HELOBAGAS

NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI

GAPAPA UNTUK GAK SEKUAT ITU.

NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI

GAPAPA UNTUK GAK SEKUAT ITU.

HELOBAGAS

GRADIEN MEDIATAMA

NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI

Penulis:
Helobagas

ISBN: 978-602-208-224-8

Penyunting:
Fina Anggriyani

Penyelaras Aksara:
Tri Prasetyo

Desain Sampul dan Tata Letak:
Helobagas, Techno

Ilustrator:
Varseliya Recy

Penerbit:
Gradien Mediatama

Redaksi:
Jl. Wora-Wari A-74 Baciro,
Yogyakarta 55225
Telp/Faks: (0274) 583 421
E-mail: redaksi@gradienmediatama.com
Web: www.gradienmediatama.com

Distributor:
TransMedia Pustaka
Jln. Moh. Kahfi 2 No.13-14 Cipedak,
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640
Telp: (021) 7888 1000 • Fax: (021) 7888 2000
E-mail: pemasaran@distributortransmedia.com

Cetakan Pertama, Mei 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Helobagas
Nanti Juga Sembuh Sendiri / Penulis, Helobagas
– Yogyakarta: Gradien Mediatama, 2022.
164 hlm. ; 13 x 19 cm

ISBN 978-602-208-224-8

1. Nanti Juga Sembuh Sendiri I. Judul
II. Fina Anggriyani

895

PENGANTAR

Dari dulu aku selalu bermimpi untuk menulis sebuah buku yang sederhana. Sebuah buku yang bisa kalian bawa ke mana-mana. Buku yang gak harus kalian baca dari awal, tapi cukup dengan membuka buka halaman yang kamu butuhkan, buku itu bisa menjadi teman.

Awalnya aku ragu untuk menulis buku ini. Memangnya siapa yang mau baca? Soalnya buku ini sifatnya begitu personal dan cengeng. Tapi berangkat dari cerita-cerita kalian, aku sadar bahwa gak semua orang punya teman cerita. Sedih dan gak baik-baik aja juga bagian dari perasaan kita. Yang cuma manusia biasa.

Jadi karena aku gak sepenuhnya bisa membalas kebaikan dan mendengar semua cerita kalian di laman sosial media, aku memutuskan membuat buku ini. Buku sederhana yang semoga bisa menemani senang dan sedih-nya perjalanan kita. Meski hubungan kita hanya sebatas teman virtual, percayalah bahwa aku selalu memikirkan kalian. Sama seperti kalian yang kerap menghkhawatirkanku.

Apa pun yang kalian kejar dan usahakan, doa baikku menyertai kalian. Apa pun yang sedang kalian rasakan, percayalah bahwa kalian tidak sendirian. Kalian sudah melakukan yang terbaik, aku bangga sama kalian.

Buku ini aku tulis saat sedang di titik terendah dalam hidup yang sempat membuatku bingung, ingin berhenti, ingin menyerah, dan ingin menyudahi semuanya. Melalui buku ini, aku ingin mengucapkan terima kasih untuk diriku sendiri dan kalian karena tidak berhenti melanjutkan perjalanan.

"*I'm so proud of you* Gas."

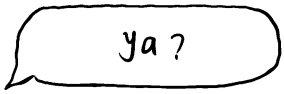
Buku ini aku tulis dengan sepenuh hati
untuk kamu.

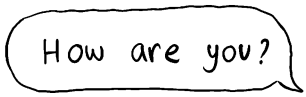
Bagian 1

AKU CAPEK AJA

Nyatanya aku tidak sekuat itu.
Aku bisa menangis.
Aku bisa kecewa.
Aku hanya menyembunyikan semua.
Aku juga manusia biasa.

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)





Delivered

Kamu apa kabar hari ini?
Jawab dengan jujur ya.

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Aku bisa tersenyum.

Aku bisa tertawa lepas.

Mungkin itu yang sering mereka lihat,

aku yang selalu 'baik-baik saja'.

Saat semuanya terasa baik-baik saja,
aku justru takut akan ada kesedihan apa
yang mungkin terjadi ke depannya.

Saat pagi hari
semuanya terasa baik-baik saja.

Siang dan sore pun
semuanya masih biasa saja.

Tapi saat malam,
pikiran jahat dan monster buruk
itu datang lagi.

Aku takut,
aku takut karena semua ini
melelahkan untukku.

Monster buruk itu jahat.

Dia selalu mengajakku
untuk takut dengan apa
yang belum tentu akan terjadi.

Untuk menyesali keputusanku
yang sudah tidak bisa diulang kembali.

Untuk terus menyalahkan diri sendiri.

kadang sampe bingung,
apalagi yang bisa
aku lakuin selain ngeluh?
Selain nangis tiap malam?

Rasanya cuma pengin sembuh
padahal gak sakit apa-apa.

Rasanya cuma pengin tenang padahal
gak ada masalah apa-apa.

Dan setiap mau tidur,
isi kepala rasanya ramai banget
padahal gatau mikirin apa.

Kadang gak bisa apa-apa
selain senyum dan nguatin diri
sambil bilang dalam hati,

"Manusia di bumi itu banyak macamnya,
gak bisa semua dipukul jadi rata wataknya."

Ibu dan Bapak taunya aku selalu ceria.
Padahal tiap malam pipiku sering basah
karena air mata.

Mereka selalu bilang,
"Ah gini doang mah gampang."
"Cengeng banget kerjaannya cuma nangis."
"Kayak anak kecil, deh."
"Gak bersyukur banget udah dikasih hidup."

