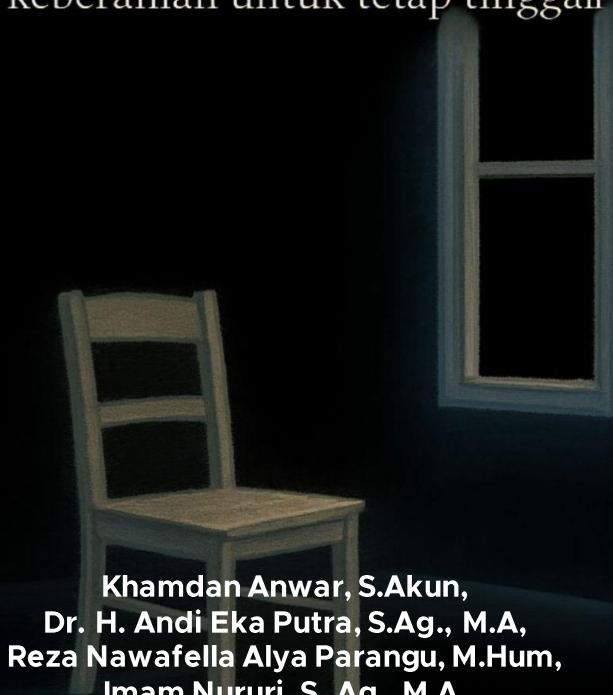




# Ditulis Karena Sebab

Kisah tentang luka, kehilangan,  
dan keberanian untuk tetap tinggal



**Khamdan Anwar, S.Akun,  
Dr. H. Andi Eka Putra, S.Ag., M.A,  
Reza Nawafella Alya Parangu, M.Hum,  
Imam Nururi, S. Ag., M.A,  
Yogi Wirareja, S. Sos., M.A**

# **Ditulis karena Sebab**

**Khamdan Anwar, S.Akun, Dr. H. Andi Eka Putra, S.Ag., M.A,  
Reza Nawafella Alya Parangu, M.Hum, Imam Nururi, S. Ag.,  
M.A, Yogi Wirareja, S. Sos., M.A**



**PT. MIFANDI MANDIRI DIGITAL**

### **Undang-Undang No. 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 Rp. 100.000.000,- (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 Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
3. 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 Rp. 1.000.000.000,- (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 Rp. 4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

# **Ditulis karena Sebab**

Khamdan Anwar, S.Akun, Dr. H. Andi Eka Putra, S.Ag., M.A,  
Reza Nawafella Alya Parangu, M.Hum, Imam Nururi, S. Ag.,  
M.A, Yogi Wirareja, S. Sos., M.A

**ISBN: 978-634-7226-37-2**

**Editor** : Asep Yudianto, M.Pd

**Layout** : Miftahul Jannah, M.Kom

**Desain sampul** : Rifki Ramadan

**Penerbit**

PT. Mifandi Mandiri Digital

**Redaksi & Distributor Tunggal**

PT. Mifandi Mandiri Digital

Komplek Senda Residence Jl. Payanibung Ujung D Dalu  
Sepuluh-B Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang Sumatera Utara

Cetakan Pertama, Agustus 2025

Hak Cipta © 2025 by PT. Mifandi Mandiri Digital

**Hak cipta Dilindungi Undang-Undang**

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

# Kata Pengantar

Tidak semua yang ditulis ingin dimengerti. Kadang, kami menulis hanya agar sesuatu tak lagi menumpuk di dalam dada. Kalimat-kalimat dalam buku ini tidak lahir dari gagasan yang rapi, tidak juga dari keyakinan yang utuh. Ia lahir dari kelelahan, dari kehilangan yang diam-diam menetap, dan dari pertanyaan-pertanyaan yang tak kunjung dijawab.

Kami tidak tahu pasti untuk siapa tulisan-tulisan ini. Kami hanya tahu, kami menulisnya pada malam-malam yang terlalu panjang saat tak ada lagi yang bisa diajak bicara, saat suara kami sendiri terdengar seperti gema di kepala. Mungkin itu sebabnya, buku ini tidak berusaha meyakinkan siapa-siapa. Ia tidak dibangun dari motivasi, bukan juga dari teori. Ia dibangun dari bertahan.

