

Buku ke 3 Trilogi Ilusi Dan Hakikat Kehidupan

Melihat Kehidupan dengan Cara Baru

Dari Ilusi Menuju Hakikat



dr Gunawan Setiadi MPH

**Buku ke 3 Trilogi Ilusi Dan Hakikat
Kehidupan**

Melihat Kehidupan dengan Cara Baru:

Dari Ilusi Menuju Hakikat

Oleh : dr Gunawan setiadi, MPH

Trilogi Ilusi dan Hakikat Kehidupan

Ilusi Kehidupan : 20 Pelajaran tentang Hakikat Kehidupan yang Jarang Kita Sadari

Ketika Ilusi Runtuh : Cara Lama Melihat Hidup Tidak Lagi Cukup

Melihat Kehidupan dengan Cara Baru: Dari Ilusi Menuju Hakikat

Kata Pengantar Penulis

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Mengetahui isi hati manusia, Yang memahami air mata yang tidak selalu mampu dijelaskan dengan kata-kata, Yang tetap membersamai langkah hamba-Nya bahkan pada saat-saat ketika seseorang merasa paling kehilangan arah. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, manusia paling mulia yang mengajarkan kepada kita bahwa iman bukan tentang hidup tanpa ujian, melainkan tentang bagaimana hati tetap bersandar kepada Allah di tengah berbagai kesulitan kehidupan.

Buku ini lahir dari satu kenyataan yang mungkin sangat dekat dengan kehidupan banyak orang: bahwa ada masa ketika hati terasa begitu lelah.

Lelah karena terlalu banyak memikirkan masa depan.

Lelah karena kehilangan yang belum benar-benar selesai.

Lelah karena hidup tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Lelah karena terlalu lama mencoba memahami hal-hal yang tidak selalu masuk akal.

Dan mungkin, lebih dari semua itu, lelah karena terlalu lama berusaha memastikan bahwa semuanya harus baik-baik saja agar hati akhirnya bisa merasa tenang.

Kita hidup di zaman ketika manusia semakin mudah merasa cemas. Dunia bergerak cepat, ketidakpastian terasa semakin nyata, kehilangan datang dalam berbagai bentuk, dan kehidupan sering kali tidak memberikan jawaban yang sederhana. Tidak sedikit orang yang diam-diam hidup di dalam kekhawatiran—tentang keluarga, kesehatan, rezeki, masa depan, bahkan tentang hal-hal yang sebenarnya belum tentu terjadi.

Di tengah semua itu, sebagian dari kita mungkin pernah berpikir bahwa ketenangan akan datang ketika masalah selesai, ketika hidup membaik, ketika semua hal terasa aman, atau ketika masa depan akhirnya menjadi lebih pasti.

Namun perjalanan hidup perlahan mengajarkan sesuatu yang berbeda.

Bahwa ketenangan tidak selalu lahir ketika hidup berubah.

Kadang ketenangan justru mulai tumbuh ketika hati berubah cara menjalani hidup.

Ketika seseorang berhenti terlalu menggenggam.

Berhenti memaksa semua hal harus bisa dipahami.

Berhenti hidup di dalam ketakutan kehilangan.

Berhenti merasa bahwa seluruh hidup harus aman di tangannya sendiri.

Lalu perlahan mulai belajar menerima, percaya, bertawakal, dan menemukan kembali Allah di tengah ketidaksempurnaan kehidupan.

Buku ini tidak ditulis untuk menawarkan jawaban instan atas semua luka, kecemasan, atau persoalan hidup. Buku ini juga tidak berusaha mengatakan bahwa hidup akan menjadi mudah jika seseorang cukup sabar atau cukup beriman. Kehidupan tetap memiliki ketidakpastian. Kehilangan tetap menjadi bagian dari perjalanan manusia. Luka tertentu mungkin tetap meninggalkan bekas. Dan tidak semua pertanyaan selalu menemukan jawaban di dunia ini.

Namun saya percaya, hati tetap dapat belajar tenang.

Bukan karena semua masalah hilang.

Melainkan karena seseorang perlahan belajar menjalani hidup dengan cara yang berbeda.

Melalui halaman-halaman buku ini, saya mengajak Anda berjalan bersama—melewati ketakutan terhadap kehilangan, kecemasan tentang masa depan, kebutuhan memahami segala sesuatu, kelelahan membawa beban sendirian, hingga perlahan belajar percaya bahwa tidak semua hal harus dipastikan untuk tetap bisa dijalani.

Mungkin dalam perjalanan membaca buku ini, Anda akan menemukan bagian-bagian yang terasa sangat dekat dengan kehidupan sendiri. Ada luka yang terasa disentuh kembali, ada pertanyaan lama yang muncul, atau mungkin ada kesadaran kecil yang perlahan tumbuh di dalam hati. Jika itu terjadi, izinkan diri Anda berjalan dengan pelan. Tidak perlu terburu-buru. Karena penyembuhan hati sering kali tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan tumbuh perlahan, melalui pemahaman kecil yang terus berulang.

Terakhir, saya ingin menyampaikan sesuatu yang sederhana kepada siapa pun yang sedang membaca buku ini sambil merasa lelah, takut, bingung, atau bahkan hampir menyerah: semoga Anda tidak terlalu keras kepada diri sendiri. Hidup memang tidak selalu mudah. Tidak semua doa segera menemukan jawabannya. Tidak semua kehilangan mudah diterima. Tetapi semoga hati Anda perlahan menemukan ruang yang lebih lapang untuk bernapas, lebih lembut dalam menerima hidup, dan lebih tenang dalam menjalani hari-hari yang belum selesai.

Karena mungkin, ketenangan bukan tentang berhasil membuat hidup selalu baik-baik saja, melainkan tentang perlahan belajar percaya bahwa bahkan ketika jalan belum terlihat jelas, Allah tetap tidak pernah meninggalkan hamba-Nya.

Selamat berjalan pelan. Semoga hati kita sama-sama menemukan jalan pulang menuju ketenangan.

Penulis

Bagian I — Melepaskan Cara Lama Menjalani Hidup

Bab 1 — Berhenti Melawan Realitas

Bab 2 — Memindahkan Sandaran Hati

Bab 3 — Hidup tanpa Kontrol Berlebihan

Bab 4 — Ketenangan yang Tidak Bergantung Dunia

Bagian II — Menjalani Hidup dengan Kesadaran Baru

Bab 5 — Menerima Kehidupan sebagai Proses

Bab 6 — Cara Baru Memaknai Kehilangan dan Ketidakpastian

Bab 7 — Menjalani Hidup dengan Kesadaran Baru

BAGIAN III Belajar Hidup dengan Kepercayaan yang Lebih Dalam

BAB 8 — Ketika Kita Tidak Lagi Harus Mengerti Semuanya

BAB 9 — Belajar Percaya di Tengah Ketidakpastian

BAB 10 — Ketika Hati Mulai Mengenal Ridha

BAB 11 — Kehidupan yang Lebih Ringan karena Tidak Membawa Semuanya Sendiri

BAB 12 — Menemukan Ketenangan di Tengah Hidup yang
Tetap Tidak Sempurna

BAB 13 — Penutup Besar: Ketika Hati Akhirnya Pulang

BAGIAN I

Ketika Hati Terlalu Lelah Mengejar Kepastian

Ada masa-masa tertentu dalam kehidupan ketika seseorang mulai merasakan kelelahan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Kelelahan itu tidak selalu muncul karena pekerjaan yang terlalu berat, bukan pula karena adanya peristiwa besar yang mengguncang hidup secara tiba-tiba. Dari luar, kehidupan mungkin tampak berjalan sebagaimana mestinya. Hari-hari tetap diisi dengan berbagai aktivitas, tanggung jawab tetap dijalankan, dan rutinitas terus berulang mengikuti irama yang sudah dikenal. Bahkan bagi sebagian orang, tidak ada masalah yang tampak luar biasa. Kehidupan terlihat cukup baik. Segalanya tampak berjalan normal.

Namun di balik semua itu, ada sesuatu yang terus bergerak di dalam hati. Pikiran seakan tidak pernah benar-benar berhenti bekerja. Ketika satu kekhawatiran mereda, kekhawatiran lain muncul menggantikannya. Ketika satu persoalan selesai dipikirkan, pikiran segera beralih kepada kemungkinan masalah berikutnya. Tanpa disadari, seseorang mulai menjalani hidup dalam keadaan siaga yang berkepanjangan, seolah-olah selalu ada sesuatu yang harus diantisipasi dan selalu ada ancaman yang harus dihindari.

Kita memikirkan begitu banyak hal sekaligus. Kita memikirkan masa depan keluarga, kesehatan orang-orang yang kita cintai, pekerjaan yang harus dipertahankan, kondisi keuangan yang ingin dijaga, serta berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi pada hari-hari yang akan datang. Tidak jarang, pikiran juga dipenuhi oleh peristiwa-peristiwa yang belum terjadi dan bahkan mungkin tidak akan pernah terjadi. Namun karena semuanya terasa mungkin, hati tetap meresponsnya seolah-olah ancaman itu sudah berada di depan mata.

Dalam keadaan seperti itu, banyak orang percaya bahwa ketenangan akan datang apabila semua persoalan akhirnya terselesaikan. Kita membayangkan bahwa hati akan menjadi damai ketika keadaan ekonomi sudah cukup aman, ketika keluarga berada dalam kondisi yang baik, ketika pekerjaan berjalan stabil, ketika hubungan tidak lagi menghadapi masalah, atau ketika masa depan terlihat lebih jelas daripada sekarang. Secara tidak sadar, kita menempatkan ketenangan di suatu titik yang berada di depan sana, di masa yang belum datang, dan berharap bahwa suatu hari nanti kehidupan akhirnya akan memberikan kepastian yang selama ini kita cari.

Padahal semakin lama menjalani kehidupan, semakin jelas terlihat bahwa kepastian semacam itu hampir tidak pernah benar-benar hadir. Setiap persoalan yang selesai biasanya diikuti oleh persoalan lain. Setiap fase yang terasa stabil pada akhirnya tetap mengandung kemungkinan untuk berubah. Kehidupan terus bergerak, membawa berbagai keadaan yang tidak selalu dapat

diprediksi dan tidak selalu dapat dikendalikan. Bahkan ketika banyak hal berjalan sesuai harapan, selalu ada ruang ketidakpastian yang tidak dapat dihilangkan sepenuhnya.

Mungkin karena itulah sebagian besar kelelahan batin manusia tidak lahir semata-mata karena beratnya kehidupan, melainkan karena usaha yang terus-menerus untuk mencari kepastian di tempat yang memang tidak pernah menjanjikan kepastian mutlak. Kita berusaha menggenggam sesuatu yang pada hakikatnya selalu bergerak. Kita berharap menemukan rasa aman yang permanen di dalam dunia yang sejak awal diciptakan untuk berubah. Dan semakin kuat usaha menggenggam itu dilakukan, sering kali semakin besar pula kegelisahan yang muncul ketika kenyataan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Bagian pertama buku ini mengajak kita untuk memahami sumber kelelahan yang sering kali tersembunyi di balik kecemasan sehari-hari tersebut. Mengapa hati begitu mudah merasa khawatir meskipun tidak ada ancaman yang nyata di hadapannya? Mengapa ketakutan akan kehilangan begitu mudah muncul, bahkan ketika apa yang ditakutkan belum tentu terjadi? Mengapa banyak orang merasa hidup seperti perlombaan yang tidak pernah selesai, seolah-olah selalu ada sesuatu yang harus dibereskan sebelum mereka diizinkan untuk merasa tenang?

Pertanyaan-pertanyaan itu tidak selalu memiliki jawaban yang sederhana. Namun sering kali, pemahaman yang

lebih dalam tidak lahir dari jawaban yang datang sekaligus, melainkan dari proses melihat kembali berbagai keyakinan yang selama ini kita pegang tanpa pernah benar-benar mempertanyakannya. Mungkin selama ini kita terlalu lama mengejar sesuatu yang tidak mungkin kita miliki sepenuhnya. Mungkin selama ini kita terlalu berharap bahwa dunia akan memberikan kepastian yang sebenarnya tidak pernah dijanjikan kepada siapa pun.

Dan mungkin, perjalanan menuju ketenangan dimulai pada saat seseorang dengan jujur mengakui bahwa cara lama yang selama ini ia gunakan untuk menjalani kehidupan tidak lagi mampu membawanya kepada kedamaian yang ia cari. Dari kesadaran itulah sebuah perjalanan baru dimulai—perjalanan untuk memahami kehidupan dengan cara yang berbeda, melihat ketidakpastian dengan sudut pandang yang baru, dan perlahan belajar menemukan ketenangan bukan karena semua hal menjadi pasti, melainkan karena hati mulai memahami bagaimana hidup seharusnya dijalani di tengah dunia yang memang tidak pernah sepenuhnya pasti.

BAB 1

Berhenti Melawan Realitas

Hakikat: Menerima Bukan Menyerah

Cerita Pembuka: Lelah Bertengkar dengan Kenyataan

Suatu sore, seorang pria duduk sendirian di teras rumah sakit sambil memandangi langit yang mulai kehilangan cahaya. Usianya tidak lagi muda, tetapi belum juga bisa disebut tua. Di tangannya tergenggam hasil pemeriksaan medis yang sejak pagi belum benar-benar sanggup ia baca ulang. Kalimat dokter masih terngiang di kepalanya, pendek tetapi terasa berat:

“Kita perlu bersiap. Kondisinya tidak sesederhana yang kita harapkan.”

Sudah beberapa minggu terakhir hidup terasa bergerak terlalu cepat baginya.

Dulu semuanya terasa biasa. Ia bekerja, pulang, membuat rencana, memikirkan masa depan, sesekali mengeluh tentang kesibukan yang tidak ada habisnya. Hidup memang tidak sempurna, tetapi terasa cukup bisa dipahami. Ada rasa aman yang diam-diam dianggap akan selalu ada.

Lalu semuanya berubah. Sakit datang. Rencana tertunda. Hal-hal yang selama ini terasa pasti mendadak goyah. Namun anehnya, yang paling melelahkan ternyata bukan hanya kenyataan itu sendiri.

Yang paling menguras tenaga justru pertarungan panjang di dalam kepalanya.

“Kenapa ini terjadi?” “Harusnya tidak begini.” “Kalau dulu saya lebih menjaga kesehatan...” “Kenapa hidup berubah secepat ini?”

Tubuhnya lelah, tetapi pikirannya terasa jauh lebih lelah. Siang dan malam seperti dihabiskan untuk bertengkar dengan sesuatu yang sebenarnya sudah terjadi. Ia ingin hidup kembali seperti dulu. Ingin waktu bergerak mundur. Ingin kenyataan berubah hanya karena dirinya belum siap menerimanya.

Sampai suatu hari, seorang perawat lansia yang sering membersihkan ruang tunggu duduk di sampingnya. Tidak ada percakapan panjang. Hanya satu kalimat sederhana yang diucapkan dengan suara pelan:

“Kadang yang membuat orang paling capek bukan sakitnya, Pak... tapi karena hatinya terus menolak kalau hidup memang sudah berubah.”

Kalimat itu sederhana. Namun entah mengapa, seperti mengetuk sesuatu yang selama ini terlalu lama dikunci.

Malam itu, untuk pertama kalinya setelah berminggu-minggu, ia berhenti bertanya: *“Kenapa ini terjadi?”* Dan mulai bertanya dengan lebih pelan:

“Baik... kalau ini memang terjadi, sekarang saya harus menjalaninya bagaimana?”

Tidak ada keajaiban yang langsung terjadi. Masalahnya belum selesai. Tubuhnya belum tiba-tiba membaik. Hidup juga belum terasa mudah. Namun ada sesuatu yang perlahan berubah: untuk pertama kalinya, ia berhenti melawan kenyataan sepenuhnya.

Mungkin, sebagian rasa lelah manusia memang lahir bukan hanya dari luka, tetapi dari usaha panjang mempertahankan hidup agar tetap seperti yang diinginkan—padahal hidup diam-diam sudah berubah.

Karena mungkin, sebelum seseorang benar-benar bisa melangkah kembali, ada satu hal yang terlebih dahulu perlu dipelajari:

bagaimana berhenti bertengkar dengan kenyataan yang memang tidak lagi bisa diubah.

Pendahuluan: Kelelahan yang Tidak Selalu Berasal dari Luka

Ada jenis kelelahan tertentu di dalam hidup yang sering kali sulit dijelaskan kepada orang lain, karena dari luar semuanya tampak tetap berjalan sebagaimana mestinya. Seseorang masih pergi bekerja, masih berbicara seperti biasa, masih menjalani rutinitas harian, bahkan sesekali masih mampu tersenyum dan terlihat baik-baik saja di hadapan orang lain. Namun di dalam dirinya, ada sesuatu yang terasa belum benar-benar selesai, seolah ada bagian batin yang terus membawa beban yang tidak terlihat, sementara pikiran bergerak tanpa henti dan hati terasa lelah oleh sesuatu yang bahkan kadang sulit diberi nama.

Yang membuat keadaan ini terasa membingungkan adalah kenyataan bahwa rasa lelah itu sering kali tetap tinggal jauh setelah peristiwa besarnya berlalu. Ada orang yang kehilangan seseorang bertahun-tahun lalu, tetapi sampai hari ini masih merasa ada ruang kosong yang diam-diam tidak pernah benar-benar terisi. Ada yang pernah mengalami kegagalan dalam pekerjaan, usaha, atau hubungan, tetapi rasa kecewa terhadap diri sendiri tetap tinggal seperti suara samar yang tidak sepenuhnya pergi. Ada pula yang hidupnya berubah secara tiba-tiba—karena sakit, perpisahan, kehilangan pekerjaan, atau perubahan keadaan keluarga—namun sebagian hatinya seperti masih tertahan pada kehidupan lama yang sudah tidak lagi ada.

Lalu muncul pertanyaan yang sangat manusiawi, sekaligus sering terasa menyakitkan untuk diakui:

“Kenapa saya masih sangat lelah, padahal waktunya sudah lama berlalu?”

Mungkin, jawabannya tidak selalu karena luka itu terlalu besar, melainkan karena hati diam-diam belum berhenti bertengkar dengan kenyataan bahwa luka itu memang pernah terjadi.

Sering kali manusia tidak hanya menderita karena kehilangan, perubahan, atau kegagalan itu sendiri, tetapi juga karena ada perlawanan panjang terhadap apa yang telah terjadi. Ada suara-suara kecil di dalam diri yang terus hidup, bahkan ketika dunia di luar sudah bergerak maju:

“Seharusnya ini tidak terjadi.”

“Hidup tidak boleh berubah seperti ini.”

“Kalau dulu saya berbeda, mungkin semuanya tidak akan berakhir seperti sekarang.”

Tanpa disadari, tubuh memang hidup di hari ini, tetapi sebagian batin masih terus berjalan mundur ke masa lalu, mengulang percakapan, memeriksa keputusan, membayangkan kemungkinan lain, dan mencoba memperbaiki sesuatu yang sebenarnya tidak lagi bisa diubah. Seseorang akhirnya tidak hanya memikul rasa sakit dari peristiwa yang terjadi, tetapi juga memikul beban dari pertengkaran panjang terhadap peristiwa tersebut.

Dalam psikologi, keadaan seperti ini sering disebut sebagai *secondary suffering*—penderitaan tambahan yang muncul bukan hanya dari luka awal, melainkan dari perjuangan batin yang terus berlangsung karena seseorang belum siap menerima bahwa hidup memang telah berubah. Luka awal mungkin memang tidak bisa dihindari; kehilangan tetap terasa menyakitkan, kegagalan tetap mengecewakan, dan perubahan tetap mengguncang. Namun sering kali, rasa sakit itu menjadi jauh lebih berat karena hati terus memaksa kenyataan menjadi sesuatu yang berbeda dari apa adanya.

Padaahal hidup terus bergerak, sementara batin diam-diam masih sibuk meminta agar sesuatu kembali seperti semula.

Mungkin, di sinilah perlahan muncul pemahaman yang tidak selalu nyaman untuk diterima: bahwa sebagian rasa lelah yang kita rasakan bukan semata-mata berasal dari apa yang terjadi, melainkan dari usaha panjang untuk menolak bahwa apa yang terjadi memang sudah menjadi bagian dari kenyataan hidup kita.

Karena kadang, yang paling menguras tenaga bukan luka itu sendiri, melainkan usaha tanpa akhir untuk berkata bahwa luka itu *seharusnya tidak pernah ada*.

Dan mungkin pula, salah satu bentuk istirahat terdalam dalam hidup mulai lahir ketika seseorang perlahan berhenti berkata, "*Seharusnya tidak begini,*" lalu mulai bertanya dengan lebih lembut, "*Baik... kalau ini memang terjadi, bagaimana saya akan menjalaninya?*"

Mengapa Kita Sulit Menerima Kenyataan

Salah satu hal yang sering kali paling menguras tenaga manusia bukan hanya kenyataan yang menyakitkan, melainkan kenyataan bahwa hidup ternyata tidak berjalan sebagaimana yang selama ini diharapkan. Ada sesuatu di dalam diri manusia yang secara alami ingin dunia terasa masuk akal, dapat diprediksi, dan bergerak menurut pola yang dianggap aman, sehingga ketika kehidupan tiba-tiba berubah arah, hati sering kali tidak langsung mampu mengikutinya.

Pada dasarnya, manusia menyukai kepastian. Kita ingin percaya bahwa jika sudah berusaha dengan baik, hasilnya akan baik pula; bahwa hubungan yang dijaga dengan tulus akan tetap bertahan; bahwa tubuh yang dirawat akan terus sehat; dan bahwa hidup, meskipun tidak sempurna, setidaknya akan bergerak kurang lebih sesuai rencana yang telah dibangun di dalam kepala. Karena itulah, ketika kenyataan datang dengan bentuk yang sama sekali berbeda, pikiran tidak selalu siap menerimanya.

Bukan karena manusia lemah, tetapi karena otak manusia memang dibangun untuk mencari rasa kontrol. Sesuatu yang terasa dapat diprediksi memberi rasa aman, sementara perubahan mendadak sering dipersepsi sebagai ancaman terhadap dunia yang selama ini terasa

familiar. Ketika seseorang tiba-tiba didiagnosis sakit, kehilangan orang yang dicintai, menghadapi perceraian, mengalami kegagalan besar, atau mendapati hidup berubah terlalu cepat, hati sering kali tidak langsung berkata, “*Baik, saya siap menerima.*” Yang lebih sering muncul justru penolakan yang sunyi:

“*Tidak mungkin ini terjadi.*”

“*Pasti ada kesalahan.*”

“*Hidup seharusnya tidak seperti ini.*”

Dalam psikologi, fase ini dikenal sebagai *denial*—penolakan halus terhadap kenyataan yang terasa terlalu berat untuk langsung diterima. Pikiran seperti membutuhkan waktu untuk mengejar sesuatu yang berubah terlalu cepat, sehingga seseorang tetap hidup seolah dunia belum benar-benar bergeser.

Namun setelah kenyataan mulai terasa nyata, sering kali muncul bentuk perlawanan lain yang lebih diam-diam melelahkan, yaitu *bargaining* atau negosiasi batin. Pada fase ini, seseorang mulai hidup di dalam kata “*seandainya*”, seolah masih ada kemungkinan untuk menulis ulang masa lalu.

“*Seandainya saya lebih perhatian...*”

“*Seandainya saya mengambil keputusan berbeda...*”

“*Seandainya hidup memberi sedikit waktu lagi...*”

Tanpa disadari, pikiran terus memutar ulang kejadian lama seperti sedang mencari versi cerita yang lebih mudah diterima, padahal hidup tidak pernah benar-benar

bergerak mundur. Tubuh mungkin sudah hidup di hari ini, tetapi batin masih sibuk mempertahankan versi hidup yang lama.

Di balik semua itu, sering kali ada sesuatu yang lebih dalam: *rigid expectation*—harapan yang terlalu kaku terhadap bagaimana hidup seharusnya berjalan. Kita diam-diam percaya bahwa orang baik semestinya tidak terlalu terluka, bahwa kerja keras harus selalu menghasilkan keberhasilan, atau bahwa cinta yang tulus mestinya cukup untuk mempertahankan hubungan. Ketika kenyataan membuktikan hal yang berbeda, rasa sakit menjadi lebih berat karena bukan hanya kenyataannya yang mengguncang, tetapi juga runtuhnya keyakinan tentang bagaimana hidup *seharusnya* bekerja.

Padahal, kehidupan tidak pernah sepenuhnya tunduk pada logika pribadi manusia. Ada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, tidak bisa dipercepat, bahkan tidak selalu bisa dipahami saat itu juga.

Mungkin, di sinilah perlahan muncul pemahaman yang penting: bahwa sulit menerima kenyataan bukan tanda kelemahan, melainkan bagian dari cara manusia mencoba melindungi dirinya dari rasa sakit yang terasa terlalu besar.

Namun yang perlu disadari, **yang sering memperpanjang luka bukan hanya kenyataannya, tetapi perang batin terhadap kenyataan itu.**

Dan mungkin, sebagian ketenangan mulai tumbuh ketika seseorang perlahan berhenti bertanya, *“Kenapa hidup tidak berjalan seperti yang saya mau?”* lalu mulai bertanya dengan lebih lembut, *“Baik... hidup memang berubah. Sekarang bagaimana saya akan menjalaninya?”*

Penerimaan Bukan Berarti Menyerah

Salah satu kesalahpahaman terbesar tentang penerimaan adalah anggapan bahwa menerima berarti menyerah, seolah ketika seseorang mulai menerima kenyataan, maka pada saat yang sama ia berhenti berjuang, berhenti berharap, atau memutuskan bahwa hidup tidak lagi layak diusahakan. Karena keyakinan inilah, tidak sedikit orang memilih terus bertahan di dalam penolakan, sebab melawan kenyataan terasa lebih aman dibanding mengakui bahwa sesuatu benar-benar telah berubah.

Padahal, penerimaan yang sehat sama sekali tidak sama dengan pasrah tanpa arah. Menerima bukan berarti mengatakan bahwa semua yang terjadi baik-baik saja, bukan pula bentuk persetujuan terhadap luka, kehilangan, atau ketidakadilan yang dialami. Seseorang tetap boleh merasa sedih, kecewa, bahkan marah atas sesuatu yang menimpanya, karena menerima kenyataan tidak pernah menuntut manusia untuk berhenti menjadi manusia.

Yang sering kali tidak dipahami adalah bahwa menerima justru merupakan keberanian untuk melihat hidup sebagaimana adanya, sebelum seseorang mampu menentukan bagaimana ia akan menjalaninya. Sebab selama sebagian hati masih sibuk berkata bahwa sesuatu *tidak boleh terjadi*, energi hidup sering kali habis untuk melawan sesuatu yang sebenarnya sudah berlangsung.

Ketika seseorang jatuh sakit, misalnya, penerimaan bukan berarti berhenti mencari pengobatan atau menyerahkan semuanya begitu saja kepada keadaan. Sebaliknya, justru karena ia berhenti menyangkal bahwa tubuhnya sedang berubah, ia mulai mampu berpikir lebih jernih tentang apa yang perlu dilakukan, pengobatan apa yang perlu dijalani, dan bagaimana menjaga dirinya dengan lebih realistis daripada sebelumnya. Demikian pula ketika kehilangan datang; menerima bahwa seseorang telah pergi bukan berarti berhenti mencintai, melupakan, atau menghapus kenangan, melainkan perlahan belajar memahami bahwa cinta terkadang harus menemukan bentuk baru ketika kenyataan tidak lagi bisa dikembalikan seperti semula.

Hal yang sama juga berlaku pada kegagalan. Mengakui bahwa sesuatu tidak berjalan sesuai harapan bukan berarti seseorang menyerah terhadap masa depannya, melainkan memberi kesempatan bagi dirinya untuk berhenti hidup di dalam penyangkalan dan mulai bertanya dengan lebih jujur tentang langkah apa yang masih mungkin ditempuh. Tidak sedikit orang justru menemukan arah baru setelah cukup berani menerima

bahwa jalan lama memang tidak membawa mereka ke tempat yang diharapkan.

Dalam psikologi, ada istilah *psychological flexibility*, yaitu kemampuan untuk tetap lentur menghadapi perubahan hidup tanpa kehilangan arah sepenuhnya. Orang yang lentur secara psikologis bukan berarti tidak punya harapan atau tujuan, melainkan memahami bahwa hidup tidak selalu bergerak sesuai rencana pribadi, sehingga ketenangan tidak sepenuhnya digantungkan pada apakah semua harapan terwujud persis seperti yang dibayangkan.

Perubahan batin sering kali dimulai dari pergeseran yang tampak sederhana, tetapi sesungguhnya sangat besar maknanya. Jika dahulu hati terus berkata, "*Ini tidak boleh terjadi,*" perlahan muncul keberanian untuk berkata, "*Saya tidak memilih semua ini, tetapi ini memang terjadi.*" Kalimat seperti ini tidak menghapus rasa sakit secara seketika, tetapi sering kali menjadi awal dari sesuatu yang sangat penting: berhentinya perang batin yang selama ini diam-diam menguras tenaga.

Karena pada akhirnya, menerima bukan berarti kalah terhadap kehidupan, melainkan berhenti memaksa hidup selalu tunduk pada keinginan kita, agar tenaga yang sebelumnya habis untuk melawan kenyataan dapat perlahan dipakai kembali untuk menjalani kehidupan dengan lebih tenang, lebih lentur, dan lebih dewasa.

Ketika Kita Berani Berkata: “*Baik, Ini Memang Terjadi*”

Ada satu titik yang sering kali terasa sangat sunyi dalam perjalanan seseorang menghadapi luka, dan anehnya, titik itu tidak selalu datang ketika masalah selesai, keadaan membaik, atau hidup kembali seperti semula. Justru sering kali, titik balik itu muncul ketika seseorang yang telah lama lelah bertengkar dengan kenyataan akhirnya berhenti sejenak, menarik napas panjang, lalu dengan hati yang masih gemetar mulai berani berkata:

“Baik... ini memang terjadi.”

Kalimat itu terdengar sederhana, bahkan mungkin terlalu sederhana dibanding besarnya luka yang sedang dihadapi. Namun bagi banyak orang, mengucapkannya dengan sungguh-sungguh bisa terasa seperti mendaki gunung yang sangat tinggi, karena ada sesuatu di dalam diri manusia yang secara alami ingin menjauh dari kenyataan yang menyakitkan. Ketika kehilangan datang, hati ingin percaya bahwa semuanya masih bisa kembali seperti semula. Ketika hubungan berakhir, sebagian diri masih diam-diam berharap bahwa suatu hari semuanya akan pulih seperti dulu. Ketika sakit hadir atau kegagalan terjadi, pikiran terus mencari penjelasan yang dapat membuat kenyataan terasa lebih ringan.

Karena itulah, tidak sedikit orang bertahan cukup lama di dalam penyangkalan, bukan karena mereka keras

kepala, melainkan karena hati memang belum siap menerima bahwa sesuatu telah berubah secara nyata.

Di sinilah perlahan muncul apa yang dalam psikologi sering disebut sebagai *radical acceptance*, yang jika disederhanakan bukanlah konsep rumit, melainkan keberanian untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya, tanpa terus mencoba menghapus keberadaannya. Penerimaan seperti ini tidak meminta seseorang menyukai rasa sakit, tidak pula mengharuskan seseorang berhenti sedih, marah, atau kecewa. Sebaliknya, penerimaan justru dimulai dari keberanian untuk mengakui bahwa rasa sakit itu memang ada.

Seseorang yang kehilangan mungkin perlahan mulai berkata di dalam hati bahwa orang yang dicintainya memang telah pergi, meskipun kepergian itu tetap terasa menyakitkan. Mereka yang gagal mulai berani mengakui bahwa jalan yang ditempuh memang tidak berhasil, tanpa harus terus menghukum dirinya sendiri. Seseorang yang sakit mungkin mulai menerima bahwa tubuhnya telah berubah, bukan untuk menyerah, tetapi agar ia dapat mulai menjalani kenyataan itu dengan lebih jernih.

Karena selama manusia terus hidup di dalam “*seandainya*”, energi mental sering kali terkuras tanpa terasa.

“*Seandainya saya lebih perhatian...*”

“*Seandainya saya mengambil keputusan berbeda...*”

“Seandainya hidup memberi saya lebih banyak waktu...”

Pikiran terus bergerak ke masa lalu seperti mencoba menegosiasikan sesuatu yang sebenarnya sudah tidak bisa diubah. Padahal, semakin lama seseorang hidup di dalam penolakan, semakin sedikit tenaga yang tersisa untuk menghadapi hari ini.

Namun ketika seseorang mulai berkata, *“Baik... ini memang terjadi,”* sesuatu perlahan ikut berubah. Bukan karena masalah tiba-tiba hilang, melainkan karena tenaga yang sebelumnya habis untuk menyangkal mulai kembali tersedia. Pikiran perlahan menjadi lebih tenang, hati mulai memiliki ruang kecil untuk bernapas, dan seseorang yang selama ini hanya bertahan mulai perlahan bertanya:

“Baik, ini memang terjadi. Sekarang bagaimana saya menjalaninya?”

Perubahan pertanyaan ini tampak sederhana, tetapi sesungguhnya sangat besar maknanya, karena untuk pertama kalinya perhatian tidak lagi sepenuhnya tertahan pada apa yang telah hilang, melainkan mulai diarahkan pada bagaimana kehidupan tetap dapat dijalani.

Penerimaan memang tidak menghapus rasa sakit dalam semalam, tetapi sering kali ia membuka sesuatu yang sebelumnya tertutup: ruang bagi pemulihan untuk mulai tumbuh.

Karena kadang, titik balik hidup dimulai bukan ketika masalah selesai, tetapi ketika hati akhirnya berhenti lari dari kenyataan.

Dan mungkin, di situlah seseorang mulai menghela napas panjang untuk pertama kalinya, bukan karena hidup akhirnya mudah, melainkan karena pertengkaran batin perlahan mulai mereda, sehingga hidup yang masih tersisa kembali terasa mungkin untuk dijalani.

Penutup: Ketenangan yang Lahir dari Berdamai dengan Kehidupan

Pada akhirnya, ada satu hal yang perlahan mulai dipahami banyak manusia setelah cukup lama lelah bertengkar dengan hidup: bahwa sebagian ketenangan ternyata tidak lahir ketika semua masalah selesai, melainkan ketika hati mulai berhenti menjadikan masalah sebagai alasan untuk terus berperang dengan kenyataan.

Karena kenyataannya, hidup hampir tidak pernah benar-benar sempurna.

Selalu ada sesuatu yang belum selesai. Ada kehilangan yang masih meninggalkan jejak, perubahan yang belum sepenuhnya diterima, ketidakpastian yang tetap terasa mengganggu, atau luka tertentu yang sesekali kembali mengetuk ingatan pada waktu-waktu yang tidak terduga.

Bahkan setelah satu persoalan berlalu, kehidupan hampir selalu menghadirkan bentuk tantangan yang lain, sehingga jika ketenangan harus menunggu semua keadaan menjadi ideal, mungkin manusia akan menghabiskan sebagian besar hidupnya dalam penantian yang tidak pernah selesai.

Namun perlahan, sebagian orang mulai menemukan sesuatu yang berbeda. Mereka mulai memahami bahwa damai tidak selalu bergantung pada keadaan luar, melainkan sering kali tumbuh dari perubahan yang lebih sunyi di dalam hati. Bukan karena hidup akhirnya berjalan sesuai rencana, melainkan karena ada keberanian untuk berhenti terus meminta kehidupan menjadi sesuatu yang berbeda sebelum diri sendiri mengizinkan hati beristirahat.

Di titik ini, penerimaan mulai menunjukkan wajahnya yang paling tenang.

Menerima bukan berarti seseorang berhenti sedih. Luka mungkin masih terasa. Kehilangan tetap meninggalkan ruang kosong. Jawaban atas banyak pertanyaan mungkin belum juga ditemukan. Namun perlahan, pertengkaran batin mulai mereda. Hati tidak lagi terus menerus berkata, "*Hidup seharusnya tidak seperti ini,*" atau memaksa kenyataan kembali menjadi versi yang pernah dibayangkan.

Sebaliknya, muncul kesediaan yang lebih lembut untuk berkata:

“Baik... mungkin hidup memang tidak berjalan seperti yang saya harapkan. Tetapi saya tidak ingin terus habis melawan sesuatu yang sudah terjadi.”

Kalimat seperti itu tidak langsung menghapus rasa sakit, tetapi sering kali menghadirkan sesuatu yang jauh lebih penting: ruang untuk bernapas.

Karena ketika perang batin mulai melemah, sesuatu di dalam diri ikut berubah. Pikiran tidak lagi terlalu gaduh. Kekecewaan tidak lagi sepenuhnya menghancurkan. Perubahan hidup tetap terasa berat, tetapi tidak lagi selalu tampak seperti ancaman yang harus ditolak sepenuhnya. Ada kelapangan kecil yang perlahan tumbuh, disertai kesadaran bahwa hidup mungkin memang tidak pernah bisa dikendalikan sepenuhnya, tetapi masih tetap bisa dijalani dengan lebih tenang.

Di sinilah ketenangan batin atau *inner peace* perlahan mulai lahir—bukan sebagai keadaan tanpa masalah, melainkan sebagai kemampuan untuk tetap hidup di tengah ketidaksempurnaan tanpa terus kehilangan diri sendiri. Hidup mungkin tetap rumit. Masalah tetap ada. Ketidakpastian tidak pernah benar-benar pergi. Namun hati tidak lagi terus berada di medan perang.

Dan mungkin, salah satu bentuk kedewasaan paling sunyi adalah ketika seseorang tidak lagi menunggu dunia berubah lebih dulu untuk mulai merasa damai, melainkan perlahan belajar berdamai dengan kehidupan sebagaimana adanya.

Karena pada akhirnya, berhenti melawan realitas bukan berarti menyerah pada kehidupan—melainkan memberi kesempatan pada hati untuk perlahan berdamai, lalu mulai hidup kembali.

BAB 2 — Memindahkan Sandaran Hati

Hakikat: Ketenangan mulai tumbuh ketika hati perlahan berhenti menggantungkan seluruh rasa aman pada hal-hal yang mudah berubah.

Cerita Pembuka: Rumah yang Ternyata Dibangun di Tempat yang Mudah Retak

Seorang pria paruh baya duduk sendirian di ruang tamu rumahnya yang terasa terlalu sunyi. Sudah hampir enam bulan sejak perusahaannya melakukan pengurangan pegawai, dan namanya termasuk di dalam daftar yang harus pergi. Pada awalnya, ia mencoba terlihat kuat. Ia berkata kepada istrinya bahwa semuanya akan baik-baik saja, bahwa ini hanya masa sulit sementara, bahwa ia akan segera menemukan jalan keluar.

Namun semakin hari, ada sesuatu di dalam dirinya yang terasa ikut runtuh.

Bukan hanya pekerjaannya yang hilang.

Entah sejak kapan, harga dirinya seperti ikut terbawa pergi.

Pagi yang dulu penuh tujuan kini terasa panjang. Telepon yang tidak berbunyi mulai terasa seperti penolakan. Pertanyaan sederhana dari orang lain—*“Sekarang sibuk apa?”*—diam-diam terasa seperti sesuatu yang sulit dijawab.

Suatu malam, saat listrik rumah padam karena hujan deras, ia duduk di teras bersama ayahnya yang sudah tua. Setelah beberapa menit terdiam, ia akhirnya berkata pelan:

“Saya tidak menyangka kehilangan pekerjaan bisa membuat saya merasa seperti kehilangan diri sendiri.”

Ayahnya tidak langsung menjawab. Ia hanya menatap hujan yang jatuh cukup lama sebelum akhirnya berkata:

“Mungkin selama ini bukan cuma pekerjaan yang kamu kehilangan.”

Pria itu mengernyit pelan.

Ayahnya melanjutkan:

“Kadang kita baru sadar hati kita bersandar di mana ketika tempat itu mulai hilang. Kalau rasa amanmu cuma dari pekerjaan, saat pekerjaan hilang hati ikut runtuh. Kalau harga dirimu cuma dari pengakuan orang, saat orang berhenti melihatmu, kamu ikut merasa hilang.”

Kalimat itu sederhana, tetapi seperti mengetuk sesuatu yang selama ini tidak pernah benar-benar ia pikirkan.

Malam itu, untuk pertama kalinya, ia mulai bertanya dengan jujur:

Kalau selama ini hati saya terlalu bergantung pada hal-hal yang bisa hilang, lalu sebenarnya... di mana saya harus bersandar?

Dan mungkin, di situlah perjalanan yang baru mulai lahir.

Karena sering kali, manusia baru mulai mencari tempat bersandar yang lebih tenang ketika sandaran lamanya perlahan retak.

Pendahuluan: Ketika Tempat Bersandar Lama Mulai Goyah

Ada satu kenyataan tentang hidup yang sering kali baru disadari manusia setelah sesuatu mulai hilang: bahwa di balik semua pilihan, harapan, dan perjuangan sehari-hari, setiap orang diam-diam selalu memiliki tempat bersandar. Tempat itu mungkin tidak selalu terlihat jelas, bahkan sering kali tidak disadari keberadaannya, karena selama semuanya berjalan baik, manusia jarang merasa perlu bertanya pada apa sebenarnya hatinya sedang bertumpu.

Sebagian orang menggantungkan rasa aman pada pekerjaan, karena selama pekerjaan berjalan baik, hidup terasa stabil dan masa depan tampak cukup jelas. Sebagian lain bersandar pada pasangan, merasa bahwa selama seseorang tetap ada di sampingnya, hidup akan terasa utuh. Ada pula yang diam-diam bertumpu pada kesehatan, tabungan, status sosial, pencapaian, atau penerimaan orang lain, tanpa pernah benar-benar menyadari bahwa semua itu perlahan telah menjadi fondasi tempat hati merasa aman.

Tidak ada yang salah dengan semua itu.

Manusia memang membutuhkan tempat berpijak.

Masalahnya sering mulai muncul ketika sesuatu yang selama ini terasa kuat ternyata berubah, retak, atau hilang.

Seseorang yang kehilangan pasangan, misalnya, mungkin tidak hanya merasakan kehilangan seseorang yang dicintai, tetapi juga kehilangan arah, ritme hidup, bahkan sebagian rasa aman yang selama ini diam-diam dibangun bersama. Rumah terasa terlalu sunyi. Hari-hari terasa kosong. Dan di tengah semua itu, muncul perasaan asing yang sulit dijelaskan:

“Kenapa saya seperti tidak lagi mengenali hidup saya sendiri?”

Begitu pula seseorang yang gagal dalam karier atau kehilangan pekerjaan. Pada awalnya, mungkin yang

terasa hanyalah kecewa atau takut terhadap masa depan. Namun perlahan, ada pertanyaan lain yang mulai muncul secara lebih sunyi:

“Kalau saya tidak lagi berhasil, lalu apa saya masih berharga?”

Karena tanpa disadari, pekerjaan yang dulu hanya dianggap bagian dari hidup ternyata telah berubah menjadi tempat seseorang menggantungkan identitas dirinya.

Hal yang serupa juga sering terjadi ketika kesehatan berubah. Selama tubuh terasa baik-baik saja, manusia jarang memikirkan betapa besar rasa aman yang diam-diam diberikan oleh tubuh yang mampu berjalan, bekerja, dan bergerak tanpa hambatan. Namun ketika sakit datang, terutama sakit yang cukup mengubah hidup, bukan hanya tubuh yang terasa goyah, melainkan juga keyakinan bahwa hidup masih bisa dikendalikan.

Demikian pula ketika seseorang ditolak, dibandingkan, atau tidak diterima sebagaimana harapannya. Yang terluka sering kali bukan hanya hubungan atau kesempatan yang hilang, tetapi juga harga diri yang selama ini terlalu bergantung pada pengakuan orang lain.

Lalu muncullah pertanyaan yang sangat manusiawi:

“Mengapa ketika sesuatu hilang, saya seperti kehilangan diri saya sendiri?”

Mungkin, jawabannya tidak selalu karena kehilangan itu terlalu besar.

Kadang yang sebenarnya ikut runtuh bukan hanya keadaan di luar diri, melainkan tempat hati selama ini bersandar.

Karena ada ilusi stabilitas yang sering diam-diam kita bangun: keyakinan bahwa sesuatu akan tetap ada, tetap aman, tetap berjalan sebagaimana biasa. Padahal hidup terus bergerak, manusia berubah, kesehatan bisa menurun, hubungan dapat bergeser, dan keadaan tidak pernah benar-benar bisa dipastikan sepenuhnya.

Bukan berarti semua sandaran duniawi salah.

Namun mungkin, masalah muncul ketika seluruh rasa aman diletakkan hanya pada sesuatu yang sewaktu-waktu dapat berubah.

Sering kali manusia baru menyadari di mana hatinya bersandar ketika tempat itu mulai retak.

Dan mungkin, di situlah perlahan lahir pertanyaan yang lebih dalam—bukan hanya tentang apa yang hilang, melainkan tentang apakah selama ini hati telah menggantungkan terlalu banyak pada sesuatu yang memang sejak awal tidak pernah dijanjikan akan tetap selamanya.

Ketika Dunia Tidak Bisa Menjadi Tempat Aman yang Tetap

Ada satu kenyataan tentang kehidupan yang pada dasarnya diketahui oleh hampir setiap orang, tetapi sering kali baru benar-benar dirasakan ketika seseorang berhadapan dengan kehilangan, perubahan, atau peristiwa yang mengguncang rasa aman yang selama ini ia miliki. Kenyataan tersebut adalah bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini berada dalam keadaan yang terus bergerak. Tidak ada yang benar-benar diam. Tidak ada yang benar-benar tetap. Apa yang hari ini hadir dapat berubah esok hari, dan apa yang saat ini terasa kokoh pada suatu saat dapat menunjukkan keterbatasannya sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

Secara logika, kita memahami hal itu. Kita mengetahui bahwa manusia akan bertambah tua, bahwa keadaan dapat berubah, bahwa hubungan tidak selalu berjalan seperti yang direncanakan, dan bahwa berbagai peristiwa dalam hidup sering kali datang tanpa dapat diprediksi sepenuhnya. Namun memahami sesuatu secara intelektual tidak selalu berarti menerimanya secara emosional. Di dalam hati, sering kali ada harapan yang berbeda. Kita berharap bahwa orang-orang yang kita cintai akan selalu ada bersama kita. Kita berharap kesehatan tetap terjaga, pekerjaan tetap memberikan rasa aman, hubungan tetap hangat, dan kehidupan bergerak dalam arah yang dapat diperkirakan. Di balik harapan-harapan tersebut terdapat kebutuhan yang sangat

manusiawi, yaitu kebutuhan untuk merasa aman di tengah kehidupan yang penuh dengan perubahan.

Karena itulah, ketika perubahan datang, hati sering kali meresponsnya dengan jauh lebih kuat daripada yang kita bayangkan. Bukan semata-mata karena perubahan itu sendiri, tetapi karena perubahan tersebut menyentuh sesuatu yang lebih dalam, yaitu kebutuhan kita akan stabilitas dan kepastian. Kita tidak hanya kehilangan sesuatu yang nyata di luar diri kita, tetapi juga kehilangan gambaran tentang bagaimana kehidupan seharusnya berjalan. Apa yang sebelumnya terasa familiar mendadak menjadi asing. Apa yang sebelumnya dapat diprediksi menjadi tidak menentu. Dan dalam situasi seperti itu, banyak orang mulai merasakan kegelisahan yang sulit dijelaskan.

Jika diperhatikan lebih jauh, kehidupan sebenarnya selalu bergerak dalam pola seperti ini. Manusia datang dan pergi dari kehidupan kita. Hubungan berkembang, berubah, bahkan kadang berakhir. Kondisi kesehatan dapat berubah tanpa banyak peringatan. Situasi ekonomi dapat mengalami pasang surut. Reputasi yang dibangun selama bertahun-tahun dapat dipengaruhi oleh satu peristiwa yang tidak pernah direncanakan sebelumnya. Tidak ada satu pun aspek kehidupan duniawi yang sepenuhnya kebal terhadap perubahan. Segala sesuatu memiliki sifat yang sama: ia hadir, berkembang, berubah, dan pada akhirnya dapat menghilang.

Namun yang sering kali menjadi sumber penderitaan bukanlah perubahan itu sendiri, melainkan cara hati

membangun hubungan dengan hal-hal yang berubah tersebut. Manusia secara alami memiliki kecenderungan untuk melekat pada apa yang memberinya rasa aman. Kita melekat pada orang-orang yang kita cintai, pada pekerjaan yang memberi penghasilan, pada kesehatan yang memungkinkan kita beraktivitas, pada status yang memberi pengakuan, dan pada berbagai gambaran tentang masa depan yang kita harapkan. Keterikatan seperti ini sepenuhnya manusiawi dan merupakan bagian dari kehidupan. Tidak ada yang salah dengan mencintai, berharap, bekerja keras, atau membangun rencana untuk masa depan.

Persoalannya mulai muncul ketika sesuatu yang pada dasarnya bersifat sementara tanpa disadari ditempatkan sebagai fondasi utama ketenangan hidup. Ketika rasa aman sepenuhnya bergantung pada pekerjaan, maka ancaman kehilangan pekerjaan dapat terasa seperti ancaman terhadap seluruh kehidupan. Ketika nilai diri sepenuhnya bergantung pada penerimaan orang lain, maka penolakan dapat terasa sangat menghancurkan. Ketika kesehatan menjadi satu-satunya sumber rasa aman, maka sakit dapat menimbulkan ketakutan yang jauh lebih besar daripada kondisi fisik itu sendiri. Dalam banyak situasi, yang sesungguhnya membuat seseorang sangat menderita bukan hanya kehilangan yang dialaminya, tetapi karena ia kehilangan sesuatu yang selama ini diam-diam telah menjadi tempat bersandar bagi seluruh ketenangan batinnya.

Pemahaman ini bukan berarti dunia harus dijaui atau dicurigai. Dunia tetap merupakan tempat manusia

menjalani kehidupannya. Di dalamnya kita mencintai, bekerja, membangun keluarga, merawat kesehatan, menumbuhkan harapan, dan mengembangkan berbagai potensi yang diberikan Allah kepada kita. Semua itu tetap memiliki nilai dan makna yang penting. Namun ada perbedaan yang sangat mendasar antara mensyukuri dan menikmati berbagai nikmat dunia dengan menjadikan dunia sebagai satu-satunya sumber rasa aman. Yang pertama menghadirkan kelapangan, sementara yang kedua sering kali melahirkan ketakutan yang terus-menerus.

Seiring bertambahnya kedewasaan, seseorang perlahan mulai menyadari bahwa ketenangan tidak dapat dibangun di atas sesuatu yang sifatnya selalu berubah. Ia mulai memahami bahwa hidup di dunia berarti hidup berdampingan dengan ketidakpastian. Kemampuan untuk menerima kenyataan ini tidak membuat seseorang menjadi pasif atau tidak peduli, melainkan membuatnya lebih realistis dalam memandang kehidupan. Ia tetap merencanakan, tetap berusaha, tetap menjaga apa yang dimilikinya, tetapi pada saat yang sama ia tidak lagi menuntut dunia untuk memberikan kepastian yang memang tidak mampu diberikan oleh dunia itu sendiri.

Dalam psikologi modern, kemampuan ini sering disebut sebagai *uncertainty tolerance*, yaitu kemampuan untuk tetap hidup, bertindak, dan bertumbuh di tengah ketidakpastian tanpa terus-menerus merasa bahwa ada sesuatu yang salah dengan kehidupan. Dalam bahasa yang lebih sederhana, ini adalah kemampuan untuk menerima bahwa tidak semua hal dapat diketahui, tidak

semua perubahan dapat dicegah, dan tidak semua risiko dapat dihilangkan. Kemampuan ini tidak membuat seseorang terbebas dari rasa takut atau kesedihan, tetapi membuatnya mampu menghadapi keduanya dengan lebih tenang dan lebih matang.

Dan mungkin, di sinilah sebuah perubahan penting mulai terjadi. Hati tidak menjadi tenang karena kehidupan akhirnya memberikan kepastian yang sempurna, melainkan karena seseorang mulai memahami bahwa perubahan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri. Ia tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk melawan kenyataan tersebut. Ia tidak lagi terus-menerus terkejut setiap kali hidup bergerak ke arah yang tidak ia rencanakan. Perlahan, ia belajar hidup berdampingan dengan ketidakpastian, dan dari penerimaan yang lebih jujur terhadap hakikat kehidupan itulah ketenangan mulai tumbuh dengan cara yang lebih dalam dan lebih stabil.

Dari Manusia ke Nilai yang Lebih Dalam

Ada banyak hal yang baru benar-benar dipahami seseorang setelah ia mengalami kehilangan, penolakan, atau kegagalan dalam hidupnya. Salah satunya adalah kesadaran bahwa selama ini rasa berharga yang ia miliki ternyata sangat bergantung pada sesuatu yang berada di luar dirinya. Ketika kehidupan berjalan sesuai harapan,

ketergantungan tersebut sering kali tidak terasa. Selama seseorang diterima, dihargai, dicintai, atau berhasil mencapai apa yang diinginkannya, hidup tampak berjalan dengan baik. Ia merasa tenang, percaya diri, dan memiliki tempat yang jelas dalam kehidupannya. Namun ketika salah satu dari hal-hal tersebut mulai berubah atau hilang, ia mendapati bahwa guncangan yang muncul di dalam dirinya sering kali jauh lebih besar daripada peristiwa yang sebenarnya terjadi.

Tidak sedikit orang yang ketika sebuah hubungan berakhir merasa seolah-olah bukan hanya kehilangan seseorang yang dicintainya, tetapi juga kehilangan sebagian dari dirinya sendiri. Ada pula yang mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau usaha yang telah lama dibangun, lalu mulai mempertanyakan nilai dirinya secara keseluruhan, seakan-akan satu kegagalan tersebut cukup untuk membuktikan bahwa dirinya tidak layak atau tidak mampu. Demikian pula ketika seseorang tidak lagi memperoleh pengakuan, penghargaan, atau posisi yang selama ini memberinya rasa berarti, ia dapat merasakan kekosongan yang mendalam, seolah-olah tempatnya di dunia menjadi tidak lagi jelas.

Jika ditelusuri lebih jauh, pengalaman-pengalaman semacam itu sering kali berakar pada keyakinan yang telah lama hidup di dalam diri manusia tanpa disadari sepenuhnya. Sejak kecil, banyak orang tumbuh dengan pesan-pesan yang secara halus menghubungkan nilai dirinya dengan penilaian dunia di sekitarnya. Mereka belajar bahwa dirinya berharga ketika diterima, layak dicintai ketika mampu memenuhi harapan, dan dianggap

berarti ketika berhasil mencapai sesuatu yang diakui oleh lingkungan. Keyakinan seperti ini tidak selalu muncul dalam bentuk yang eksplisit, tetapi perlahan menjadi bagian dari cara seseorang memandang dirinya sendiri.

Masalahnya, hal-hal yang menjadi dasar penilaian tersebut pada dasarnya tidak pernah benar-benar tetap. Penerimaan manusia dapat berubah. Hubungan yang hangat dapat mengalami jarak. Pengakuan yang hari ini diberikan dapat esok hari berkurang atau bahkan hilang. Status sosial dapat naik dan turun mengikuti keadaan. Jika seluruh rasa bernilai dibangun di atas sesuatu yang sifatnya demikian, maka hati akan terus berada dalam posisi yang rapuh, karena pondasi yang menopangnya bergantung pada hal-hal yang selalu berubah.

Tentu saja tidak ada yang salah dengan menikmati kasih sayang, merasakan kebahagiaan karena diterima, atau merasakan kepuasan setelah mencapai keberhasilan tertentu. Semua itu merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia. Hubungan yang baik memberi kehangatan. Keberhasilan memberi rasa syukur dan penghargaan terhadap usaha yang telah dilakukan. Pengakuan dapat menjadi sumber motivasi yang sehat. Namun persoalan mulai muncul ketika semua itu perlahan berubah dari nikmat kehidupan menjadi sumber utama identitas diri. Pada titik itulah seseorang mulai menempatkan sesuatu yang rapuh sebagai fondasi bagi seluruh ketenangan batinnya.

Ketika status menjadi sumber utama nilai diri, kegagalan terasa seperti runtuhnya seluruh identitas. Ketika cinta

manusia menjadi satu-satunya tempat bersandar, kehilangan terasa seperti berakhirnya seluruh harapan hidup. Ketika penerimaan menjadi ukuran utama harga diri, penolakan dapat terasa seperti bukti bahwa seseorang memang tidak layak untuk dihargai. Padahal nilai seorang manusia sesungguhnya jauh lebih luas dan lebih dalam daripada apa yang dapat diukur oleh keberhasilan, status, atau penilaian orang lain.

Ada kualitas-kualitas dalam diri manusia yang sering kali tidak terlihat oleh dunia, tetapi justru memiliki nilai yang lebih mendasar. Ada karakter yang terbentuk melalui kesulitan dan tidak dapat dibeli oleh keberhasilan. Ada ketulusan yang tetap bernilai meskipun tidak pernah mendapatkan pujian. Ada kesabaran yang tumbuh dalam diam ketika seseorang tetap memilih melakukan hal yang benar meskipun tidak ada yang memperhatikannya. Ada kontribusi-kontribusi kecil yang mungkin tidak pernah tercatat dalam sejarah, tetapi membawa manfaat yang nyata bagi kehidupan orang lain. Dan bagi mereka yang beriman, ada keyakinan bahwa nilai manusia tidak semata-mata ditentukan oleh apa yang berhasil ia capai di hadapan dunia, tetapi juga oleh siapa dirinya di hadapan Allah dan bagaimana ia menjalani amanah kehidupannya.

Di sinilah perlahan terjadi sebuah pergeseran yang penting dalam kehidupan batin seseorang. Ia mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak harus naik dan turun mengikuti perubahan keadaan. Ia mulai menyadari bahwa kehilangan tidak serta-merta menghapus makna hidupnya, bahwa kegagalan tidak otomatis

menjadikannya manusia yang gagal, dan bahwa penolakan tidak menentukan siapa dirinya secara utuh. Kesedihan mungkin tetap ada ketika kehilangan datang. Kekecewaan tetap terasa ketika usaha tidak menghasilkan apa yang diharapkan. Luka tetap hadir ketika hubungan berubah. Namun perlahan ia belajar memisahkan antara peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dan nilai dirinya sebagai manusia.

Dari pemahaman inilah hati mulai menemukan tempat berdiri yang lebih kokoh. Bukan karena kehidupan menjadi bebas dari perubahan, melainkan karena rasa berharga tidak lagi sepenuhnya bergantung pada hal-hal yang dapat berubah. Sedikit demi sedikit, seseorang mulai memindahkan sandaran hatinya dari apa yang dapat hilang menuju nilai-nilai yang lebih dalam, yang tidak mudah diguncang oleh keadaan. Dan ketika proses itu mulai terjadi, ketenangan yang selama ini dicari perlahan tumbuh dengan cara yang lebih stabil, karena ia tidak lagi bergantung sepenuhnya pada apa yang diberikan dunia, melainkan pada sesuatu yang tetap memiliki makna bahkan ketika dunia berubah.

Dari Kontrol menuju Kepercayaan

Dari Kontrol Menuju Kepercayaan

Di dalam diri setiap manusia terdapat kebutuhan yang sangat mendasar untuk merasa aman. Kebutuhan ini

bukan sesuatu yang salah, melainkan bagian alami dari keberadaan manusia yang hidup di tengah dunia yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian. Karena ingin merasa aman, manusia kemudian mengembangkan berbagai cara untuk menjaga kehidupannya agar tetap berada dalam keadaan yang dapat diprediksi. Kita membuat rencana, menyusun target, menghitung risiko, menjaga hubungan dengan orang-orang yang kita cintai, bekerja keras untuk memperoleh kestabilan ekonomi, menjaga kesehatan, dan berusaha mengantisipasi berbagai kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan. Semua itu dilakukan karena secara alami kita percaya bahwa semakin baik kehidupan diatur, semakin kecil kemungkinan munculnya hal-hal yang tidak diinginkan.

Dalam batas tertentu, cara berpikir seperti ini tentu memiliki nilai yang positif. Perencanaan yang matang membantu seseorang menjalani hidup dengan lebih terarah. Kehati-hatian dapat mengurangi berbagai risiko yang tidak perlu. Tanggung jawab membuat seseorang tidak hidup secara sembarangan. Tanpa semua itu, kehidupan mungkin akan berjalan tanpa arah dan tanpa persiapan yang memadai. Karena itu, persoalan sesungguhnya bukan terletak pada usaha untuk mengatur kehidupan, melainkan pada kecenderungan yang sering kali muncul tanpa disadari ketika keinginan untuk mengatur perlahan berubah menjadi kebutuhan untuk mengendalikan.

Perubahan yang halus inilah yang sering luput dari perhatian. Pada awalnya seseorang hanya ingin menjalani hidup dengan baik. Namun seiring waktu,

muncul keyakinan bahwa ketenangan hanya akan hadir apabila segala sesuatu berjalan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Hati mulai menghubungkan rasa aman dengan kemampuan untuk memastikan hasil. Semakin banyak hal yang dapat diprediksi, semakin tenang perasaannya. Sebaliknya, semakin besar ketidakpastian yang dihadapi, semakin besar pula kegelisahan yang muncul.

Masalahnya adalah kehidupan tidak pernah sepenuhnya tunduk pada perencanaan manusia. Seseorang dapat menjaga kesehatannya dengan penuh disiplin, tetapi tetap mengalami sakit yang tidak pernah ia bayangkan sebelumnya. Hubungan yang dijaga dengan tulus dapat mengalami perubahan karena berbagai faktor yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Orang tua dapat mencurahkan perhatian terbaik untuk anak-anaknya, tetapi tetap tidak mampu menentukan seluruh jalan hidup mereka. Seseorang dapat bekerja keras selama bertahun-tahun, mengambil keputusan yang dianggap paling tepat, lalu mendapati bahwa hasil akhirnya berbeda dari apa yang diharapkan.

Pada titik tertentu, manusia mulai berhadapan dengan kenyataan bahwa ada batas yang tidak dapat dilampaui oleh usaha, kecerdasan, maupun kehati-hatian. Ada wilayah kehidupan yang memang tidak berada dalam jangkauan kendalinya. Namun justru di sinilah sering muncul pergulatan yang paling melelahkan. Bukan karena kehidupan berubah, melainkan karena hati sulit menerima bahwa perubahan tersebut berada di luar kuasanya. Kita tidak hanya ingin berusaha; kita ingin

memastikan. Kita tidak hanya ingin merencanakan; kita ingin menjamin. Dan ketika jaminan itu tidak dapat diperoleh, muncullah kecemasan yang perlahan mengurangi energi batin.

Sering kali seseorang hidup dalam keadaan siaga yang berkepanjangan tanpa benar-benar menyadarinya. Ia terus memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi. Ia berusaha mengantisipasi setiap risiko, mengoreksi setiap ketidakpastian, dan memastikan bahwa tidak ada celah yang dapat menimbulkan masalah di kemudian hari. Dari luar, sikap ini mungkin terlihat sebagai bentuk tanggung jawab. Namun di dalam diri, ia sering berubah menjadi beban yang berat karena kehidupan terasa seperti sesuatu yang harus terus diawasi agar tidak keluar dari jalur yang diinginkan.

Padahal semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin jelas terlihat bahwa tidak semua hal dapat dipastikan. Tidak semua hasil dapat dijamin. Tidak semua kehilangan dapat dicegah. Tidak semua luka dapat dihindari. Kesadaran ini sering kali terasa tidak nyaman, tetapi justru menjadi pintu menuju bentuk kedewasaan yang lebih dalam. Sebab ketika seseorang mulai menerima bahwa kendalinya memiliki batas, ia mulai memiliki kesempatan untuk mengembangkan sesuatu yang sebelumnya kurang mendapat tempat, yaitu kepercayaan.

