# Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Mencuci Piring

dr. Andreas Kurniawan, Sp.KJ

"Duka itu perasaan yang gelap dan berat. Buku ini merintis jalan untuk mengurai duka dengan sederhana agar lebih mudah dipelajari. Buku ini juga menemani sekaligus menuntun siapa pun untuk pelan-pelan menemui duka."

—ADJIE SANTOSOPUTRO
*Pembantu Pemulihan Batin dan Pembelajar Hidup Berkesadaran*

"Buku ini untuk siapa saja yang bersedia menyelami duka dalam cinta. Memaknai duka dan kehilangan dengan cara yang *mindful* pada akhirnya membuatku mengerti proses berduka melalui sudut pandang yang begitu *insightful*. Beragam emosi yang aku rasakan ketika membaca buku ini: sedih, lega, penuh harap, haru, bahagia, bahkan terhibur. Di balik itu semua, aku pun belajar banyak mengenai berbagai pendekatan yang dapat membantuku melalui kedukaan, termasuk filosofi cuci piring yang menurutku amat masuk akal."

—DISYA ARINDA
*Psikolog Klinis dan Penulis Buku* Love, Explained

"Berduka dan mencuci piring menurut saya paduan yang sangat brilian. Hal yang begitu abstrak dianalogikan dengan sesuatu yang begitu nyata di depan mata, karena nggak ada orang yang nggak tahu apa itu cuci piring. Buku ini juga sangat membumi karena alih-alih menceritakan duka sebagai sesuatu yang harus diolah di alam lain, Penulis justru membawa kedukaan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Memproses kedukaan bukan sesuatu yang dikerjakan di awang-awang, tetapi justru dilakukan dalam keseharian. Te-

rima kasih sudah mengundang untuk bergabung dalam klub dan menguatkan dengan membersamai melalui kedukaan."

—DR. GINA ANINDYAJATI, SP.KJ

*Psikiater*

"*Grief is the loneliest experiences a person can go through.* Buku ini bukan berisi tutorial mencuci piring atau tutorial mempersiapkan diri untuk berduka. Daripada itu, saya menemukan sosok teman yang baik untuk menemani di masa-masa tersulit dalam menjalani tahapan kedukaan yang kadang di bawah, kadang di bawah banget. Dalam buku ini, dr. Andreas seolah mengatakan, 'Hei! Aku melihatmu, kamu tidak sendiri! Mari kita berjalan bersama-sama, pelan-pelan saja, melewati masa sulit ini.' Membaca buku ini, saya merasa begitu lega karena diizinkan untuk berduka dengan penuh welas asih, *for as long as—and in whichever ways—I need.* Saya harap, nantinya kamu pun demikian."

—IFA ZULFA

*(Juga) Anggota Tetap Klub Berduka*

"Ada kabar buruk dan kabar baik di buku ini. Kabar baiknya, nggak akan banyak teori membosankan yang dipaparkan di sini. Sebaliknya, ada banyak kisah perjalanan melalui duka dari Penulis, yang mungkin juga kamu rasakan. Kabar buruknya, nggak ada jalan keluar yang dipaparkan di buku ini dalam berduka. Yang ada hanyalah jalan ke dalam diri, karena di sanalah satu-satunya jalan untuk melalui duka."

—DR. JIEMI ARDIAN, SP.KJ

*Psikiater dan Penulis Buku* Merawat Luka Batin

"Kehilangan orang yang disayang katanya adalah momen terbesar yang bisa mengubah seseorang. Buku ini akan membantu menuntun kita di proses penerimaan dan perubahan itu agar arahnya tidak menuju keterpurukan, melainkan menuju pribadi yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan dan menikmatinya seapa-adanya."

—KUNTO AJI
*Musisi*

"*The most fortunate book that you will find in unfortunate times*. Tidak banyak orang yang mampu menggambarkan situasi berduka seperti Andreas. Mudah dimengerti, unik, dan juga cerdas. *I'm glad this book exists*."

—NAGO TEJENA
*Psikolog Klinis*

# Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Mencuci Piring

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).

# SEORANG PRIA YANG MELALUI DUKA DENGAN MENCUCI PIRING

dr. Andreas Kurniawan, Sp.KJ

Penerbit Gramedia Pustaka Utama
Jakarta
KOMPAS GRAMEDIA

**SEORANG PRIA YANG MELALUI DUKA DENGAN MENCUCI PIRING**
dr. Andreas Kurniawan, Sp.KJ

GM 623221065

© Penerbit Gramedia Pustaka Utama
Gedung Gramedia Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Penyunting naskah: Nadira Yasmine
Desain sampul: Withly
Desain isi: Fitri Yuniar

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2023

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-7467-4
ISBN: 978-602-06-7468-1 (PDF)

Edisi Digital, 2023

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*to Hiro*
*and his peaceful sleep*

# DAFTAR ISI


Kata Pengantar xiii

1. Selamat datang di Klub Berduka 1
2. Dua Puluh Empat Jam Pertama 9
3. Jangan Menangis Bila Sedang Berduka 19
4. Tutorial Mencuci Piring 29
5. Sampai Kapan Kamu Mau Berduka? 51
6. Tenang Saja, Kamu Pasti Menyesal 60
7. Apakah Orang yang Meninggal Berulang Tahun? 73
8. Tutorial Menerima Kematian Seorang Anak 84
9. Tangis, Tisu, dan Mengapa Perlu Mengalami Pilu 95
10. Hitungan Mundur ke Detak Jantung Terakhir 104
11. Kamu Tidak Sendirian Setelah Ditinggalkan 119
12. Hidup Terus Berlanjut, Katanya 130
13. Tutorial Menyusun *Puzzle* 142
14. Tawa Pertama Setelah Duka 153
15. Kematian Sesungguhnya 164
16. Normal Baru yang Asimetris 173

Pidato Kelulusan Tanpa Ayah 182
Bacaan Lebih Lanjut 188
Ucapan Terima Kasih 189
Tentang Penulis 192

# KATA PENGANTAR

Ketika aku menceritakan kepada teman bahwa aku ingin menulis buku, mereka tampak semangat. Aku bisa melihat mata mereka yang berbinar dan mengatakan *lakukanlah, aku mendukungmu*. Lalu, seperti yang akan dilakukan teman baik lainnya, mereka menanyakan apa judul yang akan kuberikan pada buku itu, aku menjawab dengan yakin, "*Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Mencuci Piring*."

"Hah, kok cuci piring?" balas mereka.

Percakapan itu terjadi bukan hanya sekali, tapi berulang. Bahkan, hampir semua orang yang mendengarkan judul tersebut menanyakan hal yang sama. Aku jadi berpikir, kok bisa mereka lebih penasaran tentang cuci piring dibandingkan tentang aspek dukanya?

Seandainya aku memberi judul yang berbeda, seperti *Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Solo Traveling* atau *Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Banjir Air Mata* atau *Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Menulis Buku*, mungkin orang akan menganggap itu lebih wajar.

Dalam perenungan, aku memahami bahwa di luar sana sudah ada puluhan bahkan ratusan buku tentang berduka, tapi mungkin buku tentang mencuci piring tidak terlalu menggiurkan untuk ditulis. Siapa juga yang mau membeli buku tentang salah satu aktivitas paling tidak menyenangkan di dunia?

Mungkin ini yang membuat judulnya jadi menarik. Paradoks itu yang membuat sesuatu jadi menarik, bukan?

Buku ini adalah buku tentang paradoks, atau pertentangan dua hal, yang terjadi dalam hidup. Dari judulnya saja, setidaknya ada tiga paradoks yang bisa ditemukan: Pria kok berduka? Pria kok mencuci piring? Berduka kok mencuci piring?

Dua pertanyaan pertama terkait dengan maskulinitas toksik yang seolah sudah menjadi kewajaran. Pria harus kuat. Pria harus melakukan aktivitas *macho*. Padahal, tidak ada aturan tertulis yang melarang pria untuk berduka, menangis, atau mencuci piring.

Pertanyaan ketiga berhubungan dengan ekspektasi masyarakat pada orang yang sedang berduka. Dunia mengatakan padaku: *udah, pasrah saja. Ikhlaskan. Nanti diganti dengan yang lebih baik*. Aku menjawab: *oh, tidak, terima kasih. Aku tidak mau pasrah. Aku belum mau ikhlas. Aku tidak mau diganti dengan yang lain. Aku mau mencuci piring saja.*

Aku mau melakukan hal paradoksikal untuk suatu paradoks kehidupan. Bukankah hidup penuh dengan hal yang bertentangan? Kelahiran akan berujung pada kematian. Pertemuan akan berujung pada perpisahan. Mandi sampai bersih akan berujung pada tubuh yang kotor lagi. Makan *all you can eat* akan berujung pada lapar lagi. Datang menonton konser musik *band* favorit akan berujung pada lagu penutup yang membubarkan acara. Meski demikian, kita tetap melakukannya karena setidaknya itu memberikan **makna** untuk kita.

Buku ini adalah proses diriku merayakan kedatangan dan memaknai kepergian. Duka adalah kata yang mungkin lebih familier untuk kita.

Duka tidak selalu berhubungan dengan kehilangan seorang

manusia yang kita kenal. Duka bisa terjadi ketika mendengar kepergian seseorang yang belum pernah kita temui di hidup nyata. Duka bisa terjadi ketika kehilangan anabul kesayangan kita. Duka bisa terjadi ketika kita meletakkan sesuatu dalam hati kita dan semesta mencabut paksa hal itu, meninggalkan kehampaan dalam hati kita.

Dalam satu situasi, aku pernah bertemu dengan seseorang yang berduka karena kematian ikan mas koki peliharaannya. Berlebihan? Sepertinya tidak, bila kita mengetahui kisah di balik itu. Ikan mas koki tersebut adalah peninggalan mendiang ayahnya. Dulu setiap pagi, dia bangun dan melihat ayahnya memberi makan ikan mas koki. Setelah ayahnya meninggal, dia yang menggantikan peran tersebut. Itu adalah rantai terakhir yang menghubungkan dirinya dengan kenangan akan ayahnya.

Ketika ikan mas koki tersebut mati, dia menangis selama tiga hari. Yang ditangisi bukanlah kematian seekor spesies *Carassius auratus* dalam mangkok akuarium air tawar. Air matanya menetes ketika menyadari bahwa pagi itu dia tidak bisa lagi menyapa bayangan ayahnya dengan memberi makan ikan setiap jam tujuh pagi.

Bila dia menulis buku, mungkin judulnya adalah *Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Memberi Makan Ikan Mas Koki di Pagi Hari*. Aku yakin, itu akan menjadi buku yang sangat keren.

Sementara menunggu buku tersebut ada, terima kasih sudah membuka buku ini. Tulisan ini adalah proses pemulihan diriku. Sampai sekarang, aku masih berproses memaknai kehilangan.

Dan sampai sekarang, aku masih mencuci piring.

Andreas Kurniawan

# 1

# SELAMAT DATANG DI KLUB BERDUKA

Hai!

Selamat datang di Klub Berduka. Aku ingin mengatakan, "Senang bertemu denganmu di sini," tapi sayangnya perkataan tersebut akan terdengar canggung. Bagaimana tidak, syarat untuk menjadi anggota klub saja sudah tidak menyenangkan: kehilangan seseorang yang bermakna untuk kita.

Di sini, kami semua memiliki latar belakang yang sama. Di sini, orang-orang membicarakan tentang duka mereka. Mereka bercerita tentang kisahnya dengan orang yang dicintai semasa masih hidup dan mereka juga akan membagikan tentang pengalamannya setelah orang tersebut pergi. Apabila pernah mengalami kehilangan yang seperti itu, kamu pun otomatis masuk dalam klub ini.

Aku? Bagaimana ceritanya aku bisa berada di sini? Ah, jadi begini...

Semua dimulai pada 2018, ketika aku kehilangan ayahku. Dia pergi secara tiba-tiba, ketika aku sedang menjalani pendidikanku sebagai seorang psikiater. Aku bisa mengatakan bah-

wa dia pergi di saat yang tidak tepat, yaitu tiga bulan sebelum kelulusanku.

Satu bulan sebelum kepergian ayah, aku ditunjuk oleh Panitia Lulusan Dokter untuk menyiapkan pidato kelulusan, mewakili ratusan teman-teman yang lulus di hari yang sama. Aku sudah menyiapkan naskah berisi cerita perjuanganku, seberapa bangganya aku, betapa besar terima kasihku pada orangtua yang sudah mendukungku.

Aku sudah menyiapkan kelakar dalam pidatoku, "Saya beruntung mendapat dukungan banyak orang. Waktu saya mendaftar masuk ke spesialis psikiatri, hanya tiga orang di Bumi ini yang menentang saya." Lalu, aku akan diam sejenak, menunjukkan jariku dengan gerakan menghitung dan melanjutkan, "ibu saya, ayah saya, dan kakak saya."

Juni 2018, ayahku meninggal dalam usia 59 tahun. Secara medis, bahkan ayah belum masuk kategori lansia. Satu bulan kemudian, aku menghapus seluruh naskah pidatoku dan menulis ulang dengan hati yang hancur. Tidak pernah terbayang olehku bahwa ketika sedang mengalami kesedihan, tulisan yang kita goreskan sangat berbeda dibandingkan ketika sedang ceria. Bukan, aku tidak mengatakan tentang pilihan kata. Yang aku maksudkan berbeda adalah pesan yang ingin disampaikan.

Apa? Kamu penasaran seperti apa pidatonya? Ah, kebetulan aku masih menyimpan naskahnya. Aku meletakkan naskah tersebut di bagian akhir buku ini. Mungkin perlu kuingatkan lagi, walaupun kata-kata dalam naskah pidato tersebut indah, tapi aku tidak menyampaikan seindah bayanganmu. Aku berhenti tiga kali karena menangis ketika berdiri di panggung, di hadapan ratusan teman lain.

Sekali, aku menangis ketika menyadari bahwa ada kursi kosong di sebelah kanan ibuku, yang seharusnya ditempati oleh seorang ayah berusia 59 tahun. Kedua, aku menangis ketika menceritakan bahwa aku perlu menandatangani *do not resuscitate* (DNR), sebuah pernyataan medis bahwa kita berhenti memberikan pertolongan lebih lanjut lagi. Ketiga, aku menangis ketika menceritakan bagaimana orang-orang di sekeliling hadir di dekatku ketika aku sedang tidak bisa berdiri. Mereka tidak mengangkatku berdiri, mereka hanya berada di dekatku.

Selama menyampaikan pidato, kurasa aku membuat beberapa orang menangis, walau aku tidak tahu apakah mereka menangis karena kata-kata yang kusampaikan, atau karena mereka kasihan melihatku menangis di depan situ. Apa pun alasannya, aku menghargai bahwa saat itu aku diizinkan untuk memperlihatkan lukaku kepada rekan seperjuanganku.

Turun dari panggung, beberapa guruku menyambut, memeluk, menghujani dengan selamat dan terima kasih. Beberapa guru dari departemen lain juga melakukan hal yang sama, baik yang kukenal maupun belum kukenal. Kembali ke tempat duduk, rekan lulusan di sebelahku menepuk pundakku dan tersenyum.

Aku mendapatkan banyak hal di hari itu, kecuali satu hal: kehadiran ayah. Dalam kepalaku terus terngiang, "Seandainya papa ada di sini, dia bisa melihat semua ini." Aku terus menyayangkan, mengapa ayah pergi di saat yang tidak tepat? Dia bahkan belum sempat melihat kelulusanku!

Tapi, setelah kupikir lagi, apakah ada yang disebut "saat yang tepat untuk pergi"? Bukankah sampai kapan pun, tidak akan pernah ada saat yang kita anggap tepat? Bisa saja aku ke-

hilangan ayahku tiga bulan setelah aku lulus menjadi seorang psikiater, dan aku akan berkata, "Waktunya sungguh tidak tepat, padahal baru saja aku lulus."

Aku mungkin bisa saja kehilangan ayahku satu tahun sebelum hari pernikahanku dan aku akan berkata, "Waktunya sungguh tidak tepat, padahal tahun depan aku menikah." Aku mungkin saja kehilangan ayahku saat anakku baru masuk kuliah bertahun-tahun kemudian dan aku akan berkata, "Waktunya sungguh tidak tepat, padahal cucunya baru saja mau masuk kuliah."

Sepertinya tidak pernah ada waktu yang tepat untuk meninggal. Kita tidak pernah benar-benar bisa memilih. Semestalah yang menentukan kapan kita bergabung dalam Klub Berduka. Di suatu hari pada Juni 2018, semesta mengisi formulir pendaftaran untukku.

Kalau kamu, bagaimana ceritamu bisa ada di sini? Mungkin semesta juga baru saja mengisi formulir pendaftaranmu? Atau mungkin kamu hanya ingin melihat saja karena ada orang yang kamu kenal baru saja menjadi anggota Klub Berduka?

Di sini, kamu boleh untuk mendengarkan cerita setiap orang. Mereka memiliki kisahnya yang unik dan cara yang juga spesial untuk melalui dukanya. Tapi, perlu kamu ingat bahwa di sini ada dua aturan yang akan selalu kami tekankan:

Pertama, jangan membandingkan duka satu orang dengan orang lain.

Kedua, jangan ajari orang cara berduka.

Oh, kami anggota Klub Berduka sangat tidak suka kedua hal itu. Ketika kamu membandingkan dukamu dengan duka yang lain atau bahkan mengajari cara berduka yang benar, maka kami akan menunjukkan pintu keluar untukmu. Nah,

kalau kamu tidak berencana melakukan kedua hal itu, kamu boleh berada di sini selama yang kamu inginkan.

Ngomong-ngomong, ingat ketika pandemi COVID-19 melanda muka bumi? Ya, aku pun masih ingat. Sungguh masa yang berat untuk kita semua, ya? Dalam dua-tiga tahun, anggota Klub Berduka bertambah banyak. Sebagian besar dari mereka belum sempat bertemu dan mungkin tidak mengenal satu sama lain. Untuk pertama kalinya dalam hidup, kita berdampingan sangat erat dengan duka dan kematian.

Sebenarnya, kita tidak pernah jauh dengan duka, seperti halnya kita tidak pernah jauh dari kelahiran. Bukankah itulah keseimbangan hidup? Ada yang datang dan ada yang pergi. Aku mencoba mencari datanya, dan menurut data dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), sekitar 385.000 bayi lahir di seluruh dunia setiap hari. Wow, jumlah yang banyak sekali. Setiap tiga hari, satu juta nyawa bertambah di muka bumi.

Bagaimana jumlah orang yang pergi dari dunia ini? Data dari World Population Review menyatakan bahwa rerata sekitar 166.000 nyawa meninggalkan dunia ini setiap harinya. Angka ini bisa kita terjemahkan lagi menjadi lebih berbentuk: 6.900 nyawa setiap jam, 115 nyawa per menit, dan 2 nyawa per detik.

Baca lagi angka di atas dengan pelan. Sangat pelan. Dua nyawa meninggal setiap detiknya. Sangat berat bagiku untuk menuliskan ini: secara statistik di dunia, kematian seseorang tidak signifikan. Kebetulan saja, di detik tersebut, dunia menentukan bahwa dua orang perlu pergi, dan salah satu jarinya tertunjuk pada orang yang kita kenal. Orang yang kita sayangi kebetulan hanya satu dari dua orang yang meninggal setiap detiknya.

Tapi, inilah mengapa kita tidak bisa melihat kematian dan kelahiran hanya sebatas statistik saja. Aku pernah membaca demikian: kematian banyak orang adalah statistik, tapi kematian satu orang adalah tragedi.

Bagi dunia, kehilangan satu orang hanyalah satu angka. Bagi orang yang ditinggalkan, kehilangan satu orang bisa jadi berarti kehilangan satu dunia. Terutama, bila orang yang pergi tersebut adalah pusat dunianya selama ini. Lagipula, sepertinya kedukaan adalah sesuatu untuk dirasakan, bukan untuk dihitung.

Aku memperpanjang keanggotaan Klub Berduka di suatu hari di pertengahan 2021. Malam hari itu, semesta menunjuk satu orang teman terdekatku untuk pergi. Di malam yang hening itu, aku dan beberapa temanku mengucapkan selamat tinggal pada teman bermain kami, Inez, seorang perempuan berusia 27 tahun.

Selama bertahun-tahun, kelompok kami punya kebiasaan berkumpul setiap Selasa untuk bertukar cerita, makan bersama, dan bermain *board games*. Ada dua hal yang tidak kami ketahui. Pertama, kami tak tahu bahwa salah satu pertemuan menyenangkan itu menjadi pertemuan terakhir kami. Kedua, tidak ada seorang pun dari kami yang mengetahui bahwa Inez memiliki kondisi autoimun. Tidak seorang pun mengetahui, termasuk Inez sendiri.

Beberapa bulan dia berjuang dengan berat. Tentu berat, ketika sel-sel tubuhmu sendiri yang bertengkar satu sama lain dan merusak dirimu sendiri. Suatu malam, semesta menunjuk Inez menjadi salah satu malaikatnya. Anggota Klub Berduka bertambah beberapa orang baru, termasuk pacar Inez. Kami menyaksikan salah satu pria paling ceria yang kami kenal han-

cur berkeping-keping seiring kepergian manusia yang menjadi pusat dunianya selama ini.

Aku memperpanjang keanggotaan Klub Berdukaku. "Setidaknya aku akan membiarkan perasaan ini ada selama beberapa bulan atau tahun lagi," pikirku.

Tak lama kemudian, stasus keanggotakanku di Klub Berduka naik jadi "anggota seumur hidup". Hari kesepuluh bulan Desember di tahun 2021, tepat pukul delapan pagi, anak yang kami beri nama Hiro terbebas dari sakitnya. Terlahir satu setengah tahun sebelumnya dengan kondisi penyakit langka, Hiro memberi banyak kenangan pada kami dalam waktu singkat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "sembuh" didefinisikan sebagai "menjadi sehat kembali". Bagi kami yang mendefinisikan sembuh sebagai "kondisi tidak sakit lagi", apakah saat itu kami boleh menyebut bahwa Hiro sudah sembuh? Setidaknya, itulah cara kami menghibur diri.

Ternyata, semakin kecil petinya, semakin berat mengangkatnya. Karena yang berada dalam peti tersebut bukan semata anak dengan berat sepuluh kilogram, melainkan berat seluruh dunia.

Ah, maaf, aku terlalu banyak bicara. Hal ini biasa terjadi. Ada sebagian dari kami di Klub Berduka yang suka bercerita dan ada juga yang mungkin lebih suka mendengarkan. Hanya saja, kadang kami kesulitan untuk berbicara dengan lepas.

Tidak semua orang bisa satu frekuensi dengan apa yang kami bicarakan. Tak apa, kami memaklumi hal itu. Bahkan, kami berharap semoga kalian tidak perlu merasakan berduka. Tapi, kalau kalian sudah melangkah masuk ke dalam Klub Berduka ini, kami menyambut kalian dengan tangan terbu-

ka. Di sini, kamu diperbolehkan menangis. Kamu diizinkan untuk menyesal. Bahkan, bila berteriak dan memaki akan membuatmu merasa lebih nyaman, kami memiliki ruang kedap suara di sisi belakang agar kamu bisa menumpahkan perasaanmu.

Di Klub Berduka ini, aku bertemu dengan banyak orang. Ada yang mengalami kehilangan yang sama denganku. Ada yang lebih dahulu mengalami dan ada yang belakangan. Ada yang kehilangan dalam jumlah lebih banyak dan ada yang lebih sedikit. Tapi, kami ingat untuk tidak membandingkan duka dan luka kami. Setiap kehilangan kami adalah unik dan valid untuk kami sendiri. Rasa sakit yang kami alami membuat kami berusaha mengerti rasa sakit orang lain.

Selamat datang di Klub Berduka, aku turut menyesal bahwa kita perlu bertemu di sini.

# 2

# DUA PULUH EMPAT JAM PERTAMA

Apa yang dirasakan seseorang yang berduka dalam 24 jam pertama?

Mungkin kita akan menebak *sedih*. Bukankan itu perasaan yang paling masuk akal untuk terjadi? Secara psikologis, sedih adalah perasaan yang muncul ketika topik kehilangan terjadi. Bila kamu kehilangan dompetmu, kamu akan sedih. Bila kamu kehilangan kesempatan menonton grup musik idolamu, kamu akan sedih. Bila kamu kehilangan posisi di pekerjaanmu, kamu akan sedih. Bukankah wajar saat kita kehilangan seseorang yang bermakna dalam hidup kita, maka kita akan merasa sedih?

Tapi, ketika kita menjalaninya langsung, emosi yang muncul lebih kompleks dari itu. Bahkan, yang banyak dirasakan adalah *bingung*.

Bingung? Ya, tentu saja. Bagaimanapun, yang terjadi sungguh tidak masuk akal. Hari sebelumnya, seseorang yang kita sayangi masih ada di hadapan kita. Hari ini, seorang dokter menyatakan bahwa orang tersebut sudah tidak ada lagi.

Sebagai seorang dokter, aku juga dulu diajarkan untuk menyampaikan berita kematian bukan sebagai "dia sudah

meninggal" melainkan "dia sudah tidak ada". Menurut guru-guru kami, menggunakan kata *tidak ada* sebagai pengganti kata *meninggal* membuatnya menjadi lebih mudah diterima. Kenyataannya sih tidak selalu demikian. Orang yang mendengarkan hal tersebut tetap saja akan menangis, berteriak, jatuh terduduk, dan—dalam kondisi yang cukup langka—pingsan.

Rasa bingung kadang muncul terlebih dulu daripada rasa sedih. Kebingungan ini bisa bermanifestasi dalam berbagai emosi lainnya. Ya, namanya juga bingung, kan? Kadang muncul sebagai sedih, kadang sebagai kesal, kadang sebagai tidak percaya.

Apa hal yang membuat bingung? Tentu saja tidak mudah dijawab. Kalau bisa dijawab, ya bukan *bingung* namanya. Tapi, dari pembicaraan dengan beberapa orang anggota Klub Berduka yang aku temui, dan juga dari pengalaman pribadi, ada beberapa topik yang sering muncul, yang membuat seseorang menjadi bingung

Seorang figur publik di negara ini pernah melontarkan sebuah pernyataan: semua manusia di muka bumi ini bingung. Nanti nggak bingung kalau sudah di surga. Pernyataan yang nyeleneh, tapi ada benarnya. Orang yang berduka adalah orang yang paling bingung memproses apa yang terjadi.

Apakah itu berduka?

Sayangnya, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* kurang bisa menjelaskan hal ini dengan memuaskan. *KBBI* menjelaskan *duka* sebagai *susah hati, sedih hati*. Bayangkan, suatu hal sekompleks duka dijelaskan dalam 4 kata saja. Mungkin, memang sesulit itulah mendefinisikan duka.

Bila definisi duka adalah demikian, aku jadi berpikir: ketika aku terlambat datang ke bandara sehingga tertinggal pe-

sawat, kemudian hatiku menjadi susah dan sedih, apakah aku berduka? Ketika temanku berhenti dari pekerjaan sehingga beban tugasnya pindah ke aku, membuatku bersusah hati dan bersedih hati, apakah aku berduka?

Untuk memudahkan, sebaiknya kita membatasi makna duka dalam hal kehilangan seseorang yang bermakna dalam hidup kita. Kehilangan ini biasanya, tapi tidak selalu, berhubungan dengan kematian.

Dalam proses mempelajari tentang duka, aku menemukan definisi duka yang cukup mudah dipahami: *sebuah periode kita menyadari bahwa sesuatu akan berubah.* Dalam periode tersebut, kita akan mengalami banyak perubahan dalam diri, karena memang hidup kita berubah. Orang di sekeliling kita berubah, rutinitas berubah, bahkan penghasilan berubah. Dan, tentu saja, perubahan menimbulkan kebingungan.

Tak jarang, aku mendengar orang yang menjalani proses berduka mengalami apa yang disebut *emotional rollercoaster.* Ibarat pergerakan sebuah wahana di taman bermain yang bisa berubah cepat dari lambat mendaki menjadi turun ngebut, berbelok sampai berputar, demikian pula emosi yang dirasakan oleh seseorang. Dalam 24 jam pertama, *emotional rollercoaster* ini sungguh liar.

Namun, tidak apa. Memang tidak pernah ada panduan untuk berduka. Tiap orang akan memiliki caranya masing-masing untuk berduka dalam jam-jam pertama. Tiap cara ini benar untuk mereka sendiri.

Bila kamu ingin menangis, alirkanlah.

Bila ingin marah, luapkanlah.

Bila ingin merasa lega, embuskanlah.

Bahkan, bila ingin tertawa dan bercanda tentang hal itu,

ucapkanlah. Hanya saja, pastikan untuk membicarakannya ke orang yang bisa menerima dan memaklumi itu. Bila tidak, mereka mungkin akan khawatir.

Mengapa bisa ada berbagai cara berbeda dalam merespons kematian?

Sebenarnya penjelasannya cukup sederhana. Kematian seseorang yang bermakna buat kita akan menimbulkan rasa sakit. Manusia tidak suka rasa sakit. Maka, manusia akan berusaha melakukan apa pun untuk meredakan rasa sakit itu. Dalam psikologi, hal ini disebut sebagai *coping mechanism.*

Apabila yang dominan adalah rasa sakit di pikiran dan hati, maka menangis adalah cara yang cepat bisa meredakan itu. Menangis, secara medis, akan membuat tubuh mengeluarkan endorfin, suatu hormon antinyeri alami tubuh yang membuat nyeri seseorang berkurang. Makanya, setelah menangis dengan lepas, kita merasa lega dan lelah. Bila rasa sakitmu berkurang, maka air mata melakukan tugasnya dengan baik ketika mengalir membersihkan hati.

Pada orang lain, rasa yang dominan mungkin adalah marah. Ketika itu terjadi, mereka tidak butuh seseorang untuk mengatakan, "Yang sabar, ya," pada dirinya. Mereka butuh untuk meledakkan marah tersebut. Marah adalah reaksi yang dialami seseorang ketika dia merasakan ketidakadilan, ingin mengendalikan sesuatu, ataupun ingin melindungi sesuatu.

Bukankah orang yang berduka menganggap dunia tidak adil? Dari miliaran manusia di muka bumi, mengapa harus spesifik *dia* yang dihapus waktu? Mengapa harus sekarang? Mengapa harus dengan cara ini? Bukankah orang yang berduka hanya ingin mengendalikan realitas di sekelilingnya dan melindungi hatinya yang rapuh? Maka, boleh saja untuk

marah. Bahkan, bila perlu, jadilah murka bila itu bisa mengurangi rasa sakitmu. Tapi, setelah rasa sakitmu mereda, kembalilah jadi dirimu yang baik lagi, yang dikenal oleh orang-orang yang di sekelilingmu. Jadilah versi terakhir dirimu yang diingat oleh orang yang meninggalkanmu.

Menangis ataupun marah, jangan lupa untuk bernapas. Mengembuskan napas adalah cara tercepat untuk meredakan rasa sakit. Bernapas adalah tanda bahwa kita masih hidup. Dalam kondisi kita tidak bisa mengendalikan apa pun, kita tetap bisa mengendalikan napas kita. Bila bernapas membuat rasa sakitmu berkurang, bernapaslah yang panjang dan dalam. Bila napasmu tersengal karena menangis ketika bernapas, tidak apa. Bernapas pun tidak harus sempurna, bukan?

Mungkin ada seseorang yang kamu kenal yang akan bercanda tentang kehilangan yang dialami dengan *dark jokes*. Tidak apa, dia tidak bermaksud menghina orang yang sudah meninggal. Itu adalah cara dia untuk mengurangi rasa sakitnya. Bahkan, ilmu jiwa menganggap humor adalah salah satu strategi mengurangi rasa sakit yang dilakukan secara *mature* atau dewasa. Bercanda ketika berduka membuat kita merasa lebih kuat, karena kita tidak tidak lagi dikuasai oleh keresahan kita, melainkan kita membuat keresahan itu menjadi suatu permainan kata.

Mengingat ketiga orang yang meninggalkan kami adalah orang yang suka bercanda dan bermain, aku rasa mereka pun tidak akan keberatan bila kami membuat humor tentang keberadaan—atau ketidakberadaan—mereka.

Bagaimana dengan kami?

Sejujurnya, dua puluh empat jam pertama bukanlah hal yang sulit dilalui. Kalau dibilang *mudah*, sebenarnya tidak

juga. Mungkin *lancar* adalah kata yang tepat merepresentasikan situasi saat itu.

Jam delapan pagi tepat, anak kami pergi. Mungkin karena kami sudah menghabiskan waktu menangis dari malam sebelumnya sampai ke pagi, saat itu kami sedang tidak terlalu *mood* untuk menangis lagi. Rasanya ingin mengatakan air mata kami sudah kering, tapi secara biologis hal itu tidak mungkin terjadi. Air mata akan terus diproduksi, kecuali kami mengalami dehidrasi berat. Apa yang kami rasakan saat itu? Sedih, agak mengarah ke netral.

Setelah menangis secukupnya, kami mengurus berkas-berkas untuk ke rumah duka. Ayah meninggal tiga tahun lalu, jadi kami cukup punya pengalaman untuk itu. Sayangnya, pengalaman tentang mengurus kematian bukan sesuatu yang indah untuk dituliskan di CV. Kami memilih rumah duka dan tempat pemakaman yang sama dengan ayah kami tiga tahun silam. Apa yang kami rasakah saat itu? Bingung, terlalu banyak hal yang dipikirkan.

Kami menyerahkan proses persiapan Hiro ke pihak rumah sakit. Sekitar dua jam kemudian, kami dikabari bahwa Hiro sudah siap untuk dibawa ke rumah duka di daerah Jakarta. Pesan singkat melalui WhatsApp sudah mulai masuk, menyampaikan duka mendalam dan menanyakan kapan dan di mana mereka bisa mengucapkan selamat jalan pada malaikat kecil kami. Aku belum sempat membalas satu pun pesan. Aku berdiri menunggu di parkiran dengan kaki yang tidak bisa berhenti bergerak. Apa yang aku rasakan saat itu? Tak sabar. Sepertinya itu dua jam menunggu paling lama dalam hidupku.

Mataku terpaku ke pintu rumah sakit yang terbuka mendadak. Seorang perempuan membawa Hiro dalam gendong-

annya. Dia istriku, atau yang lebih dikenal sebagai maminya Hiro. Saat itu, aku tidak bisa menebak apa makna dari ekspresi wajahnya. Aku baru sempat bertanya padanya berjam-jam kemudian, apa yang dia rasakan ketika membawa Hiro saat itu? "Ringan," jawabnya. "Seperti membawa kapas yang lembut."

Perjalanan ke rumah duka tidak membutuhkan waktu yang lama. Ketika tiba di sana, Hiro dibaringkan dalam sebuah peti yang kecil. Aku mulai membuat pengumuman dan mengirimkan kepada orang-orang yang bertanya. Orang-orang mulai berdatangan. Kami berdiri di samping anak kami selama yang kami bisa, menyambut setiap orang yang datang dengan membawa doa dan air mata mereka. Apa yang kami rasakan saat itu? Wow, dia begitu dicintai, tak hanya oleh kami.

Di sela-sela menyambut tamu, kami meletakkan mainan yang disukai Hiro di sebelahnya. Aku pernah mendengar suatu ucapan, bahwa di dunia ini, ada dua hal yang sama-sama menyedihkan: seorang anak tanpa mainan, dan mainan tanpa seorang anak. Jadi, kami mulai memilih mainan apa yang akan kami simpan sebagai *memento* dan mainan apa yang akan dibawa dalam peti.

Agak konyol, ya? Bukankah anak yang tidak bernyawa sudah tidak membutuhkan mainan? Tapi, apabila itu bisa mengurangi rasa sakit, maka izinkanlah kami melakukan ritual ini. Setidaknya, inilah simbol bahwa kami sungguh ingin dia bahagia, bahkan ketika dia sudah tidak bersama kami lagi. Apa yang kami rasakan saat itu? Hangat. Tiap mainan dalam genggaman kami memiliki cuplikan kisah sendiri. Tiap benda mengalirkan memori yang lembut.

Seperti yang sudah kutuliskan, dua puluh empat jam perta-

ma bukanlah hal yang sulit untuk dilakukan. Bahkan, dua-tiga hari kemudian, kami masih melewatinya dengan cukup lancar. Kami merasa bahwa kami bisa melalui duka dengan cepat, bahkan sempat merasa bahwa kami lebih hebat dibanding orangtua lain dalam memproses hal ini. Kalau sudah bisa melewati tiga hari, bukankah akan jadi lebih terbiasa?

Tidak bagi kami. Ternyata, satu minggu ini hanyalah *rollercoaster* yang sedang berjalan menanjak naik, menuju titik tertinggi yang mungkin dicapai. Menurut fisika, energi adalah kekal dan hanya bisa berubah dari satu bentuk ke bentuk lainnya. Dalam hal ini, energi potensial ketika berada di tempat tinggi akan berubah bentuk menjadi energi gerak. Jadi, apabila suatu *emotional rollercoaster* berada di titik tertinggi, bayangkan apa yang terjadi beberapa detik kemudian.

Satu minggu setelahnya, aku menangis. Istilah populernya, *mental breakdown* atau *mental breakdance*, tergantung seberapa gaul sirkel tempatmu berkumpul. *Rollercoaster* telah turun, mencapai titik terendah dan kecepatan maksimum.

Konon, ada yang namanya periode bulan madu juga dalam berduka.

Di hari-hari awal berduka, situasi begitu ramai. Orang-orang akan datang, menanyakan kabarmu atau menawarkan bantuan. Pada saat ini, sulit bagimu untuk merasa sendirian, karena secara fisik memang akan ada orang banyak di sekelilingmu. Di periode bulan madu berduka ini, semua begitu manis, dan kita mungkin merasa semoga semua akan baik-baik saja.

Setelah beberapa hari, mereka akan mulai kembali ke aktivitas hidupnya masing-masing, setelah merasa bahwa dirimu baik-baik saja dan sudah bisa ditinggalkan. Saat kembali dari

bulan madu inilah, realitas akan menamparmu sekeras-kerasnya.

Bila berduka berarti *sebuah periode kita menyadari bahwa sesuatu akan berubah*, maka inilah saat penyadaran itu terjadi secara sepenuhnya.

Orang yang pergi tidak akan kembali.

Suaranya tidak akan kamu dengar lagi.

Kamu tidak perlu mengganti popoknya lagi setiap beberapa jam.

Di malam hari, kamu tidak perlu terbangun lagi untuk memeriksa kondisinya.

Kamu tidak perlu melihatnya dalam kondisi kesakitan lagi.

Dan saat inilah, aku menjadi sepenuhnya bingung. Jadi, apa yang harus aku rasakan? Apabila *emotional rollercoaster* ini bergerak dengan begitu cepat, maka emosi apa yang sebaiknya kupegang?

Kurasa aku menemukan jawabannya dalam suatu konsep psikologis yang disebut dengan *dialektikal*. Ini adalah suatu konsep yang merupakan bagian dari *dialectical behavioral therapy* yang menjelaskan bahwa boleh saja ada dua perasaan bertentangan yang terjadi dalam satu waktu.

Ketika Hiro sudah dirawat di ICU anak selama berhari-hari dan akhirnya harus pergi, aku merasakan sedih dan lega pada saat bersamaan. *Aku sedih*, karena aku kehilangan dia yang sudah meninggal. Dia tidak akan kembali dan aku tidak akan mendegarkan suaranya lagi. Di sisi lain, *aku lega*, karena suatu beban telah diangkat dari pundakku. Dia juga sudah tidak mengalami rasa sakit yang terlalu besar, yang tidak pernah pantas dialami oleh siapa pun.

Apabila kita melihat satu per satu, maka wajar saja kalau

kami merasa sedih dan lega pada saat bersamaan. Tapi, karena hal ini terjadi pada saat bersamaan, maka alasan terjadinya emosi tersebut pun bisa jadi seolah bercampur: *aku lega karena dia sudah meninggal.* Bukankah hal itu terdengar jahat? Tak heran banyak orang yang merasa bersalah ketika dirinya merasa lega.

Emosi apa pun yang muncul saat itu tidak salah. Perasaanmu itu valid. Apalagi dalam dua puluh empat jam pertama. Jangan pernah merasa bersalah karena merasakan sesuatu saat berduka dan jangan sampai orang lain menentukan kamu harus merasakan bagaimana.

Ini *emotional rollercoaster*-mu. Naiklah ke atasnya.

Teriaklah.

Menangislah.

Mengutuklah, kalau perlu.

Dan, ketika sudah selesai, turunlah. Ceritakanlah padaku tentang apa yang kamu rasakan dalam mengarungi arus emosimu itu. Aku tak akan menghakimi, karena aku pun pernah naik *rollercoaster* yang sama.

# 3

# JANGAN MENANGIS BILA SEDANG BERDUKA

Ada ucapan yang mengejutkanku:

"Jangan menangis. Nanti dia nggak tenang di alam sana."

"Jangan menangis. Nanti jalannya gelap."

Kalimat tersebut tidak diucapkan kepadaku, tapi diucapkan pada pasien-pasienku. Sejak kepergian Hiro, aku cukup dikenal sebagai psikiater untuk kedukaan, walau aku tidak pernah melabeli diriku demikian. Beberapa pasien mengatakan melihat konten yang aku unggah ke media sosial dan merasa mungkin bisa mendiskusikan kedukaannya denganku. Itulah awal mula aku jadi dikenal sebagai psikiater kedukaan. Walau, aku pribadi lebih suka memperkenalkan diri sebagai "psikiater yang suka bercanda".

Aku jadi penasaran, siapa yang pertama kali memopulerkan pernyataan tersebut. Mengapa seorang manusia tidak diperbolehkan untuk mengekspresikan perasaan alamiahnya? Apakah boleh kita melarang seseorang yang patah kakinya untuk merasa nyeri? Kalau tidak boleh, mengapa kita melarang seseorang yang patah hatinya untuk merasa sedih?

Memiliki emosi itu wajar. Sedih adalah emosi dasar yang ada pada tiap manusia. Seorang bayi tidak perlu belajar rasa sedih. Mereka bahkan tidak perlu memikirkan, melainkan cukup merasakannya saja. Rasa sedih menandakan kita kehilangan sesuatu yang bermakna dalam hidup kita.

Rasa senang, di sisi lain, menandakan perasaan enak karena mendapatkan atau mengalami sesuatu yang menyenangkan. Sama seperti kesedihan, rasa senang juga merupakan emosi dasar yang tidak perlu dipelajari oleh seorang bayi. Seorang bayi tahu apa yang membuatnya senang, dan apa yang membuatnya sedih.

Jadi, sebenarnya rasa sedih dan senang itu sama-sama normal dan wajar, sayangnya rasa sedih kurang populer saja. Kita sebagai manusia lebih mengidolakan rasa senang dibandingkan saudaranya, rasa sedih.