Ada hari-hari yang membuat manusia merasa runtuh. Ada hal-hal yang ingin dijaga, tapi akhirnya tetap pergi. Ada versi diri yang kami tinggalkan, ada pula yang kami paksa tetap hidup. Dari semua itu, kami belajar: menjadi manusia bukan tentang menemukan jawaban, tapi tentang keberanian mengakui, kami tidak tahu, tapi kami masih di sini.

Buku ini bukan tentang sembah. Ia tak menjanjikan akhir yang bahagia. Tapi barangkali, ia bisa menjadi teman bagi siapa pun yang sedang diam di tengah riuh, duduk di antara keramaian tapi merasa kehilangan rumah. Untuk kamu yang pernah merasa

tidak cukup, tidak kuat, tidak pantas, atau tidak penting, buku ini ingin berkata: kamu tidak sendiri.

Kami menulis karena sebab. Bukan satu, tapi banyak. Sebab kehilangan, sebab cinta, sebab marah pada hidup, dan sebab ingin tetap tinggal. Jika tulisan ini sampai kepadamu, mungkin itu juga karena sebab. Dan kalau kamu merasa didengar atau sekadar ditemani itu lebih dari cukup.

Terima kasih telah membuka halaman ini. Jika kamu menemukan dirimu di dalamnya, semoga kamu merasa cukup untuk tetap tinggal. Dan jika tidak, setidaknya kamu tahu, ada yang pernah merasa seperimu dan tetap hidup.

Medan, Maret 2025

Penulis

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	iii
<b>BAGIAN I JEJAK PERJALANAN DAN REFLEKSI DIRI .....</b>	<b>1</b>
Pembelajaran dan Perbedaan Rasa .....	2
Harapan dan Ketenangan yang Dicari .....	3
Refleksi dalam Pencarian Identitas .....	5
Manusia dan Manipulasi Sosial terhadap Politik .....	6
<b>BAGIAN II AKIBAT TERKIKIS HARAPAN KEMUDIAN SEDIKIT PERUBAHAN .....</b>	<b>8</b>
Menjadi Manusia Seutuhnya .....	10
Lilin Terakhir dalam Rumah yang Gelap .....	13
Satu Kursi Kosong di Hari Wisuda .....	14
<b>BAGIAN III REFLEKSI DIRI DI TAHUN-TAHUN BERIKUTNYA .....</b>	<b>16</b>
Refleksi Diri di Tahun-Tahun Berikutnya .....	17
Waktu Tidak Menyembuhkan, Tapi Mengajarkan .....	19
Duka yang Tumbuh Dewasa .....	20
Menerima Luka, Menemukan Makna .....	22
Menjadi Cahaya bagi yang Terluka .....	23
Beredar Keramaian dengan Objek Kesamaan .....	25
<b>BAGIAN IV MENJADI TENANG DALAM KEBISINGAN .....</b>	<b>27</b>
Kelelahan yang Tak Terdefinisi .....	29
Kewaspadaan yang Lahir dari Trauma Sosial .....	30
Antara Kesendirian dan Pengasingan .....	32
Menemukan Ritme Diri .....	34
Sunyi sebagai Ruang Etika .....	36
Ketika Dunia Tak Butuh Jawaban .....	38
<b>BAGIAN V MENJALANI HIDUP TANPA PETA .....</b>	<b>40</b>
Ketika Rencana Tak Lagi Menjadi Pegangan .....	41
Langkah-langkah yang Tidak Diajarkan .....	42
Menemukan Arah dari Luka .....	44
Tersesat yang Justru Menemukan .....	45