Kepercayaan dalam konteks ini bukan berarti berhenti berusaha atau menyerahkan hidup kepada nasib tanpa ikhtiar. Kepercayaan yang matang justru tumbuh setelah

seseorang melakukan apa yang menjadi tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh. Ia tetap merencanakan. Ia tetap bekerja. Ia tetap menjaga hubungan, kesehatan, dan berbagai amanah kehidupan yang dimilikinya. Namun pada saat yang sama, ia mulai menerima bahwa hasil akhir tidak selalu berada di tangannya. Ia mulai memahami bahwa ada bagian kehidupan yang harus dihadapi dengan usaha, dan ada bagian lain yang hanya dapat dijalani dengan penerimaan.

Perubahan ini sering kali tidak terlihat dari luar, tetapi dampaknya sangat besar di dalam diri. Seseorang yang sebelumnya merasa harus memastikan semuanya berjalan aman perlahan mulai belajar hidup dengan kesadaran bahwa tugasnya adalah melakukan yang terbaik, bukan mengendalikan seluruh hasil. Ia tidak lagi memikul beban untuk menjaga segala sesuatu tetap sempurna. Ia tidak lagi merasa harus mampu mencegah seluruh kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Ia mulai memahami bahwa menjadi manusia berarti hidup dengan keterbatasan, dan bahwa menerima keterbatasan bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kebijaksanaan.

Seiring dengan tumbuhnya kepercayaan, sesuatu yang menarik mulai terjadi. Pikiran menjadi sedikit lebih tenang karena tidak lagi terus-menerus mengejar kepastian yang tidak mungkin diperoleh sepenuhnya. Hati menjadi lebih ringan karena tidak lagi merasa harus memikul seluruh kehidupan seorang diri. Risiko tetap ada. Ketidakpastian tetap ada. Kemungkinan kehilangan tetap menjadi bagian dari kehidupan. Namun semua itu

tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang harus sepenuhnya dihilangkan, melainkan sebagai bagian dari realitas yang perlu diterima dengan lebih lapang.

Pada akhirnya, kedamaian tidak selalu lahir dari kemampuan untuk mengendalikan kehidupan, melainkan dari kemampuan untuk memahami batas kendali tersebut dengan jernih. Ketika seseorang mampu membedakan antara apa yang dapat ia usahakan dan apa yang harus ia terima, maka sebagian besar ketegangan yang selama ini memenuhi hatinya mulai berkurang. Ia tetap bertanggung jawab terhadap kehidupannya, tetapi tidak lagi terjebak dalam ilusi bahwa seluruh kehidupan harus berada di bawah kendalinya. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai menemukan jalannya—ketika keinginan untuk mengendalikan perlahan berubah menjadi kepercayaan yang lebih dewasa, dan hati mulai belajar bahwa kehidupan tidak harus sepenuhnya pasti agar tetap dapat dijalani dengan damai.

Penutup: Ketika Hati Menemukan Tempat Bersandar yang Lebih Tenang

Pada akhirnya, setelah seseorang cukup lama menjalani kehidupan dengan segala perubahan, kehilangan, kekecewaan, dan ketidakpastian yang menyertainya, perlahan muncul sebuah pemahaman yang mungkin sederhana tetapi memiliki dampak yang sangat besar

terhadap cara ia memandang hidup. Pemahaman itu adalah bahwa dunia memang tidak pernah dirancang untuk menjadi tempat yang sepenuhnya tetap. Kehidupan terus bergerak. Keadaan terus berubah. Dan tidak ada satu pun manusia yang memiliki kemampuan untuk mempertahankan segala sesuatu tetap sama sebagaimana yang ia inginkan.

Semakin panjang perjalanan hidup yang ditempuh, semakin banyak bukti yang menunjukkan kenyataan tersebut. Orang-orang yang dahulu terasa begitu dekat dapat berubah karena perjalanan hidup membawa mereka ke arah yang berbeda. Sebagian pergi karena pilihan, sebagian karena keadaan, dan sebagian lagi karena batas waktu kehidupan yang memang tidak dapat ditunda. Kondisi kesehatan yang selama bertahun-tahun terasa baik dapat berubah tanpa banyak tanda sebelumnya. Pekerjaan yang pernah memberikan rasa aman dapat mengalami perubahan yang tidak direncanakan. Situasi ekonomi yang tampak stabil dapat bergerak naik dan turun mengikuti berbagai keadaan yang berada di luar jangkauan kendali pribadi. Bahkan rencana-rencana yang disusun dengan penuh pertimbangan tidak selalu berakhir sebagaimana yang dibayangkan ketika rencana itu pertama kali dibuat.

Pada awalnya, kenyataan seperti ini sering kali terasa mengganggu. Hati cenderung menginginkan sesuatu yang lebih pasti. Kita berharap apa yang kita cintai dapat tetap bersama kita. Kita berharap apa yang telah dibangun dengan susah payah dapat bertahan sebagaimana adanya. Kita berharap kehidupan dapat

memberikan jaminan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik selama kita telah berusaha dengan sungguh-sungguh. Namun perlahan, melalui berbagai pengalaman yang tidak selalu mudah, seseorang mulai memahami bahwa sebagian besar penderitaan batin muncul ketika hati terus-menerus meminta dunia untuk memberikan sesuatu yang memang tidak pernah dijanjikan oleh dunia itu sendiri, yaitu kepastian yang mutlak dan rasa aman yang permanen.

Kesadaran ini tidak selalu datang dengan cepat. Ia sering kali tumbuh perlahan melalui pengalaman demi pengalaman yang mengajarkan bahwa kehidupan tidak dapat dipaksa mengikuti seluruh keinginan manusia. Pada awalnya mungkin muncul rasa kecewa. Kemudian muncul penerimaan yang masih bercampur dengan penolakan. Namun seiring berjalannya waktu, seseorang mulai melihat bahwa ada bentuk ketenangan yang berbeda ketika ia berhenti menuntut dunia untuk menjadi sesuatu yang tidak mungkin menjadi sifat dasarnya.

Dari titik inilah perubahan yang lebih dalam mulai terjadi. Kehilangan tetap terasa menyakitkan ketika datang. Perubahan tetap dapat mengguncang kenyamanan yang selama ini dimiliki. Ketidakpastian tetap dapat menimbulkan kekhawatiran. Namun perlahan-lahan, pengalaman-pengalaman tersebut tidak lagi mengguncang seluruh fondasi kehidupan batin sebagaimana sebelumnya. Seseorang mulai memiliki ruang yang lebih lapang di dalam dirinya untuk menerima bahwa hidup memang mengandung perubahan

sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari keberadaannya.

Perubahan ini bukanlah tanda bahwa seseorang menjadi lebih dingin atau tidak lagi peduli terhadap apa yang terjadi di sekitarnya. Sebaliknya, ia justru tetap mencintai dengan tulus, tetap membangun hubungan dengan sungguh-sungguh, tetap bekerja dan berusaha dengan penuh tanggung jawab, serta tetap memiliki harapan terhadap masa depan. Yang berubah bukanlah kadar kepeduliannya, melainkan tempat ia meletakkan sandaran utama bagi ketenangan batinnya. Ia mulai belajar mencintai tanpa menjadikan orang yang dicintainya sebagai satu-satunya sumber rasa aman. Ia mulai bekerja dengan sungguh-sungguh tanpa menjadikan pekerjaan sebagai penentu seluruh harga dirinya. Ia tetap berharap dan merencanakan masa depan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh kedamaian hidup pada terpenuhinya setiap harapan tersebut.

Sedikit demi sedikit, terjadi pergeseran yang sangat penting di dalam hati. Sandaran yang sebelumnya banyak bertumpu pada hal-hal yang mudah berubah mulai bergerak menuju sesuatu yang lebih dalam dan lebih kokoh. Kebutuhan untuk terus-menerus memperoleh validasi dari manusia perlahan digantikan oleh pemahaman yang lebih matang tentang nilai diri. Dorongan untuk mengendalikan seluruh kehidupan mulai memberi ruang bagi kesediaan untuk menerima bahwa ada bagian kehidupan yang memang harus dijalani dengan kepercayaan. Ketakutan terhadap

perubahan tidak sepenuhnya hilang, tetapi tidak lagi menguasai seluruh cara seseorang memandang hidup.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling penting dalam perjalanan manusia. Bukan kemampuan untuk menghilangkan seluruh masalah, bukan kemampuan untuk memastikan bahwa hidup selalu berjalan sesuai harapan, dan bukan pula kemampuan untuk menghindari semua bentuk kehilangan. Kedewasaan lebih sering terlihat dalam kemampuan untuk tetap berdiri ketika kehidupan bergerak, tetap menjaga kejernihan ketika keadaan berubah, dan tetap memelihara ketenangan meskipun tidak semua hal dapat dipastikan.

Karena kenyataannya, dunia akan tetap berubah. Manusia akan tetap datang dan pergi. Berbagai persoalan akan terus menjadi bagian dari kehidupan. Namun ketika sandaran hati mulai berpindah dari sesuatu yang rapuh menuju sesuatu yang lebih kokoh, seseorang tidak lagi merasa seluruh hidupnya runtuh setiap kali keadaan berubah. Di dalam dirinya mulai tumbuh kelapangan yang membuatnya lebih lentur menghadapi kehidupan, lebih tenang menghadapi ketidakpastian, dan lebih mampu menerima bahwa tidak semua hal harus berada dalam kendalinya agar ia tetap dapat hidup dengan damai.

Dan mungkin, pada akhirnya, inilah yang dimaksud dengan memindahkan sandaran hati. Bukan meninggalkan dunia, bukan berhenti mencintai, dan bukan menolak harapan, melainkan belajar

menempatkan semuanya pada posisi yang semestinya. Sebab kedewasaan tidak lahir ketika seseorang berhasil membuat hidup menjadi sepenuhnya aman, tetapi ketika ia perlahan memahami bahwa ketenangan yang paling dalam tidak ditemukan pada hal-hal yang mudah berubah, melainkan pada tempat bersandar yang tetap kokoh meskipun kehidupan terus bergerak di sekelilingnya.

BAB 3 — Hidup tanpa Kontrol Berlebihan

Hakikat: Mengendalikan Respons Lebih Penting daripada Mengendalikan Hidup

Cerita Pembuka: Lelaki yang Tidak Pernah Benar-Benar Tenang

Seorang pria berusia empat puluhan duduk di ruang tamunya sambil menatap layar ponsel yang sejak satu jam terakhir terus ia buka tutup. Putrinya yang sedang kuliah di luar kota belum membalas pesan sejak sore, padahal biasanya tidak pernah selama itu. Di meja, secangkir kopi sudah dingin tanpa disentuh, sementara pikirannya mulai bergerak ke berbagai kemungkinan yang bahkan belum tentu nyata.

Jangan-jangan ada apa-apa.

Jangan-jangan sakit.

Jangan-jangan terjadi sesuatu di jalan.

Ia membuka aplikasi lokasi, memeriksa terakhir kali pesan dibaca, lalu kembali melihat jam. Semakin lama, tubuhnya tetap duduk di tempat yang sama, tetapi pikirannya seperti berlari ke mana-mana.

Istrinya yang sedari tadi memperhatikan akhirnya berkata pelan:

“Mungkin dia cuma sibuk, Mas.”

Namun pria itu menggeleng pelan.

“Aku cuma ingin memastikan semuanya baik-baik saja.”

Kalimat itu terdengar masuk akal. Bahkan terasa seperti bentuk kepedulian. Tetapi jika ia jujur, sebenarnya ini bukan pertama kalinya.

Sejak lama, hidupnya memang terasa seperti rangkaian usaha memastikan semuanya aman.

Ia merencanakan masa depan dengan sangat rinci karena takut salah langkah. Ia sulit tidur jika pekerjaan belum sempurna. Ia terlalu sering memikirkan kemungkinan buruk sebelum sesuatu benar-benar terjadi. Kepada anak-anaknya ia terlalu khawatir. Kepada istrinya ia terlalu ingin tahu ke mana dan dengan siapa. Ia tidak bermaksud mengontrol siapa pun. Ia hanya takut sesuatu berjalan di luar rencana.

Namun anehnya, semakin ia mencoba mengatur semuanya, semakin cemas pula hatinya.

Sampai suatu malam, setelah pertengkaran kecil dengan anaknya yang berkata, *“Ayah bikin aku sesak karena semua harus sesuai cara Ayah,”* sesuatu di dalam dirinya terasa seperti disentuh.

Untuk pertama kalinya, ia bertanya dengan jujur:

Kenapa saya tetap cemas padahal sudah berusaha mengatur semuanya?

Mungkin, jawabannya tidak sesederhana karena hidup terlalu sulit.

Kadang yang membuat manusia sangat lelah bukan masalah hidup itu sendiri, melainkan usaha panjang untuk memastikan tidak ada masalah sama sekali.

Karena ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terus merasa bahwa semuanya harus terkendali sebelum dirinya boleh tenang.

Dan mungkin, di situlah perlahan seseorang mulai belajar bahwa hidup tidak selalu membutuhkan kontrol yang lebih kuat, melainkan hati yang lebih lentur dalam merespons apa yang tidak bisa sepenuhnya dikendalikan.

Pendahuluan: Kelelahan karena Ingin Memastikan Semuanya Baik-Baik Saja

Ada jenis kelelahan tertentu yang sering kali tidak langsung dikenali sebagai kelelahan, karena dari luar ia tampak seperti tanggung jawab, kepedulian, kehati-hatian, atau bahkan bentuk kasih sayang. Seseorang

terlihat rajin membuat rencana, memikirkan berbagai kemungkinan, berusaha mengantisipasi masalah sebelum muncul, memastikan semuanya berjalan sesuai harapan, dan berusaha menjaga agar tidak ada sesuatu pun yang bergerak di luar kendali. Namun diam-diam, di balik semua itu, ada hati yang jarang benar-benar tenang.

Karena sesungguhnya, manusia memang ingin hidup terasa aman.

Kita ingin keluarga baik-baik saja, pekerjaan stabil, hubungan berjalan lancar, masa depan cukup jelas, dan risiko hidup dapat diperkecil sedapat mungkin. Tidak ada yang salah dengan keinginan seperti itu, sebab sebagian dari menjadi manusia adalah mencoba menjaga apa yang dicintai. Masalah sering kali mulai muncul ketika kebutuhan untuk berhati-hati perlahan berubah menjadi kebutuhan untuk mengendalikan semuanya.

Seseorang mulai terlalu sering memikirkan masa depan sampai lupa hidup di hari ini. Setiap keputusan dipikirkan berkali-kali karena takut salah langkah. Pikiran terus bekerja bahkan ketika tubuh seharusnya beristirahat, seolah jika cukup lama memikirkan segala kemungkinan, hidup akan menjadi lebih aman.

Ada yang terlalu mengontrol hubungan karena takut kehilangan, sehingga perhatian perlahan berubah menjadi kecurigaan, dan kasih sayang tanpa sadar berubah menjadi pengawasan yang membuat hubungan justru terasa sesak. Ada orang tua yang begitu takut anaknya gagal hingga setiap keputusan ingin diatur,

setiap kesalahan ingin dicegah, tetapi tanpa sadar hubungan berubah menjadi ketegangan yang tidak pernah benar-benar santai. Ada pula seseorang yang mengejar kesempurnaan tanpa henti, memeriksa semuanya berulang kali, takut melakukan kesalahan kecil, dan terus hidup dengan keyakinan bahwa dirinya baru boleh merasa tenang jika semuanya sudah benar-benar sempurna.

Namun anehnya, semakin keras seseorang mencoba memastikan semuanya baik-baik saja, sering kali semakin besar pula kecemasan yang dirasakan.

Lalu muncul pertanyaan yang terasa sangat manusiawi:

“Kenapa saya tetap cemas padahal sudah berusaha mengatur semuanya?”

Mungkin, jawabannya tidak selalu karena hidup terlalu sulit atau terlalu banyak masalah. Kadang yang membuat manusia sangat lelah bukan masalah hidup itu sendiri, melainkan usaha panjang untuk memastikan tidak ada masalah sama sekali.

Karena hidup, bagaimanapun juga, tidak pernah sepenuhnya tunduk pada rencana manusia.

Selalu ada ketidakpastian.

Selalu ada hal yang bergerak di luar kendali.

Dan selama hati terus merasa bahwa semuanya harus aman terlebih dahulu sebelum dirinya boleh tenang, kelelahan diam-diam akan terus tinggal.

Ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terus merasa bahwa semuanya harus terkendali sebelum dirinya bisa tenang.

Mungkin, di situlah perlahan seseorang mulai belajar bahwa ketenangan tidak selalu datang karena hidup akhirnya dapat dipastikan, melainkan karena hati mulai berhenti menggenggam semuanya terlalu erat.

Mengapa Manusia Sangat Ingin Mengontrol Hidup

Jika diperhatikan dengan jujur, sebagian besar manusia sebenarnya tidak terlalu takut pada kesulitan itu sendiri, melainkan pada ketidakpastian yang datang bersamanya. Ada sesuatu di dalam diri manusia yang secara alami ingin hidup terasa dapat diprediksi, masuk akal, dan bergerak sesuai dengan rencana, sehingga ketika keadaan menjadi tidak jelas atau berubah terlalu cepat, hati sering kali langsung dipenuhi kegelisahan yang sulit dijelaskan.

Pada dasarnya, otak manusia memang dibangun untuk mencari kepastian. Sejak dahulu, kemampuan memperkirakan bahaya membantu manusia bertahan hidup, sehingga pikiran secara alami cenderung

memindai ancaman, menghitung risiko, dan berusaha mengantisipasi apa yang mungkin salah. Ketika segala sesuatu terasa jelas dan terkendali, hati lebih mudah merasa aman. Sebaliknya, ketika masa depan terasa kabur, hubungan mulai berubah, kesehatan terganggu, atau keadaan ekonomi tidak stabil, pikiran cenderung bekerja lebih keras seolah sedang berusaha menyelamatkan diri dari sesuatu yang belum tentu benar-benar terjadi.

Inilah sebabnya mengapa semakin hidup terasa tidak pasti, semakin besar pula dorongan manusia untuk menggenggam lebih erat.

Seseorang mulai merencanakan segala sesuatu secara berlebihan karena takut gagal. Ada yang terus memikirkan kemungkinan buruk sebelum tidur, berharap bahwa dengan cukup banyak berpikir, hidup akan lebih siap menghadapi apa pun yang datang. Ada pula yang berusaha mengontrol pasangan, anak, pekerjaan, bahkan emosi orang lain, bukan semata-mata karena ingin menguasai, melainkan karena di balik semua itu tersembunyi kebutuhan yang sangat manusiawi: keinginan untuk merasa aman.

Dalam psikologi, hal ini sering berkaitan dengan *fear of uncertainty*—ketakutan terhadap sesuatu yang tidak pasti. Ketika seseorang tidak tahu apa yang akan terjadi, pikiran cenderung menciptakan ilusi bahwa jika semuanya cukup dikendalikan, maka rasa sakit dapat dicegah dan hidup akan tetap aman.

Padahal, sering kali itulah yang disebut sebagai *illusion of control*—keyakinan halus bahwa manusia dapat memastikan hidup berjalan sebagaimana keinginannya jika ia cukup berhati-hati, cukup cerdas, atau cukup keras menjaga semuanya. Namun kenyataannya, hidup tidak pernah benar-benar bisa dipastikan sepenuhnya.

Hubungan dapat berubah meskipun dijaga.

Tubuh bisa sakit meskipun dirawat.

Rencana dapat gagal meskipun disusun dengan matang.

Bagi sebagian orang, kebutuhan untuk mengontrol bahkan menjadi lebih kuat setelah mengalami luka atau trauma tertentu. Mereka yang pernah dikhianati mungkin menjadi sangat waspada dalam hubungan. Mereka yang pernah mengalami kehilangan mendadak bisa menjadi lebih takut terhadap perubahan. Mereka yang pernah hidup dalam ketidakamanan sering tumbuh dengan kebutuhan besar untuk memastikan semuanya tidak bergerak di luar rencana.

Dan itu sangat manusiawi.

Bab ini tidak mengajak seseorang menghakimi dirinya karena terlalu cemas atau terlalu ingin mengontrol, melainkan memahami bahwa di balik semua itu sering kali ada hati yang sedang berusaha melindungi diri.

Namun mungkin, perlahan kita juga perlu memahami sesuatu yang penting: bahwa kontrol memang memberi

rasa aman, tetapi rasa aman itu sering kali hanya sementara dan tidak pernah benar-benar cukup.

Karena selama ketenangan sepenuhnya bergantung pada hidup yang harus selalu pasti, hati akan terus hidup dalam kewaspadaan.

Dan mungkin, kedewasaan mulai tumbuh ketika seseorang perlahan belajar bahwa ketidakpastian bukan selalu musuh, melainkan bagian dari kehidupan yang perlu dijalani dengan lebih lentur, bukan lebih takut.

Hal-Hal yang Tidak Akan Pernah Sepenuhnya Bisa Kita Kendalikan

Salah satu sumber kelelahan terbesar di dalam hidup sering kali muncul ketika manusia diam-diam berharap bahwa jika ia cukup berhati-hati, cukup bekerja keras, atau cukup memikirkan segala kemungkinan, maka hidup akan bergerak sesuai rencana dan rasa sakit dapat dicegah. Padahal, semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin terlihat bahwa ada begitu banyak hal yang tidak pernah benar-benar berada di dalam genggaman manusia, betapapun keras usaha dilakukan.

Kita mungkin dapat menjaga hubungan dengan tulus, berbicara dengan hati-hati, dan berusaha menjadi pasangan, orang tua, atau sahabat yang baik, tetapi kita tetap tidak sepenuhnya dapat mengendalikan bagaimana

orang lain berpikir, merasa, atau merespons. Seseorang bisa mencintai dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak bisa memastikan bahwa orang yang dicintainya akan selalu tinggal. Kita dapat berharap dipahami, tetapi tidak pernah sepenuhnya mampu mengatur bagaimana orang lain menilai atau menerima kita.

Begitu pula masa depan, yang sering kali menjadi sumber kecemasan terbesar manusia. Kita membuat rencana, menyusun target, bekerja keras, bahkan mencoba mengantisipasi berbagai kemungkinan buruk, tetapi tetap tidak ada jaminan bahwa hidup akan berjalan persis sebagaimana yang telah dibayangkan. Ada perubahan ekonomi yang datang tanpa peringatan, keputusan orang lain yang memengaruhi jalan hidup kita, atau kejadian-kejadian yang sama sekali tidak pernah masuk ke dalam rencana.

Tubuh manusia pun tidak sepenuhnya berada di bawah kendali. Seseorang dapat menjaga kesehatan dengan disiplin, tetapi penyakit tetap mungkin hadir. Kehilangan dapat datang bahkan ketika seseorang merasa belum siap. Hasil usaha juga tidak selalu bergerak lurus dengan besarnya pengorbanan; ada orang yang bekerja keras tetapi hasilnya belum sesuai harapan, sementara sebagian lain mengalami keberhasilan melalui jalan yang tidak pernah direncanakan.

Di sinilah perlahan muncul sesuatu yang penting untuk dipahami: hidup tidak pernah menawarkan kontrol penuh.

Ada hal-hal yang memang dapat kita pengaruhi, tetapi tidak sepenuhnya kita tentukan.

Kita dapat mengendalikan usaha, tetapi tidak selalu hasil akhir.

Kita dapat memilih respons, tetapi tidak selalu keadaan.

Kita dapat menjaga sikap, tetapi tidak bisa mengatur opini semua orang.

Kita dapat memberi makna terhadap pengalaman hidup, tetapi tidak bisa menulis seluruh jalan cerita kehidupan sesuka hati.

Dan mungkin, sebagian kedewasaan mulai tumbuh ketika seseorang perlahan berhenti memaksa hidup tunduk pada seluruh keinginannya, lalu mulai membedakan dengan lebih jujur antara apa yang memang bisa diusahakan dan apa yang perlu diterima sebagai bagian dari kenyataan.

Karena sesungguhnya, **salah satu sumber penderitaan terbesar adalah mencoba mengendalikan sesuatu yang sejak awal memang bukan milik kita untuk dikendalikan.**

Bukan berarti seseorang berhenti berusaha atau menjadi pasif terhadap hidup, melainkan belajar menaruh tenaga pada hal-hal yang benar-benar bisa dijalani, sambil perlahan melepaskan pertarungan terhadap sesuatu yang memang berada di luar jangkauan.

Dan mungkin, di situlah sebagian ketenangan mulai tumbuh—bukan ketika hidup akhirnya pasti, melainkan ketika seseorang berhenti memikul beban untuk mengendalikan seluruh kehidupan seorang diri.

Dari Mengontrol Hidup menuju Mengelola Respons

Semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin perlahan muncul satu kenyataan yang tidak selalu mudah diterima: bahwa hidup tidak pernah benar-benar bisa diatur sepenuhnya, tetapi diri sendiri masih tetap dapat dipelajari untuk dijalani dengan lebih bijaksana. Pada titik inilah sering kali terjadi perubahan yang sangat penting, yaitu ketika seseorang mulai berhenti menghabiskan seluruh tenaga untuk mengendalikan keadaan, lalu perlahan belajar mengelola bagaimana dirinya merespons keadaan tersebut.

Karena sesungguhnya, tidak semua rasa sakit lahir dari apa yang terjadi, melainkan dari bagaimana seseorang bereaksi terhadap apa yang terjadi.

Dua orang bisa mengalami kegagalan yang sama, tetapi berjalan ke arah hidup yang berbeda. Yang satu mungkin terus menghukum dirinya sendiri selama bertahun-tahun, merasa hidup telah selesai hanya karena satu kesalahan, sementara yang lain, meskipun tetap kecewa dan terluka, perlahan mulai bertanya apa yang masih bisa dipelajari

dari pengalaman itu. Kejadian yang dihadapi mungkin serupa, tetapi respons batin yang muncul tidak selalu sama.

Dalam psikologi, ada sesuatu yang dikenal sebagai *emotional regulation*, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional tanpa harus langsung dikuasai olehnya. Ini bukan berarti seseorang tidak lagi sedih, kecewa, atau marah, melainkan belajar memberi ruang antara apa yang terjadi dan bagaimana dirinya memilih merespons.

Karena pada dasarnya, *stimulus tidak harus selalu menghasilkan reaksi otomatis*.

Seseorang mungkin ditolak, tetapi penolakan itu tidak harus langsung diterjemahkan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga. Seseorang bisa mengalami konflik tanpa harus selalu bereaksi dengan kemarahan yang merusak hubungan. Bahkan kegagalan pun tidak harus otomatis dimaknai sebagai akhir dari segalanya.

Di sinilah *psychological flexibility* mulai menjadi penting—kemampuan untuk tetap lentur ketika hidup berubah, tanpa langsung runtuh atau terjebak di dalam satu cara pandang yang kaku.

Jika dahulu hati berkata:

“Saya harus membuat hidup berjalan sesuai rencana.”

Kini perlahan mulai belajar berkata:

“Saya mungkin tidak bisa mengontrol semuanya, tetapi saya masih bisa memilih bagaimana merespons.”

Perubahan ini tampak sederhana, tetapi sesungguhnya sangat besar dampaknya. Karena ketika seseorang berhenti berusaha mengendalikan seluruh kehidupan, tenaga yang sebelumnya habis untuk melawan kenyataan perlahan mulai tersedia untuk sesuatu yang lebih bermakna: belajar memahami diri, memilih sikap, dan bertumbuh melalui apa yang tidak bisa dihindari.

Seseorang mungkin tetap gagal, tetapi mulai belajar daripada terus menyalahkan diri.

Mungkin tetap ditolak, tetapi perlahan memahami bahwa nilai dirinya tidak otomatis hilang.

Mungkin tetap menghadapi konflik, tetapi memilih merespons dengan lebih tenang dibanding terus membesarkan luka.

Bukan berarti semua ini mudah.

Namun mungkin, sebagian kedewasaan memang mulai tumbuh ketika manusia menyadari bahwa ketenangan tidak selalu datang dari berhasil mengendalikan keadaan, melainkan dari keberanian untuk mengelola diri di tengah keadaan yang tidak selalu bisa dipilih.

Kedewasaan sering dimulai ketika seseorang berhenti mengendalikan hidup, lalu mulai belajar mengendalikan dirinya.

Ketika Kita Berhenti Menggenggam Terlalu Erat

Ada satu bentuk kelelahan batin yang sering kali baru disadari setelah seseorang terlalu lama berusaha memastikan semuanya berjalan sesuai harapan, yaitu kelelahan karena terus menggenggam hidup terlalu erat. Pada awalnya, usaha itu tampak seperti tanggung jawab: bekerja keras agar masa depan aman, menjaga hubungan agar tidak kehilangan, mengatur segala sesuatu dengan hati-hati agar risiko bisa diperkecil. Namun perlahan, tanpa disadari, kehati-hatian berubah menjadi ketegangan, dan keinginan menjaga berubah menjadi kebutuhan untuk memastikan bahwa hidup tidak boleh bergerak di luar rencana.

Padahal, semakin erat sesuatu digenggam, sering kali semakin besar pula rasa takut kehilangannya.

Seseorang mulai takut jika hubungan berubah, cemas jika masa depan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, atau gelisah ketika keadaan tidak lagi dapat diprediksi. Hati menjadi lelah bukan hanya karena masalah yang sedang dihadapi, tetapi karena dorongan tanpa henti untuk mempertahankan semuanya tetap seperti yang diinginkan.

Di titik inilah perlahan seseorang mulai belajar sesuatu yang sering kali tidak mudah: bahwa melepaskan genggamannya bukan berarti berhenti peduli.

Ada perbedaan besar antara *surrender* dan *apathy*. Menyerahkan sebagian hal yang memang tidak bisa dikendalikan bukan berarti menjadi pasif, tidak peduli, atau berhenti berusaha. Seseorang tetap dapat mencintai tanpa menguasai, tetap bekerja keras tanpa memaksa hasil, tetap berharap tanpa menjadikan harapan sebagai syarat utama untuk merasa tenang.

Karena kedewasaan bukan tentang berhenti berjuang, melainkan belajar memahami batas antara apa yang masih bisa diusahakan dan apa yang memang perlu diterima.

Seseorang tetap boleh merencanakan masa depan, tetapi mulai memahami bahwa tidak semua hasil dapat dipastikan. Tetap boleh menjaga hubungan dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi hidup dalam ketakutan bahwa semua orang harus tinggal selamanya. Tetap boleh memiliki mimpi besar, tetapi perlahan menerima bahwa hidup kadang membuka jalan yang berbeda dari apa yang dibayangkan.

Inilah bentuk fleksibilitas hidup yang sering kali membawa lebih banyak ketenangan daripada kontrol yang terlalu kaku. Bukan karena seseorang berhenti takut terhadap ketidakpastian, melainkan karena ia mulai memahami bahwa hidup memang tidak pernah menawarkan jaminan penuh, sehingga sebagian damai

justru tumbuh ketika hati berhenti meminta kepastian yang mustahil diberikan dunia.

Ada sesuatu yang terasa lebih lapang ketika seseorang tidak lagi terus berkata, *“Semuanya harus berjalan sesuai rencana,”* lalu mulai belajar berkata, *“Saya akan melakukan bagian saya sebaik mungkin, lalu menerima bahwa tidak semua hal ada di tangan saya.”*

Dan anehnya, justru ketika genggamannya mulai melonggar, hidup sering terasa sedikit lebih ringan.

Bukan karena masalah tiba-tiba hilang.

Bukan pula karena hidup menjadi sempurna.

Melainkan karena hati tidak lagi kelelahan mempertahankan sesuatu yang memang sejak awal tidak pernah sepenuhnya bisa dikendalikan.

Kadang hidup terasa lebih ringan bukan karena masalah berkurang, tetapi karena hati berhenti menggenggam semuanya terlalu erat.

**Penutup: Hidup Tidak Harus
Terkendali untuk Tetap Bisa
Dijalani**

Pada akhirnya, setelah cukup lama menjalani kehidupan, sebagian manusia perlahan mulai memahami sesuatu yang dahulu terasa sulit diterima: bahwa hidup memang tidak pernah benar-benar menawarkan kepastian penuh, dan mungkin memang tidak pernah dimaksudkan untuk sepenuhnya berada di dalam kendali manusia.

Selalu ada bagian dari kehidupan yang bergerak di luar rencana. Orang-orang yang dicintai dapat berubah, keadaan ekonomi dapat bergeser, kesehatan dapat melemah, hubungan dapat mengalami jarak, dan masa depan tetap menyimpan banyak hal yang tidak bisa ditebak sepenuhnya. Bahkan setelah segala usaha dilakukan dengan sungguh-sungguh, hasil tidak selalu datang sebagaimana yang diharapkan. Pada titik tertentu, manusia mulai menyadari bahwa hidup tidak pernah menjanjikan semuanya akan selalu aman.

Namun anehnya, justru ketika kesadaran itu perlahan diterima, hati mulai menemukan ruang untuk bernapas dengan cara yang berbeda.

Bukan karena ketidakpastian hilang.

Bukan pula karena masalah berhenti datang.

Melainkan karena seseorang mulai berhenti meminta hidup menjadi sepenuhnya pasti sebelum dirinya mengizinkan hati merasa tenang.

Sebab selama ketenangan hanya diizinkan hadir ketika semuanya terkendali, hati akan terus hidup di dalam

kewaspadaan yang melelahkan. Pikiran akan terus sibuk memikirkan kemungkinan buruk, tubuh hadir di hari ini tetapi batin terus mondar-mandir ke masa depan, mencoba memastikan sesuatu yang memang sejak awal tidak pernah bisa dipastikan seluruhnya.

Padahal mungkin, sebagian damai justru mulai tumbuh ketika seseorang perlahan menerima bahwa ketidakpastian bukan tanda hidup berjalan salah, melainkan bagian alami dari menjadi manusia.

Di titik ini, fokus hidup perlahan berubah. Seseorang tidak lagi terlalu sibuk memaksa keadaan mengikuti keinginannya, melainkan mulai belajar mengelola sesuatu yang jauh lebih dekat dan lebih mungkin dijalani: bagaimana dirinya merespons kehidupan.

Karena keadaan tidak selalu bisa dipilih, tetapi sikap tetap bisa dipelajari.

Masalah mungkin tetap datang, tetapi seseorang masih bisa memilih untuk tidak sepenuhnya hancur olehnya.

Kegagalan mungkin tetap terjadi, tetapi masih mungkin dimaknai sebagai pelajaran, bukan hukuman seumur hidup.

Ketidakpastian tetap ada, tetapi hati perlahan belajar menjadi lebih lentur daripada terus hidup dalam ketakutan.

Dan mungkin, di situlah kedewasaan mulai tumbuh secara diam-diam—ketika seseorang berhenti menjadikan kepastian sebagai syarat utama untuk merasa damai, lalu mulai memahami bahwa hidup tetap bisa dijalani meskipun tidak semua pertanyaan memiliki jawaban yang segera.

Karena pada akhirnya, **ketenangan tidak selalu lahir ketika hidup akhirnya tunduk pada rencana kita, melainkan ketika kita cukup dewasa untuk tetap tenang meskipun hidup memilih jalannya sendiri.**

BAB 4

Ketenangan yang Tidak Bergantung Dunia

Hakikat: Ketenangan yang paling kokoh sering kali lahir ketika hati tidak lagi menggantungkan seluruh rasa aman pada sesuatu yang mudah berubah.

Cerita Pembuka: Hati yang Ikut Naik Turun

Seorang perempuan berusia awal empat puluhan duduk sendirian di dalam mobil yang terparkir di halaman kantor. Pagi itu sebenarnya tidak ada sesuatu yang benar-benar buruk terjadi. Pekerjaannya masih ada. Rumah tangganya tampak baik-baik saja dari luar. Anak-anak sehat. Hidup, setidaknya menurut ukuran banyak orang, terlihat cukup stabil.

Namun entah mengapa, dadanya terasa penuh.

Semalam ia tidak bisa tidur nyenyak hanya karena sebuah komentar kecil dari atasannya saat rapat.

“Lain kali lebih teliti, ya.”

Kalimat itu sebenarnya biasa saja. Tidak kasar. Tidak memarahi. Tetapi sejak kemarin sore pikirannya tidak berhenti mengulangnya.

Apa saya memang tidak cukup baik?

Jangan-jangan mereka kecewa dengan saya.

Kalau saya gagal, bagaimana nanti?

Beberapa minggu sebelumnya, suasana hatinya juga berubah drastis hanya karena penjualan usaha keluarganya menurun. Ia mulai cemas berlebihan, sulit menikmati makan malam, bahkan beberapa kali memeriksa rekening bank sebelum tidur seolah angka-angka itu dapat memberi rasa aman.

Lalu ada masa ketika hubungan dengan suaminya terasa lebih dingin dari biasanya. Tidak ada pertengkaran besar, hanya percakapan yang mulai singkat dan kesibukan yang membuat keduanya jarang benar-benar hadir. Anehnya, perubahan kecil itu cukup membuat hatinya seperti kehilangan arah.

Di suatu sore, setelah hari yang terasa terlalu penuh oleh pikiran sendiri, ia duduk di teras rumah bersama seorang sahabat lama yang mendengarkan tanpa banyak menyela. Setelah cukup lama bercerita, perempuan itu berkata pelan:

“Saya capek... kenapa hati saya gampang sekali berubah hanya karena keadaan berubah?”

Sahabatnya terdiam beberapa saat sebelum menjawab:

“Mungkin bukan karena hidupmu terlalu rapuh... mungkin karena terlalu banyak ketenanganmu ditaruh di sesuatu yang memang mudah berubah.”

Kalimat itu terasa mengendap lebih lama daripada yang ia kira.

Karena jika dipikirkan kembali, memang benar: ketika dipuji ia merasa berharga, ketika dikritik ia merasa runtuh. Ketika keadaan keuangan baik ia tenang, ketika menurun ia panik. Ketika hubungan terasa hangat hidup terasa baik, tetapi ketika berubah sedikit saja, hati ikut goyah.

Malam itu, untuk pertama kalinya, ia bertanya dengan jujur:

Kalau dunia selalu berubah, mungkinkah ada cara untuk tetap tenang tanpa ikut runtuh setiap kali keadaan bergeser?

Karena mungkin, selama hati terlalu bergantung pada dunia yang berubah, ketenangan akan ikut berubah bersama dunia.

Pendahuluan: Mengapa Hati Kita Mudah Goyah?

Ada satu hal yang sering kali baru disadari manusia setelah cukup lama menjalani kehidupan: bahwa hati ternyata bisa sangat mudah berubah hanya karena keadaan berubah. Pada hari tertentu, seseorang merasa baik-baik saja, penuh semangat, dan yakin terhadap dirinya sendiri. Namun beberapa jam kemudian, sebuah kritik kecil, penolakan, perubahan suasana hubungan, atau masalah keuangan yang tidak terduga dapat membuat semuanya terasa berbeda. Hati yang tadi terasa tenang mendadak dipenuhi kekhawatiran, rasa tidak aman, atau bahkan kehilangan arah.

Anehnya, perubahan itu sering kali terjadi begitu halus hingga nyaris tidak disadari.

Ketika dipuji, seseorang merasa lebih percaya diri, lebih berharga, dan lebih tenang menjalani hidup. Namun ketika dikritik atau tidak dihargai sebagaimana harapan, suasana hati bisa berubah drastis, seolah nilai dirinya ikut dipertanyakan. Ketika kondisi ekonomi membaik, masa depan terasa lebih aman dan hidup tampak lebih mudah dijalani. Tetapi saat penghasilan menurun atau keadaan keuangan terguncang, kecemasan perlahan mengambil alih, seolah seluruh rasa aman ikut menghilang bersama angka-angka yang berubah.

Hal yang sama juga sering terjadi di dalam hubungan. Ketika hubungan terasa hangat, perhatian masih hadir,

dan kedekatan masih terjaga, hidup tampak lebih ringan. Namun sedikit perubahan—pesan yang mulai jarang dibalas, percakapan yang terasa lebih dingin, atau konflik kecil yang tidak biasa—kadang cukup membuat hati merasa kehilangan arah, seolah ketenangan hidup ikut bergantung pada bagaimana hubungan itu berjalan.

Lalu muncul pertanyaan yang sangat manusiawi:

“Kenapa hati saya mudah sekali berubah hanya karena keadaan berubah?”

Mungkin, jawabannya tidak selalu karena seseorang terlalu lemah atau terlalu sensitif.

Kadang, yang sebenarnya sedang terjadi adalah bahwa terlalu banyak ketenangan diam-diam digantungkan pada sesuatu di luar diri—pada pujian, penerimaan, uang, hubungan, keberhasilan, atau keadaan yang memang sejak awal tidak pernah benar-benar tetap.

Ketika sesuatu yang menjadi tempat bersandar mulai bergeser, hati ikut goyah bukan semata-mata karena peristiwanya, tetapi karena ada rasa aman yang tanpa sadar ikut dipertaruhkan di sana.

Padahal, jika dipikirkan dengan lebih jujur, dunia memang selalu berubah. Manusia dapat datang dan pergi. Hubungan dapat berubah bentuk. Kondisi ekonomi bergerak naik turun. Penilaian orang lain tidak pernah benar-benar bisa dipastikan. Jika seluruh ketenangan hidup diletakkan pada sesuatu yang terus

bergerak, maka hati akan ikut bergerak bersama setiap perubahan itu.

Mungkin, di sinilah perlahan muncul satu kesadaran yang penting: bahwa kadang yang goyah bukan hidup itu sendiri, melainkan tempat kita menggantungkan ketenangan.

Selama hati terlalu bergantung pada dunia yang berubah, ketenangan akan ikut berubah bersama dunia.

Ketika Hati Tidak Lagi Mudah Goyah

Salah satu perubahan paling penting dalam perjalanan batin seseorang sering kali tidak terjadi secara tiba-tiba dan tidak pula mudah dikenali pada saat sedang berlangsung. Tidak ada peristiwa besar yang menandainya. Tidak ada momen dramatis yang membuat seseorang merasa dirinya telah berubah sepenuhnya. Namun jika ia melihat kembali perjalanan hidup yang telah dilaluinya, suatu hari ia mungkin menyadari bahwa dirinya tidak lagi bereaksi terhadap kehidupan dengan cara yang sama seperti dahulu. Hal-hal yang sebelumnya mudah mengguncang kini tidak lagi memiliki kekuatan yang sama. Keadaan yang dulu membuatnya panik kini dapat dihadapi dengan lebih tenang. Dan peristiwa-peristiwa yang dahulu terasa seolah mampu

meruntuhkan seluruh hidupnya kini dilihat dengan perspektif yang lebih luas.

Perubahan semacam ini biasanya lahir dari perjalanan yang panjang. Ia tumbuh melalui berbagai pengalaman yang tidak selalu menyenangkan, melalui kehilangan yang memaksa seseorang berhadapan dengan kenyataan, melalui kegagalan yang meruntuhkan rasa percaya diri yang semula bertumpu pada keberhasilan, serta melalui berbagai perubahan yang mengajarkan bahwa kehidupan tidak selalu bergerak sesuai dengan keinginan manusia. Sedikit demi sedikit, pengalaman-pengalaman tersebut membentuk pemahaman baru tentang hidup dan tentang diri sendiri.

Pada masa-masa sebelumnya, banyak orang menjalani kehidupan dengan keadaan batin yang sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi di luar dirinya. Perasaan aman, berharga, dan bahagia sangat bergantung pada respons lingkungan, keberhasilan yang dicapai, atau keadaan yang sedang berlangsung. Ketika mendapatkan pujian, hati terasa ringan dan penuh keyakinan. Ketika memperoleh pengakuan, muncul rasa percaya diri yang besar. Namun ketika menghadapi kritik, penolakan, atau kegagalan, keadaan batin dengan mudah berubah. Sedikit komentar negatif dapat menimbulkan kegelisahan yang panjang. Konflik kecil dalam hubungan dapat menguasai pikiran selama berhari-hari. Perubahan yang sebenarnya tidak terlalu besar dapat terasa seperti ancaman terhadap seluruh kehidupan.

Dalam keadaan seperti itu, seseorang sering kali tidak menyadari bahwa ketenangannya sedang bergantung pada terlalu banyak faktor di luar dirinya. Ia merasa aman ketika keadaan mendukung, tetapi kehilangan pijakan ketika keadaan berubah. Akibatnya, kehidupan emosionalnya menjadi sangat rentan terhadap naik turunnya peristiwa sehari-hari. Ia tidak hanya mengalami perubahan keadaan, tetapi juga ikut terbawa oleh setiap perubahan tersebut dengan intensitas yang besar.

Namun seiring berjalannya waktu, sebagian orang mulai mengalami pergeseran yang halus tetapi mendalam. Mereka mulai memahami bahwa kehidupan tidak mungkin selalu memberikan keadaan yang ideal. Mereka mulai melihat bahwa penolakan tidak selalu berarti dirinya tidak berharga, bahwa kegagalan tidak selalu berarti dirinya tidak mampu, dan bahwa perubahan tidak selalu berarti kehidupan sedang bergerak menuju kehancuran. Pemahaman ini tidak lahir dari teori atau nasihat semata, melainkan dari pengalaman yang berulang kali memperlihatkan bahwa hidup terus berjalan bahkan setelah berbagai hal yang ditakuti benar-benar terjadi.

Dari pengalaman itulah perlahan tumbuh kemampuan untuk menghadapi kehidupan dengan pijakan yang lebih stabil. Seseorang tetap merasakan kesedihan ketika kehilangan datang. Ia tetap merasakan kekecewaan ketika usaha yang telah dilakukan tidak membuahkan hasil sebagaimana yang diharapkan. Ia tetap dapat merasa takut ketika berhadapan dengan ketidakpastian. Namun emosi-emosi tersebut tidak lagi menguasai

seluruh dirinya. Ia mampu merasakan tanpa harus tenggelam di dalamnya. Ia mampu menghadapi luka tanpa harus kehilangan arah. Ia mampu mengakui rasa takut tanpa harus berhenti melangkah.

Kemampuan seperti ini sering kali disebut sebagai stabilitas emosional atau *emotional stability*, tetapi di balik istilah tersebut sesungguhnya terdapat sesuatu yang lebih dalam, yaitu kemampuan untuk tetap memiliki pusat yang kokoh di dalam diri meskipun kehidupan di luar terus bergerak. Ada semacam daya lentur batin yang membuat seseorang tidak mudah patah ketika menghadapi tekanan. Seperti pohon yang akarnya semakin kuat setelah menghadapi berbagai musim, hati juga perlahan menjadi lebih matang setelah melalui berbagai pengalaman yang membentuknya.

Dalam kondisi seperti ini, ketenangan tidak lagi dipahami sebagai keadaan tanpa masalah. Ketenangan juga tidak berarti hilangnya rasa sedih, rasa takut, atau berbagai emosi manusiawi lainnya. Justru seseorang mulai memahami bahwa kehidupan yang sehat bukanlah kehidupan yang bebas dari emosi, melainkan kehidupan yang mampu menampung emosi-emosi tersebut tanpa kehilangan keseimbangan. Ia tidak lagi menuntut dirinya untuk selalu kuat atau selalu bahagia. Ia hanya belajar untuk tetap hadir dan tetap berdiri di tengah berbagai pengalaman yang datang silih berganti.

Sedikit demi sedikit, muncul perubahan yang mungkin tidak disadari oleh orang lain, tetapi sangat terasa di dalam diri. Ketika menghadapi kekecewaan, ia tidak lagi

langsung kehilangan harapan. Ketika mengalami kegagalan, ia tidak serta-merta meragukan seluruh nilai dirinya. Ketika menghadapi kehilangan, ia tetap berduka, tetapi tidak merasa bahwa seluruh kehidupannya ikut berakhir. Ada ruang batin yang lebih luas untuk menerima kenyataan tanpa harus dihancurkan olehnya.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling indah dalam kehidupan manusia. Bukan kemampuan untuk menghindari seluruh kesulitan, melainkan kemampuan untuk tetap menjaga kelembutan hati di tengah berbagai kesulitan tersebut. Bukan kemampuan untuk memastikan bahwa hidup selalu berjalan mudah, melainkan kemampuan untuk tetap hidup dengan jernih dan penuh harapan meskipun kehidupan tidak selalu memberikan kemudahan. Karena pada akhirnya, kekuatan yang paling dalam bukanlah kemampuan untuk mengendalikan seluruh keadaan, melainkan kemampuan untuk tetap menjadi diri sendiri ketika keadaan tidak lagi dapat dikendalikan.

Dan ketika proses itu mulai terjadi, seseorang perlahan menemukan bentuk ketenangan yang lebih kokoh. Bukan ketenangan yang bergantung pada dunia yang selalu berubah, melainkan ketenangan yang lahir dari hati yang telah belajar berdiri dengan lebih stabil di tengah perubahan tersebut. Hati tidak menjadi kebal terhadap luka, tetapi menjadi lebih mampu menanggungnya. Hati tidak menjadi bebas dari rasa takut, tetapi menjadi lebih berani menghadapinya. Dan dari sanalah tumbuh ketenangan yang tidak lagi mudah

goyah setiap kali kehidupan bergerak ke arah yang tidak direncanakan.

Kebahagiaan yang Tidak Pinjam dari Dunia

Jika seseorang memperhatikan perjalanan hidupnya dengan lebih jujur, ia mungkin akan menyadari bahwa sebagian besar cara manusia memahami kebahagiaan sering kali sangat berkaitan dengan keadaan yang sedang dialaminya. Ketika berbagai hal berjalan sesuai harapan, ketika hubungan terasa hangat, ketika pekerjaan memberikan hasil yang baik, ketika kondisi ekonomi relatif stabil, atau ketika dirinya memperoleh penghargaan dan penerimaan dari lingkungan sekitar, muncul perasaan nyaman yang membuat hidup terasa lebih ringan. Pada saat-saat seperti itu, kebahagiaan seolah hadir dengan sendirinya dan kehidupan tampak berada dalam keadaan yang baik.

Namun pengalaman hidup juga menunjukkan bahwa perasaan tersebut sering kali berubah ketika keadaan berubah. Apa yang sebelumnya memberi rasa aman dapat berkurang atau bahkan hilang. Hubungan yang dahulu terasa dekat dapat mengalami jarak. Keberhasilan yang pernah diraih tidak selalu bertahan selamanya. Pengakuan dari orang lain dapat datang dan pergi. Bahkan kondisi hidup yang terasa stabil pun dapat berubah karena berbagai hal yang berada di luar kendali

manusia. Ketika perubahan-perubahan itu terjadi, banyak orang mulai merasakan bahwa ketenangan dan kebahagiaan yang selama ini dimilikinya ternyata jauh lebih rapuh daripada yang dibayangkan.

Tanpa disadari, sebagian dari kita mungkin telah membangun kebahagiaan di atas sesuatu yang sifatnya sangat bergantung pada keadaan. Kita merasa lebih berharga ketika mendapatkan pengakuan. Kita merasa lebih aman ketika segala sesuatu berjalan sesuai rencana. Kita merasa lebih tenang ketika kehidupan memberikan kenyamanan yang kita harapkan. Tidak ada yang salah dengan menikmati semua hal tersebut, karena pada dasarnya manusia memang diciptakan untuk merasakan kegembiraan, kasih sayang, keberhasilan, dan berbagai bentuk nikmat kehidupan lainnya. Namun persoalan mulai muncul ketika kebahagiaan sepenuhnya bergantung pada keberadaan hal-hal tersebut.

Jika kebahagiaan hanya dapat dirasakan ketika keadaan berjalan baik, maka secara tidak langsung seseorang sedang menempatkan syarat yang sangat berat bagi dirinya sendiri. Ia menunggu kehidupan menjadi ideal sebelum mengizinkan dirinya merasa damai. Ia menunggu seluruh masalah selesai sebelum merasa tenang. Ia menunggu masa depan menjadi pasti sebelum merasa aman. Padahal kehidupan hampir tidak pernah memberikan keadaan seperti itu secara terus-menerus. Selalu ada persoalan yang belum selesai, selalu ada perubahan yang tidak direncanakan, dan selalu ada ketidakpastian yang menjadi bagian dari perjalanan manusia.

Semakin seseorang menjalani kehidupan, semakin jelas terlihat bahwa kebahagiaan yang sepenuhnya bergantung pada keadaan akan terus mengalami pasang surut mengikuti perubahan yang terjadi di luar dirinya. Ketika dunia memberi apa yang diinginkan, ia merasa baik-baik saja. Ketika dunia mengambil kembali sebagian dari apa yang dimilikinya, ketenangannya ikut terguncang. Akibatnya, suasana hati menjadi sangat bergantung pada sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah benar-benar dapat dikendalikan.

Namun dalam perjalanan menuju kedewasaan, sebagian orang mulai menemukan bentuk kebahagiaan yang berbeda. Kebahagiaan ini tidak selalu hadir dalam bentuk kegembiraan yang besar atau perasaan yang meluap-luap. Ia sering kali hadir dengan cara yang lebih tenang, lebih sunyi, dan lebih stabil. Kebahagiaan seperti ini tumbuh ketika seseorang mulai menemukan makna yang tidak sepenuhnya bergantung pada pencapaian, ketika ia mulai mampu mensyukuri hal-hal sederhana yang selama ini terlewatkan, dan ketika ia mulai melihat bahwa kehidupan memiliki nilai yang lebih dalam daripada sekadar memperoleh apa yang diinginkan.

Dalam bentuknya yang lebih matang, kebahagiaan lahir dari kemampuan untuk menghargai apa yang dimiliki tanpa terus-menerus terobsesi pada apa yang belum dimiliki. Ia tumbuh dari hubungan yang sehat, bukan hubungan yang sempurna. Ia lahir dari kemampuan untuk memberi, berbagi, dan hidup selaras dengan nilai-nilai yang diyakini. Dan bagi banyak orang, kebahagiaan yang lebih tenang juga tumbuh dari hubungan spiritual

yang membuat hati memiliki tempat bersandar ketika berbagai peristiwa kehidupan tidak lagi mudah dipahami oleh logika semata.

Hal ini bukan berarti seseorang berhenti menikmati berbagai nikmat dunia. Keberhasilan tetap patut disyukuri. Kasih sayang tetap layak dirayakan. Kenyamanan hidup tetap merupakan karunia yang berharga. Akan tetapi, perlahan muncul pemahaman bahwa semua itu adalah anugerah yang dapat memperkaya kehidupan, bukan fondasi tunggal tempat seluruh kebahagiaan harus berdiri. Ketika seseorang mampu menempatkan berbagai nikmat dunia pada posisi yang semestinya, ia tidak lagi terlalu takut kehilangannya, karena ia tahu bahwa sumber ketenangannya tidak sepenuhnya bergantung pada hal-hal tersebut.

Pada akhirnya, sebagian bentuk kebahagiaan yang paling tenang justru lahir ketika hati tidak lagi menggantungkan seluruh sukacitanya pada sesuatu yang mudah berubah. Dunia tetap dapat dinikmati. Keberhasilan tetap dapat dirayakan. Hubungan tetap dapat dicintai dengan sepenuh hati. Namun di balik semua itu, terdapat kesadaran yang semakin matang bahwa kehidupan tidak selalu harus sempurna agar seseorang dapat merasakan damai. Ada kebahagiaan yang tetap dapat bertahan di tengah keterbatasan, tetap dapat bernapas di tengah ketidakpastian, dan tetap dapat hadir bahkan ketika kehidupan tidak sedang berjalan sesuai dengan seluruh harapan.

Mungkin inilah bentuk kebahagiaan yang lebih dewasa—bukan kebahagiaan yang lahir karena dunia selalu memberikan apa yang kita inginkan, melainkan kebahagiaan yang tumbuh ketika hati tidak lagi sepenuhnya bergantung pada dunia untuk merasa utuh.

Cukup tanpa Harus Memiliki Segalanya

Di antara berbagai bentuk kegelisahan yang banyak dialami manusia modern, ada satu kegelisahan yang sering kali begitu dekat sehingga justru jarang disadari keberadaannya. Kegelisahan itu muncul dari perasaan bahwa apa yang dimiliki saat ini belum pernah benar-benar cukup. Apa pun yang berhasil dicapai seolah hanya mampu menghadirkan kepuasan untuk sementara waktu sebelum pikiran kembali bergerak menuju sesuatu yang lain. Setelah satu tujuan tercapai, segera muncul tujuan berikutnya. Setelah satu kebutuhan terpenuhi, lahir kebutuhan baru yang terasa lebih penting daripada sebelumnya. Kehidupan pun perlahan berubah menjadi perjalanan yang tidak pernah benar-benar sampai, karena hati terus diarahkan kepada apa yang belum ada, bukan kepada apa yang telah dimiliki.

Tanpa disadari, banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan bahwa ketenangan berada di suatu titik di masa depan. Mereka membayangkan bahwa rasa damai akan datang ketika kondisi keuangan sudah lebih aman,

ketika pekerjaan sudah lebih mapan, ketika rumah lebih nyaman, ketika tabungan lebih banyak, atau ketika kehidupan akhirnya sesuai dengan gambaran yang selama ini mereka simpan di dalam pikiran. Harapan-harapan tersebut pada dasarnya tidak salah. Keinginan untuk memperbaiki kualitas hidup adalah sesuatu yang wajar dan bahkan sering kali diperlukan. Namun persoalannya muncul ketika hati mulai menempatkan ketenangan sebagai sesuatu yang hanya boleh dirasakan setelah seluruh target tersebut tercapai.

Akibatnya, kehidupan sering dijalani dalam keadaan menunggu. Menunggu keadaan menjadi lebih baik. Menunggu masalah berkurang. Menunggu pencapaian berikutnya. Menunggu suatu masa ketika semuanya terasa lebih lengkap daripada hari ini. Padahal pengalaman menunjukkan bahwa titik itu hampir tidak pernah benar-benar datang. Setiap kali satu tujuan berhasil dicapai, muncul standar baru yang harus dikejar. Setiap kali satu kebutuhan terpenuhi, lahir kebutuhan lain yang sebelumnya tidak terasa penting. Dunia seolah selalu menawarkan alasan baru untuk merasa kurang.

Dalam situasi seperti itu, manusia mudah terjebak dalam kebiasaan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Apa yang dimiliki sendiri menjadi sulit dinikmati karena perhatian terus tertuju pada apa yang dimiliki orang lain. Seseorang yang sebenarnya telah memiliki banyak hal tetap merasa tertinggal ketika melihat pencapaian orang lain yang tampak lebih besar. Seseorang yang kehidupannya cukup baik tetap merasa kurang karena membandingkan dirinya dengan mereka

yang berada beberapa langkah di depannya. Lingkungan sosial, media digital, dan berbagai narasi tentang kesuksesan sering kali memperkuat kecenderungan ini dengan cara yang sangat halus, sehingga tanpa sadar seseorang mulai mengukur kualitas hidupnya bukan berdasarkan kebutuhan dan perjalanannya sendiri, melainkan berdasarkan standar yang dibentuk oleh kehidupan orang lain.

Padahal, jika diperhatikan dengan lebih jujur, rasa kurang tersebut sering kali tidak muncul karena apa yang dimiliki memang terlalu sedikit. Yang lebih sering terjadi adalah hati kehilangan kemampuan untuk melihat dan mensyukuri apa yang sudah ada. Ketika perhatian terus diarahkan kepada kekurangan, maka sebanyak apa pun yang dimiliki akan terasa tidak memadai. Sebaliknya, ketika seseorang mampu melihat nikmat yang telah hadir dalam kehidupannya dengan lebih utuh, ia mulai menyadari bahwa banyak hal yang dahulu dianggap biasa ternyata memiliki nilai yang sangat besar.

Inilah sebabnya mengapa seseorang dapat memiliki penghasilan yang cukup tetapi tetap hidup dalam kegelisahan, memiliki keluarga yang baik tetapi sulit menikmati kebersamaan, atau mencapai berbagai target yang pernah diimpikannya tetapi masih merasa kosong di dalam dirinya. Kelimpahan yang bersifat lahiriah tidak selalu menghasilkan kelimpahan batin. Ada jarak yang cukup besar antara memiliki banyak dan merasa cukup. Tidak jarang seseorang berhasil memperoleh apa yang selama ini dikejarinya, tetapi tetap mendapati bahwa ketenangan yang diharapkannya tidak kunjung datang.

Seiring bertambahnya kedewasaan, sebagian orang mulai menemukan pemahaman yang berbeda tentang rasa cukup. Mereka menyadari bahwa merasa cukup tidak sama dengan berhenti bertumbuh. Merasa cukup juga tidak berarti kehilangan ambisi, berhenti bermimpi, atau menyerah terhadap keadaan. Seseorang tetap dapat memiliki tujuan yang ingin dicapai, tetap bekerja keras untuk memperbaiki kehidupannya, dan tetap berusaha mengembangkan potensi yang dimilikinya. Yang berubah adalah hubungan batinnya dengan tujuan-tujuan tersebut. Ia tidak lagi menjadikan pencapaian sebagai syarat utama untuk merasa damai.

Dari sinilah muncul kemampuan untuk bersyukur sambil tetap bertumbuh. Seseorang dapat menikmati apa yang sudah dimilikinya tanpa kehilangan semangat untuk memperbaiki apa yang masih perlu diperbaiki. Ia tidak lagi hidup dalam perasaan tergesa-gesa seolah kebahagiaan selalu berada di tempat lain. Ia mulai mampu menghargai proses, menerima tahap kehidupan yang sedang dijalannya, dan menyadari bahwa nilai hidup tidak hanya ditentukan oleh seberapa jauh perjalanan telah ditempuh, tetapi juga oleh kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam perjalanan itu sendiri.

Pada akhirnya, rasa cukup bukanlah keadaan ketika seseorang telah memiliki segalanya, karena keadaan seperti itu hampir tidak pernah benar-benar ada. Rasa cukup lebih merupakan kemampuan batin untuk menerima bahwa kehidupan selalu mengandung kekurangan, keterbatasan, dan hal-hal yang belum selesai, tanpa harus kehilangan ketenangan karenanya. Ia

lahir dari kesadaran bahwa kebahagiaan tidak selalu bertambah seiring bertambahnya kepemilikan, dan bahwa sebagian ketenangan yang paling dalam justru muncul ketika hati berhenti menunda rasa syukur sampai seluruh keinginannya terpenuhi.

Mungkin karena itulah, kelimpahan yang sesungguhnya tidak selalu ditentukan oleh banyaknya yang dimiliki seseorang, melainkan oleh kemampuan hatinya untuk tetap merasa utuh di tengah kehidupan yang belum sempurna. Sebab dalam banyak keadaan, yang membuat manusia terus merasa miskin bukanlah sedikitnya yang ada di tangannya, melainkan ketidakmampuannya melihat betapa banyak nikmat yang sebenarnya telah hadir dalam hidupnya sejak lama.

Ketika Damai Tidak Lagi Menunggu Hidup Sempurna

Salah satu kecenderungan yang sangat umum dalam kehidupan manusia adalah menempatkan ketenangan di suatu titik yang berada di masa depan. Banyak orang menjalani hari-harinya dengan keyakinan yang tampak masuk akal, bahwa kedamaian akan datang setelah berbagai persoalan terselesaikan, setelah keadaan menjadi lebih baik, atau setelah kehidupan berjalan sesuai dengan apa yang selama ini mereka harapkan. Karena itu, tidak sedikit yang tanpa sadar terus menunda

ketenangan sambil menunggu waktu yang dianggap lebih tepat untuk merasa damai.

Dalam bentuk yang berbeda-beda, pola ini hadir dalam kehidupan hampir setiap orang. Ada yang merasa dirinya baru dapat tenang setelah kondisi keuangannya benar-benar stabil. Ada yang menunggu hubungan yang bermasalah kembali membaik sebelum mengizinkan dirinya merasa lega. Ada yang terus dihantui ketidakpastian karena merasa masa depan harus terlebih dahulu terlihat jelas sebelum ia dapat menikmati hidup yang sedang dijalannya. Bahkan ada yang menghabiskan bertahun-tahun hidupnya dalam keyakinan bahwa kebahagiaan akan datang setelah satu tujuan tertentu berhasil dicapai.

Tanpa disadari, kehidupan kemudian berubah menjadi semacam ruang tunggu yang panjang. Seseorang terus bergerak dari satu harapan ke harapan berikutnya, dari satu target ke target berikutnya, sambil meyakini bahwa ketenangan berada sedikit lebih jauh di depan. Ia tetap berusaha, tetap bekerja, tetap menjalani berbagai tanggung jawab, tetapi hatinya selalu berada di tempat yang belum tiba. Ia hidup hari ini, tetapi menaruh harapan damainya pada hari esok.

Semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin terlihat bahwa cara pandang seperti ini menyimpan persoalan yang mendasar. Bukan karena harapan itu salah, melainkan karena kehidupan hampir tidak pernah benar-benar mencapai keadaan yang sepenuhnya bebas dari masalah. Setiap fase kehidupan memiliki

tantangannya sendiri. Ketika satu persoalan selesai, persoalan lain biasanya mulai muncul. Ketika satu kecemasan mereda, ketidakpastian baru sering kali mengambil tempatnya. Bahkan pada masa-masa yang paling baik sekalipun, kehidupan tetap menyisakan hal-hal yang belum selesai dan pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab.

Ada masa ketika pekerjaan berjalan dengan baik, tetapi hubungan dengan orang terdekat sedang mengalami kesulitan. Ada masa ketika keluarga terasa hangat dan harmonis, tetapi kesehatan mulai menghadirkan tantangan yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya. Ada pula saat-saat ketika banyak hal tampak berjalan cukup baik, tetapi hati tetap dihadapkan pada berbagai ketidakpastian tentang masa depan. Kehidupan seakan terus mengingatkan bahwa tidak ada fase yang sepenuhnya sempurna, sebagaimana tidak ada musim yang berlangsung selamanya.

Jika ketenangan terus ditunda sampai seluruh bagian kehidupan berada dalam keadaan ideal, maka seseorang mungkin akan menghabiskan sebagian besar hidupnya dalam penantian. Ia terus menunggu saat yang tepat untuk merasa damai, padahal saat yang ditunggu-tunggu itu mungkin tidak pernah benar-benar datang dalam bentuk yang dibayangkannya. Kehidupan akan tetap mengandung kerumitan. Akan tetap ada hal-hal yang tidak berjalan sesuai rencana. Akan tetap ada kehilangan, perubahan, keterbatasan, dan berbagai bentuk ketidakpastian yang tidak dapat dihilangkan sepenuhnya.

Namun justru ketika seseorang mulai menerima kenyataan tersebut dengan lebih jernih, muncul kemungkinan bagi lahirnya bentuk ketenangan yang lebih dewasa. Ketenangan ini tidak lagi bergantung sepenuhnya pada keadaan yang ideal. Ia tidak menunggu seluruh masalah selesai terlebih dahulu sebelum hadir. Ia tidak mensyaratkan bahwa hidup harus berjalan sempurna agar hati dapat merasa damai. Sebaliknya, ia tumbuh dari kemampuan untuk tetap hidup dengan penuh kesadaran di tengah kenyataan bahwa kehidupan memang selalu mengandung unsur yang tidak dapat dikendalikan.

Hal ini bukan berarti seseorang berhenti berharap atau kehilangan semangat untuk memperbaiki hidupnya. Ia tetap memiliki cita-cita, tetap berusaha menyelesaikan persoalan yang dihadapinya, dan tetap berupaya mewujudkan berbagai hal yang dianggap penting. Akan tetapi, ia tidak lagi menjadikan tercapainya semua itu sebagai syarat mutlak bagi ketenangan batinnya. Ia mulai memahami bahwa kedamaian dan perjuangan hidup tidak harus saling menunggu. Seseorang dapat terus bertumbuh tanpa harus hidup dalam kegelisahan yang terus-menerus. Ia dapat memperbaiki hidupnya tanpa harus menolak kehidupan yang sedang dijalannya saat ini.

Perlahan-lahan muncul kemampuan untuk bersyukur meskipun masih ada kekurangan yang belum teratasi. Muncul kemampuan untuk menikmati kebersamaan meskipun masa depan belum sepenuhnya jelas. Muncul kemampuan untuk merasakan keutuhan hidup meskipun

masih ada kehilangan yang belum tergantikan. Semua itu tidak terjadi karena kehidupan menjadi lebih mudah, tetapi karena cara memandang kehidupan mulai berubah.

Di titik inilah pertentangan batin yang selama ini melelahkan mulai mereda. Hati tidak lagi terus-menerus menuntut agar kenyataan berubah sebelum dirinya bersedia merasa tenang. Ia mulai menerima bahwa sebagian kerumitan memang merupakan bagian dari kehidupan. Ia mulai memahami bahwa tidak semua pertanyaan harus segera menemukan jawaban, dan tidak semua ketidakpastian harus segera dihilangkan. Ada ruang yang lebih luas untuk menerima kehidupan sebagaimana adanya, tanpa kehilangan harapan untuk menjadikannya lebih baik.

Pada akhirnya, kedamaian yang lebih matang bukanlah keadaan ketika hidup telah bebas dari segala persoalan. Kedamaian juga bukan keadaan ketika semua luka telah sembuh atau semua ketakutan telah hilang. Dalam banyak kasus, kedamaian justru lahir ketika seseorang berhenti menjadikan kehidupan yang sempurna sebagai syarat untuk merasa utuh. Ia tumbuh ketika hati mulai menerima bahwa kehidupan akan selalu bergerak di antara kemudahan dan kesulitan, kepastian dan ketidakpastian, pertemuan dan perpisahan.

Dan mungkin, salah satu perubahan paling penting dalam perjalanan batin manusia terjadi ketika ia menyadari bahwa ketenangan tidak perlu menunggu sampai hidup menjadi sempurna. Sebab kehidupan mungkin tidak pernah sepenuhnya sempurna, tetapi hati

tetap dapat belajar hidup dengan damai di tengah segala ketidaksempurnaan itu.

Penutup: Ketenangan yang Tidak Mudah Dicuri Dunia

Penutup: Ketenangan yang Tidak Mudah Dicuri Dunia

Pada akhirnya, setelah seseorang cukup lama menjalani kehidupan dengan segala perubahan, kehilangan, keberhasilan, kegagalan, harapan yang terwujud maupun yang tidak pernah menjadi kenyataan, perlahan muncul sebuah pemahaman yang mungkin dahulu sulit diterima tetapi semakin jelas seiring bertambahnya usia dan pengalaman. Pemahaman itu adalah bahwa dunia tidak pernah berhenti bergerak. Tidak ada keadaan yang benar-benar tetap. Tidak ada musim kehidupan yang berlangsung selamanya. Apa yang hari ini terasa dekat dapat suatu saat menjauh. Apa yang hari ini terasa kokoh dapat berubah karena berbagai sebab yang tidak pernah sepenuhnya berada dalam kendali manusia.

Semakin jauh seseorang berjalan, semakin banyak bukti yang ia temukan tentang kenyataan tersebut. Orang-orang yang pernah mengisi hari-harinya tidak selalu berada di sisinya sepanjang waktu. Sebagian hadir untuk suatu musim tertentu, sebagian pergi ketika perjalanan

hidup membawa mereka ke arah yang berbeda, dan sebagian lagi harus berpisah karena hukum kehidupan yang memang tidak dapat dihindari. Keadaan ekonomi yang hari ini terasa stabil dapat berubah karena berbagai faktor yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya. Tubuh yang dahulu mampu melakukan banyak hal perlahan menunjukkan keterbatasannya. Hubungan yang dibangun dengan penuh perhatian tetap dapat mengalami pasang surut. Bahkan berbagai rencana yang pernah disusun dengan hati-hati tidak selalu berakhir sesuai dengan gambaran yang ada di dalam pikiran.

Pada tahap-tahap awal kehidupan, kenyataan semacam ini sering kali menimbulkan kegelisahan. Hati berharap ada sesuatu yang dapat dipertahankan selamanya. Hati ingin menemukan tempat yang benar-benar aman dari perubahan. Hati ingin memastikan bahwa apa yang dicintainya akan tetap berada di sana, bahwa apa yang telah dibangunnya tidak akan terguncang, dan bahwa masa depan akan berjalan sesuai dengan harapan yang telah disiapkan. Namun semakin seseorang mengenal kehidupan, semakin ia memahami bahwa dunia memang tidak pernah memberikan jaminan seperti itu.

Bukan karena dunia buruk atau tidak layak dicintai, melainkan karena perubahan memang merupakan bagian dari sifat dasar kehidupan itu sendiri. Dunia adalah tempat manusia belajar, bertumbuh, mencintai, kehilangan, dan memahami banyak hal tentang dirinya. Dunia memberikan banyak nikmat yang layak disyukuri, tetapi pada saat yang sama dunia juga terus mengingatkan bahwa tidak ada satu pun di dalamnya

yang benar-benar tetap. Ketika seseorang berusaha menggantungkan seluruh rasa aman dan ketenangannya pada sesuatu yang sifatnya demikian, maka ia akan terus hidup dalam kegelisahan yang tersembunyi, karena hatinya bergantung pada sesuatu yang setiap saat dapat berubah.

Namun sering kali kehidupan tidak hanya memperlihatkan kenyataan tersebut. Kehidupan juga perlahan mengajarkan sesuatu yang lebih dalam. Melalui berbagai pengalaman yang dialami, seseorang mulai menyadari bahwa ketenangan yang paling kokoh ternyata tidak lahir dari kemampuan menjaga dunia tetap sesuai keinginan, melainkan dari kemampuan menemukan tempat bersandar yang tidak ikut berubah bersama perubahan-perubahan itu.

Dari sinilah lahir bentuk ketenangan yang lebih dewasa. Seseorang masih dapat bersedih ketika kehilangan datang, tetapi kesedihan itu tidak lagi membuatnya kehilangan seluruh makna hidupnya. Ia masih dapat merasa kecewa ketika harapan tidak menjadi kenyataan, tetapi kekecewaan tersebut tidak lagi meruntuhkan seluruh kepercayaan dirinya. Ia masih memiliki kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi tidak lagi membiarkan ketidakpastian merampas seluruh ketenangan yang dapat dinikmatinya pada hari ini. Kehidupan tetap menghadirkan berbagai emosi yang manusiawi, tetapi emosi-emosi itu tidak lagi menguasai seluruh ruang batinnya.

Perubahan ini tidak terjadi karena seseorang menjadi kebal terhadap rasa sakit atau karena hidup akhirnya berhenti menghadirkan ujian. Justru sebaliknya, perubahan ini lahir dari pemahaman yang semakin matang tentang hakikat kehidupan. Ia mulai menerima bahwa kehilangan adalah bagian dari mencintai, bahwa perubahan adalah bagian dari bertumbuh, dan bahwa ketidakpastian adalah bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan manusia. Ketika pemahaman tersebut mulai berakar di dalam hati, muncul kelapangan yang sebelumnya tidak dimiliki.

Seseorang tetap mencintai orang-orang yang hadir dalam hidupnya dengan tulus, tetapi tidak lagi kehilangan dirinya ketika suatu hari harus berpisah. Ia tetap bekerja dan berusaha dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi menjadikan keberhasilan sebagai satu-satunya ukuran nilai dirinya. Ia tetap memiliki impian dan harapan, tetapi tidak lagi menunda rasa syukur sampai seluruh impiannya tercapai. Kehidupan tetap dijalani dengan penuh kesungguhan, tetapi tanpa beban berlebihan untuk memastikan bahwa semuanya harus berjalan sempurna.

Sedikit demi sedikit, hati menjadi lebih lentur dalam menghadapi kenyataan. Ia menjadi lebih lapang ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak dapat diubah. Ia menjadi lebih sabar ketika menghadapi proses yang tidak berjalan sesuai keinginan. Ia juga menjadi lebih mampu menikmati berbagai nikmat yang hadir tanpa terus-menerus dihantui ketakutan akan kehilangannya. Bukan karena ia tidak lagi peduli, melainkan karena ia mulai memahami bahwa mencintai dan menikmati kehidupan

tidak harus disertai dengan keharusan untuk memiliki kendali atas semuanya.

Pada akhirnya, dunia akan tetap berubah sebagaimana adanya. Manusia akan tetap datang dan pergi. Keadaan akan terus bergerak mengikuti musimnya masing-masing. Namun kedewasaan batin mulai tumbuh ketika semua perubahan itu tidak lagi secara otomatis mengguncang seluruh fondasi kehidupan seseorang. Ada sesuatu di dalam dirinya yang perlahan menjadi lebih tenang, lebih stabil, dan lebih mampu berdiri di tengah arus perubahan yang tidak pernah berhenti.

Mungkin inilah salah satu bentuk kebebasan yang paling dalam yang dapat dicapai manusia dalam perjalanan hidupnya. Bukan kebebasan dari masalah, bukan kebebasan dari kehilangan, dan bukan pula kebebasan dari ketidakpastian. Melainkan kebebasan dari ketergantungan yang berlebihan terhadap hal-hal yang selalu berubah. Ketika kebebasan itu mulai tumbuh, ketenangan tidak lagi mudah dicuri oleh keadaan. Dan ketika ketenangan itu tidak lagi sepenuhnya bergantung pada dunia, seseorang mulai menemukan cara baru untuk menjalani hidup dengan lebih damai, lebih lapang, dan lebih utuh.

BAGIAN II

Menjalani Hidup dengan Kesadaran Baru

Ada saat tertentu dalam perjalanan hidup ketika seseorang mulai menyadari bahwa sebagian besar pergulatan yang selama ini menguras tenaganya tidak selalu berasal dari keadaan yang ia hadapi, melainkan juga dari cara ia memandang dan menjalani keadaan tersebut. Kesadaran ini biasanya tidak muncul secara tiba-tiba. Ia tumbuh perlahan, melalui berbagai pengalaman yang terkadang melelahkan, melalui kegagalan yang tidak pernah direncanakan, melalui kehilangan yang tidak pernah diinginkan, serta melalui berbagai ketidakpastian yang terus hadir meskipun seseorang telah berusaha mengaturnya sebaik mungkin.

Pada masa-masa sebelumnya, seseorang mungkin menjalani hidup dengan keyakinan bahwa ketenangan akan datang apabila ia berhasil memastikan segala sesuatu berjalan sesuai harapan. Ia berusaha menjaga apa yang dimilikinya agar tidak hilang, berusaha menghindari kemungkinan-kemungkinan buruk yang ditakutinya, dan berusaha membangun kehidupan yang cukup aman sehingga tidak ada lagi alasan untuk merasa cemas. Namun semakin lama ia berjalan, semakin ia menyadari bahwa kehidupan tidak pernah sepenuhnya dapat diatur seperti itu. Selalu ada bagian yang berada di

luar jangkauan kendalinya. Selalu ada kemungkinan yang tidak dapat diprediksi. Dan selalu ada perubahan yang datang tanpa terlebih dahulu meminta persetujuannya.

Sering kali, kesadaran tersebut diawali oleh rasa lelah yang sulit dijelaskan. Bukan semata-mata karena terlalu banyak masalah yang harus dihadapi, melainkan karena begitu banyak energi batin yang selama ini digunakan untuk mempertahankan sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah dapat dipertahankan sepenuhnya. Ada kelelahan yang lahir dari usaha tanpa henti untuk memastikan masa depan, menjaga seluruh kemungkinan tetap berada dalam kendali, serta mempertahankan berbagai hal agar tetap sama seperti yang diharapkan. Semakin lama usaha itu dilakukan, semakin terasa bahwa ada sesuatu yang tidak seimbang di dalam cara seseorang menjalani kehidupannya.

Pada titik tertentu, muncul pertanyaan-pertanyaan yang lebih jujur daripada sebelumnya. Pertanyaan yang tidak lagi berfokus pada bagaimana mengubah keadaan, tetapi mulai mengarah kepada bagaimana diri sendiri berhubungan dengan keadaan tersebut. Apakah hidup memang harus dijalani dengan ketegangan yang terus-menerus? Apakah rasa aman hanya dapat diperoleh ketika segala sesuatu berada dalam kendali? Apakah ketenangan harus selalu menunggu sampai seluruh masalah selesai, seluruh ketidakpastian menghilang, dan seluruh harapan akhirnya terwujud?

Pertanyaan-pertanyaan seperti itu sering kali tidak segera menghasilkan jawaban. Namun kehadirannya menandai sesuatu yang penting. Ia menunjukkan bahwa seseorang mulai melihat kehidupan dari sudut pandang yang berbeda. Ia mulai memahami bahwa persoalan utama mungkin bukan semata-mata terletak pada dunia yang terus berubah, melainkan pada cara hati merespons perubahan tersebut. Ia mulai menyadari bahwa selama ini dirinya terlalu banyak menuntut kepastian dari kehidupan yang memang tidak pernah dirancang untuk menjadi sepenuhnya pasti.

Kesadaran semacam ini pada awalnya dapat terasa tidak nyaman. Ada rasa kehilangan ketika cara-cara lama yang selama ini dianggap benar mulai dipertanyakan. Ada kebingungan ketika seseorang menyadari bahwa berbagai usaha untuk memperoleh kendali ternyata tidak selalu menghasilkan ketenangan. Namun justru dari ruang itulah sering kali lahir kemungkinan untuk menjalani hidup dengan cara yang baru.

Perubahan yang terjadi bukanlah perubahan pada dunia di luar diri, melainkan perubahan pada cara seseorang berhubungan dengan dunia tersebut. Perlahan-lahan ia mulai belajar bahwa tidak semua hal harus digenggam dengan erat. Tidak semua ketidakpastian harus dilawan. Tidak semua pertanyaan harus segera memiliki jawaban. Ada hal-hal yang perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh, tetapi ada pula hal-hal yang hanya dapat dijalani dengan kesabaran, penerimaan, dan kepercayaan.

Sedikit demi sedikit, muncul kemampuan untuk hidup dengan lebih lentur. Seseorang tetap memiliki harapan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangannya pada terwujudnya harapan tersebut. Ia tetap berusaha memperbaiki hidupnya, tetapi tidak lagi memandang dirinya gagal hanya karena hasil yang diperoleh berbeda dari yang diinginkan. Ia tetap merasakan kesedihan ketika kehilangan datang dan tetap merasakan takut ketika menghadapi ketidakpastian, tetapi emosi-emosi itu tidak lagi menguasai seluruh kehidupannya.

Bagian kedua buku ini mengajak pembaca memasuki wilayah perubahan yang lebih dalam tersebut. Jika pada bagian sebelumnya kita melihat berbagai sumber kecemasan, keterikatan, dan kelelahan batin yang sering tersembunyi di balik kehidupan sehari-hari, maka pada bagian ini kita akan mulai membahas bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupan dengan kesadaran yang berbeda. Bukan kesadaran yang membuat hidup menjadi bebas dari masalah, melainkan kesadaran yang membantu seseorang tetap memiliki pijakan ketika berhadapan dengan masalah. Bukan cara hidup yang menghilangkan ketidakpastian, melainkan cara hidup yang memungkinkan seseorang tetap melangkah meskipun ketidakpastian tetap ada.

Karena pada akhirnya, kedewasaan tidak selalu ditandai oleh kemampuan mengubah dunia agar sesuai dengan keinginan kita. Dalam banyak keadaan, kedewasaan justru terlihat dari kemampuan untuk melihat dunia sebagaimana adanya, menerima apa yang memang tidak

dapat diubah, dan tetap menjalani kehidupan dengan hati yang lebih lapang, lebih tenang, dan lebih bijaksana.

Dan mungkin, setelah cukup lama berjalan dengan cara yang melelahkan, hati akhirnya mulai siap untuk mempelajari cara hidup yang baru—cara hidup yang tidak lagi dibangun di atas tuntutan akan kepastian, melainkan di atas pemahaman yang lebih jernih tentang hakikat kehidupan itu sendiri.

BAB 5 — Menerima Kehidupan sebagai Proses, Bukan Proyek Sempurna

**Hakikat: Hidup bukan sesuatu yang harus
“beres”.**

Cerita Pembuka: Lelaki yang Tidak Pernah Sampai

Suatu malam, seorang pria duduk sendirian di ruang kerjanya sambil menatap daftar target yang tertempel di dinding. Sebagian besar sudah dicoret dengan tinta hitam: lulus kuliah, mendapatkan pekerjaan tetap, menikah, membeli rumah kecil, membesarkan anak, melunasi cicilan.

Jika dilihat dari luar, hidupnya tampak baik-baik saja. Bahkan mungkin lebih baik dibanding banyak orang lain.

Namun anehnya, ia tetap merasa lelah.

Bukan lelah karena terlalu banyak bekerja semata, melainkan lelah seperti seseorang yang terus berlari tetapi tidak pernah benar-benar merasa sampai.

Ketika masih kuliah dulu, ia pernah berkata pada dirinya sendiri:

“Nanti kalau sudah lulus, hidup pasti lebih tenang.”

Lalu setelah lulus, muncul pikiran baru:

“Kalau sudah dapat pekerjaan tetap, saya baru bisa lega.”

Setelah pekerjaan didapat, target bergeser:

“Kalau sudah menikah, hidup pasti lebih lengkap.”

Setelah menikah:

“Kalau sudah punya rumah sendiri, saya akan lebih tenang.”

Setelah rumah ada:

“Kalau tabungan cukup, saya baru bisa menikmati hidup.”

Namun anehnya, setiap satu tujuan tercapai, selalu muncul tujuan berikutnya. Hidup seperti daftar panjang yang tidak pernah selesai dicentang. Ada saja sesuatu

yang terasa belum cukup, belum aman, belum selesai dibereskan.

Malam itu, setelah seharian bekerja tanpa benar-benar menikmati apa pun, putrinya yang masih kecil mengetuk pintu ruang kerja.

“Ayah, main sebentar, yuk.”

Tanpa mengalihkan pandangan dari laptop, ia menjawab:

“Nanti ya, Ayah lagi banyak yang harus diselesaikan.”

Anaknya hanya mengangguk kecil lalu pergi.

Entah mengapa, beberapa menit kemudian kalimat itu terasa tertinggal di kepalanya:

Banyak yang harus diselesaikan.

Tiba-tiba muncul pertanyaan yang selama ini tidak pernah benar-benar ia beri ruang:

Memangnya kapan semuanya selesai?

Dan untuk pertama kalinya, ia merasa sedikit takut pada jawabannya.

Karena mungkin, hidup memang tidak pernah benar-benar beres.

Akan selalu ada tagihan baru, tanggung jawab baru, kekhawatiran baru, dan target baru. Bahkan ketika satu masalah selesai, kehidupan sering diam-diam menghadirkan bentuk lain yang harus dijalani.

Lalu ia mulai bertanya dengan lebih jujur:

Kenapa hidup seperti tidak pernah benar-benar selesai?

Mungkin, yang selama ini membuatnya sangat lelah bukan hidup itu sendiri, melainkan keyakinan bahwa dirinya baru boleh tenang setelah semuanya selesai.

Padahal mungkin, ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terus merasa bahwa hidup baru boleh dinikmati setelah semuanya selesai.

Pendahuluan: Kelelahan karena Ingin Hidup Cepat Beres

Jika diperhatikan dengan jujur, ada banyak manusia yang menjalani hidup seperti sedang menyelesaikan sebuah proyek besar yang harus segera beres. Hari-hari dipenuhi target, daftar tugas, dan bayangan tentang fase berikutnya yang dianggap akan membawa ketenangan. Pada awalnya, cara hidup seperti ini terasa wajar, bahkan tampak produktif. Seseorang belajar dengan sungguh-sungguh karena percaya bahwa setelah lulus hidup akan lebih tenang. Setelah lulus, ia mulai mengejar pekerjaan

karena merasa kestabilan baru akan hadir ketika karier mulai berjalan. Ketika pekerjaan diperoleh, muncul keyakinan lain bahwa hidup akan terasa lebih lengkap setelah menikah. Setelah menikah, fokus bergeser pada rumah, tabungan, pendidikan anak, keamanan masa depan, dan seterusnya, seolah ketenangan selalu berada sedikit lebih jauh di depan.

Tanpa disadari, hidup berubah menjadi rangkaian kalimat yang terus diawali oleh kata “*nanti*.”

Nanti kalau sudah kerja, saya tenang.

Nanti kalau penghasilan lebih baik, saya lega.

Nanti kalau rumah sudah lunas, hidup lebih ringan.

Nanti kalau anak-anak mandiri, saya baru bisa menikmati hidup.

Namun anehnya, “nanti” seperti tidak pernah benar-benar selesai. Begitu satu target tercapai, target lain segera mengambil tempat. Setelah rumah terbeli, muncul kebutuhan akan kestabilan finansial. Setelah kondisi mulai terasa aman, lahir kekhawatiran baru tentang masa depan. Bahkan ketika hidup tampak cukup baik dari luar, hati sering tetap merasa belum sampai ke tempat yang selama ini dibayangkan.

Inilah yang sering menjadi lingkaran sunyi yang melelahkan—*never enough cycle*—perasaan bahwa apa yang ada sekarang belum cukup untuk membuat

seseorang boleh berhenti sejenak dan merasa damai. Hidup seperti garis finish yang terus bergeser; ketika seseorang merasa hampir sampai, dunia diam-diam menghadirkan tujuan baru yang membuat dirinya kembali berlari.

Tidak sedikit orang akhirnya menjalani hari-harinya dengan penuh kesibukan, tetapi kehilangan kemampuan menikmati apa yang sebenarnya sudah ada. Pekerjaan dijalani sambil menunggu fase berikutnya. Waktu bersama keluarga terasa tergesa karena pikiran sibuk mengejar stabilitas. Bahkan keberhasilan yang dahulu sangat diinginkan kadang hanya sempat dirayakan sebentar sebelum segera dianggap biasa.

Lalu muncul pertanyaan yang terasa sangat manusiawi:

“Kenapa hidup seperti tidak pernah benar-benar selesai?”

Mungkin, karena hidup memang bukan sesuatu yang dirancang untuk sepenuhnya selesai. Akan selalu ada kebutuhan baru, perubahan baru, tantangan baru, dan fase baru yang menunggu dijalani. Jika ketenangan terus ditunda sampai semua urusan beres, seseorang mungkin akan terlalu lama menunggu.

Sebab kadang yang paling melelahkan bukan hidup itu sendiri, melainkan tuntutan diam-diam bahwa hidup harus segera rapi, selesai, dan sempurna sebelum seseorang boleh bernapas lebih lega.

Ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terus merasa bahwa hidup baru boleh dinikmati setelah semuanya selesai.

Mengapa Kita Sulit Berdamai dengan Hidup yang Tidak Pernah Sempurna

Salah satu alasan mengapa banyak manusia diam-diam merasa lelah menjalani hidup bukan selalu karena kehidupan terlalu berat, melainkan karena ada bayangan tertentu tentang bagaimana hidup *seharusnya* berjalan, dan bayangan itu sering kali terasa jauh lebih rapi daripada kenyataan yang benar-benar dihadapi. Tanpa disadari, banyak orang tumbuh dengan keyakinan bahwa hidup ideal mestinya bergerak dengan pola yang jelas: pendidikan selesai tepat waktu, pekerjaan berjalan baik, hubungan stabil, keuangan aman, keluarga harmonis, dan masa depan perlahan tersusun tanpa terlalu banyak gangguan.

Masalah mulai muncul ketika kenyataan bergerak ke arah yang berbeda.

Ada yang terlambat menemukan pekerjaan. Ada yang gagal di usia ketika teman-temannya terlihat berhasil. Ada yang pernikahannya tidak berjalan sebagaimana yang dibayangkan. Ada pula yang sudah berusaha keras,

tetapi tetap merasa hidupnya seperti tertinggal dibanding orang lain.

Di titik inilah sering muncul sesuatu yang dalam psikologi dikenal sebagai perfeksionisme—dorongan halus tetapi kuat untuk merasa bahwa hidup harus berjalan dengan benar, rapi, dan mendekati ideal sebelum seseorang merasa cukup baik. Pada awalnya, perfeksionisme tampak seperti sesuatu yang positif karena mendorong disiplin dan standar tinggi. Namun diam-diam, ia juga sering membuat seseorang sulit merasa puas, sulit menerima kesalahan, dan terlalu keras terhadap dirinya sendiri.

Masalahnya semakin rumit ketika manusia mulai hidup di dalam *comparison trap*, jebakan membandingkan kehidupan sendiri dengan kehidupan orang lain. Di era ketika orang lebih sering membagikan keberhasilan dibanding perjuangan, sangat mudah merasa bahwa hidup orang lain tampak lebih tertata. Seseorang mulai membandingkan usia, pencapaian, penghasilan, status pernikahan, bahkan cara orang lain tampak bahagia.

“Teman saya sudah punya rumah.”

“Yang seusia saya sudah jauh lebih berhasil.”

“Kenapa hidup saya masih seperti ini?”

Tanpa disadari, seseorang mulai menilai hidupnya bukan berdasarkan perjalanan pribadinya, melainkan berdasarkan garis waktu milik orang lain.

Lalu hadir pula tekanan sosial yang sering terasa sunyi tetapi nyata. Ada pertanyaan keluarga, ekspektasi lingkungan, standar masyarakat tentang apa yang dianggap berhasil, matang, atau “sudah jadi orang”. Tidak sedikit yang akhirnya merasa malu karena belum mencapai sesuatu, takut dianggap gagal, atau diam-diam merasa dirinya tertinggal.

Di balik semua itu, sering tersembunyi satu ketakutan besar: *fear of failure*—ketakutan bahwa jika hidup tidak berjalan sesuai harapan, maka diri sendiri mungkin tidak cukup baik.

Padaahal kenyataannya, hidup manusia memang tidak pernah benar-benar rapi.

Akan selalu ada keterlambatan, kesalahan, perubahan arah, kehilangan, kebingungan, bahkan masa ketika semuanya terasa tidak jelas. Ada orang yang menemukan jalannya lebih cepat, ada yang harus berputar jauh lebih lama. Ada yang terlihat berhasil dari luar, tetapi sedang kelelahan di dalam. Tidak semua kehidupan bergerak dengan waktu yang sama.

Mungkin, sebagian kedamaian mulai tumbuh ketika seseorang perlahan berhenti memaksa hidup mengikuti gambaran sempurna di kepalanya, lalu mulai menerima bahwa kehidupan memang lebih menyerupai perjalanan yang berantakan daripada peta yang sepenuhnya rapi.

Sebagian penderitaan lahir bukan karena hidup terlalu buruk, tetapi karena bayangan tentang hidup yang sempurna terlalu kuat.

Hidup Tidak Pernah Benar-Benar Beres

Ada satu kenyataan tentang kehidupan yang perlahan baru dipahami banyak orang setelah cukup lama menjalaninya: bahwa hidup ternyata tidak pernah benar-benar selesai dibereskan. Ketika masih muda, seseorang sering membayangkan bahwa akan ada satu titik tertentu di masa depan ketika semuanya akhirnya terasa stabil, tenang, dan tidak lagi terlalu rumit. Ada harapan diam-diam bahwa jika satu demi satu masalah berhasil diselesaikan, suatu hari kehidupan akan sampai pada fase yang lebih ringan—fase ketika seseorang akhirnya bisa berkata, “*Sekarang semuanya sudah beres.*”

Namun anehnya, titik itu seperti tidak pernah benar-benar datang.

Ketika masih muda, manusia sibuk mencari arah. Ada kebingungan tentang pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan masa depan yang terasa begitu luas sekaligus menakutkan. Seseorang berusaha menemukan tempatnya di dunia, berharap bahwa setelah memiliki pekerjaan tetap atau kehidupan yang lebih mapan, segala sesuatu akan terasa lebih mudah.

Lalu datang masa dewasa, dan ternyata kehidupan hanya berganti bentuk tantangan. Tanggung jawab bertambah, kebutuhan meningkat, hubungan perlu dijaga, pekerjaan menghadirkan tekanan baru, anak-anak membutuhkan perhatian, orang tua mulai menua, dan hidup tidak lagi hanya tentang diri sendiri.

Ketika sebagian urusan mulai terasa lebih stabil, muncul persoalan lain yang sebelumnya tidak terlalu dipikirkan. Tubuh mulai memberi batas. Energi tidak lagi sama. Kehilangan menjadi lebih akrab. Orang-orang yang dahulu terasa selalu ada perlahan mulai pergi, baik karena jarak, perubahan hidup, maupun waktu yang memang tidak pernah berhenti bergerak.

Di masa tua, sebagian orang mulai menghadapi bentuk tantangan yang lain lagi: kesehatan, kesepian, kehilangan pasangan, atau pertanyaan yang lebih dalam tentang makna hidup.

Jika diperhatikan dengan jujur, kehidupan memang seperti itu.

Satu masalah selesai, masalah lain datang.

Satu fase berlalu, fase lain mulai terbuka.

Satu kecemasan mereda, ketidakpastian baru muncul.

Bukan karena hidup sedang menghukum manusia, melainkan karena hidup memang selalu bergerak.

Dan mungkin, di sinilah banyak orang mulai lelah—karena diam-diam berharap bahwa kehidupan suatu hari akan berhenti menuntut, berhenti berubah, atau berhenti menghadirkan tantangan. Padahal ketidakpastian bukan gangguan sementara yang suatu hari hilang; dalam banyak hal, *uncertainty is permanent*—ketidakpastian memang bagian tetap dari menjadi manusia.

Bukan berarti hidup selalu berat.

Bukan pula berarti tidak ada masa tenang.

Melainkan memahami bahwa ketenangan tidak lahir karena semua persoalan akhirnya selesai, tetapi karena seseorang berhenti menunggu kehidupan menjadi sempurna sebelum dirinya mengizinkan hati merasa damai.

Karena sesungguhnya, hidup bukan garis akhir yang suatu hari selesai dibereskan. Ia lebih menyerupai perjalanan panjang yang terus berubah bentuk, mengajak manusia belajar di setiap musimnya.

Dan mungkin, ada sesuatu yang terasa lebih melegakan ketika seseorang perlahan berhenti bertanya, “*Kapan semuanya selesai?*” lalu mulai bertanya dengan lebih lembut, “*Bagaimana saya menjalani bagian hidup ini dengan lebih utuh?*”

Mungkin hidup memang tidak dirancang untuk selesai, melainkan untuk terus dijalani.

Ketika Kita Berhenti Menunda Bahagia

Ada satu kebiasaan batin yang begitu umum hingga sering terasa normal, padahal diam-diam menjadi sumber kelelahan yang tidak kecil, yaitu kebiasaan menunda rasa tenang sampai suatu kondisi tertentu akhirnya tercapai. Banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan yang tampak masuk akal:

“Nanti saya akan lebih tenang kalau pekerjaan sudah mapan.”

“Nanti saya bisa menikmati hidup kalau utang sudah lunas.”

“Nanti saya bahagia kalau rumah sudah jadi.”

“Nanti kalau masalah ini selesai, saya baru bisa bernapas lega.”

Tanpa disadari, hati seperti terus membuat perjanjian dengan masa depan. Kebahagiaan ditaruh di tempat yang belum datang, sementara hari ini dijalani lebih seperti ruang tunggu panjang yang harus dilewati secepat mungkin.

Pada awalnya, hal ini tampak seperti motivasi yang sehat. Seseorang bekerja keras, menyusun target, dan

berusaha memperbaiki hidup karena berharap keadaan menjadi lebih baik. Tidak ada yang salah dengan harapan dan usaha. Masalah sering kali mulai muncul ketika kebahagiaan menjadi terlalu bersyarat—*conditional happiness*—yakni keyakinan bahwa hati baru boleh merasa utuh jika keadaan sudah sesuai dengan gambaran tertentu.

Akibatnya, hidup terasa seperti perlombaan yang tidak pernah benar-benar selesai. Ketika satu target tercapai, target lain segera menggantikannya. Setelah pekerjaan terasa stabil, muncul keinginan akan rumah yang lebih baik. Setelah kondisi keuangan membaik, muncul kecemasan tentang masa depan anak. Setelah satu masalah selesai, lahir kekhawatiran baru yang diam-diam mengambil tempat.

Sementara itu, hari ini terus berjalan.

Anak-anak perlahan bertumbuh.

Tubuh berubah tanpa banyak disadari.

Waktu bersama orang-orang terdekat diam-diam berkurang.

Namun banyak manusia terlalu sibuk mengejar titik “nanti” sampai lupa benar-benar hadir di hari ini.

Padahal sesungguhnya, hidup tidak pernah terjadi di masa depan.

Hidup selalu terjadi sekarang.

Bukan berarti seseorang berhenti membuat rencana atau kehilangan ambisi. Tetap memiliki tujuan adalah bagian dari menjadi manusia. Namun mungkin ada perbedaan besar antara bertumbuh dengan penuh harapan dan terus menunda hidup sampai semua hal akhirnya terasa sempurna.

Di titik tertentu, sebagian orang mulai mengalami perubahan batin yang lebih tenang.

Jika dahulu hati terus berkata:

“Saya akan bahagia setelah semuanya selesai.”

Kini perlahan mulai belajar berkata:

“Saya tetap bisa hidup dengan utuh meski semuanya belum selesai.”

Ada rasa syukur yang mulai tumbuh, bukan karena hidup sempurna, melainkan karena seseorang mulai mampu melihat bahwa bahkan di tengah ketidaklengkapan, masih ada hal-hal kecil yang layak dinikmati: percakapan sederhana, tubuh yang masih mampu bergerak, keluarga yang masih ada, kesempatan belajar, dan hari-hari biasa yang dulu sering terasa terlalu sepele untuk disyukuri.

Menikmati proses bukan berarti berhenti berjalan menuju kehidupan yang lebih baik. Ia justru berarti

berhenti memperlakukan hidup seperti sesuatu yang baru boleh dihargai setelah semua masalah selesai.

Karena mungkin, salah satu kehilangan terbesar manusia bukan kegagalan atau kekurangan, melainkan kehilangan hari ini karena terlalu sibuk mengejar masa depan.

Banyak manusia kehilangan hari ini karena terlalu sibuk mengejar versi masa depan yang belum tentu datang.

Bertumbuh tanpa Harus Menjadi Sempurna

Ada salah satu kebiasaan batin yang diam-diam membuat banyak manusia lelah, yaitu keyakinan bahwa diri baru layak dihargai ketika semuanya berjalan dengan baik, ketika kesalahan berhasil dihindari, atau ketika kehidupan akhirnya terlihat cukup rapi di mata sendiri maupun orang lain. Tanpa disadari, banyak orang tumbuh dengan standar yang begitu tinggi terhadap dirinya sendiri, sampai-sampai kegagalan kecil terasa seperti bukti bahwa dirinya tidak cukup baik, keterlambatan dianggap sebagai ketertinggalan, dan kesalahan dipandang seperti sesuatu yang seharusnya tidak boleh terjadi.

Padahal, jika dipikirkan dengan lebih jujur, hidup manusia memang tidak pernah bergerak lurus.

Ada masa ketika seseorang merasa yakin, lalu beberapa waktu kemudian kembali bingung. Ada hari ketika semuanya terasa berjalan baik, lalu datang masa ketika langkah terasa berat dan arah tampak kabur. Tidak sedikit pula orang yang harus jatuh berkali-kali sebelum perlahan memahami dirinya sendiri.

Namun anehnya, justru pada masa-masa seperti itulah manusia sering menjadi paling keras terhadap dirinya.

Ketika gagal, seseorang berkata pada dirinya sendiri:

“Harusnya saya bisa lebih baik.”

Ketika terlambat mencapai sesuatu:

“Kenapa orang lain sudah sampai, saya belum?”

Ketika hidup tidak berjalan sesuai harapan:

“Mungkin ada yang salah dengan diri saya.”

Tanpa sadar, seseorang mulai memperlakukan dirinya seperti proyek yang terus dikoreksi tanpa pernah diberi ruang untuk bernapas. Kesalahan diperbesar, keberhasilan dikecilkan, dan proses panjang pertumbuhan sering dianggap tidak cukup berarti karena hasil akhirnya belum terlihat sempurna.

Padahal sesungguhnya, manusia selalu berada di dalam proses.

Tidak ada seorang pun yang benar-benar selesai menjadi versi terbaik dirinya. Semua orang sedang belajar, sedang berubah, sedang mencoba memahami kehidupan dengan cara yang belum tentu selalu tepat. Ada orang yang bertumbuh melalui keberhasilan, tetapi tidak sedikit yang justru menjadi lebih matang melalui luka, kehilangan, kesalahan, dan kegagalan yang dahulu sangat ingin dihindari.

Karena itu, gagal tidak otomatis berarti rusak.

Jatuh bukan tanda bahwa perjalanan salah arah.

Bingung bukan bukti bahwa seseorang tertinggal.

Kadang semua itu hanya bagian alami dari bertumbuh.

Di sinilah perlahan muncul pemahaman yang terasa lebih melegakan: bahwa hidup mungkin lebih membutuhkan *progress over perfection*—kemajuan yang nyata meski tidak sempurna—daripada obsesi untuk selalu terlihat berhasil.

Seseorang tetap boleh memperbaiki diri, tetap boleh memiliki cita-cita, tetap boleh belajar dari kesalahan. Namun perlahan, ia mulai berhenti memusuhi dirinya sendiri hanya karena hidup belum berjalan sebagaimana yang dibayangkan.

Ia mulai belajar berkata:

“Saya memang belum sampai, tetapi saya sedang berjalan.”

“Saya memang masih belajar, tetapi itu tidak berarti saya gagal.”

Dan mungkin, di sanalah sebagian kedewasaan mulai lahir—ketika seseorang berhenti menunggu dirinya sempurna untuk merasa layak dihargai, lalu mulai melihat bahwa bahkan dalam ketidaksempurnaan pun, dirinya tetap sedang bertumbuh.

Kedewasaan sering dimulai ketika seseorang berhenti menghukum dirinya karena belum sempurna, lalu mulai menghargai dirinya yang tetap bertumbuh.

Penutup: Hidup Tidak Harus Beres untuk Tetap Bermakna

Pada akhirnya, setelah cukup lama berjalan bersama harapan, kegagalan, perubahan arah, dan berbagai hal yang tidak selalu berjalan sesuai rencana, seseorang perlahan mulai memahami satu kenyataan yang dahulu mungkin terasa sulit diterima: bahwa hidup memang tidak pernah benar-benar rapi, dan mungkin memang tidak pernah dimaksudkan untuk sepenuhnya beres.

Akan selalu ada sesuatu yang belum selesai.

Ketika satu persoalan teratasi, persoalan lain datang mengambil tempat. Ketika satu ketakutan mereda, kehidupan menghadirkan pertanyaan baru yang belum tentu langsung memiliki jawaban. Bahkan di masa-masa yang tampak paling tenang sekalipun, manusia tetap akan berhadapan dengan perubahan, kehilangan, keterbatasan, atau ketidakpastian yang tidak bisa sepenuhnya dihindari.

Namun mungkin, justru di situlah kehidupan sedang mengajarkan sesuatu yang lebih dewasa: bahwa hidup tidak harus sempurna untuk tetap layak dijalani.

Karena terlalu sering manusia menunda ketenangan sambil menunggu sebuah titik yang mungkin tidak pernah benar-benar datang—titik ketika semuanya terasa aman, semua masalah selesai, semua target tercapai, dan semua bagian hidup terasa lengkap. Padahal, jika terus menunggu hidup menjadi sempurna sebelum mengizinkan diri merasa damai, seseorang mungkin akan menghabiskan terlalu banyak waktu dalam kelelahan yang sunyi.

Sebab kenyataannya, sebagian besar kehidupan berlangsung di tengah ketidaksempurnaan.

Ada orang yang masih belajar menerima dirinya.

Ada yang masih membawa luka lama sambil tetap mencoba tersenyum.

Ada yang belum mencapai impian tertentu, tetapi tetap berusaha menjalani hari-harinya dengan sungguh-sungguh.

Ada yang hidupnya tidak sesuai rencana, tetapi diam-diam sedang bertumbuh dengan cara yang tidak selalu terlihat.

Dan semua itu tidak membuat hidup kehilangan makna.

Karena makna sering kali tidak lahir ketika semuanya akhirnya terasa lengkap, melainkan justru tumbuh di tengah proses yang belum selesai. Ia muncul saat seseorang tetap hadir untuk keluarganya meskipun dirinya sendiri sedang lelah. Ia tumbuh ketika seseorang memilih tetap menjadi pribadi yang baik meskipun hidup tidak selalu berlaku lembut. Ia terasa ketika seseorang belajar bersyukur atas hal-hal kecil, bahkan saat banyak bagian hidup belum berjalan seperti yang diharapkan.

Di titik tertentu, seseorang mulai memahami bahwa hidup tidak harus selalu tampak hebat untuk tetap berarti.

Tidak harus selalu berhasil untuk tetap bernilai.

Tidak harus sepenuhnya selesai untuk tetap layak dinikmati.

Karena mungkin, sebagian kedewasaan lahir ketika seseorang berhenti bertanya, "*Kapan hidup saya akhirnya beres?*" lalu mulai bertanya dengan lebih

lembut, *“Bagaimana saya menjalani hidup yang belum selesai ini dengan lebih utuh?”*

Dan anehnya, justru ketika tuntutan untuk segera sempurna mulai melonggar, hati terasa sedikit lebih ringan. Ada ruang untuk bernapas. Ada ruang untuk gagal tanpa merasa hancur. Ada ruang untuk bertumbuh tanpa harus selalu merasa tertinggal.

Sebab pada akhirnya, makna hidup sering kali jauh lebih penting daripada kesempurnaan hidup itu sendiri.

Karena mungkin, hidup tidak pernah meminta kita menjadi sempurna—hanya cukup hadir, belajar, jatuh, bangkit, dan tetap berjalan meski semuanya belum benar-benar selesai.

BAB 6 — Cara Baru Memaknai Kehilangan dan Ketidakpastian

Hakikat: Kehilangan tidak selalu mengurangi hidup.

Cerita Pembuka: Takut Kehilangan Sebelum Kehilangan

Seorang perempuan duduk di kursi ruang tamu sambil memandangi anaknya yang tertidur di sofa setelah belajar terlalu larut malam. Tidak ada sesuatu yang buruk terjadi hari itu. Rumah terasa tenang. Suaminya masih bekerja seperti biasa. Keuangan keluarga cukup stabil. Bahkan hidup, jika dilihat dari luar, tampak berjalan sebagaimana mestinya.

Namun entah mengapa, akhir-akhir ini hatinya sering terasa cemas.

Ketika anaknya sedikit terlambat pulang, pikirannya langsung dipenuhi kemungkinan buruk.

Ketika suaminya mengeluh sedikit soal kesehatan, dadanya terasa tidak nyaman sepanjang hari.

Ketika membaca berita tentang PHK atau penyakit berat, pikirannya diam-diam mulai bertanya:

Bagaimana kalau suatu hari itu terjadi pada kami?

Beberapa malam bahkan ia terbangun hanya karena satu pikiran sederhana yang sulit diusir:

Bagaimana kalau semua yang saya punya berubah?

Ia takut kehilangan orang-orang yang dicintainya.

Takut kesehatan berubah.

Takut keadaan ekonomi memburuk.

Takut hidup yang selama ini terasa aman tiba-tiba bergeser ke arah yang tidak pernah dibayangkan.

Anehnya, ketakutan itu hadir bahkan ketika tidak ada apa-apa yang benar-benar salah.

Di tengah makan malam, ia kadang sulit menikmati kebersamaan karena diam-diam sibuk takut suatu hari semua ini mungkin hilang. Saat liburan keluarga, sebagian pikirannya tetap dipenuhi kecemasan tentang masa depan. Bahkan di hari-hari yang tenang, hati seperti tidak pernah benar-benar bisa beristirahat.

Sampai suatu sore, ketika berbincang dengan seorang sahabat lama, tanpa sadar ia berkata dengan suara pelan:

“Saya capek... kenapa saya sering takut kehilangan, bahkan sebelum kehilangan itu benar-benar terjadi?”

Sahabatnya terdiam cukup lama sebelum menjawab:

“Mungkin karena kamu terlalu sibuk menjaga agar hidup tidak berubah, padahal hidup memang selalu bergerak.”

Kalimat itu terasa sederhana, tetapi seperti mengetuk sesuatu yang selama ini terlalu ramai di dalam kepalanya.

Karena jika dipikirkan kembali, memang benar: selama ini ia terlalu sibuk berjaga-jaga terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi sampai lupa benar-benar hadir di dalam apa yang masih dimiliki.

Padahal, hidup tidak pernah menjanjikan semuanya akan tetap sama.

Manusia berubah.

Keadaan bergerak.

Waktu berjalan.

Namun mungkin, ada cara lain menjalani hidup—bukan dengan terus hidup di dalam ketakutan kehilangan,

melainkan belajar mencintai apa yang ada hari ini tanpa terus-menerus dihantui kemungkinan kehilangannya.

Sebab kadang, manusia terlalu sibuk takut kehilangan sampai lupa menjalani apa yang masih ada.

Ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terlalu sibuk menjaga agar hidup tidak berubah, padahal hidup memang selalu bergerak.

Pendahuluan: Ketakutan Kehilangan yang Diam-Diam Menguasai Hidup

Jika seseorang memperhatikan kehidupannya dengan lebih jujur, ia mungkin akan menemukan bahwa sebagian besar kecemasan yang menguras ketenangan batinnya tidak selalu berasal dari peristiwa yang sedang berlangsung pada saat ini. Sering kali, sumber kegelisahan tersebut justru berasal dari sesuatu yang belum terjadi, sesuatu yang masih berada di masa depan, tetapi telah lebih dahulu memenuhi pikiran dan perasaannya. Ada ketakutan yang bergerak dengan sangat halus di bawah permukaan kehidupan sehari-hari. Ia tidak selalu tampak jelas, tidak selalu hadir dalam bentuk kepanikan yang besar, tetapi diam-diam memengaruhi cara seseorang memandang hidup,

membuat keputusan, menjalin hubungan, dan menjalani hari-harinya.

Ketakutan itu sering kali berakar pada satu hal yang sama, yaitu ketakutan akan kehilangan. Kehilangan orang-orang yang dicintai. Kehilangan kesehatan yang selama ini dianggap biasa. Kehilangan pekerjaan, kestabilan ekonomi, atau masa depan yang telah lama dibayangkan. Bahkan tidak jarang seseorang merasa takut kehilangan sesuatu yang sebenarnya belum dimilikinya, tetapi sudah begitu kuat diharapkan sehingga kemungkinan tidak mendapatkannya terasa seperti sebuah ancaman.

Karena sifatnya yang halus, ketakutan ini sering kali tidak dikenali sebagai ketakutan. Ia menyamar sebagai kewaspadaan yang dianggap wajar, sebagai kehati-hatian yang terasa masuk akal, atau sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kehidupan. Seseorang mungkin merasa sangat cemas ketika orang yang dicintainya sulit dihubungi untuk beberapa saat. Ia mungkin terlalu khawatir ketika tubuh menunjukkan gejala kecil yang sebenarnya belum tentu berbahaya. Ia juga dapat merasa sulit menikmati keberhasilan yang baru saja diraih karena pikirannya sudah sibuk membayangkan kemungkinan kehilangan keberhasilan tersebut di masa depan. Akibatnya, bahkan pada masa-masa ketika kehidupan relatif berjalan baik, hati tetap sulit benar-benar beristirahat.

Tidak sedikit orang yang akhirnya menjalani kehidupan dalam keadaan terus-menerus mengantisipasi

kehilangan. Mereka berusaha menjaga segala sesuatu agar tetap aman, tetap utuh, dan tetap berada di tempatnya. Ada yang terlalu takut ditinggalkan sehingga sulit menikmati hubungan yang sedang dijalani. Ada yang terlalu takut gagal sehingga lebih banyak memikirkan risiko daripada berani mengambil langkah yang diperlukan. Ada pula yang begitu khawatir terhadap masa depan sehingga hari ini dipenuhi oleh ketegangan yang tidak pernah benar-benar selesai. Kehidupan dijalani dengan kewaspadaan yang terus-menerus, seolah setiap saat ada sesuatu yang harus diamankan agar tidak hilang.

Dalam keadaan seperti itu, pikiran sering kali dipenuhi oleh berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi. Bagaimana jika orang yang saya cintai pergi? Bagaimana jika saya kehilangan pekerjaan? Bagaimana jika kesehatan saya memburuk? Bagaimana jika semua yang selama ini saya bangun perlahan runtuh? Pertanyaan-pertanyaan semacam ini berulang tanpa henti dan sedikit demi sedikit membentuk cara seseorang memandang kehidupannya. Masa depan tidak lagi dipandang sebagai ruang yang penuh kemungkinan, melainkan sebagai sumber ancaman yang harus terus diwaspadai.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah mengapa manusia begitu mudah takut kehilangan, bahkan sebelum kehilangan itu benar-benar terjadi. Salah satu jawabannya mungkin terletak pada sifat dasar manusia yang secara alami membangun keterikatan terhadap apa yang memberinya rasa aman. Kita mencintai orang-

orang tertentu karena kehadiran mereka memberi makna bagi kehidupan kita. Kita membangun rutinitas karena rutinitas memberi rasa stabil. Kita memiliki harapan terhadap masa depan karena harapan membantu kita menjalani hari ini. Semua itu adalah bagian yang sangat manusiawi dari kehidupan.

Namun pada saat yang sama, semakin besar arti sesuatu bagi seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya rasa takut untuk kehilangannya. Ketika hati mulai menggantungkan seluruh ketenangannya pada sesuatu yang berada di luar dirinya, maka kemungkinan kehilangan akan selalu terasa mengancam. Akibatnya, seseorang dapat menghabiskan begitu banyak energi untuk menjaga sesuatu yang sebenarnya tidak pernah sepenuhnya dapat ia kendalikan.

Ironisnya, semakin besar rasa takut kehilangan, semakin sulit pula seseorang menikmati apa yang masih dimilikinya. Kebersamaan menjadi sulit dinikmati karena hati sibuk membayangkan perpisahan. Keberhasilan terasa kurang memuaskan karena pikiran sudah bergerak pada kemungkinan kegagalan berikutnya. Masa-masa tenang tidak pernah benar-benar terasa tenang karena perhatian terus tertuju pada berbagai kemungkinan buruk yang mungkin terjadi di kemudian hari. Kehidupan yang sedang berlangsung di depan mata perlahan kehilangan kehadirannya karena sebagian besar energi batin digunakan untuk menghadapi masa depan yang bahkan belum tentu datang.

Padahal, jika ada satu hal yang terus diajarkan oleh kehidupan kepada manusia, maka hal itu adalah bahwa perubahan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keberadaan kita di dunia ini. Tidak ada keadaan yang sepenuhnya tetap. Tidak ada hubungan yang dapat dijamin terbebas dari perubahan. Tidak ada fase kehidupan yang berlangsung selamanya. Kehidupan bergerak dengan caranya sendiri, sering kali melampaui kemampuan manusia untuk mengaturnya.

Mungkin karena itu, sebagian ketenangan mulai tumbuh ketika seseorang perlahan-lahan belajar mengubah hubungannya dengan kehilangan. Bukan dengan berhenti mencintai, bukan dengan berhenti berharap, dan bukan pula dengan berpura-pura bahwa kehilangan tidak menyakitkan, melainkan dengan memahami bahwa kehidupan tidak dapat dijalani sepenuhnya di bawah bayang-bayang ketakutan. Ada saat ketika seseorang perlu berhenti menghabiskan seluruh energinya untuk menjaga agar hidup tidak berubah, lalu mulai belajar hadir secara utuh di dalam kehidupan yang masih ia miliki hari ini.

Sebab sering kali, kelelahan batin yang paling dalam bukan lahir dari kehilangan itu sendiri, melainkan dari usaha yang terus-menerus untuk memastikan bahwa kehilangan tidak akan pernah terjadi. Dan mungkin, salah satu langkah pertama menuju ketenangan adalah menyadari bahwa kehidupan memang selalu bergerak, sementara hati dapat belajar tetap tenang meskipun tidak semua hal dapat dipertahankan selamanya.

Mengapa Kehilangan Terasa Sangat Menyakitkan

Ada banyak pengalaman dalam kehidupan yang dapat mengubah cara seseorang memandang dirinya, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Namun di antara berbagai pengalaman tersebut, kehilangan sering kali menjadi salah satu yang paling kuat pengaruhnya terhadap kehidupan batin manusia. Kehilangan tidak hanya menghadirkan kesedihan karena sesuatu yang berharga tidak lagi ada, tetapi juga mengguncang berbagai hal yang selama ini terasa stabil dan menjadi bagian dari cara seseorang memahami kehidupannya.

Sering kali, seseorang baru menyadari betapa besar arti sesuatu setelah ia tidak lagi memilikinya. Selama sesuatu itu masih hadir, kehadirannya terasa begitu biasa sehingga jarang menjadi bahan perhatian. Kita terbiasa dengan orang-orang yang setiap hari menemani kehidupan kita. Kita terbiasa dengan tubuh yang dapat menjalankan berbagai aktivitas tanpa banyak kesulitan. Kita terbiasa dengan pekerjaan yang memberi penghasilan, dengan rutinitas yang memberikan struktur pada hari-hari kita, dan dengan berbagai rencana yang perlahan membentuk gambaran tentang masa depan yang ingin kita capai. Semua itu terasa begitu alami sehingga keberadaannya sering dianggap sebagai sesuatu yang akan terus ada.

Padahal, sebagian besar hal yang memberi rasa aman dalam hidup sesungguhnya bersifat sementara. Ketika salah satu di antaranya hilang, seseorang tidak hanya kehilangan sesuatu yang berada di luar dirinya, tetapi juga kehilangan sebagian dari dunia yang selama ini ia kenal. Karena itulah rasa sakit akibat kehilangan sering kali jauh lebih kompleks daripada sekadar absennya seseorang atau sesuatu dari kehidupan kita.

Dalam psikologi, manusia dipahami sebagai makhluk yang secara alami membentuk keterikatan atau *attachment* terhadap berbagai hal yang dianggap penting dan bermakna. Keterikatan inilah yang memungkinkan manusia mencintai, mempercayai, membangun hubungan, serta menciptakan rasa memiliki terhadap kehidupan yang dijalannya. Tanpa kemampuan untuk melekat secara emosional, manusia tidak akan mampu membangun kedekatan yang mendalam dengan orang lain maupun dengan berbagai aspek kehidupannya. Namun pada saat yang sama, kemampuan untuk melekat itulah yang membuat kehilangan terasa begitu menyakitkan.

Ketika seseorang kehilangan pasangan hidup, misalnya, yang hilang sering kali bukan hanya kehadiran satu orang. Yang ikut hilang adalah berbagai kebiasaan yang selama bertahun-tahun menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Ada percakapan-percakapan yang tidak lagi terjadi. Ada kehadiran yang tidak lagi dapat dirasakan. Ada rutinitas yang berubah, ruang yang terasa berbeda, dan berbagai hal kecil yang sebelumnya tidak pernah dianggap penting tetapi kini justru paling dirindukan.

Kehilangan seperti ini tidak hanya mengubah keadaan di luar diri seseorang, tetapi juga mengubah cara ia menjalani hari-harinya.

Hal yang serupa terjadi ketika seseorang kehilangan kesehatan yang selama ini dianggap biasa. Pada saat tubuh masih berfungsi dengan baik, banyak orang tidak terlalu memikirkan arti kesehatan dalam kehidupannya. Namun ketika kesehatan mulai berubah, seseorang tidak hanya berhadapan dengan ketidaknyamanan fisik. Ia juga harus menghadapi perubahan dalam cara ia memandang dirinya sendiri. Aktivitas yang dahulu mudah dilakukan mungkin menjadi lebih sulit. Kebebasan yang selama ini dinikmati mulai berkurang. Dan perlahan muncul kesadaran bahwa kehidupan yang dulu dianggap biasa ternyata merupakan anugerah yang sangat besar.

Kehilangan pekerjaan pun sering kali menghadirkan pengalaman yang serupa. Yang terasa berat bukan hanya hilangnya penghasilan, tetapi juga hilangnya struktur yang selama ini mengatur kehidupan sehari-hari, hilangnya rasa percaya diri yang dibangun melalui pekerjaan tersebut, serta hilangnya perasaan bahwa diri memiliki tempat dan peran yang jelas di dalam kehidupan. Banyak orang yang setelah kehilangan pekerjaan mendapati bahwa yang sedang mereka perjuangkan bukan hanya masalah ekonomi, tetapi juga pertanyaan yang lebih dalam tentang identitas dan makna diri.

Bahkan kehilangan yang tidak berwujud secara fisik dapat menghadirkan rasa sakit yang tidak kalah mendalam. Ada orang yang berduka karena impian yang tidak pernah menjadi kenyataan. Ada yang harus melepaskan rencana hidup yang telah lama dibangun dengan penuh harapan. Ada pula yang harus menerima kenyataan bahwa masa depan yang selama ini dibayangkan ternyata tidak akan pernah hadir sebagaimana yang diinginkan. Kehilangan semacam ini sering kali sulit dipahami oleh orang lain, tetapi bagi yang mengalaminya, rasa sakitnya sangat nyata karena yang hilang bukan sekadar sebuah harapan, melainkan gambaran tentang kehidupan yang pernah memberi arah dan makna.

Inilah yang membuat kehilangan terasa begitu rumit. Ketika sesuatu yang penting pergi, yang berubah bukan hanya keadaan di luar diri kita. Rasa aman yang selama ini kita miliki ikut bergeser. Rutinitas yang dulu terasa akrab berubah bentuk. Cara kita memandang diri sendiri ikut mengalami guncangan. Tidak jarang seseorang akhirnya berhadapan dengan pertanyaan yang sangat mendasar tentang dirinya: siapa saya sekarang ketika hal yang selama ini menjadi bagian penting dari hidup saya tidak lagi ada?

Karena itu, penting untuk memahami bahwa kesedihan yang muncul setelah kehilangan bukanlah tanda kelemahan. Kesedihan bukan bukti bahwa seseorang terlalu rapuh atau tidak cukup kuat menghadapi kenyataan. Dalam banyak kasus, justru sebaliknya. Rasa sakit yang muncul sering kali mencerminkan betapa

berharganya sesuatu yang telah hilang tersebut. Kita berduka karena pernah mencintai. Kita merasa kehilangan karena sesuatu itu pernah memiliki tempat yang nyata di dalam kehidupan kita. Kita terluka karena apa yang hilang pernah memberi makna, harapan, dan rasa aman.

Menyadari hal ini dapat membantu seseorang memandang proses berduka dengan lebih lembut. Tidak semua luka harus segera sembuh. Tidak semua kesedihan harus segera dihilangkan. Ada kalanya yang dibutuhkan bukan usaha untuk menjadi kuat secepat mungkin, melainkan kesediaan untuk menerima bahwa kehidupan sedang berubah dan bahwa hati memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Duka bukanlah musuh yang harus dikalahkan. Ia merupakan bagian dari proses alami ketika seseorang belajar hidup kembali setelah kehilangan sesuatu yang pernah sangat berarti.

Pada akhirnya, salah satu alasan mengapa kehilangan terasa begitu menyakitkan adalah karena ia tidak hanya mengambil sesuatu dari kehidupan kita, tetapi juga memaksa kita meninjau kembali siapa diri kita tanpa hal tersebut. Dan mungkin, di situlah letak tantangan terdalam dari setiap kehilangan: bukan sekadar belajar melepaskan apa yang telah pergi, melainkan belajar menemukan kembali diri kita di tengah kehidupan yang kini telah berubah.

Ketika Hidup Tidak Lagi Bisa Dipastikan

Ada masa-masa tertentu dalam kehidupan ketika seseorang berhadapan dengan kenyataan yang tidak mudah diterima. Bukan karena sedang terjadi musibah besar atau peristiwa yang luar biasa, melainkan karena perlahan ia mulai menyadari bahwa banyak hal yang selama ini dianggap stabil ternyata tidak benar-benar tetap. Sesuatu yang sebelumnya terasa aman mulai menunjukkan tanda-tanda perubahan. Rencana yang selama ini disusun dengan penuh keyakinan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Masa depan yang dahulu tampak cukup jelas perlahan menjadi kabur. Dan pada saat itulah seseorang mulai berhadapan dengan salah satu kenyataan paling mendasar dalam kehidupan manusia, yaitu bahwa tidak semua hal dapat dipastikan.

Bagi banyak orang, pengalaman semacam ini terasa mengguncang bukan karena perubahan itu sendiri, melainkan karena perubahan tersebut meruntuhkan sesuatu yang selama ini diam-diam menjadi tempat bergantung, yaitu keyakinan bahwa kehidupan dapat diprediksi dan dikendalikan. Selama keadaan berjalan sebagaimana mestinya, keyakinan itu jarang dipertanyakan. Kita menjalani hari-hari dengan asumsi bahwa apa yang ada hari ini akan tetap ada esok hari. Kita membuat rencana berdasarkan gambaran tentang masa depan yang kita anggap cukup masuk akal. Kita membangun harapan karena percaya bahwa kehidupan akan bergerak mengikuti pola yang dapat dipahami.