Mereka bisa bilang begitu
karena mereka baik-baik aja.
Karena mereka gak pernah di posisi kita.
Mereka mungkin gak ngerasain
gimana jadi kita.

Baru aja bahagia,

udah sedih lagi aja.

Kadang orang capek
gak butuh dihibur,
tapi cukup dingertiin
kalau dia lagi capek aja.

Babak belur dihajar hidup,

sampai kasihan sama diriku sendiri.

Pengin banget bilang capek,
pengin banget bilang sedih,
pengin banget didengerin,
tapi sama siapa?
Rasanya gak mau selalu
jadi beban buat mereka.

Mereka bilang aku gak berusaha,
padahal setengah mati
hampir jatuh rasanya.

Kadang sampai kepikiran,
kapan ya bisa hidup seperti mereka?
Rasanya bahagia banget ya
orang-orang di luar sana?

Tapi ingatan itu jadi sering
menampar diriku sendiri,
sambil tersenyum
dan terus melanjutkan perjalanan
meski kelelahan.

Mereka pun juga manusia,
pasti punya kesedihan yang mungkin
bisa aja lebih besar porsinya,
cuma ya gak ditunjukin aja.

Semua orang lagi sedih kok,
mereka memang pinter banget
menyembunyikannya.

Aku selemah ini, ya?

Apa hanya aku saja
yang suka mengeluh?

Tuhan, maaf, ya,

aku capek.

kamu gimana harinya?

"Masih gak baik-baik aja,"

jawabku dalam hati.

Jadi orang baik

capek juga ya ternyata?

Banyak perasaan yang cuma bisa
disampaikan lewat air mata.

Malam adalah sahabat terbaik
untuk menangis
dan mengeluarkan segala perasaan
yang dipendam sendirian.

Selalu ngebandingin diri sendiri
sama orang lain.

Tau kok itu gak baik,
tapi gak bisa berhenti
melakukannya.

Menangis di tempat umum,

is another level of pain.

Mereka gatau kalau aku lagi sedih.
Tapi gapapa,
perasaanku bukan
tanggung jawab mereka.

"Kamu lagi ada masalah, ya? Sini cerita,"

Sederhana tapi gak pernah kudengar.

Ada suatu hari
di mana aku memilih menjauh,
menyendiri
dan gak mau
diajak ngobrol sama sekali.

Bukannya aku sombong,
itu karena aku sering
ngerasa gak pantes.

Gapapa, terusin aja nangisnya.

Biar kamu lega dan tenang, ya.

Pengin dipeluk
tanpa harus ditanya kenapa.

Pengin ngerasain
didengerin tuh kayak gimana.

Pengin punya temen baik.

Boleh, kan?

"Ibu sama Bapak bangga deh sama kamu."

Pengin deh dengar kata-kata itu.

Tapi kapan?

Karena hasilnya
gak melulu terus baik.

Karena hasilnya
gak bisa instan begitu saja.

Dan itu gapapa.

Jangan paksa untuk terus baik-baik saja,
karena menangis itu bukan kesalahan.
Menangis itu hak semua orang.

Lagi banyak pikiran, ya?

Sini peluk dulu.

Capek sekali ya perjalanannya.

Terima kasih banyak, ya.

Terima kasih karena artinya kamu lagi berjuang. Perjuangan yang gak selalu mudah, juga perjuangan yang indah. Karena gak bakalan ada rasa capek kalau kamu gak berusaha apa-apa.

Karena rasa capek itu yang nantinya akan menjadi cerita indah. Cerita di mana yang akan membuat kamu jadi gak mudah buat nyerah ketika menghadapi situasi yang berat. Perjuangan ini yang akan menjadi pondasi kamu untuk terus berdiri dan melangkah.

Karena nanti kamu akan sadar bahwa perjalanan ini begitu berharga. Mungkin sekarang yang dirasa hanya berat dan rasa kecewa, gapapa. Kan gak semuanya harus selesai sekarang.

Aku gak bisa janji kalau kamu akan langsung membaik, aku juga gatau kebahagiaan itu datengnya bakal kapan. Cuma,

yang aku tau pasti adalah setelah sedih pasti bahagia. Kalau pun nanti sedih lagi pasti akan ada bahagia setelahnya. Jadi nikmati saja ya prosesnya.

Kamu hebat.
Terima kasih karena sudah menjadi seberani ini dan terus melangkah.

Jangan lupa istirahat, ya.

Bagian 2

LEBIH SERING MENANGIS

Akan ada satu dua keadaan yang buat kamu bingung. Bingung ini selesainya kapan? Bingung kenapa sedih terus? Kamu terus bertanya tapi tetap gak dapat sebuah jawaban. Kamu lelah dan yang bisa kamu lakukan hanya menangis. Menangis yang bahkan gak mengenal waktu dan tempat. Kamu bisa menangis sendirian, kamu bisa menangis di jalan pulang, atau bahkan kamu bisa menangis di tempat umum. Atau mungkin saat kamu terbangun dari tidur di suatu pagi, dan kamu hanya mengenal rasa sesak dan sedih.

Menangis bukanlah sebuah kelemahan. Semua orang pasti pernah menangis. Jadi gapapa, mungkin memang inilah saatnya untuk kamu jadi manusia biasa. Mungkin inilah saatnya kamu berhenti untuk memakai topeng, untuk berpura-pura kuat. Untuk jujur merasakan apa adanya.

Kalau bahagia bisa kamu luapkan dengan tertawa dan bergembira sepuasnya, begitu juga dengan sedih, kan? Lagipula sedih hanya sementara, setelah itu akan hadir lagi sebuah rasa yang bernama bahagia.

