

Tinta

PERUBAHAN

**Nesa Novrizal, Naila Rahma Ahadi, Najia
Ammara Shakila, Lubnah Fathiya, Asmalia
Junika, Anita, Jihan Fitryani, Marisa Dwi
Aulia, Putri Najwa Triani**

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

LINGKUP HAK CIPTA

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

KETENTUAN PIDANA

Pasal 113

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 Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

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).

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 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).

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).

Tinta Perubahan

All Right Reserved

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
Hak Penerbitan pada UDN PRESS

ISBN: 978-634-042614-4

Penulis:

Nesa Novrizal, Naila Rahma Ahadi, Najia Ammara Shakila, Lubnah Fathiya,
Asmalia Junika, Anita, Jihan Fitryani, Marisa Dwi Aulia, Putri Najwa Triani

Editor:

Falah Ibrahim, M.Comm.

Layout

Nesa Novrizal, M.Pd.

Desain sampul:

rizkaedara

Cetakan I, Agustus 2025

Hak Cipta 2025 pada Penulis

Hak penerbitan pada UDN PRESS. Bagi mereka yang ingin memperbanyak
sebagian isi buku ini dalam bentuk atau cara apapun harus mendapatkan izin tertulis
dari penulis dan penerbit UDN PRESS.

Penerbit: UDN Press

No. Anggota IKAPI: 633/Anggota Luar Biasa/DKI/2024

Jln. Ciledug Raya No. 01. Ulujami Raya, Pesanggrahan
Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta

Website: www.press.darunnajah.ac.id | Instagram: @udn_press

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ
لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾ (الرعد: ١١)

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Ar-Ra'd/13:11)

Goresan Tinta

Nesa Novrizal, M.Pd.

Hidup seperti sebuah perjalanan panjang yang penuh lika-liku. Tak selamanya ia berjalan mulus sesuai keinginan. Ada kalahnya langkah terasa ringan, mengerjakan pekerjaan terasa mudah, tanpa hambatan sedikit pun. Namun, ada juga masa saat langkah terasa berat, seolah hanya mengulang kisah yang sama. Keresahan yang tak kunjung pudar, kemarahan yang tak pernah padam, dan pertanyaan yang tak menemukan jawaban.

Cerita kehidupan, sering kali mempertemukan kita pada kegelisahan, luka yang tak terlihat, maupun pencarian jati diri yang tak berujung. Tapi dari titik-titik inilah, cahaya perubahan mulai bersinar. Menerangi ruang-ruang gelap yang tak berpenghuni.

Tinta Perubahan lahir dari kegundahan para penulis dalam menemukan cara menuju ketenangan. Dari luka lama yang diolah menjadi kekuatan. Dari rasa takut yang diobati menjadi keberanian. Dari perjalanan sunyi dan sepi yang menemukan titik suara di ujung jalan.

Setiap kalimat yang tertulis di atas lembaran sederhana ini adalah saksi bahwa perubahan tidak selalu lahir dalam gemuruh. Terkadang ia justru lahir dari bisikan kecil di hati atau bahkan dari ayunan kecil yang terus melangkah.

Kadangkala perubahan tidak datang dengan tenang. Justru hadir lewat gemuruh yang mengguncang, memaksa, bahkan menyeret kita ke zona yang belum pernah dijelajahi sekalipun. Namun, dari titik itulah kita mulai menemukan jati diri yang sebenarnya.

Naila Rahma Ahadi memulai perjalanan dengan dua bab penting: *Menemukan Jati Diri di Tengah Kegelisahan* dan *Luka, Bangkit, dan Bertumbuh*. Naila mengajak untuk melihat secara langsung wajah yang penuh kegelisahan, bukan untuk menakut-nakuti, tetapi untuk memperlihatkan bahwa di balik rasa gelisah, selalu ada kesempatan untuk mengenal diri sendiri lebih jauh. Ia menulis “*Hidup di rumah itu bukan tentang kebahagiaan, tapi tentang bertahan.*” Kata-katanya tidak kasar tapi menusuk, kenapa? Kita tahu bagaimana rasanya hidup di tempat yang semestinya menjadi rumah: nyaman, penuh canda dan tawa, namun yang didapati adalah kegelisahan. Dari kegelisahan itu ia mulai menemukan jati dirinya.

Najia Ammara Shakila melangkah dengan jalan yang berbeda. Dalam tulisannya yang berjudul “*Jejak Kecil di Masyarakat*”, Najia berpesan bahwa perubahan tak selalu berawal dari hal yang besar. Bisa jadi, berawal dari jejak kecil yang ditinggalkan oleh seseorang lah yang akan membawa perubahan besar di masa yang akan datang. Pesan sederhana ini menggambarkan bahwa pada hakikatnya sekecil apapun peran kita di masyarakat, cepat ataupun lambat pasti akan berdampak dan berpengaruh terhadap masyarakat.

Lubnah Fathiya bercerita tentang *Pendidikan yang Mengubah Takdir*, ia mengatakan “*Kadang takdir terasa berat, tapi di balik itu ada tangan Tuhan yang sedang menuntun kita menuju cahaya.*” Kata-kata ini sarat dengan kepatuhan. Seringkali hasil bertolak belakang dengan apa yang telah direncanakan. Kita telah merencakannya sedemikian rupa, namun apa boleh buat hasilnya tidak memihak pada kita. Karena itu, perlu ditanamkan dalam diri, bisa jadi apa yang menurut kita baik, menurut Allah itu adalah awal kehancuran kita. Begitupula sebaliknya.

Menemukan Jati Diri di Tengah Kegelisahan

Naila Rahma Ahadi

Hidup di rumah itu bukan tentang kebahagiaan,
melainkan tentang bertahan

Angin malam datang menyapa lewat celah jendela kamar yang setengah terbuka. Namaku Nala, Aku duduk di sudut ruangan, bersandar pada tembok yang begitu dingin, dengan mata menatap kosong ke arah lampu meja yang sedikit redup. Dalam keheningan malam gelap, hanya terdengar detak jarum jam dan berisiknya isi kepalaku sendiri, yang seringkali lebih berisik dari keramaian malam kota Jakarta.

Malam itu banyak mengingatkan tentang aku yang tak pernah menduga sebelumnya bisa lahir di tengah keluarga yang tampak tenang di depan pintu, tapi retak dan dingin di dalamnya. Di depan orang lain, mereka tersenyum. Tapi, di balik pintu yang selalu tertutup rapat, suara cinta samar terdengar. **Hidup di rumah itu bukan tentang kebahagiaan, melainkan tentang bertahan.**

Sejak kecil, aku tahu aku diharapkan menjadi contoh. Tapi aku tak pernah tahu contoh seperti apa. Apakah anak yang selalu patuh meski hatinya memberontak? Atau anak yang tak pernah boleh

menangis walau hatinya penuh luka? Ini bukan bagian dari diriku untuk dikasihani, ini hanya sekedar ungkapan rasa dari diriku, bentuk perlawanan dari diri yang tak berdaya ini.

Di dalam rumah itu, suara bukan alat komunikasi utama. Kami bicara secukupnya, tak lebih dari itu. Ruang tengah dan meja makan menjadi saksi bisu seberapa jarang kata dan tawa itu keluar dari mulut kami. Satu-satunya bunyi hanyalah suara televisi dan denting sendok di atas piring berisi makanan yang terasa hambar.

Beberapa kali aku dibuat berpikir, apa mungkin rumah kami memang dibangun di atas luka basah yang tak pernah mengering? Dindingnya menyimpan diam yang terlalu lama, dan lantainya mulai bersih terbebas dari langkah-langkah yang sekarang mulai menjauh.

Malamku memang sunyi, tapi aku bisa mengatakan kalau malam gelap akan selalu menjadi tempat paling jujur yang pernah ku temui. Setiap malam gelap dan sunyi seperti ini, aku selalu bertanya pada diriku sendiri: *"Siapa aku sebenarnya? Apa gunanya kehadiranku? Apa tujuan hidupku?"* Pertanyaan ini memang terkesan sederhana, tapi seakan menjebakku dalam labirin kegelisahan yang pintu keluarinya tak pernah kutemui di setiap sudut.