Pada dasarnya, keinginan untuk memperoleh kepastian adalah sesuatu yang sangat manusiawi. Kepastian memberikan rasa aman. Kepastian membantu seseorang menyusun langkah dan membuat keputusan. Ketika masa depan terasa cukup jelas, hati cenderung lebih tenang karena merasa memiliki pijakan yang kuat. Karena itu, tidak mengherankan jika manusia selalu berusaha mencari berbagai bentuk kepastian dalam kehidupannya. Kita ingin percaya bahwa orang-orang yang kita cintai akan selalu berada di dekat kita. Kita berharap kesehatan akan tetap terjaga. Kita ingin pekerjaan berjalan dengan baik, usaha yang dilakukan menghasilkan sesuatu yang diharapkan, dan berbagai rencana yang telah disusun dapat terwujud sesuai dengan waktunya.

Namun semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin ia menyadari bahwa kenyataan tidak selalu bergerak mengikuti harapan tersebut. Kehidupan memiliki caranya sendiri yang sering kali berada di luar kemampuan manusia untuk memprediksi ataupun mengendalikannya. Orang yang hari ini terasa sangat dekat dapat berubah karena perjalanan hidup membawa mereka ke arah yang berbeda. Tubuh yang selama bertahun-tahun terasa sehat dapat menunjukkan keterbatasannya tanpa banyak peringatan. Keadaan ekonomi yang tampak stabil dapat berubah karena berbagai faktor yang tidak pernah diperhitungkan sebelumnya. Bahkan rencana yang telah dipersiapkan dengan sangat matang pun kadang bergerak menuju hasil yang sama sekali tidak dibayangkan ketika rencana itu dibuat.

Ketika pengalaman-pengalaman seperti itu terjadi, seseorang mulai berhadapan dengan runtuhnya apa yang dapat disebut sebagai ilusi kepastian. Ia mulai melihat bahwa banyak hal yang selama ini dianggap dapat dipastikan ternyata tidak pernah benar-benar berada di bawah kendalinya. Kesadaran ini sering kali menimbulkan kegelisahan yang mendalam karena hati merasa kehilangan tempat berpijak. Apa yang sebelumnya dianggap kokoh ternyata tidak sekuat yang dibayangkan. Apa yang sebelumnya dianggap pasti ternyata mengandung kemungkinan untuk berubah.

Dalam keadaan seperti itu, pikiran sering kali bergerak ke berbagai arah. Berbagai kemungkinan buruk mulai muncul dan mengisi ruang batin. Seseorang mulai membayangkan berbagai skenario yang belum tentu terjadi. Ia khawatir terhadap kegagalan yang masih jauh di depan. Ia takut kehilangan orang-orang yang dicintainya. Ia cemas terhadap perubahan yang mungkin terjadi pada kehidupannya. Dan tanpa disadari, sebagian besar energinya digunakan untuk menghadapi berbagai kemungkinan yang bahkan belum tentu menjadi kenyataan.

Ironisnya, semakin keras seseorang berusaha memastikan bahwa segala sesuatu akan berjalan aman, sering kali semakin besar pula kecemasan yang ia rasakan. Hal ini terjadi karena kepastian yang dicari memang tidak pernah sepenuhnya tersedia. Kehidupan tidak memberikan jaminan mutlak tentang apa yang akan terjadi esok hari. Tidak ada manusia yang dapat mengetahui seluruh arah perjalanannya. Tidak ada cara

yang dapat menghilangkan seluruh risiko dari kehidupan. Ketika hati terus menuntut sesuatu yang memang tidak dapat diberikan oleh kehidupan, maka yang muncul sering kali adalah kelelahan dan kegelisahan yang berkepanjangan.

Pada titik tertentu, seseorang mulai dihadapkan pada sebuah pelajaran yang tidak mudah tetapi sangat penting. Ia mulai memahami bahwa ketidakpastian bukanlah tanda bahwa kehidupan sedang berjalan salah. Ketidakpastian bukan pula kesalahan yang harus diperbaiki. Sebaliknya, ketidakpastian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri. Ia adalah ruang tempat manusia belajar tentang keterbatasannya, tentang kerendahan hati, dan tentang pentingnya membedakan antara apa yang dapat diusahakan dengan apa yang tidak dapat dikendalikan.

Pemahaman ini tidak berarti seseorang harus berhenti membuat rencana atau berhenti mempersiapkan masa depan. Kehidupan tetap perlu dijalani dengan tanggung jawab. Ikhtiar tetap diperlukan. Perencanaan tetap memiliki tempat yang penting. Namun perlahan muncul kesadaran bahwa ada perbedaan yang besar antara mempersiapkan kehidupan dengan menuntut kehidupan agar sepenuhnya pasti. Yang pertama merupakan bentuk kedewasaan, sedangkan yang kedua sering kali menjadi sumber kecemasan yang tidak pernah selesai.

Seiring waktu, seseorang mulai belajar bahwa keberanian hidup tidak selalu lahir dari keyakinan bahwa semuanya akan berjalan baik. Dalam banyak keadaan,

keberanian justru muncul ketika seseorang tetap melangkah meskipun tidak mengetahui seluruh jawabannya. Ia tetap menjalani kehidupannya meskipun masa depan belum sepenuhnya jelas. Ia tetap berusaha meskipun hasilnya tidak dapat dijamin. Ia tetap mencintai meskipun mengetahui bahwa setiap hubungan mengandung kemungkinan kehilangan. Dan ia tetap berharap meskipun memahami bahwa harapan tidak selalu terwujud sesuai dengan keinginannya.

Di sinilah perlahan terjadi perubahan cara pandang yang sangat mendasar. Ketidakpastian tidak lagi dilihat semata-mata sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari kenyataan yang harus diterima dan dijalani. Hidup mungkin memang tidak pernah dapat dipastikan sepenuhnya, tetapi ketidakpastian itu tidak menghilangkan makna kehidupan. Justru sering kali, di dalam ruang yang tidak pasti itulah manusia belajar tentang kesabaran, kepercayaan, keberanian, dan keteguhan hati.

Pada akhirnya, sebagian besar penderitaan batin tidak selalu lahir dari ketidakpastian itu sendiri. Sering kali penderitaan muncul karena seseorang terus berusaha memperoleh jaminan mutlak dari kehidupan yang memang tidak pernah menjanjikan hal tersebut. Ketika tuntutan akan kepastian perlahan melunak menjadi kesediaan untuk menerima kenyataan, hati mulai menemukan ruang yang lebih lapang. Dan di dalam kelapangan itulah seseorang perlahan belajar menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bukan karena semua jawaban telah tersedia, melainkan karena ia tidak lagi

menunggu seluruh jawaban itu sebelum berani melangkah.

Cara Baru Melihat Kehilangan: Tidak Semua yang Pergi Benar- Benar Hilang

Salah satu perubahan cara pandang yang paling sulit sekaligus paling penting dalam perjalanan hidup seseorang sering kali lahir dari pengalaman kehilangan. Perubahan ini tidak muncul dengan cepat, tidak pula hadir ketika luka masih terasa sangat segar. Pada masa-masa awal kehilangan, yang paling mudah terlihat biasanya adalah kekosongan. Sesuatu yang dahulu ada kini tidak lagi hadir. Seseorang yang dahulu menemani perjalanan hidup kini tidak lagi berada di tempat yang sama. Sebuah keadaan yang selama ini memberi rasa aman berubah menjadi sesuatu yang asing. Rencana yang pernah dibangun dengan penuh harapan kehilangan bentuknya. Dalam situasi seperti itu, sangat wajar jika seseorang merasa bahwa kehilangan hanya berarti berkurangnya sesuatu yang berharga dari kehidupannya.

Karena itulah, ketika seseorang sedang berada di tengah duka, gagasan bahwa tidak semua yang pergi benar-benar hilang sering kali terdengar sulit untuk diterima. Rasa sakit yang dirasakan terlalu nyata untuk segera digantikan oleh penjelasan apa pun. Kehilangan tetaplah kehilangan. Ada ruang kosong yang sebelumnya tidak

ada. Ada kerinduan yang tidak dapat dipenuhi. Ada kenyataan baru yang harus diterima meskipun hati belum siap menghadapinya.

Namun seiring berjalannya waktu, ketika emosi yang paling kuat mulai perlahan mereda, sebagian orang mulai melihat sesuatu yang sebelumnya tertutup oleh rasa sakit. Mereka mulai menyadari bahwa meskipun kehilangan telah mengubah banyak hal, tidak semua makna yang pernah hadir ikut hilang bersama apa yang telah pergi. Ada hal-hal tertentu yang tetap tinggal, meskipun dalam bentuk yang berbeda dari sebelumnya.

Ketika seseorang kehilangan orang yang sangat dicintainya, misalnya, kehadiran fisik orang tersebut memang tidak lagi dapat dirasakan. Percakapan yang dahulu mengisi hari-hari telah berhenti. Kebersamaan yang pernah menjadi bagian dari kehidupan kini tinggal kenangan. Namun sering kali, pengaruh yang ditinggalkan oleh orang tersebut tetap hidup di dalam diri mereka yang pernah mencintainya. Cara berpikir yang menjadi lebih matang, keberanian yang pernah ditumbuhkan melalui kebersamaan, nilai-nilai yang diwariskan melalui teladan, atau bahkan kebiasaan-kebiasaan kecil yang tanpa sadar menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, semuanya tetap tinggal sebagai jejak yang tidak mudah dihapus oleh waktu.

Dengan cara yang berbeda, hal yang sama sering terjadi pada berbagai bentuk kehilangan lainnya. Ada orang yang kehilangan kesehatan yang selama ini dianggap biasa. Pengalaman tersebut tentu tidak mudah dijalani.

Namun setelah melalui proses yang panjang, ia mungkin menemukan bahwa kehilangan itu membuatnya lebih menghargai kehidupan, lebih peka terhadap penderitaan orang lain, dan lebih mampu mensyukuri hal-hal sederhana yang dahulu sering diabaikan. Ada pula yang kehilangan pekerjaan atau mengalami kegagalan besar dalam kariernya. Pada awalnya, peristiwa itu terasa seperti kemunduran yang menyakitkan. Akan tetapi, setelah beberapa waktu, ia menyadari bahwa pengalaman tersebut telah membentuk ketahanan, kerendahan hati, dan keberanian yang sebelumnya tidak pernah ia miliki.

Tidak sedikit pula orang yang harus melepaskan impian yang selama bertahun-tahun menjadi pusat harapannya. Ketika impian itu runtuh, mereka merasa seolah kehilangan arah hidup. Namun perjalanan berikutnya kadang memperlihatkan sesuatu yang tidak pernah mereka bayangkan sebelumnya. Jalan yang tertutup ternyata mengarahkan mereka kepada pengalaman, pertemuan, atau makna baru yang tidak mungkin ditemukan apabila rencana lama berjalan sesuai harapan. Bukan berarti kehilangan itu menjadi mudah atau menyenangkan, melainkan karena kehidupan sering kali memiliki cara yang tidak terduga dalam membentuk manusia.

Tentu saja, tidak semua kehilangan langsung menghasilkan pelajaran. Tidak semua luka segera berubah menjadi hikmah. Ada kesedihan yang membutuhkan waktu panjang untuk dipahami. Ada duka yang tetap menyisakan bekas meskipun bertahun-tahun telah berlalu. Namun pengalaman hidup menunjukkan

bahwa penderitaan tidak selalu hanya mengambil sesuatu dari diri manusia. Dalam banyak keadaan, penderitaan juga diam-diam membentuk sesuatu yang sebelumnya belum ada.

Psikologi modern mengenal istilah *post-traumatic growth*, yaitu pertumbuhan yang dapat muncul setelah seseorang melewati pengalaman yang sangat sulit. Istilah ini tidak dimaksudkan untuk mengatakan bahwa luka adalah sesuatu yang baik atau bahwa penderitaan perlu dicari. Sebaliknya, istilah ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kemampuan yang luar biasa untuk menemukan makna, membangun kekuatan baru, dan bertumbuh bahkan setelah mengalami guncangan yang besar dalam hidupnya.

Sering kali, setelah melewati kehilangan, seseorang menjadi lebih peka terhadap nilai waktu yang dimilikinya. Ia lebih menghargai kehadiran orang-orang yang masih ada di sisinya. Ia lebih mudah berempati kepada mereka yang sedang terluka. Ia juga lebih menyadari bahwa kehidupan tidak selalu dapat dikendalikan, sehingga tidak semua hal perlu digenggam dengan begitu erat. Ada kedewasaan yang perlahan tumbuh, bukan karena hidup menjadi lebih mudah, melainkan karena pengalaman telah mengajarkan sesuatu yang sebelumnya tidak dipahami.

Pada titik inilah cara pandang terhadap kehilangan mulai berubah. Kehilangan tidak lagi dilihat semata-mata sebagai peristiwa yang mengurangi kehidupan, tetapi sebagai pengalaman yang mengubah bentuk kehidupan.

Memang ada hal-hal yang pergi dan tidak dapat kembali seperti semula. Akan tetapi, ada pula hal-hal yang tetap tinggal. Kenangan tidak ikut hilang bersama waktu. Nilai-nilai yang pernah diwariskan tetap hidup di dalam diri. Cinta yang pernah diberikan terus meninggalkan pengaruh yang membentuk cara seseorang memandang dunia. Dan pertumbuhan yang lahir dari pengalaman sulit sering kali tetap menjadi bagian dari dirinya sepanjang hidup.

Mungkin karena itulah, tidak semua yang pergi benar-benar hilang. Ada hal-hal yang tidak lagi dapat dilihat, tetapi tetap hidup dalam bentuk yang lebih dalam. Ada makna yang tidak ikut pergi bersama kehilangan. Ada jejak yang tetap tinggal meskipun keadaan telah berubah. Dan ketika seseorang mulai melihat kehidupan dari sudut pandang ini, ia perlahan memahami bahwa kehilangan memang dapat mengubah hidup, tetapi tidak selalu mengurangi nilai kehidupan itu sendiri.

Belajar Hidup Bersama Ketidakpastian

Belajar Hidup Bersama Ketidakpastian

Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, banyak orang perlahan menyadari bahwa sebagian dari kelelahan

yang mereka rasakan selama ini tidak sepenuhnya berasal dari masalah-masalah yang sedang dihadapi. Ada kelelahan lain yang sifatnya lebih halus dan sering kali lebih sulit dikenali, yaitu kelelahan yang lahir dari usaha tanpa henti untuk memastikan bahwa masa depan akan berjalan sesuai harapan. Tanpa disadari, begitu banyak energi batin yang digunakan untuk memikirkan berbagai kemungkinan yang belum terjadi, untuk mengantisipasi berbagai risiko yang belum tentu datang, dan untuk mencari kepastian atas hal-hal yang pada dasarnya tidak pernah dapat diketahui sepenuhnya oleh manusia.

Dalam kehidupan sehari-hari, dorongan untuk memperoleh kepastian ini muncul dalam berbagai bentuk. Seseorang ingin mengetahui apakah hubungan yang sedang dijalani akan bertahan dalam jangka panjang. Ia ingin memastikan bahwa kesehatan dirinya dan orang-orang yang dicintainya akan tetap baik. Ia berharap pekerjaan yang dimiliki akan terus memberi rasa aman. Ia ingin percaya bahwa keputusan yang diambil hari ini akan membawa kehidupan menuju masa depan yang lebih baik. Semua keinginan tersebut sangat manusiawi karena pada dasarnya manusia memang lebih nyaman berjalan di jalan yang terang daripada melangkah di tengah ketidakjelasan.

Namun kehidupan memiliki cara yang berbeda dari apa yang sering diinginkan manusia. Semakin jauh seseorang melangkah, semakin ia memahami bahwa tidak semua pertanyaan memiliki jawaban yang dapat segera ditemukan. Tidak semua keputusan datang dengan jaminan bahwa hasilnya akan sesuai harapan. Tidak

semua jalan kehidupan dapat dipetakan sejak awal. Ada fase-fase tertentu ketika seseorang harus terus berjalan meskipun ia tidak mengetahui dengan pasti ke mana jalan tersebut akan membawanya.

Pengalaman semacam ini sering kali terasa tidak nyaman. Kita terbiasa menghubungkan ketenangan dengan kepastian. Kita merasa lebih aman ketika masa depan terlihat jelas. Karena itu, ketika berhadapan dengan situasi yang tidak dapat diprediksi, pikiran cenderung bekerja lebih keras. Ia berusaha mencari jawaban atas segala sesuatu. Ia mencoba menghitung berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Ia membayangkan berbagai skenario untuk memastikan bahwa tidak ada ancaman yang terlewatkan. Namun semakin banyak kemungkinan yang dipikirkan, sering kali semakin besar pula kegelisahan yang muncul.

Pada titik tertentu, seseorang mulai menyadari bahwa ada batas yang tidak dapat dilewati oleh kemampuan berpikir dan merencanakan. Sebanyak apa pun kemungkinan yang diperhitungkan, kehidupan tetap menyimpan ruang yang tidak dapat diprediksi. Sebaik apa pun persiapan yang dilakukan, selalu ada faktor-faktor yang berada di luar kendali manusia. Kesadaran ini pada awalnya dapat terasa menakutkan karena memaksa seseorang melepaskan keyakinan bahwa segala sesuatu dapat dipastikan melalui usaha dan perencanaan yang cukup.

Namun justru dari kesadaran itulah perlahan tumbuh bentuk keberanian yang lebih dewasa. Keberanian ini

berbeda dari keberanian yang sering dibayangkan sebagai tindakan besar atau keputusan yang spektakuler. Ia lebih sunyi dan lebih sederhana. Ia hadir ketika seseorang tetap melangkah meskipun tidak memiliki seluruh jawaban. Ia hadir ketika seseorang tetap menjalani tanggung jawabnya meskipun masa depan belum sepenuhnya jelas. Ia hadir ketika seseorang menerima bahwa kehidupan tidak selalu memberikan kepastian, tetapi tetap memilih untuk hidup dengan penuh kesungguhan.

Dalam proses ini, fokus seseorang perlahan mulai bergeser. Jika sebelumnya ia terlalu sibuk memikirkan seluruh kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan, kini ia mulai belajar memberikan perhatian yang lebih besar kepada apa yang dapat dilakukan pada hari ini. Ia mulai memahami bahwa kehidupan sesungguhnya selalu dijalani pada saat ini, bukan di dalam berbagai skenario yang terus diputar oleh pikiran. Masa depan memang penting untuk dipersiapkan, tetapi kehidupan yang nyata selalu berlangsung di dalam langkah-langkah kecil yang sedang dijalani sekarang.

Perubahan cara pandang ini tidak membuat seseorang menjadi pasif atau kehilangan arah. Ia tetap merencanakan masa depan, tetap bekerja keras, dan tetap berusaha memberikan yang terbaik. Akan tetapi, ia tidak lagi menuntut dirinya untuk mengetahui seluruh hasil sebelum berani melangkah. Ia mulai menerima bahwa sebagian jalan hanya dapat dipahami setelah dijalani. Ada pelajaran yang baru terlihat setelah pengalaman

terjadi. Ada arah yang baru tampak setelah seseorang cukup jauh berjalan.

Sedikit demi sedikit, hati belajar mengucapkan sesuatu yang dahulu terasa sulit diterima: bahwa tidak mengetahui semuanya bukan berarti tidak mampu menjalani kehidupan. Bahwa masa depan yang belum jelas bukan alasan untuk kehilangan harapan. Bahwa ketidakpastian bukan bukti bahwa kehidupan sedang berjalan salah. Sebaliknya, ketidakpastian adalah bagian alami dari perjalanan manusia yang mengingatkan bahwa tidak semua hal harus berada dalam kendali agar hidup tetap memiliki makna.

Pada tahap ini, kepercayaan mulai mengambil tempat yang lebih besar di dalam diri seseorang. Bukan kepercayaan bahwa hidup akan selalu mudah atau bahwa semua keinginan akan terwujud sebagaimana yang diharapkan, melainkan kepercayaan yang lebih tenang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menghadapi lebih banyak hal daripada yang sering dibayangkannya. Ada daya lentur yang perlahan tumbuh. Ada kemampuan untuk menyesuaikan diri ketika keadaan berubah. Ada kesediaan untuk menerima bahwa jalan kehidupan dapat berbelok tanpa harus kehilangan arah dan makna.

Seiring waktu, seseorang mulai menemukan bahwa ketenangan tidak selalu lahir dari kepastian. Dalam banyak keadaan, ketenangan justru muncul ketika ia berhenti menuntut kepastian yang tidak mungkin diberikan oleh kehidupan. Hati menjadi lebih lapang karena tidak lagi memikul beban untuk mengetahui

seluruh jawaban. Pikiran menjadi lebih ringan karena tidak lagi harus memastikan bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai rencana. Kehidupan tetap mengandung risiko, perubahan, dan ketidakjelasan, tetapi semuanya tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang harus dihilangkan sebelum seseorang dapat merasa damai.

Mungkin inilah salah satu pelajaran terpenting dalam perjalanan menuju kedewasaan batin. Bukan bagaimana memastikan masa depan agar sepenuhnya aman, melainkan bagaimana tetap hidup dengan penuh kesadaran ketika masa depan belum sepenuhnya terlihat. Karena pada akhirnya, keberanian yang paling dalam sering kali bukan keberanian untuk mengendalikan kehidupan, melainkan keberanian untuk mempercayai bahwa meskipun jalan di depan belum jelas, kita tetap dapat melangkah dengan tenang, satu langkah pada satu waktu, sambil menjalani kehidupan sebagaimana adanya.

Penutup: Kehidupan Tetap Bisa Indah Meski Tidak Pasti

Penutup: Kehidupan Tetap Bisa Indah Meski Tidak Pasti

Pada akhirnya, setelah seseorang cukup lama berjalan bersama berbagai pengalaman kehidupan—bersama

kehilangan yang tidak pernah direncanakan, bersama perubahan yang tidak selalu diinginkan, bersama harapan yang tidak seluruhnya terwujud, dan bersama berbagai ketidakpastian yang terus hadir dalam bentuk yang berbeda-beda—perlahan muncul cara pandang yang lebih matang terhadap kehidupan. Perubahan ini biasanya tidak terjadi dalam satu malam. Ia tumbuh sedikit demi sedikit, melalui pengalaman yang kadang menyakitkan, melalui pertanyaan-pertanyaan yang tidak segera menemukan jawaban, dan melalui proses panjang ketika seseorang belajar menerima kenyataan bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai dengan apa yang pernah dibayangkannya.

Pada tahap-tahap awal, kehilangan sering dipandang sebagai sesuatu yang hanya membawa pengurangan. Ketika seseorang yang dicintai pergi, ketika sebuah impian tidak menjadi kenyataan, ketika keadaan berubah menjadi lebih sulit, atau ketika masa depan yang selama ini dirancang dengan hati-hati bergerak ke arah yang berbeda, yang paling mudah terlihat memang adalah apa yang tidak lagi ada. Perhatian manusia secara alami tertuju pada ruang kosong yang ditinggalkan oleh kehilangan tersebut. Namun seiring berjalannya waktu, sebagian orang mulai melihat bahwa kehidupan tidak berhenti pada apa yang hilang. Ada hal-hal lain yang tetap tinggal. Ada makna yang terus hidup. Ada pelajaran yang perlahan muncul. Dan ada bagian dari diri yang diam-diam bertumbuh melalui pengalaman yang sebelumnya dianggap hanya sebagai penderitaan.

Demikian pula dengan ketidakpastian. Pada awalnya, ketidakpastian sering dipandang sebagai ancaman terhadap rasa aman. Manusia ingin mengetahui apa yang akan terjadi. Manusia ingin memastikan bahwa orang-orang yang dicintainya akan baik-baik saja, bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil, dan bahwa masa depan akan berjalan sebagaimana yang direncanakan. Namun semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin ia memahami bahwa tidak semua hal dapat diketahui terlebih dahulu. Ada bagian dari perjalanan hidup yang memang hanya dapat dipahami setelah dijalani. Ada jalan yang baru terlihat ketika seseorang telah cukup jauh melangkah di atasnya.

Pemahaman semacam ini tidak membuat seseorang menjadi pasif atau kehilangan harapan. Sebaliknya, ia justru mulai menjalani kehidupan dengan kesadaran yang lebih utuh. Ia tetap mencintai orang-orang yang hadir dalam hidupnya, meskipun memahami bahwa tidak ada pertemuan yang dapat dijamin berlangsung selamanya. Ia tetap membangun harapan dan merancang masa depan, meskipun menyadari bahwa kehidupan memiliki kemungkinan untuk bergerak ke arah yang berbeda. Ia tetap melangkah dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi menuntut agar seluruh jalan di depannya terlihat jelas sebelum ia berani bergerak.

Pada titik inilah seseorang mulai melihat bahwa keindahan hidup ternyata tidak bergantung pada adanya kepastian yang sempurna. Justru banyak hal yang paling berharga dalam kehidupan hadir di tengah kenyataan bahwa semuanya bersifat sementara. Kehangatan sebuah

perjumpaan terasa berarti karena kita tahu bahwa waktu terus berjalan. Kebersamaan dengan orang-orang yang dicintai terasa berharga karena kita memahami bahwa setiap kebersamaan memiliki batasnya. Kesempatan untuk berbuat baik terasa penting karena tidak ada seorang pun yang mengetahui berapa lama kesempatan itu masih tersedia.

Kesadaran akan keterbatasan dan ketidakpastian kehidupan tidak selalu mengurangi kebahagiaan. Dalam banyak keadaan, justru kesadaran itulah yang membuat seseorang lebih hadir di dalam hidupnya. Ia tidak lagi terlalu sibuk menunggu masa depan yang sempurna sehingga melupakan hari ini. Ia tidak lagi menghabiskan terlalu banyak energi untuk mempertahankan sesuatu yang memang tidak dapat dipertahankan selamanya. Ia mulai belajar menikmati apa yang ada, mensyukuri apa yang masih dimiliki, dan memberikan perhatian yang lebih penuh kepada kehidupan yang sedang berlangsung di hadapannya.

Tentu saja, kedewasaan semacam ini tidak berarti bahwa rasa takut sepenuhnya menghilang. Manusia tetap dapat merasa cemas ketika menghadapi ketidakpastian. Kesedihan tetap hadir ketika kehilangan datang. Ada kalanya hati tetap merasa rapuh ketika kehidupan bergerak ke arah yang tidak diharapkan. Namun yang berubah adalah hubungan seseorang dengan pengalaman-pengalaman tersebut. Ia tidak lagi melihatnya sebagai tanda bahwa kehidupan sedang berjalan salah. Ia mulai memahami bahwa kehilangan dan ketidakpastian merupakan bagian yang tidak

terpisahkan dari perjalanan manusia, dan bahwa keduanya tidak harus merampas seluruh makna yang ada di dalam hidup.

Perlahan muncul kepercayaan yang lebih tenang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri, untuk bertahan, dan untuk menemukan kembali arah hidupnya bahkan setelah mengalami perubahan yang besar. Pengalaman demi pengalaman mengajarkan bahwa hati sering kali lebih kuat daripada yang dibayangkannya sendiri. Bahwa setelah kehilangan, kehidupan tetap dapat bergerak. Bahwa setelah kekecewaan, harapan dapat tumbuh kembali. Dan bahwa setelah berbagai masa sulit yang pernah terasa tidak mungkin dilalui, seseorang sering kali menemukan dirinya masih mampu berdiri dan melanjutkan perjalanan.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling tenang dalam kehidupan. Bukan kemampuan untuk menghilangkan seluruh risiko kehilangan atau menghapus semua ketidakpastian, melainkan kemampuan untuk tetap membuka hati terhadap kehidupan meskipun memahami bahwa semuanya dapat berubah. Bukan kemampuan untuk memperoleh jaminan bahwa tidak akan ada rasa sakit, melainkan keberanian untuk tetap mencintai, tetap berharap, dan tetap melangkah meskipun tidak semua hasil dapat dipastikan.

Karena pada akhirnya, kehidupan tidak menjadi kurang indah hanya karena tidak selalu dapat ditebak. Kehidupan juga tidak kehilangan nilainya hanya karena

tidak semua hal berlangsung selamanya. Justru karena segala sesuatu memiliki keterbatasan, setiap momen menjadi lebih berharga. Setiap perjumpaan menjadi lebih bermakna. Setiap kesempatan untuk mencintai, belajar, bertumbuh, dan berbuat baik menjadi sesuatu yang layak dijalani dengan penuh kesadaran.

Dan mungkin, setelah cukup lama berusaha mencari kepastian di tempat yang memang tidak pernah menjanjikannya, seseorang akhirnya mulai memahami bahwa kehidupan tidak meminta kita mengetahui seluruh jawaban sebelum berani melangkah. Yang dibutuhkan sering kali hanyalah kesediaan untuk menerima bahwa hidup akan terus bergerak, serta keberanian untuk tetap menjalaninya dengan hati yang terbuka. Sebab kedewasaan bukanlah hidup tanpa kehilangan dan ketidakpastian, melainkan kemampuan untuk tetap mencintai kehidupan bahkan ketika kita tahu bahwa segala sesuatu di dalamnya akan terus berubah.

BAB 7 — Menjalani Hidup dengan Kesadaran Baru

Hakikat: Kehidupan mungkin tidak berubah sepenuhnya, tetapi cara kita menjalaninya dapat berubah.

Cerita Pembuka: Hati yang Tidak Lagi Sama

Suatu sore, seorang pria duduk sendirian di teras rumah sambil memandangi hujan kecil yang turun perlahan. Tidak ada sesuatu yang istimewa hari itu. Pekerjaan masih sama. Rumah masih rumah yang dulu. Kehidupan pun, jika dilihat sekilas, tampak tidak banyak berubah. Masalah tetap ada. Tanggung jawab masih menumpuk. Kekhawatiran tentang masa depan kadang tetap datang tanpa diundang.

Namun entah mengapa, ada sesuatu di dalam dirinya yang terasa berbeda.

Beberapa tahun lalu, ia mungkin akan panik jika keadaan tidak berjalan sesuai rencana. Sedikit perubahan saja cukup membuat pikirannya sibuk sepanjang malam. Ketika seseorang bersikap dingin, ia langsung takut

kehilangan. Ketika pekerjaan tidak berjalan baik, ia merasa hidup sedang runtuh. Ketika masa depan tampak tidak jelas, adanya terasa sesak oleh berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi.

Dulu, hidup terasa seperti sesuatu yang harus terus dikendalikan.

Ia menggenggam terlalu erat.

Terlalu takut gagal.

Terlalu takut kehilangan.

Terlalu sibuk memastikan semuanya aman sebelum dirinya mengizinkan hati merasa tenang.

Namun hari itu, setelah banyak kehilangan kecil, kekecewaan, perubahan arah hidup, dan pelajaran yang datang tidak selalu dengan cara lembut, ia mulai menyadari sesuatu yang tidak mudah dijelaskan.

Masalah masih ada, tetapi ia tidak lagi mudah panik.

Ketidakpastian masih datang, tetapi pikirannya tidak lagi sepenuhnya dikuasai ketakutan.

Orang-orang tetap bisa berubah, tetapi ia tidak lagi hidup dengan rasa cemas yang sama.

Ada sesuatu yang terasa lebih lapang.

Lebih tenang.

Lebih lunak terhadap hidup.

Sore itu, sambil memegang secangkir teh yang mulai dingin, tiba-tiba muncul pertanyaan kecil yang terasa asing sekaligus hangat:

“Mengapa saya tidak lagi melihat hidup seperti dulu?”

Ia tidak langsung menemukan jawabannya.

Mungkin karena perubahan terbesar memang sering tidak datang dengan suara keras. Tidak ada momen besar yang benar-benar menandai semuanya berubah. Tidak ada hari tertentu ketika seseorang bangun tidur lalu tiba-tiba menjadi lebih bijaksana.

Transformasi sering datang diam-diam.

Melalui luka yang perlahan diterima.

Melalui ketakutan yang mulai dilonggarkan.

Melalui kehilangan yang mengubah cara seseorang mencintai kehidupan.

Dan mungkin, tanpa disadari, hidup tidak selalu perlu berubah sepenuhnya agar hati mulai menjalani hidup dengan cara yang baru.

Karena kadang, perubahan terbesar tidak terlihat dari hidup yang berubah, tetapi dari hati yang mulai menjalani hidup dengan cara yang berbeda.

Pendahuluan: Ketika Cara Lama Menjalani Hidup Tidak Lagi Cocok

Ada masa tertentu dalam perjalanan hidup ketika seseorang mulai merasakan bahwa cara yang selama ini digunakannya untuk menjalani kehidupan tidak lagi memberikan hasil yang sama seperti dahulu. Perubahan ini sering kali tidak terjadi secara tiba-tiba dan tidak pula ditandai oleh peristiwa besar yang mudah dikenali. Dari luar, kehidupan mungkin masih tampak berjalan sebagaimana biasanya. Pekerjaan masih harus dilakukan. Tanggung jawab tetap menunggu untuk diselesaikan. Berbagai persoalan masih datang dan pergi sebagaimana sebelumnya. Bahkan sebagian luka lama mungkin sesekali masih terasa ketika tersentuh oleh peristiwa tertentu. Namun di balik semua itu, ada sesuatu yang perlahan berubah di dalam diri.

Perubahan tersebut sering kali bermula dari pengalaman-pengalaman yang selama bertahun-tahun membentuk cara seseorang memahami kehidupan. Ada harapan yang tidak terwujud sebagaimana yang diinginkan. Ada kehilangan yang tidak pernah direncanakan. Ada kekecewaan yang memaksa seseorang melihat kenyataan

dari sudut pandang yang berbeda. Ada pula berbagai ketidakpastian yang terus hadir meskipun seseorang telah berusaha sebaik mungkin untuk menghindarinya. Sedikit demi sedikit, pengalaman-pengalaman itu mengikis keyakinan lama yang selama ini dianggap benar dan mengajak seseorang untuk mempertanyakan kembali cara hidup yang pernah diyakininya.

Jika menoleh ke belakang, banyak orang mungkin menyadari bahwa dahulu mereka menjalani hidup dengan tingkat ketegangan yang jauh lebih besar daripada yang mereka sadari saat itu. Mereka merasa harus memastikan bahwa segala sesuatu berjalan sesuai rencana agar dapat merasa tenang. Mereka berusaha menjaga semua hubungan tetap baik, memastikan masa depan tetap aman, menghindari kegagalan, dan mencegah berbagai kemungkinan buruk agar tidak terjadi. Sebagian besar energi batin digunakan untuk mempertahankan rasa aman yang sebenarnya sangat bergantung pada keadaan di luar diri mereka.

Dalam cara hidup seperti itu, hati sering kali berada dalam keadaan siaga yang berkepanjangan. Sedikit masalah dapat terasa jauh lebih besar daripada kenyataannya. Penolakan kecil dapat melukai harga diri secara berlebihan. Perubahan yang sebenarnya merupakan bagian alami dari kehidupan terasa seperti ancaman yang harus segera diatasi. Pikiran terus bergerak dari satu kekhawatiran ke kekhawatiran berikutnya, seolah ketenangan hanya dapat diperoleh apabila semua keadaan berada dalam kendali.

Tanpa disadari, kehidupan dijalani dengan cara menggenggam terlalu erat. Kita terlalu takut kehilangan sehingga sulit menikmati apa yang masih ada. Kita terlalu sibuk mengamankan masa depan sehingga kehilangan kemampuan untuk hadir sepenuhnya pada hari ini. Kita terlalu berusaha mengendalikan berbagai kemungkinan sehingga tidak menyadari bahwa sebagian besar kelelahan batin justru lahir dari usaha mengendalikan sesuatu yang sejak awal memang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Namun kehidupan memiliki caranya sendiri untuk mengajar manusia. Melalui berbagai pengalaman yang tidak selalu mudah, seseorang perlahan mulai memahami bahwa tidak semua hal dapat dipertahankan sebagaimana yang diinginkan. Ada hubungan yang berubah meskipun telah dijaga dengan tulus. Ada rencana yang gagal meskipun telah dipersiapkan dengan matang. Ada kehilangan yang datang meskipun telah berusaha dihindari. Dan ada berbagai kenyataan yang memaksa seseorang menerima bahwa hidup tidak selalu bergerak sesuai dengan kehendaknya.

Yang menarik, setelah melewati berbagai pengalaman tersebut, seseorang sering kali menemukan sesuatu yang tidak pernah dibayangkannya sebelumnya. Ia menyadari bahwa dirinya ternyata tetap mampu bertahan. Hal-hal yang dahulu dianggap akan menghancurkan hidupnya ternyata dapat dilalui. Kehilangan yang dahulu terasa mustahil diterima perlahan menjadi bagian dari perjalanan yang berhasil dijalani. Ketidakpastian yang dahulu begitu menakutkan ternyata tidak selalu berakhir

seburuk yang dibayangkan. Pengalaman-pengalaman itu perlahan membangun pemahaman baru tentang kehidupan dan tentang dirinya sendiri.

Dari sinilah perubahan mulai terjadi. Masalah mungkin belum berkurang secara signifikan, tetapi hati tidak lagi bereaksi dengan kepanikan yang sama. Ketidakpastian masih ada, tetapi tidak lagi menguasai seluruh ruang pikiran. Kekecewaan masih mungkin datang, tetapi tidak otomatis membuat seseorang kehilangan arah. Ada jarak yang lebih sehat antara peristiwa yang terjadi dan cara seseorang merespons peristiwa tersebut. Kehidupan tetap menghadirkan tantangan, tetapi tantangan itu tidak lagi memiliki kekuatan yang sama untuk mengguncang seluruh fondasi batinnya.

Sering kali, pada tahap ini muncul pertanyaan yang sederhana tetapi mendalam: mengapa hidup terasa berbeda meskipun banyak hal di luar diri masih tetap sama? Mengapa sesuatu yang dahulu begitu mengganggu kini tidak lagi memiliki pengaruh yang sama? Mengapa berbagai hal yang dahulu terasa sangat penting kini mulai dilihat dengan cara yang berbeda?

Mungkin jawabannya terletak pada proses pertumbuhan yang sedang berlangsung di dalam diri. Pertumbuhan yang sesungguhnya sering kali tidak ditandai oleh perubahan keadaan, melainkan oleh perubahan kesadaran. Ia tidak selalu tampak sebagai keberhasilan besar yang mudah dilihat orang lain. Ia sering hadir dalam bentuk yang lebih sunyi dan lebih dalam. Seseorang mulai lebih mampu menerima

keterbatasannya. Ia tidak lagi terlalu keras terhadap dirinya sendiri. Ia mulai memahami bahwa kehidupan tidak harus sempurna untuk tetap memiliki makna. Ia juga mulai melihat bahwa ketenangan tidak selalu lahir dari kemampuan mengendalikan keadaan, melainkan dari kemampuan untuk berhubungan dengan keadaan tersebut secara lebih bijaksana.

Bagian ini mengajak kita memasuki tahap baru dalam perjalanan tersebut. Jika sebelumnya kita belajar melihat berbagai ilusi yang selama ini membuat hati mudah cemas, mudah takut, dan mudah terluka, maka kini kita mulai belajar bagaimana menjalani kehidupan dengan kesadaran yang berbeda. Bukan karena dunia telah berubah menjadi lebih mudah, melainkan karena cara kita memandang dan merespons dunia mulai mengalami perubahan.

Sebab dalam banyak keadaan, transformasi yang paling penting bukanlah ketika kehidupan berubah sesuai keinginan kita, melainkan ketika hati perlahan menemukan cara baru untuk menjalani kehidupan sebagaimana adanya. Dan sering kali, perubahan yang paling besar tidak terlihat dari apa yang terjadi di luar diri, melainkan dari bagaimana seseorang akhirnya belajar hidup dengan lebih tenang, lebih lapang, dan lebih bijaksana di dalam dirinya sendiri.

Tidak Lagi Terlalu Menggenggam

Tidak Lagi Terlalu Menggenggam

Salah satu perubahan yang paling halus, tetapi sekaligus paling mendalam dalam perjalanan kedewasaan seseorang, adalah ketika ia mulai menyadari bahwa tidak semua hal dalam kehidupan harus digenggam dengan begitu erat. Kesadaran ini biasanya tidak lahir dari teori atau nasihat yang didengar sekali lalu dipahami. Ia lebih sering tumbuh perlahan melalui pengalaman-pengalaman hidup yang panjang, terutama setelah seseorang berhadapan dengan kehilangan, kekecewaan, perubahan, dan berbagai kenyataan yang tidak dapat diatur sesuai keinginannya.

Pada masa-masa sebelumnya, banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan yang tidak selalu disadari. Mereka percaya bahwa semakin kuat mereka menjaga sesuatu, semakin besar peluang sesuatu itu akan tetap bertahan. Karena itulah mereka berusaha menjaga hubungan dengan penuh kewaspadaan, berusaha memastikan bahwa orang-orang yang dicintai tidak berubah, berusaha membuat segala sesuatu berjalan sesuai rencana, dan berusaha mengurangi sebanyak mungkin kemungkinan yang dapat mengganggu rasa aman mereka. Di balik berbagai usaha tersebut sebenarnya terdapat keinginan yang sangat manusiawi, yaitu keinginan untuk mempertahankan hal-hal yang dianggap berharga agar tidak hilang dari kehidupan.

Pada batas tertentu, keinginan seperti ini tentu dapat dipahami. Mencintai seseorang berarti ingin menjaganya. Memiliki harapan terhadap masa depan

berarti berusaha mempersiapkannya dengan baik. Menjalani pekerjaan dengan sungguh-sungguh berarti menginginkan hasil yang terbaik. Semua itu merupakan bagian yang wajar dari kehidupan. Namun persoalan sering mulai muncul ketika keinginan untuk menjaga perlahan berubah menjadi kebutuhan untuk mengendalikan.

Tanpa disadari, hati mulai meyakini bahwa ketenangan hanya dapat diperoleh apabila segala sesuatu tetap berjalan sesuai dengan harapan. Seseorang menjadi sangat bergantung pada stabilitas keadaan di luar dirinya. Ia merasa harus memastikan bahwa hubungan tetap harmonis, bahwa hasil kerja tidak mengecewakan, bahwa masa depan bergerak sesuai rencana, dan bahwa berbagai kemungkinan yang tidak diinginkan dapat dicegah sedini mungkin. Akibatnya, kehidupan dijalani dengan tingkat kewaspadaan yang tinggi, seolah-olah seluruh beban untuk menjaga dunia tetap utuh berada di pundaknya sendiri.

Dalam hubungan dengan orang lain, kecenderungan ini kadang muncul dalam bentuk yang sangat halus. Rasa sayang yang tulus perlahan bercampur dengan rasa takut kehilangan. Kekhawatiran terhadap perubahan membuat seseorang menjadi terlalu sensitif terhadap sikap dan perilaku orang yang dicintainya. Ia ingin memastikan bahwa hubungan tetap aman, sehingga tanpa sadar mulai berusaha mengendalikan hal-hal yang sebenarnya berada di luar jangkauannya. Dalam pekerjaan, hal yang sama dapat terjadi. Semangat untuk bekerja dengan baik perlahan berubah menjadi keterikatan yang berlebihan

terhadap hasil, sehingga keberhasilan maupun kegagalan menjadi penentu utama suasana hati dan cara seseorang memandang dirinya sendiri.

Namun kehidupan, dengan caranya yang sering kali tidak nyaman, perlahan mengajarkan bahwa tidak semua hal dapat dipertahankan melalui kekuatan genggamannya. Ada orang yang tetap pergi meskipun telah dicintai dengan sepenuh hati. Ada hasil yang tetap berbeda dari harapan meskipun usaha telah dilakukan dengan sungguh-sungguh. Ada perubahan yang tetap terjadi meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegahnya. Dan sering kali, justru pengalaman-pengalaman semacam inilah yang membuka mata seseorang terhadap kenyataan bahwa kemampuan manusia untuk mengendalikan kehidupan ternyata jauh lebih terbatas daripada yang selama ini dibayangkannya.

Pada awalnya, kesadaran ini dapat terasa menyakitkan. Manusia tidak mudah menerima bahwa ada banyak hal penting dalam hidup yang tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya. Namun seiring waktu, sebagian orang mulai menemukan bahwa ada bentuk kebebasan tertentu yang lahir dari penerimaan terhadap kenyataan tersebut. Mereka mulai memahami bahwa menjaga tidak selalu berarti mengendalikan, dan mencintai tidak selalu berarti memiliki.

Perlahan muncul cara hidup yang lebih tenang. Seseorang tetap mencintai dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi hidup dalam ketakutan terus-menerus bahwa semua harus bertahan selamanya. Ia tetap bekerja

dengan penuh tanggung jawab, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh harga dirinya pada hasil yang diperoleh. Ia tetap memiliki harapan terhadap masa depan, tetapi tidak lagi memaksa kehidupan untuk mengikuti seluruh rencana yang telah disusunnya. Ada ruang yang lebih lapang di dalam hati, ruang yang memungkinkan seseorang menikmati apa yang ada tanpa terus-menerus dihantui oleh kecemasan tentang apa yang mungkin hilang.

Pada tahap ini, seseorang mulai memahami bahwa melepaskan bukanlah tindakan menyerah. Melepaskan juga bukan berarti berhenti peduli terhadap apa yang penting. Sebaliknya, melepaskan sering kali merupakan bentuk kedewasaan yang lahir dari pemahaman bahwa segala sesuatu yang ada di dunia memiliki sifat yang sementara. Kita tetap boleh menjaga, merawat, dan mencintai apa yang kita miliki, tetapi kita juga mulai menerima bahwa tidak ada satu pun yang dapat dimiliki secara mutlak atau dipertahankan selamanya.

Kesadaran ini mengubah cara seseorang berhubungan dengan kehidupan. Ia tidak lagi memandang kehilangan sebagai sesuatu yang harus dicegah dengan segala cara. Ia juga tidak lagi menjadikan perubahan sebagai musuh yang harus dilawan tanpa henti. Sebaliknya, ia mulai belajar hidup dengan sikap yang lebih lentur, lebih terbuka, dan lebih siap menerima kenyataan bahwa kehidupan akan terus bergerak sesuai dengan hukumnya sendiri.

Di sinilah ketenangan mulai menemukan tempatnya. Bukan karena hidup menjadi lebih pasti, dan bukan pula karena semua risiko telah hilang, melainkan karena hati tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk mempertahankan sesuatu yang memang tidak dapat dipertahankan selamanya. Ada kelembutan baru dalam cara seseorang mencintai. Ada kelapangan baru dalam cara seseorang berharap. Dan ada kedamaian yang perlahan tumbuh ketika ia menyadari bahwa sebagian besar penderitaan bukan berasal dari kenyataan bahwa segala sesuatu dapat berubah, melainkan dari usaha tanpa henti untuk membuat semuanya tetap sama.

Mungkin karena itu, salah satu bentuk kebijaksanaan yang paling tenang dalam hidup adalah kemampuan untuk menjaga tanpa menggenggam terlalu erat, mencintai tanpa harus memiliki sepenuhnya, dan mensyukuri apa yang ada tanpa terus hidup dalam ketakutan akan kehilangannya. Sebab sering kali, hati menemukan kedamaian bukan ketika berhasil mempertahankan semuanya, melainkan ketika belajar menerima bahwa kehidupan akan terus bergerak, sementara cinta, syukur, dan kehadiran tetap dapat diberikan dengan utuh selama sesuatu itu masih ada di hadapan kita.

Tidak Lagi Terlalu Takut Kehilangan

Ada salah satu bentuk perubahan batin yang terasa sangat halus, tetapi diam-diam mengubah cara seseorang menjalani hidup secara mendalam, yaitu ketika hati perlahan tidak lagi terlalu dikuasai oleh ketakutan kehilangan. Bukan karena rasa takut itu benar-benar hilang, bukan pula karena seseorang menjadi kebal terhadap rasa sakit, melainkan karena setelah cukup lama berjalan bersama perubahan, hati mulai memahami sesuatu yang dahulu terasa sangat sulit diterima: bahwa kehidupan memang tidak pernah benar-benar diam.

Orang-orang berubah.

Keadaan bergeser.

Tubuh menua.

Waktu berjalan tanpa pernah meminta izin.

Dan sesulit apa pun kenyataan itu diterima, tidak ada satu pun bagian kehidupan yang sepenuhnya dapat dibuat tetap sama selamanya.

Pada masa-masa tertentu, banyak orang hidup di dalam kecemasan yang nyaris tidak terlihat. Mereka mencintai sambil takut ditinggalkan. Menikmati keberhasilan sambil takut semuanya hilang. Merasakan hari-hari baik sambil diam-diam bersiap menghadapi kemungkinan buruk yang belum tentu datang. Bahkan ketika kehidupan sedang berjalan cukup baik, sebagian hati tetap sulit benar-benar tenang karena selalu ada ketakutan kecil yang berbisik:

Bagaimana kalau semua ini berubah?

Bagaimana kalau orang yang saya cintai pergi?

Bagaimana kalau suatu hari saya kehilangan semua yang selama ini saya bangun?

Akibatnya, seseorang kadang sulit sepenuhnya hadir di dalam hidupnya sendiri. Kebersamaan terasa terganggu oleh kecemasan tentang perpisahan. Masa tenang terasa rapuh karena terus dibayangi kemungkinan kehilangan. Hari ini sulit dinikmati karena pikiran terlalu sibuk berjaga terhadap sesuatu yang bahkan belum tentu terjadi.

Namun setelah cukup lama menjalani kehidupan, sebagian orang mulai belajar sesuatu yang lebih tenang.

Bahwa mencintai tidak harus selalu disertai rasa takut yang berlebihan.

Bahwa menikmati sesuatu tidak berarti harus memiliki jaminan bahwa semuanya akan tetap sama.

Bahwa hidup memang tidak abadi, tetapi justru karena itulah kehadiran menjadi begitu berharga.

Jika dahulu seseorang hidup di dalam kecemasan, selalu ingin memastikan bahwa semuanya aman sebelum hati bisa tenang, kini perlahan muncul cara hidup yang berbeda: belajar menikmati apa yang ada tanpa terlalu sibuk takut kehilangannya.

Bukan berarti tidak sedih jika suatu hari kehilangan benar-benar datang.

Bukan pula berarti seseorang berhenti menjaga hubungan atau berhenti mencintai dengan sungguh-sungguh.

Justru sebaliknya, hati mulai belajar mencintai dengan lebih utuh—lebih hadir, lebih menghargai, lebih bersyukur—karena memahami bahwa tidak ada sesuatu yang sepenuhnya pasti.

Mungkin, inilah salah satu bentuk kedewasaan yang terasa paling hangat: menerima bahwa manusia memang tidak bisa mempertahankan semua hal selamanya, tetapi tetap memilih hadir sepenuh hati selama sesuatu itu masih ada.

Karena sesungguhnya, hidup bukan tentang menghindari kehilangan, melainkan belajar tetap mencintai meskipun tahu bahwa segala sesuatu pada akhirnya bisa berubah bentuk.

Dan anehnya, justru ketika rasa takut mulai sedikit melonggar, hati terasa lebih ringan untuk menikmati kehidupan sebagaimana adanya.

Ada bentuk kebebasan tertentu ketika seseorang akhirnya mampu mencintai tanpa terus-menerus hidup di dalam ketakutan kehilangan.

Tidak Lagi Terlalu Bergantung pada Hasil

Ada salah satu bentuk kelelahan batin yang sering kali tidak segera disadari, yaitu ketika seseorang terlalu lama menggantungkan rasa aman, rasa berharga, bahkan makna hidupnya pada hasil akhir. Selama bertahun-tahun, banyak manusia hidup dengan keyakinan bahwa hidup baru dapat dianggap berhasil jika sesuatu berjalan sesuai rencana, target tercapai, dan usaha berbuah sebagaimana yang diharapkan. Tanpa disadari, keberhasilan perlahan menjadi ukuran utama untuk menentukan apakah diri layak dihargai atau tidak.

Maka muncullah pola pikir yang begitu akrab:

“Kalau saya berhasil, berarti saya cukup baik.”

“Kalau saya gagal, mungkin saya tidak cukup berharga.”

Di titik ini, hidup perlahan berubah menjadi perlombaan yang melelahkan. Seseorang bekerja keras bukan hanya karena ingin bertumbuh, tetapi juga karena takut gagal. Ia mengejar pencapaian sambil diam-diam takut kehilangan nilai dirinya sendiri jika hasil tidak sesuai harapan. Bahkan keberhasilan yang telah dicapai sering terasa tidak cukup lama membahagiakan, karena hati segera sibuk mengejar hasil berikutnya.

Padahal kenyataannya, hidup hampir tidak pernah berjalan sepenuhnya sesuai rencana.

Ada orang yang telah berusaha keras tetapi hasilnya tidak sebesar yang diharapkan. Ada yang sudah menjaga hubungan dengan sungguh-sungguh, tetapi tetap harus menghadapi kehilangan. Ada pula yang telah merencanakan masa depan dengan hati-hati, tetapi kehidupan ternyata memilih arah lain.

Dan di sinilah sering muncul luka yang paling sunyi: ketika seseorang mulai percaya bahwa kegagalan berarti dirinya gagal sebagai manusia.

Padahal sesungguhnya, gagal tidak pernah otomatis menghapus nilai diri.

Hasil yang tidak sesuai harapan tidak serta-merta berarti perjalanan hidup kehilangan makna.

Kadang hidup memang tidak sedang menolak seseorang; ia hanya sedang bergerak melalui jalan yang tidak sepenuhnya bisa diprediksi.

Di titik tertentu, sebagian orang mulai mengalami perubahan cara pandang yang terasa lebih menenangkan. Jika dahulu hati berkata:

“Saya harus berhasil supaya hidup berarti.”

Kini perlahan belajar berkata:

“Saya tetap bernilai bahkan ketika hasil tidak selalu sesuai harapan.”

Bukan berarti seseorang berhenti berusaha atau kehilangan semangat untuk bertumbuh. Justru sebaliknya, usaha tetap dijalani dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi disertai keterikatan yang terlalu menyakitkan terhadap hasil akhir. Seseorang mulai memahami bahwa yang benar-benar berada di dalam kendalinya adalah niat, usaha, ketekunan, dan cara menjalani proses—sementara hasil sering kali melibatkan banyak hal yang tidak sepenuhnya bisa diatur.

Maka perlahan, fokus hidup mulai bergeser: dari sekadar mengejar hasil menjadi belajar menghargai proses.

Ada makna dalam usaha yang jujur.

Ada pertumbuhan di dalam kegagalan.

Ada pelajaran yang sering kali tidak terlihat ketika seseorang hanya sibuk melihat hasil akhirnya saja.

Dan mungkin, justru ketika seseorang berhenti menggantungkan seluruh harga dirinya pada pencapaian, hidup terasa sedikit lebih ringan untuk dijalani.

Karena sesungguhnya, **kedamaian sering lahir ketika seseorang belajar mencintai proses tanpa menggantungkan seluruh harga dirinya pada hasil akhir.**

Hidup dengan Hati yang Lebih Lentur dan Tenang

Ada satu bentuk perubahan batin yang sering kali tidak langsung terlihat dari luar, tetapi diam-diam sangat menentukan kualitas hidup seseorang, yaitu ketika hati mulai menjadi lebih lentur menghadapi kenyataan. Bukan berarti kehidupan tiba-tiba menjadi lebih mudah, bukan pula karena semua masalah akhirnya selesai, melainkan karena seseorang perlahan belajar bahwa hidup tidak selalu perlu dilawan setiap kali berubah arah.

Pada masa-masa tertentu, banyak manusia menjalani hidup dengan cara yang begitu tegang. Sedikit perubahan terasa seperti ancaman. Kegagalan kecil dianggap bencana besar. Penolakan terasa seperti akhir dari segalanya. Ada kebutuhan yang begitu kuat untuk memastikan hidup berjalan sesuai harapan, karena di dalam hati tersimpan keyakinan bahwa selama semuanya tetap terkendali, maka ketenangan akan tetap aman.

Namun hidup hampir tidak pernah bergerak serapi itu.

Orang-orang berubah.

Keadaan bergeser.

Rencana tidak selalu bertahan.

Dan masa depan, seberapa pun hati ingin memastikannya, tetap menyimpan bagian-bagian yang tidak sepenuhnya dapat ditebak.

Di sinilah seseorang perlahan mulai memahami bahwa mungkin yang paling dibutuhkan bukan kemampuan mengendalikan semua hal, melainkan kemampuan menjadi cukup lentur ketika kehidupan bergerak ke arah yang berbeda.

Dalam psikologi, kemampuan ini sering disebut *psychological flexibility*—kemampuan untuk tetap hadir, tetap berpijak, dan tetap memilih respons yang sehat meskipun keadaan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Bukan berarti seseorang berhenti merasa sedih, kecewa, atau takut, melainkan ia tidak lagi sepenuhnya runtuh hanya karena hidup berubah.

Jika dahulu seseorang mudah kehilangan arah setiap kali kenyataan bergerak di luar rencana, kini perlahan muncul cara pandang yang lebih realistis. Ia mulai memahami bahwa perubahan bukan selalu tanda kegagalan, dan kesulitan bukan otomatis berarti hidup sedang berjalan salah.

Seseorang masih mungkin merasa terluka, tetapi tidak lagi merasa hancur sepenuhnya.

Masalah masih bisa membuat lelah, tetapi tidak lagi selalu membuat hati kehilangan pijakan.

Kehidupan tetap menghadirkan ketidakpastian, tetapi tidak lagi otomatis menghilangkan seluruh rasa aman di dalam diri.

Dan mungkin, yang paling indah dari perubahan ini adalah seseorang mulai tetap lembut pada hidup, bahkan ketika hidup tidak selalu lembut padanya. Ia tidak lagi terlalu keras memaksa keadaan, tidak lagi terlalu sibuk melawan semua hal yang tidak sesuai harapan, dan mulai memahami bahwa menerima kenyataan tidak berarti berhenti bertumbuh.

Karena sesungguhnya, hati yang lentur bukan hati yang tidak pernah terluka, melainkan hati yang mampu menyesuaikan diri tanpa kehilangan seluruh dirinya.

Ia tetap bisa menangis tanpa kehilangan harapan.

Tetap kecewa tanpa menjadi pahit.

Tetap menghadapi perubahan tanpa merasa semuanya selesai.

Dan anehnya, justru ketika hati tidak lagi terlalu kaku menuntut hidup berjalan sesuai keinginannya, kehidupan terasa sedikit lebih ringan untuk dijalani.

Sebab pada akhirnya, **kedewasaan sering terlihat bukan ketika hidup berhenti sulit, melainkan ketika hati mulai cukup lentur untuk tidak pecah setiap kali hidup berubah.**

Penutup: Menjalani Hidup dengan Cara yang Lebih Ringan

Pada akhirnya, setelah cukup lama berjalan bersama luka, perubahan, kehilangan, harapan yang tidak selalu terpenuhi, dan berbagai hal yang dahulu terasa begitu sulit diterima, seseorang perlahan mulai memahami bahwa kehidupan mungkin memang tidak pernah sepenuhnya berubah menjadi lebih mudah. Masalah tetap datang dalam bentuk yang berbeda. Ketidakpastian tidak pernah benar-benar pergi. Kehilangan, dalam berbagai bentuknya, tetap menjadi bagian dari perjalanan manusia. Bahkan di masa-masa yang terlihat paling tenang sekalipun, hidup tetap menyimpan ruang untuk perubahan yang tidak selalu dapat diprediksi.

Namun anehnya, meskipun kehidupan tidak selalu menjadi lebih sederhana, hati dapat perlahan menjadi lebih siap menjalaninya.

Barangkali di sinilah salah satu bentuk pertumbuhan yang paling sunyi terjadi.

Dahulu, seseorang mungkin terlalu mudah panik ketika keadaan berubah. Sedikit kehilangan terasa seperti akhir dari segalanya. Kegagalan kecil cukup membuat diri kehilangan arah. Ketidakpastian terasa seperti ancaman yang harus segera dihilangkan agar hati bisa merasa aman. Ada dorongan kuat untuk memastikan semuanya

berjalan sesuai rencana, karena seolah ketenangan hanya boleh hadir jika hidup berhasil dibuat cukup terkendali.

Namun setelah cukup lama belajar menerima kenyataan, melepaskan genggaman yang terlalu erat, memindahkan sandaran hati, dan berdamai dengan hal-hal yang tidak selalu bisa dipastikan, perlahan muncul cara hidup yang berbeda.

Masalah mungkin tetap ada, tetapi hati tidak lagi sepenuhnya runtuh.

Kehilangan masih terasa menyakitkan, tetapi tidak lagi membuat hidup kehilangan seluruh maknanya.

Ketidakpastian masih datang, tetapi tidak lagi otomatis mencuri seluruh rasa tenang.

Bukan karena seseorang menjadi lebih kuat dalam arti tidak pernah terluka, melainkan karena ia mulai memahami bahwa hidup memang tidak harus sempurna untuk tetap layak dicintai.

Di titik ini, seseorang mulai berhenti menunggu kehidupan yang sepenuhnya ideal sebelum dirinya mengizinkan hati merasa damai. Ia tidak lagi terlalu sibuk memaksa semuanya berjalan tepat seperti yang diinginkan. Ia mulai menerima bahwa hidup terkadang bergerak dengan cara yang tidak dipahami, tetapi tetap dapat dijalani dengan kelembutan, keberanian, dan kepercayaan yang lebih dewasa.

Dan mungkin, inilah salah satu pelajaran terbesar yang perlahan dibawa dari seluruh perjalanan ini: bahwa yang paling dibutuhkan bukan selalu hidup yang baru, melainkan cara baru menjalani hidup.

Karena sesungguhnya, kehidupan mungkin tetap penuh ketidaksempurnaan, tetapi seseorang bisa belajar melihatnya dengan mata yang lebih tenang. Luka mungkin tetap meninggalkan jejak, tetapi tidak lagi harus menentukan seluruh arah hidup. Masa depan mungkin tetap tidak pasti, tetapi hati tidak lagi sepenuhnya hidup di dalam ketakutan.

Seolah perlahan seseorang berkata pada dirinya sendiri:

“Hidup masih sama-sama tidak pasti, tetapi sekarang saya tidak lagi menjalani hidup dengan cara lama.”

Dan mungkin, di situlah sebagian kebijaksanaan mulai tumbuh—bukan ketika hidup akhirnya tunduk pada keinginan manusia, melainkan ketika hati perlahan belajar tetap berjalan, tetap berharap, dan tetap mencintai kehidupan meskipun semuanya tidak selalu berjalan sebagaimana yang dibayangkan.

Karena mungkin, kebijaksanaan hidup bukan tentang berhasil menghindari luka, kehilangan, atau ketidakpastian—melainkan tentang perlahan belajar menjalani semuanya dengan hati yang lebih ringan.

BAGIAN III

Belajar Hidup dengan Kepercayaan yang Lebih Dalam

Mungkin, setelah cukup lama menjalani hidup, seseorang akhirnya sampai pada satu kesadaran yang tidak selalu mudah diterima: bahwa ada begitu banyak hal di dunia ini yang tidak pernah benar-benar bisa dipastikan.

Masa depan tidak pernah sepenuhnya jelas.

Orang-orang yang dicintai tidak selalu bisa tinggal selamanya.

Tubuh yang hari ini sehat tetap dapat berubah.

Doa tidak selalu datang dalam bentuk yang segera dipahami.

Dan hidup, sekeras apa pun diupayakan, tetap memiliki caranya sendiri untuk bergerak di luar rencana manusia.

Pada awal perjalanan, kenyataan seperti itu sering terasa menakutkan. Karena sebagian besar manusia tumbuh dengan keyakinan bahwa rasa aman datang ketika segala sesuatu terasa jelas, terkendali, dan dapat diprediksi. Maka tanpa sadar, kita berusaha memahami semuanya, memastikan semuanya, menjaga semuanya agar tetap

aman. Kita memikirkan terlalu banyak kemungkinan buruk, mencoba mengantisipasi berbagai kehilangan, dan diam-diam hidup di dalam kewaspadaan yang tidak pernah benar-benar selesai.