Selain senang dan sedih, ada lagi tiga emosi dasar lain. Sebuah film produksi Pixar berjudul *Inside Out* menjabarkan dengan sangat baik lima emosi dasar manusia: senang, sedih, marah, takut, dan jijik.

Marah, seperti yang sudah dibahas sekilas di bab sebelumnya, adalah perasaan yang muncul ketika kita merasakan ketidakadilan, ingin mengendalikan sesuatu, atau ingin melindungi sesuatu. Bahkan, para ahli perkembangan anak percaya bahwa bayi bisa merasakan dan menunjukkan marah sebelum mencapai usia enam bulan, ketika mereka merasa lapar, diganggu tidurnya, atau ketika ditahan saat sedang menangis.

Takut dan cemas adalah dua saudara kembar. Keduanya berhubungan dengan adanya ancaman. Perbedaan keduanya adalah, takut merupakan sesuatu yang kita rasakan ketika ber-

hadapan dengan ancaman yang sifatnya berbentuk atau bahaya. Saudara kembarnya, cemas, adalah sesuatu yang kita rasakan ketika berhadapan dengan ancaman yang tidak berbentuk jelas. Contohnya, ada beda ketika atasan kita menyampaikan, "Saya kecewa berat dengan performa kerjamu yang menurun dan saya akan bicarakan itu denganmu siang ini," dengan ketika dia mengatakan, "Saya perlu membicarakan hal penting siang ini." Kondisi pertama membuat takut, karena merupakan ancaman yang berbentuk jelas, sedangkan kondisi kedua adalah cemas yang tidak jelas.

Seperti tiga emosi lainnya, takut dan cemas pun memiliki manfaat. Karena tahu bahwa kita akan berhadapan dengan potensi ancaman, maka kita akan lebih waspada. Kita akan berusaha melindungi diri dari dampak ancaman tersebut. Hadapi atau lari, itu tergantung kesiapan kita menghadapinya. Bahkan, bukan hanya rasa takut dan cemas itu wajar untuk ada, melainkan **harus ada** pada manusia.

Terakhir, rasa jijik, berperan penting juga dalam hidup kita. Rasa jijik memberikan sinyal pada diri kita bahwa ada sesuatu yang tidak sehat dan kita perlu menghindarinya agar keselamatan kita terjaga. Ketika mengonsumsi sesuatu yang berbau atau terasa aneh dibandingkan biasanya, maka kita akan merasa jijik dan menghentikan konsumsi tersebut. Tujuannya satu: bertahan hidup.

Selain perasaan yang disebutkan tadi, tentu ada juga perasaan lain seperti kecewa, bersalah, malu, frustrasi, dan lainnya. Lihatlah rangkaian emoji di ponselmu. Tiap emoji melambangkan satu emosi tertentu. Tapi, kita tidak akan membahasnya satu per satu di sini. Ingat, kita sedang berduka, bukan sedang mengikuti kuliah.

Entah sejak kapan, mulai ada klasifikasi untuk perasaan atau emosi. Ada perasaan yang dianggap positif, seperti senang serta optimis. Ada perasaan yang kurang digemari karena dituduh bertujuan negatif, seperti sedih, takut, cemas, marah, iri, dan kecewa.

Mulai sekarang, cobalah untuk mengubah cara pandang kita tentang emosi. Tidak ada emosi positif atau negatif. Sekali lagi, tidak ada yang namanya emosi positif atau negatif. Klasifikasi yang lebih bermanfaat adalah, "apakah emosi yang ditunjukkan sesuai atau tidak dengan kondisi saat ini?"

Mari kita lihat beberapa skenario di bawah ini. Apakah emosi yang muncul sesuai dengan kejadiannya?

1. Merasa senang ketika merayakan ulang tahun teman yang akrab dengan kita.
2. Merasa sedih ketika kehilangan ponsel.
3. Merasa kecewa karena tidak mendapat nilai baik dalam ujian yang sudah dipersiapkan selama berhari-hari
4. Merasa takut ketika menonton film *thriller* bertema pembunuh berantai.
5. Merasa bersalah karena melakukan sesuatu yang merugikan orang lain

Jawaban dari kelima skenario tersebut adalah: "Ya, emosi yang muncul sesuai." Apabila kamu menjawab berbeda, tidak apa. Kenyataannya, emosi memang bukanlah suatu ilmu pasti.

Bisa jadi ada orang yang merasa sedih ketika merayakan ulang tahun teman karib, karena ada seorang teman yang tidak bisa hadir bersama mereka. Atau, mungkin ada orang yang merasa biasa saja ketika kehilangan ponsel, karena me-

mang sudah berencana membeli yang baru. Bahkan, ada orang yang merasa *excited* ketika menonton film *thriller*.

Di sisi lain, perasaan yang dianggap positif sekalipun seperti senang bisa jadi bermasalah ketika muncul di waktu yang tidak sesuai. Bayangkan apabila rumah sahabat kita baru saja mengalami kerampokan dan kita mengajaknya tertawa dengan dalih agar cepat ceria lagi. Pada saat itu, emosi senang tidak sesuai. Teman kita lebih butuh kita untuk menjadi tenang atau bahkan, kalau perlu, ikut cemas bersamanya sebagai dukungan moral.

Apabila sedih adalah sebuah emosi, maka menangis adalah sebuah perilaku yang muncul mendampingi emosi tersebut. Sama seperti senyum dan tawa yang mendampingi rasa senang, maka perilaku menangis ini pun sesuatu yang alami.

Menangis memiliki fungsi secara biologis dan sosial. Sudah dijelaskan di bagian sebelumnya bahwa secara biologis, menangis bisa mengurangi rasa sakit melalui produksi endorfin, suatu hormon antinyeri natural tubuh. Secara sosial, menangis adalah suatu sinyal yang kita sampaikan ke orang lain bahwa kita tersakiti dan butuh pertolongan.

Aku pernah mendengar ucapan berikut: seekor bayi gajah setelah lahir hanya butuh waktu sekitar dua jam untuk bisa berdiri dan berjalan, bahkan sudah bisa berjalan beriringan bersama kawanannya dalam dua hari. Beberapa hewan lain juga memiliki kemampuan untuk berjalan tak lama setelah lahir.

Bagaimana dengan bayi manusia?

Apa yang dilakukan bayi manusia ketika lahir?

Ya, betul. Menangis. Menangis adalah tanda pertama bahwa seorang bayi bisa menarik napas kehidupan dalam bentuk oksigen ke dalam paru-parunya. Itulah mengapa ketika Hiro terlahir dan tidak menangis, semua orang yang ada di situ

(termasuk aku) menjadi sangat panik. Tujuan kami saat itu: membuat Hiro menangis.

Bayi manusia butuh waktu yang lama untuk tumbuh dan menyampaikan keinginannya. Maka, bayi manusia butuh suatu sinyal untuk disampaikan ketika mereka merasa lapar: menangis.

Merasa kedinginan? Tenang, kita punya sinyal untuk itu: menangis.

Tidak aman dengan orang asing? Untung saja kita punya sinyal kuatnya: menangis.

Jadi, menangis adalah kekuatan super manusia untuk mendapat pertolongan dari lingkungannya. Sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup seorang diri, seorang bayi manusia perlu menangis untuk bisa bertahan hidup. Sayangnya, ketika kita sudah bisa bertahan hidup dengan cukup stabil seiringnya bertambah usia, kita melupakan kekuatan super ini.

Bahkan, di suatu titik dalam hidup kita, menangis menjadi sesuatu yang memalukan, tabu. Seolah, kita lemah dan tidak bisa berdiri sendiri. Sayang sekali ya, suatu kekuatan super yang kita miliki saat lahir perlu dikubur dalam karena konsensus masyarakat yang menganggap itu sesuatu yang tidak baik. Kita hanya mengizinkan seseorang menangis dalam kondisi yang signifikan, seperti berduka, dan itu pun kadang tidak diizinkan terlalu lama. "Nanti dia jadi tidak tenang di sana. Jalannya gelap," katanya.

Kalau sedih dan menangis adalah sesuatu yang wajar, mengapa ada orang yang melarang orang lain untuk bersedih? Dari pengalaman yang seadanya ini, aku mengajukan dua hal yang mungkin bisa menjelaskan hal tersebut.

Pertama, melihat orang yang menangis bisa membuat

perasaan tidak nyaman. Emosi itu menular, katanya. Ketika melihat seseorang sedih dan menangis, maka bisa jadi kita ikut merasa sedih dan menangis juga. Mungkin kita pun pernah mengalaminya ketika melihat teman kita yang sedang menangis, maka kita jadi bisa merasakan kesedihannya. Tidak apa, kok. Itu namanya empati, mencoba merasakan apa yang dialami di dunia internal orang lain.

Maka, ketika seseorang mengatakan kepada temannya yang sedang berurai air mata, "Jangan menangis," belum tentu itu berarti dia melarang temannya menangis. Bisa jadi dia merasa tidak nyaman melihat hal itu sehingga dia jadi ingin menghentikan hal tersebut.

Kedua, ketika melihat seseorang menangis, kita mungkin tergerak untuk membantu meredakan rasa sakitnya. Cara yang kita lakukan adalah dengan memikirkan, "Seandainya aku di posisi dia, apa ucapan yang aku harapkan keluar dari mulut orang lain?" Dalam situasi ini, mungkin beberapa orang merasa bahwa dirinya akan menjadi lebih baik ketika mendengarkan ada orang yang mengatakan kepadanya: "Yang sabar ya, ikhlas ya, jangan nangis ya."

Karena seseorang merasa bahwa kata-kata tersebut bisa membuat dirinya merasa lebih nyaman, dia akan memproyeksikan ke diri orang lain bahwa pasti orang lain pun akan merasakan hal yang sama. Selanjutnya, dia bermaksud baik dengan mengucapkan hal tersebut. Tapi, alih-alih membuat perasaan jadi nyaman, yang ada malah orang lain bisa merasa tidak dimengerti dan dikerdilkan rasa dukanya.

Kadang, kita perlu memaklumi perilaku orang yang tidak berduka. Mereka bukan bermaksud jahat, tapi memang kebetulan saja mereka tidak tahu bagaimana cara bersikap yang baik.

Satu hari setelah pemakaman anak, bel rumah kami berbunyi. Aku menengok ke luar pintu dan melihat ada seorang wanita berusia lima puluhan yang tidak kukenal. Dia datang bersama seorang anak yang masih kecil, sepertinya cucunya.

"Selamat pagi, Pak. Saya tetangga, turut berduka, ya," katanya dengan wajah ramah.

Aku mempersilakan ibu tersebut masuk. Dalam percakapan, aku mengenali bahwa ibu ini adalah salah satu tetangga yang rumahnya memang agak jauh. Dia kebetulan lewat ketika jalan pagi bersama cucunya dan memutuskan mampir untuk menyampaikan belasungkawa.

Seperti puluhan orang lain yang sudah menanyakan, ibu tersebut juga bertanya tentang bagaimana kronologi kejadiannya. Aku menjelaskan dengan netral dan tanpa rasa sedih yang mendalam, karena sudah terbiasa menjelaskannya beberapa puluh kali.

"Oh, begitu, kalau ini cucu saya, umurnya tiga tahun."

Hening. Aku tersenyum dan mengatakan, "Oh begitu, ya."

"Iya, kemarin juga adiknya dia baru lahir, belum sebulan."

Hening. Aku tersenyum lagi. "Wah, selamat ya, semoga tumbuh jadi anak yang pintar dan sehat."

Si ibu tampak senang dan kemudian pamit. Otakku mencoba memroses apa yang baru saja terjadi.

Ketika aku menceritakan ini kepada teman-teman, beberapa dari mereka tertawa karena ironi yang terjadi: membawa anak kecil ke suatu keluarga yang baru saja kehilangan anaknya. Beberapa lainnya marah dan khawatir hal tersebut melukai perasaan kami.

Aku tidak marah sama sekali. Aku tahu bahwa ibu tersebut tidak berniat buruk. Aku yakin ketika berangkat dari rumah,

dia tidak memikirkan, "Aku akan mampir ke rumah keluarga yang baru kehilangan anaknya sambil membawa cucuku. Oh iya, aku juga akan katakan bahwa baru saja lahir bayi baru di keluarga kami!"

Tidak. Dia sama sekali tidak memikirkan hal itu. Dia datang dengan hati yang tulus. Tentu saja dia sedang dalam kondisi ceria karena baru saja mendapat tambahan bayi baru yang sehat di keluarganya. Duka yang kualami tidak seharusnya menghilangkan bahagianya. Dia pun memang tidak perlu merasa canggung menyampaikan itu. Lagipula yang disampaikan hanya fakta objektif: cucunya berusia tiga tahun dan masih hidup hari ini dan seorang bayi baru lahir di keluarganya dalam kondisi sehat.

Suatu kesalahan bisa terjadi walaupun tidak ada yang salah. Ibu tersebut tidak melakukan kesalahan di pagi itu. Aku pun tidak melakukan kesalahan dalam pertemuan itu. Tapi, kesalahan tetap terjadi. Tidak apa, bukankah kita belajar dari kesalahan?

Di hari-hari berikutnya, pertanyaan tentang kepergian Hiro menjadi makanan sehari-hari kami. Ada kalimat yang aku perhatikan sering disampaikan oleh orang yang menemui kami.

"Nanti digantikan dengan yang lebih baik."

Sebagai manusia, Hiro memang terlahir berbeda. Jari tangan kanannya tidak ada dan tangannya bulat seperti tangan Doraemon. Beberapa saraf kranialnya tidak berkembang maksimal sehingga dia mengalami kesulitan untuk menelan. Berkedip dan memejamkan mata pun adalah sesuatu yang sulit baginya.

Sebagai manusia, Hiro tidak lengkap, kami akui itu. Tapi, dia sempurna bagi keluarga kami. Jadi, ketika mendengarkan

kalimat, "Nanti akan digantikan dengan yang lebih baik," kami akan tersenyum saja dan bergumam dalam hati, *mana mungkin ada yang lebih baik daripada kesempurnaan di mata orangtua?*

Orang yang sudah meninggal tidak perlu digantikan. Dia akan menempati suatu tempat khusus di hati kita, selamanya.

# 4

# TUTORIAL MENCUCI PIRING

"Gimana ceritanya Hiro meninggal? Jadi begini, sebelumnya kan memang Hiro ini sudah sering masuk rawat inap. Walaupun kondisi kelainan dia di napas dan saraf wajah, tapi biasanya dia dirawat karena masalah pencernaan. Kalau sampai muntahnya hitam atau ada darahnya, maka kami langsung bawa ke rumah sakit. Nah, kemarin itu di rumah kondisinya perburukan. Bukan hanya muntahnya hitam, tapi juga dia sesak, saturasi oksigennya turun terus, sampai perlu oksigen konstan di rumah. Kami coba rawat di rumah, tapi tidak bisa. Akhirnya kami bawa ke RS. Ketika diperiksa di RS, ternyata sepsis, infeksi berat. Dia perlu masuk ICU lagi. Sejak masuk ICU itu dia tidak bangun, kondisinya koma. Kami bolak-balik tiap hari selama seminggu, tapi kondisinya turun terus. Ya, memang sudah sakit lama juga, ya. Kasihan, dia juga pasti capek."

Itulah jawaban kami ketika tamu yang hadir di rumah duka menanyakan kronologis meninggalnya anak kami. Tentu, kami bisa menjawab dengan lancar, karena rangkaian kalimat tersebut sudah kami ucapkan sekitar tiga puluh enam

kali, atau lima puluh delapan kali, atau tujuh puluh tujuh kali. Entahlah, kami sudah berhenti menghitung.

Saking seringnya pertanyaan tentang kronologis ini diajukan, aku sempat terpikir bahwa mungkin salah satu perwakilan dari keluarga yang berduka bisa membuat rekaman video yang menjawab hal ini.

Bayangkan, satu orang membaca naskah yang sudah disediakan, direkam, lalu diputar berulang di layar yang sudah disediakan di situ. Bukankah ini akan membantu banyak orang? Orang yang berduka tidak perlu menjelaskan berulang dan orang yang ingin bertanya jadi mendapat jawabannya.

Tapi, sepertinya itu adalah sesuatu yang tidak bijaksana. Ketika orang menanyakan tentang kejadian "bagaimana ceritanya", orang tersebut bukan hanya ingin jawaban, tapi juga ingin terkoneksi. Dia ingin bisa merasakan bagaimana hati kita, ingin melihat bahasa tubuh kita, dan ingin memunculkan dirinya sebagai simbol bahwa mereka hadir dan peduli.

Maka, menerima ucapan duka dalam bentuk tulisan, telepon, dan tatap muka langsung terasa sungguh berbeda. Bila kamu sungguh dekat dengan seseorang, sampaikanlah ucapan duka itu semaksimal yang kamu bisa. Mendengarkan suaramu atau melihat hadirmu saja sudah menjadi sebuah obat mujarab untuk orang yang berduka.

Di sisi lain, orang yang berduka pun perlu untuk menceritakan sesuatu secara berulang. Ketika bercerita, kita mengombinasikan kata di pikiran dan rasa di hati. Semakin sering kita menceritakan sesuatu dengan sedetail mungkin, maka perasaan yang muncul pun mungkin akan semakin berulang. Sungguh unik, kita semakin ingat ceritanya, tapi semakin memudarkan emosinya.

Dalam praktik klinis, ini adalah teknik *desentitisasi*. Ketika kita sedang terluka, maka perasaan kita jadi sensitif. Awalan de- pada desentisisasi berarti kita mengurangi intensitas perasaan tersebut. Berbeda dengan insensitif yang berarti tidak mampu merasakan, pada desensitisasi kita masih mampu merasakan tapi dalam skala intensitas yang lebih kecil.

Pertama kali menceritakan tentang kepergian Hiro kepada orangtua kami, air mata kami mengalir deras. Lalu, kami perlu mengulang cerita yang sama kepada anggota keluarga yang lain. Saat menceritakan lagi, kami menambahkan satu detail kejadian yang baru teringat. Lalu, datang tamu pertama di rumah duka dan kami menceritakan tentang apa yang terjadi. Kembali, kami menambahkan satu detail yang baru teringat. Semakin banyak orang yang datang, semakin detail kami menceritakannya.

Sampai suatu titik ketika kami merasa capek dan mulai mengurangi detailnya. Kami mulai menghilangkan satu detail yang mungkin tidak perlu diketahui. Lalu, satu demi satu kalimat menguap dari rangkaian cerita kami. Pada akhirnya, inilah jawaban kami ketika orang keseratus bertanya:

"Yah, sudah sakit lama, kan. Doakan saja, ya."

Dan tak disangka, jawaban sederhana tersebut diterima oleh mereka. Mungkin benar, mereka yang datang tidak butuh mendengarkan cerita. Mereka hanya butuh terkoneksi, mengetahui bahwa kita baik-baik saja (atau tidak baik-baik saja) dan memunculkan kehadiran diri mereka sebagai hadiah penghiburan untuk kami.

Kita mengenal hal ini sebagai ritual, suatu kejadian berulang yang kita lakukan dalam proses berduka. Mendoakan orang yang sudah meninggal adalah ritual. Mengunjungi ma-

kam dan membawa bunga adalah ritual. Menceritakan kronologis peristiwa kematian secara detail juga adalah suatu ritual. Tiap orang memiliki ritualnya sendiri dalam mengarungi arus dukanya. Aku memiliki ritual sendiri, yaitu mencuci piring.

Cuci piring itu seperti berduka. Tidak ada orang yang suka melakukannya, tapi pada akhirnya, seseorang harus melakukannya.

Ketika masih kecil dan tinggal bersama ibu, aku kadang diminta membantu pekerjaan rumah. Yang aku suka adalah menyapu lantai dan yang aku paling tidak suka adalah mencuci piring. Menyapu lantai bagiku adalah kegiatan yang bisa kita lihat langsung hasilnya dan langsung memberikan manfaat saat itu juga. Setidaknya, lantai yang kupijak akan langsung terasa bersih.

Cuci piring adalah hal yang tidak kusuka. Tangan yang basah, menggosok piring dengan sisa makanan, dan pakaian yang mungkin akan terkena percikan air adalah hal yang membuat daya tarik cuci piring ini tidak menarik. Ketika aku belajar memasak dari teman-teman, mereka pun mengatakan bahwa bagian paling menyenangkan dari memasak adalah memasaknya, sedangkan bagian paling memuakkan adalah mencuci piring setelahnya.

Sebagai manusia, kita belajar dari kata-kata di sekeliling kita. Manusia berkembang karena bahasa, manusia senang karena kata, dan manusia juga bisa terluka karena kalimat. Ketika kita mendengar atau membaca suatu rangkaian kata, maka akan diolah oleh bagian otak kita yang memproses bahasa, dan kemudian akan terjadi perubahan dalam hubungan antar-sel saraf dalam otak kita. Apabila dari kecil kita mendengar kalimat, "Hati-hati dengan ular, mereka berbahaya,"

maka otak kita akan terprogram dan memercayai bahwa ular itu berbahaya.

Selama bertahun-tahun, mencuci piring menjadi suatu program negatif dalam otakku. Bahkan, sebuah virus yang harus dihindari karena akan membuat hariku kacau. Dan aku tidak bisa begitu saja mengubah itu menjadi suatu pikiran positif, seperti yang disarankan oleh para motivator.

Dalam proses menjalani duka, aku mendapat kesempatan untuk belajar tentang suatu terapi yang bernama Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Terapi penerimaan. Awalnya, aku memandang terapi ini dengan sebelah mata. Kalau untuk sebatas menerima saja, mengapa aku harus sampai mempelajarinya secara khusus? Aku cukup menceritakan kepada keluarga atau tetangga sebelah yang dengan kecepatan cahaya akan segera menyambut, "Yang sabar ya, terima aja..." Lalu, *puff*, hilanglah rasa sedih dan kecewaku. Kalau nyatanya semudah itu, dunia sungguh indah, ya?

Aku belajar dari pria bernama Russ Harris melalui kursus secara daring dan melalui bukunya, *The Reality Slap*. Hal yang paling menarik perhatianku adalah ketika mulai mengikutinya, salah satu kalimat pertama yang disampaikan adalah, "Jangan buru-buru menyuruh orang menerima." Terapi tentang penerimaan, tapi tidak boleh buru-buru menerima? Wow, ini suatu konsep yang menarik.

Kalau dipikir lagi, bukankah hampir semua hal demikian? Kursus renang, misalnya, juga berprinsip jangan buru-buru melompat ke dalam air. Persiapkan dulu pakaian renangmu, lakukan gerak di darat untuk pemanasan, tentukan kedalaman kolam yang bisa kamu toleransi, baru masuk ke dalamnya. Itu pun, masuklah dengan pelan, jangan melompat.

Ingin belajar mengendarai mobil atau motor? Jangan buru-buru turun ke jalan. Kenali dulu bagian-bagiannya untuk apa. Pastikan kamu tahu aturan yang ada di jalan. Dan yang terpenting, pastikan ada orang yang mendampingimu. Seseorang yang sudah pernah terlebih dulu mengendarai mobil atau motor. Lebih baik lagi kalau dia pernah jatuh atau mengalami kecelakaan, sehingga bisa membagikan pengalamannya.

Untuk renang dan mengendarai kendaraan yang merupakan hal yang mudah saja, kita tidak bisa buru-buru. Mengapa untuk kondisi sekompleks duka kita diminta untuk segera terjun ke dalamnya? Bukankah seorang yang buru-buru belajar berenang dan hampir tenggelam justru akan menjadi trauma dan bisa menghindari air di kemudian hari?

Bagaimana kalau menerima duka itu tidak semudah perkataan tetangga atau keluarga? Bukankah kita bisa jadi terganggu dengan kata tersebut dan menganggapnya mengecilkan pengalaman duka kita? Memang benar, inilah yang menyebabkan banyak orang menjadi anti dengan saran untuk menerima saja. Seolah, rasa sakit yang kita alami kecil dan tidak signifikan.

Dalam ACT, aku belajar lagi tentang *mindfulness* atau kewawasan. *Mindfulness* adalah kondisi kita sadar akan apa yang terjadi. Bayangkan seseorang yang buta tiba-tiba bisa melihat atau seorang yang tuli menjadi mampu mendengarkan suara. Bedanya, yang kita buka bukanlah mata atau telinga, melainkan pikiran dan perasaan kita.

Dalam *mindfulness*, kita memberikan kesempatan bagi suatu pikiran atau perasaan untuk datang, tanpa menolak, tanpa menghakimi. Hal ini terdengar mudah, tapi kenyataannya sangat sulit untuk dilakukan karena menolak dan menghakimi adalah insting dasar kita sebagai manusia. Kita akan menolak

rasa sakit dan rasa tidak menyenangkan lainnya. Kita akan menghakimi suatu pengalaman sebagai baik atau buruk.

Menghindari rasa sakit dan menghakimi sebenarnya bukan sesuatu yang salah juga. Itu adalah cara diri kita untuk bertahan hidup dan melindungi diri dari ancaman. Ketika ada rasa sakit, tubuh kita menganggapnya sebagai sesuatu yang bisa mengancam keselataman kita, dan kita akan menghindarinya. Hal ini adalah benar untuk rasa sakit fisik, tapi tidak selalu benar untuk rasa sakit emosional.

Duka, misalnya, adalah rasa sakit emosional yang tidak bisa dihindari. Kita bisa menghindari melihat benda yang mengingatkan kita akan duka tersebut, tapi tidak pernah bisa menghindari perasaan duka itu. Mungkin, memang perasaan duka itu bukan sesuatu untuk dihindari, melainkan untuk dijalani.

Tarik napas dan embuskan. Terima kasih. Sekarang, kita bahas tutorial mencuci piring.

1. Buang sisa makanan ke tempat sampah.
2. Bilas piring menggunakan air mengalir.
3. Rendam alat makan di dalam air, tambahkan sabun bila ada noda yang lengket.
4. Cuci piring dan alat makan dengan spons, mulai dari yang paling sedikit nodanya.
5. Keringkan peralatan makan yang sudah selesai dicuci.
6. Rutin membersihkan spons dan area pencucian.

Bagaimana, mudah bukan?

Ketika aku menceritakan hal ini, hampir semua orang mempertanyakan: apa hubungannya antara duka, *mindfulness,* dan mencuci piring?

Jawabanku adalah: duka itu seperti mencuci piring, tidak ada orang yang mau melakukannya, tapi pada akhirnya, seseorang harus melakukannya. Apabila tidak ada pilihan lain selain melakukannya, mengapa kita tidak sekalian membuatnya jadi suatu latihan *mindfulness*? Aktivitas rutin lain dalam hidup pun bisa dijadikan latihan *mindfulness*, seperti makan, mandi, dan berjalan.

Beda antara makan, mandi, dan berjalan versi biasa dengan versi *mindful* adalah adanya kesadaran. Kita terbiasa untuk makan secara otomatis, yang penting makanan masuk, kita tahu caranya mengunyah, dan kita telan. Sangat mungkin bila kita *multitask* makan dengan kegiatan lain seperti membuka media sosial, mengerjakan tugas, bahkan menyetir.

Dalam latihan *mindful eating*, yang dilakukan adalah hanya makan, tanpa hal lain. Kita diajak untuk menyadari ketika mengunyah, sadari setiap tekstur yang berbeda, rasa yang berbeda, dan kekenyalan yang berbeda. Anggap ini adalah makanan terakhir yang akan kamu makan dalam hidupmu, maka makanan itu akan terasa berbeda. Makanan yang paling enak adalah yang dimakan dengan sadar dan penuh rasa syukur.

Ketika mengaplikasikan *mindfulness* untuk mencuci piring, kita mencoba menggunakan jari-jari tangan kita. Tahukah kamu bahwa jari manusia adalah salah satu bagian tubuh paling sensitif dengan ribuan ujung saraf di dalam sistemnya? Dengan kemampuan itu, kita bisa membedakan berbagai tekstur dan sensasi dengan sangat baik. Pada orang tunanetra, mereka bahkan bisa melatihkan jarinya untuk membaca huruf *Braille*.

Sekarang, bayangkan dirimu sedang mencuci piring. Jarimu menjalani banyak sekali rangkaian aktivitas yang berubah cepat. Sebelum memulai, jarimu kering. Ketika air mengalir

dari keran dan bertemu dengan tanganmu, maka kamu merasakan perubahan dari kering menjadi basah. *Mindfulness* mengatakan kita tidak perlu melakukan apa-apa saat itu, cukup sadari bahwa terjadi sesuatu.

Lalu, kita akan menggunakan spons dengan tekstur yang berbeda dengan piring ataupun air, sadari itu. Ketika sabun dan air menggesek permukaan piring dan menimbulkan buih yang licin, sadari itu. Ketika kita melihat noda saus kecokelatan di piring perlahan pudar dan larut dalam aliran air, sadari perubahan itu. Ketika membilas untuk terakhir kalinya dan kamu menggunakan jari telunjuk untuk menggesek piring sehingga memberikan bunyi khas kesat, sadari itu baik di tangan maupun telinga.

Selamat, kamu baru saja berhasil mengaplikasikan *mindfulness* dalam mencuci piring.

Ketika belajar *mindfulness* dengan mencuci piring, aku merasa sesuatu yang janggal. Bukan perasaan sulit ataupun tidak nyaman, tapi lebih ke perasaan *lucu*. Tak pernah terbayangkan olehku bahwa mencuci piring bisa jadi sesuatu yang begitu unik dan menyenangkan. Ketika aku menceritakan ini kepada teman dan mereka bercanda, "Kalau gitu, nanti cuci piring di rumahku, ya!" aku akan menjawab dengan serius, "Ya, aku akan melakukannya."

Tentu saja hal ini tidak terjadi dalam satu hari. Seperti halnya *habit* lainnya, hal ini terjadi berulang setiap hari sampai menjadi sesuatu yang otomatis. Dan ternyata, aku bisa belajar banyak melewati duka melalui mencuci piring. Setiap mencuci piring, sejenak aku memikirkan Hiro dan mengucapkan terima kasih pernah hadir dalam kisah hidup kami. Lalu, aku mulai mencuci piring.

## LANGKAH PERTAMA: BUANG SISA MAKANAN KE TEMPAT SAMPAH

Setiap selesai makan, pasti akan ada sisa makanan. Sebelum mencuci, buanglah sisa makanan ke tempat sampah, sebersih yang kamu bisa. Kita memindahkan sisa makanan ini karena memang sudah bukan tempatnya lagi di piring tersebut. Tidak apa bila masih ada tersisa saus atau sisa makanan yang melekat. Fase pertama ini bukan untuk membuat bersih total, melainkan untuk mempersiapkan kita ke langkah selanjutnya.

Hal yang sama akan kamu rasakan ketika sedang berduka. Akan ada sisa-sisa perasaan, kenangan, atau harapan. Sadari bahwa semua itu lokasinya sudah tidak di piringmu lagi. Lokasi mereka adalah di tempat lain, di masa lalu. Bukan berarti kita akan membuangnya, melainkan kita meletakkannya di tempat seharusnya mereka berada. Lagipula, kalau kita berencana membuang atau melupakannya, coba saja. Tidak akan bisa.

Kadang, kita membawa sisa perasaan tersebut ke masa depan. Seperti halnya piring yang tidak bisa digunakan bila kita tidak menyingkirkan sisa makanan dan mencucinya, maka hati kita yang berduka pun tidak bisa digunakan dengan baik bila tidak dicuci.

Bagaimana cara membuang sisa makanan dari piring ke tempat sampah? Mudah saja, kita perlu menyadari di mana sisa makanan tersebut berada, lalu menggesernya ke tempat yang semestinya. Kita butuh menyadari apa dan di mana yang tersisa dan kesadaran ini adalah *mindfulness*.

Untuk membersihkan perasaanmu dari sisa perasaan ini, sadarilah apa perasaan yang tersisa dan di mana. Lalu, akuilah

bahwa itu terjadi di masa lalu dan tempatnya memang di situ, di masa lalu.

Jadi, apakah ini artinya kita menerima? Bagaimana kalau kita belum siap untuk menerima itu? Jangan terburu-buru. Pembahasan tentang penerimaan baru akan ada di beberapa bab setelah ini. Tapi, memang benar, ini melibatkan penerimaan. Yang kita perlu lakukan adalah menerima bahwa kejadian itu terjadi dan memang ada suatu sisa yang perlu kita letakkan di tempat lain. Sebelum menerima, kita tidak bisa menyingkirkan. Sebelum menyingkirkan, kita tidak bisa membersihkan dengan nyaman.

Kini dengan piring hati yang lebih bersih, kita siap masuk ke langkah berikutnya.

## LANGKAH KEDUA: BILAS PIRING MENGGUNAKAN AIR MENGALIR

Dalam sejarah hidup manusia, air menjadi lambang untuk membersihkan. Mandi, menyiram, minum, semua adalah simbol membersihkan. Mencuci juga merupakan aktivitas yang membutuhkan air. Tapi, sadarkah kamu bahwa air yang membersihkan punya ciri khas, yaitu air yang mengalir?

Air ini adalah pikiran kita. Ketika menghadapi duka, kita perlu mengalirkan pikiran melewati hati kita yang terluka. Sepertinya halnya kita ingin mencuci dengan menggunakan aliran air bersih, ada baiknya bila pikiran ini adalah suatu yang bersih juga.

Kita bisa mendapat sumber air ini dari sekeliling kita. Mungkin ada keran yang menjadi sumber air, yang artinya mungkin ada orang di sekeliling kita yang bisa memberikan

aliran pikiran untuk membersihkan luka kita. Sumber air ini bisa didapat melalui aliran sungai di gunung, yang artinya mungkin kita perlu *healing* ke alam untuk membuka pikiran kita. Bahkan, sumber air ini bisa jadi dari air mineral kemasan botolan yang kita beli, yang artinya mungkin sebagian dari kita perlu *shopping*.

Apa pun sumbernya, pastikan kita mengalirkan air ketika membersihkan. Dalam proses membersihkan luka, panduan kesehatan menyarankan bersihkan luka dengan air mengalir. Luka lecet karena terjatuh? Air mengalir. Luka bakar? Air mengalir. Tersiram zat kimia yang tidak diketahui namanya? Air mengalir. Suatu dogma dalam tindakan bedah bahkan menyatakan "*the solution for pollution is dilution*" atau yang artinya kira-kira apabila terdapat suatu hal yang kotor dalam pembersihan luka, solusi terbaik adalah dengan melakukan dilusi, atau mencairkan sebanyak-banyaknya. Hal ini tidak otomatis membuat kuman hilang, tapi dengan kadar yang jauh lebih rendah, maka risiko infeksi jadi jauh berkurang.

Sebaliknya, air yang stagnan atau tidak mengalir bisa berbahaya. Selain membentuk genangan yang bisa jadi tempat tumbuh kuman, air yang tergenang juga akan mudah menjadi kotor dan bau. Gawat juga, ya, bila pikiran yang stagnan dan tidak mengalir juga jadi demikian? Maka, biarkan pikiranmu mengalir. Apabila kamu merasa stagnan dalam aktivitasmu, ke luar rumahlah. Mengalirlah.

Seperti kata Bruce Lee, jadilah seperti air, jadilah fleksibel, tidak berbentuk, dan beradaptasi dengan yang ada di sekelilingnya. Jika kamu memasukkan air ke cangkir, air itu mengikuti bentuk cangkir. Masukkan air ke botol, dan air itu mengikuti bentuk menjadi botol. Jadilah air, temanku.

Dengan membilas alat makan menggunakan air, sebagian besar piring, gelas, dan alat makan bisa menjadi bersih. Tapi, kadang ada beberapa noda lain yang lebih lengket dan pekat, yang mungkin memerlukan langkah ekstra dan teknik khusus. Begitu juga beberapa luka dalam hati kita akibat berduka mungkin bisa dibersihkan hanya dengan aliran pikiran yang lebih bersih dan realistis, tapi sayangnya tidak semuanya demikian. Kalaupun kamu tidak berhasil membersihkan itu, tidak apa. Kita punya senjata rahasia yang sebenarnya tidak terlalu rahasia.

## LANGKAH KETIGA: RENDAM ALAT MAKAN DI DALAM AIR, TAMBAHKAN SABUN BILA ADA NODA YANG LENGKET

Suatu larut malam ketika aku melakukan ritual mencuci alat makan, aku berhadapan dengan wajan yang digunakan untuk menggoreng di siang harinya. Di wajan ini ada sisa noda yang sudah mengerak dan keras. Aku mencoba untuk mengalirkan air dan menggosoknya dengan spons dan sabun. Tapi, setelah menggosok maju mundur beberapa kali, bekas noda tersebut tetap melekat dengan kuat. Aku berpikir untuk menggosok wajan tersebut lebih keras lagi (termasuk dengan spons kawat), tapi aku khawatir akan membuat murka sang istri ketika nanti dia melihat wajan kesayangannya tergores.

Karena hari itu sudah larut malam, aku merasa lelah dan tidak tahu harus bagaimana lagi. Aku memutuskan untuk membiarkan air tertampung di atas wajan tersebut dengan campuran sabun. Aku membiarkannya di tempat pencucian dan akan menyusun rencana lagi di esok hari.

Esok paginya aku datang lagi ke bak cuci piring dan

menemukan bahwa noda yang tadinya mengeras itu sudah melunak, bahkan sebagian sudah lepas sendiri. Padahal, aku tidak melakukan apa pun. Aku hanya membiarkannya dengan tenang semalaman.

Kadang, memang ada noda yang keras kepala walau mereka tidak punya kepala. Noda ini melekat dengan kuat di piring, panci, atau wajan. Semakin heboh prosedur memasaknya, biasanya makin banyak noda membandel yang tersisa. Dalam situasi ini, langkah paling bijaksana untuk dilakukan adalah merendamnya dalam larutan air dan sabun lalu membiarkannya seperti yang kulakukan. Kadang kita perlu membiarkannya hanya beberapa menit, dan kadang perlu waktu semalaman.

Kalau begitu, apakah benar yang dikatakan orang-orang, "Waktu menyembuhkan segala luka"? Sebagai dokter, aku akan menjawab, "Ya, tapi..."

Mari kita bayangkan suatu luka fisik yang terjadi pada seorang anak yang terjatuh ketika naik sepeda. Lututnya lecet karena tergores aspal jalanan. Sakit, tapi tidak sampai menimbulkan luka yang sangat mengkhawatirkan sehingga tidak memerlukan penanganan khusus dari tenaga kesehatan. Dalam situasi ini, apakah waktu akan menyembuhkan luka?

Secara teori, luka lecet membutuhkan waktu antara tiga sampai tujuh hari. Anggaplah kita ambil nilai tengahnya, lima hari adalah waktu yang dibutuhkan luka lecet ringan untuk menyembuh dan tidak lagi mengganggu. Mungkin masih ada bekas luka terlihat, tapi nyeri dan gangguan fungsi gerak diharapkan sudah menghilang dalam waktu itu. Apakah dalam lima hari tersebut luka pasti sembuh?

Ternyata jawabannya bukan lima harinya, melainkan apa

yang dilakukan selama lima hari itu. Apabila dilakukan perawatan luka sederhana seperti dibersihkan, hindari dari kotor dan kontaminasi kuman, serta si anak mendapat istirahat dan nutrisi cukup, maka lima hari cukup untuk membuatnya pulih. Tapi, apabila dalam lima hari tersebut si anak tidak membersihkan lukanya setelah terjatuh, membiarkannya dihinggapi lalat dan serangga lain, terus memegang area luka itu dengan tangan yang kotor, bahkan si anak tidak mendapat nutrisi dan tidur yang cukup, maka dalam lima hari bisa jadi luka si anak akan berkembang menjadi infeksi yang lebih parah.

Bagaimana dengan luka hati, seperti patah hati atau duka? Ini adalah pertanyaan yang banyak diajukan oleh pasienku yang sedang berduka. Mereka khawatir akan berduka terlalu lama atau terlalu sebentar. Mereka mungkin membandingkan dengan anggota keluarga lain yang bisa berduka singkat, hanya beberapa minggu saja.

Aku biasanya menghindari menjawab secara jelas tentang angka dalam bulan atau tahun, karena aku khawatir akan menjadi kecemasan baru mereka. Seandainya aku mengatakan bahwa duka yang wajar adalah selama enam bulan, bagaimana apabila sudah enam bulan satu hari dan orang itu masih berduka?

Akhirnya, aku biasanya memberikan kesempatan pada mereka untuk menjawab sendiri. Menurut mereka, apabila masih berduka sampai sepuluh tahun ke depan, apakah terlalu lama? Lalu, perlahan aku turunkan angkanya: bagaimana dengan lima tahun? Setahun? Enam bulan? Tiga bulan? Sebagian besar orang yang kutanyakan hal ini mengatakan bahwa mereka mengizinkan dirinya untuk berduka dalam enam bulan sam-

pai satu tahun. Tapi jangan biarkan angka tersebut menjadi patokanmu.

Ada perbedaan dan persamaan luka fisik dan luka hati. Perbedaannya: durasi luka fisik lebih bisa diprediksi, sedangkan luka hati tidak memiliki batasan waktu tertentu. Salah satu pasien yang kutemui sudah mengalami duka setelah ditinggal pasangannya sepuluh tahun lalu dan belum merasa pulih. Persamaannya: yang penting bukan berapa lamanya, melainkan apa yang dilakukan selama waktu tersebut.

Kembali ke situasi mencuci piring, bayangkan apabila aku percaya bahwa waktu akan membantu membersihkan kerak di wajan. Aku bisa saja meninggalkan wajan bekas memasak selama beberapa hari di area terbuka dan ketika kembali ke situ aku menemukan wajan tersebut malah semakin kotor dan mungkin berjamur. Sekali lagi, yang penting bukan berapa lama, tapi apa yang dilakukan.

Apa yang menjadi 'sabun' dalam hidup kita ini? Bisa jadi ini adalah doa, penerimaan, rasa syukur, penghiburan teman, atau hal lain yang membuat hatimu terasa hangat. Semakin lama sabun ada dan merendam noda kotor yang pekat di wajan, maka akan semakin mudah noda tersebut lepas ketika kita menggosoknya.

Kadang, tidak ada salahnya menggunakan sedikit sabun di setiap langkah mencuci kita. Juga, tidak ada salahnya menyelipkan doa, penerimaan, rasa syukur, penghiburan teman, ketika kita merendam luka hati tersebut. Semoga lekas larut dan membuat hatimu siap bersih lagi.

## LANGKAH KEEMPAT: CUCI PIRING DAN ALAT MAKAN DENGAN SPONS, MULAI DARI YANG PALING SEDIKIT NODANYA.

Kadang ada perdebatan, apakah mencuci mulai dari yang paling kotor dulu atau yang paling tidak kotor dulu? Masing-masing ada kelebihan dan kekurangannya. Ketika kita mulai dari peralatan yang paling kotor dulu, artinya kita menghadapi yang paling sulit di awal. Setelah kita menyelesaikan, maka peralatan lain akan menjadi tampak mudah. Sayangnya, memulai bisa jadi sesuatu yang berat. Tak jarang, melihat cucian yang sudah menumpuk pun membuat kita merinding.