BAGIAN VI TENTANG IMAN YANG TIDAK LAGI SAMA .....	48
Ketika Doa Tak Lagi Menenangkan .....	49
Marah Kepada Langit yang Dulu Ku Percaya .....	52
Sunyi yang Membentuk Ulang Hubungan .....	54
Iman yang Tidak Lagi Sama, Tapi Lebih Dalam .....	55
 BAGIAN VII RUMAH DAN BANGUNAN YANG RUNTUH .....	58
Kehilangan Rumah dalam Keramaian .....	59
Orang-Orang yang Tidak Ku Minta Tapi Tetap Tinggal .....	61
Membangun Rumah dari dalam Diri Sendiri .....	62
 BAGIAN VIII TENTANG HIDUP YANG TIDAK SEMPURNA TAPI LAYAK DIPERJUANGKAN .....	65
Hidup yang Berantakan Tapi Jujur .....	66
Hari-Hari Biasa yang Menjadi Penyelamat .....	68
Bertahan Adalah Bentuk Cinta yang Lain .....	70
Bahagia Itu Kadang Tidak Terasa .....	71
Sendiri, Tanpa Pertanyaan dan Jawaban, Aku Masih Ada .....	73
 BAGIAN IX LUKA YANG TAK LAGI BERDARAH .....	75
Bekasnya Masih Ada, Tapi Sudah Tidak Perih .....	76
Aku Tidak Lagi Menyebutnya Kehilangan .....	77
Ada Hal yang Tidak Akan Kembali, dan Itu Tidak Apa-Apa .....	80
Luka Itu Mengajariku Menjaga Lebih Pelan .....	83
 BAGIAN X MENJADI ORANG BIASA YANG BERTAHAN .....	88
Tidak Terkenal, Tidak Hebat, Tapi Bernapas .....	89
Hidup Tanpa Sorotan Tapi Tetap Punya Cahaya .....	90
Aku Tidak Ingin Jadi Siapa-Siapa .....	92
Yang Penting Hari Ini Tidak Menyakiti Diri Sendiri .....	94
 BAGIAN XI TENTANG DIRI YANG AKU TERIMA HARI INI .....	96
Versiku Hari Ini Adalah yang Paling Manusia .....	97
Aku Mau Tinggal, Meski Aku Masih Belum Selesai .....	98
Tidak Sempurna, Tapi Aku Sudah Bisa Tersenyum .....	100
 EPILOG	
AKU TETAP MENULIS, KARENA TETAP HIDUP .....	103
 TENTANG PENULIS .....	105

## BAGIAN I

# JEJAK PERJALANAN DAN REFLEKSI DIRI

*"Setiap langkah bukan hanya jarak, tapi gema dari siapa kita pernah jadi, dan siapa yang kita sedang belajar untuk terima."*

Pada akhirnya, semua akan sendiri. Hidup berjalan begitu cepat hingga waktu lampau terasa baru terjadi, seperti kemarin. Dulu, aku terlalu berprasangka tentang keadaannya, yang sebenarnya dia baik-baik saja. Justru akulah yang berada dalam dilema, bahkan dalam baring, aku lalai memilih antara memegang *remote* TV atau *handphone* yang sama-sama di sampingku.

Mari melupakan dan kembali menikmati setiap perjalanan. Kukira cuma aku yang merasakan sakit ini, ternyata orang-orang seperti juga punya rasa yang sama. Aku sempat berpikir ingin hidup tenang seperti Kim Shabu yang tidak gentar diterpa ombak. Bisakah aku? Sedangkan aku melewatinya dengan sembunyi-sembunyi dan tertatih. Imajinasiku melampaui batas, sampai aku berharap menjadi Hyun yang mendapatkan pengakuan dari ayahnya. Hyun beruntung mendapatkan kesadaran ayahnya setelah sekian lama kepulangannya dari wilayah konflik dan menderita depresi. Namun, pengakuan itu tidak membuatnya bahagia, hanya membuatnya lega. Jadi, aku perhitungkan kembali kebijakan ini; bahkan dia ingin segera mengumumkan tanggal kematiannya.

## BAGIAN II

# AKIBAT TERKIKIS HARAPAN KEMUDIAN SEDIKIT PERUBAHAN

*"Kadang perubahan tidak datang dari harapan besar, tapi dari sisanya kecil yang enggan padam meski tak lagi dipanggil."*

Dalam wajah yang sama, aku menulis ini dengan sepenuh hari, dengan kesempatan yang sama aku berusaha untuk tetap ada ditengah harapan besar yang tersisa.

