

ASLAMUDDIN LASAWEDY



Antologi Cerpen



*Denyut Langkah
Kehidupan*

Antologi Cerpen
Denyut Langkah
Kebidupan

Aslamuddin Lasawedy



Antologi Cerpen:

Denyut Langkah Kehidupan

Indramayu © 2026, Penerbit Adab

Penulis: Aslamuddin Lasawedy

Editor : Nia Duniawati

Desain Cover : Difiyani Puspitasari

Layouter : Muhamad Khoirul Anam

Diterbitkan oleh Penerbit Adab

CV. Adanu Abimata

Anggota IKAPI : 354/JBA/2020

Jl. Cimanuk Barat No.27, Sindang, Kec. Sindang, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Kode Pos 45222 Telp : 081221151025

Surel : penerbitadab@gmail.com

Web: <https://Penerbitadab.id>

Referensi | Non Fiksi | R/D

vi + 54 hlm. ; 14 x 20 cm

No. ISBN : 978-634-289-165-0

No. E-ISBN : 978-634-289-166-7 (PDF)

Cetakan Pertama, Februari 2026

Edisi Digital, Februari 2026



Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

All right reserved



KATA PENGANTAR

Buku Denyut Langkah Kehidupan ini, lahir dari ruang-ruang kehidupan yang kerap luput dari ingatan kita. Ia tumbuh dari detak yang tak selalu terdengar. Tumbuh dari jeda di antara hiruk-pikuk zaman. Tumbuh dari napas manusia yang pelan namun penuh makna.

Nah, buku ini bukan sekadar kumpulan cerpen. Ia juga menjadi peta batin. Tempat pembaca diajak menelusuri lorong-lorong kehidupan yang jarang disorot, namun justru menentukan arah keberadaan kita sebagai manusia.

Setiap cerita di dalam antologi ini adalah denyut kehidupan yang bermakna. Ada yang bergetar lembut seperti nadi seorang ibu yang sedang menyusui anaknya. Ada pula yang berdegup keras seperti jantung kota yang kelelahan. Denyut-denyut itu mungkin tampak langka, bukan karena ia tidak ada, melainkan karena kita terlalu sibuk sehingga luput mendengarnya. Pada titik inilah penulis bertindak seperti penjaga stetoskop kehidupan. Menempelkan telinga sastra pada dada realitas, lalu menerjemahkan bunyi-bunyi batin itu ke dalam bahasa cerita.

Begitulah kehidupan ini yang memang tak selalu bergerak dalam garis lurus atau ritme yang seragam. Terkadang ia berdenyut cepat. Kadang berdenyut lambat.



Kadang denyutannya nyaris berhenti, sebelum kembali menemukan iramanya. Cerpen-cerpen dalam buku *Denyut Langkah Kehidupan* ini, menangkap momen-momen kritis itu, saat manusia berada di ambang beragam pilihan, sebut saja saat kehilangan harapan, saat bahagia, atau saat terpuruk dalam keputusasaan, dan seterusnya. Di sanalah makna hidup itu sering kali muncul, saat segala sesuatunya tampak rapuh.

Metafora kehidupan dalam buku ini tidak disajikan sebagai hiasan. Ia justru menjadi jembatan. Jembatan antara pengalaman personal dan kenyataan sosial. Jembatan antara yang kasatmata dan yang tersembunyi. Jembatan antara denyut individu dan denyut zaman. Disinilah, pembaca diajak untuk tidak sekadar membaca. Pun juga merasakan dan meraba luka kehidupan yang tak terucap. Mendengar hening yang bersuara. Dan mengenali diri sendiri di balik tokoh-tokoh dalam berbagai cerita, yang mungkin terasa asing, namun sesungguhnya dekat.

Akhirnya, buku ini dihadirkan sebagai undangan reflektif. Sebuah ajakan untuk berhenti sejenak, menurunkan kecepatan hidup, dan bertanya, “denyut mana yang selama ini kita abaikan ?” Semoga denyut langkah kehidupan kita semua menjadi ruang perjumpaan antara cerita dan pembaca, antara sastra dan kesadaran, antara manusia dan kemanusiaannya sendiri.