Maka, aku menyarankan mulailah dari yang paling sedikit nodanya atau yang paling mudah dibersihkan. Alasannya, ketika kita berhasil membersihkan hal yang mudah seperti gelas atau sendok, maka akan ada rasa pencapaian dalam diri kita dalam skala kecil. Nah, perasaan sukses ini bisa menggerakkan kita untuk melanjutkan aktivitas itu, karena kita bisa langsung merasa melihat hasilnya. Lagipula, apabila kamu memulai dengan yang paling kotor dulu, nanti spons cucimu jadi kotor dan bisa mengontaminasi cucian lain yang sebenarnya tidak terlalu kotor.

Ketika kita menghubungkan hal ini dengan duka, aku pun menyarankan mulailah dari hal yang termudah dulu. Sayangnya, aku tak bisa memberikan saran pasti tentang apa yang mudah itu. Apa yang mudah bagiku, belum tentu mudah bagimu. Kami memulai dengan menyimpan alat medis yang dulu digunakan Hiro untuk membuat hidupnya sedikit lebih nyaman. Beberapa alat medis dan susu yang masih dalam kondisi baik, kami donasikan dengan difasilitasi teman kami yang merupakan dokter anak dan dokter anestesia. Mereka

mengatakan bahwa ini akan sangat membantu teman-teman lain yang masih berjuang.

Lalu, kami membereskan barang lain yang biasa dilihat sehari-hari. Kami membongkar dan menyimpan tempat tidur bayi yang menjadi tempatnya bermimpi selama ini. Kami juga melipat alas tempatnya belajar merangkak, karena kini dia sudah tidak membutuhkannya. Konon katanya malaikat memiliki sayap, jadi kami percaya Hiro sudah diajarkan terbang. Semua hal ini bisa dibereskan dalam beberapa hari.

Yang lebih berat adalah ketika kami memindahkan baju-baju di lemari ke dalam koper. Butuh waktu enam bulan dan enam jam untuk menyelesaikan itu, yang terdiri dari enam bulan mempersiapkan mental kami, lalu kami menghabiskan tiga jam penuh untuk menangis ketika mulai membuka lemari dan mencium aroma kenangan, dan akhirnya tiga jam sisanya untuk memindahkan baju-baju Hiro ke dalam koper.

Apa bagian yang paling berat untuk kami jalani? Dua puluh bulan sejak kepergian Hiro, baru kami mengurus pembaruan kartu keluarga. Pembaruan di sini berarti menghapus namanya dari kartu keluarga kami untuk seterusnya. Sempat terpikir oleh kami untuk tidak usah mengubah data tersebut. Bukankah indah bila melihat kartu keluarga yang masih memiliki nama orang yang kita cintai?

Akhirnya, suatu hari kami sepakat untuk melangkah maju. Satu nama berkurang dari daftar anggota keluarga. Mungkin bagi petugas administrasi kependudukan, sudah merupakan hal biasa untuk menghapus satu nama dari kartu keluarga. Bahkan, bisa jadi setiap hari mereka memproses ratusan penambahan dan pengurangan nama di data kartu keluarga. Tapi, bagi orang yang berduka, menghapus nama seseorang

dari kartu keluarga adalah suatu simbol yang sangat berat. Maka, kami menghibur diri dengan menganggap bahwa kami tidak menghapusnya, melainkan memindahkannya nama tersebut ke hati kami selamanya.

Inilah cucian terakhir dan terbesar kami, sepertinya.

## LANGKAH KELIMA: KERINGKAN PERALATAN MAKAN YANG SUDAH SELESAI DICUCI.

Peralatan makan yang masih sangat basah tidak bisa digunakan. Kita perlu menunggunya kering terlebih dahulu agar peralatan tersebut bisa digunakan seperti sediakala. Hati yang masih sangat berduka tidak bisa digunakan untuk aktivitas sehari-hari. Mungkin bisa saja kita memaksa, tapi kita akan merasa itu tidak alami dan kita jadi tidak nyaman menggunakannya.

Maka, sebaiknya ada periode untuk membiarkan luka di hati tersebut mengering sehingga kita bisa menggunakannya lagi. Inilah mengapa sebaiknya seseorang beristirahat atau libur setelah mengalami kedukaan, yang dikenal sebagai cuti berkabung. Coba tebak, berapa lama durasi cuti berkabung yang diatur oleh undang-undang?

Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2013 tentang Ketenagakerjaan Pasal 93, disebutkan bahwa cuti berkabung untuk anggota keluarga dekat (suami/istri, orangtua, mertua, anak) adalah dua hari.

Dua. Hari.

Empat puluh delapan jam.

Tahukah kamu apa yang bisa dilakukan seseorang dalam dua hari? Hari pertama dihabiskan untuk mengurus adminis-

trasi rumah sakit serta menyampaikan kabar duka ke orang-orang yang relevan. Hari kedua dihabiskan untuk upacara pemakaman. Bahkan, orang berduka tidak diberikan waktu untuk beristirahat, karena hari ketiga mereka sudah harus kembali bekerja. Kadang, mereka perlu menggunakan jatah cutinya untuk beristirahat ataupun mengeringkan luka hatinya.

Aku cukup beruntung ketika diperbolehkan untuk izin selama seminggu. Kurasa ini yang terbaik juga untuk pasien yang kutemui. Sebagai psikiater, tentu sehari-hari aku mendengarkan keluhan manusia. Di awal proses berduka, aku sempat merasa tidak dalam kapasitas untuk bisa memproses cerita luka mereka, ketika aku pun masih masih bertarung dengan dukaku. Maka, aku butuh waktu untuk memproses ini. Belakangan, aku pun baru tahu bahwa sebagian pasien sempat merasa tidak enak untuk datang kontrol lagi karena mereka merasa rasa sakit yang mereka alami lebih kecil dibandingkan yang kualami.

Aku mengatakan pada mereka, terima kasih sudah mempertimbangkan perasaanku. Tidak apa, piringku sudah mengering. Rasa sakitmu sama pentingnya dengan rasa sakitku. Mari kita kunyah bersama cerita yang kamu bawa ini. Aku menyediakan telinga dan piringku untuk mendengarkanmu.

## LANGKAH KEENAM: RUTIN MEMBERSIHKAN SPONS DAN AREA PENCUCIAN.

Sejujurnya, aku kadang melupakan ini. Aku punya kebiasaan menggunakan spons cuci yang sama sampai berhari-hari, bahkan berminggu-minggu, sampai kondisinya begitu mengenas-

kan. Biasanya, istriku akan diam-diam menggantinya dengan yang baru. Aku memiliki prinsip, selama benda itu masih bisa memenuhi fungsinya, maka tidak perlu diganti. Tapi, aku lupa bahwa hanya karena benda itu seolah berfungsi, bukan berarti dia baik-baik saja. Suatu spons yang sudah tua dan lusuh mungkin sudah tidak efektif lagi dalam membersihkan dan bahkan bisa membuat lebih kotor.

Dalam duka, aku membicarakan tentang memperhatikan kondisi fisik dan mentalmu setelah berduka. Sama seperti spons yang tidak langsung rusak dalam satu atau dua hari penggunaan, fisik dan mental kita pun tidak jatuh dalam satu atau dua hari yang berat. Bisa jadi butuh waktu mingguan atau bulanan sampai fisik dan mental kita tergerus lalu akhirnya jatuh tersungkur.

Ketika itu terjadi, ingatlah bahwa kamu berharga. Kondisi fisik dan mentalmu jauh lebih penting daripada apa pun. Rawatlah dirimu. Kunjungilah tempat yang kamu suka. Hubungilah temanmu. Pesanlah martabak manis yang kamu suka.

Duka adalah suatu lari maraton yang panjang. Hanya karena satu tahun berlalu dan kamu sudah merasa baik-baik saja, bukan berarti perjalanan maratonmu selesai. Ini adalah proses mencuci piring seumur hidup yang akan kujalani secara berkala. Tapi tenang saja, seiring waktu, kamu akan jadi lebih efektif. Ketika berlari maraton, langkah kakimu akan lebih stabil dan kamu tidak akan membuang energi dengan gerakan yang tidak efektif. Ketika mencuci, kamu akan melakukannya dengan lebih ringan dan tertata.

Karena kamu akan mengolah perasaan ini untuk waktu yang lama, pastikan kamu berada di fisik yang nyaman untuk ditinggali jiwamu.

Demikian tutorial mencuci piring yang kujalani selama ini. Bisa jadi kamu sudah memiliki caramu sendiri. Bila iya, tidak apa, gunakanlah cara yang nyaman untukmu. Kalau boleh kuberikan saran, jangan biarkan cucian menumpuk! Percayalah, itu sungguh melelahkan untukmu. Tapi, kalau kamu tetap ingin mengumpulkan semuanya dan mencucinya dalam sekali jalan, silakan. Jangan biarkan aku menentukan jalan hidupmu.

Pada akhirnya, aku hanya seorang pria yang melalui duka dengan mencuci piring.

# 5

# SAMPAI KAPAN KAMU MAU BERDUKA?

Bayangkan kamu sedang melakukan sesuatu yang kamu suka. Mungkin menonton film kesukaanmu, menghadiri konser musik penyanyi favoritmu, atau berkumpul dengan teman dan saling bercanda.

Bagaimana yang kamu rasakan? Senang? Bagus. Karena memang demikianlah cara kerja otak kita. Ketika menjalani sesuatu yang menyenangkan, akan keluar dopamin dalam otak kita, suatu hormon yang menimbulkan perasaan puas dan senang.

Pertanyaan berikutnya: berapa lama perasaan itu bertahan? Ternyata, paling lama hanya beberapa jam saja. Beberapa hal bahkan hanya berlangsung beberapa detik. Bahkan suatu kelakar paling lucu yang disampaikan oleh komika sekalipun hanya akan membuat tertawa selama beberapa detik saja.

Kenapa sih manusia kok nggak mau senang selamanya? Padahal menjadi senang itu hal yang baik, kan? Bayangkan apabila seluruh dunia dipenuhi dengan orang yang senang dan tersenyum, maka sebagian konflik tidak akan terjadi dan sebagian besar masalah akan selesai.

Ternyata, manusia bukannya tidak mau senang setiap saat, tapi memang tidak mampu. Ini berhubungan dengan biologi otak manusia. Karena menjelaskan cara kerja otak adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan, aku akan coba menerjemahkan dalam cara yang paling sederhana: paparan berulang, dopamin berkurang.

Bayangkan ini hari ulang tahunmu. Ketika pulang ke rumah, kamu menemukan ada sebuah kotak kado yang berukuran sangat besar. Kado ini adalah pemberian dari seseorang yang sangat mengenalmu (dan sangat kaya raya). Di luar kotak kado tersebut ada tulisan: "Di dalam kotak ini, aku sudah menyiapkan suatu benda yang sangat kamu inginkan, selamat ulang tahun".

Kamu membuka kado tersebut dengan sangat tidak sabar dan di dalamnya memang benar, kamu menemukan suatu benda yang sangat kamu inginkan selama ini. Mungkin kamu sangat menginginkan mobil tertentu, atau video gim tertentu, atau tas mewah seharga ratusan juta? Ya, benda itu ada di dalam kotak tersebut. Kesenanganmu melebihi batas normal yang selama ini kamu rasakan. Apabila rasa senang bisa diukur dari 1 sampai 10, mungkin rasa senangmu saat itu ada di skala 11 atau 12.

Bayangkan keesokan harinya, kamu pulang ke rumah dan menemukan lagi kotak yang mirip. Kali ini, ada keterangan bahwa ini adalah kado dari seseorang lain yang juga sangat mengenalmu (dan juga sangat kaya raya). Di luar kotak kado tersebut ada tulisan, "Maaf terlambat memberikan kado. Di dalam sini, aku sudah menyiapkan suatu benda yang sangat kamu inginkan, selamat ulang tahun".

Dengan terburu-buru, kamu membuka kotak kado kedua

itu dan di dalamnya kamu menemukan... benda yang sama persis dengan apa yang kamu dapatkan sehari sebelumnya. Bentuknya sama, mereknya sama, warnanya sama, tidak ada perbedaan sedikit pun. Di dalamnya, kamu menemukan kartu pesan yang bertuliskan: "Jangan dijual, ya!" Sekarang, dari 1 sampai 10, berapa skor rasa senangmu? Sepertinya, sedikit berkurang, ya?

Hari berikutnya, kamu pulang ke rumah dan menemukan lagi kotak yang mirip dengan dua hari sebelumnya. Kamu mendapat pesan bahwa ini adalah kado dari seseorang yang mengaku sangat mengenalmu (dan tentu, kaya raya, sampai tahap kamu berpikir mengapa kamu punya begitu banyak teman yang kaya raya). Di luar kotak kado itu ada tulisan yang bisa kamu tebak: "Di dalam sini, aku sudah menyiapkan suatu benda yang sangat kamu inginkan, selamat ulang tahun. Maaf terlambat".

Perasaanmu jadi sedikit tergelitik. Apakah ini suatu *prank* yang dibuat orang-orang untukmu? Kamu membuka kotak tersebut dan di dalamnya ada benda yang sama persis dengan kemarin dan dua hari sebelumnya. Benda yang sama, bentuk yang sama, jenis yang sama, warna yang sama. Bahkan, kartu tulisan yang berisi, "Jangan dijual, ya!" juga sama. Satu-satunya perbedaan adalah mereka diterima di waktu yang berbeda.

Coba jawab cepat, dari 1 sampai 10, berapa skor rasa senangmu saat ini? Sepertinya sudah jauh di bawah 10. Aneh ya, secara logika seharusnya kita senang, sekarang kita memiliki tiga barang yang kita sukai. Tapi, secara perasaan, semakin bertambah jumlah barang yang sama, rasa senang kita malah berkurang.

Bukannya tidak tahu terima kasih, tapi ini adalah hal yang

manusiawi, biologis. Paparan berulang, dopamin berkurang. Kita belum mengetahui dengan pasti mengapa otak manusia memiliki desain demikian. Ada anggapan bahwa ini bagian dari proses bertahan hidup manusia.

Ketika seseorang makan sesuatu yang enak, steik wagyu A5 misalnya, kita mau mengulangi makan itu beberapa kali. Tapi, manusia butuh variasi asupan nutrisi, yang tidak bisa didapatkan hanya dari satu jenis makanan saja. Setelah makan steik yang sama selama satu bulan, akan tiba saat ketika kita ingin makan sayur asem. Sekali lagi, bukan tidak tahu terima kasih, tapi kebutuhan biologis.

Maka, manusia butuh suatu variasi. Kita butuh makanan yang berbeda, koleksi tas atau sepatu mewah dengan jenis dan warna yang berbeda, menonton film yang berbeda setiap minggu, atau musik yang baru dari penyanyi yang kita suka. Penjelasan panjang ini bahkan bisa dirangkum dalam satu kalimat singkat: *jokes* yang didengar kedua kalinya tidak selucu saat kita mendengarkan pertama kalinya. Istilah kerennya: habituasi.

Tunggu dulu, kalau kita tidak bisa tertawa karena mendengar *jokes* yang sama dua kali, mengapa kita tetap menangis ketika mengingat rasa sakit yang sama dua kali? Bisakah kita memilih untuk tidak menjadi sedih ketika mengingat rasa sakit itu? Seperti kata para motivator, bisakah kita memilih untuk jadi bahagia?

Sayangnya tidak demikian. Kita tetap bisa merasa sedih dan menangis untuk suatu hal yang terjadi berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun lalu. Lebih baik kita menganggap ini sebagai sesuatu yang wajar. Lagipula, kondisi duka berbeda dengan suatu suka.

Dalam suatu hal yang menyenangkan seperti bercanda,

konser musik, atau makanan enak, dampak positifnya terjadi terutama pada detik atau hari itu saja. Dalam kedukaan, dampak yang terjadi bukan hanya pada detik atau hari ketika kedukaan itu terjadi, tapi bisa sampai hitungan hari, bulan, atau tahun. Dalam beberapa situasi, bahkan bisa terjadi seumur hidup.

Seorang pasien pernah menceritakan ini kepadaku. Anaknya meninggal beberapa tahun lalu karena kondisi penyakit yang langka. Kadang, dia masih menangis ketika mengingat anaknya tersebut. Dalam suatu acara kumpul keluarga, seorang keluarga jauh menanyakan mengapa dia masih sedih, sedangkan kepergian anaknya sudah terjadi bertahun-tahun lalu. Pasien ini menatap keluarga tersebut dan menjawab, "Karena anak saya masih meninggal."

Aku rasa itu jawaban yang sempurna. *Karena anak saya masih meninggal.* Kata pasienku pun, jawaban itu membuat keluarga tersebut tidak bertanya lagi.

Ketika mempelajari tentang Acceptance and Commitment Therapy dalam berduka, kami diajarkan sesuatu yang menarik: kesedihan dan rasa sakit adalah perasaan wajar yang perlu kita terima. Banyak orang yang berduka dan merasa sakit ingin menolak atau menghilangkan perasaan tersebut. Tapi, mencoba menolak hal itu malah membuat mereka makin sulit untuk menghilangkannya. Kalau kamu pernah mencoba mengusir lalat untuk keluar dari kamar, kamu mengerti maksudku.

Russ Harris, yang menjadi guruku, mengajak kami berpikir seperti ini: bayangkan kamu sedang merasa sedih dan sakit karena berduka tentang seorang yang kamu cintai. Sekarang, di depanmu ada sebuah tombol berwarna merah. Tombol ini memiliki kekuatan ajaib. Apabila kamu menekannya, maka

semua rasa sedih dan rasa sakitmu terkait orang itu akan hilang. Semuanya! Ya, kamu tidak akan merasa sedih ataupun sakit sama sekali.

Tapi, tombol merah ini memiliki satu efek samping, yaitu kamu akan lupa bahwa kamu pernah mencintai orang tersebut. Bukan hanya lupa pernah mencintai, bahkan kamu akan lupa bahwa orang tersebut pernah hadir dalam hidupmu. Bisa jadi, kamu bahkan lupa bahwa orang ini pernah hidup di dunia. Tapi, tenang saja, ketika kamu sudah lupa, maka sebenarnya kamu tidak akan peduli lagi. Bukankah kamu sudah lupa?

Sekarang, kamu diberikan waktu untuk memilih. Apakah kamu akan menekan tombol merah tersebut? Apakah kamu akan menukar memori tentang orang yang kamu cintai untuk lepas dari rasa sedih dan sakit?

Hampir semua orang yang kutanyakan hal ini mengatakan bahwa mereka tidak mau menekan tombol imajiner tersebut. Bagi mereka, lebih baik hidup dengan rasa sakit dan duka dibandingkan kehilangan memori tentang orang terkasihnya. Lalu, mereka juga menanyakan, mengapa tombol tersebut harus memiliki efek samping sejahat itu?

Pada dasarnya, cinta dan duka adalah dua sisi dari koin yang sama. Di satu sisi terukir semua kenangan kita bersama orang tersebut. Semakin besar ukuran kenangannya dan semakin indah ukirannya, maka akan berhubungan juga dengan ukuran dan ukiran di sisi sebaliknya, yaitu duka.

Dalam serial *WandaVision* yang merupakan bagian dari Marvel Cinematic Universe (MCU), topik tentang duka diangkat. Berbeda dengan film pahlawan super Marvel lain yang berisi adegan pukul-hajar-banting, serial *WandaVision* mengangkat tema duka. Dalam cerita tersebut, dikisahkan Wanda,

seorang penyihir sakti, kehilangan suaminya, Vision, dalam sebuah perang besar melawan alien. Beberapa tahun sebelumnya, dia juga kehilangan saudara laki-lakinya dalam perang melawan alien lain.

Setelah perang usai, dia mengasingkan diri. Lalu, dengan kekuatan sihirnya, dia menghidupkan lagi suaminya tersebut. Lalu, mereka hidup bahagia berdua... hanya selama beberapa episode. Dalam episode ketujuh, Vision mengucapkan sebuah kalimat pada Wanda, kalimat yang akhirnya menjadi viral di jagad internet.

"*What is grief, if not love persevering?*"

Duka adalah kegigihan kita untuk mempertahankan cinta.

Aku mencoba mencari latar belakang dari kalimat tersebut. Ternyata, kalimat tersebut sempat mengalami perubahan. Tim studio Marvel menceritakan bahwa kalimat aslinya adalah "*What is grief, if not love surviving*", yang artinya duka adalah penyintas cinta.

Cukup indah, tapi mereka merasa ada yang kurang pas dengan kalimat tersebut. Walaupun penyintas adalah kata yang positif, ada kesan pasif di dalamnya. Seolah, seseorang diposisikan dalam situasi tersebut. Dalam proses bertukar pikiran, mereka menemukan kata yang dirasakan lebih mengena, yaitu *persevere*. Kegigihan. Ngotot.

Duka adalah perasaan manusia yang ngotot ingin tetap menjaga cinta tersebut, jauh setelah orang yang dicintai sudah tidak ada lagi di muka bumi. Bukan memperjuangkan atau memaksa, tapi menjaga suatu hal berharga yang bernama cinta.

Dengan melihat bahwa duka adalah wajah lain dari cinta, maka kita sadar bahwa tidak mungkin kita berduka tanpa cin-

ta, dan sebaliknya, tidak mungkin kita diberikan cinta tanpa berani menanggung risiko duka. Upaya menghilangkan duka sama saja dengan menghilangkan cinta, keduanya sama-sama tidak mungkin. Tapi, kita bisa menentukan sikap yang ditunjukkan ketika berduka.

Seperti halnya seni mengawetkan makanan, cara kita gigih mempertahankan pun bervariasi. Memakamkan adalah salah satu ritual yang paling umum dilakukan ketika berduka. Memasang nama di batu nisan, memasang foto di rumah, membiarkan benda milik almarhum tetap ada di rumah, itu cara kita untuk mengawetkan memori cinta akan orang tersebut.

Kremasi yang dilanjutkan dengan melarungkan abu pun adalah cara seseorang untuk melanjutkan cinta. Mengacu pada *KBBI*, melarungkan berarti kita membiarkan hanyut dalam lautan yang luas. Sesekali, mereka akan datang ke tempat melarungkan abu tersebut untuk mengenang kembali. Abu memang sudah di lautan, tapi memori masih dalam kenangan.

Ada seorang temanku yang kehilangan adiknya dalam suatu kecelakaan di pantai beberapa tahun lalu. Adiknya tenggelam terseret ombak pantai dan menghilang. Ketika mendengar kabar tersebut, teman ini langsung meninggalkan pekerjaannya dan bergegas menuju pantai tersebut.

Jenazah adiknya tidak pernah ditemukan.

Di tanggal yang sama setiap tahunnya, dia akan datang ke lokasi tersebut untuk berjalan menyusuri pantai. Dia tidak melakukan apa-apa. Air mata tidak menetes dan tidak ada ritual apa pun. Dia hanya berjalan, berduka, mengenang cintanya. Sejauh yang kutahu, dia masih melakukan itu terus setiap tahunnya.

Temanku ini akan terus berjalan di pantai itu, bergandengan tangan dengan kenangan akan adiknya. Di suatu tempat di

negara ini, seorang wanita akan terus mengenang almarhum suaminya saat memasak di pagi hari. Di suatu tempat di bumi ini, seorang pria akan mengenang anaknya yang meninggal dalam sebuah perang antarnegara ketika dirinya melihat bunga matahari di jendela.

Ketika ditanyakan sampai kapan mereka akan berduka, mereka mungkin akan menjawab, "Selama yang kami bisa."

Tidak sedih, tidak menangis, hanya berduka.

# 6

# TENANG SAJA, KAMU PASTI MENYESAL

Pernah nggak, kamu dihadapkan dengan pilihan yang sulit? Pada suatu hari di awal Desember 2022, aku dihadapkan pada pilihan yang sulit. Pilihannya: apakah kami akan melanjutkan tindakan medis pada anak kami, Hiro? Tentu saja sebagai orangtua, kami akan memberikan tindakan medis apa pun yang mungkin dilakukan. Bahkan, apabila biaya menjadi kendala, kami berpikir akan melakukan apa pun untuk bisa mendapatkan biaya tersebut.

Tapi, pilihan yang sulit tidak selalu tentang biaya. Pertanyaan itu jadi sulit ketika Hiro sudah tidak sadarkan diri selama beberapa hari dan fungsi paru-parunya terus menurun. Ketika kamu tidak sadarkan diri, tidak bisa bernapas secara biasa, dan membutuhkan mesin ventilator untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru, sampai kapan kamu rela hidup seperti itu?

Dalam ketidakpastian ini, tentu keluarga pasien dilibatkan untuk diskusi, hal ini disebut sebagai *family meeting*. Selama perjalanan menjadi dokter, aku pernah beberapa kali terlibat dalam *family meeting* ini. Bedanya saat ini, aku tidak berada di pihak tenaga medis.

Fakta bahwa aku mengenal secara pribadi dokter-dokter yang ada di ruangan tersebut tidak membuat kondisi kami jadi lebih mudah. Aku yakin mereka pun merasa demikian terhadapku. Lebih mudah menyampaikan berita buruk kepada orang yang tidak kamu kenal dibandingkan orang yang menjadi teman *nongkrong* setiap hari.

Kutukan menjadi seorang tenaga medis yang mengerti istilah medis dan angka-angka laboratorium adalah kamu bisa lebih cepat mengerti seberapa buruk suatu situasi, ketika kamu atau anggota keluargamu sakit.

Siang itu, di salah satu ruang pertemuan rumah sakit, kami membahas tentang kondisi Hiro. Rekan dokter yang menangani Hiro adalah teman-teman paling pintar yang aku kenal dan mereka memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Tapi, saat itu aku merasakan mereka sangat berat untuk menyampaikan isi pikirannya. Aku paham. Seandainya berada di posisi mereka pun, aku lebih memilih untuk diam saja, kalau diperbolehkan.

Aku memutuskan untuk mengatakan kepada mereka, bahwa tak apa untuk mengatakan secara objektif penilaian mereka tentang Hiro. Jangan jadikan pertemanan kami sebagai hambatan bagi mereka untuk menyampaikan itu. Mereka paham. Di akhir sesi, lima dari lima dokter yang menangani Hiro mengatakan bahwa prognosis atau harapan perbaikan Hiro sangat buruk. Aku berterima kasih atas kejujuran mereka.

Mereka mengucapkan maaf. Aku bilang, itu bukan salah mereka. Tapi, aku paham. Seandainya berada di posisi mereka pun, aku akan mengucapkan kata tersebut. *Maaf.* Maaf karena kami tidak bisa berjuang lebih lagi. Maaf bahwa ini terjadi padamu.

Sebelum membubarkan pertemuan keluarga itu, mereka menyampaikan bahwa aku bisa menanyakan apa pun. Aku menanyakan kepada mereka, apabila sudah waktunya untuk aku menandatangani DNR, tolong sampaikan saja. Mereka tampak tertegun, lalu mengangguk memahami pilihanku, menepuk pundakku, dan melangkah keluar dari ruangan pertemuan itu.

Kutukan lain menjadi seorang tenaga medis adalah aku mengerti ada pilihan DNR atau *do not resuscitate.*

Resusitasi adalah upaya untuk memberikan bantuan hidup dasar berupa bantuan napas atau bantuan detak jantung pada seorang yang mengalami henti napas dan henti jantung. Kadang, henti napas dan henti jantung hanya terjadi sementara, sehingga apabila kita melakukan resusitas dengan napas buatan, masker oksigen, kompresi dada seperti di film, atau bantuan obat, maka bisa jadi napas dan jantung akan kembali lagi. Secara umum, resusitasi ini menjadi standar tindakan medis. Seorang pasien atau keluarga tidak perlu meminta dilakukan resusitasi, karena itu pasti dilakukan secara otomatis oleh tenaga medis.

Sebaliknya, DNR adalah suatu bentuk kesepakatan antara pihak rumah sakit dan keluarga pasien, yang menyatakan keputusan untuk tidak melakukan pertolongan bantuan hidup dasar tersebut. Artinya, ketika seseorang mengalami henti napas dan henti jantung, maka kita tidak lagi memberikan napas bantuan, oksigen, kompresi dada, ataupun obat. Kita membiarkan kondisi alami terjadi.

Biasanya, tenaga medis menawarkan pilihan DNR sebagai pilihan terakhir. Tentu saja penawaran ini dilakukan terakhir, karena topik ini akan memberikan guncangan besar bagi kelu-

arga pasien. Dalam situasi ini, aku memutuskan untuk membuka topik itu terlebih dahulu. *Apabila sudah waktunya untuk aku menandatangani DNR, tolong sampaikan saja.*

Saat mengatakan itu, jujur aku berharap salah satu dari mereka akan mengatakan, "Wah, kejauhan mikirnya, santai dulu saja! Kita belum menuju ke situ, kok!" Tapi, fakta bahwa tak seorang pun mengatakan itu, artinya opsi tersebut memang ada dan terbuka di hadapan kami.

Sebagai psikiater, apabila aku melihat keluarga pasien membawa topik DNR sebelum ditawarkan dokternya, tentu aku akan menilai mereka sebagai sosok yang pesimistis.

Sebagai orang yang ingin memberikan harapan, aku mungkin akan mengatakan, "Pertarungan ini belum selesai, Kawan. Ayo bersabar. Ayo optimis. Kita coba yang terbaik yang kita bisa!" Tapi saat itu, aku tidak ingin menjadi orang yang optimistis. Di sisi lain, aku pun merasa bahwa aku tidak pesimistis. Aku akan mengatakan bahwa saat itu aku hanya ingin menjadi orang yang realistis.

Apabila pertarungan ini memiliki peluang menang yang besar, aku akan menghadapinya. Bahkan, aku akan mengumpulkan orang-orang yang bisa membantuku menyelesaikan ini dengan gemilang. Tapi, ketika lima orang dokter yang paling ahli di bidangnya mengatakan bahwa prognosisnya buruk, aku perlu realistis. Aku tidak ingin memperpanjang penderitaan pasien.

Hanya saja, sudah memiliki suatu pilihan bukan berarti kita yakin dengan pilihan tersebut. Pikiran ketidakpastian tentang hal tersebut terus menghantuiku. Siapakah aku ini yang berhak menentukan lanjut atau tidaknya napas dan nadi seseorang?

Dalam kebingungan, aku menggunakan ponselku untuk menghubungi seorang teman, Jiemi, yang kebetulan juga merupakan seorang psikiater. Aku menyampaikan padanya tentang dilema yang kuhadapi. Apakah kami tetap berjuang dengan segala upaya untuk memaksimalkan penanganan medis pada Hiro yang sudah tidak sadarkan diri selama beberapa hari? Ataukan lebih baik untuk melepaskannya dan tidak memperpanjang rasa sakit lagi? Aku tidak akan lupa jawaban Jiemi saat itu

"Tenang saja, kamu pasti menyesal."

Ketika dihadapkan pada pilihan yang membingungkan, beban seorang manusia adalah untuk berusaha menentukan pilihan yang paling baik. Ibarat soal pilihan ganda dengan lima pilihan jawaban, dan kita diminta untuk menebak mana yang paling tepat. Akibatnya, kita begitu takut apabila pilihan yang kita ambil ternyata salah. Tapi, bagaimana kalau ternyata kelima pilihan tersebut memang salah semua?

Inilah justru yang sering terjadi dalam hidup. Kita dihadapkan pada suatu kasus dan diminta percaya bahwa pasti ada satu pilihan yang tepat dari banyaknya pilihan yang lain. Justru kita diajak untuk melepaskan kepercayaan tersebut. Ya, kita diajak untuk menerima bahwa tidak ada pilihan yang baik.

Mengapa kita perlu menerima itu? Karena setelah melepaskan agenda untuk mencari pilihan terbaik, kita akan beralih ke agenda untuk bersedia menerima yang menyakitan. Kita dipersiapkan untuk menyesali pilihan kita. Maka, perkataan Jiemi, "Tenang saja, kamu pasti menyesal," bukannya membuat putus asa, melainkan justru membuatku jadi lebih tenang.

Apabila memilih untuk melanjutkan penanganan dengan biaya mahal dan ternyata tidak berhasil, aku akan menyesal karena memperpanjang rasa sakit Hiro. Apabila memilih untuk menghentikan tindakan medis, aku akan menyesal karena merasa kurang berjuang. Dalam situasi ini, aku pasti menyesal.

Ini bukannya tentang membuat pilihan paling benar, melainkan membuat sebuah pilihan dan meyakinkan diri bahwa itulah pilihan yang cukup benar untuk diambil saat itu. Maka, aku memilih rasa sakitku saat itu: menandatangani DNR apabila ditawarkan.

Menyesal adalah perasaan alamiah dalam hidup manusia. Seperti sedih, senang, dan emosi lain yang sudah kita bahas sebelumnya, rasa menyesal juga memiliki tujuan.

Rasa menyesal berhubungan erat dengan rasa bersalah. Ketika menyesal, kita akan mengingat-ingat tentang masa lalu dan memikirkan, "Seharusnya aku melakukan hal yang berbeda saat itu." Dalam ilmu kejiwaaan, kondisi ini disebut sebagai *ruminasi*.

Hewan memamah biak seperti sapi melakukan ruminasi saat makan, yaitu mengunyah berulang dalam waktu yang lama. Sapi memang memiliki proses makan yang unik: sapi akan mengunyah makanan, menelannya, lalu memuntahkan kembali untuk dikunyah ulang. Konon, seekor sapi bisa mengunyah sampai 8 jam per hari.

Manusia tidak melakukan hal yang sama tentang makanan, tapi melakukannya untuk pikiran. Setelah memikirkan sesuatu (mengunyah), lalu menelannya (memutuskan), kita bisa merenungkan kembali (mengunyah ulang). Akibatnya, ketika kita sedang terpikir sesuatu, kita bisa terus memikirkan itu

berulang sampai berhari-hari, bahkan bertahun-tahun. Kita bisa memikirkan ulang suatu kejadian bertahun-tahun lalu, bahkan kalaupun sekarang hal itu sudah tidak relevan lagi.

Mengapa manusia bisa melakukan itu? Sederhananya, manusia pada dasarnya adalah mesin untuk menyelesaikan masalah. Dengan memikirkan sesuatu yang sudah terjadi, kita sebenarnya mencoba untuk memikirkan, "Bagaimana seharusnya penyelesaian masalah yang kulakukan saat itu?" Jadi, kita mencoba melakukan penyelesaian masalah atas sesuatu yang terjadi di masa lalu.

Sayangnya, kita adalah mesin penyelesai masalah yang buruk. Kita pikir bahwa dengan memikirkan suatu hal, maka kita menyelesaikan masalah di masa lalu. Nyatanya, tidak sama sekali. Kalaupun kita bisa menemukan jalan keluar genius untuk sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu, bukankah itu adalah hal yang sia-sia? Bukankah lebih bermanfaat bila kita mendapat jawaban itu bertahun-tahun lalu?

Bukan berarti kita tidak boleh merenungkan tentang masa lalu. Kita boleh saja untuk memikirkan suatu kesalahan di masa lalu dan kita boleh menyesal akan hal itu. Tapi, tujuannya bukan untuk memperbaiki masa lalu, melainkan untuk masa depan. Apabila hal serupa terjadi di masa depan, mungkin kita bisa menentukan sikap yang lebih bijaksana. Itulah satu-satunya tujuan merasa bersalah atau menyesal.

Tema tentang rasa bersalah terkait duka adalah salah satu topik yang sering dibawa dalam sesi konsultasi. Sepertinya setiap orang yang berduka pernah mengalami setidaknya satu momen penyesalan selama berelasi dengan dukanya.

Salah satu tema yang berulang adalah pelaku rawat orang yang sakit merasa lelah dengan perannya. Hal ini dikenal

dengan *caregiver burnout*. Sebagai pelaku rawat, ada momen ketika kita merasa lelah dan ingin lepas dari rasa sakit. Tak jarang, mereka berpikir, "Aku lelah sekali, mengapa aku harus melakukan ini," atau "Mengapa dia rewel sekali," atau bahkan yang lebih keras lagi, "Lebih baik apabila dia tidak ada saja."

Ingat, manusia sebagai mesin penyelesai masalah akan selalu berpikir bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah. Salah satu cara menyelesaikannya adalah apabila sumber masalah itu tidak ada. Maka, wajar apabila kadang ada terpikir, "Lebih baik dia tidak ada saja," walau hanya sekilas.

Jahat? Tidak. Hanya penyelesaian masalah saja. Sayangnya, seperti yang kita sudah sebutkan sebelumnya, kita adalah mesin penyelesai masalah yang buruk. Salah satunya adalah dengan membayangkan hilangnya sumber masalah dalam hidup kita.

Aku ingat jelas kejadian satu hari sebelum ayahku koma. Beliau dirawat di rumah sakit karena mengalami *stroke* sisi kanan. Selama tiga hari, kondisinya relatif stabil. Beberapa anggota keluarga diperbolehkan untuk menemani di kamar rawat pada saat bersamaan. Suatu malam, dia membangunkanku dan mengatakan bahwa kepalanya terasa sakit lalu minta dipijat. Aku bangun, memijat kepalanya selama beberapa menit, dan setelah merasa lebih baik, dia mengucapkan terima kasih.

Yang menjadi penyesalanku malam ini adalah aku mengeluh dalam hatiku. Saat itu kondisi larut malam dan aku sedang tertidur pulas, tapi perlu untuk bangun dan memijat kepala ayah. Aku merasa kesal tidurku terganggu, tapi tidak menyampaikannya. Dalam waktu kurang dari dua belas jam, kesal yang kualami berubah jadi sesal. Siang harinya, ayah dilaporkan mengalami kejang dan perlu dipindahkan ruang

rawat ke ICU. Kondisi ini terjadi di siang hari ketika aku sedang pergi ke luar untuk membeli beberapa barang kebutuhan.

Ayahku bukan tipe orang yang suka mengeluh. Mungkin malam itu, ketika mengeluhkan sakit kepala, dia sudah merasakan perburukan kondisinya? Seandainya saja saat itu aku lebih waspada, mungkin aku bisa melaporkan ke dokter jaga di malam itu dan bisa mencegah perburukan kondisi? Seandainya dengan memijat kepalanya bisa mencegah perburukan kondisinya, aku akan memijat kepalanya sepanjang malam. Aku akan memijat sambil makan. Aku tidak akan mengeluh.

Aku dihadapkan pada realitas bahwa manusia tidak bisa meramal masa depan. Pada malam itu, aku tidak bisa meramal bahwa ayahku akan kejang dan mengalami perburukan di keesokan harinya. Sekarang, ketika melihat mundur ke waktu itu, aku bisa mengatakan, "Seharusnya aku lebih sabar." Tapi, pada saat itu, mungkin menjadi kesal karena dibangunkan saat tidur adalah satu-satunya hal yang masuk akal untuk kulakukan.

Aku mencoba memaafkan diriku sendiri atas ketidaktahuanku. Aku mengizinkan diriku untuk memaafkan Andreas yang kesal di masa lalu.

Cerita yang serupa muncul dari pasien-pasienku. Suatu tema berulang adalah orangtua yang menemani anaknya dirawat di rumah sakit. Sebagai orangtua, mereka sangat sabar dan tidak mengeluh sama sekali. Bahkan, mereka akan dengan senang hati menukarkan kualitas tidur mereka untuk menjaga anaknya yang sakit. Tapi, ketika seorang anak mengalami kondisi khusus seperti sakit sejak lahir atau penyakti yang butuh penanganan panjang, kamu tak bisa 100% sehat fisik dan mental.

Dalam perjalanan merawat anaknya, ada suatu titik ketika orangtua ini akan mengeluh tentang anaknya. Ada cerita orangtua yang menolak memberikan sesuatu untuk anaknya, menemani anaknya, menggenggam tangan anaknya, karena mereka berpikir akan melakukan itu esok harinya. Seperti sebuah kisah tragedi pada umumnya, hari esok tak pernah tiba. Anak mereka pergi pagi-pagi sekali.

Bertahun-tahun lamanya, mereka dihantui oleh penyesalan tersebut. Ribuan hari merawat dengan penuh welas asih seolah menjadi sia-sia karena satu malam mereka terlalu lelah dan ingin beristirahat beberapa menit ekstra. Ketika orang yang berduka menceritakan ini kepada puluhan orang, respons mereka semua sama, "Itu kan bukan salahmu."

Anehnya, walau kalimat itu terucap puluhan bahkan ratusan kali, ternyata tidak membuat mereka merasa lebih baik. Jangan-jangan, bukan kalimat itu yang mereka butuhkan. Mungkin pada saat menceritakan itu, mereka hanya butuh menyalahkan diri sendiri. Mungkin mereka yang masih belum bisa memaafkan diri sendiri, ketika seluruh dunia tidak menyalahkannya.

Dalam buku *Kamu Tidak Salah* karya Jung Hyeshin, dituliskan bahwa orang yang sedang mengalami rasa sakit ingin membicarakan rasa sakit mereka lebih dari apa pun. Alih-alih membuat mereka merasa tenang, kadang perkataan, "Itu kan bukan salahmu," seolah mengisyaratkan bahwa mereka dilarang untuk menyalahkan dirinya sendiri, seolah kekhawatiran mereka bahwa mereka orang jahat adalah sesuatu yang berlebihan. Mengabaikan atau menyangkal suatu rasa sakit tidak membuatnya hilang, hanya membuatnya tidak terlihat saja sejenak.

Maka, aku tidak pernah langsung mengatakan pada seseorang yang sedang menyesal, "Itu kan bukan salahmu." Aku akan membiarkan mereka untuk menyampaikan dulu semua rasa sakitnya. Aku membiarkan mereka untuk berandai, apabila waktu itu mereka melakukan berbeda, mungkin hasilnya akan berbeda. Aku membiarkan mereka untuk menyalahkan diri sendiri. Aku membiarkan air mata mereka mengalir sambil mereka mengutuk sosok diri mereka di masa lalu.

Lalu, ketika sebagian besar emosi sudah tumpah dan tiba giliranku untuk merespons, aku akan mengajak mereka menarik napas panjang. Aku mengatakan bahwa wajar ketika tidak bisa menyalahkan siapa-siapa, kita akan menyalahkan diri sendiri. Aku mengingatkan bahwa sebagai manusia, memang inilah keterbatasan kita: tidak bisa meramal masa depan dengan segala ketidakpastiannya. Pada akhirnya, aku baru akan mengatakan, "Kamu sebenarnya tahu, kan, bukan salahmu karena kamu tidak bisa meramal masa depan?"