Suatu malam sedikit slentingan disampaikan, meskipun harus dengan menunggu jawaban dari Ibu, bolehkah aku melakukan? Sebab harapanku saat itu tidak banyak, andaikata turutpun, aku hanya sekedar tidak kesepian. Seperti biasa, Ibuku pasti menanyakan sebab dan akibatnya jika aku lakukan atau tidak. Sebuah *template* yang sedikit membosankan tetapi ini bentuk dari didikan. Mengejutkan, aku diizinkan.

Matahari mulai terbenam dan jam kerja sudah usai, rasa malas untuk pulang kerumah mengantarku berkunjung ke rumah teman. Saat-saat seperti ini sejurnya aku tidak suka. Alasannya, selalu berubah-ubah tergantung bagaimana kondisinya, tapi sedikit bisa menghilangkan Lelah.

Baru saja duduk, menghisap surya dan menyeruput kopi, ajakan itu muncul, "Mancing yok!". Ketika ajakan itu terdengar seketika dalam pikiranku adalah boleh tidak ya sama Ibu? Kalau aku ikut, aku bisa

# BAGIAN III

## REFLEKSI DIRI

### DI TAHUN-TAHUN BERIKUTNYA

***"Waktu tidak menghapus luka, tapi perlahan mengajarkan kita cara menjadikannya bagian dari napas sehari-hari."***

Namun aku tidak sepenuhnya sendiri. Di tengah keramaian gedung wisuda, ibuku hadir. Wajahnya tegar, tapi mata itu menyimpan banyak hal yang tak sempat diucapkan. Di sampingnya berdiri dua sosok yang tak kalah berarti, kedua orang tua angkatku, yang selama ini menjadi bagian penting dalam perjalanan hidupku. Mereka tidak menggantikan yang telah pergi, tetapi mereka menguatkan yang tersisa. Dalam peluk mereka, aku menemukan kembali arti keluarga yang bukan hanya darah, tetapi juga kesetiaan, pengorbanan, dan cinta yang tumbuh dari kepedulian.

Saat namaku dipanggil dan aku naik ke atas panggung, langkahku terasa ringan dan berat sekaligus. Ringan karena aku membawa doa mereka, berat karena aku tahu ada satu tempat kosong yang seharusnya terisi hari itu. Namun di tengah rasa kehilangan, aku dikuatkan oleh teman-teman yang memeluk tanpa banyak kata, cukup tatapan dan genggaman tangan yang mengatakan kamu tidak sendiri. Saat pemberi toga memakaikan selempang di bahuku, ia menatapku sejenak dan berkata lembut, kamu kuat. Mereka pasti bangga. Kata-

BAGIAN IV

## MENJADI TENANG

## DALAM KEBISINGAN

***"Ketenangan bukan tentang sepi, tapi tentang memilih mana suara yang layak tinggal di dalam diri."***

Dunia tidak pernah benar-benar sunyi. Bahkan ketika aku memilih diam, suara tetap berdesakan di luar, di dalam, di kepala. Semuanya bicara, semuanya ingin didengar, bahkan ketika aku hanya ingin tenang.

Aku pernah mengira bahwa ketenangan adalah milik mereka yang pergi jauh dari keramaian. Tapi kemudian aku sadar, kebisingan tidak selalu soal suara, ia bisa menyamar menjadi ekspektasi, komentar, nasihat, bahkan senyuman yang terlalu manis untuk dipercaya. Dan aku, berkali-kali tenggelam dalam hiruk pikuk itu.

Ada masa di mana aku terlalu sibuk mendengar orang lain, sampai tak sempat mendengar diriku sendiri. Aku terlalu sibuk menjawab pertanyaan orang, sampai lupa bertanya apa yang sebenarnya aku rasakan. Mereka bilang aku harus kuat, harus semangat, harus bisa. Dan aku mencoba, begitu keras, sampai suara sendiri lenyap di antara tuntutan.