Selamat memasuki denyut yang jarang terdengar, namun selalu ada. (*)

Penulis
Aslamuddin Lasawedy





DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	III
DAFTAR ISI.....	V
God Gives Too Much, We Give Too Little. (Terlalu Banyak yang Tuhan Beri. Terlalu Sedikit yang Kita Syukuri)	1
Pelukan Seorang Ibu Menghapus Segala Derita	6
Izinkan Aku Menangis Sejenak	9
Di Balik Setiap Ujian, Ada Tuhan Disana	13
Belahan Jiwa yang Retak dan Terbaikan	17
Bangkit Dari Sakit Hati	21
Bayangan Dalam Cermin.....	25
Aku Sungguh Tak Berdaya, Tapi Aku Punya Tuhan.....	33
Bagaimana Cinta Mengajari untuk Melepaskan	36
Cahaya yang Retak di Dalam Diri.....	40
Cinta yang Tak Tahu Arah Mata Angin.....	44
TENTANG PENULIS.....	49
SERFITIKAT HAKI	53



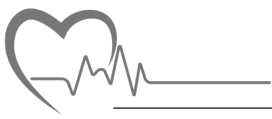


**GOD GIVES TOO MUCH,
WE GIVE TOO LITTLE.
(TERLALU BANYAK YANG TUHAN BERI.
TERLALU SEDIKIT YANG KITA SYUKURI)**

Suasana pagi itu tampak biasa saja, bahkan terlalu biasa untuk disebut mukjizat, saat Alfian terbangun. Cahaya pagi menyusup dari celah tirai kamarnya, menimpa lantai, lalu merambat ke wajahnya seperti tangan halus yang membangunkannya tanpa suara. Ia membuka matanya, menatap langit-langit kamarnya, dan seperti hari-hari sebelumnya, ia merasa itu semua biasa saja. Sehingga ia merasa tak ada yang perlu disyukuri. Padahal, di detik itu, Tuhan baru saja memberinya satu hal yang paling mahal dalam hidupnya, yaitu keberlanjutan hidupnya.

Alfian adalah seorang peneliti statistik sosial. Ia terbiasa mengukur segalanya dengan angka. Sebut saja





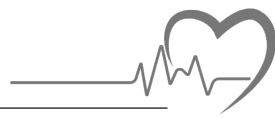
diantaranya ; angka kemiskinan, indeks kebahagiaan, atau rasio harapan hidup. Dunia baginya adalah grafik yang bisa dibaca, pola yang bisa diprediksi. Ia percaya bahwa realitas dapat dijelaskan, selama datanya cukup. Meski begitu ada satu hal yang tak pernah bisa ia ukur yaitu rasa cukup.

Setiap hari, ia meneliti kehidupan orang lain, dan jarang sekali ia menengok ke dalam dirinya sendiri. Hingga suatu sore, di sebuah desa pesisir pantai, tempat ia melakukan riset, Alfian bertemu seorang nelayan tua bernama Salim. Rumahnya reyot. Perahunya kecil, dan jaringnya penuh tambalan. Namun anehnya wajah lelaki itu begitu tenang. “Bapak tidak ingin perahu yang lebih besar?” tanya Alfian di senja itu, sambil mencatat sesuatu di buku kecilnya.

Salim tersenyum, sambil menatap laut yang mulai memantulkan cahaya senja. “Kalau perahunya besar, saya harus ke laut lebih jauh. Kalau ke laut lebih jauh, maka saya lebih lama meninggalkan rumah. Kalau saya lebih lama pergi meninggalkan rumah, maka siapa yang akan menemani istri saya menua ?”

Alfian terdiam. Jawaban itu tak tercatat dalam literatur mana pun yang pernah ia baca dan pelajari. Malamnya, ia duduk sendiri di penginapannya. Membuka laptopnya, dan menatap grafik kesejahteraan masyarakat yang naik perlahan dari tahun ke tahun. Angka-angka itu begitu indah. Namun raut wajah nelayan tua bernama Salim terus bergelayut di kepalanya. Wajah yang begitu tenang. Wajah yang begitu teduh. Seolah tak ada yang perlu dikejar dalam hidup ini





Ia mulai bertanya-tanya. Apakah mungkin manusia terpuruk dalam hidupnya bukan lantaran kekurangan, melainkan karena kelebihan ?

Dalam sejumlah buku babon yang pernah ia pelajari, nikmat dimaknai sebagai amanah. Nikmat itu bukan untuk ditumpuk. Ia hadir untuk disadari. Namun manusia modern —termasuk Alfian—memperlakukan nikmat seperti barang inventaris yang harus dicatat, disimpan, lalu dilupakan maknanya.

Malam itu, Alfian menulis dalam catatannya. “Mungkin saja Tuhan tidak pernah berhenti memberi. Yang berhenti justru kemampuan kita untuk mensyukurinya.”

Hari berikutnya, badai datang tiba-tiba di desa itu. Laut mengamuk. Para nelayan tak melaut. Alfian panik melihat angin yang menghempas atap seng penginapannya. Namun Salim tetap tenang. Ia hanya duduk di beranda rumahnya, sambil menatap hujan yang belum juga reda.

