

Pagi: Awal Sebuah Rutinitas

1. Kegelapan masih membungkus kamar kos Budi yang tidak seberapa luas ketika dering alarm pertama merobek keheningan. Bunyinya tajam, digital, dan tanpa ampun, sebuah panggilan kembali ke realitas yang harus ia hadapi setiap hari kerja.
2. Sebuah lengan terjulur dari bawah selimut tebal, meraba-raba nakas di samping tempat tidur. Jari-jemarinya yang mengantuk akhirnya menemukan permukaan dingin ponsel pintar dan dengan satu usapan, alarm itu dibungkam.
3. Hening kembali menyelimuti, namun kini kesadaran mulai merayap pelan. Budi membuka matanya sedikit, hanya cukup untuk melihat secercah cahaya dari sela-sela gorden yang menandakan pagi akan segera tiba di belantara beton Jakarta.
4. Ia menarik napas dalam-dalam, merasakan udara pagi yang sedikit pengap khas kamar tertutup. Aroma sisa parfum kemarin dan bau bantal yang familier menyambutnya, sebuah konstanta dalam hidupnya yang penuh pergerakan.
5. Pikiran pertamanya bukanlah tentang pekerjaan, melainkan tentang lima menit tambahan. Sebuah kemewahan kecil yang selalu ia negosiasikan dengan dirinya sendiri setiap pagi. Ia memejamkan mata sekali lagi.
6. Namun, kesadaran akan jadwal KRL Commuter Line yang tak kenal kompromi menjadi alarm kedua di dalam benaknya. Terlambat lima menit di kasur bisa berarti terlambat tiga puluh menit tiba di kantor.
7. Dengan sebuah erangan kecil, Budi akhirnya menyibakkan selimutnya. Hawa dingin dari AC yang menyala semalaman langsung menerpa kulitnya, membuatnya sedikit menggigil dan mempercepat gerakannya untuk bangkit.
8. Ia duduk di tepi tempat tidur sejenak, membiarkan jiwanya berkumpul sepenuhnya. Matanya menatap kosong ke lemari kayu di hadapannya, otaknya mulai memproses daftar tugas tak terlihat untuk hari ini.
9. Langkah pertamanya selalu menuju kamar mandi. Suara sandal jepitnya yang bergesekan dengan lantai keramik menjadi satu-satunya bunyi di dalam unit kosnya yang sepi.
10. Di depan cermin, ia menatap pantulan dirinya. Wajah yang sama seperti kemarin: sedikit lelah, dengan jejak bantal di pipi, dan tatapan yang belum sepenuhnya fokus.
11. Ia memutar keran wastafel, membasuh wajahnya dengan air dingin yang menyegarkan. Sensasi itu seperti sengatan listrik kecil yang akhirnya benar-benar membangunkannya dari sisa-sisa kantuk.
12. Sikat gigi digerakkan dengan ritme yang sudah terhafal di luar kepala. Pikirannya melayang, membayangkan rapat pukul sepuluh pagi dan laporan yang harus ia selesaikan sebelum makan siang.
13. Mandi adalah sebuah ritual efisiensi. Air hangat yang mengalir deras membantunya rileks sejenak, namun setiap gerakan—mulai dari menuang sabun hingga keramas—dilakukan dengan cepat dan terukur.
14. Keluar dari kamar mandi, uap hangat mengepul di belakangnya. Ia meraih handuk dan mengeringkan badan sambil berjalan kembali ke kamar, jejak kaki basah menandai lintasannya.
15. Memilih pakaian adalah keputusan pertama yang signifikan hari itu. Kemeja biru lengan panjang dan celana bahan berwarna gelap. Seragam tidak resmi para pejuang korporat di ibu kota.