Lalu aku memilih berjarak. Bukan karena benci, tapi karena aku butuh ruang. Ruang untuk mengerti, bukan sekadar menjelaskan. Ruang

BAGIAN V

## MENJALANI HIDUP TANPA PETA

*"Beberapa dari kita dilahirkan tanpa kompas. Tapi langkah tetap bisa bermakna, bahkan jika arahnya tak pasti."*

Tidak semua orang tumbuh dengan peta yang jelas. Ada yang hidupnya lurus sekolah, kuliah, kerja, menikah, lalu menua dengan tenang. Tapi ada juga yang sejak awal harus menempuh jalan yang bahkan tidak punya nama. Aku termasuk yang kedua. Bukan karena aku ingin berbeda, tapi karena hidup memaksaku memilih jalur tanpa arah yang pasti.

Aku pernah duduk lama di sudut kamar, hanya untuk menyusun kembali rencana yang hancur tiba-tiba. Aku pernah bertanya dalam doa: "Harus ke mana sekarang?" Tapi jawaban tidak selalu datang. Yang ada hanya waktu yang terus berjalan, dan diri yang harus tetap hidup.

Tidak ada kompas, tidak ada peta, tidak ada suara penunjuk arah. Hanya intuisi yang perlahan tumbuh dari kesalahan dan luka. Dan dari situ aku belajar satu hal paling penting: hidup tidak harus selalu tahu ke mana, yang penting kita terus berjalan.

Dalam bab ini, aku ingin berbicara tentang bagaimana rasanya menjalani hidup tanpa rencana yang berjalan sesuai skenario. Tentang kehilangan arah, tetapi tidak kehilangan keberanian. Tentang tersesat,

BAGIAN VI

## TENTANG IMAN YANG TIDAK LAGI SAMA

***"Kadang, yang patah bukan iman, tapi cara lama kita mempercayai yang tak terlihat."***

Dulu, aku percaya dengan sangat sederhana. Bahwa jika aku berdoa, Tuhan akan mendengar. Bahwa jika aku sabar, keajaiban akan datang. Bahwa jika aku baik, maka hidup pun akan membalaunya dengan hal-hal baik. Kepercayaan itu tumbuh dari cerita-cerita masa kecil, dari nasihat orang tua, dari suara-suara lembut di hari Minggu, atau dari pelajaran agama di bangku sekolah. Semua tampak logis, lurus, dan meyakinkan.

Namun hidup tidak selalu sejalan dengan apa yang aku yakini. Ada hari-hari ketika aku merasa doaku tidak ke mana-mana. Ada saat ketika aku merasa kebaikan justru membuatku lelah, bukan bahagia. Dan ada waktu-waktu sunyi, ketika aku merasa sedang bicara pada ruang kosong, bukan pada sosok ilahi yang aku percaya dulu begitu dekat. Aku tidak pernah benar-benar meninggalkan Tuhan, tapi hubungan kami berubah. Dulu aku menganggap-Nya sebagai jawaban. Sekarang, aku hanya bisa menghadap-Nya sebagai pertanyaan. Dulu aku mencari kepastian dalam iman. Kini aku belajar menerima bahwa iman juga bisa berisi keraguan yang tulus. Dan mungkin, justru dari sanalah ruang spiritual yang lebih jujur mulai tumbuh.

BAGIAN VII

## RUMAH DAN BANGUNAN

### YANG RUNTUH

*"Bahkan reruntuhan pun bisa menjadi fondasi, jika kita cukup berani membangun rumah dari dalam."*

Ada rumah yang aku bangun dengan keyakinan penuh, lalu runtuhan begitu saja tanpa peringatan. Ada bangunan yang ku kira akan menjadi tempat tinggal jiwaku selamanya, tapi berubah menjadi reruntuhan yang tak bisa ku tempati lagi. Di dalam hidup, aku belajar bahwa tidak semua tempat yang kita sebut rumah akan selamanya menjadi tempat kita kembali.

