

Sebuah Perjalanan

untuk

Menikmati Hidup

-p.s

Menerima rasa sakit

Suatu hari aku dan teman sekelompokku dalam suatu mata kuliah, melakukan presentasi. Kami bekerja keras untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Walaupun memang takaran usaha keras setiap orang pasti berbeda. Tapi di etika kehidupan sosial, menghargai kerja keras orang lain itu wajib. Setelah presentasi, alih-alih mendapat penghargaan untuk kerja keras kami, kami malah dianggap bercanda dan tidak serius dalam mengerjakan tugas. Dosen pengajar menganggap ide kami konyol, dan analisis kami seperti analisis anak SMP. Tapi yang ingin kubicarakan adalah, anehnya ketika mendengar semua kritikan itu aku tidak merasa sakit hati atau terbebani sedikitpun. Normalnya, teman-temanku akan marah dan menganggap itu tidak adil. Karena sudah sepantasnya yang namanya ide dan analisis tidak boleh dihakimi begitu rendahnya. Berbeda, aku malah tertawa saat mendengar Dosen itu berkata bahwa ide kami konyol. Aku masih terus tertawa satu jam kemudian ketika tanpa sadar aku terus mengulang-ulang kata “konyol”. Ah, rasanya kata konyol terdengar konyol juga.

Selama ini aku hidup dengan membangun benteng antara diriku dan dunia luar. Aku terus mempelajari diriku sendiri agar tidak mudah terpengaruh oleh apapun yang berasal dari luar diriku. Maka ketika aku mendapat ejekan sekalipun, aku masih bisa bahagia dengan diriku sendiri. Tidak peduli seberapa banyak hal dari luar diriku yang mencoba masuk, aku terus fokus pada keadaan yang ada di dalam diriku sendiri. Itulah kenapa kritikan Dosenku waktu itu tidak dapat membuatku sakit hati. Awalnya, kupikir itu adalah hal yang bagus. Tapi rasanya ada yang aneh juga ketika kita tidak bisa merasakan sakit hati.

Saat melihat jungkat-jungkit, aku bertanya-tanya kenapa anak-anak begitu terlihat bahagia saat naik-turun memainkannya. Mungkin sama halnya dengan diriku, sesekali berada di bawah setelah beberapa kali di atas memang perlu. Karena memang hal-hal kecil akan menjadi kebahagiaan besar ketika kita dalam keadaan sakit. Jadi kupikir, sah-sah saja menerima rasa sakit. Membentengi diri dari dunia luar memang perlu, tapi beberapa hal sah-sah saja untuk diperbolehkan masuk. Karena rasa sakit dari luar juga dibutuhkan agar jungkat-jungkit dalam hidup kita bisa dimainkan. Juga, apabila kamu hanya fokus pada apa yang ada dalam dirimu, saat kamu bahkan tidak lagi bisa memotivasi dirimu sendiri, tidak ada lagi yang bisa menyelamatkanmu.

Jadi, ternyata kita juga butuh merasa engga baik-baik saja untuk bisa terus baik-baik saja. Beberapa hal memang terkesan konyol, tapi nyatanya kita juga perlu gila untuk menjaga hidup yang waras.

Menerima orang lain

Aku selalu meyakinkan diriku bahwa aku ini biasa-biasa saja dan memang aku ini ya biasa-biasa saja. Kalau mau fokus membandingkan entitas positif dan negatif yang ada di diriku, aku jelas tidak bisa berdiri tegak seperti Dewi Themis. Aku mungkin akan terhuyung ketika berjalan di jalanan. Jadi alih-alih membandingkan yang positif dan negatif dari diriku, aku lebih fokus menghargai yang positif dari diriku dan menerima yang negatifnya.