16. Ia berpakaian dengan sigap, setiap kancing dimasukkan ke lubangnya dengan presisi mekanis. Ikat pinggang dikencangkan, dompet dan ponsel dimasukkan ke saku celana.
17. Tas kerja yang sudah disiapkan malam sebelumnya tergeletak di atas kursi. Laptop, charger, buku catatan, dan beberapa dokumen penting sudah berada di dalamnya, siap untuk dibawa berperang.
18. Ia tidak punya waktu untuk sarapan di rumah. Sarapan adalah kemewahan yang ia tukar dengan waktu tempuh. Perutnya akan diisi nanti, setelah urusan yang lebih mendesak.
19. Sebelum meninggalkan kamar, ia berhenti sejenak di depan jendela. Gorden disibakkan sedikit, memperlihatkan jalanan di bawah yang mulai ramai oleh lalu lalang kendaraan. Jakarta sudah sepenuhnya terjaga.
20. Kunci kamar diambil dari mangkuk kecil di atas meja. Ia memeriksa sekali lagi, memastikan kompor (meski jarang dipakai), AC, dan lampu sudah mati. Sebuah kebiasaan untuk menghemat dan menjaga keamanan.

Perjalanan Pagi & Ritual Kopi

21. Pintu kamar kos dikunci, dan suara **klik** yang familiar menandai dimulainya perjalanan harian. Ia menuruni tangga dari lantai dua dengan langkah-langkah yang cepat dan berirama.
22. Udara di luar lebih segar, meskipun sudah mulai tercemar oleh asap knalpot pertama hari itu. Ia berjalan menyusuri gang sempit, menyapa beberapa tetangga yang juga memulai aktivitas mereka.
23. Tujuan pertamanya bukan stasiun. Ada satu perhentian wajib yang tak pernah ia lewatkan, sebuah pemberi bahan bakar sebelum menghadapi kerasnya transportasi publik.
24. Di ujung gang, sebuah warung kopi sederhana telah mengepulkan asap. Aroma kopi hitam yang kuat dan manisnya susu kental manis menguar, memanggil para pelanggannya.
25. "Bang, kopi satu ya, seperti biasa," sapaanya kepada pemilik warung yang sudah hafal pesanannya. Sebuah gelas plastik disiapkan, diisi dengan kopi sachet panas yang diaduk hingga sempurna.
26. Budi merogoh saku celananya, mengeluarkan selebar uang sepuluh ribuan yang memang sudah ia siapkan khusus untuk ini. Pengeluaran rutin ini adalah investasi kecil untuk kewarasan paginya.
27. **Setiap pagi, pengeluaran sebesar sepuluh ribu rupiah ia alokasikan untuk segelas kopi panas ini.** Ini bukan sekadar minuman, melainkan sebuah ritual, sebuah penanda bahwa hari kerja telah resmi dimulai.
28. Sambil menunggu kopinya sedikit mendingin, ia bertukar basa-basi singkat dengan sang penjual. Topik pembicaraan ringan seputar cuaca atau berita semalam yang sedang ramai.
29. Dengan gelas kopi di tangan, ia melanjutkan perjalanannya. Kehangatan gelas menjalar ke telapak tangannya, memberikan kenyamanan instan di tengah hiruk pikuk pagi.
30. Langkahnya kini lebih mantap menuju stasiun KRL. Setiap tegukan kopi pahit-manis itu seolah menjadi amunisi, mempersiapkan mentalnya untuk berdesakan di dalam gerbong kereta.