*** **

Sejak kecil, aku merasa sendiri dan berbeda.

Bukan dalam arti istimewa yang indah, tapi rasanya semua ini seperti **potongan puzzle** yang salah tempat.

Aku ingat satu malam, ketika aku berusaha menunjukkan gambar yang kubuat di sekolah, gambar tentang keluarga bahagia yang tak pernah ada luka di dalamnya. Aku menggambar kami bertiga di dalamnya, berdiri di bawah pohon tengah taman, dengan

matahari besar di atas yang menyinari sekitar. Tapi yang kudengar bukan pujian. Ibu hanya melirik sekilas dan berkata, *"Jangan pernah membuat dirimu capek dengan hal yang tak akan pernah terlihat nyata lagi, Nala."*

Mendengar itu, hati terasa sesak seolah detak jantungku berhenti seketika. Sejak itu, aku tak pernah menggambar keluarga lagi.

Rumah itu terlalu dingin untuk disebut hangat, terlalu sunyi untuk disebut hidup. Dan mungkin, di sanalah luka pertamaku tumbuh bukan dari orang asing, tapi dari orang yang seharusnya menjadi pelindungku.

Kini aku merasa menjadi bayangan di balik keramaian, hingga suaraku yang tak lagi mereka hiraukan.

Aku belajar diam. Dan dari diam itu, aku mulai mengerti. Ada anak-anak yang dilahirkan untuk dicintai secara hebat, dan ada pula yang lahir hanya untuk sekedar pelengkap cinta mereka.

Mereka tak pernah mengajari bagaimana caranya mencintai diriku sendiri, bahkan sekedar diberikan cinta kecil-kecilan saja rasanya terlalu rumit. Mereka hanya menuntut diriku untuk menjaga adik-adikku yang lain.

Aku juga tak pernah ditanya, *"Bagaimana harimu?"* *"Kamu capek?"* dan mereka hanya mengingatkan, *"Kamu harus kuat!"* dan *"kamu harus mengerti!"* tanpa dibantu untuk tetap berdiri.

Mereka selalu menghakimi lewat kalimat yang mereka sebut, katanya:

"Aku terlalu sensitif," kata ibu.

"Terlalu lembek," kata ayah.

"Terlalu banyak diam," kata dunia.

Dunia saja tidak tahu aku itu seperti apa, dunia terlalu mudah menyimpulkan dan aku terlalu sulit untuk mengungkapkan.

Tak ada yang bertanya kenapa aku menjadi begitu. Tak ada yang tahu bahwa setiap malam aku mencoba mengukur diriku sendiri dengan penggaris yang tak pernah cukup panjang, karena ukuran yang mereka pakai tak pernah sama.

Aku memang pandai, mungkin lihai dalam menyembunyikan tangis di balik senyum fana ini, menyamar akan hancurnya harapan dengan tawa kecil yang terdengar jelas bahwa itu palsu. Aku seringkali mencoba menjadi seperti yang diinginkan orang tuaku, seperti yang disukai teman-temanku, bahkan seperti tokoh-tokoh inspirasi yang diriku kagumi, jelas itu semua capek. Tapi semakin aku menyesuaikan diri, semakin juga diri ini asing dengan diriku sendiri.

Pernah suatu sore, aku berdiri cukup lama di depan cermin kamar. Aku memegang sisir, tapi tak pernah benar-benar menyisir. Aku hanya memandangi rambutku yang kusut, kulitku yang pucat, dan lingkaran hitam di bawah mata yang semakin pekat.

"Kenapa kamu selalu terlihat sedih dan seperti tak ada tujuan hidup?" tanya ibu. Tapi itu bukan pertanyaan. Itu teguran. Seolah kesedihanku adalah kesalahan.

Sejak itu, aku semakin belajar untuk menyembunyikan banyak hal: tangis, rasa takut, bahkan tawa yang sesekali muncul tapi buru-buru kutahan, takut dianggap berlebihan. Aku hidup dalam tubuh yang terus memikul beban untuk terlihat baik-baik saja, meski di dalamnya seperti ruangan kosong yang pantulan suaranya menakutkan.

*** **

Setelah lama aku tak pernah mendapatkan cinta dan rasa kasih sayang secara nyata, kini pelangi itu tiba dan menghampiri diriku. cinta pertama yang hadir dalam hidupku di usia remaja akan jadi tempat pelarian paling nyaman dan aman dari segala kekacauan di rumah, dari kesunyian yang menyiksa dan dari berisiknya suara di kepalaku. Tapi ternyata, cinta pertama itu bisa jadi luka pertama yang paling membekas dan bahkan membuat trauma paling dalam dari segala hal.

Namanya Maza, Ia datang dengan senyum sapa yang begitu hangat dan perhatian yang membuatku merasa special sebagai perempuan yang tak pernah dapat perhatian. Ia tahu bagaimana menyentuh titik-titik kosong dalam diriku yang haus akan kasih sayang dan pengakuan. Ia tahu bagaimana membuatku merasa dibutuhkan. Dan aku, yang begitu ingin dicintai dan dilindungi, menyerahkan segalanya tanpa pikir, tanpa syarat, dan tanpa tanya.

Kian hari yang berganti hari, bulan ganti bulan, dan tahun demi tahun sudah ku lalui.

Perhatian itu berubah menjadi pengawasan mencekam. Ia mulai mengatur siapa temanku, apa saja kegiatan yang boleh aku jalani, Ia mulai memintaku berhenti bicara pada laki-laki lain walaupun itu sepupuku, apa lagi teman sekelas, parahnya lagi aku tak boleh bepergian bersama saudara tanpa ada kepentingan yang begitu mendesak. Ia bilang aku harus menjaga diri. Ia bilang, itu semua demi hubungan kami.

Semakin lama lingkup pertemananku semakin sempit bahkan bisa dibilang tak punya teman, ia terus mengomentari cara ku berpakaian, Ia mulai berkata, *"Nggak ada yang mau sama kamu selain aku, bahkan yang mengerti kamu aja nggak ada."* Ia mulai membuatku merasa bersalah jika aku tidak menuruti maunya, aku juga tak boleh menjawab dan melawan apapun yang ia katakan, aku mulai menyadari itu ketika ia bicara lalu aku menjawabnya dan ia mulai melepaskan landas tangannya di atas pipiku.

Tapi semakin lama, aku kehilangan diriku sendiri.

Aku berhenti tertawa lepas. Aku mulai takut saat ponselku berbunyi.

Aku takut bertemu ia di jalan jika keluar rumah sendiri.

Aku menyembunyikan air mata, bahkan dari diriku sendiri.

Aku belajar menyalahkan diri sendiri setiap kali kami bertengkar.

Sampai suatu hari, aku melihat bayanganku di cermin dan nyaris tidak mengenal siapa yang berdiri di sana. Mataku begitu kosong sangat kosong dari sebelumnya, wajahku pucat. Aku bukan Nala yang pernah punya mimpi besar dan indah. Aku hanya versi rusak dari diriku yang belajar mencintai seseorang lebih dari mencintai diri sendiri.

3,5 tahun sudah aku lewati sendiri tanpa ada orang lain yang tahu kisah ini selain diriku sendiri, kini aku melepaskan dengan hati dan rasa yang mati tanpa ada niat menoleh kebelakang untuk sekedar sapa.

Malam ku kembali sunyi.

Bukan sunyi yang tenang, tapi sunyi yang terus menakutkan.

Ada suara-suara di kepalaku yang terus berisik dan bertanya-bertanya:

"Apa gunanya kamu hadir di dunia ini?"

"Apa gunanya kamu di sini?"

"Mengapa mereka tak pernah melihatmu?"

"Apa yang akan terjadi jika kamu pergi besok pagi?"

"Apa mereka akan mencari dan khawatir saat kamu tiba-tiba menghilang dari pandangannya?"

Aku tahu, ini bukan hal yang bisa dengan mudah kuceritakan pada semua orang bahkan dunia. Aku sendiri tak tahu bagaimana menjelaskannya tanpa terdengar seperti aku mengada-ada. Tapi yang pasti, ada sesuatu dalam diriku yang perlahan mulai retak dan perlahan habis terkikis terbawa air seperti cermin di kamar mandi yang pernah terjatuh lalu disiram air agar serpihannya tidak melukai kaki: masih terlihat dan bisa dipakai, tapi pantulannya tak pernah utuh.