Ketika mengatakan itu, aku pun sebenarnya mengatakannya untuk diri sendiri. *Bukan salahmu, kamu tak bisa meramal masa depan.* Aku pernah berada di posisi itu. Aku tak bisa menyalahkan siapa-siapa, sehingga aku menyalahkan diri sendiri. Lalu, aku belajar bahwa suatu kesalahan bisa terjadi bahkan bila tidak ada orang yang salah. Suatu kesalahan bisa terjadi karena kita kekurangan data dan fakta.

Bayangkan seseorang yang sangat menyukai buah durian. Suatu hari, dia menemukan buah durian yang sangat enak. Selain membeli untuk dirinya sendiri, dia juga membeli sebagai hadiah untuk temannya. Sayangnya, ketika dirinya memberikan hadiah itu pada temannya, si teman ini menjawab dengan wajah jijik, "Tapi aku tidak suka durian."

Pada saat ini, terjadi suatu kesalahan: memberikan hadiah yang tidak disukai pada orang yang tidak suka hadiah tersebut. Tapi, suatu kesalahan bisa terjadi walaupun tidak ada orang yang salah. Si pemberi tidak salah karena dia memberikan hadiah yang menurutnya baik. Si penerima tidak salah bila dirinya tidak suka durian. Mereka hanya kekurangan data dan fakta saja.

Hal terbaik yang bisa dilakukan adalah mengolah itu sebagai sebuah data. Berikutnya, tentu si pemberi tidak akan memberikan durian lagi. Lalu, si pemberi juga akan bertanya melalui pesan singkat di kemudian hari: "Hei, ada semur jengkol yang lezat, apakah kamu mau dibawakan?" dibandingkan langsung berasumsi bahwa temannya ini suka jengkol.

Rasa menyesal dan bersalah itu bukan berarti kamu orang yang jahat. Bahkan sebaliknya, apabila kamu merasa menyesal dan bersalah, itu artinya kamu masih orang yang baik.

Coba bayangkan situasi ketika kamu tidak mampu merasa bersalah sama sekali. Suatu hari, kepalamu terbentur lemari ketika sedang berjalan. Benturannya sangat ringan, tapi karena sudut dan kecepatannya pas, maka kejadian itu menimbulkan kerusakan kecil pada bagian otakmu yang bertugas merasakan emosi. Dokter mengatakan bahwa tidak ada yang mereka bisa lakukan, tapi untungnya itu bukan hal yang berbahaya. Kamu hanya tidak bisa merasakan bersalah atau menyesal, itu saja.

Sejak saat itu, kamu tidak merasa bersalah atau menyesal sama sekali. Ketika kamu memecahkan gelas di rumah temanmu, kamu tidak merasa bersalah. Memarahi seseorang sampai dia menangis hebat? Tidak merasakan apa-apa. Tidak sengaja menginjak anak kucing yang sedang tertidur? Datar. Meng-

abaikan anggota keluarga sedang meringis kesakitan? *Bodo amat*, lebih baik pasang *headset* lagu relaksasi dengan volume tinggi, lalu tidur.

Ketika aku mengajak pasien-pasien yang merasa bersalah atau menyesal untuk mengandaikan hal tersebut, mereka mengatakan tidak sanggup melakukannya. Maka, aku mengatakan bahwa adanya perasaan itulah yang membuat kita menjadi manusia. Kehilangan penyesalan dan kehilangan rasa bersalah membuat kita kehilangan sesuatu yang membuat kita jadi makhluk sosial.

Maka, tenang saja, kamu pasti menyesal. Dan percayalah, penyesalan itu bukan hal yang buruk.

# 7

# APAKAH ORANG YANG MENINGGAL BERULANG TAHUN?

Aku pernah membaca bahwa perayaan ulang tahun adalah sesuatu yang sebenarnya aneh. Kita hanya berada di Bumi yang berevolusi mengelilingi matahari. Lalu setelah satu putaran terjadi, kita menyalakan api, meniup lilin, memotong kue, dan membuka kado.

Apa yang sebenarnya dirayakan saat itu? Jawabannya sederhana: kita merayakan fakta bahwa kita bertahan hidup. Kebetulan, manusia di seluruh dunia sepakat untuk merayakannya setiap tahun sekali. Bisa saja kita merayakan setiap bulan atau bahkan setiap hari, tapi tradisi yang ada membuat kita mengulangnya setiap tahun, sehingga disebut sebagai "ulang tahun".

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia, angka harapan hidup Indonesia adalah sekitar 70 tahun. Artinya, dalam kondisi yang cukup baik-baik saja, kita mungkin akan berpotensi merayakan ulang tahun sebanyak tujuh puluh kali. Tapi, sepertinya tidak semua ulang tahun sama, bukan?

Ulang tahun paling bermakna adalah di satu tahun perta-

ma. Orangtua biasanya merayakan ulang tahun pertama anaknya secara meriah, bahkan walaupun si anak belum mengerti konsep ulang tahun. Wajar saja, karena ketika anak mencapai ulang tahun pertamanya, hal itu tak lepas dari peran orangtua. Seorang bayi berusia di bawah satu tahun tidak memiliki kemampuan untuk bertahan hidup sendiri. Maka, ketika bayi bisa melewati usia satu tahun, tentu perayaan ulang tahun itu selain untuk anaknya juga untuk orangtuanya.

Lalu, hari kelahiran terus dirayakan tahun demi tahun, dan ketika mencapai usia belasan sepertinya perayaannya tidak lagi meriah. Kemudian, ketika seorang manusia sudah tujuh belas kali mengitari matahari, ulang tahun dirayakan secara besar-besaran. Ketika mencari sejarah perayaan *sweet seventeen*, aku menemukan penjelasan menarik: *sweet seventeen* dirayakan bukan karena 17 adalah usia yang penting, melainkan karena 18 adalah usia yang dianggap dewasa. Perayaan ulang tahun ketujuh belas menyampaikan pesan bahwa ini adalah ulang tahun terakhirmu di masa remaja. Mungkin ini sebabnya disebut sebagai *sweet seventeen*, karena setelah itu hidup tidak semanis masa remaja lagi.

Setelah itu, hidup berjalan seperti biasa, dan tanggal ulang tahun sama saja dengan tanggal lainnya. Ulang tahun yang kedua puluh lima, tiga puluh dua, atau empat puluh empat jadi sama saja dengan tahun sebelumnya. Mungkin ada perbedaan ketika ada pasangan, atau ketika ada pendapatan lebih sehingga kita bisa rayakan di tempat lebih mewah, atau ketika ada teman baru. Tapi, itu saja bedanya.

Lalu, ketika seseorang mencapai usia tujuh puluhan, perayaan ulang tahun menjadi lebih bermakna. Walau tidak dirayakan besar-besaran, tapi saat itu seseorang jadi lebih memak-

nai ulang tahun sebagai sebuah rasa syukur bahwa kita masih diberikan kesempatan untuk memutari matahari sekali lagi.

Apabila ulang tahun adalah perayaan bertahan hidup, maka bagi anak yang terlahir dengan kondisi penyakit langka, tiap ulang tahun menjadi berharga. Sayangnya, kami hanya sempat satu kali merayakan ulang tahun Hiro. Kami tidak bisa merayakan di luar karena saat itu salah satu varian COVID-19 paling berbahaya, yaitu varian Delta, sedang melanda dunia. Kami merayakan dengan sederhana, di rumah, dengan hadiah-hadiah dari orang-orang yang menyayanginya.

Enam bulan sejak perayaan ulang tahun pertamanya, Hiro pergi untuk selamanya. Bagi kami, jadi ada dua perayaan penting mengenai Hiro: hari kelahiran dan hari kepergian. Ada istilah untuk mengenang tanggal meninggal setiap tahunnya, yaitu *deathiversary*, kombinasi dari kata meninggal (*death*) dan tahunan (*anniversary*).

Ngomong-ngomong, apakah orang yang meninggal masih berulang tahun? Apakah kita perlu merayakannya? Ini adalah salah satu topik yang kudiskusikan ketika mendampingi seseorang yang berduka. Maka, untuk menjawab pertanyaan tersebut, inilah yang biasanya kami bahas.

Pertama, apakah kamu merasa itu penting untuk dirayakan? Jika bagimu dan keluarga, merayakan ulang tahun orang yang sudah pergi adalah sesuatu yang penting, lakukanlah. Bagi kami, di hari ulang tahun Hiro, kami akan datang ke makamnya, membawa camilan, kue kecil, dan mi instan siap saji dalam kemasan gelas. Kami tidak meninggalkan makanan tersebut di makamnya, melainkan kami akan duduk di situ dan makan bersama Hiro, sambil mengenang pengalaman setahun terakhir dan mengajak ngobrol Hiro. Kami makan

sampai habis, lalu berpamitan pulang, dan membawa semua sampah sisa untuk menjaga semua tetap bersih.

Kedua, seandainya orang tersebut bisa berpendapat, apakah dia mau dirayakan? Kamu yang paling mengenal orang tersebut. Apabila jawabannya ya, maka rayakanlah. Makanlah sesuatu yang kamu suka. Pergilah ke suatu tempat yang menyiratkan kenangan tentang kalian.

Pada akhirnya, bukankah pengalaman dan nilai pribadi kita lebih penting dibandingkan pendapat orang lain?

Kami juga merayakan *deathiversary* setiap tahunnya. Istilah merayakan mungkin terkesan tidak pas bagi beberapa pembaca. Bukankah perayaan itu berhubungan dengan sesuatu yang menyenangkan? Ternyata tidak. Menurut *KBBI*, merayakan berarti memuliakan peristiwa penting. Karena bagi kami, peristiwa kepergian Hiro sama pentingnya dengan kelahirannya, maka kami pun akan merayakan peristiwa tersebut.

Selain hari kelahiran dan kepergian, kita juga diizinkan merayakan hari penting lain bersama dengan orang yang sudah pergi. Pada tahun baru Imlek, kami membuat uang mainan sendiri dengan kertas sederhana dan beberapa coret-coretan. Kami memasukkannya ke dalam amplop merah dan membawanya ke makam si anak baik. Menjelang perayaan Natal, kami membeli topi sinterklas ukuran kecil, dan membawanya ke makam untuk diletakkan di batu nisan. Batu nisan dengan topi sinterklas mungil membuat kesan haru berubah menjadi sesuatu yang cerah dan lucu. Kami yakin bila Hiro masih ada, itulah hal yang dia inginkan: menggunakan topi sinterklas di hari Natal.

Ada seorang pasienku yang mengatakan setiap datang ke makam ibunya, dia akan membawa kursi lipat dan akan du-

duk di sekitar situ sambil mengobrol selama satu jam dengan memori akan ibunya. Ada juga yang membawa oleh-oleh sederhana dari luar kota atau luar negeri ke makam keluarganya dan meletakkannya di situ. Apa pun yang kamu lakukan, ingatlah bahwa kita melakukannya untuk diri sendiri. Bila itu membuatmu merasa lebih nyaman, lakukanlah.

Ada yang menanyakan, bukankah mengingat-ingat hal itu membuat kita makin sedih? Mengapa kita tidak berpikir positif saja dan melangkah maju dengan hidup kita? Nah, menerima dan mengalami kesedihan itu tidak membuat kita mundur atau terhambat. Justru, menerima kesedihan sebagai bagian yang wajar dalam hidup adalah cara kita untuk melangkah maju.

Dalam melalui proses duka ini, aku mempelajari suatu konsep yang indah: *impermanence*. Segala sesuatu di dunia tidak permanen. Ketika satu nyawa lahir di dunia, maka nyawa itu tidak selamanya. Akan ada waktunya, dan konon katanya tiap orang sudah punya batas umurnya sendiri. Yang kita tidak ketahui adalah sampai kapan nyawa tersebut hadir di bumi? Bisa jadi seratus tahun atau tujuh puluh tahun atau tiga puluh tiga tahun atau satu tahun. Tapi pada akhirnya, satu hal yang pasti adalah: nyawa tidak selamanya.

Ketika saatnya tiba, nyawa tersebut pergi, maka orang di sekelilingnya akan sedih dan menangis. Kesedihannya akan sangat dalam dan tangisnya akan sangat deras. Tapi, tidak apa, karena ini pun sifatnya tidak selamanya. Kesedihan dan tangisan tidak berlangsung selamanya detik demi detik. Setelah beberapa bulan atau beberapa tahun, maka kesedihan dan tangis tersebut akan makin jarang muncul. Masih terjadi, tapi tidak sesering sebelumnya.

Suatu hari, mungkin kita cukup beruntung dan mencapai kondisi yang disebut *move on*. Entah ini terkait ditinggalkan karena kematian atau karena putus cinta, mungkin ada titik ketika kita merasa baik-baik saja. Selamat! Sayangnya, kita perlu mengakui bahwa *move on* ini pun sifatnya *impermanence*, tidak menetap.

Kita mungkin akan baik-baik saja selama beberapa bulan, lalu ketika tiba di bulan tertentu seperti hari ulang tahun, bulan perpisahan, atau perayaan tertentu seperti hari *Valentine*, kita bisa jadi sedih lagi. Tidak apa. Kesedihan yang terjadi lagi ini pun sifatnya *impernanence*, tidak menetap. Setelah bulan tersebut berlalu, kita akan perlahan merasa lebih baik.

Lalu, kondisi yang sudah lebih baik itu pun tidak menetap! Mungkin kita akan mendengar suatu lagu, melihat suatu pemandangan, mencium suatu aroma, menyaksikan suatu unggahan di media sosial, dan perasaan yang kita kira sudah lama dipendam itu akan hadir lagi. Tidak apa. Karena apa? Ya, betul, *impermanence*.

Bagiku, *impermanence* jadi suatu konsep yang indah karena kita tidak perlu berjuang terlalu keras untuk melupakan atau melangkah pergi dari sesuatu terlalu jauh. Ke mana pun kita pergi, akan selalu ada peluang bagi perasaan sakit tersebut untuk muncul lagi. Di sisi lain, ketika kita tahu bahwa perasaan itu hanya datang mampir dan akan pergi lagi, kita jadi memakluminya sebagai bagian dari hidup.

Bukankah ini yang disebut berulang dalam konsep *mindfulness*? Kita diajak untuk mengenali ketika suatu perasaan hadir. Tidak menghakimi, tidak membenci, tidak mengusirnya. Yang kita lakukan adalah menyediakan ruang untuk perasaan itu ketika hadir. Dia akan datang dan dia akan pergi.

*Deathiversary* tentu bukan hal yang menyenangkan, tidak seperti perayaan ulang tahun pernikahan atau perayaan promosi kerja. Tapi, dengan menyediakan waktu tertentu untuk memeluk rasa tidak nyaman, mungkin kita bisa membatasi rasa tidak nyaman itu supaya tidak terlalu banyak menyebar ke hari lainnya.

Ketika menyambut rasa sakit sebagai kewajaran dalam hidup, kita akan bisa melihat keindahannya. Bahkan, bisa jadi ini merupakan bagian penting dari proses berduka. Maka dari itu, tak jarang aku mengajak orang yang berduka untuk merayakan *deathiversary*. Apabila belum terbayang mengenai apa yang bisa dilakukan, kamu bisa mempertimbangkan beberapa hal ini.

## 1. KUNJUNGI TEMPAT PERISTIRAHATAN TERAKHIRNYA

Tentu saja, tempat tujuan utama adalah lokasi peristirahatan terakhir. Bisa jadi ini suatu makam atau laut. Salah satu alasan mengapa makam dibuat adalah untuk mengenang dan menghormati kenangan akan orang tersebut.

Bila memungkinkan, bawalah sesuatu yang mengingatkan akan orang tersebut. Seperti mengunjungi suatu rumah, kita mungkin membawa sesuatu yang orang itu akan suka, bukan?

## 2. KUNJUNGI TEMPAT YANG BERMAKNA

Selain makam, mungkin ada tempat lain yang memiliki muatan emosi dan memori yang kuat. Bisa jadi suatu taman tertentu, restoran atau kafe yang terakhir dikunjungi bersama, atau bahkan kota tertentu. Hal ini bisa jadi sesuatu yang sulit, karena manusia punya kecenderungan untuk menghindari rasa

sakit atau hal yang memberikan rasa sakit. Maka, tak heran bila ada orang yang berduka dan menghindari tempat yang memuat kenangan tertentu. Menghindari itu di hari-hari awal mungkin boleh saja dilakukan, tapi kadang ada situasi ketika kita tidak bisa menghindari selama-lamanya.

Kita bisa mengunjungi tempat itu dengan tujuan untuk kembali merasa dekat dan mengingat kembali kenangan yang pernah ada. Izinkan dirimu untuk menangis bila perlu, karena memang tujuannya bukan untuk tidak sedih, melainkan untuk mengizinkan dirimu merasakan sedih itu. Kamu boleh datang sendirian atau mengajak teman atau keluarga yang bisa menemani.

## 3. BUAT SURAT, PUISI, ATAU GAMBAR

Sekitar satu bulan setelah Hiro meninggal, aku tiba-tiba merasakan kangen yang begitu besar. Dalam situasi itu, aku menghubungi seorang teman yang juga pernah memiliki anak dengan kondisi khusus dan sudah ditinggalkan sekitar enam bulan sebelumnya. Aku menanyakan, apa yang dia lakukan dalam kondisi kangen anaknya.

Dia mengatakan, tentu saja mendatangi makamnya. Bukankah memang itu tujuan makam, untuk membuat suatu tempat tujuan bagi kita kunjungi? Aku baru bisa mendatangi lokasi peristirahatan terakhir Hiro beberapa hari kemudian. Maka sambil menunggu, dia menyarankan agar aku menuliskan surat. Tuliskan seolah-olah kamu sungguh-sungguh akan mengirimnya dan akan dibaca di sana. Karena Hiro masih kecil, bayangkan bahwa nanti surat itu akan dibacakan oleh rekan malaikat di Surga.

Aku menulis sekitar sepuluh lembar dalam tulisan yang besar-besar dan banyak gambar. Aku menuliskan tentang seberapa besarnya rinduku, apa saja yang kulakukan sejak dia tidak ada, dan menanyakan apa yang dia rasakan di sana. Kertas yang kutuliskan basah karena tetesan air mata. Aku memasukkan dalam amplop dan membawanya beberapa hari kemudian ke makam Hiro.

Kamu tidak perlu membagikan isi dari surat atau puisi yang kamu buat. Biarkan itu menjadi rahasia antara dirimu dan orang yang kamu tuju. Bahkan, aku membawa korek api dan membakar surat tersebut di makam, sebagai simbol bahwa aku mengirimkan surat itu. Kini, aku sudah lupa apa detail yang aku tuliskan, tapi aku yakin saat membacanya di sana, Hiro akan melonjak kegirangan.

## 4. BUAT SUATU RITUAL YANG BERMAKNA

Menyalakan lilin? Makan Kue? Mendengarkan musik? Menonton suatu film? Lakukanlah. Aku mengenal seseorang yang biasa menonton film *superhero* di bioskop bersama ayahnya. Setelah ayahnya meninggal, dia tetap membeli dua tiket setiap ada film baru dan menonton dengan kursi kosong di sebelahnya.

Kita bisa melakukan hal yang sama ketika merayakan *death-iversary*. Mungkin sesederhana mendengarkan musik atau menonton suatu film yang disukai, dengan perasaan bahwa kenangan indah itu pernah ada dan kenangan itu tidak perlu hilang walau orangnya sudah pergi.

Kadang, aksi sederhana sekecil menyalakan lilin bisa memberikan makna yang mendalam. Pada saat itu, yang dinyalakan bukan sekadar lilin, tapi juga rasa cinta dan rindu yang bermakna.

## 5. BERKUMPUL DENGAN TEMAN DAN KELUARGA

Mendekati tanggal kepergian seseorang bisa jadi akan membuat perasaan tidak nyaman. Daripada melawan perasaan tersebut, kita bisa mengakui bahwa kita tidak akan baik-baik saja di tanggal tersebut, dan kita bisa meminta bantuan dari orang-orang terdekat.

Ibuku akan menginap di rumah saudaranya ketika mendekati hari ulang tahun atau hari meninggalnya ayahku. Dia merasa tidak enak karena takut dianggap seperti melarikan diri dari rumah, tapi kami mendukung hal tersebut. Akhirnya, sudah menjadi suatu ritual baginya untuk menghabiskan waktu dengan keluarganya.

Kadang, kita merasa tidak enak memanggil atau melibatkan orang-orang di sekeliling kita. Mungkin kita khawatir akan menjadi beban. Aku mengajak untuk menyadari, "Apa salahnya jika kita terkadang menjadi beban?" Apabila situasinya ditukar, ada seorang teman kita yang sedang merayakan *deathiversary* dan mengatakan bahwa dia butuh ditemani, bukankah kita akan langsung meluncur ketika bisa?

Ketika berkumpul, kamu pun tidak perlu membicarakan yang sedih-sedih. Tidak perlu mengenang betapa baik dan indahnya kenangan dengan orang yang sudah pergi itu. Bermainlah. Masak sesuatu yang disukai bersama-sama. Bernyanyi karaoke lagu yang disukai. Bayangkanlah apabila orang yang kita dukakan itu hadir, dia akan mengajak kita untuk melakukan apa?

## 6. DIAM SAJA DAN LAKUKAN REFLEKSI

Kadang, hal terbaik untuk dilakukan adalah untuk merasakan keheningan. Ketika kita menjalani duka, kadang aliran waktu berjalan begitu membingungkan. Satu tahun kepergiannya mungkin terasa seperti baru saja beberapa minggu lalu.

Selain itu, tuntutan untuk tetap menjalani hidup seperti biasa membuat kita kadang tidak ada waktu untuk berduka. Maka, bagaimana kalau di satu hari spesial ini, kamu memutuskan untuk tidak melakukan apa-apa? Tidak melakukan apa-apa bukan berarti tidur seharian dan memandang langit-langit (walaupun itu boleh saja dilakukan), melainkan mengisinya untuk refleksi, mengenang, dan relaksasi.

Bahkan, kamu boleh juga melakukan aktivitas seperti biasa dan menganggap hari itu bukan tanggal yang spesial. Bisa jadi, orang yang meninggalkan kita berharap kita melakukan itu: menjalani hari seperti biasa.

Ketika menuliskan ini pun, aku berpikir. Bagaimana jika aku pergi nanti? Seperti apa aku ingin teman atau keluargaku merayakan kepergian dan *deathiversary* atas namaku?

# 8

# TUTORIAL MENERIMA KEMATIAN SEORANG ANAK

Sebuah percakapan yang (sayangnya) tidak pernah terjadi kepadaku atau keluargaku yang sedang berduka.

"Terima ya, yang sabar ya. Cari positifnya."

"Bagaimana kalau aku tampar kamu dan kamu terima saja dengan sabar, cari positifnya?"

Percakapan tersebut tidak pernah terjadi. Tepatnya, bagian jawaban dari percakapan tersebut tidak pernah terjadi, tapi bagian atasnya pernah terjadi. Bahkan, terjadi beberapa kali. Biasanya aku akan merespons dengan senyum saja dan berterima kasih atas perhatian mereka.

Di proses pendidikan spesialis ilmu kedokteran jiwa yang kujalani, aku tidak mendapat paparan tentang Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Jadi, aku mempelajari secara mandiri melalui kursus daring. Kebetulan saat itu COVID-19 sedang melanda dan pelatihan atau kursus secara daring sedang sangat berkembang.

Aku mempelajari itu sebelum Hiro menginjak usia satu tahun. Motivasiku mempelajarinya: aku ingin mengajarkan Hiro penerimaan tentang kondisinya. Menjadi seorang anak yang

terlahir di Bumi dengan kondisi berbeda dengan anak lain tentu akan menjadi hal yang tidak mudah. Saat itu dia masih bayi, pikirku, jadi dia belum membutuhkannya karena kami akan selalu ada melindunginya. Tapi, bagaimana ketika dia sudah sekolah nanti?

Hiro terlahir dengan kondisi tidak bisa menangis, tidak bisa menelan, dan otot napas yang lemah. Selain itu, ekspresi wajahnya tidak ada karena gangguan perkembangan saraf kranialnya. Manusia memiliki dua belas pasang saraf kranial di otak, yang berperan dalam mendukung fungsi pancaindra dan gerakan otot. Saraf kranial ini membuat manusia bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

Analoginya, bayangkan saraf kranial ini seperti kabel yang menghubungkan antara stopkontak di dinding dengan alat elektronik seperti kipas atau penyedot debu. Ada dua belas alat elektronik yang bisa dihubungkan dengan dua belas kabel ke dua belas stopkontak di dinding. Pada Hiro, beberapa dari kabel ini tidak berfungsi dengan baik. Jadi, walaupun ada stopkontak dan alat elektronik, kabel listrik yang menghubungkannya tidak berkembang baik.

Kondisi yang dialami Hiro ternyata sesuai dengan kondisi Moebius sindrom, wajah topeng. Seorang dengan sindrom Moebius tidak bisa menunjukkan ekspresi wajah karena saraf kranial VII (saraf fasialis) yang berperan dalam memunculkan ekspresi wajah tidak berkembang sempurna. Tapi, bukan itu kondisi yang membuat berbahaya. Hiro kecil juga terlahir dengan masalah pada saraf kranial XII (saraf hipoglosus) yang memiliki fungsi gerakan lidah, mulut, dan menelan. Gangguan dalam saraf ini membuat menelan jadi sulit dan risiko tersedak meningkat tinggi.

Selain itu, tangan Hiro juga berbeda antara yang kiri dan yang kanan. Tangan kirinya memiliki jari-jari mungil yang lucu, sedangkan tangan kanannya tidak memiliki jari, hampir bulat sempurna. Teman yang dekat denganku dan keluarga yang mengenalku sering mengatakan, "Wah tangannya bulat lucu seperti Doraemon, mungkin karena bapaknya suka Doraemon." Aku senang ketika mendengar itu, karena memang kedua hal itu benar: tangannya memang bulat lucu dan aku memang suka Doraemon.

Tapi, bohong bila mengatakan aku tidak khawatir. Aku sangat khawatir bagaimana ketika dia tumbuh besar nanti dan menyadari bahwa dirinya berbeda dengan anak lainnya. Maka, sebagai seorang ayah yang kebetulan berprofesi sebagai psikiater, aku berpikir untuk melindunginya dari rasa sakit di masa depan.

Seperti yang sudah kuceritakan, ketika memulai pelatihan ACT, guru kami Russ Harris mengajarkan konsep utama: *jangan buru-buru menyuruh orang menerima*. Konsep yang menarik. Terapi tentang penerimaan, tapi justru kita diminta untuk tidak buru-buru menyuruh orang menerima? Ini sesuatu yang baru.

Ternyata, tidak hanya di Indonesia, istilah "terima saja" sudah mendapat stigma negatif yang kuat di berbagai belahan dunia. Semua orang tahu bahwa yang mengatakan hal tersebut tidak bermaksud jahat, tapi tetap saja terdengar tidak enak. Russ Harris mengatakan bahwa kalimat "terima saja" sebaiknya diucapkan di sesi-sesi akhir terapi, bahkan lebih baik lagi bila hal itu diucapkan bukan oleh terapis, melainkan oleh pasien atau klien.

Alasannya sederhana, tidak ada orang yang suka disuruh

menerima sesuatu yang belum siap diterima. Tanpa diberitahu, mereka sudah tahu bahwa pada akhirnya mereka harus menerima. Mereka tahu bahwa bukan salah mereka hal buruk terjadi. Mereka tahu bahwa orang yang sudah meninggal tidak bisa kembali lagi.

Di hari-hari pertama atau sesi awal terapi, mereka tidak butuh kehadiran orang untuk mengatakan bahwa mereka perlu menerima. Mereka butuh orang untuk mengerti bahwa hidupnya menyakitkan. Orang yang merasa kesakitan butuh untuk membicarakan rasa sakitnya lebih dari apa pun, tapi dia butuh bercerita dalam situasi yang aman dan tidak dihentikan hanya karena "tidak ada yang bisa kamu lakukan juga".

Ketika merenungkan itu, aku jadi berpikir: seberapa sering aku mengatakan pada pasienku untuk menerima saja kondisinya? Apakah selama ini aku berlindung di balik filosofi "di dunia ini ada hal yang tidak bisa kita kendalikan, terima saja" karena aku sebenarnya tidak tahu cara membantunya? Atau, jangan-jangan aku yang merasa tidak nyaman dengan topik menyakitkan yang diangkat, dan aku memadamkannya dengan mengatakan, "Terima saja, kita tidak usah membahas yang lalu-lalu,"?

Semakin aku mempelajarinya, aku menemukan bahwa terapi penerimaan adalah terapi yang sangat indah, tapi tidak semua orang dalam kapasitas yang siap untuk menjalaninya. Terlebih, adanya stigma negatif atas perkataan "terima saja" membuat banyak orang seakan alergi dengan kata tersebut.

Maka, izinkan aku untuk mengajakmu menetralkan stigma negatif tentang penerimaan. Izinkan dirimu juga untuk sejenak mengosongkan pemahamanmu yang sudah ada tentang penerimaan. Setelah aku menyampaikan sedikit isi pikiranku,

kamu boleh menentukan versi penerimaan mana yang mau kamu ambil sebagai acuan hidupmu.

Apa itu penerimaan?

Penerimaan adalah mengakui bahwa sesuatu ada atau terjadi. Ketika membicarakan tentang penerimaan, kita perlu membedakan apa yang perlu diterima dan apa yang tidak kita terima. Jadi, penerimaan bukan berarti secara pasif menerima semua hal yang terjadi. Itu bukan penerimaan, melainkan cuek atau pengabaian.

Menerima adalah hal paling mudah sekaligus paling sulit di dunia ini. Aku akan menjelaskan dengan dua contoh yang kita temui sehari-hari, yaitu matahari dan gravitasi.

Matahari terbit dari timur dan tenggelam di barat. Semua orang yang percaya Bumi itu bulat mengetahui hal ini dan menerima hal ini. Menerima ini adalah hal yang sangat mudah, karena kamu tidak perlu melakukan apa-apa. Kamu cukup bangun pagi dan melihat ke arah timur, dan kamu akan melihat matahari terbit. Sudah, itulah penerimaan. Mengakui dan menyadari bahwa sesuatu ada dan terjadi.

Mengapa kita perlu menerima ini? Karena baik kamu menerima atau tidak, realitas tidak berubah. Matahari tetap terbit dari timur. Bahkan, kalaupun semua orang di seluruh dunia sepakat untuk tidak menerima bahwa matahari terbit dari timur, esok harinya matahari tidak ngambek lalu memutuskan terbit dari utara.

Sekarang, kita coba membahas tentang gravitasi Bumi. Gravitasi Bumi itu ada walaupun kita tidak bisa melihatnya. Gravitasi ini yang membuat kita menapak di tanah. Gravitasi ini juga yang membuat gelas yang tak sengaja kamu senggol dari atas meja menjadi jatuh dan pecah berkeping-keping. Gravitasi Bumi juga yang membuat angka di timbanganmu

meningkat ketika kamu menimbang berat badan. Kalau selama ini kamu menyalahkan timbangan, sekarang kamu bisa beralih menyalahkan gravitasi Bumi.

Menuruf ilmu fisika, secara umum gravitasi Bumi adalah 9,8 $m/s^2$. Ini adalah hal yang mudah untuk diterima, lagi-lagi karena itu realitanya. Tanpa perlu melakukan apa-apa, dunia sudah didesain seperti itu mau kamu menerimanya atau tidak. Tidak pernah ada kejadian ketika seseorang mengatakan, "Ah, aku menolak gravitasi!" lalu tiba-tiba dia melayang.

Jadi, kedua hal ini adalah hal yang mudah untuk diterima, karena yang perlu kita lakukan hanya mengakui. Tapi, kalau dipikir lagi, dunia tidak perlu persetujuan atau pengakuanmu akan sesuatu yang terjadi. Kalaupun kamu tidak mengakuinya, realitas tetap seperti itu.

Maka, dalam ACT, penerimaan yang dimaksudkan adalah penerimaan realitas (*acceptance of reality*). Inilah yang disebut dengan menerima adalah hal yang paling mudah untuk dilakukan. Tapi, menerima juga adalah hal yang paling sulit untuk dilakukan, ketika kita menanyakan "mengapa?"

Misalnya, mengapa matahari terbit dari timur? Mengapa tidak terbit dari sisi timur di hari Senin, Rabu, Jumat, dan terbit dari sisi utara di Selasa, Kamis, Sabtu? Mengapa gravitasi Bumi harus 9,8 $m/s^2$? Mengapa tidak 7,35 $m/s^2$ saja supaya beratku jadi turun 25% ketika aku menimbangnya? Inilah penerimaan yang susah, ketika kita menanyakan "mengapa" atau bahkan mencoba menolak realitas dan mengharuskan ekspektasi versi kita. Jadi, marilah kita tetap di penerimaan yang versi mudahnya saja: menerima realitas, menerima fakta sesuatu yang terjadi.

Di sisi lain, jangan buru-buru menerima segala sesuatu.

Penerimaan itu bukan sesuatu yang pasif dan kita membiarkan dunia menghantam kita dengan segala rasa sakitnya. Penerimaan adalah suatu perilaku aktif dan kita diminta merespons serta memilih apa yang perlu diterima dan apa yang tidak.

Untuk memudahkan, aku akan menggunakan analogi hujan. Bayangkan di suatu pagi yang indah, kamu berjalan kaki di area terbuka di tengah kota. Pagi ini kamu bangun dengan kondisi segar dan memiliki beberapa rencana yang akan kamu lakukan. Tiba-tiba, langit mendung dan terdengar gemuruh petir. Hujan turun dalam jutaan bulir air dari langit. Kami masih di tengah jalan di area terbuka dan air hujan mulai mengenai kepalamu. Jawab dengan spontan: apa yang akan kamu lakukan saat itu?

Jika seperti aku atau orang-orang pada umumnya, maka mungkin kamu akan berteduh, membuka payung, atau mengenakan jas hujan. Lho, tunggu dulu, bukankah di paragraf sebelumnya kita baru saja membahas tentang penerimaan? Sekarang mengapa kita seolah menolak hujan yang turun? Bukankah sebaiknya kita menerima hujan sebagai sesuatu yang alami?

Tidak, kita tidak menolak hujan. Justru kita menerima hujan dengan penuh kesadaran. Ingat, ketika membicarakan penerimaan, yang kita terima adalah realitas. Inilah realitanya: di pagi hari itu, terjadi siklus hujan. Diawali dengan proses *evaporasi*, yaitu peristiwa berubahnya air laut menjadi uap air. Lalu, terjadi proses *kondensasi*, berubahnya uap air menjadi kristal es di awan, menjadi gumpalan kapas putih yang kita lihat di langit. Terakhir, terjadi proses *presipitasi*, yaitu awan yang berkumpul telah menjadi sangat berat dan tak dapat lagi

menampung air. Maka, perlahan air di awan mencair dan jatuh ke dataran dalam bentuk butiran hujan. Air ini turun dari atas ke bawah, lagi-lagi karena gravitasi Bumi. Kamu boleh menyalahkan gravitasi Bumi untuk hal itu.

Inilah penerimaan realitas yang perlu kita lakukan. Karena, mau diterima atau tidak, faktanya demikian. Itulah yang terjadi. Menerima ini mudah, karena kita tidak perlu melakukan apa-apa. Di sisi lain, ini bisa menjadi sesuatu yang sulit dilakukan, terutama bila kita mempertanyakan, "Mengapa harus terjadi hujan di pagi hari ini? Padahal, kan, aku sedang ingin jalan-jalan! Mengapa tidak siang hari saja ketika aku sudah sampai rumah?" Tanpa sadar, ekspektasi kita sendiri yang membuat penerimaan itu jadi sulit.

Jadi, berteduh, membuka payung, atau mengenakan jas hujan bukanlah suatu aksi menolak hujan. Kalau dipikir lagi, justru kita **menerima** hujan turun, sehingga kemudian kita mengenakan sesuatu agar tidak kebasahan. Yang kita tidak terima adalah kebasahan karena hujan, karena baju yang basah tidak nyaman dikenakan dan mungkin kita masih harus pergi ke suatu tempat di pagi itu.

Kita dihadapkan pada dasar filosofi stoa: ada hal yang dalam kendali kita dan ada hal yang di luar kendali kita. Hujan turun itu di luar kendali kita, tapi berteduh, membuka payung, atau mengenakan jas hujan, itu dalam kendali kita. Dalam batas tertentu, kita bisa mengendalikan dampak kejadian itu dalam hidup kita. Apabila tertarik tentang topik ini, kalian bisa membacanya dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.

Dalam Acceptance and Commitment Therapy, penerimaan adalah langkah penting pertama. Hal lain yang tak kalah

penting adalah komitmen, yaitu apa yang akan kita lakukan dengan data-data ini? Dengan hujan turun dari langit, kamu tidak ingin kebasahan, dan ada aktivitas lain yang masih perlu dilakukan, apa aksi yang akan kamu lakukan? Makanya disebutkan bahwa penerimaan adalah suatu perilaku aktif.

Aksi nyata yang dilakukan pun akan berbeda dari satu orang ke orang lain, tergantung dari apa yang penting dalam hidupnya saat itu. Bagi orang yang sedang tidak terburu-buru, mungkin dia akan melipir ke kedai kopi, memesan segelas *americano*, dan duduk membaca buku yang dibawanya. Bagi orang yang perlu mengunjungi temannya, mungkin dia akan menerobos hujan dengan payung atau jas hujan. Sedangkan, bagi orang yang sedang bersenang-senang dengan temannya dan tidak keberatan untuk basah, mungkin mereka akan menari dan bermain di tengah hujan. Semuanya benar untuk mereka masing-masing.

Hal ini bisa menjadi masalah bila kita memaksakan suatu aksi pada orang lain. Bayangkan apabila si orang yang sedang tidak terburu-buru diminta untuk menari di tengah hujan, atau ketika orang yang perlu segera mengunjungi temannya dipaksa untuk duduk membaca buku sambil minum kopi. Hanya karena hal itu efektif untuk kita, belum tentu jadi efektif untuk semua orang.

Ketika mempelajari terapi penerimaan ini, aku menyadari satu hal: selama ini aku membohongi diriku sendiri.

Aku mengatakan bahwa ingin mempelajari ACT untuk mengajarkan kepada Hiro penerimaan akan kondisinya. Mungkin sebenarnya, aku ingin mempelajari hal ini karena *aku ingin diriku bisa menerima kondisi Hiro*. Tapi, aku sama sekali tidak menyesal mempelajarinya. Bahkan, aku jadi bisa

mengerti tentang hal-hal yang kami putuskan selama ini, tentang mengapa kami mengusahakan berbagai jenis terapi dan pertolongan medis untuk Hiro.

Beginilah bunyi penerimaan kami: kami menerima fakta bahwa Hiro terlahir dengan kabel saraf kranial yang terganggu. Kami menerima fakta bahwa dia tidak bisa menangis, tertawa, dan kami tidak akan tahu apakah dia bahagia atau tidak ketika kami bercanda dengannya. Kami menerima fakta bahwa Hiro tidak bisa menelan dengan mudah dan selalu ada risiko tersedak. Kami menerima realitas bahwa suatu saat Hiro akan meninggal, seperti halnya semua nyawa lain di Bumi. Seperti kisah sebelumnya, kami menerima fakta bahwa hujan turun.

Tapi, ada yang kami tidak terima: kami tidak menerima bahwa Hiro akan tidak berdaya, maka kami memberikan kesempatan padanya dengan teknologi kesehatan dan obat terbaik yang bisa kami akses sesuai kemampuan tenaga, waktu, dan finansial kami.

Kami tidak menerima Hiro kelaparan, sehingga kami membantunya makan dengan *nasogastric tube* atau selang makan melalui hidung. Dengan ini, setidaknya dia merasa kenyang dan nyaman untuk sementara waktu. Kita tahu, bahwa merasa kenyang adalah salah satu perasaan terbaik, bukan?

Kami tidak menerima bahwa Hiro tidak akan bisa duduk, tengkurap, atau mengangkat kepalanya, maka kami mengusahakan fisioterapi untuknya dua kali seminggu. Dengan demikian, setidaknya dia sempat bisa mengangkat kepalanya dan memandang kami, orangtuanya. Bagi kami, tak apa bila dia tidak bisa tersenyum, asalkan dia bisa melihat kami dan menyadari bahwa kami tersenyum penuh cinta menyaksikan setiap gerakannya.

Hidup kami penuh dengan tarik-menarik antara menerima dan tidak menerima. Pada akhirnya, pada tanggal sepuluh bulan Desember tahun 2021, jantung Hiro berhenti berdetak. Pada saat itu, kami melakukan apa yang kami bisa: menerima fakta bahwa itu terjadi dan tidak menanyakan "mengapa". Mudah untuk menerima itu, karena mau kami terima atau tidak, faktanya demikian. Sulit untuk menerima itu, karena kami sungguh ingin menanyakan "mengapa".

Inilah akhir dari tutorial menerima kematian seorang anak, dan si anak yang menjadi gurunya.

# 9

# TANGIS, TISU, DAN MENGAPA PERLU MENGALAMI PILU

"Mengapa?" adalah pertanyaan yang berat. Sebagai makhluk sosial, manusia ingin tahu mengapa sesuatu terjadi. Walau kadang, kita menanyakan *mengapa* atau *kenapa* hanya karena penasaran saja.

Bayangkan kita mengenal sepasang teman yang berpacaran dan mereka berdua sangat akrab. *Relationship goals*, kalau menurut teman-temannya. Sejauh yang kita tahu, mereka berencana untuk bertunangan dan menikah dalam waktu dekat. Suatu hari, kamu mendengar kabar bahwa mereka berpisah. Apa pertanyaan yang langsung keluar dari mulut kita? Yak, benar, "Kenapa? Kok bisa?"

Tapi, pertanyaan tersebut tak lebih dari upaya ingin memuaskan rasa penasaran kita. Anggaplah kita mengetahui alasannya, "Oh si itu terjebak dalam judi *online* sampai berutang ratusan juta," lalu setelah itu apa? Toh, setelah mengetahui alasannya, situasi tidak berubah. Mereka tetap berpisah pada detik kita mengetahui hal itu.

Kondisi yang sama bisa dan sangat mungkin terjadi pada orang yang sedang berduka. Sambil menggenggam tisu yang

entah sudah berapa lembar, gerakan berulang menyeka air mata dan membuang ingus yang tak berhenti mengalir, seorang yang berduka terus mempertanyakan, "Mengapa ini terjadi?"

Kadang, mempertanyakan "mengapa" tidak ada gunanya. Untuk memahami hal ini, coba sejenak bayangkan kondisi kamarmu. Di kamar ini, tiap hari kamu menghabiskan sebagian besar waktumu untuk beristirahat. Pada suatu hari Senin, ketika kamu mencoba menyalakan lampu kamarmu, ternyata lampu tersebut mati. Mungkin rusak, pikirmu.