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Waktu kecil rasanya
ingin cepat jadi dewasa.
Tapi pas sudah dewasa
ternyata pengin balik lagi
ke masa kecil, ya?

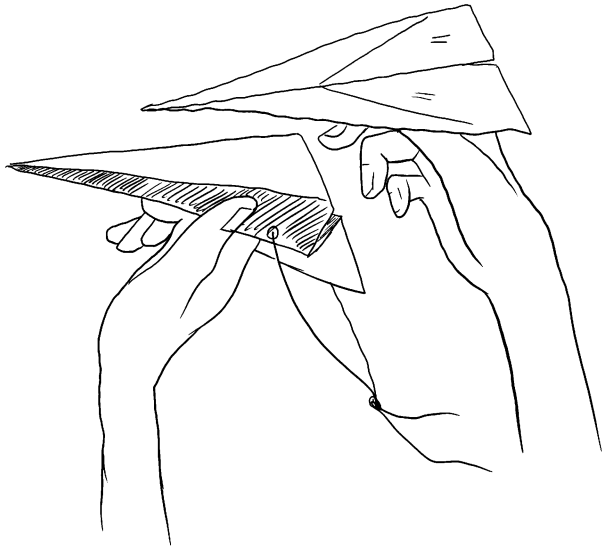
Jangan nyalahin diri sendiri terus, ya.

Memang gak selamanya
akan berjalan baik.

Gak setiap hari akan selalu hebat,
itu gak mungkin.

Manusia jauh dari kata sempurna
dan itu, gapapa.

Gak ada yang lebih menenangkan
daripada menangis
dan ngeluarin semua kesedihan
saat udah capek banget.



Gak harus jadi pemenang,
kan hidup bukan perlombaan.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Waktu di depan kamu
aku tertawa,
tapi waktu gak ada kamu
aku selalu menangis.

Aku gak selalu kuat.
Ada beberapa waktu
aku butuh dikuatkan.

Sudah cukup air mata
karena membandingkan.

Jangan insecure terus, ya.

Kamu berharga.

Tentang segala hal
yang gak selalu baik-baik saja,
malam ini aku jatuh lagi, menangis lagi,
dan hancur lebur lagi.

Aku kira setelah menangis
luka itu gak akan datang lagi,
ternyata mereka hanya pergi sebentar
setelah itu balik lagi.

Aku tidak ingin
mengecewakan siapa pun,
maka dari itu aku sering
mengecewakan diriku sendiri.

Kita semua sedang berjuang.
Jadi, kalau tidak bisa membantu,
tolong jangan kecilkan hati mereka.

Terima kasih sudah bertahan.
Kita tidak pernah sendiri.
Di penghujung sana
ada yang perasaannya sama seperti kita.

Kita lewati bersama, ya?

Hidup memang naik turun.

Jadi kalau sekarang lagi di atas,
bersenanglah secukupnya.

Kalau lagi di bawah
nikmati saja alurnya.

Nanti juga bahagia lagi.

Nanti juga sembuh sendiri.

Kalau hari ini sedih, gapapa.
Kalau hari ini masih kecewa lagi, gapapa.
Kalau hari ini masih gak berhasil, gapapa.
Kalau gagal lagi, ya gapapa.

Jangan nyalahin diri sendiri terus, ya.
Karena kamu sudah melakukan
yang terbaik hari ini.

Cukup, sekarang kamu istirahat dulu, ya.
Besok kita lanjut lagi perjalanannya.

Ada beberapa hal
yang cuma bisa kita simpan sendiri.
Karena seisi bumi gak ada
yang bisa mengerti.

Pasti sulit sekali ya jadi kamu?

Banyak sekali yang kamu pikul.
Banyak sekali yang harus kamu bantu.
Sampai terkadang kamu pun
melupakan dirimu sendiri.

Kamu sehat-sehat, ya!

Saat datang rasa kecewa
yang aku sendiri tak tahu
cara menghadapinya,
juga bingung berbuat apa,
aku tahu,
bahkan saat itu
diriku sendiri saja pergi
meninggalkan aku.

Kesedihan ada
untuk membuat kita sadar,
bahwa hal yang terlalu senang
juga berbahaya.

Aku gak sekuat itu.

Banyak dari mereka yang gak ngerti,
bahwa aku yang terlihat bahagia
juga bisa sehancur ini.

Kayaknya tadi pagi
masih bisa tertawa.

Malam ini basah lagi
karena air mata.

Gak ada yang selamanya di dunia ini.
Semuanya hanya bersinggah,
sementara dan terlalu sebentar.
Begitu juga dengan kesedihan.

Pengin banget
bisa peluk diri sendiri.

Pengin bilang terima kasih
karena sudah sekuat ini.

Ternyata benar, ya?
Benar kalau saat sedih
yang terfokus cuma rasa sakit.
Cuma rasa sesal yang
bikin kita semakin sesak.
Yang bikin kita semakin menyalahkan
keadaan dan diri sendiri.

Udah dong nyalahin diri sendirinya.
Mau sampai kapan sejahat ini
sama diri sendiri?

Nahan nangis di depan orang tua
is another level of pain, ya.

Level sedih paling dalam
adalah ketika sampai muncul pertanyaan:

"Kenapa ya aku nggak sekuat mereka?"

"Kenapa ya aku lebih sering menangis
daripada tertawa?"

"Kenapa aku bisa serentan ini?"

Kadang waktu di tengah keramaian,
yang tadinya baik-baik saja,
bisa tiba-tiba sedih.