Dan aku... mungkin sedang belajar hidup dengan retakan yang ada. Atau setidaknya, berpura-pura tak merasakannya dan terlihat seperti manusia tanpa beban.

Namun dari reruntuhan yang terjadi itulah, aku mulai menggali. Bukan untuk menemukan siapa diriku sebenarnya di mata orang lain, tapi untuk mengetahui siapa diriku dalam keheningan. Dari sinilah awal perjalanan untuk mengenal potensi diriku, aku mulai menulis diary setiap malam dan ketika rasa takut itu mulai menghantui. Perlahan aku mulai menyadari bahwa kegelisahan, ketakutan, kesedihan, bahkan kemarahanku bisa aku salurkan lewat kata-kata menjadi kalimat dan tulisan yang penuh dengan rasa takut, harapan, dan pengakuan jujur tentang dirinya sendiri.

Aku mulai menyadari, bahwa kini tulisan menjadi cermin, dan secara perlahan, aku bisa melihat bayangan diriku yang sesungguhnya, begitu rentan tak berdaya menjalani kehidupan, tapi dalam bayangan itu samar terlihat potensi yang ada pada diriku. Aku mulai membaca buku tentang keluarga dan psikologi, dan setiap merasa tak tenang, aku berdialog dengan diriku sendiri lewat tulisan, dan sesekali berdiskusi dengan guru bimbingan konseling.

Dari semua pertanyaanku tak ada jawaban instan, tapi perlahan jati diriku mulai terurai. Aku bukan hanya sosok rapuh tak berdaya, tapi kini aku juga jadi seseorang yang sedang mencoba untuk tumbuh dari semua badai yang hadir secara sadar menghalangi diriku.

Di tengah semua kegelisahan ini, aku mulai menyadari bahwa dalam diriku bukan hanya kumpulan luka tanpa obat. Aku adalah pribadi yang terus berproses. Bahwa potensi bukan tentang hebat di mata dunia, tapi keberanian untuk bertumbuh meski hari-hari gelap terus datang.

Hubungan itu menguras segalanya dariku: mulai dari energi, harga diri, bahkan kepercayaanku pada cinta. Saat semuanya perlahan runtuh, aku terpuruk dalam keheningan panjang. Aku mulai menarik diri dari orang terdekatku, juga sempat mengurung

diri selama berminggu-minggu, bahkan menolak berbicara dengan siapa pun.

Rasa sakit karena ditinggalkan, luka dari hubungan yang menjerat seperti belunggu, kini seakan menghantamku lebih keras lagi, bahkan aku tak pernah tau caranya menjelaskan batas antara lelah dan kehampaan hidup itu seperti apa. Aku bisa memperkirakan bahwa semua orang tak akan merasa apa yang kurasakan, seperti: bangun di pagi hari dengan dada berat, berusaha tersenyum tapi wajah terasa kaku, dan menyapa dunia seperti menjalankan kewajiban, bukan kehidupan. Bahkan untuk memulai hari rasanya penuh dengan ketakutan akan ancaman.

Setiap kalimat yang ia sebutkan saat kita masih bersama terus berputar di dalam kepalaku, yang kini menjadi pantulan suara yang sulit dibungkam:

"Kamu tuh terlalu drama."

"Nggak ada yang mau sama kamu selain aku."

"Kamu bikin aku capek."

Sampai tubuhku sendiri mulai menyerah akan keadaan.

Aku mulai kehilangan nafsu makan.

Jam tidur mulai berantakan.

Memulai kehidupan selalu dikelilingi dengan rasa ketakutan.

Hari-hari selalu dihantui rasa cemas

Dan yang paling memilukan lagi adalah, aku berhenti merasa apa-apa.

Setelah pertimbangan yang memerlukan waktu cukup panjang, tibalah hari itu, ketika aku duduk di ruangan putih dengan kursi empuk dan aroma jasmine yang sengaja dibuat seolah menenangkan. Seorang perempuan dewasa dan cantik dengan suara lembutnya bertanya, *"Apa yang kamu rasakan, sehingga kamu*

memutuskan masuk kedalam ruangan ini?" "Apa kamu merasa sedih hampir setiap hari?"

Aku tidak menjawab. Karena aku bingung harus jawab dan mulai bicara dari mana, justru air mataku yang menjawab lebih dulu.

Pertemuan demi pertemuan dan pertanyaan demi pertanyaan sudah kulalui dengan perlahan sampai akhirnya dokterku mengangkat bicara di pertemuan ke 3,

"F32.1 dan F60.3." ucap psikiater dengan sorot mata seakan memberi semangat

"Maksudnya dok? Aku nggak ngerti." jawabku penasaran

"Saya jelaskan ya, kamu harus tetap tenang." jawab psikiater dengan hati-hati

Dilanjutkan dengan anggukan diriku,

"F32.1 adalah Depresi Mayor dimana memiliki arti kalau kamu bisa menangis tanpa alasan yang jelas, atau justru kamu bisa berada di posisi tak merasa apapun. Kamu juga bisa menunjukkan keadaan baik-baik saja dihadapan semua orang, tapi akan runtuh jika berada di kesendirian." Tutur seorang psikiater padaku

"F60.3 adalah Gangguan Kepribadian Ambang di mana ini tentang ketidakstabilan diri. Kamu yang tak pernah mampu untuk menstabilkan diri dari segala hal, seperti mencintai seseorang yang terlalu cepat dan takut ditinggalkan bahkan sebelum orang itu pergi. Juga tentang emosi yang bisa saja meledak secara tiba-tiba. Bahkan tentang luka lama yang menolak sembuh dan luruh dari tubuh, justru malah tumbuh akar yang semakin kokoh di hati kamu. Dan yang lebih parahnya lagi itu tentang keinginan untuk hidup dan mati yang datang secara bersamaan menggerogoti pikiran, seperti yang sering kamu bilang disetiap pertemuan." Lanjutnya.

Aku tak bicara sepeatah kata pun, pikiranku mulai berisik dengan banyak pertanyaan seperti menghujani pikiran ini.

"Kenapa harus aku?"

“Apakah aku gila?”

“Apakah aku tak pantas untuk mencintai dan dicintai secara baik dan sederhana?”

“Apakah aku tak pantas untuk bahagia?”

Tapi perlahan, aku mulai menyadari dan memahami bahwa diagnosis bukanlah kutukan, bukan pula hukuman untuk orang sepertiku. Justru ia adalah peta.

Mungkin hanya jalannya yang masih gelap, dan masih panjang, tapi setidaknya aku tidak lagi tersesat dalam ruang kaca yang tak terlihat jalan keluarnya ada dimana.

Aku pulang dari rumah sakit hari itu dengan selembar kertas, daftar obat, dan satu rasa yang sudah kualami tapi kali ini jauh lebih klise: takut. Takut akan semua hal. Takut tidak diterima. Takut jadi yang paling buruk. Tapi di sisi lain, aku juga membawa harapan kecil bahwa setidaknya, sekarang aku tahu namanya. Nama dari semua rasa sakit yang tak bisa ku artikan selama ini.

Daftar obat yang kuterima hari itu, langsung ku tukar ke bagian farmasi. Obat yang dikonsumsi memiliki efek yang begitu kuat, ketika bangun pagi aku akan merasakan lapar, dan ketika bangun sebelum jamnya diriku akan merasa seperti mati rasa dan tak berdaya, langkahku seperti tak napak, dan yang parahnya memori lama ku perlahan menghilang, seperti rasa lupa dan hilang ingatan, aku paham karena obat yang dikonsumsi juga bukan dengan dosis rendah.

Aku sudah mulai mencatat perasaan secara pasti ketika mulai merasa tidak enak.

Aku juga mulai belajar mengenali situasi saat pikiranku mulai gelap tak berarah.

Aku punya daftar orang yang bisa ku hubungi saat pikiranku mulai krisis.

Aku belajar berkata dengan lantang, “*Aku butuh bantuan,*” tanpa merasa lemah.