Namun setelah cukup lama berjalan bersama kehidupan, seseorang perlahan mulai memahami sesuatu yang lebih dalam: bahwa mungkin hati tidak pernah benar-benar menjadi tenang hanya dengan berhasil memastikan semuanya.

Karena hidup memang tidak dibangun di atas kepastian.

Ia dibangun di atas perubahan.

Di atas kehilangan.

Di atas pertanyaan yang tidak selalu memiliki jawaban.

Di atas harapan yang kadang tumbuh, kadang berubah bentuk.

Dan mungkin, justru di titik ketika seseorang berhenti terlalu keras memaksa hidup untuk selalu masuk akal, ruang baru mulai terbuka di dalam hati.

Ruang untuk percaya.

Percaya bukan karena semuanya terasa aman.

Bukan pula karena seluruh pertanyaan akhirnya terjawab.

Melainkan karena seseorang perlahan mulai menerima bahwa ada batas kemampuan manusia memahami kehidupan, dan ada wilayah tertentu yang memang hanya bisa dijalani dengan kepercayaan.

Kepercayaan bahwa tidak semua kehilangan berarti kehancuran.

Kepercayaan bahwa luka tidak selalu sia-sia.

Kepercayaan bahwa hidup tetap dapat bermakna meskipun belum sepenuhnya dimengerti.

Dan yang paling pelan sekaligus paling menenangkan: kepercayaan bahwa Allah tetap hadir bahkan di tengah jalan yang belum terlihat ujungnya.

Bagian ketiga buku ini adalah perjalanan menuju bentuk ketenangan yang lebih dewasa.

Ketenangan yang tidak lagi terlalu bergantung pada jawaban.

Tidak lagi terlalu bergantung pada kepastian.

Tidak lagi terlalu bergantung pada hidup yang harus selalu sesuai harapan.

Melainkan ketenangan yang perlahan tumbuh ketika seseorang mulai belajar bersandar, bertawakal, mengenal ridha, dan menerima bahwa sebagian perjalanan hidup memang harus dijalani sambil percaya.

Karena mungkin, kedamaian terdalam tidak lahir ketika semua ketidakpastian hilang, melainkan ketika hati akhirnya berkata:

"Saya mungkin tidak memahami semuanya. Tetapi saya ingin tetap percaya."

BAB 8 — Ketika Kita Tidak Lagi Harus Mengerti Semuanya

Hakikat: Tidak semua hal harus dipahami agar tetap bisa diterima.

Cerita Pembuka: Pertanyaan yang Tidak Pernah Selesai

Suatu malam, seorang perempuan duduk sendirian di ruang tamu rumahnya yang terasa jauh lebih sunyi daripada biasanya. Lampu hanya menyala separuh, cukup untuk menerangi secangkir teh yang sejak tadi dibiarkan dingin di atas meja. Di tangannya ada tasbih yang perlahan bergerak, tetapi pikirannya tidak benar-benar tenang.

Sudah berbulan-bulan hidup terasa seperti bergerak dengan cara yang tidak ia pahami.

Beberapa waktu sebelumnya, ia masih merasa semuanya berjalan cukup baik. Ada rencana yang sedang dibangun, doa-doa yang diam-diam disimpan, dan keyakinan sederhana bahwa hidup, meskipun tidak selalu mudah, pada akhirnya akan bergerak ke arah yang baik.

Lalu sesuatu berubah terlalu cepat.

Seseorang yang sangat dicintainya pergi tanpa banyak peringatan.

Doa yang begitu lama dipanjatkan tidak datang dalam bentuk yang diharapkan.

Dan kehidupan yang dahulu terasa cukup bisa dipahami mendadak dipenuhi pertanyaan yang tidak selesai.

Pada awalnya, ia mencoba kuat. Ia membaca banyak hal, berbicara dengan beberapa orang, berusaha mencari penjelasan tentang mengapa semua ini terjadi. Ia ingin percaya bahwa setiap luka pasti memiliki alasan yang jelas, bahwa setiap kehilangan membawa jawaban yang suatu hari akan terasa masuk akal.

Namun semakin lama, semakin terasa bahwa tidak semua pertanyaan hidup mudah dijawab.

Mengapa orang baik bisa pergi terlalu cepat?

Mengapa doa terasa belum terkabul?

Mengapa setelah begitu banyak usaha, hidup justru bergerak ke arah yang tidak pernah dibayangkan?

Dan yang paling sulit diucapkan, tetapi diam-diam terus berputar di dalam hati:

“Kenapa Allah membiarkan ini terjadi?”

Pertanyaan itu membuatnya merasa bersalah.

Tetapi juga terlalu manusiawi untuk diabaikan.

Karena ada jenis luka tertentu yang terasa tidak hanya menyakitkan, tetapi juga membingungkan. Luka yang tidak datang bersama penjelasan. Kehilangan yang tidak memberi kesempatan bersiap. Perubahan yang terasa terlalu mendadak untuk segera diterima.

Malam itu, setelah lama menangis dalam diam, ia teringat satu kalimat yang pernah disampaikan seorang ustaz sepuh di kampungnya:

"Tidak semua hal yang kita alami akan langsung kita mengerti. Kadang Allah tidak sedang memberi jawaban dulu—kadang Allah hanya sedang menemani kita berjalan."

Kalimat itu tidak langsung menghilangkan rasa sakitnya.

Tidak membuat semuanya terasa adil.

Tidak juga menjawab seluruh pertanyaan yang masih tinggal.

Namun entah mengapa, untuk pertama kalinya setelah sekian lama, ia berhenti memaksa dirinya memahami semuanya malam itu.

Dan mungkin, di situlah sesuatu perlahan mulai berubah.

Bukan karena hidup akhirnya masuk akal.

Bukan karena luka mendadak sembuh.

Tetapi karena hati mulai belajar menerima bahwa mungkin, sebagian perjalanan hidup memang tidak selalu datang bersama penjelasan.

Sebab ada luka yang terasa lebih berat bukan karena rasa sakitnya, tetapi karena kita terus menunggu jawaban yang mungkin tidak pernah datang.

Mengapa Kita Sangat Ingin Memahami Segalanya

Ketika kehidupan berjalan sebagaimana yang kita harapkan, jarang sekali kita mempertanyakan mengapa sesuatu terjadi. Kita menerima berbagai peristiwa sebagai bagian yang wajar dari kehidupan dan melanjutkan hari-hari kita tanpa terlalu banyak memikirkan alasan di baliknya. Namun keadaan biasanya berubah ketika hidup menghadirkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, terutama ketika peristiwa tersebut menimbulkan rasa sakit, kehilangan, atau kebingungan yang mendalam. Pada saat-saat seperti itulah muncul dorongan yang sangat kuat di dalam diri manusia untuk mencari penjelasan.

Hampir secara naluriah, pikiran mulai mengajukan berbagai pertanyaan. Mengapa ini terjadi? Mengapa harus saya? Apa yang sebenarnya salah? Apakah ada sesuatu yang seharusnya saya lakukan berbeda?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul bukan semata-mata karena rasa ingin tahu, tetapi karena ada keyakinan yang sering kali tersembunyi di dalam diri bahwa jika penyebab suatu peristiwa dapat dipahami, maka peristiwa itu akan terasa lebih mudah diterima. Seolah-olah pemahaman dapat mengurangi rasa sakit, atau setidaknya membuat rasa sakit itu terasa lebih masuk akal.

Dorongan untuk mencari penjelasan sesungguhnya merupakan bagian yang sangat alami dari cara manusia diciptakan. Akal manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk mengenali pola, menemukan hubungan sebab akibat, dan membangun pemahaman tentang dunia di sekitarnya. Sejak kecil, kita belajar bahwa berbagai peristiwa biasanya memiliki alasan yang dapat dijelaskan. Kita diajarkan bahwa usaha menghasilkan hasil, bahwa tindakan membawa konsekuensi, dan bahwa dunia pada umumnya berjalan mengikuti pola tertentu yang dapat dipahami.

Cara berpikir semacam ini sangat membantu manusia menjalani kehidupan. Dengan memahami hubungan sebab dan akibat, seseorang dapat belajar, berkembang, membuat keputusan yang lebih baik, dan menghindari berbagai kesalahan. Pemahaman juga memberi rasa aman karena membuat dunia terasa lebih teratur dan lebih dapat diprediksi. Ketika seseorang merasa

memahami apa yang sedang terjadi, ia cenderung merasa memiliki pijakan yang lebih kuat untuk menghadapi kehidupan.

Namun persoalan mulai muncul ketika kehidupan bergerak melampaui pola-pola yang selama ini kita pahami. Pada titik tertentu, hampir setiap orang akan berhadapan dengan pengalaman yang tidak mudah dijelaskan melalui logika sederhana yang selama ini diyakininya. Ada orang yang hidup dengan jujur dan penuh kebaikan, tetapi tetap mengalami musibah yang berat. Ada seseorang yang menjaga kesehatannya dengan disiplin selama bertahun-tahun, tetapi tetap harus menghadapi penyakit yang tidak pernah dibayangkannya. Ada orang yang bekerja keras, berusaha dengan sungguh-sungguh, dan melakukan segala sesuatu yang dianggap benar, tetapi hasil yang diperoleh ternyata jauh dari harapan. Ada pula hubungan yang telah dirawat dengan penuh ketulusan selama bertahun-tahun, tetapi tetap mengalami perubahan yang menyakitkan.

Ketika berhadapan dengan pengalaman-pengalaman seperti itu, seseorang tidak hanya merasakan kesedihan atau kekecewaan. Sering kali yang terguncang adalah cara ia memahami kehidupan itu sendiri. Dunia yang sebelumnya terasa cukup masuk akal tiba-tiba menjadi lebih sulit dipahami. Pola-pola yang selama ini diyakini tidak lagi mampu menjelaskan seluruh kenyataan yang sedang dihadapi. Dan ketika pemahaman lama mulai runtuh, hati sering kali mengalami kebingungan yang

tidak kalah berat dibanding peristiwa yang sedang terjadi.

Dalam keadaan seperti ini, banyak orang menghabiskan waktu yang panjang untuk mencari jawaban. Mereka mengulang berbagai peristiwa di dalam pikirannya. Mereka mencoba mengingat kembali keputusan-keputusan yang pernah diambil. Mereka menganalisis setiap kemungkinan yang dapat menjelaskan apa yang terjadi. Tidak jarang mereka bertanya kepada banyak orang, membaca berbagai sumber, atau terus-menerus memikirkan masa lalu dengan harapan dapat menemukan satu penjelasan yang akhirnya membuat semuanya terasa lebih mudah diterima.

Di balik usaha tersebut terdapat kebutuhan yang sangat mendasar, yaitu kebutuhan untuk memperoleh rasa aman. Selama seseorang merasa memahami penyebab suatu peristiwa, ia merasa masih memiliki sesuatu yang dapat dipegang. Pemahaman memberi kesan bahwa dunia masih dapat dijelaskan dan karena itu masih dapat dihadapi. Sebaliknya, ketika tidak ada penjelasan yang memuaskan, seseorang sering merasa kehilangan pijakan. Ketidakjelasan menciptakan ruang yang membuat hati merasa tidak nyaman.

Namun seiring berjalannya waktu, banyak orang akhirnya sampai pada satu kenyataan yang tidak mudah diterima. Tidak semua peristiwa dalam kehidupan datang dengan penjelasan yang lengkap. Ada kehilangan yang terjadi terlalu cepat untuk dipahami. Ada penderitaan yang tidak segera memperlihatkan maknanya. Ada

kegagalan yang tetap terjadi meskipun tidak ditemukan kesalahan yang jelas. Ada pertanyaan-pertanyaan yang terus hidup di dalam hati tanpa pernah memperoleh jawaban yang sepenuhnya memuaskan.

Di sinilah sering muncul pergulatan yang sangat sunyi. Seseorang mulai menyadari bahwa tidak semua luka dapat disembuhkan melalui penjelasan. Tidak semua rasa sakit akan hilang setelah alasan di baliknyanya ditemukan. Bahkan dalam beberapa keadaan, jawaban yang dicari mungkin memang tidak pernah tersedia sepenuhnya selama seseorang masih menjalani kehidupannya di dunia ini.

Kesadaran semacam ini pada awalnya dapat terasa mengecewakan. Akal manusia ingin memahami, sementara kehidupan tidak selalu bersedia menjelaskan dirinya secara lengkap. Namun justru di titik inilah muncul kemungkinan untuk bertumbuh menuju cara hidup yang lebih dewasa. Perlahan seseorang mulai belajar bahwa menerima tidak selalu harus didahului oleh mengerti sepenuhnya. Ia mulai memahami bahwa ada perbedaan antara menghargai peran akal dan menjadikan pemahaman sebagai syarat mutlak untuk memperoleh ketenangan.

Hal ini bukan berarti manusia harus berhenti berpikir atau berhenti mencari makna. Mencari pemahaman tetap merupakan bagian penting dari perjalanan hidup. Akan tetapi, ada saat ketika seseorang perlu menerima bahwa kemampuan akalnya memiliki batas. Ada wilayah-wilayah tertentu dalam kehidupan yang mungkin hanya

dapat dijalani, dirasakan, dan dipercayai, tanpa pernah sepenuhnya dipahami.

Mungkin karena itu, sebagian kedamaian mulai tumbuh bukan ketika seluruh jawaban akhirnya ditemukan, melainkan ketika seseorang perlahan berhenti memaksa kehidupan untuk menjelaskan semuanya. Ia mulai menerima bahwa ada pertanyaan yang belum terjawab, ada peristiwa yang belum dipahami, dan ada pengalaman yang maknanya baru akan terlihat jauh di kemudian hari. Di dalam penerimaan itulah hati menemukan ruang yang lebih lapang, ruang yang memungkinkan seseorang tetap melanjutkan perjalanan hidupnya meskipun tidak semua hal dapat diterangkan dengan jelas.

Karena pada akhirnya, kehidupan tidak selalu meminta kita memahami segala sesuatu sebelum menjalaninya. Terkadang yang diminta hanyalah kesediaan untuk tetap melangkah dengan rendah hati, sambil menerima bahwa ada bagian dari kehidupan yang akan selalu lebih besar daripada kemampuan kita untuk memahaminya sepenuhnya.

Ketika Hidup Tidak Selalu Masuk Akal

Salah satu kenyataan yang perlahan mulai dipahami oleh banyak orang setelah menjalani kehidupan cukup lama adalah bahwa hidup tidak selalu bergerak mengikuti pola

yang rapi dan mudah dipahami. Pada masa-masa tertentu, kehidupan memang tampak berjalan sesuai dengan logika yang kita kenal. Ketika seseorang belajar dengan sungguh-sungguh, ia memperoleh hasil yang baik. Ketika seseorang bekerja keras, ia melihat kemajuan dalam pekerjaannya. Ketika hubungan dijaga dengan penuh perhatian, hubungan itu terasa hangat dan bertahan. Pengalaman-pengalaman semacam ini membuat kita percaya bahwa kehidupan berjalan berdasarkan hubungan sebab dan akibat yang cukup jelas, sehingga dunia terasa lebih mudah dipahami dan lebih aman untuk dijalani.

Tidak ada yang salah dengan cara berpikir seperti itu. Bahkan sebagian besar proses belajar manusia memang dibangun di atas keyakinan bahwa tindakan memiliki konsekuensi dan bahwa pilihan yang baik akan membawa hasil yang baik. Keyakinan tersebut membantu manusia bertanggung jawab terhadap hidupnya, berusaha dengan sungguh-sungguh, dan tidak menyerah ketika menghadapi kesulitan. Namun seiring bertambahnya usia dan pengalaman, banyak orang mulai menyadari bahwa kehidupan tidak selalu bergerak sederhana itu.

Ada saat-saat ketika seseorang telah melakukan segala sesuatu yang menurutnya benar, tetapi hasil yang datang tetap berbeda dari yang diharapkan. Ada orang yang bekerja dengan penuh ketekunan selama bertahun-tahun, tetapi harus menghadapi kegagalan yang tidak pernah dibayangkannya. Ada orang yang menjaga tubuhnya dengan disiplin, namun tetap berhadapan dengan

penyakit yang sulit diterima. Ada pula mereka yang berusaha menjadi pasangan, sahabat, atau orang tua yang baik, tetapi tetap harus menghadapi perubahan dalam hubungan yang tidak mampu mereka cegah.

Pengalaman-pengalaman seperti itu sering kali menimbulkan kebingungan yang lebih dalam daripada sekadar rasa kecewa. Yang terguncang bukan hanya harapan terhadap hasil tertentu, tetapi juga cara seseorang memahami kehidupan. Ia mulai bertanya-tanya mengapa kenyataan tidak berjalan sebagaimana yang selama ini diyakininya. Ia berusaha mencari hubungan yang jelas antara apa yang telah dilakukan dengan apa yang sedang dialaminya, tetapi tidak selalu berhasil menemukannya.

Pada saat itulah muncul berbagai pertanyaan yang sangat manusiawi. Mengapa usaha yang begitu besar tidak menghasilkan hasil yang diharapkan? Mengapa orang yang berusaha hidup dengan baik tetap mengalami penderitaan? Mengapa kehilangan datang pada waktu yang terasa begitu sulit diterima? Mengapa doa yang dipanjatkan dengan penuh harap belum juga terjawab dalam bentuk yang diinginkan?

Pertanyaan-pertanyaan semacam ini tidak selalu lahir dari sikap memberontak terhadap kehidupan. Sering kali pertanyaan tersebut muncul karena manusia secara alami ingin memahami apa yang sedang terjadi. Kita ingin menemukan pola yang dapat menjelaskan pengalaman kita. Kita ingin melihat hubungan yang jelas antara sebab dan akibat. Kita ingin merasa bahwa dunia masih

dapat dimengerti, karena pemahaman memberikan rasa aman yang tidak kecil bagi hati manusia.

Namun semakin jauh seseorang berjalan dalam kehidupannya, semakin ia menyadari bahwa tidak semua peristiwa dapat dijelaskan melalui logika yang sederhana. Ada bagian-bagian tertentu dari kehidupan yang tampaknya bergerak melampaui kemampuan manusia untuk memahami seluruh alasan di baliknya. Bukan karena kehidupan tidak memiliki makna, melainkan karena sudut pandang manusia memiliki keterbatasan. Kita melihat hanya sebagian kecil dari keseluruhan perjalanan, sementara banyak hal lain berada di luar jangkauan penglihatan dan pemahaman kita.

Dalam perspektif yang lebih luas, sering kali apa yang tampak sebagai kegagalan pada satu masa ternyata menjadi jalan menuju sesuatu yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Ada kehilangan yang baru memperlihatkan hikmahnya setelah bertahun-tahun berlalu. Ada perubahan yang semula terasa tidak adil, tetapi kemudian membuka pintu bagi pertumbuhan yang tidak mungkin terjadi tanpa pengalaman tersebut. Namun pada saat peristiwa itu sedang berlangsung, seseorang sering kali belum mampu melihat gambaran yang lebih besar. Yang terlihat hanya rasa sakit, kebingungan, dan berbagai pertanyaan yang belum terjawab.

Karena itulah, banyak orang menghabiskan waktu yang panjang untuk mencoba membuat hidup terasa masuk

akal. Mereka mengulang kembali berbagai peristiwa di dalam pikirannya, mencari penjelasan yang dapat meredakan kegelisahan batin. Mereka berharap bahwa jika alasan yang tepat berhasil ditemukan, maka beban yang mereka rasakan akan menjadi lebih ringan. Akan tetapi, tidak semua pengalaman hidup bersedia memberikan jawaban yang lengkap. Ada peristiwa-peristiwa tertentu yang tetap menyisakan misteri, bahkan setelah bertahun-tahun direnungkan.

Pada titik tertentu, seseorang mulai berhadapan dengan kenyataan bahwa kehidupan tidak selalu menawarkan penjelasan yang memuaskan bagi setiap pengalaman yang dialami manusia. Kesadaran ini tidak selalu mudah diterima. Akal ingin memahami, sementara kenyataan tidak selalu dapat dijelaskan secara utuh. Namun justru di sinilah sering kali lahir bentuk kedewasaan yang lebih dalam. Seseorang mulai belajar bahwa keterbatasan pemahaman tidak harus membuatnya kehilangan ketenangan. Ia mulai memahami bahwa menerima tidak selalu berarti mengerti sepenuhnya.

Perlahan-lahan muncul kesediaan untuk hidup berdampingan dengan pertanyaan-pertanyaan yang belum memiliki jawaban. Bukan karena ia berhenti berpikir atau berhenti mencari makna, tetapi karena ia mulai menyadari bahwa ada wilayah-wilayah tertentu dalam kehidupan yang tidak dapat dipaksa untuk segera dipahami. Ada pengalaman yang hanya dapat dijalani dengan kesabaran. Ada peristiwa yang maknanya baru terlihat jauh setelah semuanya berlalu. Dan ada pula hal-hal yang mungkin tidak pernah sepenuhnya dipahami

selama seseorang masih menjalani kehidupannya di dunia ini.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan batin yang paling sunyi. Bukan kemampuan untuk menjelaskan segala sesuatu, melainkan kemampuan untuk tetap melangkah ketika tidak semua hal dapat dijelaskan. Bukan kemampuan untuk menghilangkan seluruh pertanyaan, melainkan kemampuan untuk tetap hidup dengan tenang meskipun beberapa pertanyaan masih belum terjawab.

Karena pada akhirnya, kehidupan tidak selalu menjadi kurang bermakna hanya karena tidak sepenuhnya masuk akal bagi manusia. Ada saat-saat ketika hidup tidak memberi penjelasan yang lengkap, tetapi tetap meminta kita untuk terus berjalan. Dan sering kali, di dalam perjalanan itulah pemahaman yang lebih dalam perlahan tumbuh, bukan sebagai hasil dari menemukan semua jawaban, melainkan sebagai buah dari kesediaan untuk tetap percaya dan tetap melangkah meskipun belum mengerti sepenuhnya.

Luka yang Tidak Selalu Memiliki Jawaban

Di antara berbagai pengalaman yang dijalani manusia sepanjang hidupnya, ada luka-luka tertentu yang terasa berbeda dari yang lain. Bukan karena rasa sakitnya

selalu lebih besar, melainkan karena luka tersebut meninggalkan pertanyaan yang tidak kunjung menemukan jawaban yang memuaskan. Waktu mungkin berlalu. Kehidupan perlahan berjalan kembali. Aktivitas sehari-hari dapat dilanjutkan. Namun di dalam ruang batin yang paling sunyi, masih tersimpan pertanyaan yang sesekali muncul tanpa diundang, mempertanyakan mengapa suatu peristiwa harus terjadi dengan cara seperti itu.

Sebagian luka memang dapat lebih mudah diterima ketika seseorang memahami penyebabnya. Ketika sebuah kegagalan terjadi karena kesalahan yang jelas, seseorang masih dapat belajar dari pengalaman tersebut dan menemukan makna di baliknya. Ketika sebuah masalah muncul akibat keputusan yang kurang tepat, akal manusia biasanya mampu membangun hubungan antara sebab dan akibat sehingga hati lebih mudah berdamai dengan kenyataan.

Namun kehidupan tidak selalu memberikan kemudahan seperti itu. Ada peristiwa-peristiwa tertentu yang datang tanpa penjelasan yang memadai. Ada kehilangan yang terjadi begitu cepat sehingga tidak memberi kesempatan bagi hati untuk bersiap. Ada perpisahan yang terjadi ketika hubungan sedang terasa baik-baik saja. Ada penyakit yang datang kepada mereka yang selama ini berusaha menjaga kesehatannya dengan sungguh-sungguh. Ada kegagalan yang menimpa orang-orang yang telah bekerja keras dengan penuh tanggung jawab. Dan ada berbagai bentuk penderitaan lain yang tampaknya tidak dapat dijelaskan dengan rumus-rumus

sederhana yang selama ini digunakan untuk memahami kehidupan.

Dalam keadaan seperti itu, seseorang sering kali tidak hanya berduka atas peristiwa yang dialaminya. Ia juga berduka karena kehilangan kemampuan untuk memahami apa yang sedang terjadi. Dunia yang sebelumnya terasa cukup dapat dijelaskan tiba-tiba menjadi lebih rumit. Logika yang selama ini memberi rasa aman tidak lagi mampu menjawab seluruh pertanyaan yang muncul. Dan ketika akal tidak berhasil menemukan penjelasan yang memuaskan, hati sering kali tetap terus mencari.

Tidak sedikit orang yang selama bertahun-tahun membawa pertanyaan yang sama di dalam dirinya. Mereka bertanya mengapa kehilangan harus datang pada saat yang terasa paling tidak tepat. Mereka bertanya mengapa penderitaan berlangsung begitu lama sementara berbagai usaha telah dilakukan untuk mengatasinya. Mereka bertanya mengapa kehidupan terkadang terasa begitu berat bagi sebagian orang, sementara orang lain tampak menjalani hidup dengan beban yang jauh lebih ringan.

Dalam konteks spiritual, pertanyaan-pertanyaan semacam ini sering berkembang menjadi pergulatan yang lebih dalam. Seseorang mulai mempertanyakan berbagai hal yang sebelumnya tidak pernah dipikirkannya. Ia bertanya tentang makna penderitaan. Ia bertanya tentang keadilan. Ia bertanya tentang pengaturan Allah yang belum mampu dipahaminya. Dan

tidak jarang, ia merasa bersalah karena memiliki pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Padahal sesungguhnya, pertanyaan yang lahir dari hati yang terluka tidak selalu menunjukkan lemahnya iman. Dalam banyak keadaan, pertanyaan itu justru menunjukkan bahwa seseorang sedang berusaha mempertahankan hubungannya dengan makna di tengah pengalaman yang mengguncang. Ia tidak sedang menolak Tuhan. Ia sedang berusaha memahami sesuatu yang terasa terlalu besar untuk ditanggung oleh logikanya.

Memang ada masa-masa tertentu ketika rasa sakit tidak hanya menyentuh aspek lahiriah kehidupan, tetapi juga mengguncang cara seseorang memahami dunia. Ketika kehilangan terasa tidak masuk akal, ketika doa belum terjawab sebagaimana yang diharapkan, atau ketika penderitaan berlangsung lebih lama daripada yang dapat diterima hati, seseorang dapat merasa seolah-olah seluruh kerangka pemahamannya tentang kehidupan sedang diuji.

Pada titik inilah manusia sering berhadapan dengan salah satu kenyataan yang paling sulit diterima, yaitu bahwa tidak semua pertanyaan memiliki jawaban yang segera tersedia. Ada pengalaman yang maknanya baru terlihat setelah waktu yang sangat panjang. Ada peristiwa yang hikmahnya baru dipahami ketika seseorang telah berada jauh dari titik awal penderitaannya. Namun ada pula pengalaman tertentu yang mungkin tidak pernah

sepenuhnya dipahami selama seseorang masih menjalani kehidupannya di dunia ini.

Kesadaran semacam ini tentu tidak datang dengan mudah. Akal manusia secara alami ingin mengetahui, memahami, dan menjelaskan. Kita ingin percaya bahwa jika cukup lama mencari, suatu hari nanti semua akan terasa masuk akal. Kita berharap bahwa di balik setiap luka terdapat jawaban yang dapat segera ditemukan dan dipahami. Namun pengalaman hidup sering mengajarkan bahwa tidak semua hal bekerja dengan cara demikian.

Mungkin ada bagian tertentu dari kehidupan yang memang tidak diberikan kepada manusia untuk segera dipahami. Mungkin ada pengalaman yang lebih dahulu harus dijalani sebelum maknanya perlahan terbuka. Dan mungkin ada pula sebagian rahasia kehidupan yang memang berada di luar jangkauan pemahaman manusia yang terbatas.

Menerima kenyataan ini bukan berarti seseorang berhenti berpikir atau berhenti mencari hikmah. Sebaliknya, ia tetap boleh bertanya, tetap boleh merenung, dan tetap boleh berusaha memahami sejauh yang mampu dijangkaunya. Namun perlahan ia belajar bahwa ketenangan tidak harus menunggu sampai seluruh jawaban ditemukan. Ada kemungkinan untuk tetap melangkah meskipun masih membawa pertanyaan yang belum terjawab. Ada kemungkinan untuk tetap hidup dengan penuh makna meskipun sebagian pengalaman masih menyisakan misteri.

Seiring waktu, sebagian orang menemukan bahwa luka yang dahulu terasa mustahil diterima perlahan menjadi lebih ringan, bukan karena seluruh pertanyaannya telah terjawab, tetapi karena hubungannya dengan pertanyaan tersebut telah berubah. Ia tidak lagi menuntut jawaban datang segera. Ia tidak lagi memaksa dirinya untuk memahami segala sesuatu sebelum dapat menerima kenyataan. Ia mulai memberi ruang bagi kemungkinan bahwa tidak semua hal harus dimengerti sepenuhnya agar tetap dapat dijalani dengan damai.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan spiritual yang paling tenang. Bukan ketika seseorang berhasil menjelaskan seluruh penderitaannya, melainkan ketika ia tetap mampu mempercayai makna kehidupan meskipun belum memahami seluruh alasannya. Bukan ketika semua pertanyaan telah memperoleh jawaban, melainkan ketika hati belajar tetap berjalan bersama pertanyaan-pertanyaan itu tanpa kehilangan harapan.

Karena pada akhirnya, ada luka-luka tertentu yang tidak segera datang membawa penjelasan. Namun bukan berarti luka tersebut tidak memiliki makna. Terkadang, kehidupan tidak meminta kita untuk segera memahami semuanya. Terkadang yang diminta hanyalah kesabaran untuk terus melangkah, sambil menerima bahwa ada pertanyaan yang jawabannya baru akan terbuka seiring perjalanan, dan mungkin ada pula yang hanya akan benar-benar dipahami ketika seluruh perjalanan ini telah selesai.

Belajar Berdamai dengan Hal-Hal yang Tidak Kita Mengerti

Ada masa tertentu dalam perjalanan hidup ketika seseorang mulai menyadari bahwa tidak semua beban batin yang dipikulnya berasal dari peristiwa yang terjadi, melainkan dari pergulatan panjang untuk memahami peristiwa tersebut. Kadang yang paling melelahkan bukanlah kehilangan itu sendiri, bukan pula perubahan yang harus diterima, tetapi usaha yang terus-menerus dilakukan oleh pikiran untuk mencari penjelasan yang dirasa cukup sebelum hati bersedia melanjutkan langkahnya. Seolah-olah kehidupan baru dapat diterima apabila seluruh pertanyaan berhasil dijawab dan seluruh teka-teki berhasil dipecahkan.

Dalam keadaan seperti itu, pikiran sering bekerja tanpa henti. Ia kembali mengunjungi masa lalu, mengingat percakapan-percakapan lama, menelusuri berbagai keputusan yang pernah diambil, dan mencoba menemukan titik tertentu yang dapat menjelaskan mengapa semuanya terjadi. Hati terus mengulang pertanyaan yang sama dalam berbagai bentuk. Mengapa ini harus terjadi? Mengapa pada waktu seperti itu? Mengapa kepada saya? Mengapa kehidupan mengambil arah yang tidak pernah saya bayangkan?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut bukanlah sesuatu yang salah. Sebaliknya, pertanyaan itu lahir dari kebutuhan

manusia yang sangat mendasar untuk memahami dunia tempat ia hidup. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, seseorang secara alami berusaha mencari makna di baliknya. Ia berharap bahwa jika alasan yang tepat dapat ditemukan, maka luka akan terasa lebih ringan, kehilangan akan lebih mudah diterima, dan kehidupan akan kembali terasa memiliki keteraturan yang dapat dipahami.

Karena itu, banyak orang menghabiskan waktu yang panjang untuk mencari jawaban. Mereka mencoba menyusun kembali berbagai potongan pengalaman hidup agar membentuk gambaran yang utuh. Mereka membaca, merenung, berdiskusi, dan bertanya kepada banyak orang. Mereka berharap suatu saat akan menemukan satu pemahaman yang mampu menjelaskan semuanya dan mengakhiri kegelisahan yang selama ini mereka rasakan.

Namun semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin ia menyadari bahwa tidak semua pertanyaan memiliki jawaban yang segera tersedia. Ada kehilangan yang datang terlalu cepat untuk dipahami. Ada doa yang belum terlihat hikmahnya. Ada luka yang tetap menyisakan ruang kosong meskipun telah direnungkan berkali-kali. Ada pengalaman yang seakan menolak untuk dimasukkan ke dalam kerangka logika yang selama ini digunakan untuk memahami kehidupan.

Pada titik inilah seseorang mulai berhadapan dengan kenyataan yang tidak selalu mudah diterima, yaitu bahwa kemampuan manusia untuk memahami segala

sesuatu memiliki batas. Kita melihat kehidupan dari sudut pandang yang sangat terbatas. Kita hanya mengetahui sebagian kecil dari keseluruhan cerita. Kita melihat satu bab dari perjalanan panjang yang mungkin baru akan memperlihatkan maknanya jauh di kemudian hari. Apa yang saat ini tampak sebagai kehilangan, kegagalan, atau ketidakadilan, belum tentu merupakan keseluruhan gambaran yang sedang berlangsung.

Kesadaran ini tidak membuat semua rasa sakit langsung menghilang. Ia juga tidak serta-merta memberikan jawaban atas seluruh pertanyaan yang ada. Namun perlahan-lahan ia mengubah cara seseorang berhubungan dengan pertanyaan tersebut. Jika sebelumnya ia merasa harus memahami semuanya sebelum dapat menerima kenyataan, kini ia mulai belajar bahwa menerima dan memahami bukanlah hal yang selalu berjalan bersamaan.

Ada kalanya seseorang mampu menerima sesuatu meskipun belum sepenuhnya mengerti mengapa hal itu terjadi. Ia mungkin masih memiliki pertanyaan. Ia mungkin masih menyimpan kebingungan. Namun ia tidak lagi menjadikan jawaban sebagai syarat mutlak untuk dapat melanjutkan hidup. Ia mulai memahami bahwa kehidupan tidak berhenti hanya karena akal belum berhasil menemukan penjelasan yang memuaskan.

Dalam proses ini, terjadi perubahan yang sangat halus tetapi penting. Hati mulai melepaskan tuntutan bahwa segala sesuatu harus terasa masuk akal terlebih dahulu sebelum dapat diterima. Ia mulai memberi ruang bagi

kemungkinan bahwa ada hal-hal yang maknanya baru akan terlihat setelah waktu yang panjang. Bahkan ada pula pengalaman tertentu yang mungkin tidak akan pernah sepenuhnya dipahami selama seseorang masih hidup, tetapi tetap dapat dijalani dengan ketenangan yang lebih besar.

Bukan berarti seseorang berhenti mencari hikmah atau berhenti menggunakan akalanya. Akal tetap merupakan anugerah yang membantu manusia memahami banyak hal. Namun perlahan ia belajar bahwa tidak semua misteri kehidupan harus dipaksa untuk segera terbuka. Ada pertanyaan yang perlu direnungkan. Ada pengalaman yang perlu dijalani. Dan ada bagian-bagian tertentu dari kehidupan yang hanya dapat diterima melalui kerendahan hati untuk mengakui bahwa tidak semua hal berada dalam jangkauan pemahaman manusia.

Seiring berjalannya waktu, banyak orang menemukan bahwa ketika kebutuhan untuk memahami segala sesuatu mulai melonggar, kehidupan terasa sedikit lebih ringan. Pikiran tidak lagi terus-menerus berputar di lingkaran yang sama. Hati tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk memaksa jawaban datang lebih cepat daripada waktunya. Ada ruang batin yang menjadi lebih lapang, ruang yang memungkinkan seseorang tetap melangkah meskipun sebagian pertanyaan masih belum terjawab.

Di dalam kelapangan itulah kedamaian perlahan tumbuh. Bukan karena seluruh misteri kehidupan telah tersingkap. Bukan karena semua luka telah menemukan

penjelasannya. Melainkan karena seseorang mulai memahami bahwa hidup tidak selalu harus dijelaskan secara lengkap agar tetap dapat dijalani dengan baik. Ia mulai belajar hidup berdampingan dengan ketidakjelasan tertentu, tanpa terus-menerus memerangi kenyataan bahwa tidak semua hal dapat dipahami.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling sunyi. Bukan kemampuan untuk menjawab seluruh pertanyaan kehidupan, melainkan kemampuan untuk tetap hidup dengan hati yang tenang meskipun sebagian pertanyaan masih terbuka. Bukan kemampuan untuk memahami semuanya, melainkan kemampuan untuk mempercayai bahwa kehidupan tetap memiliki makna bahkan ketika sebagian makna tersebut belum terlihat dengan jelas.

Karena pada akhirnya, berdamai dengan hal-hal yang tidak kita mengerti bukanlah menyerah terhadap kehidupan. Justru di dalam penerimaan itulah seseorang menemukan kebebasan baru. Kebebasan untuk berhenti memaksa kehidupan selalu sesuai dengan logikanya, dan keberanian untuk tetap melangkah sambil menerima bahwa ada bagian dari perjalanan ini yang hanya dapat dipahami sedikit demi sedikit, sesuai waktu yang telah ditetapkan untuknya.

Ketika Iman Mulai Mengisi Ruang yang Tidak Bisa Dijelaskan

Ada saat-saat tertentu dalam kehidupan ketika seseorang telah melakukan hampir semua yang dapat dilakukannya untuk memahami apa yang sedang terjadi. Ia telah berpikir panjang, merenungkan berbagai kemungkinan, mencari penjelasan dari banyak sudut pandang, bahkan mungkin berulang kali mengajukan pertanyaan yang sama kepada dirinya sendiri. Namun setelah semua upaya itu dilakukan, ia tetap berdiri di hadapan kenyataan yang belum sepenuhnya dapat dipahami. Pertanyaan masih ada. Kebingungan belum seluruhnya hilang. Dan sebagian luka masih menyisakan ruang kosong yang tidak dapat diisi oleh penjelasan logis semata.

Pengalaman seperti ini bukanlah sesuatu yang jarang terjadi dalam kehidupan manusia. Hampir setiap orang, pada suatu fase tertentu, akan berhadapan dengan peristiwa yang terasa melampaui kemampuan akalnya untuk memahami. Ada kehilangan yang datang pada waktu yang terasa terlalu cepat. Ada perpisahan yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya. Ada doa yang telah dipanjatkan bertahun-tahun tetapi belum juga hadir dalam bentuk yang diharapkan. Ada pula jalan hidup yang bergerak ke arah yang begitu berbeda dari rencana yang selama ini disusun dengan penuh kesungguhan.

Pada awalnya, seseorang biasanya berusaha menjelaskan semuanya melalui kerangka berpikir yang selama ini

dikenalnya. Ia mencoba menemukan hubungan sebab dan akibat. Ia berusaha memahami mengapa sesuatu terjadi dan apa yang mungkin dapat dipelajari darinya. Upaya semacam itu tentu penting dan merupakan bagian dari kemampuan manusia untuk bertumbuh melalui pengalaman. Namun ada kalanya kehidupan membawa seseorang pada wilayah yang tidak lagi dapat dijangkau sepenuhnya oleh penalaran.

Di titik inilah manusia mulai berhadapan dengan kenyataan yang paling mendasar tentang dirinya sendiri, yaitu bahwa pengetahuannya memiliki batas. Sebesar apa pun kemampuan berpikir yang dimilikinya, tetap ada banyak hal yang berada di luar jangkauan penglihatannya. Manusia hanya melihat sebagian kecil dari perjalanan hidupnya. Ia mengetahui apa yang sedang dirasakan saat ini, tetapi tidak mengetahui keseluruhan rangkaian peristiwa yang mungkin sedang dipersiapkan oleh Allah melalui pengalaman tersebut. Ia memahami luka yang sedang dialami, tetapi belum tentu memahami apa yang sedang dibentuk oleh luka itu di dalam dirinya. Ia melihat kehilangan sebagai sesuatu yang menyakitkan, tetapi belum tentu mampu melihat seluruh hikmah yang mungkin baru akan tersingkap jauh di masa depan.

Kesadaran akan keterbatasan ini sering kali tidak datang dengan mudah. Ada bagian di dalam diri manusia yang tetap ingin mengetahui segalanya. Kita ingin memahami mengapa jalan hidup bergerak seperti ini dan bukan seperti yang kita harapkan. Kita ingin mengetahui alasan di balik berbagai peristiwa yang mengguncang hati. Kita

ingin memastikan bahwa segala sesuatu memiliki penjelasan yang dapat diterima oleh logika.

Namun setelah cukup lama berjalan bersama pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab, sebagian orang mulai menemukan bentuk ketenangan yang berbeda dari yang selama ini mereka cari. Mereka menyadari bahwa ketenangan tidak selalu lahir dari keberhasilan menemukan seluruh jawaban. Ada kalanya ketenangan justru muncul ketika seseorang menerima bahwa tidak semua jawaban akan tersedia pada saat yang ia inginkan.

Perubahan ini biasanya berlangsung perlahan. Hati mulai berhenti menuntut penjelasan atas setiap hal yang terjadi. Bukan karena pertanyaannya sudah hilang, melainkan karena ia mulai memahami bahwa hidup tidak harus berhenti hanya karena sebagian pertanyaan masih terbuka. Ia mulai menerima bahwa ada ruang-ruang tertentu dalam kehidupan yang tidak dapat diisi oleh logika, tetapi tetap membutuhkan sesuatu agar hati mampu melanjutkan perjalanan.

Di sinilah iman mulai mengambil peran yang lebih dalam.

Iman, dalam pengertian yang matang, bukanlah pengganti akal dan bukan pula alasan untuk berhenti berpikir. Islam tidak pernah mengajarkan manusia untuk menutup mata terhadap kenyataan atau mengabaikan pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam pikirannya. Sebaliknya, iman hadir setelah seseorang menggunakan akalnya semaksimal mungkin dan kemudian menyadari

bahwa ada wilayah tertentu yang memang berada di luar batas kemampuannya untuk memahami.

Pada titik itu, iman menjadi ruang teduh bagi hati ketika logika tidak lagi mampu menjelaskan semuanya. Iman memberi kemampuan untuk tetap melangkah meskipun jalan di depan belum sepenuhnya terlihat. Ia memungkinkan seseorang tetap menjalani kehidupan dengan penuh kesungguhan meskipun belum memahami seluruh alasan di balik pengalaman yang sedang dijalaninya.

Dalam tradisi Islam, keadaan seperti ini sangat dekat dengan makna tawakal yang sesungguhnya. Tawakal bukanlah berhenti berpikir, bukan pula menyerahkan hidup tanpa usaha. Tawakal adalah kesediaan untuk melakukan ikhtiar terbaik yang mampu dilakukan manusia, sambil menerima bahwa hasil akhir tetap berada dalam ilmu dan kehendak Allah yang jauh lebih luas daripada pemahaman manusia. Seseorang tetap berusaha memahami, tetap merenung, tetap mencari hikmah, tetapi ia tidak lagi menjadikan pemahaman yang sempurna sebagai syarat untuk dapat mempercayai Allah.

Seiring waktu, banyak orang baru menyadari bahwa sebagian hikmah memang bekerja dengan cara yang sangat perlahan. Ada pengalaman yang baru memperlihatkan maknanya setelah bertahun-tahun berlalu. Ada luka yang ternyata membentuk kelembutan hati yang sebelumnya tidak dimiliki. Ada kehilangan yang tanpa disadari mengubah arah kehidupan menuju

sesuatu yang lebih baik. Ada pula masa-masa ketika seseorang akhirnya melihat bahwa pertolongan Allah telah hadir dalam bentuk yang berbeda dari yang dahulu ia bayangkan.

Namun bahkan ketika hikmah itu belum terlihat, iman tetap memberi seseorang kemampuan untuk bertahan. Ia tidak menghapus seluruh kesedihan. Ia tidak menghilangkan seluruh pertanyaan. Akan tetapi, ia menghadirkan keyakinan bahwa keterbatasan pemahaman manusia bukanlah bukti bahwa kehidupan kehilangan maknanya. Bahwa apa yang belum dipahami hari ini tidak berarti tidak memiliki tujuan. Dan bahwa Allah tetap mengetahui apa yang tidak diketahui oleh hamba-Nya.

Mungkin karena itu, salah satu bentuk iman yang paling dewasa bukanlah iman yang tumbuh ketika segala sesuatu terasa jelas dan mudah dipahami, melainkan iman yang tetap bertahan ketika sebagian jalan masih tertutup oleh ketidakjelasan. Iman semacam ini tidak lahir dari kepastian yang lengkap, tetapi dari kepercayaan yang terus dipelihara di tengah keterbatasan manusia untuk memahami seluruh rahasia kehidupan.

Pada akhirnya, ada saat ketika seseorang sampai pada pengakuan yang sederhana tetapi sangat mendalam. Ia tidak lagi berkata bahwa dirinya telah memahami semuanya. Ia juga tidak mengklaim bahwa seluruh pertanyaannya telah terjawab. Namun ia mulai mampu berkata dengan lebih tenang bahwa meskipun masih ada

hal-hal yang belum dimengerti, ia memilih untuk tetap percaya kepada Allah yang memahami seluruhnya.

Dan sering kali, justru di dalam kepercayaan yang tenang itulah hati menemukan kedamaian yang selama ini dicarinya.

Penutup — Tidak Semua Hal Harus Dimengerti untuk Tetap Bisa Diterima

Pada akhirnya, setelah seseorang berjalan cukup jauh di dalam kehidupannya, melewati berbagai kehilangan, perubahan, kekecewaan, doa-doa yang belum menemukan bentuk jawabannya, serta berbagai peristiwa yang tidak selalu dapat dijelaskan dengan mudah, perlahan muncul sebuah kesadaran yang terasa sederhana tetapi sesungguhnya sangat mendalam. Kesadaran itu adalah bahwa kehidupan mungkin memang tidak pernah dimaksudkan untuk seluruhnya dapat dipahami oleh manusia.

Semasa muda, banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan bahwa hampir semua hal pada akhirnya akan dapat dijelaskan. Mereka percaya bahwa jika cukup banyak berpikir, cukup lama merenung, atau cukup sungguh-sungguh mencari jawaban, maka seluruh pengalaman hidup suatu hari akan tersusun rapi dan menjadi masuk akal. Ada harapan bahwa setiap luka

akan memiliki penjelasan yang jelas, setiap kehilangan akan memperlihatkan alasannya, dan setiap penderitaan pada akhirnya akan dapat diterima karena maknanya berhasil ditemukan.

Namun seiring berjalannya waktu, kehidupan sering mengajarkan sesuatu yang berbeda. Ada peristiwa-peristiwa tertentu yang tetap menyisakan tanda tanya meskipun telah direnungkan bertahun-tahun. Ada kehilangan yang tidak pernah sepenuhnya terasa masuk akal. Ada doa yang jawabannya tidak hadir dalam bentuk yang pernah dibayangkan. Ada pengalaman yang, bahkan setelah seseorang berusaha melihatnya dari berbagai sudut pandang, tetap menyimpan bagian-bagian yang sulit dipahami.

Pada awalnya, kenyataan seperti ini dapat terasa mengecewakan. Akal manusia secara alami ingin memahami. Kita ingin mengetahui alasan mengapa sesuatu terjadi. Kita ingin melihat hubungan yang jelas antara usaha dan hasil, antara harapan dan kenyataan, antara doa dan jawaban. Karena selama semuanya terasa dapat dijelaskan, dunia terasa lebih aman untuk dijalani. Sebaliknya, ketika penjelasan tidak ditemukan, hati sering merasa kehilangan pijakan.

Tidak sedikit orang yang menghabiskan energi batin yang sangat besar untuk terus mencari jawaban atas berbagai hal yang belum dapat dipahaminya. Mereka terus mengulang percakapan yang sama di dalam pikirannya, menelusuri kembali berbagai keputusan yang pernah diambil, mencoba menyusun kepingan-kepingan

pengalaman hidup agar membentuk gambaran yang utuh. Namun sering kali, semakin keras seseorang memaksa kehidupan untuk memberikan penjelasan yang sempurna, semakin besar pula kelelahan yang diam-diam ia rasakan.

Sementara itu, kehidupan tetap bergerak. Hari-hari terus berlalu. Waktu terus berjalan tanpa menunggu seluruh pertanyaan memperoleh jawabannya. Dan perlahan seseorang mulai menyadari bahwa meskipun tidak semua hal dapat dipahami, hidup tetap harus dijalani. Ia tetap bangun setiap pagi. Ia tetap menjalankan tanggung jawabnya. Ia tetap mencintai orang-orang yang ada di sekitarnya. Ia tetap belajar menemukan makna di tengah berbagai hal yang belum sepenuhnya jelas.

Di dalam proses itulah sering muncul bentuk penerimaan yang lebih dewasa. Bukan penerimaan yang lahir karena semua pertanyaan telah terjawab, melainkan penerimaan yang tumbuh karena seseorang mulai memahami keterbatasan dirinya sendiri. Ia mulai menyadari bahwa tidak semua hikmah harus langsung terlihat agar tetap menjadi hikmah. Tidak semua jawaban harus segera ditemukan agar kehidupan tetap memiliki arah. Dan tidak semua misteri harus tersingkap agar hati dapat menemukan ketenangan.

Mungkin memang ada jawaban yang baru terlihat setelah bertahun-tahun berlalu. Ada peristiwa yang maknanya baru dipahami ketika seseorang telah berada jauh dari titik awal penderitaannya. Ada luka yang ternyata membentuk kedewasaan, kelembutan, atau

kebijaksanaan yang dahulu tidak dimilikinya. Namun mungkin ada pula sebagian pengalaman yang tidak akan pernah sepenuhnya dipahami selama manusia masih menjalani kehidupannya di dunia ini.

Kesadaran semacam ini tidak membuat hidup menjadi lebih mudah, tetapi sering kali membuat hati menjadi lebih lapang. Seseorang tidak lagi memikul beban untuk memahami segala sesuatu sebelum ia mengizinkan dirinya merasa damai. Ia tidak lagi menunda ketenangan sampai seluruh pertanyaannya memperoleh jawaban. Ia mulai menerima bahwa kehidupan tetap dapat dijalani dengan penuh makna meskipun sebagian misterinya masih tersimpan.

Dalam kelapangan itulah tumbuh bentuk kedamaian yang lebih tenang dan lebih dewasa. Kedamaian yang tidak bergantung pada kepastian. Kedamaian yang tidak menunggu semua persoalan selesai. Kedamaian yang lahir ketika seseorang berhenti bertengkar dengan kenyataan bahwa ada hal-hal yang berada di luar jangkauan pemahamannya.

Pada titik ini, seseorang mungkin tidak dapat mengatakan bahwa ia telah mengerti semuanya. Ia mungkin masih membawa beberapa pertanyaan yang belum terjawab. Ia mungkin masih menyimpan bagian-bagian tertentu dari hidupnya yang terasa sulit dipahami. Namun ia tidak lagi menjadikan semua itu sebagai penghalang untuk tetap melangkah.

Karena pada akhirnya, kedewasaan tidak selalu ditandai oleh banyaknya jawaban yang berhasil ditemukan, melainkan oleh kemampuan untuk tetap hidup dengan tenang di tengah pertanyaan yang belum selesai. Dan mungkin, salah satu pelajaran terpenting yang perlahan diajarkan kehidupan adalah bahwa tidak semua hal harus dimengerti terlebih dahulu agar dapat diterima, sebagaimana tidak semua misteri harus terbuka terlebih dahulu agar seseorang dapat tetap mempercayai bahwa hidup ini memiliki makna.

Sering kali, ketenangan mulai tumbuh justru ketika hati berhenti menuntut penjelasan atas segala sesuatu, lalu belajar menerima bahwa di balik apa yang dapat dipahami manusia, selalu ada wilayah yang lebih luas yang hanya diketahui oleh Allah. Dan ketika seseorang sampai pada titik itu, ia tidak lagi berjalan karena telah memahami seluruh jalan di depannya, melainkan karena ia mulai percaya bahwa meskipun tidak memahami semuanya, ia tetap berada di dalam pengaturan-Nya yang tidak pernah keliru.

BAB 9 — Belajar Percaya di Tengah Ketidakpastian

Hakikat: Tawakal bukan berhenti berusaha, tetapi berhenti hidup dalam kepanikan.

Cerita Pembuka: Ketika Kita Lelah Membawa Semua Beban Sendirian

Suatu malam, seorang pria terbangun lebih awal dari biasanya. Jam di dinding baru menunjukkan pukul tiga dini hari, tetapi pikirannya sudah terlalu ramai untuk kembali tidur. Rumah masih sunyi. Istri dan anak-anaknya terlelap di kamar. Di luar, udara terasa dingin, sementara di dalam dirinya, ada kegelisahan yang sudah lama tidak benar-benar pergi.

Ia duduk di ruang tamu dengan kepala penuh berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi.

Bagaimana kalau pekerjaannya tidak lagi stabil?

Bagaimana kalau anak-anaknya kelak mengalami kesulitan?

Bagaimana kalau kondisi kesehatan keluarganya memburuk?

Bagaimana kalau suatu hari hidup berubah terlalu jauh dari yang selama ini ia rencanakan?

Pertanyaan-pertanyaan itu sebenarnya bukan hal baru. Hampir setiap malam, pikiran seperti terus bekerja tanpa henti, memikirkan masa depan, menghitung kemungkinan buruk, dan diam-diam mencoba memastikan bahwa semuanya akan tetap aman.

Ia bekerja keras.

Berusaha menjadi ayah yang baik.

Menyimpan uang sebisanya.

Merencanakan banyak hal.

Namun anehnya, semakin banyak yang diatur, hatinya justru tidak terasa lebih tenang.

Selalu ada kekhawatiran baru.

Jika satu masalah selesai, muncul kecemasan berikutnya.

Jika keadaan terasa baik, pikiran mulai takut suatu hari semuanya berubah.

Dan semakin ia mencoba mengendalikan semuanya, semakin berat pula hidup terasa.

Sampai suatu malam, ketika rasa lelah terasa terlalu penuh untuk disimpan sendiri, ia duduk lama di teras

rumah setelah salat tahajud. Tidak ada kata-kata besar. Tidak ada doa yang panjang. Hanya keheningan dan satu kalimat yang pelan sekali keluar dari dalam dirinya:

“Ya Allah... sampai kapan saya harus terus khawatir tentang semuanya?”

Pertanyaan itu terasa begitu jujur.

Begitu manusiawi.

Karena setelah sekian lama, ia mulai menyadari sesuatu yang selama ini tidak ingin diakuinya: bahwa dirinya terlalu lelah mencoba memastikan seluruh hidup tetap aman dengan kekuatannya sendiri.

Padahal hidup terus berubah.

Masa depan tetap tidak pasti.

Orang-orang yang dicintai tidak selalu bisa dijaga dari semua hal buruk.

Dan ada batas di mana manusia, sekeras apa pun berusaha, tetap tidak mampu mengendalikan semuanya.

Malam itu, untuk pertama kalinya, ia tidak meminta hidup menjadi pasti.

Ia hanya duduk diam cukup lama, seolah perlahan mengakui bahwa mungkin ada bagian kehidupan yang

memang tidak dimaksudkan untuk sepenuhnya dipikul sendirian.

Dan mungkin, di situlah sesuatu mulai berubah.

Bukan karena masalah tiba-tiba selesai.

Bukan karena masa depan mendadak terasa jelas.

Tetapi karena hati mulai lelah menjadi pengendali atas segala hal.

Sebab sesungguhnya, **ada kelelahan tertentu yang perlahan muncul ketika seseorang terus merasa bahwa seluruh hidup harus aman di tangannya sendiri.**

Mengapa Kita Sulit Percaya pada Masa Depan

Salah satu kegelisahan yang paling sering menyertai kehidupan manusia sesungguhnya bukan berasal dari apa yang sedang terjadi saat ini, melainkan dari apa yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang. Banyak orang mampu menghadapi persoalan yang nyata di hadapannya dengan cukup baik, tetapi merasa sangat lelah ketika harus berhadapan dengan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi. Pikiran terus bergerak ke depan, membayangkan berbagai skenario,

menghitung berbagai risiko, dan mencoba mengantisipasi berbagai hal yang mungkin muncul di kemudian hari. Akibatnya, sebagian energi batin habis bukan untuk menjalani kehidupan yang sedang berlangsung, melainkan untuk menghadapi bayangan-bayangan tentang masa depan yang belum benar-benar ada.

Jika direnungkan lebih dalam, kecenderungan seperti ini sangat manusiawi. Manusia hidup dengan kesadaran bahwa hidupnya tidak sepenuhnya berada dalam kendali. Berbeda dengan hari ini yang dapat dilihat dan dijalani secara langsung, masa depan selalu hadir dalam bentuk kemungkinan. Tidak ada seorang pun yang benar-benar mengetahui apa yang akan terjadi esok hari, bulan depan, atau beberapa tahun yang akan datang. Ketidakjelasan itulah yang sering kali melahirkan kegelisahan.

Karena itu, hati manusia secara alami mencari sesuatu yang dapat memberinya rasa aman. Kita ingin percaya bahwa keluarga akan baik-baik saja. Kita berharap kesehatan tetap terjaga. Kita ingin pekerjaan berjalan stabil, usaha berkembang sebagaimana yang direncanakan, dan kehidupan bergerak ke arah yang dapat diperkirakan. Ada keinginan yang sangat mendasar untuk mengetahui bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik, karena kepastian memberikan rasa tenang yang tidak kecil bagi jiwa manusia.

Dalam batas tertentu, kebutuhan akan rasa aman merupakan bagian dari mekanisme yang membantu manusia bertahan hidup. Pikiran dirancang untuk

mengenali ancaman dan mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan yang tidak diinginkan. Karena itulah manusia membuat perencanaan, menabung, menjaga kesehatan, membangun hubungan yang baik, dan melakukan berbagai usaha untuk mempersiapkan masa depan. Semua itu merupakan bagian yang wajar dan bahkan diperlukan dalam kehidupan.

Namun persoalan mulai muncul ketika keinginan untuk mempersiapkan diri perlahan berubah menjadi kebutuhan untuk memastikan segala sesuatu. Pada titik ini, pikiran tidak lagi sekadar merencanakan, tetapi mulai menuntut kepastian yang sebenarnya tidak mungkin dimiliki oleh manusia. Seseorang tidak lagi hanya berusaha menjalani hidup dengan bijaksana, melainkan mulai merasa bahwa ia harus mengetahui dan mengendalikan apa yang akan terjadi agar dapat merasa tenang.

Ketika hal itu terjadi, berbagai pertanyaan mulai memenuhi ruang pikirannya. Ia bertanya-tanya apakah pekerjaannya akan tetap aman. Ia khawatir apakah kesehatannya akan bertahan baik. Ia memikirkan kemungkinan terburuk yang mungkin menimpa orang-orang yang dicintainya. Ia membayangkan berbagai kegagalan yang belum tentu terjadi. Semakin banyak kemungkinan yang dipikirkan, semakin besar pula kecemasan yang dirasakan. Dan tanpa disadari, kehidupannya perlahan berpindah dari kenyataan yang sedang dijalani menuju ketakutan terhadap masa depan yang masih berupa dugaan.

Bagi sebagian orang, kesulitan untuk mempercayai masa depan sering kali berkaitan dengan pengalaman hidup yang pernah dialami. Mereka yang pernah kehilangan sesuatu yang sangat berharga biasanya menjadi lebih sensitif terhadap kemungkinan kehilangan berikutnya. Mereka yang pernah mengalami kegagalan besar sering kali hidup dengan kewaspadaan yang berlebihan agar pengalaman serupa tidak terulang. Orang yang pernah merasakan kesulitan ekonomi dapat terus dihantui oleh kekhawatiran bahwa keadaan buruk itu suatu saat akan kembali datang. Demikian pula mereka yang pernah mengalami sakit atau menghadapi berbagai peristiwa yang mengguncang hidupnya.

Pengalaman-pengalaman tersebut meninggalkan jejak yang mendalam di dalam hati. Secara tidak sadar, seseorang mulai percaya bahwa satu-satunya cara untuk melindungi dirinya dari rasa sakit adalah dengan terus berjaga-jaga. Ia berusaha mengantisipasi segala kemungkinan agar tidak kembali terluka. Namun dalam banyak kasus, kewaspadaan yang berlebihan justru berubah menjadi beban yang terus-menerus menguras ketenangan batin.

Di sinilah paradoks kehidupan sering kali muncul. Semakin keras seseorang berusaha memastikan bahwa masa depan akan aman, semakin jelas ia menyadari bahwa banyak hal memang tidak berada dalam kendalinya. Ia dapat menjaga kesehatannya, tetapi tidak dapat menjamin dirinya tidak akan pernah sakit. Ia dapat bekerja dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak dapat memastikan hasil yang akan diperoleh. Ia dapat

mencintai dan menjaga orang-orang yang disayanginya, tetapi tidak dapat mengatur seluruh perjalanan hidup mereka. Semakin ia mencoba menggenggam semuanya, semakin ia berhadapan dengan kenyataan bahwa kehidupan memiliki ruang ketidakpastian yang tidak dapat dihilangkan.

Pada titik tertentu, seseorang mulai menyadari bahwa sebagian kecemasan yang selama ini dirasakannya bukan semata-mata berasal dari ancaman yang nyata, melainkan dari tuntutan batin bahwa masa depan harus dapat dipastikan terlebih dahulu sebelum dirinya boleh merasa tenang. Ia tanpa sadar menjadikan kepastian sebagai syarat untuk memperoleh kedamaian. Padahal kehidupan tidak pernah menjanjikan kepastian semacam itu kepada siapa pun.

Kesadaran ini tidak langsung menghilangkan rasa takut. Namun perlahan ia membuka pintu menuju cara hidup yang berbeda. Seseorang mulai memahami bahwa ketenangan tidak harus menunggu sampai seluruh masa depan menjadi jelas. Ia mulai menerima bahwa ada bagian kehidupan yang memang tidak akan pernah dapat diketahui sebelumnya. Dan meskipun kenyataan itu tidak selalu mudah diterima, justru di sanalah tumbuh kemungkinan untuk mempercayai sesuatu yang lebih besar daripada kemampuan manusia untuk mengendalikan keadaan.

Perlahan-lahan hati belajar bahwa hidup tidak harus dipastikan terlebih dahulu sebelum dapat dijalani. Bahwa seseorang tetap dapat melangkah meskipun tidak

mengetahui seluruh jalan di depannya. Bahwa masa depan tidak harus sepenuhnya jelas sebelum ia dapat melakukan yang terbaik pada hari ini.

Mungkin inilah awal dari kepercayaan yang lebih dewasa. Bukan keyakinan bahwa tidak akan ada kesulitan, kegagalan, atau kehilangan di masa depan, melainkan kesediaan untuk tetap berjalan meskipun semua itu mungkin terjadi. Sebuah kesediaan untuk menerima bahwa manusia memang tidak mengetahui apa yang akan datang esok hari, tetapi tetap memiliki kemampuan untuk menjalani hari ini dengan penuh tanggung jawab, harapan, dan kepercayaan kepada Allah yang mengetahui seluruh perjalanan yang belum dapat dilihat oleh mata manusia.

Karena pada akhirnya, persoalan terbesar sering kali bukanlah ketidakpastian masa depan itu sendiri, melainkan ketidakmampuan hati untuk hidup berdampingan dengan ketidakpastian tersebut. Dan mungkin, sebagian ketenangan mulai tumbuh ketika seseorang berhenti menuntut masa depan menjadi pasti, lalu belajar mempercayai bahwa meskipun ia tidak mengetahui apa yang akan terjadi, ia tetap dapat melangkah dengan tenang di bawah penjagaan Allah yang tidak pernah kehilangan kendali atas apa pun.

Tawakal Bukan Berarti Menyerah

Salah satu kesalahpahaman yang cukup sering muncul ketika membicarakan tawakal adalah anggapan bahwa tawakal identik dengan sikap menyerah terhadap keadaan. Tidak sedikit orang yang membayangkan bahwa bertawakal berarti berhenti berusaha, menerima apa pun yang terjadi tanpa melakukan ikhtiar, atau menyerahkan seluruh urusan kepada Allah dengan cara yang membuat seseorang menjadi pasif terhadap kehidupannya sendiri. Karena pemahaman seperti itu, sebagian orang merasa ragu untuk benar-benar bertawakal. Mereka khawatir bahwa jika terlalu banyak menyerahkan urusan kepada Allah, mereka akan kehilangan semangat untuk berjuang, kehilangan motivasi untuk memperbaiki keadaan, atau bahkan kehilangan rasa tanggung jawab terhadap hidup yang sedang mereka jalani.