Kamu sedang sibuk dan hanya punya waktu sepuluh menit. Pada saat itu, apa yang lebih penting kamu lakukan?

A. Menggantinya dengan yang baru.

B. Mencaritahu mengapa lampu tersebut rusak.

Sebagai makhluk penyelesai masalah, kita sebaiknya menggunakan energi dan waktu kita yang terbatas untuk mengganti lampu tersebut dengan yang baru. Apakah kita perlu mencaritahu mengapa lampu tersebut rusak? Belum tentu. Bisa jadi seumur hidup, lampu di kamar tersebut hanya akan perlu diganti satu atau dua kali. Maka, tidak perlu kita menghabiskan waktu dan energi untuk mencaritahu mengapa. Ganti lampunya, selesai masalahnya.

Sekarang, bayangkan skenario kedua yang melibatkan ruangan kerjamu. Pada suatu hari Senin, lampu di ruang kerjamu mati. Mungkin rusak, pikirmu. Kamu menggantinya dan tidak memikirkan hal itu lebih lanjut lagi. Satu minggu kemudian, di hari Senin lagi, lampu yang kamu gantikan rusak lagi. Ah, mungkin kualitas lampunya jelek, pikirmu. Kamu menggantinya lagi.

Tapi ternyata, kondisi itu berulang lagi tiap Senin. Tak peduli berapa sering kamu menggantinya, lampu di lokasi tersebut selalu rusak. Kamu sadar, bahwa tidak mungkin kamu

terus mengeluarkan biaya dan menghabiskan waktu untuk ini. Pada saat ini, baru menjadi hal yang penting bagi kita untuk mencaritahu "mengapa". Tujuannya, bukan lagi untuk memuaskan rasa penasaran kita, melainkan untuk mencegah hal itu terjadi di kemudian hari. Jadi, ternyata mempertanyakan "mengapa" itu ada gunanya juga.

Di sisi lain, kita tidak bisa menyalahkan ketika seseorang menjadi penasaran. Mungkin, rasa penasaran dan waspada itu bagian dari strategi bertahan hidup manusia. Bahkan, mungkin makhluk hidup pun akan selamat bila ada rasa penasaran dan waspada. Bayangkan dua ekor kelinci kecil. Kelinci A adalah kelinci yang sangat penasaran dan waspada. Setiap ada suara kecil, dia akan langsung sadar ada yang berbeda. Dia akan penasaran dari mana sumber suara tersebut, tapi tetap waspada dan tidak mendatangi sumber suara itu.

Kelinci B adalah kelinci yang sama sekali tidak memiliki rasa penasaran dan rasa waspada. Dia cuek, tetap mengunyah daun yang ada di hadapannya walaupun ada suara yang mencurigakan bagi kelinci yang lain. Hidupnya damai, selalu berpikir positif, dan percaya bahwa hal buruk tidak akan menimpa dirinya.

Pertanyaannya: kelinci mana yang bisa bertahan hidup lebih lama di alam?

Manusia dari dulu penuh dengan rasa penasaran. Seorang anak akan penuh dengan pertanyaan "mengapa". Bahkan, tak sedikit orangtua yang kebingungan menjawab pertanyaan itu, karena mereka tidak pernah terpikir tentang hal tersebut. Mereka hanya mengetahui bahwa, "Ya, dari dulu memang seperti itu."

Ketika seorang anak menanyakan tentang mengapa sesuatu terjadi atau mengapa seperti itu, tujuan mereka bukanlah

untuk mempersulit hidup orangtuanya. Mereka hanya mencoba mengumpulkan data sebanyak-banyaknya untuk tumbuh dan berkembang. Seperti seekor kelinci yang penasaran dan waspada, dengan mendapatkan data lingkungan, maka kita akan menjadi lebih aman dibanding tanpa data sama sekali.

Jadi, mungkin memenuhi rasa penasaran pun tidak ada salahnya. Pada akhirnya, kita mengumpulkan data untuk mencegah sesuatu yang buruk terjadi pada kita suatu hari nanti. Apabila teman kita yang diceritakan di awal bab ini ternyata berpisah karena salah satu dari mereka terjebak dalam judi *online*, maka kita jadi mendapat data bahwa hal tersebut bisa membayakan relasi. Data tersebut masuk dalam otak kita dan membuat kita jadi sedikit lebih bijaksana. Kita memperbarui data tentang strategi bertahan hidup.

Jadi, apabila mengajukan pertanyaan "mengapa" bisa meningkatkan kualitas hidupmu, maka tanyakanlah. Tapi, apabila bertanya seperti itu malah membuat dirimu stres dan bingung serta tidak ada manfaatnya dalam hidupmu, maka sebaiknya kita menghentikannya.

Ketika Hiro muncul di dunia dengan kondisi khususnya, aku mempertanyakan "mengapa". Khususnya, aku menanyakan, "Mengapa ini terjadi padaku?"

Beberapa jam setelah Hiro lahir, ibunya masih dalam kondisi tidak sadarkan diri pasca-pembiusan. Persalinan yang direncanakan secara spontan perlu diubah menjadi operasi *sectio caesario* darurat karena tidak terjadi kemajuan persalinan. Saat itu, istriku dalam kondisi tidak sadarkan diri dan Hiro masih menjalani resusitasi di ruang PICU. Mengapa ini terjadi padaku?

Dalam kebingunganku, aku menelepon temanku, Nago, yang kebetulan adalah seorang psikolog klinis. Aku menyam-

paikan kabar yang terjadi dan mempertanyakan tentang karma. Aku mengakui bahwa aku dan istriku bukan orang baik. Kami melakukan banyak kesalahan. Tapi, kami tidak pernah menghina orang dengan disabilitas. Kami tidak pernah melakukan kekerasan pada anak kecil. Kami tidak menggunakan uang yang tidak seharusnya menjadi milik kami.

Kami memiliki teman-teman yang kami hibur dan bantu. Kami berusaha membagikan kebahagiaan pada mereka. Kami akan selalu berusaha membantu ketika teman atau keluarga kami mengalami kesulitan. Menurutku, kami cukup baik sebagai anggota masyarakat. Mengapa karma yang kami dapatkan seperti ini?

Nago mendengarkanku bicara meracau selama hampir sepuluh menit. Ketika aku jeda untuk menarik napas, dia mengatakan, "Menurutku, karma tidak seperti itu."

Aku terdiam. Di tengah tangis yang terus mengalir dan tisu yang kugenggam, aku mencoba tetap mengatur napasku.

Nago melanjutkan, "Karma itu tidak sederhana, bukan kalau kamu berbuat baik maka hal baik akan terjadi, dan kalau kamu berbuat buruk maka hal buruk akan terjadi. Hal baik dan hal buruk akan tetap terjadi, entah kamu bersikap baik atau buruk."

Sepertinya itu hal yang lebih masuk akal. Tapi, aku tetap merasa tidak adil bila hal buruk terjadi ke orang baik dan hal baik terjadi ke orang jahat.

Dia melanjutkan, "Respons orang-orang di sekelilingmu kepadamu ketika hal buruk terjadi, itulah karmamu. Seandainya kamu orang yang menyebalkan, maka orang-orang akan bilang bahwa kamu pantas mendapatkan hal buruk itu. Sebaliknya, kalau benar orang-orang menganggap dirimu orang

yang menyenangkan, maka mereka akan bersimpati dan ingin membantumu dalam kesulitan."

*Itulah karmamu.* Aku mencoba memahami itu dengan baik. Mungkin butuh waktu berbulan-bulan untuk benar-benar mengerti. Mengapa hal buruk terjadi pada orang baik? Karena semesta tidak tahu kamu baik atau jahat. Semesta sudah menuliskan rencananya sendiri untuk kita. Orang di sekelilingmu yang akan menilai kamu baik atau jahat. Aku mengucapkan terima kasih, meremas tisu bekas yang dari tadi kugunakan, dan membuangnya ke tempat sampah.

Sejujurnya, aku jadi mempertanyakan perkataanku sendiri. Sombong sekali aku, ketika mengatakan bahwa aku manusia yang cukup baik. Bagaimana bila ternyata aku tidak sebaik yang kupikir? Bagaimana bila setelah orang-orang mendengar apa yang dialami keluargaku, mereka akan menertawakan dan menganggap aku pantas menerimanya?

Aku memutuskan mulai terbuka pada satu demi satu orang. Mulai dari orang yang membuatku merasa paling aman, teman-temanku. Aku lega karena ternyata mereka tidak memberikan respons negatif yang kukhawatirkan. Mereka menanyakan apa yang bisa mereka bantu. Aku katakan, keberadaan mereka sudah cukup. Perlahan aku mulai membuka diri untuk menceritakan kondisiku. *Itulah karmamu.*

Salah satu perasaan yang dominan terjadi ketika berduka adalah rasa bersalah. Seperti rasa sedih karena kehilangan atau rasa takut karena tidak siap menghadapi masa depan, rasa bersalah pun bisa terjadi. Rasa bersalah bisa terjadi karena dua hal. Pertama, kita melakukan sesuatu yang setelah kita renungkan, seharusnya tidak kita lakukan. Kedua, rasa bersalah juga bisa terjadi karena kita tidak melakukan sesuatu yang se-

harusnya kita lakukan. Dua hal inilah yang sering juga terjadi dalam kedukaan.

Pernah aku mendengar kisah seorang yang biasanya memiliki relasi baik dengan ibunya. Suatu pagi, dia berkonflik dengan ibunya, marah membentaknya, lalu berangkat bekerja seperti biasa. Sore hari, dia mendapat kabar bahwa ibunya mengalami serangan jantung mendadak dan meninggal. Hal ini terjadi bertahun lalu, tapi penyesalannya berlangsung hingga detik aku mendengarkan kisah itu.

Penyesalan lain tentang kedukaan yang biasa terjadi adalah karena merasa dirinya tidak melakukan yang maksimal. Dalam pikiran mereka, harusnya mereka bisa memperjuangkan nyawa lebih baik lagi. Harusnya mereka bisa membawanya ke dokter lain, rumah sakit lain, bahkan negara lain.

Dalam kedua kondisi ini, terjadi fenomena yang sama. Mereka merasa dirinya adalah pusat dari kejadian itu. Seolah, kalau mereka melakukan yang berbeda, maka suatu kematian akan bisa dihindari. Aku pun pernah mengalami penyesalan itu. Aku pernah mengalami penyesalan karena melakukan sesuatu dan tidak melakukan sesuatu.

Ketika ayahku meninggal, aku menyesali karena aku belum melakukan banyak hal bersamanya. Aku berpikir bahwa setelah lulus pendidikan kedokteran dan spesialis yang panjang, baru aku akan ada waktu untuk digunakan bersamanya. Pada saat itu, aku akan mengajaknya jalan-jalan, mengobrol, dan makan bersama. Saat itu juga ada penyesalan, seandainya saja aku membawa ke rumah sakit berbeda, ke rumah sakit yang khusus menangani otak dan saraf, pasti hasilnya akan berbeda.

Ketika merawat Hiro, jauh lebih banyak lagi rasa bersalahnya. Semua tindakan medis yang kulakukan dengan tujuan untuk membantu, bagaimana kalau itu menyakitinya? Aku

pernah membaca, suatu kekerasan yang dilakukan atas dasar cinta tetaplah kekerasan. Suatu kekerasan yang dilabeli agar seseorang menjadi lebih baik tetaplah kekerasan. Lalu, bagaimana dengan tindakan medis yang kami berikan padanya?

Setiap selang NGT yang dicabut Hiro dan kupasang lagi, bukankah itu sesuatu yang menyakitkan? Setiap kali dia tidak bisa makan karena muntah berulang sehingga kami perlu membawa ke RS untuk dipasangkan infus, bukankah itu menyakitkan? Tiap pembuluh darah yang kempis karena dehidrasi membuat kami kadang perlu berulang menusukkan jarum di tangan mungilnya, mungkinkah dia ingin protes akan hal itu? Bahkan, suatu perilaku yang kita lakukan atas dasar cinta pun bisa jadi menyakitkan bagi orang di sekeliling kita.

Setelah Hiro pergi, aku dihantui rasa bersalah itu. Aku membenci diriku yang tidak bisa membaca pikiran Hiro. Bagaimana kalau dia sebenarnya ingin mengatakan, "Aku sudah lelah, relakan aku." Seandainya aku bisa membaca pikiranya, semua akan jadi lebih mudah. Seandainya aku bisa meramal masa depan, aku akan melakukan hal yang berbeda.

Kisah penuh rasa bersalah dan penyesalan ini banyak kudengar di ruang praktik. Antara tangis di matanya dan tisu di tangannya, terdengar teriakan batin yang penuh rasa bersalah di hatinya. *Mengapa aku begitu bodoh? Mengapa aku tidak bisa apa-apa? Mengapa aku tidak melakukan hal yang berbeda?*

Aku mengizinkan mereka untuk marah dan menyalahkan diri sendiri. Bukankah apabila kita tidak bisa menyalahkan siapa-siapa, kita jadi ingin menyalahkan diri sendiri? Pada akhirnya, kadang kita hanya ingin menyalahkan diri sendiri. Maka, izinkanlah dirimu untuk menyalahkan diri sendiri. Lalu, jangan lupa langkah penting selanjutnya setelah menyalahkan: memaafkan.

Maafkanlah dirimu sendiri karena kamu saat itu bodoh.

Maafkanlah dirimu sendiri karena saat itu kamu tidak bisa melakukan lebih.

Maafkanlah dirimu sendiri karena kamu tidak bisa meramal masa depan, sehingga kamu tidak bisa melakukan hal yang berbeda.

Setelah mengizinkan dirimu untuk memaafkan diri, melangkahlah.

Aku akan menutup bab ini dengan sebuah cerita yang kudapatkan dalam proses merawat Hiro. Kisah ini adalah tentang seorang bernama Arthur Ashe, pria kulit hitam pertama yang memenangkan kompetisi tenis US Open, Australian Open, dan Wimbledon. Konon, dalam suatu operasi jantung yang dijalaninya di 1983, dia mendapat transfusi darah yang ternyata mengandung virus HIV.

Ketika berita tentang itu beredar ke seluruh dunia, dia mendapat surat dari banyak penggemarnya yang menyampaikan simpati. Salah satu surat tersebut menuliskan, "Mengapa Tuhan memilihmu untuk mengalami kejadian ini?"

Inilah jawaban Arthur Ashe mengenai surat tersebut:

"Di seluruh dunia, 50 juta anak mulai bermain tenis, 5 juta belajar tenis, 500.000 orang belajar secara profesional, 50.000 masuk ke perlombaan, 5.000 mencapai ke Grand Slam, 50 mencapai Wimbledon, 4 ke semifinal, 2 ke final, ketika aku mengangkat piala juara, aku tidak menanyakan kepada Tuhan, 'Mengapa aku?'

"Maka, hari ini ketika mengalami rasa sakit, aku seharusnya tidak menanyakan kepada Tuhan, 'Mengapa aku?'

"Dan, aku berharap suatu hari pun aku bisa berhenti bertanya, 'Mengapa aku?'"

# 10

# HITUNGAN MUNDUR KE DETAK JANTUNG TERAKHIR

Katanya, pengalaman adalah guru yang terbaik. Pengalaman bukan guru yang baik hati, tapi dia memberikan pelajaran yang terbaik. Aku belajar *mindfulness* dari banyak orang, tapi pelajaran terbaik diberikan oleh pengalaman hidup. Bagiku, pelajaran *mindfulness* terbaik yang kualami berlangsung selama tiga puluh menit.

Temanku, Adjie Santosoputro, seorang praktisi dan instruktur *mindfulness*, mengajarkan bahwa *mindfulness* adalah sadar penuh, hadir utuh. Kita diajak *sadar penuh* tentang dunia internal dan eksternal, yaitu apa sensasi yang dirasakan di dalam diri dan apa pun yang ada di luar diri. *Hadir utuh* berarti seutuhnya ada di sini, kini. Tidak di masa lalu dengan semua penyesalannya dan tidak di masa depan dengan segala ketidakpastiannya.

Bagi banyak orang, ini hal yang tidak biasa dilakukan. Bukan tidak mudah, tapi tidak biasa dilakukan. Kita terbiasa untuk melakukan banyak hal sekaligus. Ketika menjalani suatu momen, kita ingin memfoto atau merekamnya dan mem-

bagikan di media sosial. Kita penasaran dengan berapa jumlah *likes* atau ragam komentar yang akan kita dapatkan. Tanpa sadar, kadang kita jadi tidak hadir utuh di masa kini dan malah hadir di tempat lain, di waktu lain, bahkan di dunia lain.

Aku akan berbagi kisah pengalaman *mindfulness* paling berkesan yang kualami, yaitu menemani Hiro menuju ke detik-detik detak jantung terakhirnya. Bila kisah yang kubagikan ini membuatmu berair mata, lakukanlah. Bila kisah ini membuatmu ingin mengasihani kami, silakan.

Tapi, kami bisa pastikan bahwa kondisi kami baik-baik saja. Situasi ini telah terjadi di suatu tempat dan waktu di masa lalu. Saat ini, izinkan aku untuk menghadirkan momen tersebut pada kalian, para pembaca yang baik.

Tanggal 10 Desember 2021. Waktu menunjukkan jam satu pagi. Kami berada di ruang tunggu rumah sakit, di luar ruangan rawat intensif. Di salah satu ruangan di balik tembok itu, terbaring Hiro dengan segala alat medis yang menunjang hidupnya.

Selang makan yang biasanya mengalirkan nutrisi sedang tidak digunakan karena Hiro menggunakan *total parenteral nutrition*, yaitu nutrisi sepenuhnya melalui selang infus. Selang infus mengalirkan beberapa jenis cairan yang sudah dihitung dengan detail oleh dokter anestesia yang menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk menghitung cairan dan memikirkan obat yang bisa menunjang hidup manusia. Selang yang terhubung dengan ventilator mengalirkan oksigen untuk membantu Hiro tetap bisa nyaman, ketika otot napasnya melemah.

Dokter anestesia, yang juga merupakan teman kami, sudah menyampaikan kepada kami tentang penurunan kondisi yang

terjadi pada Hiro. Sejujurnya, ini bukan sesuatu yang mengejutkan kami, karena kami sudah mengetahui itu dari pembicaraan kami sebelumnya.

"Aku akan berusaha sebaik-baiknya," katanya.

Dia mengatakan agar kami beristirahat karena kami akan membutuhkan banyak energi untuk nanti. Aku dan istriku beristirahat di kursi yang ada di situ. Umumnya, seorang yang menunggu anggota keluarganya yang kritis tentu tidak bisa istirahat dengan tenang. Tapi, saat itu kami mencoba yang terbaik yang kami bisa untuk beristirahat.

Tentu hadir kecemasan. Tapi, kami memutuskan percaya ketika teman kami mengatakan *aku akan berusaha sebaik-baiknya*. Aku tahu, bahwa di balik tembok tersebut, aku tidak punya kekuatan apa pun.

Kami terbangun berkali-kali melihat jam. Malam itu terasa sangat panjang. Aku jadi teringat tentang teori relativitas fisika, yang mungkin juga agak relevan dengan kondisi ini. Ketika kita menjalani hal yang menyenangkan, waktu terasa berlalu sangat cepat. Bersama dengan orang yang kita cintai, satu jam hanya terasa seperti lima menit.

Sebaliknya, ketika menjalani sesuatu yang tidak menyenangkan, waktu terasa sangat lambat. Kami merasa seperti sudah tidur selama semalaman penuh, tapi ternyata jarum jam baru bergerak tiga puluh menit.

Jam lima pagi kami terbangun dan memutuskan tidak tidur lagi. Aku dan istriku membicarakan tentang apa yang akan kami lakukan berikutnya. Kami tahu akhir dari cerita ini, salah satu nyawa yang paling berharga untuk kami akan pergi. Mengetahui akhir dari suatu cerita tidak membuat kita tenang. Tapi, itu cukup untuk memberikan kepastian.

Jam tujuh, seorang pria menemui kami di ruang tunggu. Dia mengenakan pakaian seorang dokter jaga, tapi wajahnya mengenakan raut muka seorang teman. Dia menjelaskan tentang bagaimana malam itu berlalu, berkali-kali dia mencoba membuat Hiro tetap stabil. Dia menjaga Hiro seperti anggota keluarga sendiri. Tapi, kami tahu bahwa ketika matahari terbit, kita semua adalah manusia dengan segala keterbatasan.

"Kalian masuk saja, temani Hiro," katanya.

Sebagai seorang yang bekerja di suatu tempat ketika hidup dan mati bersinggungan, aku yakin dia sudah menemui banyak kasus kematian dan kepergian. Tapi, kami bisa merasakan bahwa saat itu ada yang berbeda. Kami bisa merasakan kesedihannya yang mendalam ketika mengatakan itu. Dia meminta maaf dan izin untuk menyelesaikan waktu jaganya.

*Padahal dia sama sekali tidak perlu meminta maaf*, pikir kami.

Kalau pernah mengunjungi ruang rawat intensif, kamu tahu betapa beratnya berada di dalamnya. Ruangannya begitu hening, terkadang hanya ada percakapan antara tenaga medis yang berbagi kondisi terkini pasien dengan latar suara mesin yang berbunyi. Semua terasa begitu tertata rapi, tapi juga penuh dengan kesiagaan.

Ruangan tempat Hiro dirawat adalah sebuah ruangan dengan dinding kaca. Seperti rumah sakit umumnya, ruangan itu penuh dengan warna putih dengan sedikit warna hijau kebiruan khas rumah sakit. Ruangan tersebut cukup besar untuk meletakkan satu kasur pasien, mesin ventilator, dan beberapa alat medis lainnya.

Hiro terbaring di tempat tidur. Kami lupa kapan terakhir kali kami bisa bertukar pandang dengannya, karena sejak

beberapa hari lalu, dia memejamkan mata dan belum membukanya lagi. Kami berdiri di dekat Hiro dalam hening. Seorang perawat membawakan dua kursi untuk kami duduk.

Kalau kamu bertanya, mengapa kami berada di situ, maka jawabannya tidak menyenangkan. Kami di situ untuk menemani Hiro pergi. Kami akan ada di sampingnya sampai jantungnya berhenti berdetak. Teman kami yang sudah menjaga Hiro semalaman mengatakan bahwa waktunya tidak lama. "Gunakanlah tiap menit dengan baik," katanya.

Kami melihat ke arah jam. Tujuh lewat tiga puluh menit. Berapa lama waktu yang kami punya? Sepuluh menit? Tiga puluh menit? Atau jangan-jangan masih akan ada waktu berjam-jam? Kami memutuskan untuk tidak membiarkan waktu berlalu dan mulai berbincang seperti orangtua kepada anaknya.

**Denyut nadi: seratus dua puluh kali per menit.** Tiga puluh menit sebelum Hiro meninggal.

Mata kami melihat layar monitor. Terima kasih pada teknologi, kami bisa mengetahui kondisi Hiro. Jantung berdetak seratus dua puluh kali per menit bagi orang dewasa mungkin adalah kondisi berdebar ketika takut atau olahraga. Tapi, bagi anak berusia satu setengah tahun, itu adalah angka yang biasa. *Dia cukup tenang*, pikir kami.

*Hiro, bagaimana kabarmu? Maaf kami baru bisa datang sekarang. Semalaman, kami ada di luar, kok. Kita terpisah tembok saja, tapi kami selalu ada di situ, walau tidak ada apa-apa yang bisa kami lakukan.*

*Apakah kamu merasa kesakitan? Semoga tidak terlalu, ya. Om Yezi tadi bilang bahwa dia sudah memberikan obat ajaib*

*biar kamu nggak kesakitan lagi. Bahkan, sejak beberapa hari lalu. Mungkin itu, ya, alasan kenapa kamu belum bangun. Tidurmu pasti nyenyak.*

*Mommy dan daddy nggak apa-apa kalau kamu belum mau bangun. Kalau kamu mau tidur terus pun, nggak apa-apa. Kami temani, ya. Untuk saat ini, kami janji nggak akan pergi lagi. Kami akan ada sama kamu di sini, selamanya.*

*Ya, selamanya.*

*Mungkin ini terakhir kita ketemu, ya. Nanti Hiro bakal ke suatu tempat yang indah. Di sana, Hiro bisa berdiri, bisa lari, bahkan katanya bisa terbang. Di sana, Hiro nggak perlu pakai selang makan lagi. Hiro nggak perlu dipasang infus lagi.*

*Oh ya, nanti kalau Hiro sampai di sana, nggak usah khawatir. Nanti ada yang jemput. Ada yang namanya Opa yang akan jemput dan temani kamu. Kamu belum pernah ketemu sama Opa, tapi Opa mengenal Hiro. Opa akan ajak kamu keliling di sana.*

**Denyut nadi: seratus sepuluh kali per menit.** Dua puluh lima menit sebelum Hiro meninggal.

Kami memperhatikan denyut nadi mulai berkurang. Mungkin efek obat yang menjaga laju nadinya sudah berkurang?

Tidak apa, karena memang tujuan hari ini bukan untuk membuat jantung berdetak selamanya. Tujuan kami hari ini adalah untuk duduk menemaninya di saat terakhirnya.

*Hiro, terima kasih ya, selama ini kamu sudah terus berjuang. Terima kasih karena kamu mampir di keluarga kami. Mommy dan daddy pernah dengar, katanya sebelum seorang anak lahir di bumi, mereka diberikan kesempatan buat memilih. Sejujurnya, kami nggak tahu pasti, apakah itu benar atau nggak.*

*Tapi, kalau itu benar, kami berterima kasih karena kamu memilih kami. Terima kasih karena kamu menyempatkan diri untuk mampir. Mungkin sebelum lahir, kamu sudah diberitahu bahwa waktumu tidak lama. Mungkin karena itu kamu memilih kami. Atau, jangan-jangan kami yang terlalu percaya diri, ya? Jangan-jangan Hiro milih ngasal saja, karena nggak kebayang mau keluarga seperti apa. Walau demikian, mommy dan daddy tetap berterima kasih.*

*Mommy dan daddy belajar banyak banget dari kehadiran kamu. Hiro mengajarkan kepada kami tentang penerimaan. Hiro mengajarkan kami untuk mencintai tanpa syarat. Kadang, kami malu. Ketika orangtua lain sibuk mengajarkan anaknya, kami malah sibuk belajar dari kamu.*

*Oh iya, kehadiran kamu pun membuat kami ketemu banyak orang, lho. Banyak orang yang ternyata peduli pada Hiro dan pada kami. Sayang sekali, sekarang situasi sedang pandemi. Seandainya udara kita sedang bebas dari virus nyebelin ini, pasti kita bisa ketemu lebih banyak orang lagi, ya?*

*Tapi, nggak apa. Kehadiran kamu pun mengajarkan ke kami untuk belajar merasa cukup. Terima kasih karena kamu mengajarkan bahwa keindahan tidak selalu muncul dalam bentuk simetris. Terima kasih karena kamu mengajarkan bahwa kesempurnaan tidak selalu muncul dalam bentuk kelengkapan.*

*Bagi kami, kamu sempurna.*

**Denyut nadi: seratus kali per menit.** Lima belas menit sebelum Hiro meninggal.

Kami melihat layar monitor. Ya, kami melihat bagaimana angka yang muncul makin berkurang dari waktu ke waktu. Sekitar sepuluh menit lalu, angkanya lebih tinggi. Apabila

seiring waktu angka yang ditunjukkan makin berkurang, terbayang oleh kami apa yang akan terjadi lima menit kemudian, sepuluh menit kemudian, dan seterusnya.

Ada keinginan dariku untuk menghubungi orang-orang yang kami kenal. Ada keinginanku untuk menghubungi keluarga lewat telepon video, agar mereka bisa juga menyampaikan kata-kata yang baik untuk Hiro. Haruskah kami mengeluarkan ponsel kami sekarang?

Tidak. Ini waktu kami dengan Hiro. Sudah berapa lama kami tidak menghabiskan waktu bertiga seperti ini? Walau Hiro tidak merespons, tidak apa. Kami tahu Hiro sedang tertidur yang nyenyak.

Aku mengeluarkan ponselku. Aku memfoto pola elektrokardiografi yang ada. Aku ingin membuat ini jadi tato di tanganku suatu saat nanti, pikirku. Garis di monitor yang naik dan turun ini akan digariskan di tanganku. Ketika orang bertanya artinya, aku akan menjawab dengan bangga, ini EKG Hiro 15 menit sebelum dia meninggal!

Tapi, ini bukan menjadi pengingat bahwa Hiro meninggal. Ini adalah bukti bahwa Hiro pernah hidup dan jantungnya pernah berdetak. Aku akan melukiskannya di tanganku, agar aku ingat terus akan Hiro. Tapi, itu urusan nanti. Saat ini, ada yang lebih penting, yaitu bercerita dengan Hiro.

*Hiro, apakah kamu pernah terpikir apa yang akan terjadi setelah kamu pergi? Sepertinya tidak, ya. Mungkin kami yang dewasa ini yang terlalu pusing memikirkan itu. Tapi, seandainya kamu penasaran tentang apa yang akan terjadi, mommy pernah membaca tentang hal itu.*

*Dalam sebuah buku yang mommy baca, disebutkan bahwa ketika seseorang pergi dari bumi ini, maka dia akan ke planet lain. Jadi, nanti Hiro akan pergi ke planet itu. Ya, di planet itu*

*juga ada Opa yang tadi kami ceritakan. Nanti di situ, Hiro akan menulis cerita. Hiro akan menuliskan apa saja yang belum sempat kita lakukan selama di bumi ini.*

*Jadi, di sana Hiro bisa menuliskan cerita berenang bersama mommy, main badminton bersama daddy, naik sepeda bersama teman-teman. Pokoknya, tuliskanlah yang banyak. Kami belum bisa menyusulmu karena masih ada hal yang harus dilakukan di sini. Nanti kalau kami sudah tiba, kamu bisa ceritakan apa saja yang kamu tulis. Nanti, kita akan punya waktu selamanya. Kami akan membacanya dan kamu akan bercerita.*

*Kalau kamu belum bisa menulis, jangan khawatir. Di sana banyak yang bisa membantu kamu menulis. Opa juga akan mengajarkan Hiro menulis. Katanya, selama masih ada yang mengingat kamu, maka kamu akan terus ada di sana untuk melakukan hal-hal yang kamu suka dan menuliskan kisah yang belum sempat kamu lakukan.*

*Tenang saja, kami tidak akan melupakanmu. Jadi, ketika nanti kami menyusul, kamu akan jadi orang pertama yang kami cari.*

**Denyut nadi: delapan puluh kali per menit.** Sepuluh menit sebelum Hiro meninggal.

*Semakin turun, ya. Hiro, kamu pasti capek. Tidak apa, mommy dan daddy juga capek ketika kami bekerja terlalu keras. Untukmu, bahkan bernapas saja sudah merupakan kerja keras. Ketika kami sedang capek, kami bernyanyi, lho.*

*Hiro ingat, kan, ada lagu yang pernah diciptakan mommy untuk kamu? Waktu itu kamu sedang dirawat dan tampak sangat gelisah. Kalau masuk rawat inap, Hiro selalu membawa mainan kuda laut berwarna biru yang bisa mengeluarkan suara musik*

*bila ditekan perutnya. Kami memperkenalkan dia sebagai Kula kepadamu. Lalu, mommy membuat lagu seperti ini:*

*"Kula si kuda laut berenang-renang*
*Mencium pipi Hiro yang kiri dan kanan*
*Kula si kuda laut menari-nari*
*Pergi memeluk Hiro yang sedang sendiri"*

*Tidak butuh waktu lama sampai itu menjadi lagu favorit kita. Padahal, secara kemampuan kognitif dan berbahasa, kemungkinan besar Hiro belum mengerti lagu yang mommy buat untukmu. Seorang anak berusia dua tahun baru memahami sekitar 50 kata, dan sepertinya kuda laut bukan salah satunya. Tapi, berapa pun usianya, seorang anak akan mengerti nada bahagia dan senyuman.*

*Lalu, Hiro ingat kah, kita pernah pindah tempat tinggal ke apartemen? Tujuannya, biar kita lebih dekat dengan rumah sakit. Jadi, kalau ada apa-apa, kita bisa langsung bergegas ke rumah sakit. Bahkan, daddy berpikir kalau kamu kenapa-kenapa, maka tinggal gendong kamu dan lari ke rumah sakit.*

*Lalu, setelah berbulan-bulan kita menyewa apartemen, akhirnya kita bisa kembali ke rumah. Katanya, kondisimu sudah cukup aman. Hore! Untuk mengenang itu, kami menyanyikan sebuah lagu yang kami ubah sedikit kata-katanya.*

*"Di sini senang, di sana senang, di mana-mana hatiku senang.*

*"Di rumah senang, di apartemen senang, di mana-mana hatiku senang.*

*La la la…"*

*Setelah ini, kamu akan pindah tempat juga. Hiro takut nggak? Semoga nggak, ya. Kamu kan jagoan. Kamu sudah biasa untuk berjuang dan bertemu orang baru. Kamu tahu bahwa orang-orang yang kamu temui akan menolong kamu. Nanti, di tempat baru juga begitu. Tapi mungkin tempatnya agak jauh.*

*Yuk, kita menyanyi lagi.*

*"Di sini senang, di sana senang, di mana-mana hatiku senang.*

*Di bumi senang, di surga senang, di mana-mana hatiku senang.*

*La la la..."*

*Maaf ya, kami menangis. Lagunya begitu indah, sih. Padahal lagunya gembira, ya, tapi kami malah menangis. Ya, pokoknya, kami ingin Hiro selalu senang di mana pun Hiro berada. Saat ini, izinkan kami menggenggam tanganmu dan terus bernyanyi.*

*Oh ya, ini lagu pertama yang mommy nyanyikan ketika menjengukmu di NICU. Saat itu kamu masih berusia beberapa hari. Mungkin kamu lupa, waktu itu mommy menangis ketika tanganmu yang mungil menggenggam jari kelingking mommy. Kata dokter, itu palmar grasp reflex. Suatu tanda yang bagus, yang artinya kamu mengenali ada sesuatu di sekitarmu.*

*Waktu itu, sambil berlinang air mata, mommy menyanyikan lagu ini untukmu. Inilah lagu pertama yang kamu dengar. Kini, tak apa jika ini jadi lagu yang terakhir kamu dengar, ya?*

Hening. Air mata menetes. Napas tersengal. Bibir bergetar. Mulut terbuka. Kata demi kata mengalir bagai aliran air sungai di gunung. Nada yang kami nyanyikan tidak sempurna karena kami berduet dengan kesedihan dan ketakutan. Tapi, menurut kami, saat itu kami menyanyikan lagu ini dengan cukup indah.

*"You are my sunshine*
*My only sunshine*
*You make me happy*
*When skies are gray*
*You'll never know, dear*
*How much I love you*

*Please don't take*
*My sunshine away"*

**Denyut nadi: enam puluh kali per menit.** Lima menit sebelum Hiro meninggal.

Sudah terjadi bradikardi, denyut nadi rendah. Kami tahu, pada saat ini penurunan akan cepat terjadi. Kami tahu, bahwa dengan memberikan obat-obatan penopang jantung seperti adrenalin, maka denyut nadinya akan meningkat lagi dan memberi kami waktu lebih banyak lagi.

Tapi, kami di sini bukan untuk itu. Kami di sini untuk menemani kepergian Hiro. Itulah kesepakatannya.

Apakah masih ada yang mau kami sampaikan?

Sepertinya, tidak. Kami rasa, kami sudah menyampaikan semua yang perlu disampaikan saat itu. Walaupun kami yakin, masih banyak yang belum disampaikan. Tapi, kalau kami harus menyampaikan semua hal yang ingin kami utarakan, maka seluruh waktu dan semua kata di dunia pun sepertinya tidak akan cukup menerjemahkan apa yang kami rasakan.

Denyut nadi terus menurun. Saat itu, yang kami lakukan hanyalah mengucapkan satu kata secara berulang, *maaf. Maaf. Maaf.* Kami mengucapkan maaf begitu banyak sampai kata maaf itu sendiri jadi kehilangan maknanya.

**Denyut nadi: empat puluh lima kali per menit.** Tiga menit sebelum Hiro meninggal.

Sepi sekali. Apakah petugas di ICU ini sudah mengetahui bahwa kondisi Hiro makin turun? Ah, tentu saja. Di *nurse station* ada monitor yang terhubung dengan monitor dari tiap pasien, dan dari situ mereka melihat monitor yang sama dengan yang kami lihat.

Aku menengok ke belakang dan aku tidak percaya apa yang kulihat di balik tembok kaca. Orang-orang berbaju hijau khas ICU, terdiri dari perawat dan dokter yang selama ini merawat Hiro. Mereka berdiri di luar, membentuk baris seperti tembok.

Mereka adalah sosok yang menjaga Hiro ketika dia lahir satu setengah tahun lalu, ketika Hiro perlu menginap di ICU selama dua bulan. Mereka yang kini juga berdiri di situ untuk menemani kami. Beberapa dari mereka tampak menangis.

Aku mencoba mengenali mereka satu per satu. Agak sulit ketika orang-orang menggunakan masker, tapi aku bisa tahu bahwa ada yang kurang. Aku menanyakan, ada di mana perawat lain yang disayangi Hiro? Dalam pikiranku, aku rasa Hiro ingin mereka ada di sini.

*Mereka lagi di belakang. Mereka nggak kuat.*

Aku menangis lebih kuat. Aku mengerti.

Sekilas aku terbayang tentang pelajaran di masa kuliah dulu. Seorang tenaga kesehatan perlu menjaga batasan dengan pasiennya. Soalnya, apabila mereka terlalu dekat, maka mereka akan jadi tidak realistis dan berharap. Ketika suatu saat pasien itu meninggal, misalnya, mereka akan jadi sangat terluka. Sungguh ironis, suatu pekerjaan yang bertujuan menolong dan dekat dengan orang lain, justru diberikan peringatan untuk tidak terlalu dekat.

Aku yakin, mereka yang berdiri di belakang kami, tepat di luar pintu dan dinding kaca, juga mengetahui tentang itu. Mereka tahu, peraturan yang ada tidak memperbolehkan mereka terlalu dekat secara emosional dengan pasien. Mereka tahu bahwa terlalu lekat dengan pasien akan membuat mereka terluka bila pasien itu pergi.

Ya, mereka memang tenaga medis, tapi aku tahu bahwa pada saat itu mereka memilih untuk menjadi seorang manusia. Ketika hatimu bingung dengan apa yang terjadi, bukankah kamu selalu bisa memilih menjadi manusia?

**Denyut nadi: tiga puluh kali per menit.** Dua menit sebelum Hiro meninggal. Atau mungkin satu menit? Atau beberapa detik? Ah, sudahlah, menghitung sudah tidak penting lagi pada saat ini.

Tanpa suara. Kami menggenggam tangan hiro. Yang kami lakukan hanya memandang bergantian dari wajahnya yang mungil ke layar monitor. Kami menyaksikan angka itu terus menurun perlahan, tanpa diberikan kesempatan naik satu angka pun. Kami tidak bisa meramal masa depan, tapi kami tahu ini adalah detik-detik terakhir kami bersamanya. Mungkin sepuluh detik lagi sampai jantungnya berhenti?

Sembilan. Delapan. Tujuh.

*Terima kasih.* Kami mengusap rambutnya yang lebat dan lembut.

Enam. Lima. Empat.

*Maaf.* Kami mengusap pipinya.

Tiga. Dua. Satu.

*Tunggu kami, ya.* Kami menggenggam tangan kanan bulat yang menjadi ciri khasnya.

Nol.

Rekam jantung menunjukkan garis datar. Asistol.

*Selamat tinggal.*

Kami mengalami sadar penuh, hadir utuh selama tiga puluh menit.

Ketika aku menceritakan kejadian ini, banyak orang yang tidak percaya hal ini sungguh terjadi. Bagaimana mungkin

kami, sebagai orangtuanya, bisa untuk tetap tegar selama tiga puluh menit? Aku mengatakan pada mereka, hal itu sungguh tidak sulit dilakukan. Bahkan, sangat mudah untuk dilakukan.

Ketika kamu mengetahui bahwa itu adalah tiga puluh menit terakhir yang akan kamu jalani bersama seseorang, kamu akan hadir sepenuhnya. Setiap menit akan jadi begitu berharga. Setiap detik akan menjadi begitu indah.

Dan saat mengarungi waktu, kita jadi sadar bahwa aliran waktu tidak berhenti ketika hitungan mundur mencapai angka nol. Detik pertama dari babak baru hidup kami muncul ke permukaan.

Detik pertama sebagai penduka.

Detik pertama tanpa sosok anak, yang selama ini menjadi alasan kami bertahan.

Detik pertama untuk mencaritahu, apa yang bisa dilakukan setelah ini.

Secara ajaib, air mata kami berhenti. Kami melepas tangan Hiro yang kami genggam sedari tadi. Kami berdiri, menghadap ke belakang. Orang-orang dengan baju hijau khas ICU melihat kami dengan mata yang basah. Aku menunduk kepada mereka.

*Terima kasih. Tugas kita sudah selesai*

# 11

# KAMU TIDAK SENDIRIAN SETELAH DITINGGALKAN

Apakah berduka adalah gangguan mental?

Berduka seperti apa yang normal dan seperti apa yang tidak wajar?

Berapa lama aku boleh berduka sampai akhirnya orang-orang akan khawatir bahwa aku sudah berduka terlalu lama?

Kapan aku perlu ke psikiater atau psikolog?

Pertanyaan-pertanyaan itu terus diajukan kepadaku baik di media sosial, ketika sesi konsultasi, dan ketika menjadi narasumber di berbagai acara. Sayangnya, tidak ada jawaban yang pasti untuk hal ini. Bahkan, para ahli pun tidak memiliki suatu kesepakatan akan hal ini.

Psikiater dan psikolog memiliki suatu panduan yang disebut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) yang mencakup semua gangguan mental yang dikenali saat ini. Karena dunia terus berkembang, maka DSM juga terus berkembang dari satu edisi ke edisi lain. Supaya tidak merepotkan kalian, aku akan membahas pandangan DSM tentang duka dalam beberapa edisi terakhir dalam bahasa yang sederhana.

DSM-III di tahun 1980 mengatakan bahwa seseorang melalui proses berduka selama satu tahun, sampai akhirnya seorang psikiater menentukan bahwa kondisi itu sudah berkepanjangan dan perlu ditangani dengan obat atau psikoterapi. Jadi, wajar apabila orang berduka mengalami gejala-gejala depresi. Tapi, seorang psikiater tidak langsung menganggap seseorang itu mengalami depresi. Seiring waktu dan perbaikan gejala terjadi, diharapkan gejala depresi itu pun mereda walau tanpa obat.