Beberapa rumah hancur karena waktu. Beberapa karena pengkhianatan. Beberapa karena kenyataan yang tidak sejalan dengan harapan. Dan beberapa karena aku terlalu memaksa tinggal di dalamnya, padahal fondasinya sudah lama retak.

Aku pernah mengira bahwa rumah harus kokoh, bahwa rumah adalah tempat yang aman tanpa syarat. Tapi setelah kehilangan, setelah dikhianati, setelah ditinggalkan tanpa alasan, aku mengerti bahwa tidak semua rumah dibangun untuk bertahan. Beberapa hanya dibangun untuk mengajarkan kita arti dari pulang yang sebenarnya.

Namun di tengah puing-puing itu, aku justru menemukan bentuk rumah yang lain. Rumah yang tidak punya dinding, tidak punya atap, tapi cukup memberi teduh. Rumah yang hadir dalam bentuk orang-

## BAGIAN VIII

# TENTANG HIDUP YANG TIDAK SEMPURNA TAPI LAYAK DIPERJUANGKAN

*“Kesempurnaan tak pernah jadi syarat hidup;  
yang menyelamatkan adalah keberanian untuk tetap tinggal.”*

Aku tidak lagi mencari hidup yang sempurna. Tidak lagi berharap semuanya berjalan sesuai harapan, tidak lagi memaksa semua luka harus sembuh, atau semua pertanyaan harus punya jawaban. Karena semakin jauh aku melangkah, semakin aku paham: hidup bukan tentang menyelesaikan, tapi tentang menyertai. Menyertai diri sendiri, dengan segala cacat dan celanya.

Dulu aku berpikir bahwa kebahagiaan adalah hasil dari segala hal yang berjalan baik. Tapi ternyata, aku bisa merasa damai bahkan ketika semuanya belum selesai. Aku bisa merasa cukup, meski masih ada kekurangan. Dan aku bisa mencintai hidupku, meski tidak ada satu pun bagian dari hidup ini yang terasa utuh.

Hidupku tidak sempurna. Aku punya hari-hari yang gelap, masa lalu yang belum selesai, keraguan yang belum menemukan jawaban. Tapi di balik semua itu, aku menemukan hal yang jauh lebih berharga: kemampuan untuk tetap bertahan. Kemampuan untuk tetap mencintai, bahkan dalam kondisi yang tidak ideal. Dan kemampuan untuk tetap melangkah, meski tanpa peta.

## BAGIAN IX

# LUKA YANG TAK LAGI BERDARAH

***"Luka yang sudah tidak berdarah bukan berarti hilang; ia hanya belajar bernapas dalam diam."***

Tidak semua luka harus sembuh untuk bisa dilanjutkan hidup. Ada luka-luka yang tidak lagi terasa sakit, tapi jejaknya masih tertanam di dalam ingatan. Luka-luka itu tidak mengalirkan darah, tapi tetap membuat aku berhenti sejenak saat teringat. Ia tidak menjerit, tapi tetap berbisik.

Aku pernah sangat ingin sembuh. Ingin lepas dari semua rasa sakit, ingin hidup yang bersih dari trauma, dari amarah, dari rasa kehilangan yang membeku. Aku ingin melupakan semuanya, seolah tidak pernah terjadi. Tapi kini aku sadar: tidak semua luka harus hilang agar aku bisa melanjutkan hidup. Beberapa luka justru membuatku lebih manusia. Luka yang tak lagi berdarah mengubah caraku memandang orang lain. Aku jadi lebih hati-hati, tapi juga lebih lembut. Aku belajar tidak menghakimi, karena aku tahu bagaimana rasanya patah, hancur, ditinggalkan, kehilangan arah. Aku tidak lagi ingin menjelaskan semuanya, tapi aku ingin lebih hadir bagi orang lain, dan juga bagi diriku sendiri.