Padahal jika diperhatikan lebih dalam, pemahaman seperti itu tidak sejalan dengan makna tawakal yang diajarkan dalam Islam. Tawakal bukanlah lawan dari ikhtiar. Tawakal justru menjadi sempurna setelah ikhtiar dilakukan. Ia bukan alasan untuk berhenti bergerak, melainkan cara hati menjaga ketenangan ketika telah melakukan segala yang mampu dilakukan manusia, sementara hasil akhirnya tetap berada di luar kuasanya.

Sejak awal, Islam mengajarkan manusia untuk aktif menjalani kehidupan. Ketika seseorang menghadapi kesulitan ekonomi, ia tidak diminta hanya menunggu datangnya pertolongan tanpa usaha. Ia tetap diperintahkan bekerja, mencari jalan keluar, memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya, dan terus

berikhtiar dengan sungguh-sungguh. Ketika seseorang sakit, ia tetap diminta berobat dan menjaga kesehatannya. Ketika mendidik anak, orang tua tetap dituntut hadir, membimbing, memberi teladan, dan mencurahkan perhatian yang terbaik. Ketika menghadapi masalah dalam hubungan, seseorang tetap perlu memperbaiki komunikasi, belajar memahami, dan berusaha menjaga apa yang masih dapat dijaga.

Semua itu menunjukkan bahwa kehidupan memang memiliki wilayah yang menjadi tanggung jawab manusia. Ada bagian yang harus dipikirkan, direncanakan, diperjuangkan, dan diusahakan. Ada amanah yang harus dijalankan dengan kesungguhan. Ada ikhtiar yang tidak boleh ditinggalkan dengan alasan apa pun. Dalam banyak ayat dan hadis, manusia didorong untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab, bekerja keras, dan memanfaatkan segala kemampuan yang telah Allah titipkan kepadanya.

Namun pada saat yang sama, kehidupan juga terus mengajarkan bahwa tidak semua hal berada di bawah kendali manusia. Seseorang dapat bekerja dengan sangat sungguh-sungguh, tetapi tidak dapat menjamin hasil akhirnya. Seorang petani dapat mengolah tanah dengan baik dan menanam benih terbaik, tetapi ia tidak dapat mengendalikan cuaca. Orang tua dapat mendidik anak dengan penuh cinta dan kesungguhan, tetapi tidak dapat menentukan seluruh pilihan hidup anaknya. Seseorang dapat menjaga kesehatannya dengan disiplin, tetapi tetap tidak memiliki kuasa penuh atas kondisi tubuhnya.

Di sinilah sering kali muncul ketegangan batin yang menjadi sumber kelelahan bagi banyak orang. Mereka telah melakukan berbagai usaha, tetapi tetap merasa harus mengendalikan hasilnya. Mereka telah bekerja keras, tetapi masih terus dihantui ketakutan bahwa segala sesuatu bisa berjalan tidak sesuai harapan. Mereka merasa bahwa keberhasilan harus dipastikan, kegagalan harus dicegah sepenuhnya, dan masa depan harus dibuat aman sebelum hati boleh merasa tenang.

Padahal justru di titik itulah tawakal memiliki makna yang sangat penting.

Tawakal lahir ketika seseorang mulai mampu membedakan antara wilayah ikhtiar dan wilayah hasil. Ia memahami bahwa dirinya bertanggung jawab atas usaha, tetapi tidak memiliki kuasa mutlak atas hasil akhir. Ia menyadari bahwa dirinya wajib berikhtiar dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak dibebani kewajiban untuk mengendalikan seluruh perjalanan hidup.

Kesadaran seperti ini membawa perubahan yang sangat besar dalam cara seseorang menjalani kehidupan. Jika sebelumnya ia merasa harus memastikan semuanya berhasil agar dapat merasa tenang, perlahan ia mulai memahami bahwa ketenangan tidak harus menunggu keberhasilan itu datang. Ia tetap bekerja dengan penuh kesungguhan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh kedamaian hatinya pada hasil yang belum tentu berada dalam kendalinya. Ia tetap merencanakan masa depan dengan bijaksana, tetapi tidak lagi hidup dalam

ketakutan yang terus-menerus terhadap berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi.

Perubahan ini mungkin tampak sederhana, tetapi sesungguhnya membawa kelegaan yang sangat besar. Selama seseorang merasa harus memikul seluruh hasil hidupnya sendirian, ia akan terus hidup dalam kewaspadaan yang melelahkan. Pikiran akan terus berusaha mengantisipasi segala kemungkinan buruk. Hati akan sulit beristirahat karena merasa bertanggung jawab atas sesuatu yang sebenarnya berada di luar kemampuannya. Akibatnya, hidup dijalani bukan dengan ketenangan, melainkan dengan ketegangan yang berkepanjangan.

Tawakal tidak menghapus rasa takut sepenuhnya, sebagaimana ia juga tidak menghilangkan seluruh ketidakpastian dari kehidupan. Akan tetapi, tawakal mengubah cara seseorang berhubungan dengan rasa takut dan ketidakpastian itu. Ia tidak lagi menghadapi masa depan dengan kepanikan. Ia tidak lagi merasa harus mengetahui seluruh jawaban sebelum berani melangkah. Ia tetap berusaha mempersiapkan diri sebaik mungkin, tetapi ia juga menerima bahwa ada bagian kehidupan yang hanya dapat diserahkan kepada Allah.

Semakin seseorang memahami makna tawakal, semakin ia menyadari bahwa banyak kelelahan yang selama ini dirasakannya berasal dari usaha memikul sesuatu yang memang tidak pernah dimaksudkan untuk dipikul sendirian. Manusia diberi kemampuan untuk berusaha, tetapi tidak diberi tanggung jawab untuk mengendalikan

seluruh hasil. Manusia diminta melangkah, tetapi tidak diminta mengetahui seluruh jalan di depannya. Manusia diperintahkan bekerja dan berdoa, tetapi tidak ditugaskan memastikan bagaimana setiap doa akan dijawab.

Mungkin karena itu, tawakal bukanlah bentuk kelemahan, melainkan bentuk keberanian yang sangat dewasa. Keberanian untuk tetap berusaha meskipun hasilnya belum pasti. Keberanian untuk tetap berharap meskipun masa depan belum terlihat jelas. Keberanian untuk menerima bahwa ada batas-batas yang tidak dapat dilampaui oleh kemampuan manusia, lalu mempercayakan apa yang berada di luar batas tersebut kepada Allah Yang Maha Mengetahui.

Pada akhirnya, tawakal bukanlah berhenti berusaha. Tawakal adalah berhenti hidup dalam kepanikan. Tawakal adalah menjalankan bagian yang menjadi tanggung jawab kita dengan sebaik-baiknya, sambil menerima bahwa Allah tetap memegang bagian kehidupan yang tidak pernah mampu kita kendalikan. Dan sering kali, justru ketika seseorang berhenti berusaha mengendalikan semuanya, ia menemukan ketenangan yang selama ini terus dicarinya.

Ketika Hidup Tidak Memberi Jaminan

Ketika Hidup Tidak Memberi Jaminan

Seiring bertambahnya usia dan semakin panjangnya perjalanan hidup yang dijalani seseorang, ada satu kenyataan yang perlahan-lahan menjadi semakin sulit untuk diabaikan, yaitu bahwa kehidupan tidak pernah benar-benar menawarkan jaminan yang mutlak. Pada masa-masa tertentu, terutama ketika pengalaman hidup belum terlalu banyak mengajarkan tentang kehilangan dan perubahan, seseorang mungkin masih memandang hidup sebagai sesuatu yang cukup dapat diprediksi. Ada keyakinan bahwa selama ia bekerja dengan sungguh-sungguh, kehidupannya akan berjalan aman; selama ia menjaga kesehatan dengan baik, tubuhnya akan tetap kuat; selama ia memperlakukan orang lain dengan tulus, hubungan yang dibangunnya akan bertahan; dan selama ia berdoa dengan penuh kesungguhan, jalan hidupnya akan bergerak sebagaimana yang diharapkan.

Cara pandang seperti ini memberikan rasa tenang yang tidak kecil, karena membuat kehidupan terasa memiliki pola yang dapat dipahami. Hati merasa memiliki pegangan. Masa depan tampak cukup jelas. Dan selama berbagai hal berjalan sesuai harapan, seseorang mudah percaya bahwa kehidupan memang bekerja menurut rumus yang dapat diperkirakan.

Namun seiring berjalannya waktu, kehidupan sering kali memperlihatkan sisi lain yang tidak selalu mudah diterima. Seseorang mulai menyaksikan bahwa usaha

yang sungguh-sungguh tidak selalu menghasilkan hasil yang diharapkan. Ia melihat orang-orang baik tetap menghadapi kesulitan. Ia menyadari bahwa kesehatan yang selama ini dijaga dapat berubah tanpa banyak peringatan. Ia menyaksikan bahwa hubungan yang dibangun dengan kasih sayang dan ketulusan pun tetap dapat mengalami perpisahan. Bahkan doa-doa yang dipanjatkan dengan penuh harapan terkadang tidak hadir dalam bentuk yang dibayangkan.

Pada titik-titik tertentu, kehidupan seperti sedang mengingatkan manusia bahwa tidak ada satu pun bagian dunia yang benar-benar dapat dijadikan jaminan mutlak. Masa depan tetap menyimpan ketidakjelasan sendiri. Keberhasilan tidak dapat dipastikan sepenuhnya. Kehilangan tetap mungkin terjadi. Perubahan tetap menjadi bagian dari perjalanan hidup. Dan sesungguhnya, tidak ada manusia yang memiliki kemampuan untuk mengetahui secara pasti bagaimana kisah hidupnya akan berlangsung beberapa tahun dari sekarang.

Kesadaran seperti ini sering kali menghadirkan kegelisahan yang tidak kecil. Ketika seseorang mulai memahami bahwa banyak hal berada di luar kendalinya, muncul berbagai pertanyaan yang sangat manusiawi. Ia mulai memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang tidak diinginkan. Ia bertanya-tanya tentang keselamatan orang-orang yang dicintainya. Ia mengkhawatirkan masa depan keluarganya. Ia memikirkan kemungkinan gagal setelah berbagai usaha yang telah dilakukan. Dan tanpa disadari, sebagian besar energinya mulai terserap untuk

menghadapi berbagai bayangan tentang apa yang mungkin terjadi di masa depan.

Banyak orang akhirnya menjalani kehidupan dengan kewaspadaan yang terus-menerus. Mereka berusaha menjaga segala sesuatu agar tetap aman. Mereka mencoba mengantisipasi setiap kemungkinan buruk. Mereka terus berpikir, merencanakan, dan menghitung berbagai risiko dengan harapan bahwa jika semuanya dipersiapkan dengan baik, hidup akan terbebas dari kejutan-kejutan yang menyakitkan.

Namun semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin terlihat bahwa rasa aman yang sepenuhnya pasti memang tidak pernah tersedia di dunia ini. Bukan karena kehidupan sedang berlaku tidak adil, melainkan karena dunia memang tidak diciptakan sebagai tempat yang bebas dari perubahan. Segala sesuatu bergerak. Segala sesuatu dapat berubah. Dan manusia, seberapa besar pun kemampuannya, tidak pernah diberikan kuasa untuk mengendalikan seluruh perjalanan hidupnya.

Di sinilah banyak orang mulai bergumul dengan makna keimanan yang lebih dalam. Sebab tidak sedikit yang secara diam-diam berharap bahwa beriman kepada Allah berarti hidup akan terbebas dari berbagai kesulitan atau setidaknya menjadi lebih mudah dipahami. Ketika kenyataan menunjukkan hal yang berbeda, sebagian hati menjadi bingung. Mereka bertanya mengapa orang yang beriman tetap bisa sakit, mengapa orang yang rajin berdoa tetap menghadapi kehilangan, atau mengapa kehidupan masih menyisakan banyak ketidakjelasan

meskipun seseorang telah berusaha mendekat kepada Allah.

Padahal sesungguhnya, iman tidak pernah menjanjikan hilangnya seluruh ketidakpastian dari kehidupan. Orang yang beriman tetap menjalani dunia yang sama, menghadapi perubahan yang sama, dan mengalami berbagai ujian yang juga dialami manusia lainnya. Mereka tetap bisa kehilangan, tetap bisa gagal, tetap bisa merasakan kesedihan, dan tetap harus berjalan melewati fase-fase kehidupan yang tidak mudah dipahami.

Yang berubah bukanlah kenyataan hidupnya, melainkan cara hatinya memandang kenyataan tersebut.

Perlahan-lahan seseorang mulai memahami bahwa percaya kepada Allah bukan berarti meyakini bahwa semua hal akan selalu berjalan sesuai keinginannya. Percaya juga bukan berarti yakin bahwa tidak akan ada kesulitan di sepanjang jalan. Kepercayaan yang lahir dari iman justru tumbuh ketika seseorang menyadari bahwa meskipun masa depan tidak dapat dipastikan, ia tidak pernah berjalan sendirian di dalam ketidakpastian itu.

Ada perbedaan yang sangat besar antara hidup tanpa jaminan dan hidup tanpa penjagaan. Kehidupan mungkin tidak memberikan jaminan bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai harapan, tetapi seorang mukmin percaya bahwa Allah tidak pernah melepaskan penjagaan-Nya atas hamba-hamba-Nya. Masa depan mungkin tidak dapat dilihat dengan jelas, tetapi Allah melihat seluruh perjalanan yang belum terlihat oleh mata manusia. Jalan

yang sedang ditempuh mungkin terasa kabur dan membingungkan, tetapi Allah mengetahui arah akhirnya dengan sempurna.

Pemahaman seperti inilah yang perlahan mengubah makna tawakal dari sekadar konsep menjadi pengalaman batin yang nyata. Seseorang tetap merencanakan hidupnya dengan bijaksana. Ia tetap bekerja, berdoa, menjaga, dan berusaha sebaik mungkin. Namun pada saat yang sama, ia mulai berhenti menuntut kehidupan untuk memberikan kepastian penuh sebelum dirinya mengizinkan hati merasa tenang.

Ia mulai menerima bahwa sebagian ketenangan tidak lahir dari adanya jaminan, melainkan dari adanya kepercayaan. Kepercayaan bahwa Allah mengetahui apa yang tidak diketahuinya. Kepercayaan bahwa Allah mengatur apa yang tidak mampu diaturnya. Dan kepercayaan bahwa apa pun yang akan datang di masa depan tidak pernah berada di luar ilmu, rahmat, dan kekuasaan Allah.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan iman yang paling penting. Bukan hilangnya rasa takut sama sekali, karena rasa takut adalah bagian dari kemanusiaan. Bukan pula hadirnya kepastian penuh tentang masa depan, karena kepastian semacam itu memang tidak pernah diberikan kepada manusia. Melainkan kemampuan untuk tetap melangkah meskipun jalan di depan belum terlihat jelas, karena hati telah menemukan sandaran yang lebih kuat daripada sekadar kepastian keadaan.

Sebab pada akhirnya, iman tidak menghapus ketidakpastian dari kehidupan. Iman mengubah cara seseorang berjalan di dalam ketidakpastian itu. Dan sering kali, ketenangan yang paling dalam bukan lahir ketika seluruh masa depan telah diketahui, melainkan ketika hati benar-benar percaya bahwa meskipun tidak mengetahui apa yang akan terjadi, ia tetap berada dalam penjagaan Allah yang tidak pernah lalai dan tidak pernah salah dalam mengatur kehidupan hamba-Nya.

Belajar Hidup Satu Hari demi Satu Hari

Salah satu sumber kelelahan batin yang sering kali tidak segera disadari oleh banyak orang adalah kebiasaan memikul terlalu banyak hari sekaligus di dalam pikirannya. Secara fisik, seseorang mungkin hanya sedang menjalani hari ini, duduk di ruang yang sama, melakukan pekerjaan yang ada di hadapannya, berbicara dengan orang-orang yang sedang bersamanya, dan menghadapi persoalan yang sesungguhnya masih dapat ditangani. Namun pada saat yang sama, pikirannya telah berkelana jauh ke masa depan, memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi, membayangkan berbagai skenario yang belum tentu menjadi kenyataan, serta berusaha mencari kepastian atas hal-hal yang bahkan belum hadir dalam kehidupannya.

Tanpa disadari, ia tidak hanya menjalani hari ini. Ia juga sedang mencoba menjalani minggu depan, tahun depan, bahkan berbagai kemungkinan yang mungkin tidak pernah datang sama sekali. Akibatnya, beban yang dipikul menjadi jauh lebih berat daripada kenyataan yang sebenarnya sedang dihadapi.

Barangkali inilah sebabnya mengapa banyak orang merasa lelah meskipun pada saat itu tidak sedang menghadapi masalah yang benar-benar besar. Kelelahan tersebut sering kali bukan berasal dari kenyataan yang sedang berlangsung, melainkan dari pikiran yang terus bergerak ke masa depan dan menanggung berbagai kekhawatiran yang belum tentu memiliki dasar yang nyata. Hati menjadi sibuk memikirkan bagaimana keadaan ekonomi beberapa tahun mendatang, bagaimana masa depan anak-anak yang masih panjang perjalanannya, bagaimana kondisi kesehatan yang belum tentu berubah, atau bagaimana berbagai rencana yang telah disusun akan berjalan di kemudian hari.

Pertanyaan-pertanyaan semacam itu tentu sangat manusiawi. Tidak ada yang salah dengan memikirkan masa depan. Bahkan dalam banyak hal, manusia memang dituntut untuk merencanakan, mempersiapkan diri, dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya. Namun persoalan muncul ketika perhatian terhadap masa depan berubah menjadi kecemasan yang terus-menerus, sehingga seseorang kehilangan kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam kehidupan yang sedang berlangsung saat ini.

Ketika hal itu terjadi, seseorang mulai hidup lebih banyak di dalam bayangan tentang apa yang mungkin terjadi daripada di dalam kenyataan yang benar-benar sedang dijalaninya. Ia duduk bersama keluarganya, tetapi pikirannya berada pada kemungkinan kesulitan yang mungkin datang bertahun-tahun kemudian. Ia sedang menikmati kesehatan yang masih diberikan Allah hari ini, tetapi pikirannya dipenuhi ketakutan tentang penyakit yang belum tentu datang. Ia memiliki rezeki yang cukup untuk menjalani hari ini, tetapi hatinya terus gelisah memikirkan keadaan yang belum tentu terjadi di masa depan.

Padahal jika diperhatikan dengan lebih jernih, kehidupan selalu berlangsung pada saat ini. Anak-anak tumbuh hari demi hari, bukan sekaligus dalam sepuluh tahun. Sebuah hubungan dipelihara melalui perhatian yang diberikan hari ini, bukan melalui kecemasan tentang masa depan. Kesehatan dijaga melalui pilihan-pilihan kecil yang dilakukan sekarang. Rezeki diusahakan melalui pekerjaan yang dikerjakan hari ini. Bahkan masa depan yang sering begitu dikhawatirkan sesungguhnya dibangun sedikit demi sedikit melalui langkah-langkah yang dilakukan pada saat ini.

Karena itulah, salah satu bentuk kepercayaan yang paling penting untuk dipelajari dalam kehidupan adalah keberanian untuk kembali berpijak pada hari ini. Bukan karena masa depan tidak penting, melainkan karena manusia memang tidak pernah hidup di masa depan. Kita selalu hidup di dalam hari yang sedang berlangsung. Masa depan akan datang pada waktunya

sendiri, tetapi kehidupan yang sedang diberikan Allah kepada kita hanya dapat dijalani sekarang.

Kesadaran seperti ini perlahan melahirkan cara hidup yang lebih tenang. Seseorang tetap membuat rencana, tetap memikirkan berbagai tanggung jawabnya, dan tetap berusaha mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin. Namun ia tidak lagi merasa harus memegang seluruh masa depannya sekaligus di dalam pikiran. Ia mulai menerima bahwa ada bagian yang menjadi tugasnya untuk diusahakan hari ini, dan ada bagian lain yang harus diserahkan kepada Allah karena memang berada di luar jangkauan kemampuannya.

Perlahan-lahan, pertanyaan yang dahulu dipenuhi kecemasan mulai berubah bentuk. Jika sebelumnya hati terus bertanya tentang berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi, kini ia mulai belajar bertanya dengan cara yang lebih tenang dan lebih bumi. Apa yang dapat saya lakukan hari ini? Tanggung jawab apa yang perlu saya tunaikan sekarang? Kebaikan apa yang dapat saya lakukan pada saat ini? Nikmat apa yang masih dapat saya syukuri hari ini?

Pertanyaan-pertanyaan seperti itu tidak menghilangkan seluruh ketidakpastian dari kehidupan, tetapi membantu seseorang kembali hadir di dalam kenyataan yang benar-benar dapat disentuh dan dijalannya. Ia tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk menghadapi masa depan yang belum datang, melainkan menggunakannya untuk menjalani kehidupan yang sedang ada di hadapannya.

Di sinilah tawakal menemukan bentuknya yang paling praktis dalam kehidupan sehari-hari. Tawakal bukan hanya keyakinan yang disimpan di dalam pikiran, melainkan cara hidup yang membuat seseorang mampu melakukan yang terbaik pada hari ini tanpa terus-menerus dikuasai ketakutan tentang hari esok. Ia memahami bahwa Allah tidak pernah meminta manusia memikul seluruh masa depannya sekaligus. Allah hanya meminta manusia menjalani amanah yang diberikan pada saat ini dengan sebaik-baiknya.

Semakin seseorang memahami hal ini, semakin ia menyadari bahwa banyak beban yang selama ini dipikulnya sebenarnya berasal dari upaya untuk mengendalikan sesuatu yang belum hadir dan belum tentu terjadi. Ketika beban itu perlahan dilepaskan, hati mulai memiliki ruang untuk bernapas. Kehidupan terasa sedikit lebih ringan. Pikiran tidak lagi terus berlari ke depan. Dan seseorang mulai mampu menikmati anugerah-anugerah kecil yang selama ini sering terlewat karena terlalu sibuk mengkhawatirkan masa depan.

Pada akhirnya, tidak ada seorang pun yang mampu menjalani seluruh hidupnya sekaligus. Tidak ada manusia yang dapat memikul seluruh hari esok dalam satu waktu. Kehidupan selalu dijalani satu langkah demi satu langkah, satu keputusan demi satu keputusan, dan satu hari demi satu hari. Mungkin karena itulah sebagian ketenangan yang paling nyata tidak lahir ketika seluruh masa depan telah diketahui, melainkan ketika seseorang belajar melakukan bagian yang menjadi tanggung jawabnya hari ini, lalu mempercayakan hari-hari yang

belum datang kepada Allah yang telah lebih dahulu berada di sana.

Dan sering kali, justru ketika hati berhenti mencoba memegang seluruh masa depan sekaligus, ia menemukan bahwa kehidupan dapat dijalani dengan lebih ringan, lebih jernih, dan lebih damai daripada yang selama ini dibayangkannya.

Ketika Kepercayaan Perlahan Menggantikan Kepanikan

Ketika Kepercayaan Perlahan Menggantikan Kepanikan

Perubahan yang paling penting di dalam kehidupan seseorang sering kali bukan perubahan yang terlihat dari luar. Ia tidak selalu ditandai oleh keberhasilan besar, perubahan keadaan yang drastis, atau hilangnya seluruh masalah yang selama ini dihadapi. Justru sering kali perubahan yang paling mendalam berlangsung dalam kesunyian, jauh dari perhatian orang lain, ketika perlahan-lahan cara seseorang memandang dan merespons kehidupan mulai berubah dari dalam. Salah satu perubahan semacam itu terjadi ketika hati yang selama bertahun-tahun hidup dalam kecemasan dan kewaspadaan mulai belajar menjalani kehidupan dengan kepercayaan yang lebih tenang.

Perubahan ini biasanya tidak terjadi dalam satu malam. Ia tumbuh perlahan, sering kali setelah seseorang melewati perjalanan yang panjang bersama berbagai pengalaman yang menguras tenaga batin. Ada luka yang pernah dialami, ada kehilangan yang pernah mengguncang, ada kekecewaan yang pernah membuatnya mempertanyakan banyak hal, dan ada masa-masa ketika ia merasa harus memikul seluruh beban kehidupan seorang diri. Semua pengalaman itu, meskipun tidak selalu menyenangkan, perlahan mengajarkan sesuatu yang sebelumnya sulit dipahami.

Pada masa-masa tertentu, banyak orang menjalani hidup seperti seorang penjaga yang tidak pernah benar-benar bisa beristirahat. Bahkan ketika keadaan sedang baik-baik saja, pikiran tetap sibuk mengawasi berbagai kemungkinan buruk yang mungkin muncul. Ketika ada sedikit ketenangan, hati justru mulai bertanya berapa lama ketenangan itu akan bertahan. Ketika ada kebahagiaan, muncul kekhawatiran bahwa suatu saat kebahagiaan itu akan hilang. Ketika keadaan berjalan sesuai harapan, muncul ketakutan bahwa perubahan dapat datang kapan saja dan merusak semuanya.

Akibatnya, seseorang hidup dalam keadaan siaga yang hampir tidak pernah berhenti. Pikiran terus bekerja, mencoba mengantisipasi berbagai kemungkinan. Hati terus berjaga-jaga agar tidak terlalu terkejut jika sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. Dari luar, kehidupannya mungkin tampak berjalan seperti biasa. Namun di dalam dirinya ada ketegangan yang terus-menerus, seolah ia

sedang berusaha menjaga seluruh kehidupannya agar tidak runtuh.

Lama-kelamaan, cara hidup seperti ini menjadi sangat melelahkan. Sebab sesungguhnya manusia tidak diciptakan untuk terus hidup dalam keadaan waspada tanpa henti. Hati membutuhkan tempat untuk beristirahat. Jiwa membutuhkan ruang untuk bernapas. Dan pikiran tidak akan pernah menemukan ketenangan jika seluruh hidup dihabiskan untuk mengantisipasi sesuatu yang belum tentu terjadi.

Sering kali, setelah cukup lama mengalami kelelahan seperti itu, seseorang mulai sampai pada sebuah kesadaran yang sederhana tetapi penting. Ia mulai melihat bahwa selama ini dirinya telah berusaha mengendalikan terlalu banyak hal. Ia ingin memastikan bahwa tidak ada kehilangan yang akan datang. Ia ingin memastikan bahwa masa depan akan berjalan sesuai harapan. Ia ingin memastikan bahwa dirinya akan mampu menghadapi apa pun yang terjadi. Padahal semakin keras ia berusaha memperoleh kepastian itu, semakin jelas terlihat bahwa sebagian besar kehidupan memang berada di luar jangkauan kendalinya.

Kesadaran tersebut tidak langsung menghilangkan kecemasan. Akan tetapi, perlahan ia membuka jalan menuju sesuatu yang berbeda. Sedikit demi sedikit, seseorang mulai belajar bahwa hidup tidak harus dijalani dengan cara terus-menerus berjaga terhadap segala kemungkinan buruk. Ia mulai memahami bahwa ketenangan bukanlah hasil dari berhasil mengendalikan

seluruh keadaan, melainkan buah dari kemampuan untuk mempercayai sesuatu yang lebih besar daripada dirinya sendiri.

Di titik inilah kepercayaan mulai tumbuh dengan cara yang lebih dewasa. Bukan kepercayaan yang lahir karena semua masalah telah selesai, dan bukan pula kepercayaan yang muncul karena masa depan tiba-tiba menjadi jelas. Sebaliknya, kepercayaan itu justru tumbuh di tengah kenyataan bahwa banyak hal tetap tidak pasti. Jalan di depan masih belum sepenuhnya terlihat. Berbagai kemungkinan tetap ada. Kehidupan masih menyimpan banyak hal yang tidak dapat diprediksi. Namun hati perlahan belajar menerima bahwa ketidakpastian tidak selalu harus dihadapi dengan kepanikan.

Seseorang mungkin masih memiliki rasa takut. Ia masih bisa merasa khawatir tentang orang-orang yang dicintainya. Ia masih dapat merasakan kecemasan ketika menghadapi situasi yang belum jelas. Akan tetapi, ketakutan itu tidak lagi menguasai seluruh ruang di dalam dirinya. Ia tidak lagi membiarkan kecemasan menentukan setiap keputusan dan arah hidupnya. Ia mulai memahami bahwa keberanian bukanlah keadaan ketika seseorang tidak memiliki rasa takut, melainkan kemampuan untuk tetap melangkah meskipun rasa takut itu masih ada.

Semakin dalam seseorang memahami makna tawakal, semakin ia menyadari bahwa percaya kepada Allah bukan berarti menunggu seluruh ketakutan menghilang

terlebih dahulu. Percaya kepada Allah berarti tetap bergerak, tetap berusaha, dan tetap menjalani tanggung jawab hidup sambil menyadari bahwa dirinya tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Ada keyakinan yang tumbuh perlahan bahwa bahkan ketika jalan terasa kabur, Allah tetap mengetahui arahnya. Bahkan ketika seseorang tidak memahami apa yang sedang terjadi, Allah tetap memahami keseluruhan cerita yang sedang dituliskan-Nya.

Pemahaman seperti ini membawa perubahan yang sangat halus tetapi mendalam. Hati tidak lagi merasa harus memikul seluruh kehidupan sendirian. Ia tidak lagi merasa bahwa keselamatan dirinya bergantung sepenuhnya pada kemampuannya mengendalikan keadaan. Ada sebagian beban yang mulai dilepaskan. Ada sebagian kekhawatiran yang mulai diserahkan. Dan bersamaan dengan itu, ruang di dalam hati menjadi lebih lapang.

Bukan berarti hidup menjadi bebas dari masalah. Bukan pula berarti semua pertanyaan langsung menemukan jawaban. Kehidupan tetap menghadirkan tantangannya sendiri. Masa depan tetap menyimpan ketidakpastiannya. Namun seseorang mulai memiliki cara yang berbeda dalam menghadapinya. Ia tidak lagi bereaksi dengan kepanikan yang sama seperti dahulu. Ia tidak lagi merasa harus mengetahui seluruh jawaban sebelum berani melangkah. Ia tidak lagi menunggu kepastian sempurna sebelum mengizinkan dirinya merasa tenang.

Sedikit demi sedikit, kepercayaan mulai mengambil tempat yang dahulu diisi oleh ketakutan. Dan ketika itu terjadi, hati menemukan bentuk ketenangan yang lebih matang. Ketenangan yang tidak bergantung pada keadaan yang sempurna. Ketenangan yang tidak menunggu seluruh risiko hilang. Ketenangan yang lahir dari keyakinan bahwa apa pun yang akan datang, Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya menghadapi kehidupan seorang diri.

Mungkin inilah salah satu bentuk pertumbuhan spiritual yang paling penting dalam kehidupan manusia. Bukan ketika seluruh ketakutan telah hilang, melainkan ketika kepercayaan kepada Allah perlahan menjadi lebih besar daripada ketakutan itu sendiri. Karena pada akhirnya, kedamaian tidak selalu lahir dari kepastian tentang masa depan, melainkan dari keyakinan bahwa meskipun masa depan tidak diketahui, Allah tetap memegangnya dengan sempurna.

Dan sering kali, di situlah hati mulai menemukan ketenangan yang selama ini dicarinya—ketika kepercayaan perlahan menggantikan kepanikan, dan seseorang belajar menjalani hidup bukan dengan menggenggam segala sesuatu lebih erat, melainkan dengan bersandar lebih dalam kepada Allah yang tidak pernah kehilangan kendali atas apa pun.

Penutup — Tetap Melangkah Meski Tidak Semua Bisa Dipastikan

Penutup — Tetap Melangkah Meski Tidak Semua Bisa Dipastikan

Pada akhirnya, setelah seseorang berjalan cukup jauh di dalam kehidupannya, melewati berbagai musim yang silih berganti, menghadapi keberhasilan yang tidak selalu bertahan, merasakan kehilangan yang tidak pernah direncanakan, serta berulang kali berhadapan dengan berbagai ketidakpastian yang tidak dapat dihindari, perlahan muncul sebuah pemahaman yang lebih dewasa tentang kehidupan. Pemahaman itu tidak selalu hadir melalui teori atau penjelasan yang rumit, melainkan tumbuh melalui pengalaman panjang yang mengajarkan bahwa kehidupan memang tidak pernah menawarkan jaminan yang sepenuhnya pasti kepada siapa pun.

Semakin lama seseorang menjalani hidup, semakin jelas terlihat bahwa banyak hal yang dahulu dianggap kokoh ternyata dapat berubah. Kesehatan yang selama ini terasa baik dapat bergeser tanpa banyak peringatan. Hubungan yang telah dibangun bertahun-tahun tetap memiliki kemungkinan untuk berubah. Keadaan ekonomi dapat bergerak naik dan turun. Rencana yang disusun dengan penuh harapan kadang berkembang ke arah yang berbeda

dari yang dibayangkan. Bahkan masa depan, yang sering begitu ingin diketahui manusia, tetap menyimpan banyak hal yang tidak dapat dilihat sebelumnya.

Kesadaran seperti ini tidak selalu mudah diterima oleh hati. Ada bagian di dalam diri manusia yang selalu ingin merasa aman. Kita ingin mengetahui bahwa orang-orang yang kita cintai akan baik-baik saja. Kita ingin percaya bahwa usaha yang kita lakukan akan menghasilkan sesuatu yang sesuai harapan. Kita ingin memastikan bahwa langkah yang sedang diambil akan membawa kehidupan menuju tempat yang lebih baik. Karena itulah, tidak sedikit orang yang menghabiskan sebagian besar energinya untuk berusaha memperoleh kepastian yang sesungguhnya tidak pernah benar-benar tersedia.

Pada awalnya, usaha untuk mencari kepastian itu terasa masuk akal. Seseorang berusaha merencanakan masa depan dengan cermat, memikirkan berbagai kemungkinan yang dapat terjadi, dan berusaha mengantisipasi berbagai risiko yang mungkin muncul. Namun perlahan ia mulai menyadari bahwa ada batas yang tidak dapat dilampaui oleh kemampuan manusia. Seberapa hati-hati seseorang merencanakan hidupnya, tetap ada bagian yang berada di luar jangkauan perhitungannya. Seberapa besar seseorang berusaha melindungi apa yang dicintainya, tetap ada hal-hal yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Di titik inilah banyak orang mulai merasakan kelelahan yang selama ini sulit dijelaskan. Mereka tidak hanya lelah karena masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga

karena terus-menerus berusaha memikul sesuatu yang sebenarnya terlalu besar untuk ditanggung seorang diri. Mereka mencoba menjaga seluruh kemungkinan, mengantisipasi seluruh risiko, dan memastikan seluruh masa depan, sampai akhirnya menyadari bahwa tidak ada manusia yang memiliki kemampuan sebesar itu.

Namun justru di tengah kesadaran akan keterbatasan itulah sering lahir bentuk ketenangan yang lebih dewasa. Bukan ketenangan yang muncul karena seluruh persoalan telah selesai atau karena seluruh ketidakpastian telah menghilang, melainkan ketenangan yang tumbuh ketika seseorang mulai menerima bahwa hidup memang tidak harus sepenuhnya pasti sebelum dapat dijalani dengan damai.

Perubahan ini biasanya terjadi secara perlahan. Ketakutan mungkin masih datang sesekali. Kekhawatiran tentang masa depan masih dapat muncul. Pertanyaan-pertanyaan tertentu mungkin tetap belum menemukan jawaban yang memuaskan. Akan tetapi, hati tidak lagi bereaksi dengan cara yang sama seperti dahulu. Ada ruang yang lebih lapang di dalam dirinya. Ada kemampuan untuk tetap melangkah meskipun tidak semua hal dapat dipastikan. Ada kesediaan untuk menerima bahwa sebagian perjalanan hidup memang harus dijalani tanpa mengetahui seluruh peta di depannya.

Dalam ruang itulah makna tawakal mulai terasa semakin nyata. Tawakal tidak lagi dipahami hanya sebagai istilah yang diucapkan atau konsep yang dipelajari, melainkan

sebagai cara hidup yang perlahan membentuk cara seseorang menghadapi hari-harinya. Ia tetap bekerja dengan sungguh-sungguh, tetap merencanakan masa depan dengan bijaksana, tetap menjaga apa yang dapat dijaga, dan tetap berusaha memperbaiki kehidupannya. Namun pada saat yang sama, ia tidak lagi menuntut dirinya untuk mengendalikan seluruh hasil dari usaha tersebut.

Ia mulai memahami bahwa tugas manusia adalah berikhtiar, sedangkan hasil akhirnya tetap berada di dalam kehendak Allah. Ia mulai menerima bahwa tidak semua pertanyaan harus dijawab sebelum langkah berikutnya diambil. Dan ia mulai menyadari bahwa kehidupan dapat tetap memiliki makna meskipun sebagian jalan masih tertutup oleh ketidakjelasan.

Pemahaman seperti ini tidak menghilangkan seluruh rasa takut. Bahkan para nabi dan orang-orang saleh pun pernah merasakan kegelisahan, kesedihan, dan kekhawatiran. Namun keimanan memberi mereka sesuatu yang lebih penting daripada kepastian, yaitu kepercayaan. Kepercayaan bahwa Allah mengetahui apa yang tidak diketahui manusia. Kepercayaan bahwa Allah melihat apa yang tidak mampu dilihat oleh mata yang terbatas. Dan kepercayaan bahwa tidak ada satu pun langkah yang benar-benar terlepas dari pengawasan dan kasih sayang-Nya.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan spiritual yang paling penting dalam perjalanan hidup manusia. Bukan ketika seseorang berhasil menghilangkan seluruh

ketidakpastian, melainkan ketika ia mampu hidup berdampingan dengan ketidakpastian itu tanpa kehilangan ketenangan batinnya. Bukan ketika ia mengetahui seluruh jawaban, melainkan ketika ia tetap memiliki keberanian untuk melangkah meskipun sebagian jawaban belum diberikan kepadanya.

Karena pada akhirnya, kehidupan tidak meminta manusia mengetahui seluruh masa depannya sebelum ia berjalan. Kehidupan hanya meminta manusia menjalani langkah yang ada di hadapannya dengan sebaik-baiknya, sambil terus memelihara kepercayaan kepada Allah yang mengetahui seluruh jalan yang belum terlihat.

Dan mungkin, di situlah letak ketenangan yang sesungguhnya. Bukan pada kemampuan untuk memastikan apa yang akan terjadi esok hari, melainkan pada keyakinan bahwa apa pun yang terjadi esok hari, Allah tetap menyertai perjalanan yang sedang dijalani. Ketika keyakinan itu mulai tumbuh dan mengakar di dalam hati, seseorang tidak lagi membutuhkan kepastian yang sempurna untuk dapat melangkah. Ia tetap berjalan, tetap berusaha, tetap berharap, dan tetap berdoa, bukan karena seluruh jalan telah terlihat jelas, melainkan karena ia percaya bahwa Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya yang terus berusaha mendekat kepada-Nya.

Dengan cara itulah, sedikit demi sedikit, kepercayaan menggantikan kepanikan, dan ketenangan tumbuh bukan karena masa depan telah diketahui, melainkan karena

hati telah menemukan tempat bersandar yang lebih kokoh daripada kepastian itu sendiri.

BAB 10 — Ketika Hati Mulai Mengenal Ridha

Hakikat: Ridha bukan menyerah pada hidup, melainkan berhenti bertengkar tanpa akhir dengan takdir yang telah terjadi.

Cerita Pembuka: Ketika Lelah Melawan Kenyataan

Suatu sore, seorang laki-laki duduk cukup lama di bangku kecil depan rumahnya sambil memandangi jalan yang mulai sepi. Di tangannya ada secangkir teh yang sejak tadi tidak benar-benar diminum. Angin bergerak pelan, tetapi pikirannya terasa jauh lebih gaduh daripada suasana di sekitarnya.

Beberapa tahun terakhir, hidup tidak berjalan seperti yang pernah ia bayangkan.

Usaha yang dahulu begitu ia bangun perlahan runtuh.

Tubuh yang dulu terasa kuat kini tidak lagi sekuat sebelumnya.

Seseorang yang sangat dicintainya pergi pada waktu yang terasa terlalu cepat.

Dan berbagai rencana yang pernah disusun dengan begitu penuh keyakinan seperti perlahan kehilangan bentuknya.

Pada awalnya, ia melawan semuanya.

Ia mencoba tetap kuat.

Meyakinkan dirinya bahwa keadaan akan segera kembali seperti dulu.

Berusaha keras memperbaiki apa yang terasa rusak.

Tetapi semakin lama, ada kelelahan yang sulit dijelaskan.

Karena ternyata yang paling menguras tenaga bukan hanya kenyataan yang menyakitkan, melainkan pertengkaran panjang di dalam dirinya sendiri.

“Kenapa harus saya?”

“Kenapa hidup berubah seperti ini?”

“Seharusnya semua tidak begini.”

“Kalau saja dulu saya mengambil keputusan berbeda...”

Hari-hari tetap berjalan, tetapi sebagian hatinya seperti tertahan di masa lalu, sibuk membandingkan kehidupan sekarang dengan kehidupan yang seharusnya terjadi

menurut bayangannya. Ia merindukan hidup yang dulu. Merindukan tubuh yang dulu. Merindukan orang-orang yang dahulu masih ada. Dan diam-diam terus berharap kenyataan mau kembali menjadi sesuatu yang telah lama pergi.

Namun suatu malam, setelah merasa sangat lelah oleh pikirannya sendiri, ia duduk lama setelah salat Isya. Tidak ada doa panjang. Tidak ada kata-kata besar. Hanya keheningan dan satu pertanyaan yang pelan sekali muncul dari dalam dirinya:

“Sampai kapan saya harus terus merasa marah pada hidup?”

Pertanyaan itu terasa berat.

Tetapi juga jujur.

Karena untuk pertama kalinya, ia mulai menyadari bahwa mungkin dirinya tidak hanya lelah karena luka, tetapi juga lelah melawan kenyataan yang sudah terlalu lama terjadi.

Dan mungkin, di situlah sesuatu mulai bergeser.

Bukan karena kesedihan mendadak hilang.

Bukan karena hidup tiba-tiba terasa adil.

Tetapi karena hati mulai lelah bertengkar dengan sesuatu yang tidak lagi bisa diubah.

Sebab sesungguhnya, ada kelelahan tertentu yang lahir ketika hati terus meminta hidup kembali seperti dulu, padahal hidup telah bergerak ke arah yang berbeda.

Mengapa Kita Sulit Ridha

Salah satu pergulatan batin yang paling dalam dan paling sering dialami manusia bukanlah menghadapi kenyataan yang menyakitkan itu sendiri, melainkan menerima bahwa kehidupan ternyata tidak selalu berjalan sebagaimana yang selama ini dibayangkan. Sejak awal perjalanan hidup, hampir setiap orang menyimpan gambaran tertentu tentang bagaimana kehidupannya akan berkembang. Gambaran itu dibentuk oleh harapan, doa, rencana, pengalaman, dan berbagai impian yang perlahan tumbuh seiring berjalannya waktu. Kita membayangkan keluarga yang tetap utuh, kesehatan yang terus terjaga, pekerjaan yang berjalan baik, hubungan yang bertahan hingga akhir usia, serta masa depan yang sedikit banyak bergerak sesuai arah yang telah direncanakan.

Harapan-harapan semacam itu sepenuhnya manusiawi. Tidak ada yang salah dengan berharap. Bahkan harapan sering kali menjadi tenaga yang membuat seseorang mampu bertahan melewati masa-masa sulit. Harapan memberi arah bagi langkah-langkah yang dijalani hari ini. Harapan membuat manusia terus berusaha, terus

berdoa, dan terus percaya bahwa kehidupan dapat bergerak menuju sesuatu yang lebih baik.

Namun kehidupan sering kali memiliki jalannya sendiri.

Ada orang yang membangun rumah tangga dengan keyakinan bahwa kebersamaan itu akan berlangsung sepanjang hayat, tetapi pada suatu titik harus berhadapan dengan perpisahan yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Ada mereka yang bekerja keras selama bertahun-tahun dengan harapan tertentu, tetapi hasil yang datang ternyata jauh berbeda dari apa yang diinginkan. Ada orang yang menjaga kesehatannya dengan disiplin, tetapi tetap harus menerima kenyataan bahwa tubuhnya memiliki keterbatasan yang tidak dapat dihindari. Ada pula yang telah menyusun begitu banyak rencana dengan penuh kesungguhan, namun mendapati bahwa kehidupan bergerak ke arah yang sama sekali tidak pernah masuk ke dalam perhitungannya.

Ketika hal-hal semacam itu terjadi, yang terluka sering kali bukan hanya hati yang sedang menghadapi kenyataan, melainkan juga harapan-harapan yang selama ini hidup di dalam dirinya. Ada benturan yang terasa sangat dalam antara apa yang terjadi dan apa yang selama ini diyakini akan terjadi. Dan sering kali, benturan itulah yang membuat rasa sakit menjadi jauh lebih berat daripada peristiwanya sendiri.

Di dalam keheningan, seseorang mungkin mulai mengajukan berbagai pertanyaan yang tidak mudah dijawab.

Mengapa hidup saya harus berjalan seperti ini?

Mengapa apa yang saya harapkan tidak terjadi?

Mengapa setelah semua usaha dan doa yang dilakukan, kenyataan justru bergerak ke arah yang berbeda?

Mengapa Allah membiarkan jalan hidup saya berubah sedemikian rupa?

Pertanyaan-pertanyaan semacam itu sering kali lahir bukan karena kurangnya iman, melainkan karena hati sedang berusaha memahami kenyataan yang terasa sangat jauh dari harapan yang selama ini dipegang. Ada bagian dari diri manusia yang sulit menerima bahwa kehidupan yang sungguh-sungguh diinginkan ternyata tidak pernah menjadi kenyataan.

Tanpa disadari, seseorang tidak hanya berduka terhadap apa yang hilang, tetapi juga berduka terhadap kehidupan yang tidak pernah terjadi.

Ia bukan hanya kehilangan seseorang yang dicintai, tetapi juga kehilangan masa depan yang selama ini dibayangkannya bersama orang tersebut. Ia bukan hanya kehilangan pekerjaan, tetapi juga kehilangan gambaran tentang dirinya yang selama ini ingin diwujudkan. Ia bukan hanya kehilangan kesehatan, tetapi juga kehilangan bayangan tentang kehidupan yang dahulu terasa begitu mungkin untuk dijalani.

Dalam psikologi, ada istilah yang menggambarkan pengalaman batin seperti ini, yaitu kesedihan terhadap kehidupan yang tidak pernah sempat dijalani. Kesedihan semacam ini sering kali lebih sulit dikenali karena yang hilang bukan sesuatu yang pernah benar-benar dimiliki, melainkan sesuatu yang selama ini hidup dalam harapan dan imajinasi. Namun justru karena telah lama menjadi bagian dari harapan, kehilangannya dapat terasa sangat nyata.

Di sinilah mengapa ridha menjadi sesuatu yang begitu sulit.

Ridha bukan sekadar menerima sebuah peristiwa. Ridha sering kali menuntut seseorang untuk melepaskan keterikatannya terhadap versi kehidupan yang selama ini sangat dicintainya. Ridha mengajak seseorang mengakui bahwa sebagian harapan memang tidak terwujud, bahwa sebagian rencana memang tidak berjalan sebagaimana yang diinginkan, dan bahwa kehidupan terkadang memilih jalan yang berbeda dari jalan yang telah digambar manusia di dalam pikirannya.

Proses ini jarang berlangsung dengan mudah. Ada hati yang terus kembali kepada kata "seandainya". Seandainya keputusan yang diambil dahulu berbeda. Seandainya kehilangan itu tidak terjadi. Seandainya kesempatan itu tidak hilang. Seandainya kehidupan bergerak sesuai rencana. Pikiran terus mengulang berbagai kemungkinan yang sebenarnya sudah tidak dapat diubah lagi, seolah dengan terus memikirkannya,

masa lalu dapat diperbaiki atau kenyataan dapat diganti dengan sesuatu yang lain.

Padahal semakin lama seseorang hidup di dalam "seandainya", semakin sulit baginya untuk hadir sepenuhnya di dalam kehidupan yang benar-benar sedang dijalani. Sebagian energinya terus tertahan di masa lalu. Sebagian hatinya terus menatap kehidupan yang tidak pernah datang. Dan akibatnya, ia kesulitan menerima kehidupan yang sesungguhnya sedang Allah bentangkan di hadapannya saat ini.

Bukan berarti harapan itu salah. Bukan pula berarti seseorang tidak boleh bersedih ketika kenyataan berbeda dari yang diinginkan. Kesedihan adalah bagian yang wajar dari menjadi manusia. Kekecewaan juga merupakan reaksi yang alami ketika sesuatu yang sangat diharapkan ternyata tidak terjadi.

Namun perlahan-lahan, kehidupan mengajarkan bahwa ada saat ketika seseorang perlu berhenti membandingkan kenyataan dengan versi hidup yang ada di dalam pikirannya. Ada saat ketika ia perlu mengakui bahwa tidak semua yang diinginkan akan diberikan, dan tidak semua yang diberikan akan langsung dapat dipahami hikmahnya.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling sulit dicapai oleh manusia. Bukan kemampuan untuk selalu mendapatkan apa yang diharapkan, melainkan kemampuan untuk tetap menerima kehidupan ketika kenyataan memilih jalan yang berbeda dari

harapan. Bukan karena rasa sakitnya hilang, tetapi karena seseorang mulai memahami bahwa hidup tidak selalu harus berjalan sesuai keinginannya agar tetap memiliki makna.

Karena sesungguhnya, yang sering kali paling menyakitkan bukan hanya kenyataan yang terjadi, melainkan perpisahan dengan kehidupan yang selama ini kita bayangkan akan terjadi. Dan mungkin, perjalanan menuju ridha dimulai ketika hati perlahan belajar melepaskan kehidupan yang tidak pernah datang, agar dapat sepenuhnya menerima kehidupan yang sedang Allah hadirkan di hadapannya hari ini.

Ridha Bukan Berarti Menyerah

Salah satu alasan mengapa banyak orang sulit mengenal ridha adalah karena kata itu sering kali dipahami secara keliru. Sebagian orang membayangkan ridha sebagai bentuk menyerah terhadap hidup, berhenti berjuang, atau sekadar pasrah tanpa lagi memiliki harapan. Ada ketakutan bahwa jika seseorang menerima kenyataan terlalu cepat, itu berarti ia telah kalah, berhenti peduli, atau tidak lagi memiliki semangat memperbaiki keadaan. Padahal sesungguhnya, ridha bukanlah bentuk kelemahan, melainkan salah satu bentuk kekuatan batin yang paling sunyi.

Ridha tidak pernah berarti berhenti hidup.

Ridha juga tidak berarti seseorang harus menyukai luka yang terjadi.

Bahkan ridha tidak mengharuskan seseorang berhenti sedih.

Karena kesedihan tetap manusiawi.

Air mata tetap manusiawi.

Rasa kehilangan tetap manusiawi.

Seseorang yang ridha tetap bisa menangis ketika kehilangan orang yang dicintai, tetap merasa kecewa ketika hidup bergerak jauh dari rencana, dan tetap merasa takut menghadapi masa depan yang belum jelas. Ridha bukan tentang hilangnya rasa sakit, melainkan berubahnya cara seseorang memegang rasa sakit itu.

Di sinilah penting untuk membedakan antara ridha dan menyerah.

Menyerah sering kali lahir dari putus asa, ketika seseorang berhenti bergerak karena merasa semua usaha tidak lagi berarti. Ridha justru berbeda. Ridha lahir ketika seseorang tetap memilih melangkah, tetapi tidak lagi terus bertengkar dengan kenyataan yang sudah terjadi.

Ketika sakit datang, ridha bukan berarti berhenti berobat atau membiarkan diri begitu saja. Seseorang tetap mencari pengobatan terbaik, menjaga tubuh, dan

berharap sembuh, tetapi tidak lagi hidup di dalam kemarahan tanpa akhir terhadap kenyataan bahwa tubuhnya sedang tidak baik-baik saja.

Ketika kegagalan terjadi, ridha bukan berarti berhenti mencoba. Seseorang tetap belajar, memperbaiki diri, dan membuka kemungkinan baru, tetapi tidak lagi terus menghukum dirinya karena sesuatu yang sudah tidak dapat diubah.

Ketika kehilangan datang, ridha juga bukan berarti melupakan atau berhenti mencintai. Kenangan tetap tinggal. Rasa sayang tetap ada. Namun perlahan seseorang belajar mengenang tanpa tenggelam, mencintai tanpa terus meminta waktu bergerak mundur.

Karena sesungguhnya, ridha tidak meminta manusia berhenti berharap.

Ridha hanya mengajak hati berhenti menolak kenyataan sebagai syarat utama untuk tetap hidup.

Jika dahulu hati berkata:

“Ini tidak boleh terjadi.”

Kini perlahan belajar berkata:

“Saya tidak memilih ini, tetapi ini memang terjadi.”

Kalimat itu mungkin terdengar sederhana, tetapi sesungguhnya menyimpan perubahan batin yang sangat

besar. Ada keberanian untuk berhenti melawan sesuatu yang memang sudah terjadi, lalu mulai bertanya dengan lebih tenang:

“Baik... sekarang bagaimana saya menjalaninya?”

Dan anehnya, ketika seseorang mulai berhenti bertengkar dengan kenyataan, sesuatu di dalam dirinya ikut melunak. Bukan karena luka hilang seketika, melainkan karena energi yang selama ini habis untuk melawan perlahan berubah menjadi tenaga untuk bertahan, bertumbuh, dan kembali menjalani hidup.

Sebab pada akhirnya, **ridha adalah keberanian untuk menerima tanpa berhenti hidup.**

Dan mungkin, **ridha tidak membuat luka hilang seketika, tetapi membuat hati berhenti terus berdarah karena melawannya.**

Ketika Kita Berhenti Bertengkar dengan Takdir

Ada satu bentuk kelelahan batin yang sering kali tidak segera disadari, yaitu ketika seseorang terus hidup di dalam pertengkar panjang dengan sesuatu yang sebenarnya sudah terjadi. Tubuh mungkin telah berjalan maju mengikuti waktu, tetapi sebagian hati diam-diam masih tertahan di masa lalu, sibuk membandingkan

kenyataan hari ini dengan kehidupan yang seharusnya terjadi menurut bayangannya sendiri.

Maka pikiran terus kembali pada pertanyaan yang sama:

“Kalau saja dulu berbeda...”

“Kalau saja saya mengambil keputusan lain...”

“Kalau saja waktu itu tidak terjadi...”

Tanpa disadari, hidup perlahan habis bukan hanya oleh rasa sakit, tetapi oleh usaha tanpa akhir untuk membatalkan sesuatu yang sebenarnya sudah tidak lagi mungkin diubah.

Seseorang yang kehilangan orang tercinta tidak hanya berduka karena kehilangan itu sendiri, tetapi juga diam-diam terus memutar ulang percakapan terakhir, keputusan terakhir, atau momen-momen tertentu yang terasa belum selesai. Ada bagian hati yang masih berharap waktu dapat bergerak mundur.

Begitu pula seseorang yang gagal, sering kali tidak hanya terluka oleh kegagalannya, tetapi juga oleh hukuman panjang yang ia berikan pada dirinya sendiri.

“Seandainya saya lebih disiplin...”

“Seandainya saya tidak mengambil keputusan itu...”

“Mungkin hidup saya tidak akan seperti ini.”

Pada titik tertentu, luka yang awalnya hanya satu peristiwa perlahan berubah menjadi penderitaan kedua—*secondary suffering*—yaitu rasa sakit tambahan yang lahir bukan lagi dari kenyataan awal, melainkan dari perlawanan batin terhadap kenyataan tersebut.

Karena sesungguhnya, hidup terasa jauh lebih berat ketika seseorang tidak hanya membawa kehilangan, tetapi juga membawa penolakan terhadap kehilangan itu.

Tidak hanya menghadapi kenyataan, tetapi juga terus marah karena kenyataan itu ada.

Padahal hidup tidak bergerak mundur.

Waktu tidak kembali.

Masa lalu, seberapa pun ingin diperbaiki, tetap tidak bisa dibuka ulang.

Kesadaran ini memang terasa menyakitkan pada awalnya. Karena menerima berarti perlahan mengakui bahwa ada hal-hal yang memang sudah selesai, sudah berubah, atau sudah pergi. Namun anehnya, justru di titik itulah sesuatu yang lebih tenang perlahan mulai lahir.

Bukan ketika seseorang akhirnya melupakan.

Bukan pula ketika rasa sakit mendadak hilang.

Melainkan ketika hati mulai berhenti terus meminta kenyataan menjadi sesuatu yang tidak lagi mungkin.

Karena mungkin untuk pertama kalinya, seseorang berkata dengan lebih jujur:

“Saya memang tidak menyukai apa yang terjadi, tetapi saya lelah melawannya.”

Di sinilah *inner surrender* mulai tumbuh—bukan menyerah pada kehidupan, melainkan berhenti bertengkar tanpa akhir dengan takdir yang telah terjadi. Energi yang selama ini habis untuk melawan perlahan berubah menjadi tenaga untuk menjalani hari ini, merawat diri, dan kembali hadir di kehidupan yang masih tersisa.

Karena sesungguhnya, sebagian ketenangan tidak lahir ketika masa lalu berubah, melainkan ketika seseorang berhenti tinggal terlalu lama di dalamnya.

Dan mungkin, **sebagian ketenangan lahir ketika seseorang berhenti meminta kenyataan berubah menjadi sesuatu yang tidak lagi mungkin.**

**Belajar Melihat Hikmah yang
Tidak Selalu Langsung Terlihat**

Salah satu tantangan terbesar dalam perjalanan menuju ridha adalah kenyataan bahwa hikmah hampir tidak pernah hadir pada saat yang sama dengan datangnya luka. Ketika seseorang sedang berada di tengah kehilangan, menghadapi kegagalan yang terasa menyakitkan, atau menjalani masa-masa yang penuh ketidakpastian, yang paling mudah terlihat biasanya adalah apa yang hilang, apa yang berubah, dan apa yang tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Pada saat-saat seperti itu, hati cenderung lebih akrab dengan pertanyaan daripada jawaban, lebih dekat dengan kebingungan daripada pemahaman, dan lebih sering merasakan sakit daripada melihat makna.

Karena itu, sangat manusiawi apabila seseorang kesulitan mempercayai bahwa pengalaman yang sedang melukainya mungkin menyimpan pelajaran yang belum sanggup dilihatnya hari ini. Ketika kehilangan masih terasa begitu dekat, ketika rasa kecewa masih memenuhi ruang batin, atau ketika doa-doa yang dipanjatkan belum hadir dalam bentuk yang diharapkan, kalimat tentang hikmah sering kali terdengar terlalu jauh dari kenyataan yang sedang dihadapi. Bukan karena seseorang menolak kebaikan Allah, melainkan karena rasa sakit yang dialami masih terlalu nyata untuk segera diterjemahkan menjadi pelajaran.

Pada masa-masa seperti itu, yang dirasakan biasanya adalah kekosongan. Kehadiran seseorang yang selama ini menjadi bagian penting dari kehidupan tiba-tiba tidak lagi ada. Rencana yang telah disusun dengan penuh harapan mendadak harus diubah. Jalan yang selama ini

diyakini akan membawa kepada tujuan tertentu ternyata berakhir di tempat yang sama sekali berbeda. Hati membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan itu. Dan selama proses itu berlangsung, seringkali seseorang hanya mampu melihat bagian yang hilang, tanpa mampu melihat apa yang mungkin sedang dibentuk oleh pengalaman tersebut.

Namun kehidupan memiliki cara yang unik untuk memperlihatkan makna. Tidak selalu cepat. Tidak selalu jelas. Dan hampir tidak pernah pada saat kita menginginkannya. Hikmah sering bekerja secara diam-diam, tumbuh perlahan di bawah permukaan kesadaran, lalu baru terlihat setelah seseorang cukup jauh berjalan meninggalkan peristiwa yang pernah melukainya.

Banyak orang baru menyadari perubahan itu ketika mereka menoleh ke belakang. Mereka melihat bahwa pengalaman yang dahulu begitu berat ternyata meninggalkan sesuatu yang tidak mereka miliki sebelumnya. Ada yang menjadi lebih lembut setelah mengalami kehilangan, karena kini ia memahami rasa sakit yang mungkin sedang dirasakan orang lain. Ada yang menjadi lebih rendah hati setelah kegagalan, karena ia belajar bahwa kemampuan manusia memiliki batas dan bahwa keberhasilan bukan semata hasil dari usaha pribadi. Ada pula yang menjadi lebih dekat kepada Allah setelah melalui masa-masa sulit, karena pada saat semua sandaran dunia terasa goyah, ia menemukan tempat bergantung yang lebih kokoh.

Perubahan-perubahan seperti ini sering tidak terjadi secara dramatis. Ia tumbuh perlahan melalui hari-hari yang dijalani, melalui air mata yang akhirnya mengering, melalui doa-doa yang terus dipanjatkan meskipun jawaban belum terlihat, dan melalui keberanian untuk tetap melangkah meskipun hati belum sepenuhnya mengerti. Pada akhirnya seseorang menyadari bahwa pengalaman yang dahulu dianggap hanya membawa penderitaan ternyata ikut membentuk cara pandangnya terhadap kehidupan.

Ada kehilangan yang mengajarkan arti kehadiran.

Ada kegagalan yang mengajarkan kerendahan hati.

Ada keterbatasan yang mengajarkan ketergantungan kepada Allah.

Ada penantian yang panjang yang mengajarkan kesabaran.

Dan ada masa-masa sulit yang mengajarkan bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan oleh manusia.

Bukan berarti penderitaan itu sendiri menjadi sesuatu yang menyenangkan. Bukan pula berarti seseorang harus merasa bersyukur karena terluka. Islam tidak mengajarkan manusia untuk mencintai rasa sakit. Kesedihan tetaplah kesedihan. Kehilangan tetaplah kehilangan. Air mata tetaplah air mata. Namun seiring berjalannya waktu, seseorang dapat mulai melihat bahwa

Allah tidak selalu menghilangkan makna hanya karena sebuah pengalaman terasa menyakitkan.

Di dalam banyak pengalaman hidup, justru hal-hal yang paling membentuk jiwa sering lahir dari peristiwa yang pada awalnya tidak kita pilih. Ada bagian dari diri manusia yang hanya bertumbuh ketika ia menghadapi keterbatasannya. Ada kedewasaan yang hanya lahir ketika harapan tidak berjalan sesuai rencana. Ada kedalaman jiwa yang sering muncul setelah seseorang berhadapan dengan kenyataan bahwa hidup tidak selalu tunduk pada keinginannya.

Dalam bahasa psikologi, proses ini sering disebut sebagai pertumbuhan pasca-kesulitan, yaitu perubahan positif yang muncul setelah seseorang melewati pengalaman hidup yang berat. Namun dalam perspektif spiritual, hal tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari cara Allah mendidik hamba-Nya. Bukan dengan selalu memberikan apa yang diinginkan, melainkan dengan membentuk hati agar menjadi lebih matang, lebih bijaksana, lebih sabar, dan lebih mengenal hakikat kehidupannya.

Karena itu, belajar melihat hikmah bukan berarti memaksa diri menemukan pelajaran pada setiap luka secepat mungkin. Tidak semua hikmah harus segera ditemukan. Tidak semua makna harus segera dipahami. Ada pengalaman yang membutuhkan waktu bertahun-tahun sebelum seseorang mampu melihatnya dengan lebih jernih. Ada pula peristiwa yang mungkin tidak pernah sepenuhnya dimengerti selama hidup di dunia.

Namun ridha mengajarkan bahwa ketidakmampuan melihat hikmah hari ini tidak berarti hikmah itu tidak ada. Ada kalanya seseorang hanya perlu menerima bahwa pandangannya masih terbatas, bahwa pemahamannya belum lengkap, dan bahwa sebagian makna baru akan terbuka pada waktunya.