“Takut?” tanya Alfian.

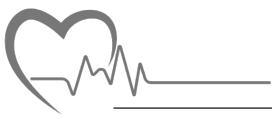
“Tidak,” jawabnya pelan. “Saya malah bersyukur.”

“Bersyukur karena badai?” tanya Alfian, penasaran.

“Bersyukur karena hari ini saya diingatkan bahwa saya tidak berkuasa atas apa pun.”

Kalimat itu menghantam kesadaran Alfian begitu kerasnya. Ia seketika tersadar akan sesuatu yang selama ini luput dari perhatiannya. Bahwa syukur bukanlah respons





atas kenyamanan dan keberlimpahan. Syukur adalah kesadaran akan keterbatasan diri. Bahwa Tuhan sering hadir bukan dalam keberlimpahan. Tuhan justru hadir saat manusia merasa tidak berdaya, tidak bisa apa-apa, tidak punya apa-apa, dan tidak punya kuasa terhadap apa pun dalam hidupnya.

Malam terakhir sebelum ia meninggalkan desa itu, Alfian berdiri di tepi pantai. Laut kini tenang, seperti tak pernah marah. Ia teringat hidupnya sendiri yang begitu sibuk. Jadwalnya begitu padat. Ambisinya begitu besar. Pun sedang prestasinya yang tak pernah terasa cukup.

Alfian tersadar, bahwa selama ini ia hidup seperti seseorang yang terus menambah isi gelas, padahal yang ia butuhkan hanyalah meneguk isinya seperlunya. Terlalu banyak yang Tuhan beri, terlalu sedikit yang ia syukuri. Bukan lantaran nikmat yang ia terima terasa kurang. Ia justru lupa bersyukur lantaran terlalu sibuk menunggu nikmat berikutnya yang belum tentu ia dapatkan.

Ketika ia meninggalkan desa itu, tidak ada perubahan yang mendasar. Hanya satu perubahan kecil yang ia rasakan. Bahwa ia mulai belajar berhenti sejenak sebelum melangkah lagi. Menghela napasnya perlahan. Lalu mengucapkan terima kasih kepada Tuhan yang masih memberinya nafas untuk melanjutkan kehidupan.

Dan...

Untuk pertama kalinya, ia merasa batinnya merasa kaya dan berlimpah, tanpa harus menambah apa pun. Karena





ternyata, syukur bukan soal memiliki lebih banyak. Syukur itu ternyata menyadari sejak awal, bahwa kita sudah diberi Tuhan lebih dari cukup. Iya gak ?(*)

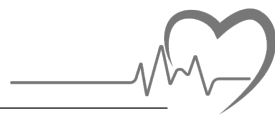




PELUKAN SEORANG IBU MENGHAPUS SEGALA DERITA

Sore itu, langit kelabu. Jalanan basah. Hujan turun perlahan, seperti seseorang yang menangis diam-diam. Di salah satu sudut Jakarta, di sebuah rumah sederhana, seorang pemuda baru saja pulang. Ia tak membawa apa-apa selain rasa sedih, kecewa, dan putus asa.

Sebut saja namanya Arman. Usianya dua puluh lima tahun. Hari itu, untuk pertama kalinya dalam sejarah hidupnya, ia gagal total. Pekerjaan paruh waktunya diputus kontraknya. Tabungannya habis. Mimpinya yang dulu besar kini tinggal serpihan. Nafasnya terasa sesak. Dunia rasanya begitu sempit. Semua yang pernah ia banggakan runtuh dalam sekejap.



Hari itu, ia pulang ke rumah ibunya. Tanpa berkabar. Tanpa suara. Ia hanya mengetuk pintu perlahan, seperti seseorang yang meminta izin untuk patah hati.

Pintu dibuka. Wajah itu masih sama. Tua, lelah, tapi hangat. Ibunya tidak bertanya apa-apa. Tidak menuntut cerita. Tidak menghakimi. Ia hanya membuka tangannya lebar-lebar. Dan Arman, tanpa bisa menahan diri, saat masuk ke dalam rumah, ia langsung memeluk ibunya.

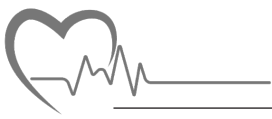
Saat itulah, diluar dugaan Arman, terjadi sesuatu yang ajaib. Meski dunia dihadapannya seolah-olah telah hancur lebur berantakan. Namun, dalam pelukan ibunya, batin Arman menjadi utuh kembali. Semua yang hilang terasa pulih kembali. Kegagalan, rasa malu, kecewa, semuanya menguap begitu saja. Seolah dalam pelukan ibu yang penuh cinta itu, semua luka bisa mengering tanpa harus dibicarakan.