Orang lain kadang
mudah banget buat bicara.
Tanpa peduli orang yang diajak bicara
lagi ada di situasi apa.
Lagi ngalamin hal sesedih apa.
Lagi memikul beban seberat apa.
Lagi berada di fase apa.

Kita nggak akan pernah tau.
Jadi usahakan untuk bicara
yang baik-baik saja, ya.

Sedih itu hak kamu,
jadi jangan pernah
merasa bersalah, ya.

Gak perlu buru-buru untuk bangkit.

Kita mulai pelan-pelan, ya.

Hari ini berat sekali, ya?

Tersenyum bukan berarti
gak sedih.

Baik-baik saja bukan berarti
gak punya perasaan.

Kadang rasanya cuma
gak mau jadi beban.

cuma bisa bilang gapapa

sama nangis aja.

Kesedihan tersedih adalah
ketika kamu gak bisa
berkata apa-apa,
terus tiba-tiba air mata
turun gitu aja.

Ini cuma hidup
dan kesedihan ini
akan lekas berlalu.

Ini cuma hidup
dan semua rasa sakit ini
akan menjadi sesuatu
yang biasa saja.

Ini cuma hidup
dan kamu berhak
untuk bahagia setelahnya.

Di akhir halaman
khusus kesedihan ini
aku ingin bertanya,

"Apa satu hal yang membuatmu
bahagia hari ini?"

Bagian 3

CUMA PENGIN NYERAH

Istirahat dulu, ya,
jangan pikirin apa-apa dulu.

Karena rasa lelah
dan pengin nyerah
datang karena kamu
sudah terlalu capek.

Kamu sudah berjalan begitu jauh.

Banyak sekali air mata, tenaga,
dan waktu yang sudah kamu korbankan.

Serius ingin kamu sudahi begitu saja?

Coba pelan-pelan ajak ngobrol diri sendiri
sebenarnya maunya apa?

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Gagal lagi, ya?

Gagal itu bukan masalah besar,
karena semua orang pasti
pernah mengalaminya.

Tenangin diri kamu,
ambil segelas air
dan minum.

Coba kamu ingat-ingat lagi,
apa tujuan awal kamu
untuk bisa ada di sini?

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Pernah ada di fase pengin nyerah banget.
Kayaknya gak ada opsi lain
selain menyerah, berhenti, dan udahan aja.

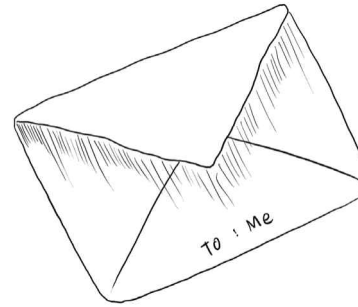
Tapi ini bukan keputusan yang baik,
karena ego dan gengsi sungguh
sangat bermain peran.

Aku cuma cukup berdiam diri,
tanpa memikirkan apa pun,
tanpa harus mengingat
apa yang sudah terjadi,
itu saja.

Karena mengambil keputusan
di saat marah dan lelah
itu bencana.
Bencana buat diri sendiri
yang baru akan disesali nanti.

Jadi buat kamu yang lagi baca ini,
santai, kita duduk dulu, ya.

Akan ada satu hal yang membuatmu
membenci keadaan,
membuatmu ingin berhenti,
ingin menyudahi,
dan ingin menyerah.



Hidup memang gak selalu
memberi apa yang kita minta.

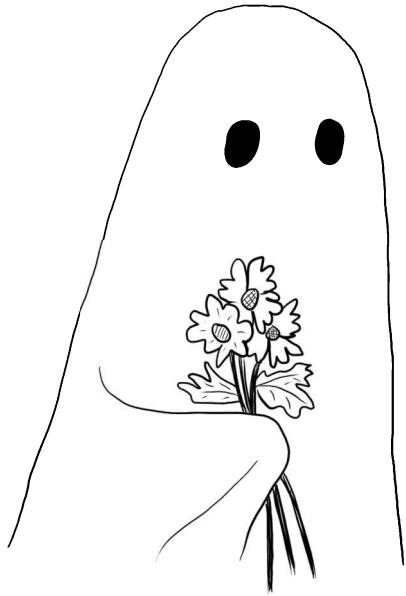
Gapapa, itu berarti yang kita minta
bukan yang terbaik buat kita.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Kita manusia memang begitu terbatas.

Makanya, terkadang perlu
untuk diajak terjun ke bawah
untuk lihat
bahwa hidup emang begini.

Bahwa yang namanya manusia
itu lemah
dan gak berdaya.



Ada banyak hal yang
bekerja di luar kendali kita.
Jadi apa pun itu teruslah berbuat baik.
Karena hidup ini penuh dengan misteri.
Kita gatau besok bakal terjadi apa.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Benar, ya?

Ternyata hal yang bikin kita senang
bisa diambil begitu saja.

Bukan berarti hidup ini jahat,
tapi karena kita lebih
mencintai ciptaan-Nya
daripada Sang Pencipta.

Tuhan ingin kita
lebih dekat dengan-Nya.

Untuk kamu yang lagi capek,

ngeluh boleh, nangis juga silakan,
tapi inget jangan kelamaan.
Jangan mau kalah sama keadaan.

Kan kita sama-sama tau,
mau tidak mau, suka tidak suka,
kehidupan akan terus berjalan.

Menyerah jangan dijadiin opsi.
Mungkin rehat
bisa buat kamu sembuh lagi.

Nikmatin dulu aja apa yang sudah dicapai.
Gapapa banget, kok.
Dan jangan lupa untuk bersyukur.