31. Suara pengumuman dari stasiun mulai terdengar sayup-sayup. Keramaian semakin menjadi-jadi saat ia mendekati gerbang masuk, lautan manusia dengan tujuan yang sama: mengejar waktu.
32. Ia melakukan **tap-in** dengan kartu multi-tripnya. Gerbang terbuka, dan ia resmi masuk ke dalam arena pertempuran komuter Jakarta.
33. Peron sudah penuh sesak. Budi mencari posisi strategis, memperkirakan di mana pintu gerbang akan berhenti. Ini adalah seni yang dipelajari dari pengalaman bertahun-tahun.
34. Kereta tiba dengan deru yang memekakkan telinga. Pintu terbuka, dan gelombang manusia keluar dan masuk secara bersamaan. Budi ikut terdorong masuk, memegang erat tas dan sisa kopinya.
35. Di dalam, ia berhasil mendapatkan tempat untuk berdiri, berpegangan pada tiang dingin di tengah gerbang. Ruang gerak hampir tidak ada, napas orang asing terasa di dekatnya.
36. Perjalanan berlangsung dalam keheningan yang riuh. Sebagian besar penumpang menunduk menatap layar ponsel, menciptakan gelembung privasi mereka masing-masing di tengah kerumunan.
37. Budi menghabiskan sisa kopinya dan membuang gelas kosong ke tempat sampah kecil di dekat pintu sebelum kereta tiba di stasiun tujuannya.
38. Pemandangan di luar jendela berganti dengan cepat, dari perumahan padat menjadi gedung-gedung perkantoran yang menjulang tinggi saat kereta mendekati pusat kota.
39. Setibanya di Stasiun Sudirman, ia kembali menjadi bagian dari arus manusia yang tumpah ruah ke peron, berjalan cepat menuju pintu keluar.
40. Dari stasiun, ia masih harus berjalan kaki sekitar sepuluh menit untuk mencapai kantornya di jantung kawasan SCBD. Trotoar dipenuhi oleh para pekerja seperti dirinya, semua berjalan dengan kecepatan yang sama.

Hari di Kantor: Puncak Aktivitas

41. Gedung pencakar langit tempatnya bekerja menyambutnya dengan kemegahan yang dingin. Pintu kaca otomatis terbuka, dan hawa sejuk dari lobi langsung terasa kontras dengan udara luar yang mulai panas.
42. Ia melewati pemeriksaan keamanan, menempelkan kartu aksesnya, dan menunggu lift bersama puluhan orang lainnya. Angka-angka di atas pintu lift bergerak naik, membawanya ke lantai 25.
43. Suasana di dalam kantor sudah ramai. Suara ketikan keyboard, dering telepon, dan dengungan mesin pendingin menciptakan simfoni latar yang konstan.
44. "Pagi, Bud," sapa seorang rekan kerja saat ia berjalan menuju kubikelnya. Budi membalas dengan senyuman dan sapaan singkat.
45. Ia meletakkan tasnya, menyalakan komputer, dan duduk di kursinya yang ergonomis. Layar monitor hidup, menampilkan daftar email yang sudah menumpuk sejak semalam.
46. Tugas pertamanya adalah memilah email: mana yang mendesak, mana yang bisa menunggu, dan mana yang bisa langsung dihapus. Sebuah proses triase digital.
47. Jari-jarinya mulai menari di atas keyboard, membalas email-email penting dan membuka aplikasi yang ia butuhkan untuk pekerjaannya hari ini.

48. Pukul sembilan, ia sudah tenggelam dalam pekerjaannya. Angka-angka di spreadsheet, slide presentasi, dan dokumen laporan menjadi dunianya untuk delapan jam ke depan.
49. Rapat pukul sepuluh pagi dimulai tepat waktu. Ia membawa buku catatan dan pulpenya ke ruang rapat, siap untuk berdiskusi dan menerima arahan baru dari atasannya.
50. Diskusi berlangsung produktif. Budi memberikan beberapa masukan yang didasarkan pada data yang telah ia analisis sebelumnya. Ia merasa sedikit puas ketika idenya diterima.
51. Kembali ke mejanya, ia langsung mengerjakan poin-poin hasil rapat tadi. Momentum harus dijaga agar tidak ada pekerjaan yang menumpuk di akhir hari.
52. Waktu berlalu tanpa terasa. Ketika perutnya mulai berbunyi, ia baru sadar jam sudah menunjukkan waktu makan siang.
53. Ia mengajak beberapa rekan di divisinya untuk makan siang bersama di kantin gedung. Ini adalah waktu untuk bersosialisasi dan sejenak melepaskan diri dari tekanan pekerjaan.
54. Obrolan di meja makan berkisar dari topik pekerjaan yang lebih santai hingga rencana akhir pekan atau film yang sedang populer.
55. Setelah makan siang, rasa kantuk biasanya mulai menyerang. Budi mengatasinya dengan membuat segelas teh panas dari pantry kantor.
56. Sore hari adalah waktu untuk pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Suasana kantor biasanya sedikit lebih tenang karena semua orang fokus untuk menyelesaikan tugas mereka.
57. Ia menghadapi beberapa tantangan dalam laporannya. Ada data yang tidak sinkron, memaksanya untuk berkomunikasi dengan divisi lain untuk melakukan verifikasi.
58. Proses ini memakan waktu, namun ia berhasil menyelesaikannya. Rasa lega menjalari dirinya saat ia mengirimkan laporan final tersebut melalui email.
59. Jam di sudut layar komputernya menunjukkan pukul empat sore. Tinggal satu jam lagi. Ia menggunakan sisa waktu untuk merapikan pekerjaan kecil dan membuat daftar prioritas untuk esok hari.
60. Menjelang pukul lima, suasana kantor mulai berubah. Suara obrolan mulai terdengar lagi, dan beberapa orang sudah mulai merapikan meja mereka.