“Ibu tahu,” bisik perempuan itu pelan, dengan nada penuh kasih sayang. “Kadang kita tidak butuh kata-kata. Cuma butuh tempat buat jatuh dengan tenang.”

Arman menangis. Bukan tangis keras. Tapi tangis yang pecah dalam diam. Seperti musim yang berganti, di balik tirai malam.

Ia ingat saat kecil, bagaimana ibunya memeluknya saat ia takut gelap. Saat ia demam. Saat ia kalah lomba lari. Pelukan itu selalu datang. Bukan sebagai solusi, tapi sebagai rumah. Rumah yang tidak bertanya kenapa. Rumah





yang hanya berkata: “Tidak apa-apa, Nak. Ibu tetap sayang padamu. “

Waktu berlalu. Dunia berubah. Tapi pelukan ibu tidak pernah berubah. Tetap lembut seperti dulu. Tetap hangat. Sehangat matahari pagi.

Arman tahu, di luar sana hidup akan terus menggulungnya seperti ombak. Namun, setiap kali ia merasa tenggelam, ia selalu bisa berenang ke pelukan ibunya. Pelukan yang sederhana. Tidak viral. Tidak dramatis. Tidak indah di foto. Tapi itu semua menjadi alasan bagi dirinya kenapa masih tetap kuat berdiri hingga hari ini.

Ternyata, kebahagiaan paling dalam bukan tentang punya segalanya. Tapi tentang tahu ke mana harus pulang saat kehilangan segalanya.

Di pelukan ibu itulah, Arman mendapati sebuah tempat di mana dunia berhenti sejenak. Hanya untuk memberi ruang bagi hatinya yang ingin pulih kembali.

Bagi Arman, meski seluruh dunia sedang runtuh di luar sana. Namun, berada dalam pelukan ibu yang penuh cinta itu, adalah satu-satunya pelukan yang membuat hidupnya terasa layak untuk dijalani, dinikmati, dan disyukuri. Weleh, Weleh, weleh.(*)





IZINKAN AKU MENANGIS SEJENAK

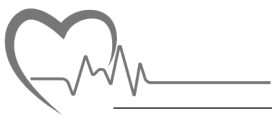
Warung kopi itu tak pernah sepi dari cerita. Hujan sore menjadi saksi bisu ratusan percakapan manusia yang singgah sebentar, meletakkan bebannya, lalu pergi lagi.

Koko dan Rike duduk di pojok, jauh dari keramaian. Gelas kopi mereka masih penuh, tapi hati mereka sudah terlalu sesak.

“Ke” suara Koko berat, “kamu tahu kenapa aku sering menghilang akhir-akhir ini?”

Rike mengangkat alisnya. “Aku menduga ada sesuatu. Tapi aku memilih menunggumu bercerita.”

Koko menatap keluar jendela. Lampu jalan mulai menyala, berpendar samar di atas genangan air hujan. “Aku



sudah terlalu lama menahan tangis. Sejak ayahku meninggal dunia, aku seperti dipaksa menjadi pilar keluarga. Semua orang bilang aku harus kuat. Padahal aku cuma bocah dua belas tahun waktu itu.”

Rike menaruh gelasnya, “Jadi sejak saat itu kamu belajar menyembunyikan air mata?” tanya Rike, penasaran.

Koko mengangguk. “Ibuku selalu bilang, ‘jangan menangis, nanti adikmu ikut lemah.’ Kata-kata itu menempel seperti paku di dinding hatiku. Sampai sekarang aku takut terlihat rapuh.”

Hening merayap di antara mereka. Di luar, suara rintik sisa hujan terdengar seperti alunan musik yang pelan dan menyayat hati.

Rike lalu berkata, “Koko, tangisan bukan tanda rapuh. Ia adalah bahasa yang lebih jujur dari kata-kata. Lihatlah langit, ia menangis dengan hujan agar bumi kembali hidup. Tanpa tangis, dunia ini gersang.”

Koko menoleh. “Tapi aku ini laki-laki. Semua orang menuntut ku jadi batu karang.”

“Batu karang pun bisa retak dan pecah,” jawab Rike cepat. “Dan di retakannya, air masuk, menumbuhkan lumut, yang menopang kehidupan baru. Nah, apa gunanya jadi karang yang keras tapi kosong di dalamnya?”

Mata Koko mulai berkaca-kaca. Ia mencoba menahan tangisnya, meski tubuhnya bergetar. “Aku benci perasaan ini. Tapi aku juga rindu untuk jujur pada diriku sendiri.”