Tapi hal ini membuatku larut dalam diriku sendiri. Aku jadi kelewat santai dalam menjalani hidup. Rasa *legowo* menerima diri kita apa adanya membuat kita memaklumi hal-hal yang sebenarnya perlu dipertanyakan. Ya, memang kita ini begini adanya. Tapi kalau begini-begini terus hidup kita juga jadi membosankan. Sama seperti saat kamu menerima masakan ibumu dan memujinya enak, lalu dua minggu ke depan ibumu hanya masak makanan yang itu-itu saja. **Kamu menerima bahwa memang kamu bisa makan masakan itu. Tapi sejatinya, kamu tidak terima bahwa ibumu hanya masak makanan yang itu-itu saja.** Menerima diri sendiri dan orang lain nyatanya saling berhubungan untuk membentuk keharmonisan dalam dirimu. Agar kamu benar-benar bisa menerima bahwa kamu bisa makan masakan yang itu-itu saja dan ibumu yang hanya masak makanan itu saja. Sehingga kamu bisa makan dengan harmonis.

Kita lebih fokus menerima diri kita sendiri. Bahwa tidak apa-apa kalau kita biasa-biasa saja. Tapi kita lupa bahwa kita juga perlu menerima orang lain. Bahwa tidak apa-apa kalau mereka biasa-biasa saja.

Hidup itu gratis?

Aku suka mengunggah kata-kata yang kuanggap bijak ke *Instagram*. Suatu waktu aku mengunggah kata-kata seperti biasanya, lalu salah satu pengikutku mengirimiku *direct message* yang mengucapkan rasa syukurnya karena kata-kata bijak seperti itu diunggah secara gratis. Lalu aku mengatakan bahwa sah-sah saja, karena hidup ini juga gratis kok. Beberapa menit kemudian dia mengatakan bahwa hidup tetap saja ada timbal baliknya, yaitu menjalankan tugas-tugas manusia.

Sejak percakapan itu aku mulai bertanya-tanya, **bukankah hidup diberikan secara gratis tapi kenapa untuk menjalani kehidupan itu terasa mahal sekali?** Sekadar untuk menjalani satu hari saja tak terhitung berapa penat yang kita rasa. Ditambah dengan stress, sakit hati, dan lain-lainnya. Orang-orang yang menjalani kehidupan dengan mahal, bangun saat langit masih merah dan tidur saat langit sudah merah lagi. Mereka bekerja keras walaupun dilindas rutinitas. Namun di samping itu, ternyata beberapa orang malah menjalani kehidupan dengan sangat murah. Alih-alih stress dan penat dengan rutinitas hidup, mereka bersantai dan menerima apa-apa yang diberikan hidup.

Ada yang namanya hidup. Kamu bisa memilih yang gratisan atau *upgrade* ke yang langganan. Kalau gratisan, ya sudah kamu tinggal bersantai dan menerima apa-apa yang diberikan hidup. Kalau mau langganan, kamu harus bekerja keras untuk membeli hidup. Beruntungnya, ada banyak pilihan hidup yang bisa kamu beli. Sah-sah saja kamu mau hidup gratisan atau langganan. Tapi biasanya sih banyak *feature* yang hanya ada di langganan.

Hal yang dianggap kecil

Aku menjalani hari-hariku dengan biasa saja. Aku bukan orang yang rajin di semua hal. Tidak ada hal besar yang bisa kulakukan. Terkadang untuk menyelesaikan satu tugas rumah saja, mencuci piring misalnya, aku tidak bisa. Tapi setiap malam, sesaat sebelum tidur, aku merasakan ada rasa bangga dalam diriku. Aku bangga dengan diriku yang bisa melewati hari ini. Aku merasa hebat telah melewati hari ini. Aku berterima kasih pada diriku sendiri yang bisa bertahan sampai hari ini berakhir. Dan aku harap, aku bisa memulai hari esok lagi dengan lebih baik.

Kupikir membanggakan diri sendiri karena telah melakukan hal-hal kecil yang biasa-biasa saja juga perlu untuk menjaga kehidupan kita tetap waras. Untuk menjaga diri kita tetap berbentuk walaupun nyatanya sedang dilindas berkali-kali. Rasa terima kasih terhadap diri sendiri untuk hal-hal kecil juga ternyata bisa jadi penghibur diri sendiri.

Kebahagiaan dari sudut pandang lain

Aku lahir dan tumbuh di lingkungan ekonomi yang pas-pasan, bahkan kadang kekurangan. Rasa lapar sudah seperti sahabat karib. Rasa ikhlas untuk tidak menggunakan pakaian bermerk, tidak makan makanan mahal, dan tidak liburan kemanapun yang dimau itu sudah diajarkan sejak aku kecil. Bahwa ayahmu tidak ada uang, jangan kamu minta ini dan itu.