DSM-IV di tahun 1994 mempersingkat waktu berduka ini menjadi dua bulan. Hal ini bukan berarti berarti seseorang hanya boleh berduka selama dua bulan. Artinya, apabila dalam dua bulan masih ada gejala yang berat seperti *mood* turun, gangguan tidur, hilang nafsu makan, konsentrasi terganggu, dan gejala depresi lainnya, maka seorang pasien dianggap masih mengalami duka yang berat dan mungkin perlu ditangani lebih lanjut.

Di dunia yang terburu-buru ini, mungkin kita memang perlu beradaptasi. Bahkan, berduka pun perlu dilakukan secara terburu-buru. Bagaimanapun, bukankah orang yang berduka perlu segera kembali ke kehidupan orang-orang normal? Kamu mungkin seorang yang sedang berduka, tapi kamu juga adalah seorang mahasiswa, seorang karyawan, seorang sopir, seorang guru, atau seorang dokter. Dunia memahami bahwa kamu berduka, tapi dunia juga membutuhkan kehadiranmu, begitu kira-kira.

Versi terbaru DSM-5 yang dirilis di tahun 2013 yang direvisi menjadi DSM-5-TR di tahun 2022, membuat suatu terobosan yang kontroversial: berduka bisa jadi suatu gangguan mental. Tapi, tenang saja, ini bukan berarti sesuatu yang buruk.

Pertama, DSM-5 mengatakan bahwa duka dan depresi bisa berjalan beriringan. Bukan berarti duka menyebabkan depresi, tapi memang keduanya terjadi bersamaan. Seseorang mungkin memiliki kecenderungan untuk menjadi depresi baik secara genetik ataupun secara kondisi sosial ekonominya. Artinya, ada orang yang memang lebih mudah mengalami depresi dibandingkan orang lain. Bayangkan kondisi alergi, ada orang yang lebih mungkin mengalami gatal setelah makan *seafood* dibandingkan orang lainnya, bukan?

Anggaplah orang yang memiliki 'bakat' depresi ini seperti suatu ember yang penuh dengan minyak atau bensin. Lalu, hadir suatu percikan api yang diakibatkan oleh duka. *Boom.*

Aku merasa bahwa perbaruan data ini bukan bertujuan untuk membuat duka menjadi suatu 'penyakit', melainkan justru untuk tidak menganggap remeh duka. Bayangkan seseorang yang mengalami depresi setelah ditinggalkan orang yang dicintai, lalu lingkungan menganggap kondisi depresinya tidak sah hanya karena dia sedang dalam berduka.

"Itu hal yang normal, kamu akan segera membaik dalam beberapa bulan," bukannya membuat tenang, malah bisa jadi membuat seorang pasien makin tidak berdaya. Maka, dalam masa ini, seorang psikiater atau psikolog diminta untuk waspada dan tetap memberikan dukungan. Apabila bantuan obat atau intervensi psikoloterapi dirasakan perlu, berikanlah.

Dalam versi terbaru DSM-5-TR, ada suatu diagnosis baru yang menarik perhatianku, yaitu *prolonged grief disorder*. Gangguan duka berkepanjangan. Kondisi ini bisa ditegakkan apabila seseorang mengalami sedih yang berlebihan setelah satu tahun atau lebih ditinggalkan seseorang yang dicintai. Apabila yang mengalaminya seorang anak, batasan waktu ini dipersingkat menjadi enam bulan.

Lalu, apakah yang dimaksud sedih yang berlebihan itu? Menurut DSM, hal ini adalah ketika seseorang setiap hari tidak bisa berhenti menginginkan atau terus terpikir tentang orang ini. Selain itu, ada tiga dari gejala ini: kebingungan identitas, ketidakpercayaan, menghindari mengingat tentang kematian, rasa sakit emosional yang kuat, kesulitan terlibat dengan orang lain dalam hidup, mati rasa emosional, merasa hidup tidak bermakna, dan rasa sepi yang kuat.

Ingat, kalau memenuhi *checklist* ini bukan berarti kamu mengalami *prolonged grief disorder,* ya. Setiap poin tersebut bukan hanya perlu ditemukan ada atau tidaknya, melainkan juga makna di balik setiap gejala tersebut. Untuk itulah perlu peran psikiater atau psikolog klinis.

Sebenarnya hal ini bukan sesuatu yang baru. ACT sudah memiliki istilah yang membedakan antara duka yang wajar dengan duka yang lebih berat, yang disebut dalam ACT sebagai *complicated grief*, duka yang rumit. Ah, padahal duka itu sendiri sudah menjadi sesuatu yang rumit, ternyata ada versi lebih rumitnya lagi.

Semua duka itu rumit. Tapi, ada duka lain yang lebih rumit dibanding duka lainnya. Kita membedakan ini bukan untuk membandingkan mana duka yang lebih berat, melainkan untuk memahami bahwa duka tiap orang mungkin berbeda.

Anggaplah duka seperti *headset* dengan kabel yang kamu masukkan dalam tasmu. Ketika kamu mengeluarkannya, kabel tersebut akan terlilit sendiri. Itulah duka. Lalu, kadang lilitannya lebih banyak dibandingkan biasanya. Itulah duka yang lebih rumit. Pada akhirnya, tujuannya bukan untuk membandingkan, "Lihat kabel *headset*-ku terlilit lebih rumit daripada milikmu!" melainkan untuk memahami bahwa kita terlilit dengan cara berbeda.

Menurutku, duka tetap adalah sesuatu yang normal. Duka adalah sisi lain dari cinta, dan mereka berada dalam satu koin. Bahkan ada yang menganggap bahwa duka adalah saudara kembar siam dari cinta. Ketika muncul, mereka ditakdirkan bersama dan tidak bisa dipisah melalui operasi perasaan.

Pernahkah terpikir olehmu bahwa cinta bisa jadi sesuatu yang tidak normal juga? Mencintai adalah sesuatu yang wajar, aku setuju itu. Kita bisa menunjukkan cinta kita pada seseorang atau kelompok. Tapi, bagaimana dengan penguntit atau orang yang terobsesi dengan seseorang?

Mungkin yang menjadi masalah bukan tentang cinta atau duka, tapi seberapa kita terobsesi dan melebur dengan pikiran tersebut sampai mengganggu diri sendiri dan orang lain. Dalam ACT, kondisi ini disebut *thought fusion*, ketika seseorang melekat dengan pikirannya dengan begitu kuat.

Mencintai itu wajar. Tapi, ketika kita melekat dengan pikiran mencintai, maka itu akan berkembang menjadi keinginan untuk mengendalikan, menguasai, bahkan memanipulasi. Mencintailah sewajarnya.

Berduka itu wajar. Tapi, ketika kita melekat dengan pikiran berduka, maka itu akan berkembang jadi penolakan akan realitas dan ketidakberdayaan. Berdukalah sewajarnya. Perasaan sendu pada duka bisa berlangsung lama, sampai bertahun-tahun, terutama pada saat-saat tertentu. Inilah yang disebut *impermanence*.

Aku pernah beberapa kali kedatangan klien yang ingin dibuat melupakan seseorang. "Bisakah aku dibuat berhenti mencintai orang itu? Mungkin dengan hipnosis atau cara apa pun?" Ternyata cinta pun bisa membuat menderita. Walau aku belum memiliki kesaktian membuat seseorang berhenti

mencintai, aku bisa mengajak mereka untuk mengolahnya menjadi lebih sehat dan wajar.

Cinta bukan gangguan atau suatu diagnosis, tapi dalam batas tertentu maka kita perlu meregulasinya. Demikian juga duka. Tujuannya bukan mematikan perasaan, tapi untuk menjalaninya dengan lebih nyaman.

Ada pasien yang memang mengalami duka sedemikian beratnya sehingga tidak bisa berfungsi dalam aktivitas sehari-hari. Dalam situasi ini, aku mungkin memberikan obat, tapi aku selalu mengatakan bahwa obat ini bukan untuk berdukanya. Obat ini untuk kecemasan atau depresi yang sedang dialami saat ini. Tapi, setelah itu mereda, kita akan kembali melihat duka sebagai sesuatu yang wajar.

Ada obat yang lebih alami dan lebih sedikit efek samping: berdukalah dengan caramu sendiri. Kamu boleh menangis, kamu boleh untuk tidak menangis. Kamu boleh mengizinkan dirimu dirangkul oleh orang yang peduli denganmu dan membuatmu merasa aman. Bila merasa tidak nyaman, kamu boleh membuat batasan dengan orang-orang yang memintamu untuk *move on* atau yang mengatakan semua ada hikmahnya.

Ingat bahwa apa yang hilang bisa diganti, tapi tidak selalu harus diganti. Kehilangan seorang pasangan bukan berarti kamu harus menggantinya dengan pasangan baru. Kehilangan seorang anak bukan berarti sepasang orangtua perlu segera merencanakan program hamil lagi. Tapi, rasa sepi, rasa sendiri, rasa tidak berdaya, rutinitas, itu yang bisa—dan perlu—diganti.

Seiring waktu, izinkan dirimu untuk terhubung lagi dengan orang-orang atau lingkungan yang sebelumnya membu-

atmu merasa nyaman. Pasti tidak mudah untuk kembali lagi, dengan semua perubahan yang ada.

Ketika memutuskan ingin berkumpul bersama mereka lagi, kamu tidak perlu bercerita tentang duka dan rasa sakit yang kamu alami. Tidak semua orang siap membicarakan atau mendengar tentang itu. Bicarakanlah hal lain. Bicarakanlah tentang awan pertama yang kamu lihat di hari itu. Ceritakanlah tentang video anak kucing yang kamu temukan di media sosial. Bahaslah tentang album musik baru yang dirilis oleh penyanyi favoritmu.

Ketika orang yang kamu tuju tidak tersedia untuk mendengarkan untuk membantumu, atau bila kamu merasa bentuan mereka masih kurang, pertolongan tetap tersedia. Carilah kelompok yang memahami hal itu. Di Indonesia, ada grieftalk.id yang sering berbagi penguatan. Bahkan, bergabunglah dengan kelompok yang tidak berhubungan dengan duka sekalipun, kalau itu bisa membuatmu merasa lebih baik. Dan bila perlu, jangan ragu untuk mencari pertolongan profesional.

Ingat: yang perlu diganti bukan orangnya, tapi rutinitas hariannya dan bagaimana kamu menjalaninya.

Aku beristirahat sampai seminggu setelah Hiro meninggal.

Ketika mulai bekerja lagi, aku pun penuh dengan keraguan saat bertemu pasienku. Bagaimana kalau mereka menanyakan tentang kondisiku? Bagaimana kalau aku tiba-tiba teringat Hiro? Bagaimana kalau ada pasien yang menceritakan tentang kehilangan anaknya dan aku pun jadi ikut menangis? Tapi, ketakutanku yang terbesar adalah: bagaimana kalau aku jadi tidak bisa berempati dengan rasa sakit mereka?

Dalam proses mengolah semua yang terjadi ini, aku mendengarkan banyak cerita dan pelajaran tentang berduka, yang kurangkum menjadi satu cerita berikut.

Bayangkan dua orang dalam satu mobil mengalami kecelakaan hebat, si Kiri dan si Kanan. Keduanya dibawa ke RS terdekat dan perlu dilakukan tindakan medis untuk menyelamatkan nyawa mereka. Setelah menstabilkan jalan napas dan jalur cairan infus, mereka menjalani beberapa pemeriksaan tambahan dan direncanakan tindakan operasi.

Walaupun berada dalam satu mobil, luka yang mereka berdua alami berbeda. Si Kiri perlu menjalani amputasi jari kelingking tangan kiri, sedangkan si Kanan perlu menjalani amputasi kaki kanan sampai setinggi lutut. Menurut dokter, tulang mereka sudah mengalami kerusakan parah sehingga tidak bisa diselamatkan lagi dan amputasi adalah jalan satu-satunya.

Anggaplah mereka berdua menyetujui tindakan tersebut dan operasi berjalan dengan baik. Kita mengunjungi mereka berdua sebulan kemudian. Bisakah kita mengatakan kepada si Kiri: "Wah, kamu beruntung, ya, hanya jari kelingking kirimu yang perlu diamputasi. Coba lihat tuh si Kanan, kakinya yang diamputasi!"

Rasa sakit dan penderitaan tidak untuk dibandingkan mana yang lebih besar. Ada konteks di balik rasa sakit dan penderitaan tersebut. Bayangkan seandainya si Kiri adalah seorang pemain piano profesional yang sudah bermain piano selama puluhan tahun. Bukankah kehilangan jari kelingking tangan kiri adalah pukulan besar baginya?

Rasa sakit yang kita alami bukan untuk kompetisi, melainkan agar kita juga mencoba mengerti rasa sakit orang lain. Berbekal itu, aku memberanikan diri untuk kembali bertemu pasien-pasienku dan bertukar cerita tentang rasa sakit yang kami alami.

Seiring bertambahnya hari, mulai ada pasien yang datang dengan membawa rasa sakit kedukaannya. Ada yang kehilangan pasangan hidupnya, orangtuanya, saudara kandung, teman dekat, dan tentu saja kehilangan anaknya. Ketika bertemu dengan mereka, kadang aku merasa khawatir, apakah aku bisa mengarahkan mereka keluar dari rasa sakitnya? Tapi, melalui percakapan dengan mereka yang berduka, aku menyadari satu hal. Kami yang berduka tidak perlu diarahkan keluar dari rasa sakit kami. Kami butuh seseorang untuk menemani kami melalui rasa sakit itu.

Mereka yang datang mencari teman melewati rasa sakit ini bukannya tidak mencari di sekelilingnya. Mereka sudah menceritakan pada orangtuanya, pada pasangannya, pada temannya, dan mereka mendapat jawaban yang sama: *bersabarlah*, *terimalah*, *move on*. Bahkan, mereka juga sepakat ada satu saran yang paling menggelitik: *cari positifnya*. Mereka mengatakan sudah capek mendengarkan kalimat positif dan lebih ingin membicarakan tentang rasa sakitnya. Maka, mereka mendatangiku dengan harapan aku bisa mengerti rasa sakit yang mereka rasakan itu.

Ada seorang dosen psikiatri menjelaskan yang aku alami ini namanya *tacit knowledge,* pengetahuan yang hanya bisa didapatkan dengan mengalaminya. Misalnya, ketika makan durian, kita bisa menceritakan tentang bagaimana bentuk, bau, atau rasa durian kepada seseorang. Kita bisa mencoba mendeskripsikan dengan berbagai analogi dan kemiripan. Tapi, pada akhirnya, satu-satunya cara agar seseorang bisa memahami apa itu durian adalah dengan memakannya.

Menurut guruku, inilah yang membuat seorang yang berduka mencari orang yang juga pernah mengalami berduka.

Mereka ingin seseorang yang mengetahui rasanya. Bukan berarti bahwa hanya orang berduka yang bisa memahami orang berduka lainnya. Sama halnya ketika seorang teman menceritakan betapa serunya pengalaman *bungee jumping* atau melakukan *diving* di laut terbuka. Tentu saja, sudah pernah melakukannya akan membuat kita jadi lebih bisa mengerti apa yang dibicarakan. Tapi, bukan berarti kita harus melakukan itu juga untuk bisa mengobrol dengannya.

Ketika seorang teman menceritakan pengalaman *bungee jumping* yang dilakukan, dia ingin menceritakan perasaannya. Dia mungkin ingin menceritakan kejadian dari awal mencari lokasi, mendaftar, sampai kakinya terikat dengan tali elastis, dan perasaannya ketika melompat. Sebagai penanya, yang kita butuhkan untuk bisa berelasi dengannya adalah rasa penasaran. Bertanyalah dengan penasaran tentang apa yang terjadi, tunjukkan bahwa kita ingin mengetahui lebih lanjut apa yang terjadi. Dan yang paling penting, tetaplah penasaran dengan maksud yang baik.

Karena, orang yang sudah pernah menjalani hal yang serupa pun belum tentu bisa berempati. Bayangkan kamu baru melakukan *bungee jumping* untuk pertama kalinya dan dengan semangat kamu menceritakan pengalamanmu ke orang lain. Orang ini sudah pernah melakukannya juga beberapa kali, sehingga kamu merasa cocok untuk menceritakan pada orang ini. Baru saja kamu selesai menceritakan pengalamanmu, tiba-tiba dia mengatakan, "Ah, baru segitu. Aku sudah melakukannya lebih banyak daripada kamu, bahkan di tempat yang lebih tinggi lagi. Yang kamu lakukan itu belum ada apa-apanya."

Pada saat ini, kita akan merasa kecewa. Kita merasa dike-

cilkan, diremehkan, seolah yang kita alami tidak bermakna. Jadi, mungkin yang penting bukan apakah seseorang itu pernah mengalami sesuatu atau tidak, tapi sejauh mana kita mau berempati dengan orang tersebut dan menghargai ceritanya.

Ketika akhirnya mulai bekerja lagi, aku mendengarkan ratusan cerita dari ratusan orang. Ada yang menceritakan tentang kehilangan pekerjaannya, dijauhi teman, putus dari pasangan, cerai dari suami atau istri, dan tentu saja, kehilangan karena kematian. Aku pernah menjalani sebagian dari yang mereka ceritakan itu. Sebagian lainnya, aku tidak pernah mengalami.

Aku ingin mengatakan, "Aku mengerti perasaanmu," tapi bisa jadi itu suatu kebohongan. Bisa jadi aku tidak mengerti perasaannya. Bisa jadi aku belum mengertui perasaannya. Bisa jadi, sampai kapan pun, aku tidak akan pernah merasakan yang mereka rasakan. Maka, dalam setiap kisah yang kudengarkan, aku berusaha untuk memberikan jawaban yang sama.

"Aku ingin mengerti yang kamu rasakan. Ceritakanlah, kamu tidak sendiri."

# 12

## HIDUP TERUS BERLANJUT, KATANYA

Ada sebuah lagu yang aku suka dari The Corrs dan Alejandro Sanz, yang berjudul "The Hardest Days". Lagu ini menceritakan tentang kepergian seseorang yang dicintai dan bagaimana melewati hari-hari yang berat. Ini salah satu potongan liriknya yang mengena untukku:

*I still breathe, I still eat*
*And the sun it shines the same as it did yesterday*
*But there's no warm, no light*
*I feel empty inside*

Bisa diterjemahkan sebagai berikut:

Aku masih bernapas, aku masih makan
Dan matahari tetap bersinar sama seperti kemarin
Tapi tidak ada kehangatan, tidak ada cahaya
Aku merasa hampa di dalam diriku

Lirik tersebut menggambarkan dengan puitis apa yang dirasakan seseorang yang berduka atau kehilangan. Ketika orang mengatakan bahwa, "Ya sudah, hidup masih berlanjut, kok, masih ada orang lain, masih ada yang menyayangimu," omongan tersebut tidaklah salah. Tapi, sensasinya berbeda,

bukan? Seperti masak tanpa bumbu, atau minum jus tanpa es, atau—bagi sebagian orang—makan tanpa sambal.

Orang yang berduka mengetahui bahwa hidup akan terus berlanjut. Tapi, mereka bingung bagaimana melanjutkan hidup tanpa seseorang yang dulu menemaninya. Bahkan, bisa jadi dia kehilangan alasan untuk bertahan hidup setelah seseorang itu pergi. Aku merasakan ini juga, ketika Hiro meninggal. Selama ini aku berjuang untuk dia. Kini setelah dia tiada, untuk apa aku berjuang? Ternyata, pola pikir yang sama juga banyak terjadi pada orang-orang yang berduka.

Aku pernah mendengarkan ini: kematian satu orang adalah tragedi, kematian banyak orang adalah statistik. Itulah mungkin mengapa satu orang tersebut justru memberikan dampak besar bagi orang terdekatnya. Satu kenyataan yang menyakitkan tapi terjadi adalah Bumi terus berputar dengan atau tanpa orang yang meninggalkan kita itu.

Apabila orang besar yang meninggal, maka dunia akan berubah. Dunia akan berduka sedalam-dalamnya. Kematian seorang pemimpin perusahaan akan memengaruhi ratusan orang di perusahaan tersebut. Kematian seorang musisi papan atas akan berdampak pada jutaan penggemarnya. Kematian seorang pemimpin negara, bahkan, bisa menyebabkan perang dunia.

Tapi, bagaimana bila yang meninggal adalah orang biasa? Bukankah kemungkinan besar, orang yang meninggalkan kita adalah orang biasa, bukan seorang pemimpin perusahaan, musisi, atau pemimpin negara?

Ayahku meninggal pada 2018. Sebelumnya, dia bekerja di sebuah perusahaan selama lebih dari dua puluh tahun. Yang aku ketahui, tak lama setelah aku lahir, ayahku mendapat

pekerjaan tersebut. Dia bekerja dengan sangat baik dan bisa menjadi manajer kantor cabang tempatnya bekerja. Dengan pencapaian yang ada, dia bisa menyekolahkanku di fakultas kedokteran dan melanjutkan pendidikan spesialis kejiwaan.

Suatu hari, aku bersiap-siap seperti biasa. Biasanya, aku menggunakan sepeda motor sampai ke stasiun kereta dan melanjutkan perjalanan dengan kereta rel listrik (KRL) menuju ke rumah sakit tempatku bekerja. Ketika pagi hari berpamitan pada ayah ibuku, aku melihat sesuatu yang berbeda. Ayah kesulitan bangun dari tempat tidur, kesulitan mengangkat tangan kanannya. Dia mengatakan dirinya tidak apa-apa, hanya sedikit kelelahan.

Seorang dokter yang melihat itu akan langsung mengenali apa yang terjadi: ayahku mengalami *stroke*. Kejadian pertama belum pernah terjadi sebelumnya. Ayahku adalah orang yang memiliki gaya hidup sehat. Dia tidur teratur, menjaga makan, dan berolahraga badminton setidaknya tiga kali dalam seminggu. Satu-satunya faktor risiko yang dia miliki adalah hipertensi yang sudah terkontrol dengan obat.

Hari itu tetap berlanjut, tapi tidak seperti biasanya. Aku ke rumah sakit tapi bukan ke tempatku bekerja. Aku membantu ayah naik ke mobil dengan susah payah karena kaki kanannya juga tidak bisa digerakkan. Aku menyetir mobil ayah ke rumah sakit permintaannya, karena dia sebelumnya melakukan pemeriksaan kesehatan di situ.

Singkat cerita, penyebab *stroke* pada ayah diketahui: sumbatan pada pembuluh darah, bukan pecah pembuluh darah. Sumbatan ini terjadi karena gangguan irama jantung berupa *atrial fibrillation* yang dia miliki. Dalam kondisi sehari-hari, AF ini bukan sesuatu yang berbahaya atau menimbulkan geja-

la signifikan. Tapi, kondisi AF ini membuat risiko gumpalan darah meningkat. Ketika gumpalan darah itu lepas dan menuju pembuluh darah otak, bisa terjadi *stroke*.

Aku tak akan cerita panjang di sini tentang ayah dan riwayat perjalanan penyakitnya. Ayahku meninggal setelah dirawat di ICU selama sekitar dua minggu. Ayah dimakamkan, dan aku berduka menemani ibuku selama tiga hari.

Hari keempat, hidup terus berlanjut. Aku menggunakan sepeda motor sampai ke stasiun kereta dan melanjutkan perjalanan dengan KRL menuju ke rumah sakit tempatku bekerja. Hal ini terus terjadi selama berhari-hari ke depan selama aku masih dalam proses menyelesaikan pendidikanku.

Aku tetap berangkat dengan motor yang sama dan menitipkan di tempat penitipan motor yang sama. Aku melangkah ke stasiun yang sama, berdiri di peron yang sama. Kereta masih penuh sesak seperti biasa. Keberangkatan yang tertunda beberapa menit masih terjadi seperti biasa. Yang berbeda adalah aku menyadari bahwa ada satu orang yang sudah tidak akan aku temui lagi untuk selamanya.

Kereta tiba dan aku melangkah masuk ke dalam gerbong yang ada. Gerbong itu penuh dengan berbagai macam manusia. Setelah ayah meninggal, aku jadi lebih memperhatikan sekelilingku. Di dunia yang terus berlanjut ini, apakah orang-orang tahu bahwa aku sedang berduka? Apakah mereka tahu bahwa aku baru saja kehilangan ayah? Apakah mereka tahu bahwa aku adalah orang paling bersedih di gerbong ini?

Lalu, pertanyaannya berbalik padaku: memangnya kamu tahu apa yang mereka alami? Apakah mungkin di gerbong yang sama denganku ini ada seseorang yang baru saja kehilangan ayah atau ibunya? Ibu yang tampak diam di depanku ini, mungkinkah dia baru saja mengalami keguguran dan ti-

dak ada seorang pun yang tahu? Adakah orang yang baru saja bercerai dari pasangannya dan ini adalah hari pertama dirinya melangkah tanpa pasangan?

Dari mana aku bisa yakin bahwa aku adalah orang paling bersedih di gerbong ini?

Aku menarik napas yang dalam. Kepergian ayah kurasa membuatku menjadi lebih lembut. Aku pernah membaca kutipan ini: *bersikap baiklah, karena semua orang yang kamu temui menjalani pertempuran yang tidak kamu ketahui.*

Aku menghela napas panjang.

Setelah ayahku pergi, beberapa kali teman ayah menghubungi kami dan menanyakan kabar kami. Orang-orang yang dibantu oleh ayah semasa hidupnya mengatakan betapa mereka berterima kasih karena ayahku membantu mereka selama ini. Tapi, pihak kantor tidak pernah menghubungi kami. Atasannya tidak pernah menanyakan kabar kami sama sekali. Yang aku tahu, posisi ayahku sudah digantikan oleh orang lain. Dua puluh tahun lebih pengalamannya dan pengabdiannya di kantor tersebut, digantikan oleh orang lain dalam waktu kurang dari dua puluh hari.

Aku tertawa dalam hati, tapi bukankah memang hidup terus berlanjut? Ini menjadi pengingat untukku yang juga sering kubagikan pada teman dan pasienku: boleh bekerja, tapi jangan sampai bekerja terlalu keras sampai meninggalkan keluarga dan orang yang kamu cintai. Ketika kamu meninggal, yang bersedih adalah keluarga serta orang yang kamu cintai dan mencintaimu, bukan perusahaan tempatmu bekerja. Perusahaanmu akan bersedih karena kehilangan tenaga kerja, tapi teman-temanmu yang akan sungguh bersedih karena kehilangan seorang manusia yang bermakna dalam hidupnya.

Bila ingin bersikap baik dan membantu, lakukanlah itu untuk manusia. Lakukanlah itu ke rekan kerja yang kamu hargai dan juga menghargaimu, bukan untuk entitas perusahaanmu. Dalam hidup ayahku, yang mengingat setelah dia meninggal adalah orang-orang di tempat kerjanya, bukan perusahaannya. Posisinya sebagai manajer tentu sudah digantikan oleh orang lain, tapi posisinya sebagai manusia yang suka membantu dan hobi bercanda tidak akan tergantikan di hati rekan-rekan kerjanya.

Izinkan aku bercerita sedikit tentang Hiro. Ketika masih dalam kandungan, kami sudah sepakat memberi nama Hiro untuknya. Ketika orang-orang di sekeliling kami memberikan nama anak dengan pelafalan dan penulisan yang sulit dengan variasi huruf Q, V, W, X, Y, dan Z, kami ingin nama yang singkat dan tidak menyulitkan dia di kemudian hari. 'Hiro' adalah nama yang kami pilih, yang dalam bahasa Jepang memiliki arti berkelimpahan, murah hati.

Bila nama adalah doa, maka itulah doa kami untuknya. Kami berharap bila tumbuh besar nanti, dia bisa menjadi orang yang bukan hanya berkelimpahan, tapi juga bisa menjadi murah hati untuk orang di sekitarnya. Doa tersebut terkabul dengan cara berbeda. Kami mengalami nama tersebut melalui kelimpahan cinta, pengalaman, dan kemurahan hati yang kami terima dari teman-teman di sekeliling kami.

Setelah Hiro meninggal, tentunya hidup terus berlanjut bagi dunia, tapi hidup sempat berhenti untuk kami. Hiro kecil bukan orang penting yang kematiannya membuat dampak besar pada dunia. Di hari kematiannya, banyak teman mendatangi kami, ratusan orang datang ke rumah duka untuk melihatnya terakhir kali, ribuan pesan duka mampir ke media so-

sial dan pesan singkat kami, dan beberapa media meliputnya. Ketika lahir, memang Hiro juga sempat disorot media karena kombinasi yang unik: penyakit langka yang dialami dengan ayah seorang psikiater. Anak yang tidak bisa tersenyum di keluarga yang suka bercanda.

Tapi, secepat itu juga hidup berjalan seperti biasa. Tidak ada pengaruh kematian Hiro terhadap konstanta fisika di Bumi. Gravitasi dan laju rotasi Bumi masih tetap seperti biasanya. Nilai tukar mata uang antarnegara dan harga minyak dunia tidak terpengaruh dengan tragedi yang kami alami ini. Hidup tetap berlanjut. Rumah kami masih hening seperti biasa, karena memang Hiro tidak bisa bersuara dan tidak menangis. Yang berbeda adalah *baby crib* yang kini kosong dan menunggu untuk kami bongkar, ketika kami siap suatu saat nanti, ketika kami sudah mengakui bahwa hidup berjalan seperti biasa.

Satu bulan setelah Hiro pergi, aku terlibat dalam percakapan bersama seorang teman. Dia menyukai sejarah, kisah-kisah heroik baik pahlawan super maupun mitologi dari berbagai dunia. Ketika bertemu, dia sering menceritakan tentang hal baru yang dipelajarinya tentang pahlawan entah dari negara mana. Suatu hari, dia mengangkat topik tentang apa yang membuat seseorang jadi pahlawan.

Ketika mendengarkan kata "pahlawan", kita akan memikirkan seseorang dengan tubuh kekar dan kuat. Mungkin kostum yang dikenakannya akan langsung menceritakan pada dunia bahwa dirinya adalah pahlawan. Seorang pahlawan super, menggunakan baju ketat dengan warna tertentu yang menggambarkan kepribadian dirinya. Seorang pahlawan di dunia nyata seperti anggota pemadam kebakaran juga memiliki kostumnya sendiri.

Tapi, tidak semua pahlawan itu kekar dan menggunakan kostum. Bagaimana dengan seorang remaja bertubuh kecil yang berlari menyelamatkan anak kucing yang menyebrang di jalan raya yang ramai? Bagaimana dengan seorang yang menghentikan beberapa menit perjalanannya untuk membantu seorang ibu yang menjatuhkan barang belanjaannya? Mereka juga pahlawan, setidaknya bagi si anak kucing dan si ibu itu.

Satu hal yang mendasar: semua aksi heroik tersebut didasarkan oleh cinta. Seseorang yang mencintai dunia serta manusia di dalamnya akan melakukan tindakan untuk membuat dunia jadi sedikit lebih baik. Seorang pahlawan adalah seseorang yang mengorbankan dirinya untuk kesejahteraan orang lain.

Temanku ini bercerita tentang berbagai kisah pahlawan super dan pahlawan tidak super dari berbagai negara dan dia menunjukkan kesamaan. Lihatlah: mereka semua mengorbankan dirinya atau sesuatu yang penting dari dirinya, bahkan sampai mengorbankan nyawanya, untuk orang lain.

Dia juga menceritakan suatu formula untuk membuat suatu kisah menjadi lebih tajam: di awal kisah buatlah seorang pahlawan sangat menginginkan dan menjaga hal tersebut, tapi di akhir cerita dia akan merelakan sesuatu yang sangat berharga itu demi orang lain. Intinya, bukan hanya dia melakukan sesuatu yang susah, tapi dia melakukan sesuatu yang secara personal akan sangat menyakitkan untuknya.

Dalam percakapan itu, dia mengatakan kepadaku, bukankah Hiro adalah pahlawan? Mungkin memberi nama Hiro yang merupakan cara membaca *hero* dalam bahasa Inggris adalah suatu kebetulan. Mungkin aku tidak ingin memba-

yangkan Hiro menjadi seorang pahlawan, tapi dia sudah memenuhi peran itu.

"Hiro mengorbankan dirinya untuk kalian. Kalian tahu itu, kan?" katanya. "Aku yakin, di awal cerita, dia sangat ingin untuk bersama dengan kalian. Dia sangat ingin tumbuh besar dengan keluarga kalian, diantar ke sekolah seperti anak lainnya, dan bermain bersama kalian."

Aku mengangguk. Aku paham apa maksud temanku: di awal kisah, seorang pahlawan sangat menginginkan hal tersebut. Tapi, di akhir cerita, dia akan merelakan sesuatu yang sangat berharga itu demi orang lain. Dalam hal ini, Hiro mengorbankan hal tersebut, bahkan nyawanya sendiri, demi orang lain.

Kehadiran Hiro memberikan banyak warna dan keceriaan dalam hidupku dan istriku. Tapi, bohong apabila aku mengatakan kehadiran Hiro tidak membuat kami kesulitan. Istirahat malam kami berkurang jauh karena Hiro sering sesak di malam hari. Kadang aku harus pulang dari tengah pekerjaanku dan membatalkan semua sisa pertemuan dengan pasien di hari tersebut karena Hiro muntah darah lagi. Apabila perlu dirawat inap, kami akan menghapus semua rencana kami sampai seminggu ke depan agar bisa menemaninya di rumah sakit.

Di sisi lain, sungguh berlebihan apabila aku mengatakan Hiro tidak ingin kami kesulitan sehingga dia mengorbankan dirinya agar kami tidak kerepotan lagi. Bagaimana juga, sebagai anak umur satu setengah tahun, dia belum memiliki kemampuan berpikir seperti itu! Aku menyampaikan ini kepada temanku dan mengatakan terima kasih sudah mengatakan hal yang baik, tapi kurasa seorang anak sekecil itu tidak mungkin berpikir kejauhan seperti kita yang dewasa ini.

"Aku tahu itu," katanya. "Hiro tidak membuat dirinya sendiri jadi pahlawan. Tapi, setidaknya sebagai orangtuanya, jadikanlah dia sebagai pahlawan dalam hidup kalian. Dia tidak memahami konsep seorang pahlawan, tapi kalian memahaminya."

Seseorang pahlawan mengorbankan dirinya untuk orang lain. Dengan kepergiannya, Hiro membuka jalan baru dalam cerita hidup kami. Sekarang, kami punya banyak waktu untuk melakukan hal yang kami ingin lakukan. Kami punya waktu untuk tidur malam dengan lebih lelap. Kami bisa mencoba mengatur lagi pola makan dan berat badan kami yang berantakan. Kami bisa pergi ke tempat yang perlu atau ingin kami kunjungi.

Kalau bisa memilih, kami lebih memilih bangun malam hari dan merawat Hiro yang sesak daripada tidur nyenyak atau jalan-jalan liburan. Kami bersedia mengorbankan diri kami untuk kepentingan sosok yang kami cintai, walaupun belum tentu ada ujung kesembuhan. Tapi, bukankah itu berarti kami juga egois dengan lebih memilih Hiro mengalami kondisi sesak?

Kami pun memiliki keinginan agar Hiro tetap ada dan kami bisa melihat wajahnya setiap hari. Kami ingin mengantarnya ke sekolah. Kami ingin dia bermain bersama kami dan anak lain. Di awal cerita kami, inilah yang paling kami inginkan. Tapi, di akhir cerita, kami memutuskan untuk merelakan itu dengan kepergiannya.

Jadi, mungkin bagi Hiro, kami juga pahlawan. Semoga demikian.

Dampak dari duka bukan hanya terjadi pada orang yang berduka dengan orang yang meninggal, tapi juga dengan

orang di sekitarnya. Aku sering mendengar kisah bahwa seseorang yang ditinggalkan ayahnya, jadi takut juga kehilangan ibunya. Orang yang kehilangan kakaknya, jadi khawatir akan kehilangan teman-temannya juga. Mereka bisa dipenuhi kekhawatiran walaupun orang yang mereka khawatirkan itu masih sehat-sehat saja.

Hal ini sangat mungkin terjadi, karena mungkin dulu konsep kematian masih jauh dari mereka. Kematian dekat dengan orang yang tua dan sakit. Lalu, ketika seseorang meninggal dan dianggap masih muda, sehat, dan hidupnya seharusnya masih panjang, hal ini tidak dilihat sebagai sebuah anomali yang *kebetulan terjadi*, tapi sebagai kemungkinan besar yang *bisa dan akan terjadi lagi*.

Maka, bila hidup terus berlanjut, rayakanlah hidupmu dengan orang yang masih ada. Sediakan waktu, tenaga, dan mungkin sedikit dana, untuk menemui mereka. Bertukar cerita dengan mereka. Kamu tidak perlu menceritakan tentang kesedihanmu. Berceritalah tentang film *superhero* yang baru saja kamu tonton. Rencanakanlah makan *all you can eat* bersama temanmu. Bermainlah bersama mereka. Naik gunung bila kamu suka. Peliharalah seekor anjing, atau dua ekor anjing, dan bertemulah dengan pemilik anjing lain. Marahilah anjingmu ketika dia pipis sembarangan dalam rumah, tapi peluklah ketika dia membawakan warna dalam hidupmu.

Berat bagiku mengatakan ini, tapi hidup terus berlanjut dengan atau tanpanya. Jika kamu masih bernapas, bernapaslah dan sadari betapa nikmatnya ketika oksigen mengisi paru-paru kita. Dengarkan tubuhmu yang berterima kasih atas udara ini. Jika kamu masih makan, makanlah yang kamu suka. Tapi, makanlah secukupnya agar kamu masih bisa makan lagi

besok. Jika matahari tidak memberikan kehangatan, semoga kamu mendapat kehangatan dari sumber lain. Jika hatimu kosong, semoga itu segera terisi.

Hidup terus berlanjut dan kita akan bertemu ribuan manusia lagi sambil membawa hati kosong yang mungkin bisa diisi. Tapi, jangan pernah mengisi tempat khusus itu, tahta istimewa yang ditinggalkan oleh orang yang sudah meninggal. Biarkan tempat itu tetap terbuka, seperti lowongan kerja yang terus terbuka tanpa ada kandidat yang bisa memenuhi kriteria untuk mengisinya.

Hidup akan terus berlanjut dengan kekosongan tempat itu di hatimu. Bagiku, ini adalah penghargaan terbesar yang bisa kuberikan pada mereka yang sudah pergi. Apabila suatu saat nanti kita bertemu lagi di kehidupan setelah ini, aku bisa mengatakan bahwa lowongan di hatiku itu masih ada. Karena kita tahu, hanya satu orang yang bisa memenuhi satu tempat spesifik itu.

# 13

# TUTORIAL MENYUSUN PUZZLE

Dalam album *Mantra Mantra*, penyanyi Kunto Aji menyanyikan lirik berikut dalam lagu "Sulung" dan juga lagu "Bungsu": "Cukupkanlah ikatanmu, relakanlah yang tak seharusnya untukmu." Lagu ini terbilang cukup unik, karena lirik tersebut diulang sampai enam kali. Mungkin, memang itu yang dibutuhkan kita, mengulang terus suatu kalimat pada diri kita sendiri.

Bagiku pribadi, makna lagu tersebut sangat mendalam. Kita tidak diajak untuk melupakan seseorang, melainkan *mencukupkan ikatan*. Sebelumnya, kita sudah diberi waktu untuk terhubung dengan seseorang dan ada waktunya ketika kita perlu mengakui bahwa itu sudah cukup.

Masalahnya, kita sering merasa waktu yang diberikan masih kurang. Kita selalu merasa bahwa kita butuh satu hari lagi, satu bulan lagi, satu ulang tahun lagi, satu kelulusan lagi, dan seterusnya. Maka, kalau menunggu sampai siap, kita tidak akan pernah siap. Tapi, kalau diminta untuk menyadari kecukupan, mungkin kita bisa lebih realistis.

Apabila frasa pertama tersebut terasa sulit, coba lihat frasa berikutnya yang lebih sulit lagi: *relakanlah yang tak seharusnya*

*untukmu.* Bagaimana merelakan suatu kehilangan? Mungkin jawabannya ada di akhir frasa tersebut: hal itu memang tidak seharusnya untuk kita saat ini. Mungkin tahun lalu, bulan lalu, orang itu masih untuk kita. Kini, butuh kebesaran hati untuk mengakui bahwa dia sudah bukan untuk kita lagi.

Intinya, kerelaaan untuk menerima.

Di bab sebelumnya, kita sudah membahas mengenai penerimaan dalam konsep ACT. Dalam konsep ACT untuk berduka, kita punya misi untuk menyampaikan kepada seseorang, "Hidup ini lebih dari kehilangan dan kedukaanmu." Sulitnya adalah kita perlu memikirkan bagaimana menyampaikan hal tersebut tanpa menggunakan kata-kata tersebut. Karena, kata-kata itu sungguh tidak menyenangkan, bukan?

Kalimat itu sama sekali tidak mengatakan bahwa kehilangan dan duka yang kita alami kecil dan tidak bermakna. Ya, kehilangan seseorang akan menimbulkan lubang yang sangat besar dalam hati dan hidup kita. Tapi, pada akhirnya kita diminta untuk menyadari bahwa hidup ini lebih dari kehilangan dan kedukaan tersebut. Kita tetap bisa menjalani hidup dan menjelajahi luasnya dunia tanpa mengecilkan rasa sakit tersebut.

Teori dan membicarakan tentang hal ini tentu saja lebih mudah dibandingkan mempraktikkannya di kehidupan nyata. Aku juga membutuhkan waktu yang lama untuk memahami ini. Bahkan, aku sempat salah memahami bagaimana duka itu tinggal dalam diri kita.

Kita mengira bahwa duka akan mengecil seiring waktu. Bayangkan diri kita ibarat suatu kotak besar yang menyimpan banyak barang. Duka kita ibarat suatu bola berukuran bola basket di dalam kotak tersebut. Kita mengira bahwa ukuran duka ter-

sebut akan mengecil. Mungkin seiring waktu akan berukuran seperti bola tenis. Beberapa bulan kemudian, akan berukuran seperti kelereng. Akhirnya, dalam beberapa tahun, duka tersebut akan menjadi setitik debu dan terbang tertiup angin.

Kenyataannya, duka kita tidak akan mengecil. Duka yang sebesar bola basket tersebut akan terus sebesar itu. Ya, satu minggu, satu bulan, satu tahun, atau sepuluh tahun dari sekarang, duka tersebut akan tetap berukuran demikian. Tapi, yang bisa berkembang adalah kita, kotak yang menjadi wadahnya. Kalau kita tidak berkembang menjadi lebih luas, maka keberadaan duka seukuran bola basket tersebut akan mendesak benda lain di dalam wadah diri kita.