“Lepaskan saja,” bisik Rike lembut. “Aku di sini. Tidak ada yang akan menghakimi mu.”

Air mata Koko akhirnya jatuh. Ia menunduk. Bahunya bergetar. Tangannya menggepal di atas meja, lalu perlahan melonggar, seperti rantai yang akhirnya dilepas.

“Aku sudah terlalu lama berpura-pura,” isaknya. “Aku lelah jadi topeng yang tersenyum, padahal dalamnya rapuh.”

Rike menatapnya dengan mata basah, bukan karena iba, tapi karena ikut merasakan luka yang dipendam sahabatnya. “Menangislah. Tangisanmu bukan kelemahan, melainkan pengakuan bahwa kau manusia. Dan manusia hanya bisa pulih kalau berani jujur.”

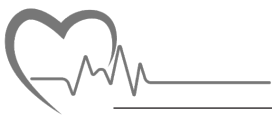
Beberapa pengunjung warung menoleh, tapi Rike tak peduli. Ia tahu, momen ini bukan tentang gengsi, melainkan tentang jiwa yang lelah, yang butuh jeda.

Setelah lama terisak, Koko mengangkat wajahnya. Matanya merah, tapi napasnya lebih lega. “Aku merasa kosong, tapi entah kenapa kosong ini menenangkan. Seperti tanah kering yang baru saja dibasahi hujan.”

“Benar,” ujar Rike tersenyum. “Kosong itu bukan kehampaan, tapi ruang. Ruang untuk menanam sesuatu yang baru.”

Koko terdiam. Senyum kecil akhirnya muncul di bibirnya. “Mungkin aku hanya butuh menangis, bukan untuk menyerah... tapi untuk memulai lagi.”





Di luar, hujan benar-benar berhenti. Langit malam terbuka, memperlihatkan bulan yang perlahan muncul di antara awan.

Di dalam warung kecil itu, Koko akhirnya belajar satu hal sederhana yang ia lupakan sejak lama. Bahwa kadang manusia hanya butuh satu izin kecil. Izin untuk menangis sejenak. Weleh, weleh, weleh. (*)





DI BALIK SETIAP UJIAN, ADA TUHAN DISANA

Senja yang indah itu berakhir dengan hujan deras. Di kamarnya yang remang-remang, Siska duduk menatap jendela yang penuh titik-titik air. Di luar, langit seperti menangis, seakan menyuarakan kesedihannya.

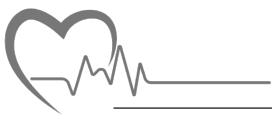
“Kenapa selalu aku yang harus diuji begini?” gumam Siska, hampir berteriak. “Sampai kapan aku harus kuat menghadapinya?”

Hening. Tapi dari keheningan itu, lahir suara. Bukan dari luar diri Siska, melainkan muncul dari kedalaman batinnya

“Bukankah kau selalu berdoa agar dikuatkan?”

Siska tersentak. “Siapa yang bicara denganku?” tanya Siska panik.





“Aku bukan siapa-siapa. Aku adalah bisikan hatimu yang terhubung pada-Nya. Engkau boleh menyebutku gema dari Tuhanmu.”

Siska menarik napas panjang. “Kalau memang dari-Nya, katakan, mengapa hidupku penuh luka ? Mengapa aku harus kehilangan. Harus jatuh bangun. Harus menanggung beban berat yang tak sanggup lagi kupikul ?”

Suara itu lembut dan tegas.

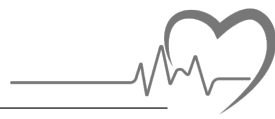
“Seorang anak belajar berjalan dengan jatuh berkali-kali, dan ibunya tidak pernah memarahinya. Ibunya justru tersenyum. Karena ia tahu, jatuh adalah bagian dari belajar berdiri. Begitu pula Allah padamu. Jatuhmu adalah jalan bagiku untuk belajar berdiri lebih tegak.”

Siska terdiam. Hatinya perih, tapi kata-kata itu menetes seperti embun.

“Tapi rasa sakit ini...” tangis Siska pecah, “rasa sakit ini nyata. Aku merasa sepi dan hampa. Di mana Allah saat aku menangis semalaman?”

“Dia ada di dalam air matamu,” jawabnya. “Setiap tetes air matamu adalah saksi kedekatanmu dengan-Nya. Ujianmu bukan tanda Dia meninggalkanmu. Itu justru menjadi tanda Dia ingin engkau semakin dekat. Ingatlah, doa paling jujur sering lahir dari luka kehidupan yang begitu dalam.”