Bab ini adalah tentang luka-luka itu. Yang tidak hilang, tapi juga tidak lagi menyiksa. Yang tidak bisa aku pamerkan sebagai "kemenangan",

BAGIAN X

## MENJADI ORANG BIASA YANG BERTAHAN

*"Kita tidak harus bersinar terang untuk tetap disebut hidup; cukup menjadi nyala kecil yang tak pernah padam."*

Aku tidak lagi ingin menjadi luar biasa. Tidak lagi terobsesi untuk diingat, dikenang, dikagumi. Dulu, kukira hidup yang bernilai adalah hidup yang penuh prestasi, penuh pengakuan, penuh hal-hal yang layak ditunjukkan ke dunia. Ku kira, hidupku harus berarti dalam ukuran orang lain agar saya merasa sah untuk tinggal di dunia ini.

Tapi waktu dan luka mengubah itu semua. Setelah cukup lama mencoba menjadi versi ideal yang disukai banyak orang dan gagal, aku mulai menerima bahwa mungkin aku memang tidak ditakdirkan menjadi luar biasa. Dan ternyata, itu tidak apa-apa. Karena di balik semua keinginan untuk jadi hebat, aku hanya ingin satu hal: bisa hidup dengan tenang sebagai diriku sendiri.

Aku mulai menyadari bahwa menjadi orang biasa bukan kelemahan. Justru di situlah keutuhan bisa tumbuh. Aku tidak harus hebat untuk punya makna. Aku tidak harus produktif setiap hari untuk layak dicintai. Aku tidak harus tampil bersinar untuk layak dihargai. Aku hanya perlu satu hal: hadir, jujur, dan bertahan.

Bab ini adalah tentang mereka yang tidak diliput kamera, tidak disebut-sebut dalam pidato, tidak dijadikan patokan sukses tapi tetap hidup,

BAGIAN XI

## TENTANG DIRI

### YANG AKU TERIMA HARI INI

*"Penerimaan bukan tentang mengakhiri pencarian, tapi berdamai dengan siapa pun diri yang kita temui hari ini."*

Aku bukan lagi versi diri yang dulu ku bayangkan. Tidak sehebat itu, tidak sekuat itu, tidak selalu tenang atau penuh cahaya seperti yang pernah ku impikan. Tapi aku juga bukan kegagalan. Aku bukan luka yang terus terbuka, bukan juga cerita sedih yang tidak bisa ditinggalkan. Aku adalah seseorang yang masih belajar, yang masih berjalan, dan kini sudah mulai bisa tinggal.

Dulu aku mengira penerimaan diri itu berarti menyerah. Aku takut, jika aku menerima kekuranganku, aku akan berhenti berusaha. Jika aku tidak marah pada diri sendiri, aku akan terus-menerus membuat kesalahan. Tapi ternyata tidak. Penerimaan bukan akhir. Justru ia adalah titik di mana aku mulai menyentuh hidup dengan jujur, tanpa menolak apa pun yang aku temui di dalam diriku.

Aku mulai berkata: *ini aku hari ini*. Dengan luka yang belum sembuh seluruhnya. Dengan semangat yang masih naik turun. Dengan hari-hari yang kadang terlalu gelap, dan malam-malam yang sunyi sekali. Tapi juga dengan keberanian yang perlahan tumbuh. Dengan ketabahan yang tidak ingin dipuji. Dengan cinta yang aku beri ke dalam diri, meski pelan, meski terbatas.

*“Aku tidak sedang mencari akhir yang bahagia.  
Aku hanya ingin berjalan terus, meski tanpa peta,  
dan tetap percaya bahwa langkah kecilku tidak sia-sia.”*

EPILOG

## AKU TETAP MENULIS, KARENA TETAP HIDUP

Tidak ada satu pun dari tulisan ini yang selesai. Sama sepertiku. Sama seperti kamu, mungkin. Semua masih proses. Semua masih belajar. Semua masih menyusun kata di antara rasa takut, ragu, dan harapan yang kadang redup, kadang menyala kembali tiba-tiba. Tapi justru di situ lah sebabnya aku tetap menulis. Karena aku tahu aku belum selesai dan aku tidak ingin pura-pura seolah semuanya sudah beres.