Karena duka tidak akan mengecil sepanjang waktu, maka menurut ACT, yang perlu kita lakukan justru memberi ruang untuk duka tersebut dan memperluas wadah diri kita. Memperluas diri ini bisa dilakukan dengan memperkaya pengalaman. Artinya, kita perlu melihat ke luar dari wadah kita selama ini. Kita perlu melangkah ke luar. Inilah konsep dari dr. Lois Tonkin yang dikenal dengan *growing with grief.*

Cukup sering aku mendengar kisah dari pasien, ketika patah hati, mereka memutuskan untuk melakukan perjalanan sendiri ke luar pulau, mencari pengalaman baru. Dalam istilah mereka, ini adalah *healing*. Setelah pulang dari perjalanan tersebut, ada yang merasa lebih baik dan ada yang merasa lebih buruk. Jadi, apa yang membedakan keduanya?

Perbedaan hasil dari perjalanan tersebut tidak ditentukan dari seberapa lama mereka pergi atau seberapa bagus tempat yang mereka tuju, melainkan apa yang mereka alami pada perjalanan itu dan bagaimana mereka bercerita pada dirinya sendiri sepanjang perjalanan.

Aku akan berikan contoh. Anggaplah ada dua orang yang melakukan *healing*. Yang satu bernama Ba dan yang kedua bernama Li. Keduanya tidak mengenal satu sama lain, tapi sama-sama berlibur ke Pulau Bali. Keduanya baru saja memutuskan hubungan yang sudah berlangsung selama tiga tahun. Ba dan Li berlibur dengan jumlah hari yang sama dan mengunjungi tempat yang sama. Mereka mengunjungi pantai, mengejar matahari terbenam, mempelajari seni tembikar, dan juga mencoba *seafood* yang langsung didapat dari laut.

Sepanjang perjalanan, Ba terus bergumam, "Pengalaman ini sungguh indah, banyak hal baru yang kulakukan... Seandainya saja dia ada di sini bersamaku, tentu ini akan jadi hal yang sempurna."

Di tempat terpisah, Li merenungkan, "Pengalaman ini sungguh indah, banyak hal baru yang kulakukan... Ternyata dunia ini luas dan masih banyak cerita di dunia ini yang tidak kuketahui."

Aku yakin kamu bisa menebak, yang mana yang pulang dari liburan dengan perasaan lebih buruk dan yang kembali dengan wadah diri yang lebih luas.

Ba dan Li sama-sama menjalani hal baru dan menarik, yang membuat berbeda adalah Ba mempertahankan wadah hidupnya dalam ukuran yang sama dan tidak merelakan perubahan dalam hidupnya. Seolah, dia masih sulit untuk mengizinkan dirinya berkembang. Ba berharap dengan pergi ke Bali akan membuat dukanya mengecil, dan dengan mengalihkan perhatian, maka lama-lama dia akan sembuh bahkan melupakan duka tersebut.

Li mengizinkan wadah dirinya berkembang, sehingga walaupun dukanya masih berukuran sama, dia tidak terlalu

terganggu dengan duka sebesar bola basket tersebut karena wadah dirinya meluas. Dia memberi ruang pada duka tersebut untuk ada, dan untuk memperluas wadah dirinya, dia mengisinya dengan hal-hal lain. Tentu saja, sesekali dia masih melihat keberadaan duka sebesar bola basket tersebut, tapi dia memutuskan untuk merelakan, membiarkannya tetap ada di situ. Dia mengisi dengan bola lain, dengan tembikar, dengan makanan, dengan bunga, dan dengan lembutnya matahari yang terbenam.

Maka, inilah yang menjadi misi kita: bukan mengecilkan bola basketnya, tapi memperluas wadah yang menampungnya. Apabila dalam proses menjalani berbagai pengalaman tersebut, kita bisa mengisi wadah itu dengan barang lain, maka itu menjadi bonus yang luar biasa.

Aku pernah membaca tulisan yang membahas perbedaan antara sekolah dan hidup. Di sekolah, kita diberikan pelajaran terlebih dahulu dan kemudian diberikan ujian. Di hidup, kita diberikan ujian terlebih dahulu dan kemudian diminta mencari pelajarannya.

Karena duka adalah salah satu bagian dari kehidupan, maka ini juga yang terjadi pada kita. Ada suatu tugas yang dibebankan pada orang yang berduka, yaitu mencari pelajaran atau makna dari apa yang terjadi. Banyak orang yang gagal menemukan makna ini, karena mereka menyalahartikan mencari makna sebagai sesuatu yang positif. Tentu tidak mudah untuk menemukan hal yang positif dari sesuatu yang negatif!

Maka, aku sering mendiskusikan dengan teman-teman dan pasien yang berduka. Makna atau pelajaran itu bukan berarti sesuatu yang positif. Bayangkan kamu baru saja membeli ponsel model terbaru yang sedang banyak dibahas di me-

dia sosial. Lalu, kamu berjalan-jalan di mal dengan membawa ponsel modern tersebut dalam saku celanamu. Sepuluh menit berjalan, kamu menyadari bahwa harta karunmu itu telah raib dicuri.

Pertanyaannya: apakah ada hal positif yang bisa diambil dari hal ini?

Jawabannya: tidak ada sama sekali. Yang ada hanya hal negatif!

Sekarang, mari kita ubah pertanyaannya. Apakah ada makna yang bisa diambil dari sini? Apa pelajaran yang bisa didapatkan? Yang paling penting, bagaimana kejadian hari ini mengubah kamu untuk hari esok?

Kalau pertanyaannya demikian, tentu kita bisa menjawab banyak hal. Kita bisa mengatakan bahwa ternyata mal tersebut tidak aman dan kita perlu lebih berhati-hati. Kita bahkan mungkin mempertimbangkan untuk tidak pernah datang ke mal itu lagi seumur hidup. Kita bisa juga belajar bahwa ternyata membawa ponsel di saku yang diposisikan sedemikian rupa sehingga kamera *boba*-nya terlihat bukan ide yang cemerlang. Kalau kejadian itu mengubah caramu hidup di hari esok menjadi lebih bijaksana, maka tragedi tersebut bukan kejadian yang sia-sia. Itu adalah suatu pelajaran yang mahal harganya, setidaknya seharga ponsel premium terbaru.

Pertanyaan yang sama bisa kita proses dalam menjalani duka. Apa makna dari kepergian orang ini? Bagiku, makna dari kepergian orang-orang yang kucintai adalah bahwa hidup itu sementara, jalanilah selagi masih ada waktu. Masalahnya adalah kita pikir kita punya waktu.

Suatu hal menjadi indah justru karena keterbatasannya. Suatu hal yang akan ada seterusnya membuat kita jadi meng-

hargainya lebih daripada biasanya. Itulah mengapa sesuatu yang diberi label "*limited edition*" atau "sisa satu barang" akan membuat kita jadi menghargainya lebih. Bukankah nyawa manusia memenuhi keduanya?

Seperti yang dituliskan di awal bab, kita bukan hanya bertugas mencukupkan ikatan melainkan juga merelakan yang tak seharusnya untuk kita. Aku memahami hal ini ketika menyusun *puzzle* bersama istriku. Setelah kepergian Hiro, kami mencoba banyak hal yang tidak bisa kami lakukan sebelumnya, termasuk menyusun *puzzle*. Kami baru bisa melakukannya sekarang, karena sebelumnya kami sudah cukup kerepotan dan kami tidak perlu menambah variasi kebingungan lagi dalam hidup.

Bagi teman-teman yang pernah menyusun *puzzle*, pasti paham bagaimana strategi menyusun *puzzle* paling efektif:

1. Siapkan puzzle yang akan disusun. Pilihlah sesuai dengan tingkat kesulitan yang kamu inginkan.
2. Tentukan tempat untuk menyusunnya. Karena ini adalah proses yang panjang, pastikan kamu memilih tempat yang cukup nyaman.
3. Pisahkan potongan *puzzle* yang membentuk sisi tepi dan mulailah membuat tepiannya.
4. Pisahkan potongan *puzzle* yang ada berdasar pola warna dan carilah pasangan yang pas untuk tiap potongan.
5. Lanjutkan potongan demi potongan sampai selesai.

Kenyataannya, hal ini lebih sulit daripada yang dituliskan.

Salah satu masalah yang sering terjadi adalah seperti ini: kita menemukan satu potongan *puzzle* dan kita yakin untuk meletakkannya di area kanan bawah. Pola warnanya sudah

pas dan bentuknya pun pas dengan satu potongan lain di sebelahnya. Tapi, ketika semakin banyak potongan *puzzle* yang terpasang, kita jadi sadar bahwa potongan tersebut bukan di situ tempatnya. Lokasi sebenarnya mungkin adalah di sisi kanan atas.

Tak peduli seberapa keras atau seberapa lama kamu sudah menyusun dan mencocokkan potongan *puzzle* di kanan bawah tersebut, kamu perlu merelakan bahwa lokasinya memang bukan di situ. Kita perlu memindahkannya ke tempat yang seharusnya, di kanan atas. Ketika melakukan ini, aku menyadari bahwa setiap potongan itu bermakna. Keberadaannya membentuk satu gambaran utuh, yang kalau tidak ada potongan tersebut maka gambarnya tidak akan lengkap.

Prinsip bermain *puzzle* ini mengajarkan aku tentang kehadiran Hiro dalam keluarga kami. Hiro adalah satu potongan dalam hidup kami. Selama ini, kami berharap bahwa lokasinya adalah di bawah, bersama dengan kami. Tapi, ternyata kami salah. Tempat yang lebih pas untuknya adalah di atas sana.

Bayangkan kalau kami memaksakan, "Potongan *puzzle* ini harus ada di sini!" dan kami memaksakan agar potongan itu bisa pas. Bukan hanya membuat gambar akhirnya berantakan, tapi juga berpotensi merusak potongan *puzzle* lain di sekelilingnya.

Orang tidak selalu meninggalkan kita karena kehilangan nyawanya. Mereka bisa saja pindah negara atau di suatu hari memutuskan bahwa mereka tidak mau mencintai kita lagi. Maka, pada saat itu, kita juga perlu menyadari bahwa lokasi orang tersebut bukan di tengah gambar *puzzle* kita, melainkan mungkin di suatu titik lain. Keberadaannya tetap perlu untuk membentuk gambar utuh *puzzle* hidup kita, tapi jangan dipaksakan di tempat yang salah.

Sayangnya, menjalani duka tidak semudah ini. Kadang, duka tersebut bukan seperti bola basket yang bundar dan bisa memantul, melainkan seperti bola yang dililit dengan kawat besi berduri dan secara konstan menggores wadah hidup kita. Keberadaannya juga melukai dan merusak benda dan kenangan lain yang ada di sekitarnya.

Ketika terlalu banyak melukai sekitar, kita perlu membuat duka berduri tersebut tetap diam di satu tempat, tidak banyak bergeser, untuk mencegah terjadinya kerusakan pada sekelilingnya. Inilah ketika kita mengalihkan diri dari duka tersebut. Inilah ketika kita perlu memasang topeng "aku baik-baik saja" saat bertemu dengan teman dan atasan. Inilah ketika berpura-pura kuat itu menjadi sesuatu yang boleh dilakukan.

Sayangnya, kita tidak selalu memiliki kemampuan untuk melepaskan kawat berduri yang mengelilingi bola basket duka tersebut. Proses terapi dengan psikiater atau psikolog mungkin bisa membantu untuk melepaskan lilitan agar duka tersebut tidak jadi terlalu menyakiti. Tapi, aku merasa bahwa rasa sakit itu perlu tetap ada. Kadang, kita ingin membiarkan rasa sakit tersebut tetap ada. Bisa jadi, rasa sakit itu adalah rantai terakhir yang menghubungkan kita dengan sesuatu yang hilang tersebut.

Aneh memang, tapi ini yang kualami ketika memproses duka akan kepergian Hiro. Dengan semua ilmu yang kumiliki dan akses bertemu dengan psikiater dan psikolog terbaik di negara ini, seharusnya aku bisa untuk menghilangkan rasa sakit tentang kepergian Hiro. Sekali lagi, bukan ingatan yang ingin dihilangkan, tapi rasa sakitnya.

Tapi, kalaupun seandainya datang seseorang yang mengatakan bahwa dia bisa menghilangkan rasa sakit itu tanpa

kehilangan memori dan rasa cintaku pada Hiro, aku akan berterima kasih dan menolaknya. Karena, rasa sakit itu adalah rantai terakhir yang menghubungkan aku dengan Hiro yang telah pergi.

Menjadi pelaku rawat orang sakit tidak pernah mudah. Aku pun mengakui merawat Hiro bukan hal yang mudah. Sesaat, kami pelaku rawatnya bisa merasakan kelegaan dan rasa hangat di dada ketika Hiro bisa bernapas nyaman, tertidur pulas, dan aktif menggerakkan tangannya yang bulat dengan pancaran sinar dari matanya yang indah. Tapi, ketika dia sedang demam, berguling kesakitan, dan tampak sesak, aku selalu berharap satu hal: *tolong, pindahkan rasa sakitnya ke diriku.*

Aku tahu demam itu tidak enak, muntah darah karena luka di lambung itu menyakitkan, dan sesak itu membuat setiap tarikan napas menjadi sebuah siksaan. Maka, pindahkan rasa sakit Hiro ke diriku. Aku akan siap menerimanya. Aku akan minum obat sebanyak yang aku bisa, asal rasa sakitnya bisa pindah ke aku. Tapi, sayangnya harapan tersebut tidak pernah tercapai. Hiro adalah suatu wadah yang penuh dengan rasa sakit dan aku hanya bisa mencoba mengurangi rasa sakitnya dengan segala keterbatasanku.

Sampai suatu hari, rasa sakitnya berhenti, seiring dengan detak terakhir jantungnya. Aktivitas otaknya berhenti, sehingga rasa sakit itu tidak bisa dikenali lagi oleh sistem sarafnya. Akhirnya, Hiro tidak mengalami rasa sakit lagi. Di detik tersebut, harapanku terkabul: *rasa sakit Hiro pindah ke diriku.*

Rasa sakit ini terbagi bukan hanya ke kami orangtuanya, tapi juga ke semua orang yang mengenalnya. Ya, kami bersedia menanggung rasa sakit ini. Oh ya, rasa sakit ini bukan dalam bentuk nyeri fisik, muntah yang tidak berhenti, atau demam yang tidak turun-turun, melainkan dalam bentuk duka.

Kadang rasa sakit itu muncul dalam aliran air mata, atau dalam bentuk rasa *nyes* di dada, dan bahkan sekadar rasa gatal-gatal kerinduan. Tapi, tidak apa, karena aku percaya rasa sakit itu adalah rantai terakhir yang masih menghubungkan antara aku dengan Hiro. Dan aku siap untuk membawa duka ini ke setiap langkahku sambil terus memperluas wadahku.

Sampai kapan aku berencana meluaskan wadah diriku?

Inilah rencanaku: aku akan terus memperluas wadah hatiku setinggi mungkin sampai menyentuh surga. Ketika saat itu tiba, mungkin aku akan menemukan Hiro sudah menungguku di sana, sedang menyusun *puzzle* dengan tangannya yang bulat.

# 14

## TAWA PERTAMA SETELAH DUKA

"Berapa lama waktu yang wajar untuk berduka?" adalah pertanyaan yang sering diajukan, tapi relatif mudah dijawab. Biasanya, aku akan menjawab tiap orang memiliki masanya sendiri, jangan pernah memberikan tenggat waktu untuk berduka.

Tapi, pertanyaan yang lebih sulit untuk dijawab adalah, "Kapan waktu yang tepat untuk mulai bersenang-senang lagi setelah kematian seseorang?" Pertanyaan ini jauh lebih sulit dijawab, karena berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun sejak kepergian seseorang, kita masih bisa merasa bersalah untuk bersenang-senang. Seolah bersenang-senang dan tertawa adalah suatu penghinaan atas kematian seseorang.

Hal ini sempat dialami ibuku setelah ayahku meninggal. Mereka biasa berdua ke mana pun mereka pergi. Setelah ayah meninggal, ibuku jadi enggan untuk pergi sendirian bahkan ke rumah saudaranya. Awalnya aku mengira ini adalah suatu ketakutan, tapi ternyata itu adalah suatu bentuk rasa bersalah. Beliau merasa bersalah ketika pergi ke tempat yang menyenangkan, melakukan hobi yang disukai, bahkan mengunjungi saudaranya—itu terasa sebagai suatu kejahatan.

Sepasang suami-istri yang kehilangan anaknya merasa bersalah ketika bisa pergi ke luar negeri. Mereka merasa indahnya pemandangan yang mereka lihat berdua tanpa bisa berbagi kepada anak mereka adalah sesuatu yang menyakitkan. Akibatnya, mereka tidak kuat untuk berlama-lama menyaksikan hijaunya alam dan memilih memandang ke dalam kelamnya suasana hati mereka.

Seorang karyawan yang selama ini membagikan penghasilan bulanannya untuk ibunya kini memiliki lebih banyak uang setelah ibunya meninggal. Tapi, dia merasa bekerja menjadi sesuatu yang tidak bermakna lagi, bahkan merasa bersalah bila menggunakan uang yang seharusnya untuk ibunya.

Hal ini tidak lepas dari tradisi yang selama ini ada: bahwa kematian itu harus selalu menyedihkan. Rumah duka harus selalu kelam. Bahkan, aku pernah mendengarkan cerita bahwa seorang anak dimarahi oleh keluarga besarnya karena tidak menangis saat menunggu jenazah ayahnya di rumah duka. Keluarganya menerjemahkan perilaku si anak yang mengobrol dengan temannya di rumah duka sebagai tidak menyayangi ayahnya dan lebih memilih temannya.

Akhirnya, selain mengalami perasaan sedih, orang yang berduka juga dipaksakan mengalami rasa bersalah. Mereka jadi tidak berani menunjukkan emosi selain sedih dan perilaku selain menangis. Seolah, hidup mereka terus mempertanyakan, "Kapan aku boleh tertawa lagi tanpa dihakimi lingkungan?"

Suatu hari, aku, istriku, dan seorang teman berdiskusi tentang rencana rangkaian pemakaman kami. Bukan, kami tidak merencanakan untuk mengakhiri hidup kami sendiri, melainkan sekadar menyampaikan apa yang kami inginkan terjadi saat kami pergi nanti.

Kami mendapatkan inspirasi ini dari *The Fault in Our Stars* karya John Green, dengan anggapan bahwa ketika kami masih hidup adalah waktu yang tepat untuk merencanakan itu. Karena apabila sudah tiada, kami tidak bisa lagi menyampaikan apa yang menjadi harapan kami. Bahkan, dalam buku itu, mereka saling bertukar eulogi atau kesan dan pesan tentang satu sama lain seandainya mereka meninggal. Dalam logika para tokohnya, ketika meninggal, mereka tidak akan bisa membaca eulogi tersebut. Maka, bukankah lebih baik mereka mendengarkannya ketika masih hidup?

Kami membicarakan tentang rumah duka mana yang kami pilih. Kami membicarakan tentang baju apa yang ingin kami kenakan sebagai pakaian terakhir kami. Kami sepakat untuk menggunakan baju sehari-hari yang langsung membuat orang teringat akan kami. Lalu, kami membicarakan tentang pemakaman atau kremasi.

Ada ide dari temanku untuk menitipkan lagu yang ingin dimainkan ketika dia pergi nanti. Secara spesifik, dia meminta lagu "Angel" dari Sarah McLachlan. Dia selalu suka mendengarkan lirik "*You're in the arms of the angel, may you find some comfort here.*" Aku menitipkan lagu "May It Be" dari Enya, tapi kalau mereka memainkan lagu Doraemon pun jujur aku tidak akan keberatan.

Membicarakan tentang hal segelap ini mungkin membuat beberapa orang merasa tidak nyaman. Bahkan, beberapa menganggap membicarakan kematian adalah hal yang tabu karena seolah berharap itu terjadi. Tapi, tidak bagi kami. Apabila kematian adalah sesuatu yang pasti terjadi, mungkin tidak ada salahnya untuk membicarakannya sekarang, asalkan mereka tidak keberatan.

Topik terakhir yang kami angkat adalah tentang suasana pengunjung yang kami inginkan. Entah mengapa, kami bertiga sepakat bahwa kami memaklumi adanya kesedihan, tapi kami lebih berharap bahwa mereka mengalami suasana yang menyenangkan, walau kami tahu itu tidak mungkin.

Setidaknya, jangan terlalu lama bicarakan tentang penyakit atau penyebab meninggalnya kami. Bicarakanlah tentang hal berkesan yang diingat tentang hidup kami. Bicarakanlah tentang pertemuan pertama kami dan kesan pertama yang didapatkan. Bahkan, tertawalah akan hal lucu yang pernah terjadi. Saling menghibur dan bercandalah, walau kami tahu itu tidak mungkin. Dan pada akhirnya, kami ingin mereka segera melanjutkan hidupnya lagi seperti biasa.

Ketika membicarakan tentang ini, aku jadi bertanya pada diriku sendiri. Apakah aku pernah memikirkan dari sudut pandang orang yang sudah meninggalkanku? Aku mengenal ayahku sebagai orang yang ramah, suka bercanda, dan ingin yang terbaik bagi orang yang dia cintai. Kemungkinan besar, dia berharap bahwa ibuku tetap melanjutkan hidupnya dan meneruskan hobi *line dance* yang sudah ditekuninya selama puluhan tahun. Justru, ayah akan kecewa ketika tahu ibuku berhenti melangkah dan menari karena kepergiannya.

Bila bisa bicara, aku rasa Hiro pun akan ingin kami bisa melakukan hal yang tidak bisa kami lakukan ketika dia masih ada. Mungkin dia sekadar menitipkan pesan agar kami tidak melupakannya. Aku ingin mengatakan padanya bahwa kami tidak akan mungkin melupakan Hiro, bahkan kalaupun aku berusaha keras sekalipun.

Satu bulan setelah kepergian Hiro, aku dan istri merancang agenda untuk kembali ke hidup nyata. Kami sepakat

untuk tidak terlalu banyak merasa bersalah ketika tertawa dan melakukan hal yang membuat kami senang, karena itulah yang tentu diinginkan Hiro, selama kami tidak melupakannya.

Untuk memenuhi janji bahwa kami tidak akan melupakannya, kami memutuskan membuat tato pertama kami, yang terdiri dari garis EKG atau rekam jantung lima belas menit sebelum Hiro meninggal, dan menuliskan di bawahnya h;ro. Huruf kecil untuk Hiro yang masih kecil dan *semicolon* (titik koma) untuk menggantikan huruf i.

Tato *semicolon* mulai populer sejak 2013 sebagai upaya meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri. Secara bahasa, *semicolon* memiliki peran untuk memisahkan dua klausa atau kalimat yang setara, tapi masih menginginkannya dalam satu kalimat. Intinya, *semicolon* digunakan ketika seorang penulis ingin menghentikan suatu kalimat dan memulai kalimat baru, tapi dia memutuskan untuk tetap menggabungkannya dalam satu kalimat.

Secara makna psikologis, apabila kalimat itu adalah "hidup", maka *semicolon* berarti suatu keinginan kita untuk menghentikan pola hidup yang lama dan memulai hidup yang baru, tapi tetap melanjutkannya dalam satu hidup. Artinya, tetap melanjutkan hidup.

Bagi kami, tato EKG Hiro lima belas menit sebelum dia pergi bukan menjadi pengingat bahwa dia telah meninggal, melainkan menjadi pengingat bahwa dia pernah hidup. Tanda *semicolon* dalam namanya mengingatkan kami untuk tetap melanjutkan hidup, walaupun kami sedang menjalani kalimat yang berbeda dari sebelumnya.

Aku mendengarkan berbagai variasi tentang pengingat ini.

Ada yang menuliskan nama orang yang sayangi. Ada yang melukis wajahnya. Ada yang melanjutkan menggunakan tas atau kemeja ayahnya. Ada yang masih menggunakan dompet pemberian dari pasangannya. Apa pun cara yang kamu pilih, tak apa. Itu adalah pengingat bahwa orang yang kamu cintai pernah hidup. Sambil membawa simbol dan ingatan akan orang tersebut, semoga kamu tidak terlalu merasa bersalah ketika melangkah dan menemukan senyummu lagi.

Ada hal lain yang sering kudengarkan berulang dari pasien dan teman-teman yang berduka. Kematian seseorang yang disayangi sungguh adalah suatu rasa sakit yang sangat besar. Di sisi lain, karena mereka belum pernah merasakan rasa sakit sebesar itu, akhirnya beberapa dari mereka jadi lebih tinggi toleransi akan rasa sakitnya. Dalam bahasa mereka, "Saat ini susah menemukan hal yang lebih menyakitkan daripada itu."

Kepergian ayahku, temanku, dan Hiro membuatku juga merasakan demikian. Aku dan istriku merasa jadi lebih kebal dengan rasa sakit. Suatu hari, kami melewati toko yang menjual anting di mal dan aku mengajak istriku untuk membuat tindikan di telinga. Bagi istriku, ini adalah tindikan pertama setelah bertahun-tahun lamanya, dan bagiku ini menjadi tindikan pertama. Kami menjalani prosedur tindikan dan, ya, tidak lebih menyakitkan daripada kehilangan Hiro.

Berada dekat dengan kematian juga membuat kami menjadi sedikit lebih berani. Istriku sangat menyukai laut, tapi sangat takut berada di tengah laut terkait suatu insiden kecelakaan kapal laut yang dialaminya beberapa tahun lalu. Dua bulan setelah kepergian Hiro, kami merancang perjalanan ke daerah pantai untuk meluaskan wadah hidup kami, dan dia mengajak untuk *snorkeling*.

Aku bertanya padanya tentang apa yang membuat dia jadi berani melakukan itu. Dia mengatakan bahwa sebenarnya dia masih takut, tapi juga ada rasa penasaran. Dalam percakapan itu, kami menyepakati definisi *berani* versi kami. Keberanian bukanlah ketiadaaan rasa takut, melainkan merasa takut tapi tetap melakukannya, karena tahu itu sesuatu yang bermakna untuk dilakukan. Keesokan harinya, kami melakukan *snorkeling* pertama kami.

Aku pernah membaca, senang dan sakit pada dasarnya adalah dua sisi dari satu koin. Kita tidak bisa membicarakan rasa senang tanpa menggandeng rasa sakit. Konsep ini kupelajari di hari-hari awal merawat Hiro di rumah.

Setelah menjalani perawatan selama satu bulan di NICU, Hiro diperbolehkan pulang. Kami diberikan pelatihan padat selama sekitar seminggu untuk memastikan bahwa kami siap untuk menangani Hiro di rumah. Kami pulang dengan membawa beberapa alat medis yang sungguh asing bagi kami.

Kami diberikan jadwal oleh dokter untuk memberi makan pada Hiro melalui selang NGT, karena Hiro tidak bisa menyusu secara langsung. Hiro tidak bisa menangis, sehingga kami tidak akan tahu ketika dia sedang kelaparan. Maka, cara paling aman untuk memastikan nutrisi tetap adalah dengan memberi makan setiap dua sampai tiga jam sekali dengan porsi yang kecil-kecil.

Artinya, kami perlu menyiapkan susu, menghangatkan susu tersebut untuk mencapai suhu yang nyaman bagi lambung, dan merebus botol yang digunakan agar tetap steril. Hal ini perlu kami lakukan setiap dua sampai tiga jam. Selain itu, susu yang dialirkan lewat selang NGT ini tidak boleh mengalir terlalu cepat karena ada risiko muntah dan tersedak.

Maka, kami perlu memantau susu yang mengalir tetes demi tetes.

Aku masih ingat jelas akan bunyi alarm di malam hari setiap dua sampai tiga jam tersebut. Aku akan bangun, berjalan dengan lunglai menuju dapur, menghangatkan susu, merebus botol, lalu memantau tetes demi tetes susu mengalir. Kadang aku jatuh tertidur dan terbangun karena mimpi buruk.

Kalau bisa memberikan skor untuk rasa sakit yang kualami, aku akan memberikan skor sembilan dari sepuluh. Membayangkan hal itu akan terjadi sampai berhari-hari kemudian membuatku pesimis bahwa aku akan sanggup menjalaninya. Lalu, ketika tiba waktunya aku menghangatkan susu sekitar jam dua pagi, aku teringat kalimat itu: *senang dan sakit pada dasarnya adalah dua sisi dari satu koin.*

Saat itu, aku mempertanyakan keberadaan si senang, karena ke mana pun aku melihat hanya ada rasa sakit. Lalu, aku melihat susu yang sudah kuhangatkan dan botol yang sedang kurebus. Inilah kesenangan tersebut. Dengan begini, aku bisa menjamin bahwa susu yang kuberikan aman untuk lambung Hiro dan botol yang digunakan bersih dari bakteri. Cara berpikir ini tidak membuat rasa sakitnya berkurang, tapi memunculkan satu perasaan baru: kelegaan. Mungkin bagiku, sisi lain dari rasa sakit ini bukan senang, melainkan lega.

Lima hari setelah kami mulai merawatnya, Hiro muntah cukup banyak dan setelah itu napasnya memberat. Ketika mengecek dengan stetoskop, aku mendengar suara napas yang berat di paru-paru Hiro. Aku mengakui bahwa ilmu tentang anak atau tentang paru-paru yang kumiliki sangat minim, tapi aku tahu itu bukan tanda yang baik. Kalau dibiarkan lebih lama lagi, aku khawatir dia akan pergi. Saat itu kami memiliki

pilihan, apakah akan membawanya lagi ke rumah sakit atau membiarkan kami menjalani sisa waktu kami dengan Hiro?

Kami sepakat bahwa usia satu bulan masih terlalu singkat untuk Hiro (bahkan kami baru sempat bersamanya selama lima hari) sehingga kami meluncur ke rumah sakit dengan banjir air mata sepanjang perjalanan. Aku berjanji bahwa bila Hiro diberikan kesempatan hidup lebih lama lagi, aku akan mencintainya dan merawatnya tanpa pernah mengeluh sekali pun. Saat itu aku menyadari, rasa cinta dan rasa takut kehilangan juga adalah dua sisi dari satu koin yang sama.

Malam itu, Hiro selamat. Dia menangis kencang setelah mendapat penanganan dari dokter di IGD. Aku baru mengetahui bahwa dia bisa bersuara, karena selama ini yang kami ketahui adalah dia tidak bisa bersuara, tidak bisa tertawa, dan tidak bisa menangis. Wajahnya yang tanpa ekspresi memang adalah tanda khas dari sindrom Moebius yang dialami.

Dia takut. Aku takut. Kami semua takut. Tapi, aku sudah berjanji akan melindunginya selama yang aku bisa. Hiro dirawat lagi selama satu bulan. Di akhir masa perawatan, sebelum diperbolehkan pulang, aku memutuskan mencari *babysitter* yang bersedia menangani bayi kebutuhan khusus. Aku juga membeli *sterilizer* botol bayi. Hiro tumbuh bersama kami selama satu setengah tahun dan aku memenuhi janjiku: tidak mengeluh sekali pun sampai dia menutup kisahnya.

Setelah kepergiannya, aku jadi tertarik tentang rasa sakit yang dialami manusia. Saat itulah aku berkenalan dengan konsep rasa sakit yang bermakna atau *meaningful pain*. Manusia bisa mengalami rasa sakit, selama mereka bisa menemukan makna di balik rasa sakit itu.

Sebagai manusia, kita tidak mau ditusuk jarum secara tiba-

tiba. Itu adalah sesuatu yang menyakitkan! Tapi, apabila itu untuk vaksin, diberikan obat, atau akupunktur, maka kita mau menjalaninya, karena itu adalah rasa sakit yang bermakna.

Sebagai manusia, kita tidak mau untuk dibangunkan pagi-pagi dan dipaksa berlari. Ini juga adalah sesuatu yang menyakitkan! Tapi, seorang lain akan rela bangun pagi dan berlari sejauh lima hingga sepuluh kilometer setiap harinya dan menyebutnya olahraga. Baginya, ini adalah rasa sakit yang bermakna.

Lalu, aku menyadari, alasan aku bisa menjalani semua rasa sakit ini bukanlah karena aku ayah yang baik atau manusia yang suci. Tidak, aku sungguh jauh dari sosok itu. Aku tidak melakukan teknik khusus untuk mengubah *mindset* jadi lebih positif. Aku hanya kebetulan saja bisa menemukan makna dari rasa sakit yang kujalani. Menemukan makna tersebut pun tidak membuat rasa sakit itu menghilang, melainkan membuatnya jadi lebih masuk akal untuk dijalankan.

Kepergian Hiro juga menimbulkan rasa sakit. Dengan proses berpikir yang sama, aku mencoba perlahan mencari satu atau lebih makna dari rasa sakit yang berat ini. Semoga rasa sakit yang kamu alami saat ini pun memiliki makna.

Kalau sebagian orang merasa bersalah untuk merasa senang lagi setelah berduka, ada sebagian orang lain yang sebaliknya: tidak tahu caranya untuk merasa senang lagi. Ada yang mengalami depresi sehingga memang kesulitan, bahkan tidak mampu, untuk menemukan kesenangan dari hal-hal yang sebelumnya disukai. Psikiater menyebut kondisi ini sebagai *anhedonia*.

Ada sebagian yang mungkin sudah lupa tentang hal-hal yang membuat senang. Aku biasanya mengajak mereka untuk

mencari *glimmers*. Untuk memahami apa itu *glimmers*, kita perlu melihat *triggers*, keduanya adalah dua sisi dari satu koin kehidupan. *Triggers* adalah istilah untuk hal kecil yang mungkin netral bagi orang lain, tapi menimbulkan perasaan negatif yang kuat bagi kita. Seorang teman pergi tanpa mengajak kita, misalnya, mungkin hal yang netral bagi seseorang, tapi menimbulkan perasaan negatif yang kuat bagi orang lain.

*Glimmers* adalah sisi sebaliknya: hal kecil yang mungkin netral bagi orang lain, tapi menimbulkan perasaan positif yang hangat dan lembut. *Glim* sendiri berarti pancaran cahaya yang sekilas dan samar-samar, jadi mungkin tidak sekuat *triggers*. Aku mengajak orang-orang yang berduka untuk mengenali apa yang menjadi *glimmers* bagi mereka sebelum kedukaan ini terjadi dan perasaan apa yang ditimbulkan dalam hati mereka ketika menemukan itu.

Sepertinya halnya *triggers* yang sering muncul tiba-tiba, kita pun mungkin secara tidak sengaja menemukan *glimmers* dalam kehidupan sehari-hari. Bila tidak menemukannya, carilah hal-hal kecil itu. Untuk memulai menemukan kembali senyummu, carilah hal yang menyenangkan dari hal yang sekecil mungkin.

Semoga dalam perjalananmu, kamu menemukan jutaan *glimmers* yang mengantarkan paket senyum yang sempat hilang itu. Ketika sudah menemukannya, jangan ragu untuk membuka paket tersebut dan kenakan senyum terbaikmu. Bila merasa sudah cukup nyaman, tertawalah. Ampunilah dirimu. Kamu tidak akan disalahkan untuk itu. Kalaupun ada yang menegurmu, itu bukan salahmu. Itu mungkin berarti dia belum mengenal almarhum dengan cukup baik.

Kami menunggu tawamu. Dia yang di sana juga menunggumu untuk tertawa kembali.

# 15

# KEMATIAN SESUNGGUHNYA

Dalam sebuah video gim berjudul *Octopath Traveler*, ada kisah salah seorang tokoh bernama Ophilia. Suatu hari, si kecil Ophilia dan saudarinya, Lianna, menemukan burung yang sekarat dan meninggal. Mereka menangis dan meminta ayahnya untuk menghidupkan kembali burung malang tersebut. Ayahnya yang bijaksana menjelaskan bahwa ketika makhluk hidup sudah pergi, maka mereka **harus** pergi, tidak bisa kembali lagi.

Ophelia dan Lianna mempertanyakan, "Apa bagusnya hidup jikalau pada akhirnya kita akan pergi?" Untuk pertanyaan ini, ayahnya menjawab, "Karena kita tahu waktu kita terbatas, maka kita berusaha untuk menjalani hari demi hari."

Lebih lanjut lagi, ayah mereka mengatakan bahwa seseorang tidak benar-benar menghilang bila mereka mati. Ayahnya mengajak mereka memejamkan mata dan membayangkan burung itu terbang mengepakkan sayap di angkasa luas. Ketika mereka mengatakan bisa membayangkan hal tersebut, ayahnya mengatakan bahwa burung itu masih hidup, setidaknya dalam hati mereka.

Beberapa pasien yang mengalami kedukaan dan berkonsultasi denganku menyampaikan kekhawatiran bahwa suatu saat mereka akan melupakan orang yang mereka cintai tersebut. Seorang ibu yang kehilangan anaknya dan memiliki anak lagi, misalnya, khawatir bahwa suatu saat rasa cintanya yang terlalu besar pada anak yang baru ini akan membuatnya lupa dengan anak yang telah pergi.

Kataku, tenang saja, kamu tidak akan lupa. Secara biologis, hal itu tidak mungkin terjadi. Sebagai demonstrasi, aku mengangkat sebuah pena dan menanyakan apakah mereka tahu benda apa yang kupegang itu. Semua orang yang kutanyakan seperti ini mengetahui bahwa meereka melihat pena, sebuah benda yang digunakan untuk menulis. Aku meletakkan pena itu di meja dan mengatakan, coba lupakan bahwa ini namanya pena. Tidak ada satu pun yang berhasil.

Ketika kita sudah mengetahui bahwa benda itu bernama *pena*, maka konsep tersebut akan terus ada dalam otak kita untuk selamanya. Kita tidak akan melupakan konsep tersebut, bahkan sampai kita tua sekalipun, kecuali kita mengalami suatu kerusakan otak yang cukup luas sampai membuat kita kehilangan konsep nomina dari suatu benda.

Apabila kita tidak mampu melupakan pena tersebut, bahkan kalaupun kita berusaha melupakannya, maka sepertinya tidak mungkin kita melupakan orang yang sudah meninggal. Sama seperti pena yang tidak kita pikirkan setiap saat, maka orang yang sudah meninggal pun tidak kita pikirkan dua puluh empat jam sehari, tujuh hari seminggu. Kadang kita memikirkan hal lain, tapi dengan mudahnya kita bisa kembali mengakses memori kita dan mengingat lagi tentang orang tersebut.

Apakah mungkin kita melupakan wajah atau keberadaan seseorang? Kita mungkin punya teman sewaktu TK atau SD yang sekarang sudah tidak pernah kita ingat lagi, bahkan mungkin kita lupakan keberadaannya.

Yang membuat kita dekat dengan seseorang adalah adanya kesamaan *value* atau nilai. Ketika kita kecil, satu-satunya *value* yang kita punya adalah lokasi. Maka, kita akan dekat dengan seseorang yang satu kompleks perumahan dengan kita atau yang satu kelas dengan kita. Seiring dengan berkembangnya dunia kita, *value* kita meluas. Kita jadi mulai dekat dengan orang yang memiliki hobi yang sama, mengidolakan penyanyi yang sama, dan mendukung klub sepak bola yang sama.

Semakin dewasa, pertemanan kita makin luas karena hal yang penting dalam hidup kita bertambah. Tapi, ada juga hal lain yang jadi kurang penting, seperti kesamaan tempat tinggal. Inilah mengapa ketika sudah kuliah atau bekerja, kita mungkin tidak lagi dekat dengan teman TK atau SD kita walaupun tidak bermusuhan dengan mereka. Hanya, kebetulan saja kita sudah tidak memiliki *value* yang sama lagi, yaitu kesamaan lokasi geografis di Bumi. Apabila kita bertemu mereka dan ternyata mereka memiliki minat yang sama dengan kita, tiba-tiba saja kita bisa dekat lagi dengannya.

Dengan demikian, tidak mungkin bahwa kita akan melupakan wajah atau keberadaan seorang yang sudah meninggalkan kita, apalagi jika sebelumnya kita sangat mencintai orang tersebut. Semakin lama interaksi dengannya, semakin banyak *value* atau nilai yang menghubungkan antara kita dan mereka. Ketika kita melihat *value* ini di perjalanan hidup kita, mungkin sejenak kita akan teringat padanya.

Aku akan mengakui, mungkin ada satu hari ketika aku sangat sibuk dan tidak memikirkan tentang Hiro sama sekali. Itu tidak apa-apa. Itu bukan berarti aku sudah melupakannya atau tidak peduli dengannya lagi. Mungkin saja di hari tersebut tidak banyak hal yang mengingatkanku akan dia.

Tapi, ketika aku berkunjung ke tempat tertentu yang memiliki makna seperti rumah sakit tempatnya dirawat, toko buah yang kami kunjungi untuk terakhir kalinya, atau restoran tempat kami merayakan keberhasilan operasi Hiro, maka tentu aku akan teringat jelas padanya. Ketika melihat rak susu di swalayan atau anak kecil yang bermain bersama orangtuanya, aku selalu membayangkan Hiro berada di situ juga. Tidak teringat setiap waktu, tapi teringat ketika perlu.

Foto dan video adalah mesin waktu ke masa lalu. Dengan adanya itu, kita bisa sejenak membawa kesadaran kita untuk mampir ke masa lalu dan menjalani itu kembali. Ada seorang pasien yang mengalami dilema dalam hidupnya: penyimpanan di ponselnya sudah penuh karena terlalu banyak menyimpan foto dan video dari pacarnya yang sudah meninggal. Dia mengatakan bahwa setiap melihat foto dan video itu pun, dia merasa sakit dan sedih. Dia menanyakan apa yang harus dilakukannya.

Aku mengatakan kepadanya, "Apabila memang foto dan video tersebut membuat sedih, maka lebih baik hapus saja sekarang."

Dia terdiam, tampak ragu.

"Kamu tidak mau menghapusnya, kan?" tanyaku lagi.

"Tidak, rasanya menyakitkan saja untuk menghapus ini semua," jawabnya.

"Apabila sesuatu itu hanya menyakitkan saja, maka tentu

mudah untuk menghapusnya, bukan? Ketika kamu tidak mau menghapusnya, maka mungkin foto dan video tersebut bukan terikat dengan rasa sakit, melainkan rasa cinta," jelasku. "Itulah mengapa kamu tidak mau menghapusnya. Karena menghapus foto dan video tersebut sama saja bermaksud menghapus cinta."

Dia menangis dan menyetujui bahwa duka adalah sisi lain dari cinta. Semakin besar cintanya, semakin besar pula dukanya. Jadi, ketika dia mengalami rasa sakit yang sangat besar ketika melihat foto atau video pacarnya tersebut, itu tak lain karena rasa cintanya yang sedemikian besar.

Tapi, masih ada dilemanya: penyimpanan di ponselnya sudah penuh dan dia tetap perlu menggunakan ponsel itu untuk bekerja dan melanjutkan hidupnya. Aku menyarankan untuk menyimpan foto dan video itu di beberapa tempat sekaligus. Unggahlah harta karun itu ke suatu penyimpanan seperti Google Drive dan juga simpanlah dalam suatu *flashdisk*. Lalu, simpanlah *flashdisk* tersebut di suatu tempat yang aman.