Perjalanan Pulang: Kembali ke Sarang

61. Tepat pukul lima sore, Budi mematikan komputernya. Ia memasukkan kembali barang-barangnya ke dalam tas, mengucapkan selamat tinggal pada rekan-rekan terdekatnya.
62. Perjalanan turun menggunakan lift terasa lebih lambat, seolah menahan mereka yang ingin segera pulang.
63. Melangkah keluar dari gedung kantor, ia disambut oleh sisa-sisa terik matahari sore dan keramaian jalanan yang sudah mulai padat.
64. Perjalanan pulang adalah cerminan dari perjalanan berangkat, namun dengan tingkat energi yang jauh lebih rendah. Langkahnya tidak secepat tadi pagi.
65. Ia kembali berjalan kaki menuju stasiun, kali ini di tengah kerumunan yang lebih besar dari para pekerja yang pulang pada jam yang sama.
66. Stasiun di sore hari adalah sebuah kekacauan yang terorganisir. Semua orang bergerak cepat, ingin segera tiba di rumah setelah hari yang panjang.

67. Ia berhasil masuk ke dalam kereta yang sama padatnya, jika tidak lebih padat. Kali ini, ia tidak berhasil mendapatkan pegangan dan harus menjaga keseimbangan di tengah dorongan penumpang lain.
68. Tidak ada lagi energi untuk menatap ponsel. Budi hanya memejamkan mata, membiarkan tubuhnya mengikuti goyangan kereta, pikirannya kosong.
69. Pemandangan gedung-gedung tinggi perlahan berganti kembali menjadi area perumahan. Setiap stasiun yang terlewati terasa seperti sebuah kemenangan kecil.
70. Akhirnya, pengumuman untuk stasiun tujuannya terdengar. Ia bersiap-siap, bergerak perlahan menuju pintu agar tidak terlewat.
71. Udara malam yang hangat menyambutnya saat ia melangkah keluar dari stasiun. Langit sudah mulai gelap, dan lampu-lampu jalanan telah menyala.
72. Ia berjalan kembali menyusuri rute yang sama, melewati warung kopi tempat ia membeli kopi tadi pagi. Kini warung itu dipenuhi orang-orang yang bersantai setelah bekerja.
73. Ia tidak mampir, tujuannya hanya satu: kamar kosnya, tempat peristirahatan pribadinya.
74. Melewati gang sempit yang kini diterangi oleh lampu-lampu dari rumah warga, ia merasa bebannya sedikit terangkat. Ia hampir sampai.
75. Ia menaiki tangga ke lantai dua, setiap anak tangga terasa lebih berat dari tadi pagi. Tangannya merogoh saku untuk mencari kunci.