Buku ini bukan ditulis dari kemenangan. Ia ditulis dari luka yang tidak ingin lagi disembunyikan. Dari kehilangan yang tidak bisa diulang atau diperbaiki. Dari malam-malam yang sunyi, dari hari-hari yang aku lewati dengan pelan, dari napas yang kadang berat tapi tetap diambil juga. Buku ini ditulis bukan untuk memberi jawaban, tapi untuk menemani. Karena aku tahu betapa sunyinya hidup ketika tidak ada yang mengerti bentuk gelap kita yang paling dalam.

Aku tidak sedang memberi nasihat. Aku bahkan tidak yakin apa yang aku tulis adalah hal yang benar. Tapi aku tahu satu hal: menulis membuat aku tinggal. Menulis membuatku mengakui keberadaanku sendiri. Bahwa aku pernah jatuh. Pernah marah. Pernah kecewa pada hidup, pada orang-orang, bahkan pada Tuhan. Tapi aku tetap di sini. Dan jika kamu membaca ini, mungkin kamu juga.

Kita tidak butuh hidup yang megah untuk merasa berarti. Kita hanya butuh alasan kecil untuk tetap bertahan. Kadang alasannya hanya secangkir kopi, lagu lama, satu pesan dari teman, atau bahkan tulisan seperti ini. Dan tidak apa-apa jika itu tidak terdengar heroik. Karena bertahan, dalam bentuk apa pun, tetaplah bentuk keberanian.

Aku tidak tahu seperti apa akhir dari ceritaku. Tapi jika satu hal yang aku pelajari dari semua ini, itu adalah: aku ingin hidup dengan jujur. Tidak sempurna. Tidak selalu bahagia. Tapi jujur. Karena kejujuranlah yang akhirnya menjadi rumah, bahkan ketika segalanya tampak kosong.

Dan jika hari ini aku bisa menulis ini, itu artinya aku tetap hidup.

Dan jika kamu membaca ini, itu artinya kamu juga tetap di sini.

Terima kasih telah tinggal.

Terima kasih telah membaca.

Terima kasih telah menjadi sebab.

## TENTANG PENULIS

Buku ini ditulis oleh lima orang dari latar belakang yang berbeda. Kami tidak sedang menawarkan jawaban, tidak juga merasa lebih tahu soal hidup. Kami hanya ingin menghadirkan suara yang terkadang tertahan, tak sempat terucap, atau tak tahu harus ke mana disampaikan.

Kami datang bukan untuk memotivasi, tapi untuk menemani. Karena kami percaya: tulisan, jika ditulis dengan jujur, bisa menjadi jembatan bagi orang-orang yang pernah merasa sendiri, pernah kehilangan arah, atau pernah takut mengaku lelah.

Buku ini lahir dari keresahan, kenangan, pertanyaan, dan keberanian kecil untuk terus hidup. Kami tidak menuliskannya karena semuanya telah selesai, tetapi justru karena kami masih berjalan—pelan-pelan, dengan luka, dengan doa, dengan rasa ingin tetap tinggal.

Jika kamu menemukan sedikit bagian dari dirimu dalam buku ini, semoga itu cukup untuk mengatakan: kamu tidak sendiri.



Tidak semua orang tahu apa sebabnya mereka hancur. Tapi hamper semua orang pernah merasa seperti ingin hilang, tanpa nama dan tanpa suara. Buku ini ditulis untuk mereka yang pernah ingin berhenti, tapi masih diam-diam bertahan. Untuk mereka yang duduk sendiri dalam keramaian, yang kehilangan rumah dalam diri, yang mencoba hidup pelan-pelan, meski tidak selalu kuat. Tidak ada solusi. Tidak ada ajaran. Hanya kata-kata yang ditulis karena sebab. Jika kamu menemukan Sebagian dirimu di dalam halaman ini, semoga kamu merasa cukup untuk tetap tinggal.

**DITERBITKAN OLEH  
PT. MIFANDI MANDIRI DIGITAL**



Jln Payanibung Ujung D  
Dalu Sepuluh-B, Tanjung Morawa  
Kab. Deli Serdang Sumatera Utara