Karena menyerah gak akan
bawa kita ke mana-mana.
Justru hanya stuck di sini-sini aja.

Jangan nyerah, ya.
Istirahat, karena waktu
masih mau kasih sempat.

Aku percaya kamu pasti bisa.

Bagian 4

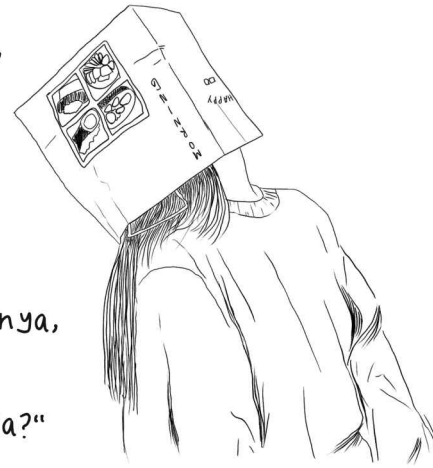
SEMUA PASTI PERGI

karena sedih datang terlalu cepat
menggeser bahagia yang tak pernah sempat.

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Waktu di jalan pulang sama kamu,
aku ingat pikiranku terasa begitu kosong,
tapi hatiku terasa penuh.

Rasanya sungguh damai, tenang, dan indah.
Namun saat kamu mengantarku pulang
dengan senyuman hangat
dan teduh seperti biasanya,
aku justru menangis.



Sambil memasuki kamar,
otakku terus berteriak
dan menjeritkan sebuah tanya,

"Ini semua bakal berakhir, ya?"

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Kamu bakal selalu di sini, kan?

Kita cuma sebentar, ya?

Kamu lagi apa sekarang?

Biasanya jam segini kita chatting-an.

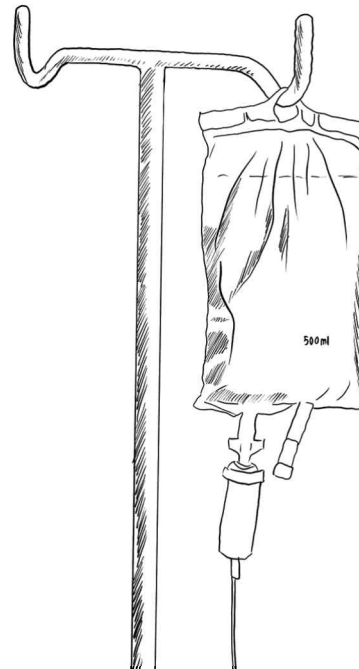
Biasanya kita sedang menertawakan banyak hal.

Aku udah dengerin semua lagu-lagu rekomendasi dari kamu.

Apakah ada playlist yang baru?

Pulangnya jangan kemaleman ya,
aku gak mau kamu drop lagi.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



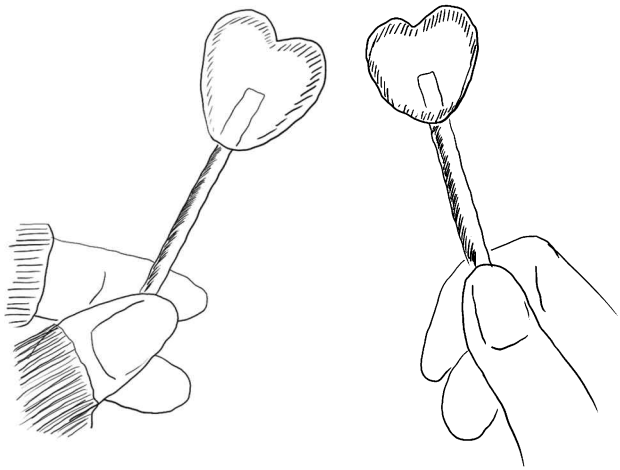
Kamu sibuk banget, ya?

Malam ini kita nggak telponan lagi?

Ngerasa gak sih kita jadi makin jauh?

Cuma mau bilang kalau senyummu
masih tertinggal di pikiranku.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Semakin baik kamu sama aku,
semakin takut aku kehilangan kamu.

Waktu kamu pergi,
duniaku seketika hancur.

Dan ketika semua orang pergi
aku justru semakin membenci diri sendiri.

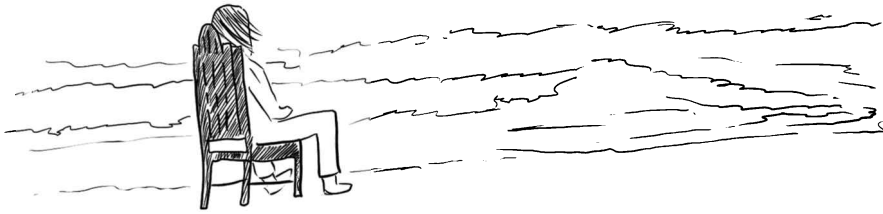
Rasanya seperti—orang yang aku sayangi aja
sampai gak sanggup lagi bertahan sama aku.

Kadang berpikir,
kalau ceritanya jadi sesakit ini
bisa gak sih kita gak pernah ketemu aja?

Hari ke hari aku belajar
buat mencintai diri sendiri
tapi yang hadir justru rasa benci
yang kian hari kian membesar.

Aku lelah dengan diriku sendiri.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Kamu kenapa tiba-tiba pergi?

Kenapa ninggalin aku
di saat aku udah nyaman
dan yakin kalau kamu orangnya?

Tiba-tiba pergi menghilang
dan buat aku jatuh lagi.