Ketika hati mulai memahami hal ini, perlahan muncul ketenangan yang berbeda. Bukan ketenangan karena semua pertanyaan telah terjawab, melainkan ketenangan karena seseorang tidak lagi menuntut dirinya memahami seluruh rahasia kehidupan sebelum ia bisa menerima kenyataan yang sedang dihadapinya.

Dan mungkin, di situlah salah satu bentuk kedewasaan spiritual mulai tumbuh. Ketika seseorang mampu berkata dengan jujur bahwa ia tidak menginginkan luka itu terjadi, tidak berharap mengalaminya kembali, tetapi tetap mengakui bahwa pengalaman tersebut telah membentuk dirinya menjadi pribadi yang berbeda dari sebelumnya.

Karena pada akhirnya, hikmah tidak selalu hadir dalam bentuk jawaban yang jelas. Kadang ia hadir dalam bentuk hati yang menjadi lebih lembut, jiwa yang menjadi lebih matang, dan hubungan dengan Allah yang menjadi lebih dekat. Dan sering kali, semua itu baru terlihat setelah seseorang cukup jauh berjalan dari luka yang pernah membuatnya bertanya mengapa semua itu harus terjadi.

Ketika Hati Perlahan Menjadi Lebih Lapang

Perubahan besar di dalam hidup tidak selalu terlihat dari keadaan yang tiba-tiba membaik. Kadang, kehidupan tetap sama rumitnya, luka belum sepenuhnya hilang, kehilangan masih meninggalkan ruang kosong, dan masa depan tetap menyimpan ketidakpastian. Namun diam-diam, ada sesuatu yang mulai berubah di dalam diri seseorang: hati yang dahulu penuh perlawanan perlahan menjadi sedikit lebih lapang.

Perubahan seperti ini sering kali berjalan sangat sunyi.

Tidak ada momen besar yang dramatis.

Tidak selalu ada jawaban yang akhirnya ditemukan.

Tidak pula semua rasa sakit mendadak menghilang.

Namun seseorang mulai menyadari bahwa dirinya tidak lagi bertengkar sepanjang waktu dengan hidup.

Jika dahulu pagi dibuka dengan penolakan terhadap kenyataan, kini ada sedikit ruang untuk bernapas.

Jika dahulu pikiran terus hidup di dalam pertanyaan “*Kenapa harus begini?*”, kini hati mulai lebih sering bertanya:

“Baik... bagaimana saya bisa menjalaninya?”

Perubahan itu mungkin terlihat kecil, tetapi sesungguhnya sangat besar.

Karena selama seseorang terus memusuhi kenyataan, rasa sakit sering terasa seperti luka yang terus dibuka ulang setiap hari. Hati tidak hanya terluka oleh apa yang terjadi, tetapi juga oleh kemarahan yang tidak pernah selesai terhadap sesuatu yang tidak lagi dapat diubah.

Padahal kenyataan tetap tinggal.

Waktu tetap bergerak.

Dan hidup tetap meminta dijalani.

Maka perlahan, setelah cukup lama lelah melawan, sebagian orang mulai mengalami pergeseran yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Kesedihan mungkin masih ada, tetapi tidak lagi sekeras dulu. Kehilangan tetap terasa nyata, tetapi tidak lagi menguasai seluruh ruang di dalam diri. Ada rasa sedih yang tetap tinggal, namun kali ini ditemani sesuatu yang lebih tenang.

Damai.

Bukan damai karena semuanya selesai.

Bukan damai karena hidup akhirnya terasa adil.

Melainkan damai karena hati mulai berhenti terus meminta kenyataan menjadi sesuatu yang berbeda.

Jika dahulu seseorang hidup di dalam kemarahan terhadap hidup, kini perlahan belajar hidup bersama kenyataan. Ada penerimaan yang tidak lagi terasa seperti kekalahan, melainkan seperti seseorang yang akhirnya berhenti kelelahan membawa perlawanan yang terlalu lama dipikul.

Dan anehnya, ketika hati mulai sedikit melunak, hidup pun terasa sedikit lebih ringan untuk dijalani.

Seseorang masih bisa menangis, tetapi tidak lagi merasa hancur sepenuhnya.

Masih bisa merindukan, tetapi tidak lagi tenggelam.

Masih bisa merasa kecewa, tetapi tidak lagi kehilangan arah.

Di titik seperti inilah seseorang perlahan memahami bahwa ridha bukan berarti hidup berubah menjadi sempurna. Ridha bukan pula berarti semua luka sembuh sepenuhnya. Ridha adalah perubahan yang lebih dalam: ketika hati mulai berubah cara memegang luka, kehilangan, dan kenyataan hidup.

Karena sesungguhnya, **ridha bukan tentang hidup berubah, tetapi hati berubah.**

Dan mungkin, **kedamaian sering datang bukan ketika hidup akhirnya terasa adil, tetapi ketika hati berhenti menjadikan rasa sakit sebagai musuh yang harus terus dilawan.**

Penutup — Ketika Hati Tidak Lagi Melawan Kehidupan

Pada akhirnya, setelah seseorang melewati berbagai musim kehidupan yang tidak selalu mudah dipahami, setelah berjalan cukup jauh bersama kehilangan, kekecewaan, harapan yang tidak terwujud, dan kenyataan yang berkali-kali bergerak di luar rencana yang pernah disusun dengan sungguh-sungguh, perlahan muncul sebuah pemahaman yang dahulu mungkin tidak pernah terpikirkan. Pemahaman itu bukan berupa jawaban atas seluruh pertanyaan hidup, bukan pula kepastian bahwa masa depan akan selalu berjalan baik, melainkan kesadaran yang lebih sederhana sekaligus lebih mendalam bahwa ketenangan tidak selalu lahir dari berubahnya keadaan, tetapi sering kali lahir dari berubahnya cara hati menerima keadaan.

Pada masa-masa tertentu, banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan bahwa kedamaian akan datang ketika masalah selesai, ketika kehilangan dapat digantikan, ketika keadaan kembali seperti semula, atau ketika kehidupan akhirnya bergerak sesuai dengan apa yang selama ini diharapkan. Tanpa disadari, hati terus menempatkan ketenangan di suatu titik di masa depan, seolah-olah damai hanya mungkin dirasakan jika kenyataan terlebih dahulu memenuhi seluruh harapan yang dimiliki.

Namun semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin jelas terlihat bahwa dunia hampir tidak pernah memberikan keadaan yang sepenuhnya sempurna. Selalu ada hal yang belum selesai. Selalu ada ketidakpastian yang belum terjawab. Selalu ada kehilangan yang meninggalkan bekas, perubahan yang harus diterima, dan pertanyaan yang mungkin tidak pernah memperoleh jawaban yang benar-benar memuaskan.

Kenyataan ini pada awalnya dapat terasa berat. Sebab ada bagian dalam diri manusia yang ingin segala sesuatu dapat dipahami, diperbaiki, atau setidaknya berjalan sesuai dengan keinginannya. Ketika hal itu tidak terjadi, hati sering kali masuk ke dalam pergulatan yang panjang. Ia menolak apa yang telah terjadi. Ia terus membandingkan kenyataan dengan harapan. Ia berulang kali kembali kepada masa lalu, membayangkan berbagai kemungkinan yang seandainya dapat diubah mungkin akan menghasilkan kehidupan yang berbeda.

Namun perlahan, setelah cukup lama hidup di dalam pergulatan tersebut, seseorang mulai menyadari bahwa sebagian besar kelelahan batin yang dirasakannya tidak selalu berasal dari peristiwa yang terjadi, melainkan dari perlawanan yang terus-menerus terhadap peristiwa itu. Luka memang menyakitkan, tetapi menolak keberadaan luka sering kali membuat penderitaan menjadi lebih panjang. Kehilangan memang berat, tetapi terus-menerus berharap agar yang telah pergi kembali sering kali membuat hati semakin sulit pulih. Kenyataan memang tidak selalu sesuai harapan, tetapi terus memaksa kenyataan menjadi sesuatu yang lain hanya membuat

batin kehilangan tenaga untuk menjalani apa yang masih ada di hadapannya.

Di titik inilah ridha mulai menunjukkan maknanya yang lebih dalam.

Ridha bukanlah keadaan ketika seseorang tidak lagi merasakan sedih. Ridha juga bukan keadaan ketika seseorang berhenti merindukan apa yang telah hilang atau berhenti berharap agar hidup menjadi lebih baik. Ridha adalah proses ketika hati perlahan berhenti menjadikan kenyataan sebagai musuh yang harus terus diperangi. Ia menerima bahwa ada hal-hal yang memang tidak dapat diubah. Ia mengakui bahwa ada bagian kehidupan yang berada di luar jangkauan kehendaknya. Dan dengan pengakuan itu, perlahan-lahan muncul ruang yang lebih lapang di dalam dirinya untuk kembali bernapas dan melanjutkan perjalanan.

Seseorang yang mulai mengenal ridha tetap dapat mengenang masa lalu dengan rasa haru, tetapi tidak lagi terjebak di dalamnya. Ia tetap dapat merasakan sedih ketika mengingat kehilangan yang pernah dialami, tetapi kesedihan itu tidak lagi menguasai seluruh hidupnya. Ia tetap memiliki harapan tentang masa depan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangannya pada terpenuhinya harapan tersebut. Ada kelembutan baru dalam cara ia memandang kehidupan, karena ia mulai memahami bahwa tidak semua hal harus berjalan sesuai keinginannya agar hidup tetap memiliki makna.

Perubahan ini sering kali terjadi secara perlahan dan hampir tidak terasa. Tidak ada momen dramatis ketika seseorang tiba-tiba menjadi sepenuhnya ridha. Yang ada adalah proses panjang ketika hati sedikit demi sedikit belajar menerima apa yang dahulu ditolakinya, belajar berdamai dengan apa yang dahulu dilawannya, dan belajar mempercayai bahwa di balik berbagai peristiwa yang belum sepenuhnya dipahami, Allah tetap menjalankan kehidupan dengan kebijaksanaan-Nya yang melampaui jangkauan pandangan manusia.

Karena sesungguhnya, ridha bukanlah kemampuan untuk memahami seluruh takdir Allah. Tidak ada manusia yang mampu melakukan itu. Ridha adalah kesediaan untuk tetap mempercayai Allah bahkan ketika tidak semua takdir-Nya dapat dimengerti. Ridha adalah keberanian untuk tetap melangkah meskipun sebagian jalan masih tertutup oleh kabut ketidakpastian. Ridha adalah kemampuan untuk berkata dengan jujur bahwa ada hal-hal yang masih terasa berat, tetapi hati tidak ingin lagi menghabiskan seluruh hidupnya untuk melawan kenyataan yang sudah terjadi.

Dan mungkin, setelah perjalanan yang panjang bersama berbagai luka dan kehilangan, seseorang akhirnya sampai pada kesadaran yang terasa begitu menenangkan: bahwa hidup tidak harus selalu berjalan sesuai harapan agar tetap layak disyukuri, dan tidak semua takdir harus dipahami sepenuhnya agar tetap bisa diterima dengan hati yang tenang.

Sebab pada akhirnya, ridha bukanlah tentang berhasil mengubah kehidupan menjadi seperti yang kita inginkan, melainkan tentang perlahan-lahan belajar menerima kehidupan sebagaimana Allah menghadirkannya, sambil tetap melangkah, tetap berharap, dan tetap percaya bahwa bahkan di balik hal-hal yang belum mampu dipahami, ada kebijaksanaan yang suatu hari mungkin akan terlihat, atau mungkin cukup dipercaya tanpa harus seluruhnya dimengerti.

BAB 11 — Kehidupan yang Lebih Ringan karena Tidak Membawa Semuanya Sendiri

Hakikat: Kekuatan batin sering mulai tumbuh ketika seseorang berhenti memikul seluruh hidup hanya dengan dirinya sendiri.

Cerita Pembuka — Ketika Bahu Terasa Terlalu Penuh

Suatu malam, seorang perempuan duduk sendirian di meja makan setelah seluruh anggota keluarganya tertidur. Rumah sudah sunyi. Lampu dapur masih menyala temaram, sementara di hadapannya secangkir teh mulai kehilangan hangatnya. Hari itu sebenarnya tidak berbeda jauh dari hari-hari sebelumnya—mengurus rumah, memikirkan kebutuhan keluarga, menemani anak-anak, mengatur keuangan, memikirkan kesehatan orang tua, dan sesekali menyembunyikan kecemasan tentang masa depan yang terasa semakin sulit diprediksi.

Dari luar, hidupnya terlihat baik-baik saja.

Ia tetap tersenyum.

Tetap menyelesaikan tanggung jawab.

Tetap terlihat kuat.

Namun tidak banyak yang tahu bahwa ada kelelahan tertentu yang mulai menetap diam-diam di dalam dirinya.

Setiap malam, sebelum tidur, pikirannya seperti tidak pernah benar-benar berhenti.

Bagaimana kalau keuangan memburuk?

Bagaimana kalau anak-anak menghadapi masalah?

Bagaimana kalau tubuhnya tidak lagi cukup kuat?

Bagaimana kalau suatu hari sesuatu yang buruk terjadi kepada orang-orang yang dicintainya?

Pikirannya terasa seperti daftar panjang tentang hal-hal yang harus dijaga agar tetap baik-baik saja.

Dan anehnya, semakin keras ia berusaha kuat, semakin berat pula hidup terasa.

Karena tanpa benar-benar disadari, selama ini ia hidup seolah seluruh keselamatan keluarga, seluruh ketenangan masa depan, dan seluruh kemungkinan buruk harus selalu berada di bawah pengawasannya. Ia merasa tidak

boleh lengah. Tidak boleh lemah. Tidak boleh terlalu lelah.

Sebab jika dirinya berhenti kuat, siapa lagi yang akan menjaga semuanya?

Namun malam itu, ketika rasa lelah terasa terlalu penuh untuk dipendam, ia tiba-tiba menangis pelan tanpa alasan yang benar-benar jelas. Bukan tangisan besar. Hanya seperti sesuatu yang terlalu lama ditahan akhirnya mencari jalan keluar.

Lalu satu pertanyaan muncul begitu saja dari dalam dirinya:

“Kenapa saya terasa sangat lelah, padahal saya terus berusaha kuat?”

Pertanyaan itu terasa begitu jujur.

Begitu manusiawi.

Karena mungkin untuk pertama kalinya, ia mulai menyadari bahwa dirinya tidak hanya lelah oleh kehidupan, tetapi juga oleh keyakinan bahwa semuanya harus selalu dipikul sendirian.

Padahal ada banyak hal yang tidak pernah benar-benar bisa dikendalikan.

Masa depan tetap tidak pasti.

Orang-orang yang dicintai tidak selalu bisa dilindungi dari semua luka.

Dan manusia, sekuat apa pun dirinya berusaha, tetap memiliki batas.

Malam itu, di tengah keheningan rumah yang tertidur, ia tidak menemukan semua jawaban.

Namun ada satu kesadaran kecil yang mulai tumbuh:

Mungkin dirinya tidak harus terus membawa semuanya sendirian.

Sebab sesungguhnya, **ada kelelahan tertentu yang lahir ketika seseorang terlalu lama merasa bahwa dirinya harus kuat untuk segala hal.**

Mengapa Kita Terbiasa Memikul Segalanya Sendiri

Jika diperhatikan dengan jujur, sebagian besar manusia tidak tiba-tiba menjadi lelah karena beban kehidupan yang berat. Kelelahan itu biasanya tumbuh perlahan selama bertahun-tahun, mengikuti cara seseorang memandang dirinya, memahami tanggung jawabnya, dan merespons berbagai tuntutan yang datang dari kehidupan. Banyak orang menjalani hari-harinya dengan keyakinan yang hampir tidak pernah dipertanyakan,

yaitu bahwa dirinya harus mampu mengatasi segala sesuatu sendiri. Keyakinan ini sering kali begitu menyatu dengan cara hidup seseorang sehingga tidak lagi terasa sebagai pilihan, melainkan seolah-olah menjadi kewajiban yang tidak dapat ditawar.

Sejak usia yang masih muda, banyak orang belajar bahwa menjadi dewasa berarti mampu menanggung beban tanpa banyak mengeluh. Menjadi kuat sering diartikan sebagai kemampuan untuk terus berjalan meskipun lelah, tetap tersenyum meskipun hati sedang berat, dan tetap terlihat mampu meskipun di dalam dirinya sedang berlangsung pergulatan yang tidak ringan. Secara perlahan terbentuk pemahaman bahwa meminta bantuan adalah tanda kelemahan, bahwa menunjukkan kerentanan dapat membuat seseorang kehilangan penghargaan dari orang lain, dan bahwa tanggung jawab harus dipikul dengan kemampuan sendiri.

Tidak sedikit pula yang tumbuh dalam lingkungan yang menuntut mereka menjadi kuat lebih cepat daripada yang seharusnya. Ada anak-anak yang sejak kecil terbiasa memikirkan kebutuhan keluarga. Ada mereka yang belajar menekan perasaan demi menjaga suasana tetap baik. Ada yang terbiasa menjadi tempat bergantung bagi orang lain sehingga perlahan mengembangkan keyakinan bahwa dirinya tidak boleh ikut lemah. Pengalaman-pengalaman seperti ini sering membentuk pola yang bertahan hingga dewasa, yaitu kecenderungan untuk memikul terlalu banyak hal sekaligus tanpa pernah

benar-benar bertanya apakah semua itu memang harus dibawa sendiri.

Di balik kebiasaan tersebut sering tersembunyi kebutuhan yang sangat manusiawi, yaitu kebutuhan untuk merasa aman. Ketika seseorang merasa bertanggung jawab atas banyak hal, ia cenderung percaya bahwa semakin banyak yang dapat diawasi dan dikendalikan, semakin kecil kemungkinan sesuatu yang buruk akan terjadi. Maka ia mulai memikirkan berbagai kemungkinan, mengantisipasi berbagai risiko, dan berusaha menjaga sebanyak mungkin hal agar tetap berada dalam keadaan yang diharapkan. Pada awalnya hal ini terasa seperti bentuk kepedulian dan tanggung jawab yang wajar. Namun perlahan, tanpa disadari, kepedulian berubah menjadi beban yang terus menerus menekan pikiran dan hati.

Ada orang yang merasa harus selalu memikirkan masa depan anak-anaknya. Ada yang merasa harus menjadi penyelesai setiap masalah keluarga. Ada yang merasa harus mampu memenuhi seluruh harapan orang-orang di sekitarnya. Ada pula yang hidup dengan keyakinan bahwa jika dirinya lengah sedikit saja, maka sesuatu yang buruk akan terjadi. Akibatnya, pikiran tidak pernah benar-benar berhenti bekerja. Bahkan ketika keadaan sedang tenang, hati tetap berjaga. Bahkan ketika tidak ada masalah yang nyata di hadapan mata, kecemasan tetap mencari kemungkinan masalah yang mungkin muncul di kemudian hari.

Menariknya, kebiasaan memikul segalanya sendiri sering kali lahir dari niat yang baik. Seseorang ingin melindungi orang yang dicintainya. Ia ingin menjalankan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya. Ia ingin memastikan bahwa hidup berjalan aman. Namun niat yang baik tidak selalu menghasilkan cara yang sehat. Ada saat ketika seseorang tanpa sadar mulai mengambil tanggung jawab yang sebenarnya tidak sepenuhnya berada dalam wilayahnya. Ia merasa harus mengendalikan hal-hal yang sesungguhnya tidak dapat dikendalikan. Ia merasa harus menjamin hasil dari sesuatu yang sesungguhnya berada di luar kemampuannya.

Di sinilah kelelahan mulai tumbuh.

Karena manusia sesungguhnya hidup dengan berbagai keterbatasan. Pengetahuan kita terbatas. Kemampuan kita terbatas. Tenaga kita terbatas. Bahkan waktu yang kita miliki pun terbatas. Ketika seseorang terus-menerus berusaha membawa sesuatu yang melebihi kapasitasnya, kelelahan bukan lagi kemungkinan, melainkan sesuatu yang hampir pasti terjadi.

Sering kali, yang membuat hati begitu berat bukan banyaknya masalah yang sedang terjadi, melainkan banyaknya hal yang berusaha dipikul sekaligus. Seseorang memikirkan hari ini, tetapi juga memikirkan minggu depan, tahun depan, dan berbagai kemungkinan yang bahkan belum tentu terjadi. Ia membawa beban yang nyata, sekaligus membawa beban yang masih berupa bayangan. Ia menanggung tanggung jawab yang

memang menjadi bagiannya, sekaligus memikul berbagai hal yang sebenarnya berada di luar kuasanya.

Semakin lama pola ini berlangsung, semakin sulit seseorang membedakan antara tanggung jawab dan kendali. Ia mulai merasa bahwa bertanggung jawab berarti harus mengendalikan semuanya. Padahal keduanya adalah hal yang berbeda. Tanggung jawab adalah melakukan bagian yang memang menjadi tugas kita dengan sebaik-baiknya. Sedangkan keinginan mengendalikan segala sesuatu sering kali lahir dari ketakutan bahwa kehidupan tidak akan berjalan baik tanpa pengawasan kita.

Kehidupan pada akhirnya mengajarkan bahwa tidak semua hal dapat diamankan oleh usaha manusia. Ada bagian yang memang harus diikhtiarkan dengan sungguh-sungguh, tetapi ada pula bagian yang harus diterima sebagai wilayah yang berada di luar kendali kita. Tidak semua masalah dapat diselesaikan hari ini. Tidak semua risiko dapat dihilangkan. Tidak semua orang dapat dijaga dari rasa sakit. Dan tidak semua masa depan dapat dipastikan.

Mungkin karena itulah salah satu pelajaran yang paling penting dalam perjalanan menuju ketenangan adalah belajar membedakan antara apa yang menjadi tanggung jawab kita dan apa yang sebenarnya tidak pernah diminta untuk kita pikul. Sebab selama seseorang terus berusaha membawa seluruh kehidupan di atas pundaknya sendiri, ia akan terus berjalan dengan kelelahan yang tidak perlu.

Dan sering kali, langkah pertama menuju kehidupan yang lebih ringan bukanlah mengurangi tanggung jawab, melainkan menyadari bahwa selama ini kita telah membawa terlalu banyak hal yang sebenarnya tidak pernah dimaksudkan untuk kita bawa sendirian.

Kelelahan karena Terlalu Lama Menjadi Penjaga Segalanya

Ada jenis kelelahan yang tidak selalu tampak dari luar, sehingga sering kali tidak dikenali bahkan oleh orang-orang yang hidup paling dekat dengan kita. Kelelahan ini tidak selalu terlihat pada tubuh yang jatuh sakit, tidak selalu tampak pada wajah yang murung, dan tidak selalu hadir dalam bentuk keluhan yang mudah didengar. Seseorang mungkin masih menjalankan seluruh aktivitasnya seperti biasa, tetap datang bekerja setiap hari, tetap mengurus keluarga, tetap memenuhi berbagai tanggung jawab yang ada di hadapannya, bahkan tetap mampu tersenyum dan berbicara sebagaimana biasanya. Namun jauh di dalam dirinya, ada keletihan yang perlahan mengendap dan menumpuk dari waktu ke waktu, seperti beban yang terus bertambah tanpa pernah benar-benar diletakkan.

Kelelahan seperti ini sering muncul bukan karena seseorang kurang kuat, melainkan karena terlalu lama hidup dalam posisi sebagai penjaga berbagai hal yang dianggap penting. Ia merasa harus memastikan

semuanya berjalan baik. Ia merasa harus memikirkan banyak kemungkinan sebelum kemungkinan itu terjadi. Ia merasa harus selalu siap menghadapi apa pun yang mungkin datang di masa depan. Akibatnya, meskipun tubuh sedang beristirahat, pikirannya tetap bekerja. Meskipun hari tampak tenang, hatinya tetap berjaga.

Banyak orang tua mengenal bentuk kelelahan ini. Anak-anak mungkin telah tumbuh besar, bahkan sebagian telah memiliki kehidupan mereka sendiri, tetapi pikiran seorang ayah atau ibu sering kali tetap berjalan mengikuti mereka. Ada kekhawatiran tentang kesehatan mereka, pekerjaan mereka, rumah tangga mereka, dan masa depan mereka. Ada doa-doa yang terus dipanjatkan diam-diam. Ada kecemasan yang tidak selalu diucapkan, tetapi tetap hidup di dalam hati.

Demikian pula seseorang yang menjadi tulang punggung keluarga. Di balik rutinitas yang tampak biasa, sering tersembunyi berbagai pertanyaan yang terus berputar di dalam pikirannya. Bagaimana jika penghasilan berkurang? Bagaimana jika keadaan ekonomi memburuk? Bagaimana jika suatu hari dirinya tidak lagi mampu memenuhi kebutuhan orang-orang yang bergantung kepadanya? Pertanyaan-pertanyaan seperti ini mungkin tidak selalu muncul secara sadar, tetapi cukup untuk membuat seseorang hidup dalam kewaspadaan yang panjang.

Ada pula mereka yang merawat anggota keluarga yang sakit, mendampingi orang tua yang telah lanjut usia, atau menjadi tempat bergantung bagi banyak orang.

Kehidupan mereka sering dijalani dalam kesiapsiagaan yang hampir tidak pernah berhenti. Mereka terbiasa memikirkan kebutuhan orang lain terlebih dahulu sebelum memikirkan dirinya sendiri. Mereka terbiasa menjadi orang yang menguatkan, sehingga perlahan lupa bahwa dirinya sendiri juga membutuhkan penguatan.

Dalam psikologi modern, kondisi seperti ini sering disebut sebagai *mental load*, yaitu beban mental yang terus bekerja di dalam pikiran bahkan ketika seseorang sedang tidak melakukan apa-apa secara fisik. Pikiran dipenuhi daftar panjang yang tidak pernah benar-benar selesai. Ada urusan yang harus diingat. Ada kemungkinan yang harus diantisipasi. Ada orang-orang yang harus diperhatikan. Ada tanggung jawab yang tidak boleh terabaikan. Semua itu berjalan terus di latar belakang kehidupan, seperti mesin yang tidak pernah benar-benar dimatikan.

Masalahnya, manusia tidak dirancang untuk hidup dalam kewaspadaan tanpa henti.

Ketika seseorang terlalu lama hidup sebagai penjaga segalanya, perlahan-lahan ia mulai kehilangan kemampuan untuk beristirahat secara utuh. Tubuh mungkin berbaring, tetapi pikiran tetap berjaga. Kesempatan untuk menikmati hari ini sering kali hilang karena hati terlalu sibuk mengawasi kemungkinan yang belum tentu terjadi esok hari. Bahkan ketika keadaan sedang baik-baik saja, rasa tenang sulit hadir sepenuhnya karena selalu ada kekhawatiran bahwa sesuatu bisa berubah kapan saja.

Di titik inilah rasa tanggung jawab yang sehat kadang berubah menjadi sesuatu yang lebih berat. Seseorang mulai merasa bahwa keamanan hidup orang lain bergantung sepenuhnya pada dirinya. Ia merasa bahwa jika sesuatu berjalan buruk, maka itu adalah kegagalannya. Ia merasa harus selalu siap, selalu kuat, selalu mampu. Tanpa disadari, ia mulai memikul tanggung jawab yang sebenarnya melampaui kapasitas seorang manusia.

Semakin lama kondisi ini berlangsung, semakin besar pula kemungkinan munculnya kelelahan emosional yang mendalam. Bukan kelelahan yang membuat seseorang berhenti bergerak, melainkan kelelahan yang membuat hidup terasa semakin berat untuk dijalani. Hari-hari berjalan seperti biasa, tetapi tidak lagi menghadirkan kegembiraan yang sama. Tanggung jawab tetap dilaksanakan, tetapi hati mulai kehilangan kelapangan. Ada rasa jenuh yang sulit dijelaskan. Ada keinginan untuk beristirahat, tetapi seseorang tidak tahu bagaimana caranya berhenti berjaga.

Pada titik tertentu, kehidupan mengajarkan sebuah pelajaran yang penting sekaligus melegakan, yaitu bahwa tidak semua hal harus dipikul dengan kecemasan yang sama. Tidak semua kemungkinan buruk harus dipikirkan setiap saat. Tidak semua tanggung jawab mengharuskan seseorang kehilangan ketenangan batinnya. Ada bagian kehidupan yang memang perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh, tetapi ada pula bagian yang harus diterima sebagai wilayah yang berada di luar kendali manusia.

Kesadaran ini bukan ajakan untuk menjadi lalai atau tidak peduli. Justru sebaliknya. Kesadaran ini mengajarkan bahwa manusia dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan lebih sehat ketika ia memahami batas-batas dirinya. Seseorang tetap dapat mencintai keluarganya tanpa harus mengendalikan seluruh masa depan mereka. Ia tetap dapat bekerja keras tanpa harus memikul seluruh kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Ia tetap dapat menjaga orang-orang yang dicintainya tanpa harus merasa bertanggung jawab atas setiap hal yang berada di luar kemampuannya.

Karena pada akhirnya, bahkan orang yang paling kuat sekalipun tetap seorang manusia. Ia memiliki tenaga yang terbatas, emosi yang bisa lelah, dan hati yang sesekali membutuhkan tempat untuk beristirahat. Tidak ada manusia yang mampu terus-menerus menjadi penjaga bagi segala sesuatu tanpa akhirnya mengalami kelelahan.

Mungkin karena itulah salah satu bentuk kebijaksanaan yang paling penting dalam kehidupan adalah belajar mengakui kelelahan sebelum kelelahan itu menguasai seluruh hidup. Belajar menerima bahwa kita tidak harus selalu kuat. Belajar memahami bahwa kita tidak dapat menjaga segala sesuatu sepanjang waktu. Dan belajar menyadari bahwa ada saat-saat ketika hati perlu berhenti sejenak dari tugasnya sebagai penjaga, lalu kembali mengingat bahwa di atas segala usaha manusia, ada Allah yang tidak pernah tidur, tidak pernah lengah, dan tidak pernah kehilangan kuasa untuk menjaga apa yang tidak mampu kita jaga.

Sebab sering kali, kelelahan yang paling dalam bukan berasal dari banyaknya beban yang harus dipikul, melainkan dari keyakinan bahwa seluruh beban itu harus dipikul sendirian.

Ketika Kita Mulai Belajar Bersandar

Ada masa tertentu dalam perjalanan hidup ketika seseorang mulai menyadari bahwa kelelahan yang selama ini dirasakannya tidak sepenuhnya berasal dari banyaknya pekerjaan, beratnya tanggung jawab, atau rumitnya persoalan yang sedang dihadapi. Setelah direnungkan dengan lebih jujur, sering kali sumber kelelahan itu ternyata terletak pada cara dirinya menjalani kehidupan selama ini. Ada begitu banyak hal yang dipikirkan, dijaga, dan dicemaskan secara bersamaan, seolah seluruh keselamatan hidup bergantung pada kemampuannya untuk mengawasi semuanya tanpa henti.

Ia memikirkan masa depan keluarga yang ingin tetap aman. Ia mengkhawatirkan kesehatan orang-orang yang dicintainya. Ia berusaha memastikan kebutuhan hidup dapat terus terpenuhi. Ia mencoba menjaga hubungan agar tidak retak, menjaga pekerjaan agar tidak terganggu, dan menjaga berbagai hal lain yang dianggap penting agar tetap berjalan sebagaimana mestinya. Hari demi

hari dilalui dengan pikiran yang terus bekerja dan hati yang hampir tidak pernah benar-benar beristirahat.

Pada awalnya, cara hidup seperti itu sering dianggap sebagai bentuk tanggung jawab dan kekuatan. Seseorang merasa bahwa dirinya harus mampu menghadapi segala sesuatu. Ia harus menjadi penyangga bagi orang-orang di sekitarnya. Ia harus tetap terlihat tenang meskipun di dalam dirinya sedang berlangsung pergulatan yang tidak ringan. Ia merasa tidak boleh terlalu lemah, tidak boleh terlalu banyak mengeluh, dan tidak boleh menunjukkan bahwa dirinya sedang kehabisan tenaga.

Tanpa disadari, tumbuh keyakinan yang sangat halus tetapi kuat bahwa segala sesuatu harus berada dalam pengawasannya. Jika ada masalah, ia harus menemukan solusinya. Jika ada ancaman, ia harus mengantisipasi. Jika ada ketidakpastian, ia harus mencari cara untuk mengendalikannya. Dan jika sesuatu berjalan tidak sesuai harapan, ia merasa seolah dirinya kurang berusaha atau kurang mampu menjaga keadaan.

Namun kehidupan perlahan mengajarkan pelajaran yang tidak selalu mudah diterima. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, seseorang mulai berhadapan dengan kenyataan bahwa ada begitu banyak hal yang berada di luar jangkauan kemampuannya. Tidak semua masalah dapat diselesaikan hanya dengan berpikir lebih keras. Tidak semua risiko dapat dicegah dengan kewaspadaan yang lebih besar. Tidak semua kehilangan dapat dihindari. Dan tidak semua masa depan dapat diamankan.

meskipun berbagai rencana telah disusun dengan sangat hati-hati.

Pada titik tertentu, seseorang mulai menyadari bahwa sebagian dari kelelahan yang selama ini dipikul bukan hanya berasal dari kenyataan hidup yang memang berat, melainkan dari usaha tanpa henti untuk memegang sesuatu yang sejak awal memang tidak pernah sepenuhnya berada dalam genggamannya.

Kesadaran ini sering kali melahirkan kebutuhan yang lebih dalam dan lebih sunyi, yaitu kebutuhan untuk bersandar.

Sayangnya, tidak sedikit orang yang memandang bersandar sebagai tanda kelemahan. Mereka terbiasa berpikir bahwa kekuatan berarti mampu menghadapi semuanya sendiri. Mereka merasa bahwa meminta pertolongan, mengakui keterbatasan, atau menunjukkan kelemahan adalah sesuatu yang harus dihindari. Karena itu, mereka terus berjalan sambil menyimpan kelelahan yang semakin menumpuk dari waktu ke waktu.

Padahal bersandar kepada Allah bukanlah bentuk kelemahan. Justru di sanalah banyak orang mulai menemukan sumber kekuatan yang selama ini mereka cari. Bersandar bukan berarti berhenti berusaha. Bersandar juga bukan berarti menyerahkan hidup tanpa ikhtiar. Bersandar adalah kesediaan untuk mengakui bahwa manusia memiliki batas, sementara Allah tidak memiliki batas.

Dalam pengalaman banyak orang, kesadaran ini sering tumbuh melalui doa.

Pada awalnya doa mungkin hanya dipahami sebagai sarana untuk meminta sesuatu. Namun setelah melewati berbagai pengalaman hidup, seseorang perlahan mulai memahami bahwa doa memiliki makna yang jauh lebih luas. Doa menjadi tempat di mana hati dapat berhenti sejenak dari keharusan untuk selalu terlihat kuat. Doa menjadi ruang yang aman untuk mengakui ketakutan, kelelahan, kebingungan, dan berbagai beban yang selama ini dipendam sendirian.

Ada malam-malam ketika seseorang tidak lagi memiliki kalimat yang panjang dan teratur. Tidak ada rangkaian kata yang indah. Tidak ada permohonan yang tersusun rapi. Yang tersisa hanya kejujuran yang sangat sederhana di hadapan Allah.

Ia datang membawa kegelisahannya.

Ia datang membawa kelelahannya.

Ia datang membawa pertanyaan-pertanyaan yang belum menemukan jawaban.

Dan dalam keheningan itu, ia berkata dengan jujur bahwa dirinya lelah, takut, bingung, atau tidak lagi tahu harus berbuat apa.

Pada saat-saat seperti itulah sering kali muncul pengalaman batin yang sulit dijelaskan dengan kata-kata.

Masalah yang dihadapi mungkin belum berubah. Jalan keluar mungkin belum terlihat. Keadaan hidup mungkin masih sama seperti sebelumnya. Namun hati mulai merasakan sesuatu yang berbeda. Beban yang sama terasa sedikit lebih ringan untuk dibawa. Ketakutan yang sama tidak lagi sepenuhnya menyesak. Kesedihan yang sama terasa lebih mungkin dijalani.

Bukan karena semua persoalan telah selesai, melainkan karena seseorang tidak lagi memikul semuanya seorang diri.

Di sinilah makna tawakal perlahan menjadi lebih nyata. Tawakal bukan sekadar keyakinan bahwa Allah akan memberi jalan keluar. Tawakal juga bukan sikap pasif yang menunggu keadaan berubah dengan sendirinya. Tawakal adalah kesediaan untuk menjalankan bagian yang menjadi tanggung jawab kita dengan sungguh-sungguh, sambil menerima bahwa ada bagian kehidupan yang memang berada di luar kuasa manusia.

Seseorang tetap bekerja, tetap berikhtiar, tetap menjaga amanah yang ada di hadapannya. Namun pada saat yang sama ia tidak lagi memaksa dirinya untuk mengendalikan seluruh hasil. Ia tidak lagi menuntut dirinya memastikan segala sesuatu berjalan sesuai keinginan. Ia mulai memahami bahwa tugas manusia adalah berusaha, sedangkan hasil akhirnya tetap berada dalam kuasa Allah.

Dari sinilah perlahan lahir ketenangan yang lebih dewasa. Kehidupan mungkin tidak menjadi lebih mudah.

Tanggung jawab tetap ada. Ketidakpastian tetap menjadi bagian dari perjalanan manusia. Namun hati mulai membawa semua itu dengan cara yang berbeda.

Jika dahulu ia merasa harus menanggung seluruh beban kehidupan sendiri, kini ia mulai memahami bahwa dirinya hanya perlu menjalankan bagian yang memang menjadi tugasnya. Selebihnya, ada Allah yang Maha Mengetahui, Maha Mengatur, dan Maha Menjaga.

Dan mungkin, di situlah salah satu bentuk kelegaan yang paling dalam mulai tumbuh. Bukan ketika semua persoalan akhirnya selesai, melainkan ketika seseorang berhenti berpura-pura mampu mengendalikan semuanya, lalu dengan jujur meletakkan sebagian bebannya di hadapan Allah.

Karena pada akhirnya, bersandar kepada Allah bukanlah tanda bahwa seseorang berhenti menjadi kuat. Sebaliknya, bersandar adalah cara yang lebih jujur dan lebih dewasa untuk menjalani kehidupan. Ia adalah pengakuan bahwa manusia memang memiliki keterbatasan, dan justru karena itulah ia membutuhkan tempat kembali yang tidak pernah berubah.

Sering kali, ketenangan tidak lahir ketika beban kehidupan berkurang, melainkan ketika hati akhirnya menemukan tempat yang tepat untuk meletakkan sebagian dari beban itu.

Tidak Semua Beban Harus Diselesaikan Hari Ini

Salah satu sumber kelelahan yang sering tidak disadari oleh banyak orang bukanlah beratnya masalah yang sedang dihadapi, melainkan cara mereka memandang masalah tersebut. Ketika berbagai kesulitan datang dalam waktu yang hampir bersamaan, manusia cenderung merasa bahwa semuanya harus segera dibereskan. Hati menjadi gelisah karena ingin menemukan seluruh jawaban sekaligus. Pikiran bekerja tanpa henti, mencoba mencari jalan keluar untuk setiap persoalan yang muncul. Akibatnya, seseorang tidak hanya menghadapi masalah yang ada hari ini, tetapi juga memikul seluruh kemungkinan, seluruh kekhawatiran, dan seluruh tuntutan yang dibayangkannya harus selesai dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Padahal kehidupan jarang bergerak mengikuti ritme yang diinginkan manusia. Ada persoalan yang memang membutuhkan waktu untuk menemukan jalan keluarnya. Ada luka yang tidak dapat dipulihkan hanya dengan niat untuk segera melupakan. Ada kehilangan yang memerlukan proses panjang sebelum hati benar-benar dapat menerimanya. Ada pula pertanyaan-pertanyaan hidup yang tidak langsung menemukan jawaban, bukan karena seseorang kurang berusaha, tetapi karena sebagian pemahaman memang hanya dapat tumbuh seiring berjalannya waktu.

Namun dalam kehidupan modern yang begitu menghargai kecepatan, efisiensi, dan hasil yang segera terlihat, banyak orang tanpa sadar mulai memperlakukan dirinya sendiri dengan sangat keras. Mereka merasa harus segera pulih ketika sedang terluka. Mereka merasa harus segera kuat ketika sedang rapuh. Mereka merasa harus segera menemukan solusi ketika sedang berada di tengah kebingungan. Bahkan tidak jarang seseorang merasa bersalah hanya karena dirinya masih merasa sedih, masih merasa takut, atau masih belum mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya.

Di dalam tekanan seperti itu, kehidupan perlahan berubah menjadi perlombaan yang melelahkan. Bukan perlombaan melawan orang lain, melainkan perlombaan melawan waktu, melawan keadaan, dan bahkan melawan dirinya sendiri. Setiap hari terasa seperti daftar panjang yang harus segera dituntaskan. Setiap masalah terasa seperti sesuatu yang tidak boleh dibiarkan tetap ada. Setiap kelemahan dianggap sebagai kegagalan yang harus segera diperbaiki.

Padahal hati manusia memiliki ritmenya sendiri.

Sebagaimana tubuh membutuhkan waktu untuk menyembuhkan luka fisik, jiwa juga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan, menerima kehilangan, memahami pengalaman yang menyakitkan, dan menemukan kembali keseimbangannya. Tidak semua proses pertumbuhan berlangsung cepat. Tidak semua pemulihan berjalan lurus. Ada masa ketika seseorang hanya mampu berjalan

sangat pelan, dan itu tidak selalu berarti ia sedang gagal. Kadang-kadang, justru di dalam langkah-langkah kecil yang tampak sederhana itulah ketahanan batin sedang dibangun secara perlahan.

Ada hari-hari ketika keberanian tidak tampak dalam bentuk pencapaian besar atau keputusan yang mengubah hidup, melainkan dalam kesediaan untuk tetap bangun dari tempat tidur ketika hati terasa berat. Ada masa ketika keberanian hadir dalam bentuk yang jauh lebih sederhana, seperti tetap menjalankan tanggung jawab sehari-hari meskipun pikiran masih dipenuhi kegelisahan, tetap tersenyum kepada orang lain ketika diri sendiri sedang berjuang, atau tetap mengangkat tangan untuk berdoa meskipun belum memahami mengapa hidup berjalan seperti ini.

Sering kali kita menganggap hal-hal semacam itu terlalu kecil untuk dihargai, padahal justru di situlah kehidupan sedang berlangsung. Tidak semua hari harus menjadi hari kemenangan besar. Tidak semua masa sulit harus segera berubah menjadi kisah keberhasilan. Ada fase-fase tertentu yang memang hanya meminta seseorang untuk bertahan dengan sabar, menjaga langkahnya tetap berjalan, dan memberi waktu bagi kehidupan untuk bergerak sebagaimana mestinya.

Di sinilah muncul sebuah cara hidup yang lebih lembut terhadap diri sendiri. Bukan kelembutan yang membuat seseorang berhenti berusaha, melainkan kelembutan yang membuatnya berhenti menuntut dirinya secara berlebihan. Ia tetap memiliki tanggung jawab. Ia tetap

berusaha memperbaiki keadaan. Ia tetap berharap pada masa depan yang lebih baik. Namun ia tidak lagi memaksa dirinya untuk menyelesaikan seluruh persoalan sekaligus atau menuntut dirinya menjadi kuat setiap saat.

Sedikit demi sedikit ia mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh seberapa cepat ia pulih, seberapa banyak masalah yang berhasil diselesaikan, atau seberapa sempurna ia menjalani hidup. Ia tetap berharga bahkan ketika sedang lelah. Ia tetap layak dihormati meskipun sedang berjuang. Ia tetap memiliki nilai meskipun belum menemukan seluruh jawaban yang dicarinya.

Kesadaran semacam ini sering kali menghadirkan kelelahan yang sangat sederhana tetapi mendalam. Hati tidak lagi hidup dalam tuntutan yang terus-menerus. Pikiran tidak lagi merasa harus mengendalikan seluruh hidup sekaligus. Ada ruang untuk bernapas. Ada ruang untuk beristirahat. Ada ruang untuk menerima bahwa sebagian hal memang membutuhkan waktu.

Karena pada akhirnya, kehidupan tidak pernah meminta manusia menyelesaikan seluruh perjalanan dalam satu hari. Kehidupan hanya meminta kita menjalani langkah yang ada di hadapan dengan sebaik-baiknya, sementara bagian yang belum selesai dibiarkan bertumbuh sesuai waktunya. Dan mungkin, sebagian ketenangan mulai hadir ketika seseorang berhenti memaksa dirinya memikul seluruh beban hidup sekaligus, lalu mulai menerima bahwa tidak semua persoalan harus selesai hari ini agar kehidupan tetap dapat dijalani dengan baik.

Ketika Doa Menjadi Tempat Pulang

Ada masa-masa tertentu dalam kehidupan ketika seseorang merasa begitu lelah, tetapi kesulitan menjelaskan sumber kelelahan itu kepada siapa pun. Secara lahiriah, kehidupannya mungkin masih berjalan sebagaimana biasa. Ia tetap menjalankan tanggung jawabnya, tetap bekerja, tetap hadir untuk keluarga, tetap memenuhi berbagai kewajiban yang menunggu setiap hari. Dari luar, tidak selalu tampak ada sesuatu yang luar biasa sedang terjadi. Namun di dalam dirinya, ada pergulatan yang panjang dan sunyi, seolah hati sedang membawa beban yang tidak sepenuhnya mampu diungkapkan dengan kata-kata.

Pada masa seperti itu, seseorang sering kali mulai menyadari bahwa ada jenis kelelahan yang tidak dapat diatasi hanya dengan istirahat fisik. Tidur yang cukup belum tentu menghilangkan kegelisahan. Liburan yang menyenangkan belum tentu mampu meredakan beban pikiran. Berbicara dengan orang lain kadang membantu, tetapi tidak selalu mampu menyentuh seluruh lapisan keresahan yang tersimpan jauh di dalam hati. Ada bagian-bagian tertentu dari pengalaman manusia yang begitu pribadi, begitu dalam, sehingga tidak mudah dijelaskan bahkan kepada orang-orang yang paling dekat sekalipun.

Dalam keadaan seperti itulah, banyak orang perlahan menemukan kembali makna doa yang lebih dalam daripada sekadar permohonan.

Pada awalnya, mungkin doa dipahami sebagai sarana untuk meminta sesuatu kepada Allah; meminta kesehatan ketika sakit, meminta jalan keluar ketika menghadapi kesulitan, meminta rezeki ketika keadaan terasa sempit, atau meminta pertolongan ketika kehidupan terasa berat. Semua itu tentu merupakan bagian dari doa. Namun seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup, sebagian orang mulai merasakan bahwa doa memiliki makna yang jauh lebih luas daripada sekadar menyampaikan permintaan.

Doa perlahan menjadi tempat kembali.

Ia menjadi ruang batin tempat seseorang dapat datang apa adanya, tanpa perlu menyembunyikan kelemahannya, tanpa perlu terlihat kuat, dan tanpa perlu berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja. Di hadapan manusia lain, sering kali kita merasa perlu menjaga citra diri, menjaga ketegaran, atau menyusun kata-kata yang tepat agar dapat dipahami. Namun di hadapan Allah, tidak ada kebutuhan untuk melakukan semua itu. Seorang hamba dapat datang membawa seluruh ketakutannya, seluruh kebingungannya, seluruh luka yang belum sembuh, dan seluruh pertanyaan yang belum menemukan jawaban.

Ada kalanya doa hadir dalam bentuk yang sangat sederhana.

Bukan rangkaian kalimat yang panjang dan indah, melainkan bisikan yang lahir dari hati yang sedang lelah.

Seseorang mungkin hanya mampu berkata, "Ya Allah, aku tidak kuat."

Atau, "Ya Allah, aku takut."

Atau bahkan sekadar, "Ya Allah, tolong aku."

Kalimat-kalimat yang tampak sederhana itu sering kali justru menjadi doa yang paling jujur, karena lahir dari hati yang tidak lagi berusaha menyembunyikan keadaannya. Pada saat seperti itu, seseorang tidak sedang berusaha menunjukkan kesalehan atau kemampuan spiritualnya. Ia hanya sedang menjadi seorang hamba yang mengakui keterbatasannya di hadapan Tuhannya.

Dan sering kali, justru di dalam kejujuran yang sangat rapuh itulah hati mulai menemukan ketenangan yang selama ini dicari.

Bukan karena seluruh masalah tiba-tiba selesai. Bukan karena semua pertanyaan langsung memperoleh jawaban. Bukan pula karena seluruh ketakutan menghilang begitu saja. Namun karena untuk pertama kalinya seseorang berhenti memikul semuanya sendirian. Ia mengakui bahwa ada beban yang terlalu berat untuk dibawa hanya dengan kekuatan dirinya. Ia mengakui bahwa ada persoalan yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan logika dan usaha manusia. Dan di dalam pengakuan itu, muncul ruang bagi hati untuk bersandar.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang terbiasa menjadi tempat bergantung bagi orang lain. Seorang ayah memikul tanggung jawab bagi keluarganya. Seorang ibu terus memikirkan kebutuhan anak-anaknya. Seseorang menjadi sandaran bagi pasangan, sahabat, rekan kerja, atau lingkungan di sekitarnya. Karena terlalu lama terbiasa menopang banyak hal, seseorang kadang lupa bahwa dirinya sendiri juga membutuhkan tempat untuk bersandar.

Doa menjadi tempat itu.

Di dalam doa, seseorang tidak dituntut untuk memiliki semua jawaban. Ia tidak dituntut untuk selalu kuat. Ia tidak dituntut untuk mampu mengendalikan seluruh keadaan. Ia hanya diminta hadir sebagai seorang hamba yang menyadari bahwa dirinya memiliki Tuhan yang Maha Mendengar, bahkan ketika tidak ada seorang pun yang benar-benar memahami apa yang sedang dirasakannya.

Mungkin inilah salah satu rahasia mengapa doa sering kali menghadirkan ketenangan yang sulit dijelaskan dengan logika. Sebab doa tidak selalu mengubah keadaan di luar diri manusia secara langsung, tetapi sering kali mengubah sesuatu yang jauh lebih dekat, yaitu keadaan hati yang sedang menghadapi kenyataan tersebut.

Masalah yang sama mungkin masih ada.

Kesulitan yang sama mungkin belum berakhir.

Doa-doa tertentu mungkin masih menunggu waktu terbaik untuk dijawab.

Namun setelah seseorang meletakkan beban itu di hadapan Allah, cara ia memandang dan menanggung beban tersebut perlahan berubah. Apa yang sebelumnya terasa sangat menyesakkan menjadi sedikit lebih lapang. Apa yang sebelumnya terasa mustahil dihadapi menjadi sedikit lebih mungkin dijalani. Bukan karena dirinya menjadi lebih kuat secara tiba-tiba, melainkan karena ia tidak lagi merasa harus membawa semuanya seorang diri.

Di titik inilah seseorang mulai memahami bahwa sebagian kekuatan terbesar dalam hidup tidak selalu lahir dari kemampuan mengendalikan keadaan, tetapi dari keberanian untuk terus kembali kepada Allah dalam keadaan apa pun. Kembali ketika hati sedang tenang. Kembali ketika hati sedang gelisah. Kembali ketika doa terasa dikabulkan. Kembali bahkan ketika jawaban yang diharapkan belum juga datang.

Karena pada akhirnya, doa bukan hanya tentang meminta Allah mengubah keadaan. Doa juga merupakan cara Allah mengajarkan hati untuk menemukan tempat bersandar yang tidak berubah oleh keadaan.

Dan mungkin, setelah cukup lama menjalani kehidupan dengan segala ketidakpastian dan bebannya, seseorang akhirnya menyadari bahwa ada doa-doa yang tidak langsung mengubah jalan hidup, tetapi perlahan mengubah cara hati menjalani jalan hidup tersebut. Di

situlah sering kali ketenangan mulai tumbuh, bukan karena seluruh masalah telah selesai, melainkan karena hati tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapinya.

Kehidupan yang Tetap Berat, Tetapi Tidak Lagi Sepenuhnya Melelahkan

Salah satu perubahan paling penting dalam perjalanan batin seseorang sering kali bukan perubahan pada keadaan hidupnya, melainkan perubahan pada cara dirinya memandang dan menjalani keadaan tersebut. Dari luar, mungkin tidak banyak yang berubah. Tanggung jawab yang harus dipikul masih tetap ada. Berbagai kebutuhan hidup masih harus dipenuhi. Masalah-masalah tertentu masih menunggu penyelesaian. Tubuh tetap memiliki keterbatasannya. Orang-orang yang dicintai tetap menghadapi tantangan mereka masing-masing. Bahkan beberapa luka lama mungkin masih sesekali terasa ketika kenangan tertentu muncul tanpa diduga.

Namun di tengah semua itu, perlahan-lahan muncul sesuatu yang berbeda di dalam hati. Kehidupan yang dahulu terasa begitu berat hingga seolah sulit dijalani, kini mulai terasa lebih mungkin untuk diterima dan dilalui. Bukan karena beban hidup berkurang secara drastis, melainkan karena cara membawa beban tersebut tidak lagi sama seperti sebelumnya.

Pada masa tertentu, banyak orang menjalani hidup dengan perasaan seolah seluruh keberlangsungan hidup bergantung sepenuhnya pada kemampuan mereka sendiri. Mereka merasa harus selalu kuat, harus selalu siap menghadapi segala kemungkinan, harus selalu memiliki jawaban atas setiap persoalan, dan harus memastikan bahwa segala sesuatu berjalan sebagaimana mestinya. Di dalam keadaan seperti itu, pikiran terus bekerja tanpa henti. Hati hidup dalam kewaspadaan yang berkepanjangan. Bahkan ketika tidak ada masalah besar yang sedang terjadi, tetap ada kegelisahan yang sulit dijelaskan, seolah sesuatu yang buruk dapat datang kapan saja.

Lama-kelamaan, cara hidup seperti ini menciptakan kelelahan yang tidak kecil. Bukan hanya karena banyaknya persoalan yang harus dihadapi, melainkan karena setiap persoalan dibawa dengan ketegangan yang berlebihan. Segala sesuatu terasa mendesak. Setiap ketidakpastian terasa mengancam. Setiap perubahan terasa seperti sesuatu yang harus segera dikendalikan. Hati menjadi sulit beristirahat karena selalu merasa bertanggung jawab atas terlalu banyak hal sekaligus.

Ketika seseorang hidup dalam keadaan seperti itu selama bertahun-tahun, ia sering tidak menyadari bahwa sebagian kelelahan yang dirasakannya bukan berasal dari kenyataan hidup itu sendiri, melainkan dari keyakinan bahwa dirinya harus memikul seluruh kenyataan tersebut seorang diri. Ada beban yang sesungguhnya berasal dari kehidupan, tetapi ada pula beban tambahan yang lahir dari cara seseorang menghadapi kehidupan.

Namun setelah cukup lama berjalan bersama pengalaman hidup, setelah melewati berbagai kehilangan, kegagalan, ketakutan, dan masa-masa ketika kekuatan diri terasa tidak lagi mencukupi, sebagian orang perlahan mulai menemukan pemahaman yang baru. Mereka mulai menyadari bahwa tanggung jawab dan kepanikan bukanlah hal yang sama. Seseorang dapat tetap bertanggung jawab tanpa harus hidup dalam kecemasan yang terus-menerus. Seseorang dapat tetap berusaha dengan sungguh-sungguh tanpa harus merasa bahwa seluruh hasil bergantung pada dirinya semata.

Kesadaran semacam ini tidak muncul sekaligus. Ia tumbuh perlahan, sering kali melalui proses yang panjang dan tidak selalu mudah. Ada pengalaman-pengalaman tertentu yang mengajarkan bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan. Ada peristiwa-peristiwa yang memperlihatkan bahwa manusia memiliki batas. Ada doa-doa yang mengajarkan bahwa tidak semua persoalan harus diselesaikan dengan kekuatan sendiri.

Sedikit demi sedikit, hati mulai belajar membedakan antara bagian yang memang harus diusahakan dan bagian yang perlu diserahkan kepada Allah. Seseorang tetap bekerja, tetap merencanakan, tetap menjaga orang-orang yang dicintainya, tetap menjalankan tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh, tetapi ia tidak lagi memikul seluruh kehidupan dengan ketegangan yang sama seperti dahulu.

Di dalam dirinya mulai tumbuh pemahaman bahwa ada hal-hal yang dapat diusahakan, tetapi ada pula hal-hal

yang berada di luar jangkauan manusia. Ada bagian yang menjadi wilayah ikhtiar, tetapi ada pula bagian yang sepenuhnya berada di dalam ketetapan Allah. Ketika pemahaman ini mulai mengakar, cara seseorang menjalani hidup perlahan berubah.

Masalah yang sama mungkin masih ada, tetapi tidak lagi menghabiskan seluruh energi batinnya.

Ketidakpastian yang sama mungkin masih hadir, tetapi tidak lagi mendominasi seluruh pikirannya.

Kesedihan yang sama mungkin masih sesekali muncul, tetapi tidak lagi menguasai seluruh arah hidupnya.

Bukan karena dirinya menjadi lebih kebal terhadap rasa sakit, melainkan karena ia tidak lagi menghadapi segala sesuatu dengan perlawanan dan kepanikan yang sama.

Di sinilah seseorang mulai mengenal bentuk kekuatan yang lebih dewasa. Kekuatan itu bukan berasal dari kemampuan mengendalikan semua keadaan, melainkan dari keberanian menerima bahwa tidak semua keadaan dapat dikendalikan. Kekuatan itu bukan lahir dari keyakinan bahwa hidup akan selalu berjalan sesuai harapan, melainkan dari kepercayaan bahwa bahkan ketika hidup bergerak di luar harapan, Allah tetap menyertai perjalanan yang sedang dijalani.

Mungkin inilah yang membuat kehidupan terasa sedikit lebih ringan, meskipun kenyataannya tidak selalu menjadi lebih mudah. Hati tidak lagi menghabiskan

seluruh tenaganya untuk melawan setiap perubahan. Pikiran tidak lagi terus-menerus mempersiapkan diri terhadap semua kemungkinan buruk. Ada ruang yang lebih lapang untuk bernapas. Ada kemampuan untuk menerima bahwa sebagian persoalan memang membutuhkan waktu. Ada keberanian untuk menjalani hari ini tanpa harus memikul seluruh masa depan sekaligus.

Pada akhirnya, sebagian ketenangan tidak lahir karena beban hidup menghilang, melainkan karena hati belajar membawa beban tersebut dengan cara yang berbeda. Kehidupan mungkin tetap memiliki kesulitannya. Tanggung jawab tetap ada. Ketidakpastian tetap menjadi bagian dari perjalanan manusia. Namun ketika seseorang tidak lagi merasa harus memikul semuanya seorang diri, beban yang sama dapat terasa lebih ringan untuk dijalani.

Dan mungkin, salah satu tanda kedewasaan yang paling tenang adalah ketika seseorang mampu berkata di dalam hatinya bahwa hidup memang masih memiliki banyak tantangan, tetapi dirinya tidak lagi harus menghadapi semuanya dengan ketakutan yang sama seperti dahulu. Karena meskipun perjalanan hidup tetap berat, hati telah menemukan cara yang lebih lapang untuk menjalaninya.

Penutup — Ketika Hati Tidak Lagi Membawa Segalanya Sendiri

Pada akhirnya, setelah seseorang berjalan cukup jauh di dalam kehidupannya, melewati berbagai musim yang silih berganti, menghadapi tanggung jawab yang tidak selalu ringan, menyaksikan harapan yang sebagian terwujud dan sebagian lainnya tidak pernah datang seperti yang dibayangkan, serta belajar hidup bersama kehilangan, kekhawatiran, dan ketidakpastian, perlahan muncul sebuah pemahaman yang dahulu mungkin tidak begitu terlihat. Pemahaman itu sederhana, tetapi sering kali membutuhkan waktu yang panjang untuk benar-benar diterima, yaitu bahwa manusia memang tidak diciptakan untuk memikul seluruh beban kehidupan seorang diri.

Pada masa-masa tertentu, banyak orang menjalani hidup dengan keyakinan bahwa dirinya harus selalu kuat. Ia merasa harus mampu menyelesaikan setiap persoalan yang muncul, harus menjaga semua orang yang dicintainya tetap baik-baik saja, harus menemukan jalan keluar untuk setiap kesulitan, dan harus memastikan bahwa kehidupan tetap berjalan aman agar dirinya dapat merasa tenang. Tanpa disadari, keyakinan seperti ini membuat seseorang hidup dalam kewaspadaan yang hampir tidak pernah berhenti. Pikiran terus bekerja, hati terus berjaga, dan setiap perubahan terasa seperti sesuatu yang harus segera diatasi sebelum menjadi lebih besar.

Namun seiring bertambahnya usia dan pengalaman, kehidupan perlahan memperlihatkan kenyataan yang tidak selalu mudah diterima. Ada begitu banyak hal yang berada di luar kemampuan manusia. Tidak ada seorang pun yang mampu memastikan masa depan sepenuhnya

berjalan sesuai rencana. Tidak ada orang tua yang dapat melindungi anak-anaknya dari seluruh kesulitan hidup. Tidak ada pasangan yang mampu menjamin bahwa setiap hari akan berjalan tanpa masalah. Tidak ada manusia yang dapat memastikan kesehatan, rezeki, atau umur akan selalu berada dalam kondisi yang diharapkan.

Semakin lama seseorang menjalani hidup, semakin jelas terlihat bahwa sebagian besar perjalanan manusia berlangsung di antara berbagai hal yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Ada usaha yang dapat dilakukan, tetapi ada pula hasil yang tidak sepenuhnya berada di tangan manusia. Ada ikhtiar yang wajib dijalankan, tetapi ada pula wilayah kehidupan yang tetap menjadi rahasia Allah.

Kesadaran seperti ini pada awalnya mungkin terasa menakutkan. Sebab selama bertahun-tahun banyak orang terbiasa mengukur kekuatan dari kemampuan memikul beban sebanyak mungkin. Mereka terbiasa berpikir bahwa menjadi dewasa berarti tidak boleh terlihat lemah, bahwa menjadi bertanggung jawab berarti harus selalu sanggup menghadapi semuanya sendiri, dan bahwa meminta pertolongan atau mengakui keterbatasan adalah tanda kelemahan yang harus dihindari.

Padahal kehidupan perlahan mengajarkan hal yang berbeda. Kehidupan memperlihatkan bahwa manusia, sekuat apa pun dirinya, tetap memiliki batas. Ada saat ketika tubuh kelelahan. Ada saat ketika pikiran tidak lagi mampu menemukan jawaban. Ada masa ketika hati

merasa begitu berat sehingga tidak sanggup lagi menyimpan semuanya sendirian.

Dan justru pada saat-saat seperti itulah seseorang mulai mengenal bentuk kekuatan yang lebih dewasa.

Kekuatan itu bukan lagi berupa kemampuan untuk mengendalikan semua keadaan. Bukan pula kemampuan untuk selalu terlihat tegar di hadapan semua orang. Kekuatan yang lebih dewasa lahir ketika seseorang mulai berani menerima kenyataan bahwa dirinya adalah manusia yang memiliki keterbatasan. Ia tidak harus mengetahui semua jawaban. Ia tidak harus selalu mampu memperbaiki setiap keadaan. Ia tidak harus memikul seluruh kecemasan tentang masa depan seolah semuanya bergantung pada dirinya seorang diri.

Ada hari-hari ketika seseorang perlu berhenti sejenak dan mengakui kelelahannya. Ada masa ketika ia perlu menerima bahwa sebagian persoalan memang membutuhkan waktu. Ada saat ketika yang paling jujur untuk dilakukan bukan berpura-pura kuat, melainkan mengakui di hadapan Allah bahwa dirinya sedang lemah, sedang takut, atau sedang tidak sanggup memahami apa yang sedang terjadi.

Pengakuan seperti itu bukan tanda kekalahan. Sebaliknya, sering kali justru menjadi awal dari kelegaan yang selama ini dicari.