Aku masih Nala.

Tapi kini aku menjadi Nala yang baru, yang kini tau bahwa menjadi rapuh bukan berarti lemah tak berdaya, dan memiliki diagnosis bukan berarti kehilangan harapan untuk kembali tumbuh dan bersinar.

Kala itu malam begitu hening, dingin, dan gelap tak bercahaya. Hanya jarum jam yang terdengar dengan pikiranku yang begitu berisik dan terlalu ramai. Rasanya seperti semua kata yang pernah menyakitiku datang kembali tanpa diundang, tanpa ampun untuk menghantui kehidupanku yang sedikit demi sedikit mulai berdamai.

Aku duduk di pojok kamar, dengan keadaan lampu mati, dan pintu terkunci. Rasanya dunia terlalu jauh untuk kugapai. Ponsel dengan sengaja aku non-aktifkan, buku-buku berserakan, obat-obat tertata rapi di atas meja, belum ku sentuh, hanya ku pandang tanpa niat meminumnya.

Aku pikir aku sudah cukup kuat dan berdamai, setelah menjalani terapi, rutin minum obat, dan perlahan mengenali sinyal-sinyal krisis. Tapi malam ini berbeda. Malam itu, rasanya lelahku tidak lagi bisa dijelaskan hanya dengan kata “*sedih*”.

Rasanya aku ingin sekali mati dan menghilang dari dunia yang begitu keras untuk kulunakkan. Di sisi lain, aku tak ingin mati. Namun, aku juga tidak tahu bagaimana caranya hidup.

Dan di antara kebingungan-kebingungan itulah yang membuatku mulai menyerah secara perlahan.

Aku menulis sedikit pesan dalam secarik kertas lusuh, bukan surat sebagai bentuk perpisahan, hanya semacam catatan kecil ungkapan yang ada di kepala dan hatiku.

“Maaf aku sudah menjadi beban.”

"Rasanya begitu melelahkan menjadi manusia haus kasih sayang."

"Begitu melelahkan jika terus minta untuk dimengerti."

"Mungkin dunia akan lebih ringan tanpa aku."

Tapi entah mengapa ketika aku menulis itu, air mataku turun begitu deras, aku menyadari bahwa aku menangis. Di dalam hatiku yang paling dalam seperti masih ada bagian kecil yang ingin bertahan. Meski dalam dan nyaris tak terlihat, ia seperti berbisik dan mengatakan: *"Tolong, jangan pergi! Aku yakin masih ada harapan baik di depan nanti."*

Setelah aku mendengar bisikkan itu, aku tak benar-benar melakukannya.

Aku tak lagi dengan sengaja menelan pil-pil itu.

Aku tak mengunci pintu untuk selamanya.

Sebaliknya, aku mengaktifkan ponsel dan mengirim satu pesan:

"Aku butuh bantuan."

Tak lama kemudian, sahabatku datang. Ia tak banyak bicara, ia datang memelukku, dan menggenggam tanganku yang gemetar. Ia lari mencari kerudung dan menarikku keluar dari kamar, malam itu ia tak punya tujuan, kemana ia akan membawaku, yang ada di pikirannya hanya bagaimana caranya aku menghirup udara luar dan sedikit lebih tenang dari banyaknya pikiran yang menghantuiku, ia tidak mencoba memperbaiki apa pun. Ia hanya hadir.

Dan malam itu, kehadiran sederhana dan tingkah nekatnya itu cukup menyelamatkanku.

Malam itu tak mengubah apapun. Masalahku tak langsung hilang. Tapi ada sesuatu yang membuatku belajar: Aku jadi belajar bahwa batas antara hidup dan mati kadang hanya satu panggilan.

Aku juga belajar bahwa tidak apa-apa merasa gelap, selama aku tidak berjalan sendirian.

Malam itu begitu panjang, seperti bumi tak lagi berputar.

Tapi pada akhirnya, fajar tetap datang dan aku harus kembali menyambut dengan tenang, seolah semalam tak terjadi apapun.

*** **

Nilai hidup yang dulu samar mulai tampak jelas: bahwa menerima diri sendiri adalah bentuk cinta yang paling dalam. Bahwa menjadi rentan bukan kelemahan, tapi bentuk kekuatan yang paling tulus. Dan bahwa cinta sejati, entah pada siapa pun nanti, haruslah dimulai dari mencintai dirinya sendiri terlebih dahulu.

Mereka tak pernah tahu, bahwa semua kata yang kurangkai adalah satu-satunya ruang di mana aku bisa bernapas.

Aku menulis semua ini bukan karena aku baik-baik saja. Aku menulis justru karena aku hancur. Karena aku takut akan hari esok, dan aku lelah menjadi diam.

Ini bukan kisah orang lain. Ini adalah kisahku seperti cermin di kamar mandi yang pernah terjatuh lalu serpihannya disiram air agar tidak melukai kaki, cerminnya masih terlihat dan bisa dipakai, tapi pantulannya tak pernah utuh.

Dan aku... mungkin sedang belajar hidup dengan retakan yang ada.

Atau setidaknya, berpura-pura tak merasakannya dan terlihat seperti manusia tanpa beban.

Aku tak pernah tahu apakah tulisanku bisa mengubah takdirku sendiri atau bahkan orang lain seperti apa nantinya. Tapi jika suatu hari seseorang membaca ini dan merasa tidak sendirian, maka mungkin, tinta yang kutumpahkan ini tak sia-sia.

Perjalanan menemukan jati diri tidak selalu tampak heroik. Kadang ia hanya tentang Nala yang berani bangun dari tempat tidur, menyeduh teh, dan menulis satu kalimat di buku hariannya: *"Hari ini aku masih bertahan, dan itu cukup."*

membekas. Ada saat di mana aku teringat bagaimana aku dulu selalu merasa tidak cukup, tidak layak, tidak bisa diterima, bahkan bagaimana cara dia memperlakukanku dengan kasar secara fisik maupun verbal. Cinta yang menghampiriku selalu datang dengan syarat, dan aku belajar sejak kecil untuk memberi lebih banyak daripada yang bisa aku terima. Tapi Dul, ia tidak meminta apapun selain kehadiranku dan aku mau kembali tumbuh.

Suatu pagi, Dul mengajakku untuk jalan pagi. Udara di luar sangat sejuk, dengan angin yang lembut menyentuh wajahku, dan suara riuh kendaraan beradu untuk melakukan aktivitas. Kami berjalan di tepi danau, berbicara tentang segala hal, tapi entah bagaimana, pembicaraan kami akhirnya tiba pada satu titik masa lalu.

"Aku ingin tahu lebih banyak tentang kamu," katanya dengan lembut.

"Tapi kalau kamu sudah merasa siap." lanjutnya memastikan diriku aman

Aku tahu itu bukan paksaan, hanya sebuah pertanyaan sederhana yang menyentuh bagian paling rapuh dari diriku. Dalam hatiku paling kecil mengatakan aku tidak siap. Tapi aku tahu aku harus mulai. Aku berpikir kalau aku tidak mulai sekarang, kapan aku akan berdamai?

"Aku sering merasa tidak cukup," kataku perlahan,

"Aku selalu dihantui rasa takut." lanjutku, mata menatap tanah.

Dia mendengarkan dengan seksama, tanpa menginterupsi apapun dari pembicaraanku. Aku melanjutkan, *"Tak banyak orang mengetahui bahwa aku tumbuh dalam keluarga yang tidak pernah benar-benar baik seperti banyak orang lihat ketika kami berada di luar rumah, keluargaku tak benar-benar menerimaku. Aku ada hanya karena kebetulan. Aku selalu merasa harus lebih baik dari semua hal, lebih sempurna, lebih bisa dicintai. Tapi semakin aku berusaha untuk semua itu, semakin aku merasa kehilangan diriku sendiri."*

Dan hadir untuk memiliki rasa utuh tanpa harus menghakimi dari setiap sudut.

Hari lalu yang terasa seperti kabut tebal, kini secara perlahan mulai pudar menghilang, seakan memberi ruang kepada sinar matahari untuk masuk. Kini aku tak lagi terjebak dalam bayang masa lalu yang selalu menghantui, meskipun terkadang ia datang dengan cara yang tak terduga. Namun kini, aku bisa merasakannya dengan cara yang berbeda, seperti sesuatu yang tidak lagi menguasai diriku, tetapi sesuatu yang secara perlahan bisa aku hadapi dengan tenang.