Bagi orang-orang sepertiku, kebahagiaan yang ideal adalah bisa bersekolah tinggi, mendapat beasiswa, mendapatkan pekerjaan dan menghasilkan pemasukan yang stabil. Orang-orang sepertiku menganggap kebahagiaan yang ideal itu sesuatu yang berkaitan dengan kecukupan secara ekonomi. Sah-sah saja memiliki konsep kebahagiaan seperti itu. Karena nyatanya sejak kami lahir, sebagian besar kesusahan hidup disebabkan oleh lilitan garis kemiskinan. Namun pada suatu waktu, aku terbangun di pagi hari dengan sebuah pertanyaan : **Bagaimana jika kamu melihat kebahagiaan dari sudut pandang yang lain?** Karena aku masih akrab dengan kekurangan di segi ekonomi, maka aku belum bisa melihat kebahagiaan dari sudut pandang orang yang berkecukupan secara ekonomi.

Di lain waktu, aku menjalani hari yang begitu sibuk. Setelah mengerjakan ini dan itu di siang hari, aku duduk bercengkrama dengan kedua orang tuaku di malam harinya. Setelah membicarakan beberapa hal yang biasa-biasa saja, aku berbaring di tempat tidurku. Rasanya sangat nyaman dan tenang.

Sesekali kita juga perlu melihat kebahagiaan dari sudut pandang lain. Karena ternyata ada hal-hal membahagiakan yang bisa kita temukan hanya jika kita

merubah sudut pandang kita. Memiliki kedua orang tua yang utuh, memiliki waktu untuk beristirahat, juga salah satu kebahagiaan yang ideal.

Menerima penghinaan

Waktu itu aku masih berumur 10 tahun. Di suatu sore yang cerah, aku sedang bermain bersama seorang teman di depan rumahku. Lalu lewatlah ibu dari temanku yang lain sambil menghinaku. Dia berkata bahwa seharusnya aku harus bisa *ngaca* kalau aku ini anak miskin, tidak usah besar kepala. Aku meneteskan air mata mendengar hinaan itu dan tidak tahu apa yang harus kulakukan. Itu adalah hinaan pertamaku dan aku bahkan tidak tahu kenapa dia menghinaku.

Keesokan harinya, aku baru tahu kalau anak dari ibu itu tengah memusuhiiku. Entah karena waktu itu temannya lebih memilih berteman denganku atau karena guru kami lebih memilihku untuk tampil menari di acara peringatan Hari Pendidikan Nasional. Sejujurnya, harusnya aku yang lebih berhak merasa iri dengan kehidupannya. Kalau boleh dibandingkan, dia memang hidup jauh lebih berkecukupan dariku. Namun setelah beberapa tahun berlalu, ternyata roda kehidupan memang berputar. Jika boleh, sebenarnya sekarang ini ada hal-hal yang bisa kuhina darinya. Namun, aku selalu menahan diri.

Aku menyimpan hinaan itu sendirian selama bertahun-tahun. Sampai akhirnya aku sudah tidak lagi merasa sakit hati dengan penghinaan itu. Tapi kenangan itu akan selalu menjadi bagian dari hidupku. Aku sadar setiap orang akan mengalami penghinaan pertamanya, bisa jadi di usia yang masih kecil atau mungkin saat mulai dewasa. Kamu mungkin merasa sedih, marah, bahkan kecewa saat mendengar hinaan dari orang lain. Itu sah-sah saja. Tapi jangan sampai emosimu terus menggerogoti dirimu. Kamu harus bisa memaafkan mereka yang bahkan tidak

meminta maafmu. Bukan karena mereka berhak, tapi justru kamulah yang berhak hidup dengan damai. Secara tidak langsung, mereka yang menghinaamu itu sedang merefleksikan dirinya sendiri. Karena apa yang keluar dari seseorang adalah apa yang memang ada dalam diri seseorang itu sendiri.