Siska menunduk, air matanya mengalir lebih deras. Angin malam masuk lewat celah jendela, membelai wajahnya.

“Lalu, apa artinya semua ini?” tanya Siska pelan.

“Artinya, engkau sedang ditempa. Seperti besi dibakar untuk menjadi pedang. Seperti tanah diguyur hujan untuk menumbuhkan bunga. Ujian adalah bahasa cinta Tuhan yang Maha Pengasih. Terasa berat bagi yang belum paham. Namun indah bagi mereka yang bisa menerima, menjalani dan mensyukurinya”

Siska memandang langit yang mulai reda dari hujan. Awan hitam bergeser, menyingkap sedikit cahaya bulan.

“Jadi aku tidak pernah benar-benar sendiri ?” tanya Siska. Suaranya bergetar.

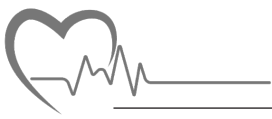
“Tidak pernah,” gema itu menegaskan. “Bahkan saat engkau merasa paling jauh, justru Allah sedang berada paling dekat dengan dirimu. Dia tidak meninggalkanmu di medan ujian. Dia justru berdiri di sampingmu. Menunggumu menoleh dan berkata, Ya Allah, aku butuh Engkau.”

Siska menutup matanya. Rasanya seperti ada ruang kosong dalam dirinya yang tiba-tiba terisi cahaya.

“Mungkin selama ini, cara pandangku yang salah,” batin siska.

“Ya,” jawabnya. “Dirimu selalu sibuk menghitung luka, dan lupa menghitung nikmat. Engkau sibuk melihat





beratnya beban, namun lupa melihat siapa yang menuntun langkahmu. Ingatlah, setiap ujian bukan tanda hilangnya cinta ilahi, melainkan undangan untuk kembali pada-Nya.”

Siska tersenyum. Sisa air mata menyelimuti wajahnya. Malam yang semula terasa pengap kini berubah menjadi pelukan yang hangat.

“Terima kasih,” ucap Siska lirih.

“Jangan padaku,” jawab suara itu. “Terima kasihlah pada Tuhan yang tak pernah meninggalkanmu, bahkan saat engkau merasa paling sendiri. Setiap ujian adalah bisikan lembut dari-Nya, bahwa Tuhan selalu bersamamu.”

Dan...

Malam itu, Siska menjadi benar-benar percaya, bahwa di balik setiap ujian, selalu ada Allah di sana. Weleh, weleh, weleh.(*)





BELAHAN JIWA YANG RETAK DAN TERABAIKAN

Aria duduk di tepi ranjangnya, menatap langit-langit kamarnya. Hatinya begitu galau. Sepertinya ada lubang menganga dihatinya. Malam itu, ketika matanya terpejam, ia seperti berada di sebuah tempat yang asing. Seperti berada di sebuah padang yang luas, yang langitnya kelabu. Di sana, berdiri sosok yang mirip dirinya. Sorot matanya lebih hidup, lebih jernih.

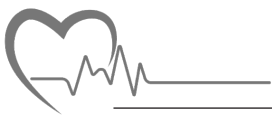
Aria tertegun.

“Kamu siapa ?” tanyanya, penasaran

Sosok itu tersenyum getir.

“Aku adalah dirimu yang kamu abaikan. Belahan jiwamu yang engkau buang entah sejak kapan.”





Aria menunduk. “Mengapa tanpamu, aku merasa kosong ?”

“Kosong, lantaran dirimu memilih hidup dengan angka-angka, janji palsu, dan topeng yang tak pernah engkau lepaskan. Engkau mengusirku saat dirimu berhenti mendengar tangisanmu sendiri.”

Aria menelan ludahnya. Dadanya bergetar. Jantungnya berdetak cepat.

“Tapi aku butuh dirimu. Aku tak bisa terus melangkah dengan rongga kosong tanpa dirimu di hatiku.”

Sosok itu menatapnya tajam. Tatapannya menembus dinding hatinya.

“Apakah dirimu benar-benar siap menerimaku ? Aku membawa luka-luka yang pernah engkau abaikan, mimpi yang kau kubur, serta keberanian yang kau takuti. Jika aku kembali, dirimu harus menanggung semua itu.”

Aria menggenggam tangannya sendiri. “Lebih baik aku terluka, daripada merasa hampa, tak berguna. Pulanglah. Aku ingin belajar menanggung bebanmu, meskipun itu berat.”

Sosok itu tersenyum lembut. Perlahan, cahaya dari tubuhnya merembes masuk ke dada Aria. Hangat, tapi juga perih. Aria meringis, namun tidak menolaknya.