Beberapa pagi, aku berjalan sendirian untuk sekedar menikmati udara segar, dan merasakan langkah yang kini terasa lebih ringan. Aku mulai menyadari bahwa aku tidak lagi mencari persetujuan dari orang lain. Aku tidak lagi menuntut diri untuk menjadi lebih dari apa yang aku bisa. Aku mulai menerima kenyataan hidup dengan segala retakan dan ketidaksempurnaannya, agar tetap hidup layak untuk dijalani.

Aku tak melanjutkan untuk konseling ke psikiater, bukan karena tak ingin melanjutkan sesi terapi ku, tetapi karena aku ingin memulai semua dengan apa adanya diriku sekarang. Aku ingin berdamai dengan semua kemampuan yang aku punya, memahami keadaan secara perlahan dengan diriku sendiri, bukan aku tak perlu bantuan kepada yang lebih profesional, tapi aku rasa kalau diriku hanya perlu sosok yang mau mendampingi dan memahami keadaanku.

Pagi itu, saat aku sedang duduk di tepi danau diantara pohon-pohon rindang setelah diriku belajar untuk berdamai dan mengenal siapa aku, aku merasa seolah-olah aku sedang memulai bab baru dalam hidupku. Langit cerah, dengan awan-awan yang perlahan bergerak, dan aku mulai merasa seolah dunia ini memberikan kesempatan baru untukku, kesempatan untuk menjadi diriku sendiri tanpa rasa takut, tanpa merasa harus membuktikan apapun kepada siapapun lagi.

Jejak Kecil di Masyarakat

Najia Ammara Shakila

Setiap Jejak Kecil yang Kau Tinggalkan Akan
Membawa Perubahan di Masa yang Akan Datang

Di sebuah desa kecil bernama Sumberjati, tinggal seorang pemuda bernama Dika yang memiliki semangat pengabdian tinggi. Meski baru lulus kuliah, Dika memilih kembali ke kampung halamannya daripada bekerja di kota besar. Ia merasa bahwa kemajuan desa tak bisa hanya bergantung pada pemerintah saja, tetapi juga perlu peran masyarakat, terutama generasi muda.

Dika mulai mengajar anak-anak desa secara sukarela. Ia membimbing mereka belajar membaca, menulis, dan berhitung setiap sore di balai desa. Awalnya hanya beberapa anak yang datang, tetapi seiring waktu, jumlahnya bertambah. Orang tua mulai percaya bahwa pendidikan bisa mengubah masa depan anak-anak mereka.

Selain mengajar, Dika juga aktif dalam kegiatan bersih-bersih lingkungan dan membantu kelompok tani setempat yaitu membuat pupuk kompos. Ia mencoba mengenalkan metode pertanian organik yang ramah lingkungan dan lebih efisien. Meskipun awalnya ditentang karena dianggap aneh, perlahan para petani mulai tertarik.

Pendidikan yang Mengubah Takdir

Lubnah Fathiya

“Kadang takdir terasa berat, tapi di balik itu ada tangan Tuhan yang sedang menuntun kita menuju Cahaya.”

Anak Perempuan Kedua, Harapan yang Tumbuh dalam Keterbatasan.

Aku adalah anak kedua dari sebuah keluarga sederhana. Perempuan satu-satunya, yang sejak kecil tumbuh dengan rasa tanggung jawab yang mungkin terlalu besar untuk usiaku saat itu. Di mataku, Abi dan Umi bukan sekadar orang tua mereka adalah pahlawan. Pahlawan yang siang malam bekerja keras demi satu hal: masa depan anak-anaknya.

Abi dan Umi menjalankan usaha kecil-kecilan dibidang konveksi. Dari siang hingga malam, mereka menyulam harapan melalui jahitan. Diantara benang-benang yang berserahkan dilantai rumah, aku tumbuh belajar tentang arti pengorbanan, kerja keras, dan cinta dalam diam.

Aku tahu, tidak mudah bagi mereka membiayai sekolah kami. Tapi mereka tidak pernah mengeluh. Abi tetap tersenyum walau tangannya lelah. Umi terus menyemangati meski matanya tampak lelah oleh begadang dan pekerjaan yang tak pernah selesai.

Sejak kecil aku tak pernah berpikir bahwa aku Istimewa. Tapi aku percaya, jika aku terus belajar dan berdoa, aku bisa mengubah nasib kami. Aku hanya ingin membuat Abi dan Umi tersenyum bukan karena sabar menahan beban, tapi karena Bahagia melihat anaknya berhasil.

Aku tumbuh bukan dalam kemewahan, tapi dalam cinta yang tulus. Bukan dalam rumah besar, tapi dalam rumah yang dipenuhi kerja keras dan harapan. Aku tahu, jalan didepan tidak akan mudah. Tapi aku juga tahu, aku tidak sendiri. Ada doa Abi disetiap sujudnya. Ada air mata Umi dalam setiap jahitannya. Dan ada Allah, yang diam-diam menyiapkan takdir yang jauh lebih indah dari dugaanku.

Pondok Bukan Sekadar Tempat Belajar, Ia Adalah
Tempat Menempa Hati, Mendewasakan Jiwa,
Dan Menemukan Makna Hidup Yang
Sesungguhnya.

Pondok, Awal Perjalanan

Setelah lulus dari sekolah dasar, aku harus mondok. Keputusan yang awalnya bukan pilihanku sendiri. Sebenarnya aku ingin seperti teman-teman lain yang bisa sekolah pulang-pergi, tetap dekat dengan rumah dan keluarga. Tapi bagi Abi, Pondok adalah tempat yang akan membentuk karakter, tempat yang bisa menjauhkan anak-anak dari pergaulan bebas dan membawa kedekatan dengan agama.

Abi berpesan “Abi ingin kamu jadi Perempuan yang kuat dan paham agama,” kata Abi suatu malam. Aku hanya menunduk, tak bisa menjawab.

Akhirnya, akupun berangkat ke pondok. Hari-hari awal adalah hari-hari paling berat. Jauh dari rumah, jauh dari pelukan Umi, dari suara mesin jahit Abi yang biasanya terdengar. Aku menangis dalam diam, saat lampu asrama dimatikan dan semua santri lain mulai terlelap. Aku bertanya-tanya, mengapa aku disini? Mengapa aku harus menjalani semua ini?

Tapi waktu berjalan, dan aku mulai memahami. Pondok bukan hanya tempat belajar ilmu agama tapi tempat belajar hidup. Di pondok aku belajar bangun pagi tanpa dibangunkan. Belajar mencuci baju sendiri. Belajar menahan lapar saat uang jajan habis. Belajar memaknai sabar saat rindu rumah tak bisa diobati. Dan yang paling penting, aku belajar mendekatkan kepada Allah, yang selama ini terlalu jauh, kini justru jadi tempatku bersandar.

Aku mulai mengenal diriku sendiri. Aku bukan gadis manja seperti dulu. Aku mulai mencintai suasana kajian, mulai menikmati menghafal nadzom-nadzom, dan merasa tenang saat menulis doa-doaku dalam buku harian.

Aku sadar bukan jalan yang mudah. Tapi ini adalah jalan yang Allah pilihkan untukku. Dan sedikit demi sedikit, aku mulai mencintainya. Pondok telah menjadi awal dari perjalanan panjangku menemukan jati diri. Dan kelak, dari pondok ini pula, takdirku mulai berubah perlahan, tapi pasti.

“Kadang yang Berat Bukan Menempuh Jalan,
Tapi Memilih Arah Saat Mimpi Orang Tua dan
Suara Hati Tak Berjalan Seiring.”

Antara Mimpi Abi dan Hati Sendiri

Hari-hari di pondok berlalu. Aku tumbuh menjadi seseorang yang berbeda. Bukan lagi anak Perempuan kecil yang ragu mengambil langkah, tapi gadis yang perlahan mulai memahami arti perjuangan. Namun setelah lulus dari pondok, datang lagi masa paling sulit dalam hidupku yaitu: memilih arah setelah mondok.