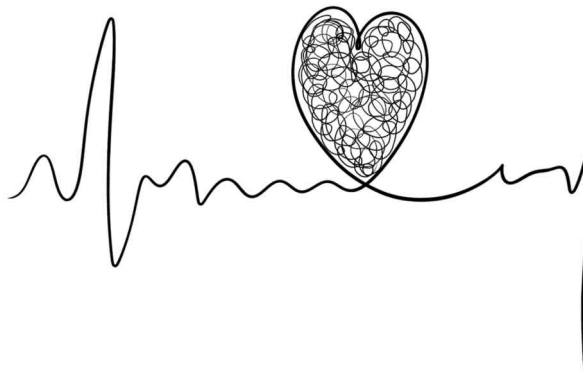
Aku salah apa ke kamu?
Kenapa kamu setega itu sama aku?

Makasih udah baik sama aku.

Kita emang cuma teman.

Tapi lihat kamu sama yang lain
aku masih gak rela.

Sekarang saat kamu pergi,
giliran aku yang harus baik
sama diriku sendiri.



Udah jauh ya kita?

Kayaknya kemarin kamu masih di sini.

Kayaknya kemarin kita masih sedekat nadi.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Gak nyangka aja kita yang
udah satu frekuensi ternyata
bisa jadi asing kayak gini.

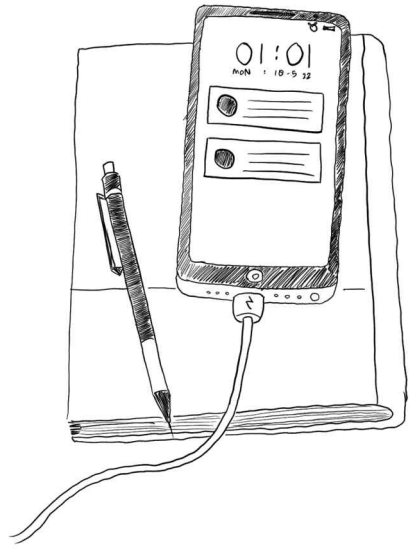
Sakit sih, cuma aku bisa apa?

Karena tiba-tiba asing tanpa masalah,
itu ada ya.

Kangen deh ditanyain
gimana kabarnya.

Dikhawatirin untuk jangan
keluar malam-malam.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Gak pernah ada di benakku kalau
aku akan hidup tanpa kamu,
ditinggal pergi begitu saja sama kamu.

Bahkan saat menulis ini
aku masih bertanya-tanya,

"benarkah kamu yang melakukannya?"

Kamu yang kemarin
begitu baik dan lugu
tiba-tiba membuat setengah hidupku
hancur dibawa angin malam?

Karena manusia
bisa berubah tiba-tiba.

Karena tidak ada
yang abadi di dunia.

People come and go,
tapi kenangan dan ingatan
tentang mereka
tetap abadi di kepala.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

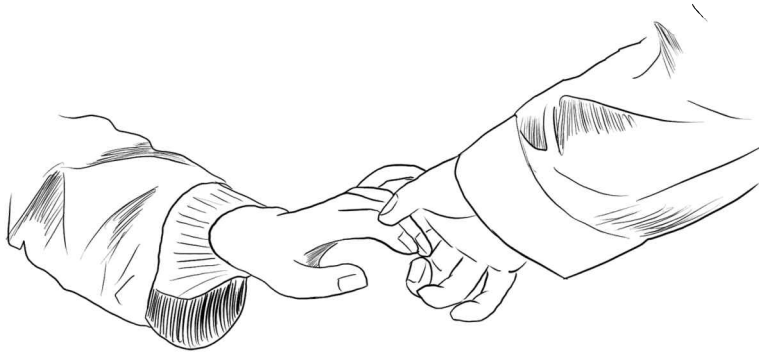
Bagaimana hidupmu tanpa aku?

Terlihat jauh lebih bahagia, ya?

Semua orang pasti pergi,
entah aku atau kamu duluan.

Karena di bumi ini gak ada
yang abadi.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Waktu kamu pergi
sempatkah terpikirkan di benakmu
tentang perasaanku?
Apakah aku akan
baik-baik saja setelahnya?

Setiap orang sudah punya
timeline masing-masing dalam hidup.

Kita gak akan pernah tau
kapan mereka akan pergi.

Karena ada yang terlalu cepat,
melesat seperti peluru,
tanpa ada aba-aba.

Untuk itu nikmatilah
kebersamaan dengan mereka.

Karena bisa saja esok atau lusa,
mereka sudah gak lagi bersama kita.

Hei kamu apa kabarnya?

Jalanan Jakarta terasa sungguh sangat lengang
dan sepi saat kamu sudah gak di sini.

Apalagi hujan rintik-rintik masih
setia membasahi sudut kota ini.

Membuatku tidak punya pilihan untuk
mendekam di dalam kamar dan menulis ini.

Apa yang kamu pikirkan sekarang?
Masalah pekerjaan?
Jam tidurmu masih kacau?

Nomor Whatsapp-ku masih sama,
kalau sesuatu terjadi dalam hidupmu dan
mendadak tidak baik-baik saja,
aku masih di sana,
di nomor Whatsapp yang sama.

Dalam hidup selalu ada kata
selamat tinggal setelah selamat datang.
Selalu ada perpisahan setelah pertemuan.
Selalu ada kepergian setelah kedatangan.

Sesuatu yang memang menyakitkan
tapi lambat laun bikin kita semakin dewasa,
dan mengerti bahwa kita manusia
memang gak punya waktu banyak.