Sebelum lenyap, sosok itu berbisik, “sebetulnya, aku tak pernah benar-benar pergi. Aku selalu hadir tatkala





engkau membuka ruang untukku. Karena itu, jangan lagi menutup pintu untuk diriku, dengan alasan kesibukan dan ketakutan.”

Aria segera tersadar. Dadanya terasa penuh. Air mata membasahi pipinya. Ia sadar, belahan jiwanya telah kembali, meski rapuh dan butuh dirawat.

Malam itu, ia berbisik ke dalam dirinya:

“Aku berjanji takkan mengusirmu lagi.”

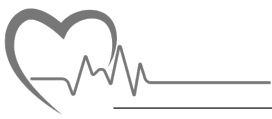
Pagi itu, cahaya matahari masuk ke jendela kediaman Aria. Biasanya, ia hanya melihatnya sebagai tanda waktu untuk bergegas ke kantor. Tapi kali ini berbeda, cahaya itu terasa seperti tangan halus yang mengusap wajahnya. Membangunkan sesuatu dalam dirinya yang lama tertidur.

Aria bangkit, berjalan ke dapur, lalu menatap secangkir kopi yang masih mengepul. Dulu, ia hanya meneguk kopi sebagai bahan bakar tubuhnya, tanpa rasa apa-apa. Kini, aroma pahitnya seperti membisikkan pesan, bahwa menikmati hidup itu, tak mesti selalu manis.

Di kantor, tumpukan laporan menunggu. Dilayar komputernya, angka-angka berbaris kaku. Namun, ia tak lagi melihatnya hanya sebagai beban. Ia mendengar suara samar di dalam dirinya, suara belahan jiwanya yang telah kembali, “Kerja boleh, tapi jangan biarkan pekerjaan mencuri hatimu. Ingat, aku ada di sini.”

Hari-hari berikutnya, Aria mulai melakukan hal-hal kecil yang dulu ia abaikan. Ia pulang berjalan kaki melewati





taman, sekadar menyapa bunga yang bermekaran. Ia menulis catatan kecil, meski hanya satu kalimat saja, tentang perasaannya yang berjejal sesak di dadanya. Ia bahkan duduk lebih lama bersama ibunya, seraya mendengarkan ibunya bercerita hal yang sama untuk kesekian kalinya. Namun kali ini responnya berbeda, ia sabar mendengarnya dengan senyum yang tulus.

Belahan jiwa itu kadang berbisik lembut, kadang berteriak marah, seraya mengingatkan bahwa hidup bukan hanya soal target. Pun keberanian untuk menjalani dan merasakan, meski itu kadang terasa perih. Aria menyadari bahwa luka pun adalah bagian dari dirinya yang utuh.

Sore itu, Aria menatap langit jingga yang begitu indah. Angin menyapu wajahnya, membawa aroma tanah yang basah setelah hujan. Ia menutup matanya, lalu berbisik, “Terima kasih sudah pulang. Meski aku belum sempurna, aku janji akan menjagamu.”

Di dalam dirinya, belahan jiwa yang dulu hilang itu, bergetar, seperti senyum yang tak terlihat. Untuk pertama kalinya, Aria merasa hidupnya memang tak pernah bisa sempurna, namun itulah alasan terpenting, mengapa ia merasa benar-benar hidup. Weleh, weleh, weleh.(*)





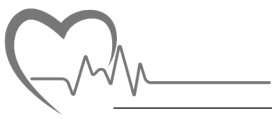
BANGKIT DARI SAKIT HATI

Dina duduk di sebuah kafe kecil yang jarang dikunjungi siapa pun. Tempat di mana waktu terasa mengendap seperti kopi hitam yang tak pernah diaduk. Ia menatap cangkir kosong di depannya, seperti menatap dirinya sendiri. Retak, tapi tidak pecah.

Dina sedang sakit hati. Tapi apa makna sakit hati yang sebenarnya? Apakah ia seperti virus yang menggandakan dirinya di tiap detik kenangan? Atau seperti algoritma yang gagal membaca niat manusia?

Patah hati tidak pernah tercatat dalam ilmu anatomi. Tapi bagi Dina, itu lebih nyata daripada detak jantung. Ia bukan hanya tentang kehilangan seseorang. Pun, tentang tersesat dalam dirinya sendiri.





Suatu hari Dina memulai eksperimen kecil. “*Memori deletion project*,” katanya pada dirinya sendiri.