Abi ingin aku melanjutkan kuliah. Bahkan jauh-jauh hari beliau sudah berkata dengan yakin, “Kamu harus masuk UIN. Itu tempat terbaik. Abi ingin kamu menjadi guru.”

Aku hanya diam. Aku tahu itu bentuk kasih sayang dan harapan. Abi mungkin melihatku sebagai anak yang bisa mewujudkan cita-citanya, cita-cita yang tidak bisa ia raih dulu karena keadaan. Tapi didalam hatiku, aku sendiri masih bingung. Apakah ini jalanku? Apakah aku sanggup?

Meski diliputi ragu, aku berusaha menuruti keinginan Abi. Aku mendaftar UIN dan ikut tes. Hari-hari penuh doa dan belajar. Aku membayangkan bagaimana wajah Abi jika aku diterima pasti akan sangat bahagia. Tapi takdir lagi-lago berkatalain: aku tidak lolos.

Saat pengumuman keluar, dunia seolah berhenti. Aku hanya bisa menatap layar ponsel, menahan napas, dan hening. Tubuhku lemas. Aku gagal.

Aku tak berani berkata apa-apa pada Abi. Takut melihat kekecewaannya. Takut jadi anak yang “Tidak bisa membanggakan.” Tapi justru saat itu, sosok yang datang menenangkanku bukan Abi, melainkan Umi.

Dulu aku pikir dunia sudah menolakkku. Tapi ternyata, Allah hanya sedang menyelamatkanaku dari jalan yang bukan untukku. Ia menutup beberapa pintu hanya agar aku menemukan jendela ini, jendela yang menunjukkan bahwa pendidikan bukan hanya soal masuk universitas besar, tapi soal menemukan tempat di mana kita bisa bertumbuh dan menjadi diri sendiri.

Dan untuk pertama kalinya sejak lama, aku merasa tenang. Bukan karena segalanya mudah, tapi karena aku tahu, aku sedang berjalan di jalan yang Allah ridai.

“Kadang kita berlari terlalu jauh mengejar sesuatu yang kita kira terbaik, padahal takdir yang paling indah justru telah menunggu kita di tempat yang tak pernah kita perhitungkan.”

Takdir Itu Bernama Darunnajah

Sejak awal, aku tidak pernah membayangkan akan kuliah di Universitas Darunnajah. Aku tidak mengenal kampus ini sebelumnya. Namanya pun baru kudengar ketika aku sedang berada di titik paling rapuh dalam hidupku. Tapi di sinilah aku akhirnya berada, dan perlahan aku menyadari, ini bukan kebetulan. Ini adalah takdir.

Hari-hariku di kampus penuh warna. Aku bertemu dengan orang-orang yang tulus, para dosen yang tidak hanya mengajarkan teori, tapi juga hikmah kehidupan. Aku mulai aktif mengikuti kajian, menjadi panitia kegiatan, Perlahan, rasa percaya diriku tumbuh kembali.

Setiap langkah yang kuambil di kampus ini seolah menjawab pertanyaan yang dulu tak pernah kutemukan jawabannya: “Kenapa

aku tidak diterima di tempat lain?” Jawabannya jelas sekarang, karena tempatku memang di sini.

Darunnajah bukan hanya kampus, tapi rumah kedua. Tempat yang mendekatkanku kembali pada Allah, tempat aku bisa belajar tanpa tekanan, tumbuh tanpa dipaksa, dan berproses dengan makna. Di sinilah aku merasa dihargai bukan karena aku sempurna, tapi karena aku mau belajar.

Suatu hari, saat aku sedang duduk di halaman kampus sambil melihat aktivitas orang lain, aku melihat sekelompok santri kecil berjalan sambil mengaji. Mereka mengingatkanku pada masa kecilku, penuh mimpi dan harapan. Saat itu aku tersenyum sendiri, dan dalam hati berkata, “Terima kasih ya Allah. Aku tidak tahu dulu ke mana arahku, tapi Engkau tahu. Dan Engkau menuntunku ke sini.”

Kini, setiap kali aku menatap ke belakang, semua kegagalan, semua tangisan, semua penolakan, aku tidak lagi merasa hancur. Justru dari sana aku melihat kepingan-kepingan takdir yang perlahan disusun oleh-Nya. Dan satu hal yang paling aku syukuri adalah aku tidak menyerah di tengah jalan.

Karena ternyata, takdir itu tidak selalu datang dalam bentuk yang kita impikan. Kadang ia datang dalam bentuk yang sederhana, tapi membawa perubahan besar. Bagiku, takdir itu bernama Darunnajah.

Pendidikan yang Mengubah Arah Hidupku

“Bukan hanya ijazah yang kubawa pulang dari bangku kuliah, tapi cara pandang baru, keberanian untuk bermimpi, dan kekuatan untuk berdiri sendiri.”

Dulu, aku pikir pendidikan hanya soal nilai, gelar, dan pekerjaan. Aku kira selama aku bisa lulus, maka aku akan dianggap berhasil. Tapi ternyata, pendidikan sejati mengubah sesuatu yang jauh lebih dalam: cara berpikir, cara bersikap, dan cara melihat hidup.

langsung berada di depan kelas, tapi aku sedang belajar dari balik panggung agar suatu hari bisa lebih matang saat tampil di depan.

Kini aku tahu, meskipun aku belum berdiri sebagai guru, aku tetap sedang belajar dan mengajar, minimal untuk diriku sendiri. Dan dari proses inilah, aku mulai mengenal siapa aku, apa panggilanmu, dan bagaimana caraku memberi manfaat untuk orang lain.

Aku masih jauh dari kata berhasil. Tapi aku tahu satu hal, aku tidak sedang diam. Aku sedang disiapkan.

“Jika kamu sedang merasa tertinggal, jangan panik! Mungkin kamu hanya sedang mengambil napas, bukan menyerah.”

Aku, Kamu, dan Mereka yang Masih Berjuang

Aku tahu, tidak semua orang beruntung bisa langsung menggapai cita-citanya. Sebagian dari kita harus tertunda, harus memutar arah, bahkan harus merelakan impian yang sudah lama dipupuk. Aku tahu karena aku pernah mengalaminya.

Aku pernah gagal, pernah tidak diterima di kampus yang aku dan abi impikan. Aku pernah merasa tak dianggap, tak berdaya, bahkan merasa hidupku berjalan di luar rencana. Tapi dari semua itu, aku belajar satu hal penting, tidak ada satu pun perjuangan yang sia-sia jika kita masih mau melangkah.

Kepada kamu yang saat ini sedang bingung, merasa tidak tahu arah, atau bahkan merasa “terlambat” ketahuilah, kamu tidak sendiri. Kita semua punya jalan masing-masing, dan waktumu akan tiba. Mungkin sekarang kamu belum mengajar, belum bekerja, belum sukses seperti yang kamu bayangkan. Tapi siapa tahu, kamu sedang dipersiapkan untuk sesuatu yang jauh lebih besar?

Luka yang Tak Terlihat

Anitia

Di Balik Tawa Itu Ada Jiwa Yang Lelah, Hati Yang Retak, Dan Pikiran Yang Ingin Menyerah. Mereka Tidak Mengeluh, Bukan Karena Kuat, Tapi Karena Takut Tak Dimengerti.

Hidup ini bukan hanya sekadar terjadinya interaksi antara makhluk hidup, tetapi di dalamnya kita juga bisa merasakan akan pedihnya sebuah perjalanan hidup. Canda, tawa, sedih, kesal, penyesalan, semua itu terjadi saat kita hidup di dunia ini. Terkadang kita merasa bahwa semua yang kita alami adalah sesuatu yang seharusnya tidak kita rasakan, namun nyatanya hal itu lah yang akan membuat kita sadar akan pentingnya arti sebuah kehidupan.