Malam: Menutup Hari

76. Suara **klik** saat membuka kunci pintu terdengar seperti musik yang paling merdu. Ia melangkah masuk dan langsung menyalakan lampu.
77. Hal pertama yang ia lakukan adalah melepaskan tas kerjanya, menjatuhkannya begitu saja di atas kursi. Beban fisik dan simbolis itu akhirnya terlepas dari pundaknya.
78. Ia melepas sepatunya, melepaskan dasi, dan melonggarkan kancing kemejanya. Sebuah desahan lega keluar dari mulutnya. Ia di rumah.
79. Kamar kos yang sempit kini terasa seperti sebuah istana. Ini adalah wilayahnya, tempat di mana ia tidak perlu menjadi siapa-siapa selain dirinya sendiri.
80. Ia tidak langsung mandi. Ia merebahkan diri di atas tempat tidur selama beberapa menit, masih dengan pakaian kerja, menatap langit-langit.
81. Pikirannya memutar ulang kejadian hari ini secara singkat: rapat, laporan, obrolan makan siang, dan perjalanan pulang yang melelahkan.
82. Setelah energinya sedikit pulih, ia bangkit dan menuju kamar mandi untuk membersihkan diri. Mandi sore terasa jauh lebih santai dan menenangkan daripada mandi pagi yang terburu-buru.
83. Mengenakan pakaian rumah yang paling nyaman—kaus oblong dan celana pendek—ia merasa seperti manusia baru.
84. Perutnya mulai keroncongan lagi. Untuk makan malam, Budi biasanya membeli makanan dari warteg terdekat atau memesan melalui aplikasi online. Malam ini, ia memilih opsi kedua.
85. Sambil menunggu makanannya datang, ia menyalakan laptopnya lagi, bukan untuk bekerja, melainkan untuk hiburan. Ia menonton beberapa episode serial televisi favoritnya.

86. Makanan datang, dan ia makan sambil terus menonton. Ini adalah waktunya untuk "me-time", sebuah cara untuk mengisi ulang energi mentalnya.
87. Setelah makan, ia mencuci piring makannya, sebuah tugas kecil agar tidak menumpuk dan menimbulkan masalah di kemudian hari.
88. Ia kembali ke sofa kecilnya, melanjutkan tontonannya, atau terkadang hanya menggulir linimasa media sosial tanpa tujuan.
89. Ia melihat unggahan teman-temannya: ada yang berlibur, ada yang menikah, ada yang sekadar makan malam mewah. Ia hanya melihat, tanpa benar-benar merasa iri. Hidup setiap orang punya jalurnya sendiri.
90. Ia memeriksa grup percakapan keluarga dan teman-teman dekat, membalas beberapa pesan yang belum sempat ia baca di siang hari.
91. Menjelang pukul sepuluh malam, rasa kantuk mulai datang kembali. Kali ini, rasa kantuk yang disambut dengan baik.
92. Ia mulai mempersiapkan untuk hari esok. Mengeluarkan setelan kerja yang berbeda dari lemari, menyiapkannya agar besok pagi tidak perlu terburu-buru.
93. Ia memeriksa kembali isi tas kerjanya, memastikan tidak ada yang tertinggal. Sebuah rutinitas malam untuk memastikan kelancaran pagi.
94. Sebelum tidur, ia melakukan ritual kebersihan terakhir: menyikat gigi dan mencuci muka.
95. Ia mengatur alarm di ponselnya untuk jam yang sama persis seperti pagi ini. Satu untuk pukul 4:30, dan satu lagi untuk 4:35, sebagai cadangan.
96. Ponselnya diletakkan di nakas, sudah dalam mode pengisian daya, siap untuk membangunkannya lagi dalam beberapa jam.
97. Ia mematikan lampu kamar, menyisakan hanya cahaya redup dari lampu tidur kecil di sudut ruangan.
98. Ia berbaring di tempat tidur, menarik selimut hingga ke dada. Keheningan kamar terasa nyaman dan menenangkan.
99. Pikirannya melayang untuk terakhir kali, sebuah rekapitulasi senyap sebelum terlelap. Hari yang panjang, melelahkan, namun berhasil dilalui. Persis seperti hari kemarin, dan kemungkinan besar, seperti hari esok.
100. Dalam beberapa menit, napasnya menjadi teratur dan dalam. Budi telah tertidur, mengumpulkan energi untuk mengulangi siklus yang sama saat fajar kembali menyingsing di Jakarta.