Dengan demikian, kamu tahu bahwa memori tersebut tidak hilang, hanya tersimpan saja di satu tempat yang aman. Kapan pun mau melihatnya kembali, kamu tahu ke mana harus mencarinya. Tapi, kemungkinan kamu tidak akan perlu untuk melihatnya, karena ingatan akan orang itu akan terus ada dalam otak dan hatimu.

Lalu, tugas berat berikutnya adalah menghapus foto dan video yang ada di ponsel milikmu. Pastikan bahwa kamu benar sudah berhasil mencadangkan harta karun tersebut di beberapa tempat, baru kemudian kamu bisa mulai melegakan ruang penyimpanan di ponsel.

Ketika melakukannya, sampaikan kepada dirimu sendiri

bahwa ini bukan menghapus, melainkan memindahkan data dari ponsel ke dalam otakmu untuk selamanya. Atau, kamu juga bisa menganggap bahwa ini adalah ritual mengirim foto dan video yang ada kepada orang tersebut. Kalau hal ini masih terlalu berat, mintalah orang lain untuk mewakilimu menghapusnya.

Kamu juga selalu punya pilihan untuk menabung guna membeli ponsel baru lagi. Lalu, buatlah suatu museum kecil di satu bagian rumah atau lemari untuk meletakkan barang-barang yang berhubungan dengan orang itu. Letakkan ponsel, baju, parfum, foto, dompet, atau apa pun yang masih menghubungkanmu dengan orang tersebut, untuk membuatnya bertahan selama yang kamu bisa. Kapan pun mau mengunjunginya lagi, kamu selalu bisa membuka museum tersebut.

Kalau kalian pernah menonton film animasi *Coco* dari Disney, tentu kalian ingat tentang *Día de Muertos* atau Hari Peringatan bagi Orang-Orang yang Telah Meninggal yang menjadi inti utama cerita dari film ini. *Día de Muertos* diperingati mulai dari 31 Oktober hingga 2 November dan berfokus pada berkumpulnya keluarga dan teman, untuk mengenang dan mendoakan teman dan anggota keluarga yang telah meninggal dunia.

Perayaan ini dibuat meriah dan jauh dari kesan mengerikan. Bahkan, mereka yang merayakan ini akan membuat dekorasi berupa tengkorak manusia yang digambarkan tersenyum serta cokelat dan permen dalam bentuk tengkorak, seolah meledek kematian itu sendiri.

Dalam *Día de Muertos,* keluarga membuat altar yang disebut *ofrendas* untuk orang yang dikenang. Mereka meletakkan foto dan benda-benda favorit almarhum di situ seperti mi-

numan, makanan, lilin, dan benda personal lainnya. *Ofrendas* ini dibuat di rumah, tempat umum, atau di makam orang tersebut. Selain itu, juga akan diletakkan kain berwarna terang dengan dekorasi meriah, agar roh yang mengunjungi keluarganya bisa mudah mengenalinya. Ya, dalam tradisi ini, dipercaya bahwa roh dari seseorang akan mengunjungi keluarganya untuk ikut merayakannya.

Dalam film *Coco*, digambarkan bahwa di hari tersebut, roh dari dunia kematian akan menyeberang ke dunia orang hidup, tapi mereka harus melalui semacam imigrasi di bandara. Petugas imigrasi kematian dikisahkan akan memeriksa tiap roh yang akan lewat melalui *database ofrendas* yang ada di komputernya. Apabila ada orang di dunia hidup yang membuat *ofrendas* untuk roh itu, maka wajah dan datanya akan ada di komputer itu dan dia akan diperbolehkan untuk menyebrang melalui jembatan yang penuh dengan bunga Marigold.

Bagaimana kalau tidak ada orang yang membuat *ofrendas* untuknya? Sayang sekali, data dari roh tersebut tidak akan muncul di *database* imigrasi orang meninggal itu. Roh itu tidak bisa lewat karena dianggap tidak memiliki tempat tujuan di dunia orang hidup. Ternyata imigrasi di mana-mana memang ketat, ya. Roh ini jadi perlu memutar balik dan meratapi nasibnya di dunia kematian sambil berharap di tahun depan akan ada orang yang membuat *ofrendas* untuknya.

Meski tidak ada yang membuat altar untuk mengenangnya, eksistensinya di dunia orang mati masih ada. Ya, selama setidaknya satu orang di dunia orang hidup masih mengingatnya, maka dia masih berlanjut di dunia orang mati. Barulah setelah tidak ada satu orang pun di dunia orang hidup yang mengingat dirinya lagi, entah karena orang tersebut sudah

meninggal atau karena pikun, maka roh itu akan hilang selamanya di dunia orang mati.

Aku melihat tradisi ini sebagai sesuatu yang indah. Mereka tidak melihat kematian sebagai sesuatu yang mengerikan, melainkan hanya "beda alam" saja. Mereka membuatnya jadi suatu perayaan setiap tahun. Meskipun tidak bisa melihat roh orang yang sudah pergi, mereka bisa menyambutnya. Hal ini juga membuat mereka terus mengingat orang tersebut, bahkan sampai ke anak-cucu mereka. Dalam tradisi berkabung, semua ini disebut sebagai ritual.

Di berbagai agama dan budaya pun ada ritual ini, seperti berkunjung ke makam di hari tertentu. Dalam agama Islam, ada ziarah kubur yang menjadi agenda wajib jelang Ramadan. Saat *nyekar*, kuburan akan dibersihkan, ditaburi bunga sekaligus mendoakan almarhum agar dimaafkan segala dosa selama hidupnya.

Gereja Katolik mengadakan misa arwah tiap 2 November untuk mendoakan kedamaian kekal jiwa-jiwa orang yang sudah meninggal dunia. Dalam misa arwah ini, umat Katolik bukan hanya mendoakan keluarga dan teman yang sudah meninggal, melainkan juga jiwa-jiwa yang tidak dikenal yang sudah meninggal.

Dalam budaya Tionghoa, ada budaya Ceng Beng atau sembahyang kubur yang merupakan ritual dari masyarakat Tionghoa yang sangat mencintai dan menghormati leluhurnya. Ceng Beng ini dilakukan dua bulan setelah Hari Raya Imlek dan dilakukan selama sepuluh hari. Dalam budaya Ceng Beng, keluarga akan membawa berbagai barang seperti pakaian, mobil, sepatu, laptop, bahkan pesawat terbang, tapi semuanya terbuat dari kertas.

Selain yang disebut sebelumnya, tentu banyak lagi ritual yang terkait dengan kematian. Semuanya memiliki akar yang sama, yaitu mengenang orang yang sudah meninggal. Kalau tradisi ini sudah diadakan sejak ratusan atau bahkan ribuan tahun lalu, maka sepertinya memang kedukaan adalah suatu hal yang sudah menjadi hal penting dari dulu. Rasa sakit berduka sama besarnya antara kita yang bernapas di tahun ini dan mereka yang hidup ratusan tahun lalu. Mereka yang ratusan tahun lalu mengenang leluhurnya, akan gantian dikenang puluhan tahun kemudian, dan yang mengenang mereka pun akan dikenang lagi puluhan tahun kemudian, dan seterusnya.

Orang yang kita kenang kematiannya pernah juga mengenang kematian orang lain. Kita pun, suatu hari nanti, akan dikenang oleh keluarga, teman, dan orang yang pernah kita temui. Hari ini yang bisa kita lakukan adalah menggunakan pikiran, ucapan, dan gerakan kita untuk meninggalkan kenangan manis di kemudian hari.

Aku menutup tulisan di bab ini dengan memejamkan mata dan membayangkan ayahku dan Hiro sedang bermain bersama. Aku membayangkan Hiro digendong oleh Opa yang tidak pernah dialaminya semasa dia hidup. Aku membayangkan Hiro bisa tersenyum dan diajarkan berenang seperti dulu ayahku mengajariku. Ketika aku masih membayangkan itu, artinya mereka masih ada, setidaknya di hatiku dan pikiranku.

Bukankah kenangan yang abadi jadi lebih penting dibandingkan keberadaan yang sementara?

# 16

# NORMAL BARU YANG ASIMETRIS

Kalau kamu bisa membaca ini, artinya kamu berhasil bertahan hidup melalui pandemi COVID-19 yang berlangsung selama sekitar tiga tahun di Bumi. Meski demikian, mungkin ada (atau banyak) orang yang kita kenal dan bermakna dalam hidup kita yang tidak berhasil melewatinya.

Sebelum COVID-19 dinyatakan menjadi suatu endemi, pernah ada istilah yang diangkat oleh pemerintah di seluruh dunia, yaitu *New Normal* alias kehidupan normal yang baru. Intinya, kita diajak untuk menjalani hidup seperti normal saja, tapi ada perubahan yang baru: menggunakan masker, mencuci tangan, hindari kontak, dan mengadakan kegiatan secara daring.

Begitu pula dalam berduka, kita diajak untuk menjalani normal baru ini. Pada akhirnya, kita diharapkan untuk menjalankan hidup seperti normal, seolah tidak terjadi apa-apa, dan memasang wajah terbaik kita pada dunia. Kalau perlu, berpura-pura kuatlah. Itu tidak apa-apa, sungguh. Tapi, yang akan menjadi berbeda adalah ada hal yang baru, kebiasaan baru, dan realitas baru.

Realitas yang paling jelas adalah bahwa sosok orang tersebut sudah tidak ada secara fisik. Kita tidak bisa berkomunikasi, tidak bisa curhat, tidak bisa menyuapi, tidak bisa memeluk, dan tidak bisa melakukan ratusan hal lain yang bisa kita lakukan pada manusia dengan fisik yang bisa memberikan respons. Tapi, normal baru membuat kita akan berinteraksi melalui doa, melalui surat tangan yang kita tujukan pada orang yang sudah meninggal, melalui kunjungan ke makam mereka, dan mungkin melanjutkan apa yang menjadi misi mereka.

Aku percaya bahwa selama kita bisa menyeimbangkan hidup, maka kita akan baik-baik saja. Bekerja dan hiduplah secara seimbang dalam judul *work-life balance*. Makanlah yang kamu suka, makanlah secukupnya, tapi tetap memikirkan nutrisi dalam judul gizi seimbang atau *balanced diet*.

Tapi, ketika menulis buku ini, aku mulai mempertimbangkan bahwa keseimbangan bukan berarti sesuatu itu simetris. Bekerja selama lima hari seminggu bukan berarti kita harus berlibur selama lima hari seminggu (walaupun jujur, itu terdengar sangat menyenangkan). Bahkan manusia hanya tidur tujuh jam untuk bangun selama tujuh belas jam.

Contoh lain, memiliki seribu teman bukan berarti kita harus memiliki seribu lawan untuk jadi seimbang. Ada pepatah China mengatakan "Seribu kawan terlalu sedikit, satu musuh terlalu banyak". Di sisi lain, kita tidak bisa membuat semua orang suka pada kita. Akan ada orang yang pada akhirnya tidak menyukai kita, dan itu tidak apa. Mereka akan membentuk keseimbangan.

Keseimbangan tidak selalu muncul dalam hal yang simetris. Suatu yang asimetris bisa jadi sesuatu yang indah dan bermakna juga. Untuk membahas hal ini, aku akan meminjam

tiga baris lirik lagu dari penyanyi Kunto Aji yang berjudul—tentu saja—"Asimetris".

*Duka lara hanya datang dengan sukacita. Hanya berganti rupa dalam peristiwa.*

Seperti yang kita bahas sebelumnya, duka adalah wajah lain dari satu koin kehidupan. Mereka selalu datang berpasangan sebagai kembar siam. Mereka harus datang berpasangan dan wajah yang pertama muncul adalah sukacita. Lalu, terjadi suatu peristiwa kehilangan, dan sukacita pun berganti rupa menjadi duka.

Suka dan duka, senang dan sedih, keduanya saling menyeimbangkan, walau wajah mereka berlawanan. Aku membayangkan, *senang* dan *sedih* itu perasaan yang sama-sama wajar, seperti dua anggota dari grup idola remaja yang menyanyi dan menari, sayangnya *sedih* kurang populer saja.

*Dalam sepi terciptalah manusia mandiri. Hanya kesepian yang bisa membantumu reda.*

Manusia takut kesepian. Ini bagian dari insting bertahan hidup sebagai makhluk sosial. Hal ini bukan berarti kita tidak bisa atau tidak boleh sendirian. Ada beda antara *sendirian* dan *kesepian*. Sendirian adalah kondisi ketika tidak ada orang lain di sekeliling kita, sedangkan kesepian adalah perasaan sedih yang terjadi karena merasa tidak ada koneksi dengan orang lain. Seseorang bisa saja sedang sendirian dan tidak merasa khawatir, di sisi lain ada orang yang merasa kesepian di tengah keramaian.

Kadang, kita tidak bisa memilih dan terpaksa berada dalam sepi. Saat itu terjadi, carilah koneksi, carilah orang dan situasi yang bisa membuatmu tidak terlalu merasakan hal itu. Tapi, selagi mencarinya, sadarilah bahwa keheningan bisa

membantu juga. Kita bisa belajar mandiri, menjalani hidup sendiri sebisa kita. Keheningan adalah sisi lain dari bisingnya dunia. Ramai dan hening, koneksi dan sepi, adalah suatu keseimbangan yang juga akan kita cari dalam hidup.

*Dalam sedih terciptalah manusia penuh syukur, yang merayakan indah pertemuan sampai dipisahkan.*

Sesuatu jadi berharga justru karena keterbatasannya. Emas, misalnya, lebih berharga dibandingkan batu karena jumlahnya lebih terbatas. Sumber daya yang makin terbatas, makin berharga nilainya. Jika demikian, sepertinya waktu adalah sumber daya paling berharga dalam hidup manusia. Suplainya terbatas, tidak bisa ditambah, dan biasanya hanya bisa digunakan untuk melakukan satu hal dalam satu waktu.

Maka, kita menghargai waktu seseorang selama mereka masih ada. Ketika mereka hadir, rayakanlah. Bicaralah dengan mereka tentang topik apa pun. Bawalah mereka ke tempat yang kalian suka. Berusahalah agar jangan sampai membuang waktu mereka, sama seperti kamu tidak akan membuang emas milik seseorang. Rayakanlah indahnya pertemuan karena suatu saat itu akan hilang. Ketika saat itu tiba, kita mengubah merayakan menjadi merelakan.

Ketika seseorang bersedih karena kehilangan atau penolakan, maka kita bisa mengatakan dia mengalami *patah hati*. Dalam berbagai bahasa dunia, analogi yang digunakan tetap sama: ada suatu benda berbentuk *hati* dalam diri kita yang menyimpan semua cinta dan harapan kita. Ketika terjadi tragedi cinta atau kehilangan yang menyakitkan, benda berbentuk *hati* itu patah atau hancur. Dalam kondisi yang berat, bahkan seseorang bisa mengatakan, "Hatiku hancur berkeping-keping."

Ada suatu seni dalam budaya Jepang yang dikenal dengan

nama *kintsugi*. Kata ini merupakan gabungan dari *kin* yang berarti emas dan *tsugi* yang berarti menggabungkan. *Kintsugi* adalah suatu teknik memperbaiki pot, gelas, mangkuk, atau vas yang pecah. Seorang pengrajin *kintsugi* akan menggabungkan pecahan tersebut dengan lem dari getah pohon dan melapisi bekas retakannya dengan emas.

Dengan filosofi *kintsugi*, kita tidak berusaha menyembunyikan kerusakan dari mangkuk, melainkan justru menunjukkan itu kepada dunia. Kita menyatukan kembali apa yang pecah dan justru membuatnya jadi sesuatu yang lebih kuat dan indah. Tambahan emas pada bagian retakan menyiratkan suatu keindahan bisa ditemukan dalam ketidaksempurnaan. Semakin rumit lekukan pecahnya, semakin indah kilauan emasnya.

Seni *kintsugi* juga bisa terapkan dalam seni menyembuhkan luka kita. Daripada menyembunyikan atau membuang hati kita yang pecah, kita bisa membuatnya menjadi lebih kuat dan lebih indah. Kadang, kita tidak bisa memperbaikinya sendirian, karena itu kita mungkin membutuhkan orang lain untuk membantu kita. Seseorang ini bisa muncul dalam sosok seorang kawan, orang yang juga pernah terluka yang sama dengan kita, atau bantuan profesional.

Duka adalah suatu benturan keras pada hati kita yang membuatnya jadi pecah berkeping-keping. Tapi, terkoneksi dengan orang yang tepat, bercerita ke orang yang memahami, dan dukungan dari orang yang peduli akan membuat kita pelan-pelan merangkai kembali kepingan itu dan melapisi retakannya dengan emas cinta dan kenangan. Kita bisa menjadi lebih indah tanpa menjadi simetris, tanpa menjadi seperti yang dulu, dan tanpa menjadi lengkap. Kita bisa menjadi lebih indah dengan retakan emas itu.

Izinkan aku menutup seluruh rangkaian cerita dalam buku ini dengan sebuah cerita tentang sebuah bakteri bernama *cyanobacteria*.

*Cyanobacteria* atau sianobakteri, dikenal juga sebagai ganggang hijau biru, adalah suatu bakteri yang unik yang memiliki kemampuan untuk berfotosintesis. Ya, jadi dia adalah sejenis bakteri tapi juga memiliki kemampuan seperti tumbuhan yang bisa mengambil karbondioksida ($CO_2$) dari udara dan mengembuskan oksigen ($O_2$) kembali ke alam. Sebentar lagi aku akan menjelaskan mengapa tiba-tiba mengangkat topik tentang bakteri kecil ini.

Para ilmuwan memperkirakan Bumi terbentuk sekitar 4,5 miliar tahun lalu. Tapi, pada saat itu, Bumi belum bisa dihuni karena udara dan atmosfer yang tidak bersahabat. Apabila melakukan perjalanan dengan mesin waktu ke empat miliar tahun lalu, kita akan sesak napas karena udara didominasi karbondioksida dan metana, bukan oksigen dan nitrogen seperti saat ini. Jadi, bukan ide yang bagus untuk melakukan perjalanan waktu ke masa lalu sejauh ini.

Sekarang, bayangkan sejenak bahwa kamu bukan manusia melainkan sebuah sianobakteri. Kamu muncul sekitar 2,4 miliar tahun lalu dengan kesadaran sebagai ganggang hijau biru ini. Kamu begitu kecil, mengapung di permukaan air. Kamu melihat kanan-kiri, atas-bawah, serta ke sekeliling, dan yang kamu lihat hanyalah sianobakteri lain seperti kamu. Karena bingung, kamu bertanya pada sebelahmu.

"Permisi... mau tanya," kamu bertanya.

"Eh, si anak baru. Ya, mau tanya apa?" jawab tetangga sebelahmu yang juga mengapung santai di permukaan air.

"Kita ini apaan, sih? Aku kok tiba-tiba muncul di sini," tanyamu lagi.

"Hehe, anak baru, wajar kalau bingung. Kita ini sianobakteri, ganggang hijau biru."

"Oh, gitu... Ngomong-ngomong, kita ngapain sih di sini?" tanyamu.

"Sejujurnya, aku juga nggak yakin. Ini sih kata tetangga sebelah tadi, kita di sini hanya disuruh tarik napas buat menghirup karbondioksida dari lingkungan, lalu kita embuskan oksigen. Udah gitu aja," jelas sianobakteri tetangga ini.

"Hmm... sampai kapan kita melakukan itu?" kamu penasaran.

"Nggak tahu. Ini si tetangga yang tadi memberitahuku juga sudah mati, tuh. Kalau aku lihat-lihat sekeliling, kayanya sih kita cuma bertahan sekitar enam jam. Kalau beruntung, bisa sampai dua belas jam," jelas sianobakteri tetangga.

"Aku jadi bingung kenapa kita ada di sini?" tanyamu.

"Sama. Aku pun bingung. Dan sepertinya, waktuku tidak lama lagi di sini. Aku sudah delapan jam berada di sini."

Kamu melanjutkan fotosintesis bersama dengan miliaran teman-teman sianobakteri. Perlahan-lahan, kalian bekerja sama mengisi atmosfer tempat tinggal saat ini dengan oksigen dalam jumlah yang sangat sedikit. Kamu melakukannya selama selama tujuh jam sampai akhirnya masa hidupmu sebagai sianobakteri usai.

Laju waktu berlanjut selama ratusan, ribuan, jutaan tahun. Oksigen yang dicicil oleh para sianobakteri ini mengisi atmosfer Bumi. Udara Bumi mengandung kadar oksigen yang cukup untuk menunjang kehidupan yang lebih kompleks. Spesies baru mulai bermunculan. Evolusi berjalan dengan sabar. *Homo sapiens* menjadi makhluk dominan Bumi. Tingkat kecerdasan berkembang. Hari ini, detik ini, kamu membaca

tulisan ini. Kamu menghirup oksigen yang sama dengan yang diproduksi miliaran tahun lalu.

Satu sianobakteri tidak memahami mengapa dia hadir di Bumi. Dia hanya tahu bahwa tugasnya adalah melakukan fotosintesis sebaik yang dia bisa. Dia tidak akan pernah menyaksikan bahwa miliaran tahun setelah kehadiran dan kematiannya, oksigen yang dia hasilkan bersama pasukan sianobakteri lain memiliki dampak begitu besar bagi makhluk hidup lain.

Kalau kita melihat berbagai hal yang terjadi dalam hidup kita, sering juga terjadi demikian. Ketika bertemu seseorang atau ditinggalkan seseorang, kita tidak mengetahui mengapa kita mengalaminya. Ketika seseorang yang kita cintai meninggal dunia, kita tidak memahami mengapa itu harus terjadi. Bertahun-tahun kemudian, mungkin akan tiba waktu ketika kita akan mengangguk dan mengatakan, "Aku paham mengapa ini terjadi."

Kita tetap bisa menjadi normal setelah semua yang terjadi. Mungkin normal baru yang berbeda dengan yang dulu kita kenal. Dalam melewati duka, tiap orang berhak untuk menentukan normalnya sendiri asalkan itu tidak mengganggu orang lain.

Meskipun tidak ada cara yang benar untuk menjalani berduka, tapi kita bisa belajar dari cara orang lain. Bekal yang kutulis di buku ini mungkin cocok untukku, tapi tidak apa bila tidak cocok untuk kamu bawa dalam tas punggungmu. Langkah yang diambil orang di sekitarmu mungkin jitu untuknya, tapi tidak apa bila kamu anggap itu tidak bijaksana. Perjalanan tiap orang unik. Yang penting, siapkanlah perjalananmu sendiri.

Ketika kau sudah berjalan cukup jauh, sesekali berhenti

dan tengoklah ke belakang. Sadari sudah berapa jauh kamu berjalan. Kenang orang-orang baru yang kamu temui dalam perjalananmu ataupun teman lama yang tidak sengaja terkoneksi kembali dengan kisahmu.

Keluarkan cermin dan refleksikanlah gambaran dirimu serta lihat bagaimana proses duka itu membentuk dirimu saat ini. Jangan malu dengan luka yang ada, apalagi bila kamu sudah melapisinya dengan emas. Tapi, bukan berati kamu harus menunjukkan luka itu pada semua orang, karena belum tentu semua orang siap untuk melihat luka tersebut. Mereka punya luka sendiri yang belum selesai diolah.

Tunjukkanlah luka dan dukamu kepada orang yang mengerti. Ketika tidak ada seseorang untuk berbagi cerita atau memperlihatkan lukamu, duduklah sejenak. Lihat bekas lukamu dengan hati yang diniatkan untuk kebaikan. Ketika mendeteksi luka itu, tanyakan dirimu: seandainya luka itu bisa berbicara, apa yang akan dikatakannya?

Ketika sedang merasa hidup terlalu berat dengan luka dan lelah yang kualami, aku pun melakukannya. Aku duduk dengan luka itu dalam keheningan, menyadari dan memaklumi keberadaan satu sama lain. Ternyata, kami hidup berdampingan cukup lama tanpa pernah punya banyak waktu untuk bercakap. Lalu, ketika akhirnya aku mengizinkan diriku untuk mendengarkannya, sayup-sayup aku bisa mendengarkannya berkata,

"Terima kasih sudah mengizinkan dirimu tertawa,"

"Terima kasih sudah memaafkan dirimu,"

"Terima kasih sudah mencuci piring,"

"Terima kasih sudah berjuang sampai sekarang."

# PIDATO KELULUSAN TANPA AYAH

Hidup adalah pilihan.

Hidup sungguh menarik. Kalau kita ingat lagi, semua pilihan yang kita buat dari sejak lahir hingga sekarang mengantarkan kita ke momen ini, untuk duduk bersama di ruang ini, mengikuti acara ini. Pilihan itu bisa suatu yang sederhana dan kebetulan, misalnya ketika kita memilih simposium tertentu atau memilih mendengar pembicara tertentu... atau ketika kita memilih bekerja di tempat tertentu dan bertemu dengan satu pasien tertentu... bahkan ketika kita memilih untuk membaca suatu buku atau menonton film tertentu yang menginspirasi kita untuk mengambil jalan hidup kita saat ini. Semua pilihan mengantarkan kita ke momen ini, dan tentunya kita memiliki cerita kita masing-masing.

Ini adalah cerita saya.

Hidup adalah pilihan. Dalam proses pendidikan ini, momen pertama kali saya harus memilih adalah tahun 2014, ketika saya memilih untuk mendaftar di bagian psikiatri. Saat itu, hanya ada tiga orang yang mempertanyakan pilihan saya (alias, tidak setuju dengan pilihan saya), yaitu papa, mama, dan kakak saya. Pilihan tetap saya buat, dan saya memilih bagian psikiatri untuk meneruskan perjalanan saya.

Hidup adalah pilihan. Kadang, pilihan itu bukan di tangan kita melainkan di tangan pihak lain. Hal ini kita alami ketika kita menjalani seleksi di prodi masing-masing. Dan saat ini,

izinkan saya mewakili rekan-rekan lulusan untuk menyampaikan terima kasih kepada departemen kami masing-masing karena telah memilih kami. Terima kasih karena telah percaya pada kami bahwa kami bisa mengembangkan diri kami lebih baik lagi. Kami memilih Anda, dan Anda memilih kami, yang artinya kita berjodoh.

Hidup adalah pilihan, termasuk ketika kami memilih dan dipilih oleh prodi masing-masing. Mungkin pilihan tersebut adalah pilihan dari hati kami dan mungkin juga merupakan pilihan dari instansi yang mengirim kami. Apa pun dasarnya, pada akhirnya kami memilih untuk mencintai keilmuan kami masing-masing. Karena bila tidak didasari oleh cinta, tampaknya tidak mungkin kami bisa menyelesaikan semua tugas *stase*, jaga malam, dan tesis yang panjang. Dalam semua proses tersebut, kami banyak dibantu oleh rekan-rekan perawat, TU, dan tentunya konsulen yang menjadi *role model* kami. Dalam kesempatan ini, izinkan saya mewakili rekan-rekan untuk menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu.

Hidup adalah pilihan. Kadang, pilihan itu mudah dan kadang sangat sulit. Pilihan itu bisa semudah, "Siang ini mau order apa di Go-Food?" Pilihan itu bisa juga sesulit menyelamatkan nyawa seseorang yang berada di perbatasan hidup dan mati. Dalam kondisi ini, pilihan pemeriksaan, pilihan tindakan, dan pilihan apa yang harus disampaikan pada keluarga selalu menjadi hal yang sulit.

Di dunia yang ideal, pendidikan kita akan berlangsung sangat lancar. Kita masuk, menjalani hari dengan indah, dan lulus tepat waktu ketika proses studi berakhir. Sayangnya, dunia tidak seperti itu. Kesulitan datang mengantre seperti pasien di

poli umum puskesmas. Tiap dari kita memiliki cerita tentang pilihan sulit yang kita hadapi dalam perjalanan kita masing-masing.

Salah satu pilihan tersulit saya adalah ketika memilih untuk menandatangani DNR papa saya sendiri, seratus hari yang lalu. Singkat cerita, suatu pagi papa mengalami kelumpuhan sesisi tubuh, saya segera bawa ke IGD dan dilakukan pemeriksaan yang mengarah ke *stroke non hemoragik*, *infark lakunar hemisfer* kanan. Dalam tiga hari, *stroke* berkembang menjadi *infark* luas tiga perempat *hemisfer* kanan, terjadi penurunan kesadaran, dan ruang berpindah ke ICU.

Walau hidup adalah pilihan, sayangnya kadang kita tidak punya banyak pilihan. Terutama ketika *stroke* meluas sampai ke batang otak dan saya menyaksikan detak jantung papa berubah menjadi asistol. Saya memilih untuk menandatangani DNR.

Sebagai orang yang mendalami dunia psikiatri, saya tahu semua teori untuk men-*support* orang yang sedang berduka. Saya tahu bahwa dunia masih terus berlanjut. Saya tahu bahwa saya harus melanjutkan hidup. Tapi saat itu, saya rasa wajar bila saya memilih untuk melihat dunia saya hancur. Saya memilih untuk takut menghadapi masa depan. Saya memilih untuk bersedih. Saya memilih untuk menangis tanpa henti dan terus menyalahkan diri, diawali dengan kalimat, "Seandainya saja..."

Teman-teman, bahkan dalam kondisi terburuk kita sekalipun, hidup tetap memberi kita pilihan. Saya bersyukur karena dalam masa *recovery* saya, teman-teman dan guru-guru sangat menunjukkan kepedulian yang begitu besar. Bahkan, bukan hanya dari bagian psikiatri, melainkan juga dari beberapa seja-

wat dari bagian neurologi, karena waktu itu saya sedang *stase* di neuropsikiatri. Mereka tidak memberikan nasehat super atau kata-kata penguat yang sakti. Mereka sekadar menghubungi atau menemui saya, dan ketika terjadi *human connection* dan empati, perlahan-lahan saya pulih. Dalam proses *recovery*, saya menemukan sebuah *quote* yang sangat menyentuh saya.

*"Falling down is an accident. Staying down is a choice."*

Dan saya, dengan dukungan dari rekan-rekan seperjuangan... saya memilih bangkit dan melanjutkan perjuangan ini. Maka, dalam kesempatan ini, izinkan saya mewakili para lulusan untuk menyampaikan terima kasih kepada teman-teman kami: baik yang lulus bersama kami di kiri dan kanan kami, yang sudah terlebih dahulu lulus, maupun yang masih berjuang hingga saat ini. Tanpa kalian, kami tidak mungkin duduk di sini hari ini. Tanpa kalian, saya tidak mungkin berdiri di sini hari ini.

Hari ini adalah tepat seratus hari sejak meninggalnya papa. Bila papa masih ada, di hari ini, seharusnya papa melihat semua prosesi ini. Tapi, saya tahu bahwa papa selalu ada dalam hati saya. Dan hari ini, saya memilih untuk mengenakan jas ini. Ini adalah jas favorit papa saya yang seharusnya dipakai untuk acara hari ini. Maka, dalam kesempatan ini, izinkan saya untuk mewakili rekan-rekan lulusan menyampaikan terima kasih kepada orangtua yang telah membesarkan dan mendukung kami. Sungguh, tanpa berkat dan pengorbanan kalian, kami tidak akan bisa sampai di titik ini.

Hidup adalah pilihan. Setelah cuti berduka selama seminggu, saya kembali menyelesaikan pendidikan saya. Hari pertama saya melepas jubah berduka dan kembali mengenakan jas dokter, saya mendapat satu lembar surat konsul. Pasi-

en pertama saya adalah seorang lansia, dikonsultasikan untuk *breaking bad news* ke keluarga, karena pasien mengalami *stroke* luas, dengan penurunan kesadaran berhari-hari, dan dalam perawatan paliatif. Persis seperti yang dialami oleh papa. Dan saat itu, ada sebuah pemahaman baru dalam hidup saya. Ketika mendapat konsul dari rekan sejawat, saya mencoba untuk melihatnya tidak sebagai sebuah beban atau pekerjaan tambahan. Saya melihatnya sebagai sebuah pilihan untuk memberi pertolongan, untuk menyentuh hati pasien dan keluarganya.

Teman-teman, saya punya mimpi bahwa suatu hari kita semua pun bisa memaknai semua perjumpaan kita dengan pasien sebagai sebuah pilihan untuk menyentuh hati mereka dengan kemampuan kita sepenuhnya. Saya punya mimpi bahwa suatu saat kita tidak lagi melabeli pasien sebagai "pasienmu" atau "pasien kami". Tidak ada lagi label "pasien bedah" atau "pasien IPD" atau "pasien psikiatri". Saya punya mimpi bahwa suatu hari kita akan memilih untuk menyebutnya sebagai "pasien kita".

Karena dengan semua perjumpaan kita dengan pasien, itu adalah satu-satunya cara kita bisa menyalurkan kebaikan kita. Karena pasien, kita bisa menjadi dokter spesialis di bidang kita masing-masing. Maka, dalam kesempatan ini, izinkan saya untuk mewakili rekan-rekan sejawat sekalian untuk berterima kasih kepada pasien yang telah meminjamkan tubuhnya kepada kami. Terima kasih sudah menjadi guru terbaik kami. Sekarang, yang bisa kami lakukan adalah mengembalikan kebaikan itu kepada pasien-pasien yang kami temui selanjutnya.

Saya teringat akan sebuah ucapan dari Edward Livingston. Suatu *quote* yang mungkin pernah teman-teman dengar juga.

"*To cure sometimes, to relieve often, to comfort always.*"

Suatu ucapan yang sangat indah. Kadang kita bisa menyembuhkan, kadang tidak. Keterbatasan memaksa kita untuk berkolaborasi dengan bagian lain. Dan bagi saya, ketika kita bisa berkolaborasi satu sama lain, tidak mengotak-kotakkan pasien sebagai "pasienmu" atau "pasien kami", maka kita bisa menangani pasien bagaikan berdansa dalam harmoni yang indah.

Dan frasa terakhir sungguh menyentuh bagi saya: "*to comfort always*". Bahkan ketika tidak bisa melakukan apa pun, kita masih punya pilihan untuk membuat pasien merasa nyaman, setidaknya dengan membuat pasien merasa bahwa kita peduli, kita ingin membuat pasien merasa nyaman.

Di akhir dari *sharing* saya ini, izinkan saya untuk mengajak rekan sekalian untuk berkolaborasi membuat pasien merasa nyaman. Ketidaknyamanan bisa terjadi dalam berbagai wajah, bisa pada pasien depresi pasca-amputasi, pada pasien cemas dengan *meniere disease*, pasien anak dengan DM tipe 1 yang tidak patuh berobat, atau pada korban KDRT yang takut pulang ke rumah. Ketika teman-teman merasa bahwa mereka memerlukan bantuan dari psikiatri, teman-teman selalu punya pilihan untuk menulis surat konsul. Dan sambil menunggu kami, sampaikan kepada pasien kita,

"*Help is available.*"

# BACAAN LEBIH LANJUT

*Man's Search for Meaning* karya Victor Frankl.
*The Reality Slap* karya Russ Harris.
*Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.
*Maybe You Should Talk To Someone (Semua Orang Butuh Curhat)* karya Lori Gottlieb.
*Finding Meaning: Mencari Makna di Balik Dukacita* karya David Kessler.
*Welcome to the Grief Club* karya Janine Kwoh.
*Kamu Tidak Salah* karya Jung Hyeshin.

# UCAPAN TERIMA KASIH

Saya percaya bahwa tiap orang yang datang dalam hidup kita akan mengajarkan sesuatu. Dalam hidup saya pun telah mampir banyak orang hebat dan mengajarkan setitik makna kehidupan.

Terima kasih kepada Sora yang telah menemani saya dalam semua kisah perjalanan buku ini.

Terima kasih kepada sahabat karib yang juga berperan ganda menjadi musuh bebuyutan saya, Jiemi Ardian dan Nago Tejena. Tanpa mengenal kalian, sepertinya hidup saya tidak akan seindah sekarang (ada kemungkinan akan jauh lebih indah).

Banyak sekali dokter yang terlibat dalam penanganan Hiro. Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada dokter yang sangat banyak kami repotkan: Jeshika Febi, Levana Hakusuma, Finna Hardjono, Yonian Gentilis, Yoke Kinanti Putri, trio anestesia Bang Yezi-Eric-Raphael, Bang Benji, dr. Fauziah, Sp.THT, Angelina dan Ivan, serta seluruh jajaran dokter dan perawat di Eka Hospital Bekasi, RS Hermina Jatinegara, dan RSCM. Tanpa kalian, tentunya waktu kami bersama Hiro akan jauh lebih singkat.

Terima kasih kepada semua tim perawat NICU dan PICU serta *babysitter* yang pernah menjadi orangtua pengganti selama Hiro dirawat. Saya tahu kalian salah satu yang terluka

paling dalam ketika Hiro pergi. Terima kasih sudah memeluk Hiro dengan tangan penuh berkat kalian.

Terima kasih kepada para orangtua lain yang juga menjadi *role model* kami dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Terutama, terima kasih untuk Kemal dan Ade Meutia serta Ci Terry yang lebih dulu mengajarkan kami tentang kesabaran dan penerimaan.

Terima kasih untuk dukungan secara emosional dari Mas Adjie Santosoputro lewat permenungan *mindfulness*-nya dan Mas Kunto Aji lewat lagu-lagunya yang menenangkan. Kalian berdua adalah berkat bagi dunia.

Terima kasih untuk keluarga kami: Ko Rudy, Ci Puput, Ino, semua ipo, dan nenek-kakek. Kalian telah menjadi keluarga yang sempurna bagi Hiro di waktunya yang singkat.

Terima kasih untuk Om Deddy Corbuzier, Wanda Ponika, Reza Arap, Uwil, dan Ibu Inariaty yang dengan penuh kasih membantu ketika kami kesulitan.

Terima kasih untuk dr. Gina Anindyajati, Sp.KJ, Disya Arinda, Ifa Zulfa, dan Nadira Yasmine yang bersedia menjadi pembaca awal buku ini. Kata-kata baik kalian membuat saya makin yakin bahwa apa yang tertulis dalam buku ini memiliki makna, seperti halnya kehadiran kalian di dunia yang juga penuh makna.

Terima kasih untuk dr. Heriani, Sp.KJ, dr. Hervita Diatri, Sp.KJ, dr. Charles Damping, Sp.KJ, dr. Natalia Widiasih, Sp.KJ, dr. Kristiana Siste, Sp.KJ, dan seluruh guru saya di Departemen Psikiatri FKUI-RSCM. Tanpa ilmu dan bimbingan yang mereka berikan, saya tidak mungkin bisa menjahit luka kedukaan sebesar ini.

Terima kasih untuk seluruh teman-teman psikiater yang

mendukung saya selama proses melalui duka. Biasanya orang bertanya, "Apakah dr. Andreas juga memiliki psikiater?" Untuk pertanyaan ini, saya menjawab, "Tidak, saya memiliki sahabat."

Terima kasih untuk teman-teman yang menemani kami 24 jam sebelum Hiro pergi dan berhari-hari setelahnya: Vegas, Ian, Angel, Justin, Celia, Gerry, Rin, Lisye, Lusyi, Ame, dan Astrie, status kalian sudah di-*upgrade* menjadi keluarga.

Dan tentunya, terima kasih untuk kalian semua yang telah menjadi #PasukanSuperHiro.

# TENTANG PENULIS

DR. ANDREAS KURNIAWAN, SP.KJ adalah seorang psikiater lulusan Universitas Indonesia yang cukup mudah dikenali dengan rambutnya yang gondrong, telinga ditindik, dan obsesinya pada Doraemon. Di media sosialnya, dia menampilkan persona sebagai "psikiater yang suka bercanda".

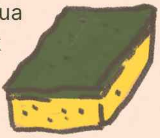
Dalam kesehariannya, dia banyak menangani pasien remaja dan dewasa muda dengan berbagai masalah kehidupan, mulai dari yang ingin belajar mencintai sampai yang putus cinta, yang mencari kerja sampai yang ingin berhenti kerja, serta yang stres karena baru punya anak sampai yang berduka karena kematian.

Pengalaman kehilangan ayah dan anaknya membuat dr. Andreas menyelami psikoterapi untuk kedukaan dan kehilangan. Buku ini adalah sebuah renungan yang menjadi caranya untuk memaknai kehilangan. Ini adalah buku keempatnya setelah sebelumnya menulis pengalamannya di fakultas kedokteran dalam *Buku Ajar Koas Racun*, *Buku Ajar Koas Racun Jilid 2*, dan *Cerita Bodor Koas*.

**"Buku ini akan membantu menuntun kita di proses penerimaan dan perubahan agar arahnya tidak menuju keterpurukan, melainkan menuju pribadi yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan dan menikmatinya seapa-adanya."**
**—Kunto Aji, Musisi**

Ketika menyambut pasien yang sedang berduka, seorang psikiater akan menggali keilmuan yang dimiliki. Dia akan mengulik semua teori duka yang pernah dipelajari di masa kuliah dulu dan mengingat pengalaman dari pasien-pasien sebelumnya. Kemudian, dia menyintesis itu untuk membantu pasien yang sedang berduka di hadapannya.

Tapi, ketika Andreas—seorang psikiater—kehilangan anaknya, dia melakukan hal yang berbeda. Dia melemparkan semua teori tersebut ke luar jendela dan memutuskan untuk mencari makna tentang mengapa ini semua terjadi. Dalam pengalamannya, dia menemukan bahwa duka bisa dilalui dengan mencuci piring kotor yang menumpuk di dapur.



Buku ini adalah proses Andreas memaknai kehilangan besar dalam hidupnya. Diceritakan santai dengan tambahan sedikit bumbu humor gelap, buku ini memuat panduan bermanfaat yang langsung bisa diaplikasikan dalam hidup, seperti: "Tutorial Mencuci Piring", "Tutorial Menyusun *Puzzle*", dan tentunya "Tutorial Menerima Kematian Seorang Anak".

Digital Publishing/KC3/GC

*"Hampir semua orang mempertanyakan: apa hubungannya antara duka dan mencuci piring? Jawaban saya adalah duka itu seperti mencuci piring, tidak ada orang yang mau melakukannya, tapi pada akhirnya seseorang perlu melakukannya."*

**dr. Andreas Kurniawan, SP.KJ** (@dr.ndreamon di Instagram dan @ndreamon di X) adalah seorang psikiater lulusan Universitas Indonesia yang di media sosial dikenal sebagai "psikiater yang suka bercanda". Pengalaman kehilangan ayah dan anaknya membuat dr. Andreas menyelami psikoterapi untuk kedukaan dan kehilangan. Buku ini adalah sebuah renungan yang menjadi caranya untuk memaknai kehilangan.

Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT 15+
623221065
9 786020 674674
978-602-06-7468-1
Harga P. Jawa Rp95.000