Jadi, maafkanlah orang-orang yang menghinaamu. Tapi bagaimanapun juga, memaafkan tidak sama dengan melupakan. Karena menerima penghinaan juga pengalaman yang berharga. Mengajarimu bahwa memang yang dirinya hina akan menghina orang lain.

Menerima cinta

Waktu untuk dua insan menjalin hubungan asmara yang ideal menurutku adalah berapapun asal bisa dibilang lama. Aku ingin mencintai seseorang dengan lama. Aku ingin mencintai seseorang yang perhatian, yang baik hati, yang memperlakukanku dengan hati-hati, seseorang yang berbicara dengan lembut. Sejujurnya jika kutulis semua kriteria pasangan yang ideal menurutku, maka seluruh lembar buku ini akan penuh olehnya. Namun singkatnya, aku ingin mencintai seseorang yang bisa mencintaiku dengan cara yang kuinginkan. Sah-sah saja jika ingin seperti itu. Tapi kenyataannya, tidak ada seorang pun yang bisa mencintaimu dengan cara seperti yang kamu inginkan. Maka kamu bisa tinggal, boleh juga pergi.

Tapi aku harap alih-alih fokus mencocokkan cinta orang lain dengan keinginan kita, kita lebih bisa menerima cinta yang diberikan apa adanya.

Usia dua puluhan

Saat aku masih berusia belasan tahun, aku banyak melihat orang-orang di usia dua puluhan yang hidup dengan kaku. Mereka seperti sudah disetel untuk hanya melakukan ini dan itu, tidak memiliki kesempatan untuk melakukan hal-hal lain seperti bermain kelereng, lompat tali, atau bermain bola bekel. Di lingkungan tempat aku dibesarkan, laki-laki yang sudah memasuki usia dua puluhan seperti diharuskan sudah berpenghasilan tetap, sedangkan perempuannya seperti diharuskan sudah memiliki calon pasangan. Di lingkungan tempat aku menimba ilmu, di usia dua puluhan laki-laki dan perempuannya sama-sama diharuskan sudah memiliki rencana masa depan yang matang, pekerjaan yang diinginkan misalnya. Kalau pun sudah tau pekerjaan yang diinginkan, mereka juga harus sudah tau perusahaan mana yang akan ditargetkan, juga jenjang karir seperti apa yang diinginkan. Melihat semua itu, aku terus mengatakan pada diriku sendiri bahwa ketika sudah usia dua puluhan, jangan menjalani hidup yang kaku.

Saat aku memasuki tahun pertama usia dua puluhan, aku melihat teman-teman seusiaku yang sudah bekerja, menikah, dan merubah penampilannya menjadi lebih menarik. Awalnya, aku bodo amat dengan semua itu. Tapi ketika aku akan memasuki tahun kedua usia dua puluhan, rasa cemas menghantuiku. Rasanya aku seperti sedang berdiam diri di tengah orang-orang yang berlari mengejar impiannya. Orang-orang seperti sudah menemukan jalannya masing-masing, sedang aku masih berdiri saja, bingung. Orang-orang seperti sedang menulis kisah-kisah besar di kehidupannya, sedang aku masih tak bergerak, linglung. Aku tak menyangka di awal usia dua puluhan, aku sudah seperti mati terbakar rasa cemas sendiri.

Orang-orang bilang usia dua puluhan adalah waktu dimana kita mengalami krisis dalam hidup kita. Semua orang mengalaminya. Ada yang selamat dan melanjutkan hidup, ada yang menyerah dan terseret hidup. Sah-sah saja kamu merasa cemas melihat teman-temanmu yang sudah melangkah maju sedang kamu masih rebahan, melihat teman-temanmu yang sudah memakai pakaian bermerk sedang kamu masih memakai celana kolor, melihat teman-temanmu sudah memiliki pekerjaan impian sedang kamu belum. Sah-sah saja. Tapi sebenarnya siapa yang bilang di usia dua puluhan kamu sudah harus mengejar cita-citamu? Sudah harus bekerja? Sudah harus menikah? Sudah harus memakai pakaian bermerk? Usia dua puluhan hanya angka. Sebenarnya kamu tidak perlu cemas membandingkan kehidupan dua puluhanmu dengan yang lainnya. Karena langit memberikan waktu yang tepat untuk setiap manusia. Kamu boleh memiliki cita-cita di usia 40 tahun. Kamu boleh menikah di usia 30 tahun. Kamu boleh memakai *sweater* dan celana kolor saat *nongkrong* dengan teman-temanmu. Memang apa salahnya?