Banyak sekali kejadian yang terjadi di dunia ini, yang tak mampu kita tebak dan bahkan tidak bisa kita terima dengan mudah. Kadang hidup memberikan senyuman, tapi tak jarang pula memberi luka yang mendalam. Luka itu tidak selalu tampak di permukaan, tak selalu berupa tangisan, jerita, atau darah. Ada luka yang tersembunyi, yang hanya dirasakan oleh hati, luka yang tak terlihat oleh mata manusia.

bangun sedikit siang dari jam biasanya. Ia bangun yaitu pukul 05:00 WIB untuk melaksanakan solat subuh terlebih dahulu. Aira bangun dari tempat tidurnya, pergi ke kamar mandi untuk bersiap-siap pergi ke sekolah. Setelah selesai, sebelum pergi bersekolah Aira selalu membantu ibunya untuk menyiapkan sarapan dan dagangan yang akan ia bawa ke sekolah. Ya, Aira berjualan beberapa makanan seperti risol, basreng dan minuman yang sudah ia buat tadi malam seorang diri.

“Aira!” panggil ibu Aira dengan suara yang menekan. Aira menoleh “iya bu?” jawab Aira lembut.

Ibu menaruh kedua lengannya di pinggang dan berkata “hari ini jualan kamu harus abis! Jangan kaya kemarin!”.

“Baik bu, in sya Allah Aira usahain hari ini habis.” Jawab Aira. Ibu mengangguk dengan muka yang jutek, Aira mengambil dagangannya dan pergi pamit untuk bersekolah.

Suara-suara terdengar di penjuru sekolah. Langkah kaki siswa yang berserakan di koridor, tawa kecil di kantin dan kendaraan yang terlihat mulai penuh di parkirannya. Sesampainya di sekolah, Aira langsung menuju kantin sekolah untuk menitipkan sebagian dagangannya seperti biasa. Ia lalu berjalan ke kelas dengan langkah pelan, masih menyimpan lelah yang belum sempat terbayar.

Di balik senyumnya yang sederhana, ada hati yang penuh beban, namun ia terlalu pandai menyembunyikannya. Ia tahu, tidak semua orang peduli.

“Pagi, Aira!” sapa Dinda, teman sebangkunya.

“Pagi juga, Din,” jawab Aira, masih dengan senyum andalannya.

Aira meletakkan barang dagangannya di samping meja belajar. Di balik tatapan matanya yang tampak tenang, Aira berusaha menyembunyikan kantung mata yang sedikit membengkak akibat begadang. Semalam, ia harus membuat makanan yang akan ia jual hari ini tanpa bantuan siapa pun. Walaupun begitu Aira tetap berusaha menyempatkan dirinya untuk belajar karena ujian akhir

melihat Aira duduk di samping ranjang sambil menangis, matanya berkaca-kaca.

Perlahan, ayahnya mengangkat tangannya yang gemetar, mencoba mengusap kepala Aira, walau gerakannya nyaris tak sampai. Aira langsung meraih tangan itu dan menggenggamnya erat, seperti takut kehilangan satu-satunya tempatnya berlindung. Aira menatap lembut sang ayah, ayahlah satu-satunya tempat Aira merasa lebih baik setelah mendapatkan hukuman dari ibunya.

“Maaf ya, Aira... maaf...” bisik ayahnya pelan, nyaris tak terdengar.

Aira hanya menggeleng cepat, “Bukan salah Ayah... Aira cuma capek... Aira cuma pengen Ayah sehat. Pengen kita bahagia lagi.”

Air matanya jatuh membasahi tangan ayahnya. Mereka terdiam dalam sunyi, hanya ditemani suara jam dinding dan rintik hujan di luar jendela. Hujan itu seolah tahu rasa lelah dan luka yang terus dipendam Aira. Aira terus menggenggam tangan ayahnya dan sesekali menciumnya, menyalurkan kehangatan yang ia butuhkan.

Tak lama kemudian, terdengar suara langkah kaki ibunya dari luar. Aira buru-buru menyeka air mata dan berpura-pura sudah tertidur di samping ayah. Ibunya masuk ke kamar tanpa berkata apa-apa, hanya meletakkan kantong plastik berisi obat-obatan di meja lalu keluar lagi. Malam itu Aira tidak makan, tapi ia merasa kenyang oleh sesuatu yang lain: pelukan singkat dari ayah, bisikan maaf yang langka, dan sedikit harapan yang masih ia pegang meski kecil.

Di tengah luka, Aira menggenggam tekad. Ia tahu, ia tidak boleh tumbang. Ia harus kuat, bukan untuk dirinya sendiri, tapi untuk ayah. Dan untuk masa depan yang belum tentu cerah, tapi akan ia perjuangkan, walau sendirian.

karena amarah, tapi karena lelah. Karena kehidupan terlalu berat untuk ditanggung sendirian. Dan di situlah, untuk pertama kalinya juga, luka mereka mulai perlahan menemukan arah—arah menuju pengertian, dan mungkin.... penyembuhan.

Hari-hari menjelang ujian akhir menjadi babak paling menantang bagi Aira. Di saat teman-temannya bisa fokus belajar di rumah, Aira harus membagi waktunya antara membantu ibunya dengan berjualan, merawat ayahnya yang masih sakit, dan belajar di tengah malam dengan senter kecil yang mulai redup baterainya.

Setiap pagi ia bangun sebelum fajar, menyapu halaman, menyiapkan barang dagangan, lalu pergi ke sekolah dengan perut kosong. Di kelas, Aira berusaha tetap tersenyum, walau kadang ia merasa pikirannya tidak utuh berada di sana. Namun, semangat dalam dirinya tak pernah padam. Ia duduk di barisan paling depan. Buku-bukunya penuh coretan dan catatan kecil. Saat guru menjelaskan, Aira menulis dengan cepat dan menyimak dengan sungguh-sungguh. Ia sadar, satu-satunya jalan keluar dari penderitaannya adalah dengan pendidikan.

Suatu hari, gurunya memanggilnya setelah jam pelajaran selesai.

“Aira, ibu perhatikan kamu sering terlihat lelah. Tapi nilai-nilaimu tetap bagus. Kamu baik-baik saja, Nak?”

Aira hanya tersenyum kecil. Ia ragu harus menjawab jujur atau tidak. Tapi kemudian ia berkata lirih, “Saya hanya ingin lulus, Bu. Saya ingin membanggakan Ayah dan Ibu...”

Guru itu menatapnya lama, lalu menyentuh pundaknya dengan lembut. “Kamu anak yang kuat, Aira. Ibu percaya, kamu bisa melewati ini semua.”

Kata-kata itu tertanam dalam hati Aira.

Malam harinya, Aira kembali belajar di depan meja kecilnya. Sesekali ia menguap, matanya perih karena kantuk. Tapi ia tak berhenti. Ia tahu ujian sudah dekat. Ia tahu masa depan ada di ujung pena yang ia genggam sekarang. Beberapa hari sebelum ujian,

Luka, Bangkit, dan Bertumbuh

Jihan Fitryani

Hari ini aku berjalan dengan kepala tegak, bukan karena Lukaku telah sembuh, tapi karena aku belajar berdiri di atas rasa sakit yang mengajarku.

Aku adalah seorang anak perempuan yang ditinggal pergi untuk selama-lamanya oleh ayahku. Ya, betul. Ayahku lebih disayangi oleh Sang Pencipta karena umurnya yang sudah tua dan penyakit yang dideritanya membuat beliau pergi meninggalkanku untuk selama-lamanya.

Ayahku pergi meninggalkanku saat aku duduk di kelas 1 SMP. Saat itu, kejadian seakan-akan terjadi di film-film. Masih terbayang-bayang dalam ingatanku, tepatnya pada hari Selasa pagi saat aku ingin berangkat ke sekolah. Pikiranku hanya kepada ayah yang saat itu sedang dirawat di Rumah Sakit Pelni dan dijaga oleh kakak-kakakku. Sementara mamah, harus menemaniku di rumah untuk menyiapkan kebutuhan sekolah.

Tibalah saatnya aku berangkat ke sekolah namun masih menyisahkan perasaan kacau dalam hati. Kekacauan ini timbul secara tiba-tiba. Seolah-olah menjadi alarm akan terjadi sesuatu hal. Aku mencoba untuk tetap tenang, agar tidak terlihat oleh teman-teman di sekelilingku.

mulai dipercaya menjadi pemimpin tadarrus sebelum pembelajaran di kelas dimulai.