Bagian 5

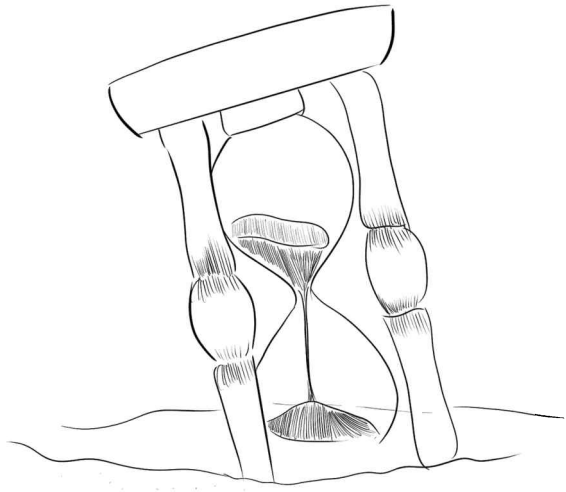
HEI, GAPAPA KOK.

Bahwa hidup bukan cuma
hal-hal yang bikin kita senang,
kita juga butuh tenang.

— NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Beberapa hal akan tetap
gak bisa kita milikin meskipun
sudah mati-matian diperjuangin.

Bukan berarti hidup itu jahat,
tapi memang itu bukan
yang terbaik buat kita.



Beberapa orang pergi lebih cepat
untuk buat kita sadar,
bahwa kita manusia memang
tidak punya waktu banyak.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Ternyata menjadi dewasa itu ketika...
saat kita bingung,
karena terlalu banyak orang
yang ingin kita bahagiain,
tapi saat sedih,
semuanya cuma disimpan sendiri.

Gapapa,

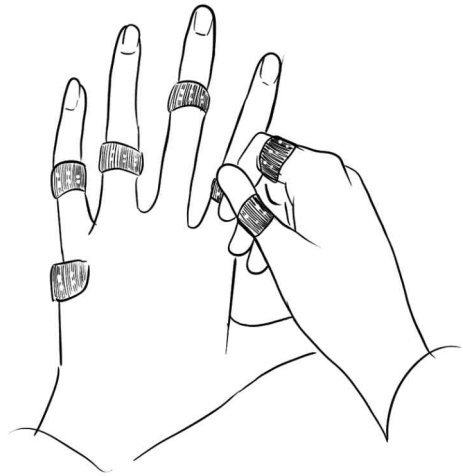
capek juga bagian dari perjalanan.

Mungkin jadi dewasa adalah
bukan melulu menuruti
hal-hal yang kita mau.

Mendengar dan mengerti keadaan
memang sulit,
tapi itu adalah hal berharga
yang akan membawa dirimu
ke versi lebih baik.

Rasanya semakin capek, ya?

Pengin nyerah namun sadar
ada banyak orang yang bergantung
di pundakku.



Kenapa sih salah terus?

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Pengin jujur, namun lidah
terlalu kelu untuk bicara.

Pengin cerita, tapi mereka terlalu
berharga untuk jadi beban.

Rasa yang ada hanya sesak.

Mungkin dewasa adalah ketika
kita gatau harus cerita ke mana
selain kepada Tuhan.

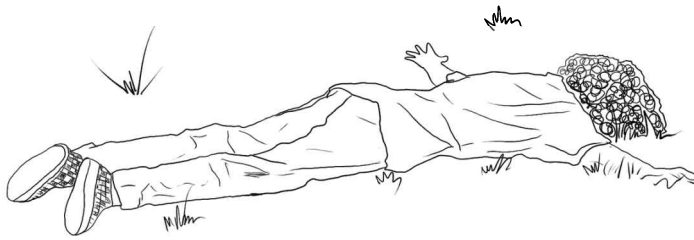
Udah di fase lemah banget,
rasanya mau ambruk.

Tapi sadar bahwa kita
masih bisa berdiri
sampai detik ini.

Rasanya hebat sekali ya diri sendiri.

Mau sampai kapan harus
menangis sebelum tidur?

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Aku ingin kembali ke masa lalu,
di mana hidup masih
berjalan begitu mudah,
di mana aku masih belum mencicipi
sakitnya beranjak dewasa.

Terlalu banyak keinginan

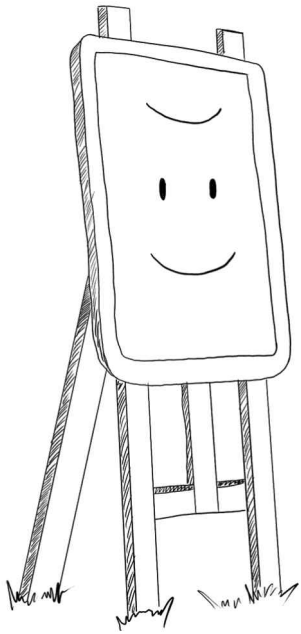
yang harus pupus.

Kasih saran orang lain bisa,
tapi saat yang kena masalah
diri sendiri gatau harus apa.

Tapi entah ya,
saat di hari berat sekalipun
aku masih bisa untuk tersenyum.

Tuhan baik sekali, ya.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

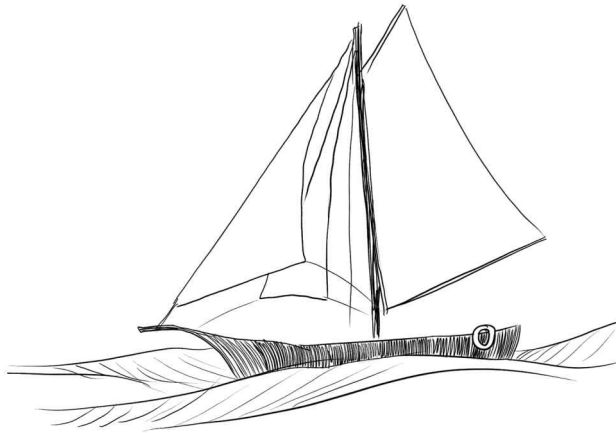


Orang-orang terus menyakiti kita,
kita terus mengerti
dan menyesuaikan sifat mereka.