Menerima keputusan yang salah

Saat masih sekolah, orang-orang bilang aku anak pintar. Aku mendapat *ranking* di kelas dan sering mengikuti lomba. Jika boleh pamer, masa-masa sekolahku sudah seperti masa emasku. Saat aku akan memasuki sekolah menengah, aku membuat keputusan besar. Aku masuk sekolah menengah dan mengambil jurusan yang berkaitan dengan teknologi. Padahal, itu adalah hal yang sangat baru bagiku yang memiliki cita-cita sebagai penulis. Namun saat di sekolah menengah, orang-orang juga masih menganggapku pintar. Akupun selalu mendapat *ranking* di kelas. Maka waktu itu aku percaya bahwa aku pintar. Karena itu kupikir aku akan menjalani kehidupan perkuliahan yang lancar-lancar saja.

Ternyata di masa-masa kuliahku, kemampuanku semakin menurun. Aku yang sedari kecil tumbuh dengan label “pintar” tentu merasa tidak terima jika sekarang harus mendapat label “bodoh”. Maka aku sering bertanya pada diriku sendiri, sebenarnya kenapa kemampuanku bisa menurun. Kupikir itu semua karena aku tidak tahu arah kemampuanku. Apakah harus di bidang teknologi, seni , atau yang lainnya. Seiring berjalannya waktu aku teringat kembali dengan kegemaranku dulu yaitu menulis. Sejak dulu memang aku ingin sekali jadi penulis, tapi entah sejak kapan cita-cita itu terlupakan.

Keputusanku untuk masuk dunia teknologi adalah salah. Aku yang waktu itu belum tahu akan seperti apa medannya, dan bahkan tidak tahu apa yang kumiliki untuk melewatinya, memutuskan untuk masuk di dunia teknologi. Itu adalah

keputusan yang salah. Dan kenyataan bahwa aku menjalani keputusan itu dengan membiarkan kemampuanku menurun begitu saja juga adalah hal yang salah.

Kamu boleh membuat keputusan yang salah, tapi kamu harus menjalani keputusan itu dengan benar.

Kamu pendengar yang baik?

Teman-temanku suka *curhat* denganku. Entah itu tentang kehidupan, percintaan, atau persoalan lainnya. Aku lebih suka mendengarkan cerita mereka dengan memosisikan diriku sebagai mereka. Agar setidaknya, aku bisa memberi beberapa kata penyemangat untuk mereka. Akupun berusaha sebisa mungkin untuk tidak mencela ceritanya dengan ceritaku dan tidak membanding-bandingkan ceritanya dengan ceritaku. Lalu suatu waktu, aku benar-benar ingin bercerita tentang suatu persoalan. Maka aku memutuskan bercerita dengan salah seorang teman yang ceritanya suka kudengar dengan saksama. Tapi ketika aku bercerita, ternyata aku tidak didengar dengan saksama. Aku marah dan kecewa. Aku seperti menyesal telah mendengar ceritanya dengan saksama selama ini. Itu sah-sah saja.

Sekarang ini, kemampuan mendengar sangat diperlukan. Banyak orang-orang menyerukan untuk bisa menjadi pendengar yang baik. Ya aku setuju. Ketika kita mendengarkan cerita seseorang, sudah sepatutnya kita tidak mencela ceritanya dengan cerita kita sendiri. Orang-orang yang belajar menjadi seorang pendengar yang baik, akan belajar untuk memahami apa yang dibicarakan, mengamati dengan saksama, dan tidak menunggu gilirannya untuk mencela pembicaraan. Namun tidak hanya itu, untuk menjadi pendengar yang baik kita juga harus paham bahwa mendengarkan cerita seseorang dengan saksama tidak menjamin cerita kita didengar dengan saksama juga. Ketika kita sudah paham hal tersebut, maka kita bisa benar-benar mendengarkan cerita orang lain tanpa pamrih.