Karena ketika seseorang berhenti berpura-pura mampu mengendalikan semuanya, ia mulai memberi ruang bagi

dirinya untuk bersandar. Ketika ia berhenti memikul seluruh kehidupan dengan kekuatannya sendiri, ia mulai menyadari bahwa selama ini ada tempat kembali yang tidak pernah benar-benar hilang. Ada tempat di mana kegelisahan dapat diletakkan, ada tempat di mana ketakutan dapat diakui, dan ada tempat di mana kelemahan tidak perlu disembunyikan.

Di sinilah makna bersandar kepada Allah perlahan menjadi pengalaman yang nyata, bukan sekadar konsep yang dipahami dengan akal. Seseorang tetap berusaha, tetap bekerja, tetap menjaga amanah yang diberikan kepadanya, tetapi ia tidak lagi menjalani hidup dengan keyakinan bahwa semuanya bergantung sepenuhnya pada dirinya. Ia mulai memahami bahwa tugas manusia adalah berikhtiar sebaik mungkin, sedangkan hasil akhirnya tetap berada dalam kuasa Allah.

Pemahaman seperti ini tidak menghilangkan seluruh kesulitan hidup. Tanggung jawab tetap ada. Ketidakpastian tetap menjadi bagian dari perjalanan manusia. Kekhawatiran sesekali masih datang. Luka tertentu mungkin masih menyisakan bekas. Namun semuanya tidak lagi terasa seberat dulu, karena hati tidak lagi membawanya dalam kesendirian yang sama.

Sedikit demi sedikit, seseorang mulai merasakan bahwa kehidupan dapat dijalani dengan langkah yang lebih tenang. Ia tidak lagi merasa harus memegang semuanya dengan genggaman yang begitu erat. Ia tidak lagi terus-menerus hidup dalam ketakutan bahwa segala sesuatu akan runtuh jika dirinya lengah sesaat. Ada kepercayaan

yang tumbuh perlahan bahwa meskipun dirinya terbatas, Allah tidak pernah terbatas. Meskipun dirinya tidak mengetahui seluruh jalan di depan, Allah mengetahui keseluruhan perjalanan yang sedang dijalani.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan batin yang paling tenang. Tetap menjalankan tanggung jawab dengan sungguh-sungguh, tetapi tanpa menjadikan diri sendiri sebagai satu-satunya penyangga kehidupan. Tetap berusaha dengan serius, tetapi tidak lagi hidup dalam keyakinan bahwa segala sesuatu harus berada di bawah kendalinya. Tetap mencintai, berharap, dan merencanakan masa depan, tetapi dengan hati yang lebih lapang menerima bahwa tidak semua hal akan berjalan sesuai keinginan.

Karena pada akhirnya, kekuatan batin yang paling dalam sering kali tidak lahir dari kemampuan membawa seluruh beban seorang diri, melainkan dari kesediaan untuk mengakui keterbatasan, melakukan bagian yang menjadi tanggung jawab kita, lalu mempercayakan sisanya kepada Allah.

Dan mungkin, setelah perjalanan yang panjang, seseorang akhirnya memahami bahwa kehidupan terasa lebih ringan bukan karena bebannya berkurang, melainkan karena hati tidak lagi berusaha membawa semuanya sendirian.

BAB 12 — Menemukan Ketenangan di Tengah Hidup yang Tetap Tidak Sempurna

Hakikat: Ketenangan terdalem sering kali lahir bukan ketika hidup akhirnya sempurna, melainkan ketika hati berhenti menunggu kesempurnaan untuk mulai merasa damai.

Cerita Pembuka — Ketika Hidup Tidak Banyak Berubah, Tetapi Hati Berubah

Suatu pagi, seorang perempuan duduk di teras rumahnya sambil memegang secangkir teh hangat yang perlahan mulai mengeluarkan uap tipis ke udara dingin. Tidak ada hal besar yang berubah di dalam hidupnya sejak beberapa tahun terakhir. Tagihan tetap datang setiap bulan. Kekhawatiran tentang masa depan anak-anak masih sesekali muncul. Tubuhnya tidak lagi sekuat dulu. Beberapa kehilangan masih meninggalkan ruang kosong yang kadang terasa begitu nyata pada hari-hari tertentu.

Hidupnya, jika dilihat dari luar, tampak kurang lebih sama.

Masalah belum benar-benar selesai.

Keadaan ekonomi belum sepenuhnya stabil.

Kesedihan tertentu masih sesekali datang tanpa permisi.

Dan masa depan tetap terasa seperti ruang panjang yang tidak pernah benar-benar dapat dipastikan.

Namun anehnya, ada sesuatu yang terasa berbeda.

Pagi itu, untuk pertama kalinya setelah sekian lama, ia menyadari bahwa dirinya tidak lagi bangun dengan kepanikan yang sama. Ada masalah, tetapi tidak lagi terasa seperti ancaman yang harus segera dikalahkan. Ada ketidakpastian, tetapi tidak lagi membuat napas terasa sesak seperti dulu.

Ia masih kadang menangis.

Masih kadang takut.

Masih kadang merasa lelah.

Namun semua itu terasa berbeda.

Lebih tenang.

Lebih lapang.

Seolah sesuatu di dalam dirinya perlahan berubah cara memegang kehidupan.

Dulu, sedikit masalah saja bisa membuat pikirannya tidak berhenti bekerja sepanjang malam. Sedikit perubahan terasa seperti ancaman besar. Ia hidup di dalam kewaspadaan terus-menerus, menunggu hari ketika semuanya akhirnya aman agar dirinya boleh tenang.

Kalau masalah selesai, saya baru bisa damai.

Kalau hidup membaik, saya baru bisa bernapas lega.

Kalau semuanya pasti, saya baru bisa bahagia.

Namun hari itu, sambil memandang langit pagi yang perlahan terang, satu pertanyaan muncul begitu saja di dalam dirinya:

“Kenapa hidup saya masih sama, tetapi rasanya berbeda?”

Pertanyaan itu terasa aneh.

Tetapi juga hangat.

Karena mungkin untuk pertama kalinya, ia mulai memahami sesuatu yang selama ini tidak pernah benar-benar disadarinya: bahwa kadang yang berubah bukan kehidupan, melainkan cara hati menjalani kehidupan.

Mungkin masalah memang tidak seluruhnya hilang.

Mungkin kehilangan tidak sepenuhnya pergi.

Mungkin hidup tetap tidak sempurna.

Tetapi hati kini tidak lagi terus-menerus bertengkar dengannya.

Ada penerimaan.

Ada kepercayaan.

Ada sesuatu yang membuat hari-hari terasa lebih mungkin dijalani.

Dan mungkin, setelah perjalanan panjang penuh kecemasan, kehilangan, pertanyaan, dan kelelahan, seseorang akhirnya mulai memahami bahwa ketenangan tidak selalu datang ketika hidup berubah.

Kadang ketenangan datang ketika hati berubah.

Sebab sesungguhnya, **ada ketenangan tertentu yang lahir ketika seseorang berhenti menunggu hidup sempurna untuk mulai merasa damai.**

Mengapa Kita Terlalu Lama Menunggu Hidup Menjadi Ideal

Ada kecenderungan yang sangat umum dalam kehidupan manusia, tetapi sering kali tidak disadari sebagai sumber kelelahan batin yang berkepanjangan. Kecenderungan itu

adalah kebiasaan menempatkan ketenangan, kebahagiaan, dan rasa cukup di suatu titik yang selalu berada di depan, seolah-olah semuanya baru boleh dirasakan setelah berbagai persoalan hidup berhasil dibereskan dan keadaan akhirnya menjadi seperti yang diinginkan.

Banyak orang menjalani hidup dengan cara seperti ini tanpa pernah benar-benar menyadarinya. Mereka bangun setiap hari, bekerja keras, berusaha memperbaiki keadaan, memikul tanggung jawab, dan menghadapi berbagai persoalan yang datang silih berganti. Namun di balik semua itu, ada keyakinan yang diam-diam terus hidup di dalam hati: bahwa ketenangan adalah sesuatu yang akan datang nanti, bukan sesuatu yang mungkin dapat dirasakan sekarang.

Karena itu, tidak sedikit orang yang terus berkata kepada dirinya sendiri, meskipun mungkin tidak selalu dalam bentuk kalimat yang diucapkan secara sadar. Mereka merasa bahwa dirinya akan lebih tenang ketika kondisi ekonomi membaik, ketika utang sudah lunas, ketika anak-anak sudah mandiri, ketika kesehatan pulih, ketika hubungan yang bermasalah kembali membaik, atau ketika masa depan terasa lebih jelas daripada hari ini.

Dalam bayangan mereka, ada sebuah masa yang dianggap lebih ideal daripada keadaan sekarang. Sebuah masa ketika berbagai persoalan telah selesai, berbagai ketidakpastian telah berkurang, dan berbagai kekhawatiran tidak lagi mengganggu pikiran. Di sanalah

ketenangan dibayangkan akan tinggal. Di sanalah kebahagiaan dianggap akan menetap.

Harapan seperti itu tentu sangat manusiawi. Tidak ada yang salah dengan keinginan agar hidup menjadi lebih baik. Setiap orang wajar menginginkan keadaan yang lebih nyaman, lebih aman, dan lebih mudah dijalani. Masalahnya bukan terletak pada harapan itu sendiri, melainkan ketika seluruh kemampuan untuk merasa damai digantungkan pada tercapainya harapan-harapan tersebut.

Pada titik itulah seseorang mulai hidup di dalam penundaan yang panjang.

Ia tidak benar-benar menikmati hari ini karena pikirannya terus tertuju pada hari esok. Ia sulit mensyukuri apa yang sudah ada karena perhatian utamanya selalu tertuju pada apa yang belum dimiliki. Ia tidak memberi ruang bagi dirinya untuk beristirahat secara batin karena merasa masih terlalu banyak hal yang harus dibereskan terlebih dahulu.

Padahal semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin terlihat bahwa hidup hampir tidak pernah benar-benar mencapai keadaan yang sepenuhnya bebas dari masalah.

Ketika satu persoalan selesai, persoalan lain sering muncul menggantikannya. Ketika satu kekhawatiran berlalu, muncul kekhawatiran baru yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan. Ketika kondisi ekonomi

membaik, kebutuhan bertambah. Ketika anak-anak tumbuh dewasa, muncul bentuk tanggung jawab yang berbeda. Ketika kesehatan terjaga, usia membawa tantangan baru yang tidak dapat dihindari.

Hidup terus bergerak. Setiap fase menghadirkan kemudahan dan kesulitannya masing-masing. Setiap musim membawa anugerah sekaligus tantangan yang berbeda. Karena itu, fase yang benar-benar sempurna sering kali hanya hidup di dalam imajinasi manusia.

Yang terjadi dalam kenyataan adalah kehidupan selalu menyisakan sesuatu yang belum selesai.

Selalu ada urusan yang menunggu dibereskan.

Selalu ada ketidakpastian yang belum terjawab.

Selalu ada harapan yang belum sepenuhnya terwujud.

Jika ketenangan terus ditunda sampai semua itu selesai, maka seseorang mungkin akan menghabiskan sebagian besar hidupnya di dalam penantian.

Ini lah yang oleh banyak ahli psikologi disebut sebagai "arrival fallacy", yaitu keyakinan bahwa kebahagiaan akan otomatis hadir ketika seseorang berhasil mencapai tujuan tertentu. Kita membayangkan bahwa setelah sampai pada titik yang diinginkan, hati akan sepenuhnya tenang. Namun kenyataannya, setelah tujuan itu tercapai, sering kali muncul tujuan baru yang kembali menggeser rasa cukup ke masa depan.

Karena itu, banyak orang yang sebenarnya tidak kehilangan ketenangan karena terlalu banyak masalah, melainkan karena terus-menerus menunda ketenangan sampai semua masalah hilang.

Mereka hidup dalam pola yang sama selama bertahun-tahun: menunggu.

Menunggu keadaan lebih baik.

Menunggu hidup lebih mudah.

Menunggu segala sesuatu lebih sempurna.

Sementara hari-hari yang sedang berlangsung lewat begitu saja.

Padahal salah satu pelajaran penting yang perlahan diajarkan kehidupan adalah bahwa ketenangan tidak selalu lahir setelah badai berakhir. Dalam banyak keadaan, badai kehidupan memang tidak pernah benar-benar berhenti. Yang berubah justru kemampuan seseorang untuk tetap menemukan ruang teduh di tengah badai tersebut.

Bukan berarti ia berhenti memperbaiki hidup. Bukan berarti ia menyerah terhadap keadaan atau kehilangan semangat untuk bertumbuh. Ia tetap bekerja, tetap berusaha, tetap merencanakan masa depan, dan tetap memperjuangkan hal-hal yang penting baginya. Namun kali ini ia tidak lagi menjadikan kehidupan ideal sebagai syarat mutlak untuk merasakan damai.

Ia mulai belajar menerima bahwa hidup yang sedang dijalannya hari ini, dengan segala ketidaksempurnaan yang masih ada, tetap layak untuk disyukuri. Ia mulai memahami bahwa kebahagiaan tidak harus menunggu seluruh persoalan selesai. Ia juga mulai menyadari bahwa rasa cukup bukan semata-mata hasil dari banyaknya yang dimiliki, melainkan kemampuan hati untuk hadir sepenuhnya dalam kehidupan yang sedang berlangsung.

Mungkin inilah salah satu bentuk kedewasaan yang paling tenang. Seseorang tetap memiliki harapan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh kebahagiaannya pada masa depan. Ia tetap memiliki impian, tetapi tidak lagi menolak kehidupan yang sedang dijalannya sekarang. Ia tetap ingin bertumbuh, tetapi tidak lagi memusuhi kenyataan bahwa hidup memang belum sempurna.

Karena pada akhirnya, sebagian besar manusia tidak kehilangan kedamaian karena hidup mereka terlalu berat, melainkan karena mereka terlalu lama menunggu kehidupan menjadi sesuatu yang berbeda sebelum mengizinkan diri mereka merasakan damai.

Dan sering kali, ketenangan mulai tumbuh justru ketika seseorang berhenti menunggu hidup menjadi ideal, lalu belajar menerima bahwa kehidupan yang tidak sempurna ini tetap dapat dijalani dengan hati yang tenang, penuh syukur, dan penuh kesadaran.

Hidup Tetap Tidak Sempurna, dan Itu Tidak Apa-Apa

Semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin jelas terlihat bahwa hidup hampir tidak pernah berada dalam keadaan yang sepenuhnya selesai. Ketika masih muda, banyak orang membayangkan bahwa pada suatu saat nanti mereka akan mencapai fase tertentu yang terasa stabil dan menyenangkan, sebuah masa ketika berbagai persoalan telah teratasi, berbagai kekhawatiran telah berlalu, dan kehidupan akhirnya berjalan sebagaimana yang selama ini diharapkan.

Dalam bayangan seperti itu, hidup tampak seolah memiliki garis akhir yang jelas. Ada keyakinan bahwa jika seseorang bekerja cukup keras, mengambil keputusan yang tepat, menjaga dirinya dengan baik, dan berusaha menjalani hidup secara benar, maka suatu hari ia akan sampai pada keadaan yang relatif bebas dari kegelisahan. Pada titik itulah, ia membayangkan dirinya dapat beristirahat secara batin, menikmati hidup dengan lebih tenang, dan tidak lagi terlalu dibebani oleh berbagai persoalan yang selama ini menyita pikiran.

Namun kenyataan yang perlahan diperlihatkan oleh kehidupan sering kali berbeda dari gambaran tersebut.

Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, seseorang mulai menyadari bahwa kehidupan tidak bergerak menuju keadaan yang sepenuhnya bebas dari masalah. Yang terjadi justru sebaliknya. Persoalan demi persoalan

terus datang silih berganti, meskipun bentuknya berubah mengikuti fase kehidupan yang sedang dijalani.

Ketika masih muda, seseorang mungkin bergumul dengan pencarian jati diri, pendidikan, pekerjaan, atau arah masa depan. Ketika memasuki usia dewasa, tanggung jawab keluarga, pekerjaan, dan kebutuhan hidup mulai mengambil ruang yang lebih besar. Ketika usia semakin bertambah, muncul tantangan lain yang sebelumnya tidak terlalu dipikirkan, seperti kesehatan yang mulai menuntut perhatian lebih serius, orang tua yang menua, anak-anak yang menghadapi perjalanan hidupnya sendiri, atau kenyataan bahwa kehilangan perlahan menjadi bagian yang tidak dapat dihindari dari pengalaman manusia.

Dengan cara seperti itulah kehidupan bergerak. Bukan menuju keadaan yang sepenuhnya bebas dari persoalan, melainkan menuju bentuk-bentuk tantangan yang terus berubah.

Karena itu, hampir selalu ada sesuatu yang belum selesai. Ada rencana yang masih menunggu diwujudkan. Ada masalah yang belum sepenuhnya terpecahkan. Ada pertanyaan yang belum menemukan jawaban. Ada luka yang sesekali masih terasa ketika disentuh oleh kenangan tertentu. Bahkan pada masa-masa yang relatif tenang sekalipun, seseorang mungkin tetap menyimpan kekhawatiran tentang masa depan atau tentang orang-orang yang dicintainya.

Pada awalnya, kenyataan seperti ini bisa terasa mengecewakan. Sebagian orang bahkan diam-diam merasa bahwa ada sesuatu yang salah dengan hidup mereka. Mereka melihat berbagai ketidaksempurnaan yang masih ada, lalu membandingkannya dengan gambaran kehidupan yang selama ini mereka harapkan. Akibatnya, mereka terus merasa tertinggal dari versi hidup yang mereka anggap seharusnya terjadi.

Padahal mungkin persoalannya bukan karena hidup berjalan salah, melainkan karena selama ini mereka membayangkan bahwa hidup seharusnya lebih rapi daripada kenyataannya.

Ada harapan bahwa setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, segala sesuatu akan berjalan sesuai rencana. Ada keyakinan bahwa jika seseorang telah berbuat baik, maka kehidupan akan selalu memberi hasil yang mudah diterima. Ada pula keinginan agar perjalanan hidup dapat dipahami, diprediksi, dan dikendalikan dengan lebih mudah daripada kenyataannya.

Namun semakin dalam seseorang memahami kehidupan, semakin terlihat bahwa ketidaksempurnaan bukanlah gangguan yang muncul sesekali di dalam hidup. Ketidaksempurnaan justru merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri.

Tidak ada manusia yang menjalani hidup tanpa kehilangan.

Tidak ada perjalanan yang sepenuhnya bebas dari luka.

Tidak ada masa yang seluruhnya bebas dari ketidakpastian.

Dan tidak ada kehidupan yang berjalan persis seperti yang direncanakan sejak awal.

Kesedihan tidak selalu berarti hidup sedang gagal. Kegagalan tidak selalu berarti masa depan tertutup. Ketidakpastian tidak selalu menunjukkan bahwa seseorang berada di jalan yang salah. Bahkan kehilangan sekalipun tidak otomatis menghapus makna yang masih dapat ditemukan dalam kehidupan.

Menerima kenyataan seperti ini tentu bukan perkara mudah. Sebab manusia secara alami ingin hidup yang lebih sederhana, lebih pasti, dan lebih mudah dipahami. Namun pada titik tertentu, kedewasaan justru mulai tumbuh ketika seseorang berhenti menganggap ketidaksempurnaan sebagai musuh yang harus terus diperangi.

Ia mulai melihat bahwa kehidupan memang selalu menyisakan bagian-bagian yang belum selesai. Akan selalu ada sesuatu yang belum sesuai harapan. Akan selalu ada pertanyaan yang belum terjawab. Akan selalu ada keterbatasan yang tidak dapat sepenuhnya dihilangkan.

Akan tetapi, semua itu tidak harus menghalangi seseorang untuk tetap menjalani hidup dengan penuh makna.

Di sinilah penerimaan memperoleh maknanya yang lebih dalam. Penerimaan bukan berarti menyerah terhadap keadaan, bukan pula berarti berhenti memperbaiki kehidupan. Penerimaan adalah kesediaan untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya, tanpa terus-menerus menuntut kehidupan menjadi sesuatu yang berbeda sebelum hati mengizinkan dirinya merasa tenang.

Ketika seseorang mulai menerima kenyataan bahwa hidup memang tidak pernah sepenuhnya sempurna, ada beban tertentu yang perlahan berkurang. Ia tidak lagi menghabiskan terlalu banyak tenaga untuk mempersoalkan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya. Ia tidak lagi terus-menerus mengukur kebahagiaan berdasarkan seberapa dekat kehidupannya dengan gambaran ideal yang ada di dalam pikirannya.

Sebaliknya, ia mulai belajar hidup lebih dekat dengan kenyataan. Ia belajar mensyukuri hal-hal baik yang masih ada, meskipun belum semuanya lengkap. Ia belajar menikmati momen-momen sederhana, meskipun berbagai persoalan belum seluruhnya selesai. Ia belajar menerima bahwa hidup tetap memiliki nilai dan keindahan, bahkan ketika masih menyisakan banyak ketidaksempurnaan.

Mungkin inilah salah satu bentuk kebijaksanaan yang tumbuh perlahan seiring bertambahnya usia dan pengalaman. Kesadaran bahwa kehidupan tidak harus sempurna untuk tetap bermakna. Bahwa seseorang tidak harus menunggu seluruh persoalan selesai untuk mulai merasakan damai. Dan bahwa ketenangan yang lebih

dewasa sering kali lahir ketika hati berhenti menuntut kehidupan menjadi ideal, lalu mulai menerima bahwa hidup yang nyata, dengan segala keterbatasan dan ketidaksempurnaannya, tetap merupakan anugerah yang layak dijalani dengan penuh syukur.

Karena pada akhirnya, yang membuat seseorang lebih tenang bukanlah keberhasilannya menciptakan kehidupan yang sempurna, melainkan kemampuannya menerima bahwa kehidupan memang tidak pernah dirancang untuk menjadi sempurna. Yang mungkin dapat dilakukan manusia adalah terus belajar menjalaninya dengan hati yang lebih lapang, lebih bijaksana, dan lebih berdamai dengan kenyataan yang ada.

Ketika Hati Tidak Lagi Mudah Runtuh

Salah satu perubahan paling penting yang sering terjadi dalam perjalanan hidup seseorang justru bukan perubahan yang tampak dari luar. Ia tidak selalu terlihat dari keberhasilan yang lebih besar, dari keadaan yang lebih mudah, atau dari berkurangnya masalah yang dihadapi. Perubahan itu terjadi secara perlahan di dalam diri, pada cara seseorang memandang peristiwa yang datang kepadanya, pada cara ia merespons kesulitan, dan pada kemampuan batinnya untuk tetap berdiri ketika

kehidupan bergerak ke arah yang tidak sesuai dengan harapan.

Pada masa-masa tertentu, banyak orang menjalani hidup dengan fondasi batin yang masih sangat dipengaruhi oleh keadaan di luar dirinya. Ketika segala sesuatu berjalan baik, hati terasa tenang. Ketika lingkungan memberikan penerimaan, seseorang merasa dirinya berharga. Ketika rencana berjalan sesuai harapan, masa depan tampak menjanjikan. Namun ketika sesuatu berubah, ketenangan itu sering ikut terguncang.

Sedikit kritik dapat terasa sangat melukai. Penolakan yang sebenarnya tidak terlalu besar dapat menimbulkan keraguan yang panjang terhadap diri sendiri. Sebuah kegagalan dapat membuat seseorang mempertanyakan seluruh usaha yang telah dilakukannya. Bahkan masalah yang relatif kecil kadang berkembang menjadi sumber kecemasan yang menguras energi sehari-hari karena hati belum memiliki ruang yang cukup kuat untuk menampung ketidaknyamanan yang muncul.

Pada fase seperti itu, kehidupan terasa rapuh. Banyak hal di luar diri memiliki kekuatan yang begitu besar untuk menentukan suasana hati dan cara seseorang memandang dirinya sendiri. Akibatnya, ketenangan menjadi sesuatu yang mudah terguncang karena terlalu bergantung pada keadaan yang memang selalu berubah.

Namun kehidupan, dengan segala pengalaman yang dibawanya, sering kali diam-diam membentuk sesuatu yang lebih dalam. Kehilangan, kegagalan, penolakan,

ketidakpastian, doa-doa yang belum terjawab sebagaimana harapan, dan berbagai pengalaman yang tidak mudah dijalani, perlahan mengajarkan pelajaran yang tidak selalu dapat diperoleh dari masa-masa nyaman.

Proses itu tentu tidak berlangsung dalam waktu singkat. Tidak ada satu peristiwa yang tiba-tiba membuat seseorang menjadi matang. Yang terjadi biasanya jauh lebih pelan. Sedikit demi sedikit, hati belajar menerima bahwa hidup memang tidak selalu berjalan sesuai keinginan. Sedikit demi sedikit, seseorang mulai menyadari bahwa dirinya mampu bertahan melewati hal-hal yang dahulu terasa begitu menakutkan. Dan sedikit demi sedikit pula, muncul kepercayaan yang lebih tenang terhadap kemampuannya untuk menghadapi kehidupan apa adanya.

Pada titik inilah perubahan mulai terasa.

Bukan perubahan yang menjadikan seseorang kebal terhadap rasa sakit, melainkan perubahan yang membuatnya tidak lagi kehilangan dirinya sendiri ketika rasa sakit itu datang.

Ia tetap dapat merasa sedih ketika mengalami kehilangan. Ia tetap dapat kecewa ketika harapan tidak terwujud. Ia tetap dapat merasa takut menghadapi masa depan yang tidak pasti. Namun pengalaman-pengalaman itu tidak lagi mengambil seluruh ruang di dalam dirinya sebagaimana dahulu.

Kesedihan tidak lagi menghapus seluruh kemampuan untuk melihat hal-hal baik yang masih ada.

Kekecewaan tidak lagi membuat hidup terasa kehilangan makna.

Ketakutan tidak lagi sepenuhnya menghalangi seseorang untuk tetap melangkah.

Yang tumbuh di dalam dirinya adalah semacam ketahanan batin yang lebih tenang, sebuah kemampuan untuk tetap memiliki pijakan meskipun keadaan di luar sedang berubah.

Ketahanan seperti ini tidak lahir dari kehidupan yang sempurna. Justru sebaliknya, ia sering lahir dari pengalaman berulang menghadapi kenyataan bahwa hidup memang tidak selalu dapat dikendalikan. Seseorang belajar bahwa satu kegagalan tidak otomatis menentukan seluruh masa depannya. Ia belajar bahwa kehilangan tidak selalu menghapus semua yang pernah dimilikinya. Ia belajar bahwa perubahan yang menakutkan sering kali dapat dijalani, meskipun pada awalnya terasa mustahil untuk diterima.

Karena itulah, semakin dewasa seseorang secara batin, semakin berkurang kebutuhannya untuk memastikan bahwa segala sesuatu harus selalu berjalan aman. Ia tidak lagi menggantungkan seluruh rasa tenangnya pada keberhasilan, penerimaan manusia, atau kepastian masa depan. Ia tetap menghargai semua hal itu, tetapi tidak

lagi menjadikannya satu-satunya fondasi bagi kedamaian hidupnya.

Perlahan-lahan, genggaman terhadap kehidupan menjadi lebih longgar. Bukan karena ia berhenti peduli, melainkan karena ia memahami bahwa tidak semua hal dapat dimiliki, dijaga, atau dipertahankan selamanya. Ia tetap mencintai, tetap berharap, tetap berusaha, tetapi tidak lagi hidup di bawah tekanan bahwa semuanya harus berjalan sesuai keinginannya agar dirinya dapat merasa damai.

Dan justru ketika kebutuhan untuk mengendalikan segala sesuatu mulai berkurang, hati menjadi lebih stabil.

Bukan karena dunia di sekelilingnya berubah menjadi lebih aman.

Bukan pula karena seluruh persoalan telah selesai.

Melainkan karena seseorang mulai memiliki keyakinan yang lebih dalam bahwa apa pun yang datang, dirinya akan mampu menjalaninya dengan pertolongan Allah dan dengan pengalaman hidup yang telah membentuknya selama ini.

Pada akhirnya, ketenangan bukanlah keadaan tanpa masalah, tanpa luka, atau tanpa ketakutan. Kehidupan tetap akan menghadirkan berbagai hal yang tidak diinginkan. Akan selalu ada masa ketika seseorang harus menghadapi kehilangan, ketidakpastian, atau perubahan yang tidak mudah diterima.

Namun hati yang telah bertumbuh memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi semua itu. Ia tidak lagi mudah kehilangan arah. Ia tidak lagi segera runtuh ketika kenyataan bergerak di luar harapan. Ia masih dapat merasakan seluruh emosi yang manusiawi, tetapi tetap memiliki ruang di dalam dirinya untuk berpikir jernih, mengambil langkah berikutnya, dan menjaga harapan tetap hidup.

Mungkin inilah salah satu tanda kedewasaan yang paling tenang. Bukan ketika seseorang berhasil menghindari seluruh luka kehidupan, melainkan ketika ia mampu tetap menjadi pribadi yang lembut, penuh kasih, dan tetap memiliki harapan, meskipun telah berkali-kali berhadapan dengan kenyataan bahwa hidup tidak selalu berjalan mudah.

Karena pada akhirnya, kekuatan batin yang paling kokoh sering bukan terlihat dari kemampuan seseorang untuk tidak pernah jatuh, melainkan dari kemampuannya untuk tetap berdiri, tetap percaya, dan tetap menjalani hidup dengan hati yang lapang setelah berkali-kali belajar bangkit dari berbagai hal yang pernah hampir meruntuhkannya.

Menemukan Allah di Tengah Ketidaksempurnaan Hidup

Ada fase tertentu dalam kehidupan ketika seseorang perlahan berhenti bertanya mengapa hidup tidak berjalan seperti yang diharapkannya, lalu mulai mengajukan pertanyaan yang jauh lebih mendalam. Bukan lagi tentang kapan semua masalah akan selesai atau kapan seluruh harapan akan menjadi kenyataan, melainkan tentang bagaimana dirinya dapat terus melangkah di tengah kehidupan yang ternyata tidak pernah benar-benar sesuai dengan gambaran yang selama ini dibangunnya.

Kesadaran seperti ini biasanya tidak datang pada masa-masa yang mudah. Ia sering lahir setelah seseorang cukup lama berjalan bersama berbagai pengalaman yang menguji dirinya. Ada kehilangan yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Ada doa yang terasa belum menemukan jawaban sebagaimana yang diharapkan. Ada rencana yang telah disusun dengan sungguh-sungguh tetapi berakhir berbeda dari yang dibayangkan. Ada pula masa-masa ketika hati merasa lelah karena harus menerima kenyataan bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan atau dipastikan.

Semakin lama seseorang menjalani kehidupan, semakin terlihat bahwa dunia memang tidak pernah menawarkan keadaan yang sepenuhnya sempurna. Selalu ada sesuatu yang belum selesai. Selalu ada bagian kehidupan yang masih menyisakan tanda tanya. Tubuh yang selama ini dijaga dengan baik tetap memiliki keterbatasannya. Orang-orang yang dicintai tetap memiliki kemungkinan untuk berubah, menjauh, atau bahkan pergi. Keadaan yang terasa aman hari ini dapat bergeser esok hari. Dan

masa depan, seberapa pun keras seseorang berusaha mempersiapkannya, tetap menyimpan banyak hal yang tidak dapat diketahui sebelumnya.

Pada awal perjalanan spiritual, tidak sedikit orang yang membayangkan bahwa kedekatan dengan Allah akan membuat kehidupan menjadi lebih ringan dan lebih mudah dipahami. Ada harapan bahwa semakin baik seseorang beribadah, semakin sedikit kesulitan yang akan dihadapinya. Ada pula anggapan bahwa ketenangan akan hadir ketika seluruh persoalan selesai dan berbagai harapan akhirnya terwujud.

Namun perjalanan hidup perlahan memperlihatkan sesuatu yang berbeda.

Kedekatan dengan Allah ternyata bukan terutama tentang hilangnya seluruh kesulitan, melainkan tentang berubahnya cara seseorang menghadapi kesulitan itu sendiri. Iman tidak selalu mengubah keadaan dengan segera, tetapi sering kali mengubah hati yang sedang menjalani keadaan tersebut. Masalah yang sama mungkin masih ada. Ketidakpastian yang sama mungkin belum juga hilang. Akan tetapi, seseorang mulai menjalaninya dengan ruang batin yang berbeda.

Ia mulai memahami bahwa Allah tidak menunggu manusia menjadi sempurna sebelum mendekatkannya kepada-Nya. Allah tidak menunggu seseorang bebas dari rasa takut sebelum mendengar doanya. Allah juga tidak menunggu hati menjadi sepenuhnya tenang sebelum menurunkan ketenangan.

Justru dalam banyak pengalaman hidup, manusia sering menemukan kedekatan yang paling dalam kepada Allah ketika dirinya sedang berada dalam keadaan yang paling rapuh.

Ketika kemampuan dirinya terasa tidak lagi cukup.

Ketika berbagai cara yang selama ini diandalkan tidak lagi mampu memberikan jawaban.

Ketika ia tidak lagi tahu kepada siapa harus mengeluhkan kelelahan yang dipikulnya.

Ketika malam-malam terasa panjang dan pikiran dipenuhi oleh berbagai kekhawatiran yang sulit dijelaskan kepada orang lain.

Pada saat-saat seperti itulah, hubungan dengan Allah sering mengalami pendalaman yang tidak selalu dapat dijelaskan dengan kata-kata. Doa tidak lagi sekadar menjadi sarana untuk meminta sesuatu terjadi, melainkan menjadi ruang tempat hati meletakkan beban yang selama ini terlalu lama dibawa sendirian. Seseorang datang kepada Allah bukan karena telah menemukan semua jawaban, tetapi justru karena menyadari keterbatasannya sendiri.

Ada doa-doa yang lahir dari rasa lelah yang sangat manusiawi.

Ada sujud yang dipenuhi air mata karena hati tidak lagi sanggup menyimpan semuanya sendiri.

Ada pengakuan yang sederhana tetapi sangat jujur bahwa dirinya membutuhkan pertolongan yang lebih besar daripada kekuatan yang dimilikinya.

Dalam pengalaman-pengalaman seperti itu, sering kali tidak ada perubahan besar yang langsung terlihat. Masalah yang dihadapi mungkin masih tetap ada. Jalan keluar mungkin belum juga tampak jelas. Pertanyaan-pertanyaan tertentu mungkin masih belum menemukan jawaban yang memuaskan.

Namun perlahan ada sesuatu yang berubah di dalam diri.

Hati yang semula terasa sesak mulai memiliki ruang untuk bernapas.

Kecemasan yang sebelumnya memenuhi seluruh pikiran mulai kehilangan sebagian kekuatannya.

Beban yang sama masih dibawa, tetapi tidak lagi terasa sepenuhnya ditanggung sendirian.

Inilah salah satu bentuk pengalaman spiritual yang paling tenang sekaligus paling mendalam. Bukan pengalaman yang selalu ditandai oleh peristiwa luar biasa, melainkan kesadaran yang tumbuh perlahan bahwa Allah hadir bahkan ketika kehidupan tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Seseorang mulai melihat bahwa tawakal bukan sekadar konsep yang dipahami, tetapi cara menjalani hidup dari hari ke hari. Ia belajar melakukan apa yang menjadi

tanggung jawabnya, lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan hati yang lebih lapang. Ridha pun perlahan memperoleh makna yang lebih nyata. Bukan sebagai sikap pasif terhadap kenyataan, melainkan sebagai kemampuan untuk berhenti bertengkar tanpa akhir dengan hal-hal yang memang sudah terjadi.

Di titik ini, seseorang tidak lagi menunggu seluruh teka-teki kehidupan terpecahkan untuk dapat merasakan damai. Ia tidak lagi menuntut hidup menjadi sempurna sebelum mengizinkan dirinya bersyukur. Ia mulai menemukan ketenangan di tengah kehidupan yang masih menyisakan banyak ketidaksempurnaan, karena ia menyadari bahwa sumber ketenangan itu tidak pernah benar-benar berasal dari keadaan yang ideal, melainkan dari kedekatan dengan Allah yang tetap hadir dalam setiap keadaan.

Mungkin inilah salah satu pelajaran spiritual yang paling berharga dalam perjalanan hidup manusia. Bahwa ketenangan terdalem tidak selalu lahir ketika semua masalah selesai, tetapi ketika seseorang menemukan Allah di tengah masalah yang belum selesai. Bahwa damai tidak selalu datang setelah seluruh ketidakpastian hilang, tetapi ketika hati mulai percaya bahwa bahkan di tengah ketidakpastian itu, Allah tetap menjaga dan menuntunnya.

Karena pada akhirnya, kehidupan mungkin tetap tidak sempurna. Akan selalu ada hal yang belum selesai, harapan yang belum terwujud, dan pertanyaan yang belum terjawab. Namun ketika seseorang mulai

menemukan Allah di tengah semua ketidaksempurnaan itu, ia sering menemukan sesuatu yang jauh lebih berharga daripada kehidupan yang sempurna: sebuah hati yang mampu tetap tenang karena mengetahui bahwa dirinya tidak pernah benar-benar berjalan sendirian.

Menjalani Hari dengan Hati yang Lebih Ringan

Menjalani Hari-Hari dengan Hati yang Lebih Ringan

Salah satu perubahan yang paling berharga dalam perjalanan kedewasaan seseorang sering kali bukan perubahan yang tampak dari luar, melainkan perubahan yang terjadi di dalam cara ia menjalani hari-harinya. Perubahan itu tidak selalu ditandai oleh berkurangnya masalah, tidak pula selalu terlihat dari kehidupan yang tiba-tiba menjadi lebih mudah. Bahkan dalam banyak kasus, keadaan di luar mungkin masih relatif sama. Tanggung jawab tetap ada. Berbagai urusan masih menunggu diselesaikan. Kekhawatiran tentang masa depan sesekali masih muncul. Dan beberapa persoalan yang telah lama dihadapi mungkin masih belum menemukan jalan keluarnya.

Namun ada sesuatu yang berbeda.

Perbedaannya terletak pada cara hati memandang dan membawa semua itu.

Jika pada masa-masa sebelumnya seseorang menjalani hidup dengan ketegangan yang nyaris tidak pernah berhenti, kini ia mulai menemukan ruang batin yang sedikit lebih lapang. Jika dahulu hampir setiap persoalan terasa mendesak dan harus segera dibereskan, kini ia mulai memahami bahwa tidak semua hal harus selesai pada saat yang sama. Jika dahulu pikirannya terus berlari ke depan, berusaha memastikan bahwa segala sesuatu akan berjalan aman, kini ia mulai belajar untuk lebih hadir pada kehidupan yang sedang berlangsung.

Banyak orang menjalani sebagian besar hidupnya dalam keadaan siaga yang terus-menerus. Mereka bangun pagi dengan daftar panjang hal-hal yang harus dipikirkan, dipastikan, dan dikhawatirkan. Pikiran segera bergerak menuju berbagai kemungkinan yang belum terjadi. Ada urusan pekerjaan yang perlu dibereskan, kondisi keluarga yang ingin dijaga, kebutuhan ekonomi yang harus dipenuhi, kesehatan yang perlu diperhatikan, dan berbagai persoalan lain yang membuat hidup terasa seperti rangkaian tugas tanpa akhir.

Tanpa disadari, cara hidup seperti ini membuat hati selalu berada dalam keadaan tegang. Ada perasaan bahwa segala sesuatu harus berjalan sesuai rencana. Ada keyakinan bahwa ketenangan baru boleh dirasakan setelah semua masalah selesai. Akibatnya, seseorang menjadi sulit menikmati apa yang sedang ada di

hadapannya karena perhatiannya terus tertuju pada apa yang belum selesai atau belum tercapai.

Lambat laun kehidupan mengajarkan bahwa cara seperti itu tidak dapat dipertahankan selamanya.

Seseorang mulai melihat bahwa tidak semua hal berada di bawah kendalinya. Ada bagian kehidupan yang memang dapat diusahakan dengan sungguh-sungguh, tetapi ada pula bagian yang harus diterima sebagai sesuatu yang tidak dapat dipastikan sepenuhnya. Ada harapan yang layak diperjuangkan, tetapi ada juga kenyataan bahwa hasil akhir tidak selalu mengikuti seluruh rencana manusia.

Kesadaran inilah yang perlahan mengubah cara seseorang menjalani hidup.

Ia tetap bertanggung jawab terhadap apa yang harus dikerjakannya. Ia tetap memiliki tujuan dan harapan. Ia tetap berusaha memperbaiki keadaan yang bisa diperbaiki. Namun kini ia tidak lagi memikul semua itu dengan ketegangan yang sama seperti dahulu.

Ia mulai menerima bahwa hari ini tidak harus sempurna untuk tetap layak dijalani.

Ia mulai memahami bahwa adanya masalah tidak otomatis membuat seluruh hidup menjadi buruk.

Ia juga mulai menyadari bahwa masa depan yang belum jelas bukan alasan untuk kehilangan kemampuan menikmati apa yang masih dimiliki hari ini.

Perubahan seperti ini sering kali membuat seseorang menjalani hidup dengan ritme yang berbeda. Ia tidak lagi terus-menerus terburu-buru secara batin. Ia mulai memberi perhatian pada hal-hal sederhana yang selama ini sering terlewatkan karena terlalu sibuk mengejar sesuatu yang lebih besar.

Ia mulai menikmati secangkir minuman hangat di pagi hari tanpa tergesa-gesa.

Ia lebih menghargai kesehatan yang masih dimilikinya, meskipun mungkin tidak lagi sesempurna dulu.

Ia lebih peka terhadap tawa kecil anggota keluarga, percakapan sederhana dengan sahabat, atau kesempatan untuk melakukan kebaikan-kebaikan kecil yang dahulu dianggap biasa.

Ia mulai menyadari bahwa kehidupan sebenarnya tersusun dari banyak momen sederhana yang sering tidak terlihat ketika hati terlalu sibuk mengejar sesuatu yang belum ada.

Perlahan-lahan fokus hidup pun bergeser.

Jika dahulu perhatian lebih banyak tertuju pada kekurangan, kini ia mulai melihat apa yang masih dimiliki.

Jika dahulu pikirannya terus hidup di masa depan, kini ia lebih mampu hadir di masa kini.

Jika dahulu hidup terasa seperti perlombaan panjang yang tidak pernah selesai, kini ia mulai memahami bahwa kehidupan juga perlu dinikmati selama perjalanan berlangsung.

Bukan berarti semua luka telah sembuh.

Bukan berarti seluruh pertanyaan telah menemukan jawaban.

Bukan pula berarti tidak ada lagi hari-hari yang berat.

Namun seseorang mulai memahami bahwa kehidupan tidak harus menunggu semuanya selesai untuk tetap memiliki makna. Ada proses yang perlu dijalani. Ada pertumbuhan yang membutuhkan waktu. Ada hal-hal yang memang hanya dapat dipahami secara perlahan seiring perjalanan hidup itu sendiri.

Karena itu, ia tidak lagi terlalu keras kepada dirinya sendiri. Ia tidak lagi menuntut dirinya untuk selalu kuat, selalu berhasil, atau selalu mampu mengendalikan keadaan. Ia mulai memberi ruang bagi dirinya untuk menjadi manusia yang bertumbuh, manusia yang sesekali lelah, manusia yang masih belajar, dan manusia yang tetap berharga meskipun kehidupannya belum sempurna.

Pada akhirnya, ketenangan yang lebih dewasa memang jarang datang sebagai peristiwa besar yang tiba-tiba mengubah segalanya. Dalam banyak kasus, ia tumbuh perlahan melalui cara seseorang memandang kehidupan sehari-hari. Ia hadir dalam kemampuan menerima bahwa tidak semua hal harus berjalan sesuai harapan. Ia tumbuh dalam kesediaan untuk mensyukuri apa yang ada sambil tetap berusaha memperbaiki apa yang bisa diperbaiki. Dan ia berkembang ketika hati berhenti menjadikan kesempurnaan sebagai syarat untuk merasa damai.

Mungkin inilah salah satu bentuk kebijaksanaan yang paling sederhana sekaligus paling menenangkan: menjalani kehidupan apa adanya, dengan penuh kesadaran, tanpa terus-menerus memusuhi kenyataan bahwa hidup memang selalu menyisakan ketidaksempurnaan.

Karena pada akhirnya, ketenangan bukanlah tujuan yang menunggu di ujung perjalanan. Ketenangan adalah cara menjalani perjalanan itu sendiri. Ia tumbuh pelan di tengah hari-hari biasa, di antara berbagai urusan yang belum selesai, di dalam kehidupan yang masih jauh dari sempurna, ketika hati perlahan belajar menerima, bersyukur, dan tetap melangkah dengan lebih ringan.

Penutup — Ketika Hati Akhirnya Tenang

Penutup — Ketika Hati Akhirnya Tenang

Pada akhirnya, setelah melewati begitu banyak peristiwa yang membentuk perjalanan hidup, setelah berjalan melalui masa-masa yang penuh harapan sekaligus masa-masa yang dipenuhi kekecewaan, setelah mengenal kehilangan, ketidakpastian, kegagalan, penantian, dan berbagai pertanyaan yang tidak selalu menemukan jawaban yang memuaskan, seseorang perlahan sampai pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan dan tentang dirinya sendiri.

Pemahaman itu biasanya tidak datang sekaligus. Ia tidak hadir seperti kilatan cahaya yang tiba-tiba membuat semua hal menjadi jelas. Sebaliknya, ia tumbuh perlahan melalui pengalaman-pengalaman yang dijalani, melalui luka yang pernah dirasakan, melalui doa-doa yang dipanjatkan dalam kesunyian, serta melalui berbagai peristiwa yang pada masanya mungkin terasa berat untuk diterima.

Dalam perjalanan itu, seseorang mulai melihat bahwa kehidupan tidak pernah benar-benar menjadi sederhana. Ada begitu banyak hal yang tidak dapat dipastikan. Ada begitu banyak bagian kehidupan yang bergerak di luar kemampuan manusia untuk mengatur dan mengendalikannya. Orang-orang yang dicintai tidak selamanya dapat tinggal bersama kita. Tubuh yang hari ini sehat suatu saat akan mengalami keterbatasannya. Rezeki yang terasa cukup pada satu masa dapat berubah

pada masa yang lain. Rencana yang telah disusun dengan matang dapat bergerak ke arah yang sama sekali tidak pernah dibayangkan.

Semakin lama seseorang menjalani hidup, semakin terlihat bahwa ketidakpastian bukanlah penyimpangan dari kehidupan, melainkan bagian dari kehidupan itu sendiri.

Pada masa-masa sebelumnya, kenyataan seperti ini mungkin terasa menakutkan. Hati berusaha mencari kepastian di mana-mana. Pikiran terus bekerja untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan buruk. Ada keinginan yang kuat untuk memastikan bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai harapan. Ada kebutuhan untuk memahami semua alasan di balik setiap peristiwa. Ada dorongan untuk menjaga agar hidup tetap berada di dalam jalur yang dianggap aman.

Namun perjalanan panjang kehidupan perlahan menunjukkan bahwa tidak semua hal dapat dipastikan, tidak semua peristiwa dapat dijelaskan, dan tidak semua kenyataan dapat diubah sesuai keinginan manusia.

Di titik inilah seseorang mulai belajar menerima keterbatasannya sendiri.

Bukan sebagai bentuk kekalahan.

Bukan pula sebagai tanda menyerah terhadap kehidupan.

Melainkan sebagai bentuk kedewasaan yang lahir dari kesadaran bahwa manusia memang tidak diciptakan untuk mengendalikan seluruh hidupnya.

Manusia hanya diminta menjalani kehidupan sebaik mungkin, melakukan ikhtiar yang mampu dilakukan, menjaga amanah yang dipercayakan kepadanya, dan kemudian menerima dengan lapang apa yang berada di luar jangkauan tangannya.

Ketika kesadaran ini mulai tumbuh, perlahan-lahan cara seseorang memandang kehidupan ikut berubah. Ia tidak lagi menuntut hidup untuk selalu berjalan sesuai harapan sebelum dirinya mengizinkan hati merasa tenang. Ia tidak lagi menjadikan hilangnya seluruh masalah sebagai syarat untuk bisa bersyukur. Ia tidak lagi menunggu semua pertanyaan terjawab sebelum berani melangkah.

Masalah mungkin masih tetap ada.

Sebagian luka mungkin masih meninggalkan bekas.

Kekhawatiran tentang masa depan sesekali masih muncul.

Dan beberapa harapan mungkin belum juga menjadi kenyataan.

Namun kali ini hati memandang semuanya dengan cara yang berbeda.

Ada penerimaan yang lebih lapang terhadap kenyataan bahwa kehidupan memang tidak selalu berjalan sesuai keinginan. Ada kesediaan untuk hidup berdampingan dengan hal-hal yang belum selesai. Ada kemampuan untuk tetap melihat kebaikan meskipun hidup masih menyisakan berbagai ketidaksempurnaan.

Dalam proses itulah seseorang mulai memahami makna tawakal yang lebih dalam. Tawakal tidak lagi sekadar konsep yang dipahami secara intelektual, melainkan pengalaman batin yang nyata. Ia menjadi cara seseorang menjalani hidup dengan sungguh-sungguh tanpa harus hidup dalam kepanikan. Ia menjadi keberanian untuk tetap berusaha tanpa menuntut hasil sepenuhnya berada di bawah kendali dirinya.

Bersamaan dengan itu, ridha pun perlahan menemukan tempatnya di dalam hati. Ridha bukan berarti menyukai semua kenyataan yang pahit atau menganggap luka sebagai sesuatu yang menyenangkan. Ridha adalah kemampuan untuk berhenti bertengkar tanpa akhir dengan hal-hal yang telah terjadi. Ridha adalah kesediaan menerima bahwa sebagian jalan kehidupan memang tidak sesuai dengan rencana manusia, tetapi tetap berada di dalam pengetahuan dan kebijaksanaan Allah.

Dan ketika tawakal serta ridha mulai tumbuh berdampingan, lahirlah bentuk ketenangan yang berbeda dari apa yang selama ini banyak dicari manusia.

Ketenangan itu tidak bergantung pada keadaan yang sempurna.

Ia tidak bergantung pada hilangnya seluruh masalah.

Ia juga tidak menunggu masa depan menjadi pasti.

Ketenangan itu tumbuh dari hubungan yang semakin dalam antara seorang hamba dengan Tuhannya. Tumbuh dari keyakinan bahwa hidup tidak harus selalu dipahami sepenuhnya untuk tetap memiliki makna. Tumbuh dari kepercayaan bahwa Allah tetap hadir, bahkan ketika jalan di depan belum terlihat jelas.

Mungkin inilah salah satu hakikat yang paling penting dalam perjalanan hidup manusia.

Bahwa ketenangan sejati bukanlah hasil dari kemampuan mengendalikan seluruh kehidupan, melainkan buah dari kesediaan menerima bahwa kehidupan memang tidak pernah sepenuhnya berada dalam kendali kita.

Dan mungkin pula, setelah seluruh perjalanan panjang ini, seseorang akhirnya menyadari bahwa damai yang selama ini dicari bukan berada di ujung kehidupan yang sempurna, melainkan tumbuh perlahan di dalam hati yang belajar menerima, mempercayai, dan berserah.

Hidup mungkin akan tetap menyisakan ketidakpastian.

Sebagian kehilangan mungkin tetap menjadi bagian dari perjalanan.

Beberapa pertanyaan mungkin tidak pernah terjawab sepenuhnya selama di dunia.

Namun hati tidak lagi harus gelisah karenanya.

Karena kini ia telah memahami sesuatu yang dahulu sulit diterima: bahwa kehidupan tidak harus sempurna agar tetap layak disyukuri, tidak harus sepenuhnya dipahami agar tetap dapat dijalani, dan tidak harus bebas dari luka agar seseorang tetap dapat menemukan kedamaian.

Pada akhirnya, ketenangan bukanlah keadaan ketika seluruh persoalan hilang dari hidup. Ketenangan adalah kemampuan untuk tetap berjalan bersama segala ketidaksempurnaan itu, sambil meyakini bahwa Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya yang terus belajar mendekat, percaya, dan berserah kepada-Nya.

Dan mungkin, di situlah perjalanan dari ilusi menuju hakikat benar-benar menemukan maknanya.

EPILOG

Ketika Hati Akhirnya Pulang

Jika Anda sampai pada halaman ini, berarti Anda telah menempuh perjalanan yang cukup panjang. Perjalanan itu mungkin bukan hanya perjalanan membaca sebuah buku, tetapi juga perjalanan menelusuri kembali berbagai bagian kehidupan yang selama ini tersimpan di dalam ingatan, di dalam pertanyaan-pertanyaan yang belum selesai, atau di dalam ruang-ruang sunyi yang jarang disentuh dalam kesibukan sehari-hari.

Barangkali ada bagian tertentu dari buku ini yang terasa dekat dengan pengalaman pribadi Anda. Ada halaman-halaman yang mengingatkan pada masa ketika hidup terasa begitu berat untuk dijalani. Ada pembahasan yang mungkin menghidupkan kembali kenangan tentang kehilangan yang pernah dialami, harapan yang tidak terwujud, atau kecemasan yang selama ini diam-diam dibawa ke mana-mana. Mungkin pula ada bagian yang membuat Anda berhenti sejenak, bukan karena sulit dipahami, tetapi karena terlalu akrab dengan apa yang pernah dirasakan.

Hal itu sangat mungkin terjadi. Sebab buku ini sesungguhnya berbicara tentang pengalaman yang hampir selalu hadir dalam kehidupan manusia. Ia berbicara tentang rasa takut yang sering tersembunyi di balik keinginan untuk mengendalikan hidup. Ia berbicara tentang kelelahan yang muncul ketika seseorang terlalu

lama berusaha memastikan segala sesuatu berjalan sesuai harapan. Ia berbicara tentang kehilangan, ketidakpastian, harapan, kekecewaan, dan pencarian makna yang menjadi bagian dari perjalanan hampir setiap manusia.

Jika kita menoleh ke belakang, banyak di antara kita mungkin pernah menjalani hidup dengan keyakinan bahwa ketenangan akan datang ketika keadaan akhirnya menjadi lebih baik. Kita membayangkan bahwa suatu saat nanti akan ada fase ketika masalah berkurang, masa depan menjadi lebih jelas, kondisi ekonomi lebih aman, kesehatan lebih terjaga, dan hubungan-hubungan yang penting bagi kita berada dalam keadaan yang baik. Pada fase itulah, kita pikir, hati akan benar-benar beristirahat.

Namun kehidupan memiliki cara mengajar yang seringkali berbeda dari harapan kita.

Semakin lama seseorang hidup, semakin ia melihat bahwa kehidupan tidak pernah benar-benar berhenti bergerak. Ketika satu persoalan selesai, persoalan lain datang dalam bentuk yang berbeda. Ketika satu kekhawatiran berlalu, muncul kekhawatiran baru yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan. Ada rencana yang berhasil diwujudkan, tetapi ada pula yang harus dilepaskan. Ada doa yang terjawab sebagaimana harapan, tetapi ada pula yang jawabannya datang melalui jalan yang sama sekali tidak pernah dibayangkan.

Pada awalnya, kenyataan seperti ini sering terasa mengecewakan. Ada bagian dalam diri manusia yang ingin hidup berjalan lebih rapi daripada kenyataan yang

dihadapinya. Kita ingin memahami alasan di balik setiap peristiwa. Kita ingin mengetahui mengapa sesuatu terjadi. Kita ingin memastikan bahwa jika sudah berusaha dengan baik, maka hasil yang baik pula yang akan diperoleh.

Tetapi perjalanan hidup perlahan menunjukkan bahwa tidak semua hal bekerja dengan pola yang dapat sepenuhnya dipahami manusia.

Ada kehilangan yang datang tanpa peringatan.

Ada perpisahan yang tidak pernah direncanakan.

Ada masa ketika seseorang harus berjalan melewati hari-hari yang terasa begitu berat tanpa mengetahui kapan semuanya akan membaik.

Ada pula masa ketika pertanyaan lebih banyak daripada jawaban.

Pada saat-saat seperti itu, banyak orang menghabiskan tenaga yang sangat besar untuk melawan kenyataan. Mereka berusaha mempertahankan sesuatu yang sudah tidak dapat dipertahankan. Mereka terus hidup di dalam berbagai kemungkinan yang tidak pernah terjadi. Mereka memikul beban hari esok sambil mengabaikan hari ini. Mereka berusaha memahami segala sesuatu sebelum mengizinkan hati merasa tenang.

Dan sering kali, justru perlawanan itulah yang membuat luka menjadi semakin berat.

Melalui berbagai pengalaman itulah sebagian manusia akhirnya mulai memahami sesuatu yang sebelumnya sulit diterima: bahwa tidak semua bagian kehidupan harus dapat dikendalikan, tidak semua pertanyaan harus segera menemukan jawaban, dan tidak semua kehilangan harus sepenuhnya dimengerti sebelum perlahan dapat diterima.

Kesadaran seperti ini biasanya tidak datang sekaligus. Ia tumbuh perlahan. Ia lahir dari pengalaman hidup yang berulang kali menunjukkan batas kemampuan manusia. Ia tumbuh ketika seseorang mulai menyadari bahwa hidup tidak pernah meminta manusia menjadi pengendali seluruh keadaan. Hidup hanya meminta manusia menjalani bagian yang menjadi tanggung jawabnya, kemudian belajar menerima bahwa ada bagian lain yang memang berada di luar kuasanya.

Dari sanalah cara pandang terhadap kehidupan mulai berubah.

Seseorang tetap berusaha, tetapi tidak lagi hidup dalam kepanikan yang sama.

Ia tetap memiliki harapan, tetapi tidak lagi menjadikan terpenuhinya semua harapan sebagai syarat untuk merasa damai.

Ia tetap mencintai, tetapi tidak lagi menggenggam dengan ketakutan yang berlebihan.

Ia tetap merencanakan masa depan, tetapi tidak lagi menuntut masa depan untuk memberikan jaminan penuh.

Perubahan seperti itu mungkin tidak terlihat dari luar. Kehidupan sehari-hari bisa saja tampak sama. Tanggung jawab tetap ada. Masalah belum tentu berkurang. Ketidakpastian masih menjadi bagian dari kehidupan. Namun di dalam hati, sesuatu telah berubah.

Ada ruang yang lebih lapang untuk menerima.

Ada kemampuan yang lebih besar untuk bertahan tanpa kehilangan arah.

Ada ketenangan yang tidak lagi sepenuhnya bergantung pada keadaan.

Mungkin inilah salah satu bentuk pertumbuhan yang paling penting dalam kehidupan manusia. Bukan pertumbuhan yang terlihat dari pencapaian, kedudukan, atau pengakuan orang lain, melainkan pertumbuhan yang terjadi ketika seseorang mulai mampu hidup berdampingan dengan kenyataan tanpa terus-menerus memusuhinya.

Pada akhirnya, perjalanan dari ilusi menuju hakikat bukanlah perjalanan untuk menemukan kehidupan yang sempurna. Ia adalah perjalanan untuk melihat kehidupan sebagaimana adanya.

Melihat bahwa dunia memang selalu berubah.

Melihat bahwa manusia memiliki keterbatasan.

Melihat bahwa kehilangan dan ketidakpastian adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihapuskan.

Melihat bahwa kebahagiaan tidak selalu lahir dari terpenuhinya semua keinginan.

Dan melihat bahwa ketenangan yang paling kokoh sering kali tumbuh ketika hati tidak lagi menggantungkan seluruh rasa aman pada sesuatu yang mudah berubah.

Di ujung perjalanan ini, mungkin kita tidak menjadi manusia yang memiliki semua jawaban. Kita juga tidak menjadi manusia yang terbebas dari rasa takut, kesedihan, atau kekhawatiran. Namun mungkin kita menjadi sedikit lebih bijaksana dalam memandang semuanya.

Kita mulai memahami bahwa hidup tidak harus sempurna agar tetap bermakna.

Bahwa kehilangan tidak selalu menghilangkan seluruh kebaikan yang pernah ada.

Bahwa ketidakpastian tidak selalu berarti masa depan yang buruk.

Bahwa luka tidak selalu menghancurkan, dan kadang justru memperdalam jiwa.

Dan yang terpenting, kita mulai memahami bahwa tempat bersandar yang paling kokoh bukanlah manusia, keadaan, pencapaian, atau kepastian duniawi, melainkan Allah yang tidak pernah berubah ketika segala sesuatu di sekitar kita berubah.

Mungkin itulah makna terdalam dari pulang.

Bukan pulang kepada kehidupan yang akhirnya bebas masalah.

Bukan pulang kepada dunia yang berjalan sesuai seluruh keinginan kita.

Melainkan pulang kepada Allah.

Pulang kepada keyakinan bahwa kita tidak harus memikul seluruh hidup sendirian.

Pulang kepada kesadaran bahwa ada Dzat yang mengetahui apa yang tidak kita ketahui, melihat apa yang tidak mampu kita lihat, dan tetap membersamai perjalanan kita bahkan ketika jalan terasa gelap dan tidak jelas.

Ketika seseorang sampai pada titik itu, hidup mungkin tetap tidak sempurna. Akan tetap ada hari-hari yang berat, kehilangan yang menyakitkan, dan ketidakpastian yang menuntut keberanian. Namun hati tidak lagi menghadapinya dengan cara yang sama.

Karena kini ia tahu ke mana harus kembali.

Ia tahu kepada siapa harus bersandar.

Ia tahu bahwa dirinya tidak berjalan sendirian.

Dan mungkin, setelah seluruh perjalanan panjang ini, itulah bentuk ketenangan yang paling nyata: bukan ketika hidup akhirnya menjadi mudah, melainkan ketika hati menemukan tempat pulang yang tidak pernah berubah.

Tempat di mana seseorang akhirnya dapat berkata dengan jujur dan tenang:

“Ya Allah, aku tidak memahami semuanya. Aku tidak mampu mengendalikan semuanya. Aku tidak selalu kuat menghadapi semuanya. Tetapi aku percaya kepada-Mu, dan untuk saat ini, itu sudah cukup untuk membuatku terus melangkah.”

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Al-Fawa'id*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Al-Munajjid, Muhammad Shalih. *Silsilah Amalul Qulub (Amalan Hati)*. Riyadh: IslamHouse.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Brown, Brené. (2010). *The Gifts of Imperfection*. Minnesota: Hazelden Publishing.

Brown, Brené. (2012). *Daring Greatly*. New York: Gotham Books.

Covey, Stephen R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press.

Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Harris, Russ. (2008). *The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living*. Boston: Trumpeter.

Harris, Russ. (2021). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

Holiday, Ryan. (2019). *Stillness Is the Key*. New York: Portfolio.

Kabat-Zinn, Jon. (2013). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Books.

Kübler-Ross, Elisabeth, & Kessler, David. (2005). *On Grief and Grieving*. New York: Scribner.

Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.

Peterson, Christopher. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Pargament, Kenneth I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.

Peterson, Jordan B. (2018). *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*. Toronto: Random House Canada.

Seligman, Martin E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.

Siegel, Daniel J. (2010). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam.

Taleb, Nassim Nicholas. (2012). *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. New York: Random House.

Tolle, Eckhart. (2004). *The Power of Now*. Novato: New World Library.

Van der Kolk, Bessel. (2015). *The Body Keeps the Score*. New York: Viking.

Yaqoubi, Muhammad bin Yahya Al-Ninowy. *The Book of Assistance*. Louisville: Fons Vitae.

Yusuf Al-Qaradawi. *Patience and Gratitude*. Cairo: Islamic Inc.

Yusuf, Hamza. (2004). *Purification of the Heart*. Chicago: Starlatch Press.

Zakaria, Mohd Fauzi Hamat. (2018). *Psikologi Islam: Pendekatan Jiwa dalam Perspektif Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

PROFIL PENULIS

Gunawan Setiadi adalah pendiri Soengkono Learning Hub. Mendapat gelar dokter dari Fakultas Kedokteran UGM tahun 1980 dan Master of Public Health dari University of North Carolina at Chapel Hill, USA tahun 1988.

Fokus kegiatannya adalah membantu individu mengembangkan kejernihan dalam melihat realitas kehidupan, memperkuat stabilitas batin, dan membangun sandaran yang benar kepada Allah.

Melalui Soengkono Learning Hub, ia mengembangkan kurikulum pembelajaran yang membantu individu menjalani kehidupan dengan kejernihan, stabilitas, dan kedewasaan.

Website resmi:

<https://soengkonolearninghub.org>