Di sekolah itu juga, aku bertemu seseorang yang sangat baik, menjadi panutan dan motivasi bagiku agar jadi lebih baik lagi. Aku banyak belajar darinya. Dia adalah salah satu alasanku untuk kembali menjalani hidup dengan semestinya. Sosoknya yang selalu ada, perhatian, peduli, membuatku merasa nyaman saat berada di sampingnya.

Semua berawal dari perasaan yang tumbuh diam-diam. Rasa suka yang berubah jadi sayang, lalu perlahan menjelma menjadi cinta yang tak tertahankan. Aku mencintainya dalam diam, sampai akhirnya keberanian mengalahkan ketakutan. Aku mulai mendekat, mulai berbicara, dan puncaknya mulai berharap.

Aku mengenalnya sudah lima tahun. Awalnya aku tidak berniat untuk jatuh cinta. Aku hanya ingin mengenal secukupnya, tanpa berharap apa-apa. Tapi lambat laun, sikapnya yang lembut, cara bicaranya yang tenang, dan caranya membuatku nyaman perlahan-lahan menjatuhkanku ke dalam perasaan yang tidak pernah kurencanakan. Dia membuatku merasa dilihat, didengar, dan dihargai. Dan dari sanalah benih cinta itu tumbuh.

Setiap senyum darinya seperti cahaya kecil di tengah hidupku yang sunyi. Hanya sekedar balasan pesan, atau tatapan sekilas, sudah cukup membuatku merasa hidup. Aku menyukai caranya tersenyum, caranya menjawab, dan caranya menjadi diri sendiri.

Tapi semuanya berakhir pada satu jawaban ringan namun mematikan: "Oh tidak."

Dua kata itu terdengar sederhana, tapi menjatuhkan lebih dalam dari jurang manapun. Hatiku remuk dalam senyap. Tak ada yang tahu bahwa malam itu aku menatap layar dengan air mata yang menggantung. Dia menolak, meskipun dengan cara halus. Dan sejak saat itu, aku tahu... bahwa aku tidak bisa memilikinya. Bahwa kami berdiri di atas garis takdir yang berbeda.

Yang Hilang, Mengajariku Menerima

Putri Najwa Triani

Ikhlas bukan tentang melupakan. Bukan juga tentang berhenti merasa sedih, apalagi pura-pura kuat. Ikhlas adalah saat kita tidak lagi bertanya “kenapa harus dia?” atau “kenapa harus sekarang?”

Ada masa ketika segalanya terasa cukup. Cinta dan kasih sayang menyelimuti hari-hariku, kehangatan rumah menjadi tempat paling aman untuk pulang. Aku tumbuh di bawah langit yang penuh tawa, dalam pelukan yang selalu terbuka, tanpa pernah benar-benar memahami bahwa tak semua hal akan tinggal selamanya. Hidup terasa seperti halaman kosong yang siap kutulisi bersama orang-orang yang kucintai.

Namun, waktu seperti biasa, punya cara sendiri untuk menguji apa yang kita genggam erat. Rencana-rencana itu perlahan runtuh saat ada sesuatu yang hilang secara tiba-tiba, tanpa aba-aba. Hari-hari yang dulu sederhana kini berubah menjadi peristiwa yang mengguncang. Aku kehilangan arah, tersesat di antara tangis yang tak bisa keluar dan rindu yang tak bisa pulang. Di tengah kekosongan itu, aku bertanya-tanya: mengapa yang begitu aku cinta justru harus hilang lebih dulu?

Tapi, hidup tak berhenti di halaman yang robek. Perlahan, dalam sunyi, aku belajar memaknai kehilangan bukan sebagai akhir, tapi sebagai ruang kosong yang memberiku pelajaran paling sunyi: menerima. Menerima bahwa cinta tak selalu hadir dalam bentuk yang bisa disentuh. Menerima bahwa kehilangan kadang adalah pintu menuju keberanian. Dan di sanalah aku mulai berubah, bukan karena aku ingin, tapi karena aku harus.

Tak ada yang benar-benar siap kehilangan, bahkan ketika kita tahu bahwa suatu hari, hal itu akan datang. Sebesar apa pun kita mencoba bersiap, nyatanya kehilangan tetap mengejutkan—seperti pagi yang tiba-tiba dingin meski semalam langit bersih. Aku tahu konsep “perpisahan” itu ada, tapi aku adalah orang pertama yang menolak menyebutnya manis. Kalimat “perpisahan termanis” menurutku tidak etis. Karena nyatanya, tidak ada perpisahan yang benar-benar manis. Yang ada hanya hampa, sepi, dan jeda yang tidak tahu kapan selesai.

Kehilangan membuat segalanya berubah, meski yang hilang hanya satu orang. Cara kita membuka mata, cara kita duduk diam, bahkan cara kita memandang waktu—semuanya bergeser. Hari-hari yang dulu biasa saja kini terasa berbeda. Tidak ada lagi rutinitas yang sama, tidak ada lagi suara yang kita harapkan. Dan dari situ, kita belajar bahwa hidup tetap berjalan, tapi tidak dengan cara yang sama lagi.

Ikhlas bukan tentang melupakan. Bukan juga tentang berhenti merasa sedih, apalagi pura-pura kuat. Ikhlas adalah saat kita tidak lagi bertanya “kenapa harus dia?” atau “kenapa sekarang?” Tapi memilih untuk menerima bahwa ada hal-hal dalam hidup yang memang tidak diberi penjelasan. Bahwa ada yang datang hanya sebentar, namun dampaknya seperti gelombang yang tak pernah berhenti menyentuh tepian hati.

Pelan-pelan, dari kehilangan itu, kita mulai belajar. Belajar menata ulang cara hidup yang semula terasa utuh, belajar melangkah meski ada satu ruang kosong yang tak tergantikan. Kita belajar

aku memilih diam, menikmati nasi yang mulai dingin, dan udara siang yang pelan-pelan makin panas.

Masalah datang waktu aku sadar map berisi dokumen penting... ketinggalan. Aku tarik napas panjang, duduk sebentar, dan mencoba menenangkan diri. Dulu, ini bisa jadi tragedi nasional versiku. Tapi sekarang? Aku nyari tempat fotokopi, cetak ulang dari email, dan balik ke kelas. Nggak ada drama. Nggak ada air mata. Cuma sedikit ngos-ngosan dan keringat dingin. Tapi aku berhasil menyelesaikannya, dan itu membuatku merasa... sedikit lebih kuat dari sebelumnya.

Pulanginya, aku naik bus yang sama, duduk di tempat yang sama, kursi pojok. Tapi rasanya beda. Ada rasa lega, dan sedikit bangga. Bukan karena semuanya berjalan lancar, tapi karena aku bisa bertahan. Tanpa pegangan tangan, tanpa suara “kamu pasti bisa.” Tapi aku memang bisa. Perjalanan pulang kulalui dengan tenang. Jakarta masih ribut, tapi aku tidak lagi merasa sekecil tadi pagi.

Sampai di kos, aku buang tas ke pojok, rebahan, dan tersenyum kecil. Hari ini... aneh. Lucu. Lelah. Tapi ternyata, aku bisa juga jadi versi diriku yang baru. Yang nggak sempurna, tapi cukup berani buat terus melangkah. Dan di tengah kesunyian kamar, aku tahu—aku akan baik-baik saja, mungkin tidak sekarang, tapi nanti. Sedikit demi sedikit, aku belajar menjadi seseorang yang bisa diandalkan oleh dirinya sendiri, meskipun takut ku juga tak kalah menggebu gebu. Rasanya masih ingin teriak “Ayah tolong aku!!!”.

*** **

Hari ketiga berangkat ke kampus, tapi aku masih belum punya teman akrab. Ya, wajar kan? Aku mencoba menyakinkan diri sendiri sambil berdiri di depan cermin kamar kos. Rambutku kusut sedikit, tapi aku malas menyisir. Muka masih tampak kantuk. Tapi yang paling kentara dari wajahku adalah: rasa malas. Bukan karena menghadapi dunia di tempat ini, tapi karena aku sendiri yang belum menemukan titik nyaman untuk beranjak.