Lelah, ya.

Tidak selamanya pergi terdengar jahat.
Pergi untuk menyelamatkan
diri sendiri itu terdengar lebih baik.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)



Akhir-akhir ini napas

terasa berat sekali, ya?

Pengin buat Ibu dan Bapak bahagia,
tapi diri sendiri saja masih terluka.

Kapan ya sembuhnya?

Pengin bisa lebih baik

ke diri sendiri.

Semoga malam ini kamu
bisa tidur dengan nyenyak
tanpa harus overthinking.

—NANTI JUGA SEMBUH SENDIRI (HELOBAGAS)

Rasa takut yang sudah lama
tidak kurasakan itu
kini datang lagi.

Semua yang ada
di hidup ini hanya titipan.

Aku harus siap
kalau sewaktu-waktu kesenangan ini
diambil begitu saja.

Gapapa, kita lewati

fase ini sama-sama, ya.

Kita manusia memang

cuma bisa berserah dan pasrah.

Bersyukur masih bisa merasakan
segarnya seteguk air,
hembusan napas yang melegakan.

Nikmat Tuhan begitu nyata, ya.

Mungkin dewasa adalah
ketika kita gak punya pilihan
sama sekali selain dijalanin.

Sebesar apa pun rasa takut kita,
tenang, kita punya Tuhan
Yang Maha Besar.

Banyak hal yang kukira abadi
tapi ternyata ia hanya sekejap
di sini lantas pergi.

Aku kesepian,

it feels like i'm alone in this world.

Kadang kesepian bukan karena
gak punya teman sama sekali.

Tapi ada saatnya kita bingung
siapa yang harus dihubungi
padahal mereka semua ada di sini.

Gapapa,
kan menikmati hidup gak
selalu tentang keramaian.

Belajar menghargai sepi,
mengenal diri sendiri,
jadi fase intimasi untuk refleksi
menyiapkan bekal perjalanan nanti.

Gak mau apa-apa,
cuma pengin jadi orang baik.

Cukup itu aja.

Semoga rasa sakit
dan kecewa ini bisa membuat hatimu
besar dan penuh akan cinta.

karena nanti kamu akan sadar
bahwa pada akhirnya yang kita punya
cuma diri sendiri.

Seperti hidup,
pada akhirnya dunia ini hanya
menjadi tempat persiapan
untuk perjalanan.

Tersenyumlah,
karena hidup ini indah.
Tersenyumlah,
karena rasa sedih ini hanya
sementara.
Tersenyumlah,
meski ada banyak hal
yang sulit buat disenyumin.

Gak kok,
kalian gak pernah sendirian.
Ada yang selalu jadi teman terbaik,
yaitu Tuhan.

Karena kita gak harus senang terus.

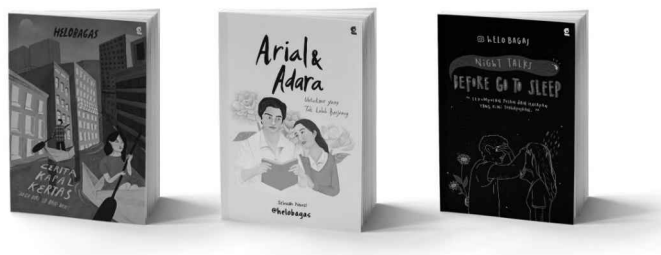
Karena kita baru bisa merasakan
"sembuh" setelah ngerasain sakit.

Gapapa, kan ada banyak
macam kata gapapa
yang bikin kita jadi dewasa.

Nanti kita akan sampai,
kita akan sembuh pada akhirnya.

TENTANG PENULIS

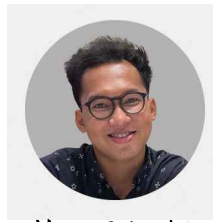
Helobagas adalah seseorang dibalik pengisi suara *podcast* “Kita dan Waktu” di Spotify dan juga “Cerita Sebelum Tidur” di YouTube. Kecintaanya terhadap gedung-gedung tinggi dan *citylights* Kota Jakarta membawanya merenung dan menuliskan banyak hal.



Kamu sudah berjalan sejauh ini. Kalau hari berat dan rasa sakit datang lagi, itu karena kamu sudah sangat bekerja keras untuk dirimu sendiri.

Capek, ya? Akuin aja, gapapa. Karena kamu gak lagi capek sendirian. Karena kita gak harus senang terus, kita gak harus selalu kuat. Nikmatilah, karena pada akhirnya semua ini buat kita makin dewasa.

Gapapa, ya? nanti juga sembuh sendiri.



HELOBAGAS

Penulis novel NIGHT TALKS BEFORE GO TO SLEEP, ARIAL & ADARA, dan CERITA KAPAL KERTAS

GRADIEN MEDIATAMA
Jl. Wora Wari A-74 Baciro
Yogyakarta 55225
Telp/faks (0274) 583421
redaksi@gradienmediatama.com
www.gradienmediatama.com
facebook: FansGradienMediatama
twitter: @gradien
instagram: @gradienmediatama

SELF IMPROVEMENT
ISBN 978-602-208-224-8
9 786022 082248
Harga P. Jawa Rp 79.000