Ia membaca artikel *neuroscience* tentang bagaimana otak menyimpan trauma seperti komputer menyimpan file yang tak bisa dihapus. Hanya bisa ditimpa. Maka ia mulai “menimpa” apa saja yang menjadi kebiasaannya. Semisal, tidur di sisi kanan tempat tidur yang dulunya untuk dua orang. Memutar lagu yang bukan lagu favoritnya. Mengganti sabun mandi yang tak beraroma dirinya.

Namun kenyataan bekerja lebih lambat daripada logika. Luka bukan program. Ia adalah akar dari pohon liar kehidupan. Tumbuh di bawah tanah kesadaran, menembus dasar-dasar harapan.

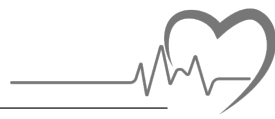
Suatu sore, Dina membaca buku filsafat semiotika. Ia terhenti pada kalimat Umberto Eco: “Makna adalah apa yang tetap tinggal ketika semua tanda dibakar habis.” Ia menutup bukunya. Diam, lalu bertanya pada dirinya sendiri.

“Kalau semua tanda dari dia aku hanguskan, kenapa perasaannya masih tinggal ?”

Barangkali, pikirnya, luka bukan hanya tanda dari peristiwa. Luka adalah narasi yang enggan selesai. Ia bukan hanya bekas, tapi juga bahasa. Bahasa yang ditulis tubuh lewat tangis, tawa, dan heningnya malam.

Perlahan Dina mulai bangkit. Dina mulai mencatat fase-fase kebangkitannya seperti seorang ilmuwan mencatat pertumbuhan jaringan baru setelah amputasi.





Pertama fase Inersia, saat dimana tubuh bangkit tapi jiwa masih tergeletak. Kedua fase penyangkalan modern, ketika melakukan *scrolling* media sosial untuk mencari bukti bahwa ia baik-baik saja –padahal tidak. Setelah itu fase radikalisasi diri melalui potong rambut, ganti gaya hidup, dan berkata pada diri sendiri “aku bisa tanpa dia.” Terakhir, fase Integrasi, ketika ia berhenti melupakan dan mulai merangkul luka sebagai bagian dari pertumbuhan jiwa.

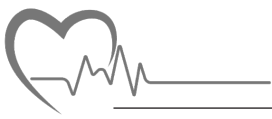
Akhirnya, Dina tersadar. Pohon tidak tumbuh dari cahaya saja. Ia juga butuh kegelapan tanah. Seperti luka yang tidak tumbuh di pelukan tawa, melainkan tumbuh di dasar kesendirian yang hening.

Dina tidak lagi ingin melupakan. Ia ingin mengingat, dengan cara yang baru. Luka itu kini ia tanam, bukan untuk dikenang, tapi untuk menjadi akar. Akar dari siapa dirinya kini. Ia bukan korban cerita. Ia korban dari pengarang ceritanya. Dan seperti daun yang bisa melakukan fotosintesis dari cahaya luka yang paling dalam. Dina belajar mengubah sakit hati menjadi energi hidup.

Di tahun-tahun setelah itu, orang-orang melihat Dina sebagai perempuan yang tenang dan bijak. Mereka tidak tahu, bahwa di dalam dirinya tumbuh hutan dari luka yang dulu ia sembunyikan. Sebuah hutan yang tidak ingin ia tebang, melainkan dijaga.

Dan bila ada yang bertanya padanya tentang cinta yang gagal, ia hanya tersenyum dan berkata, “Ada luka





yang tumbuh menjadi akar. Ada hati yang tumbuh menjadi hutan. Aku tinggal di sana sekarang. Dan akhirnya, aku merasa damai.”

Bagi Dina, cinta yang hilang bukanlah akhir peradaban jiwa. Ia hanya pergeseran musim.

Dan...

Seperti bumi yang terus berputar. Dina pun belajar, bahwa bangkit dari sakit hati itu bukan berarti melupakan, tapi berani mengingat dan menghadapinya dengan mata terbuka. Weleh, weleh, weleh.(*)



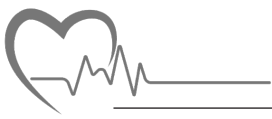


BAYANGAN DALAM CERMIN

Sore itu langit Jakarta begitu kelabu, laksana pikiran manusia yang lagi galau, penuh beban, dan tak menentu. Di apartemen mungilnya, Aruna duduk di depan meja kerjanya menatap layar laptopnya yang masih menyala. Layar laptopnya itu menatapnya balik seperti cermin yang tak mau berbohong. Di kalender digitalnya, ada tiga deadline dan satu pesan dari ibunya yang belum dibalas. Namun yang membuat dadanya sesak bukan tekanan dari luar dirinya, melainkan tekanan yang datang dari dalam dirinya. Ternyata, la kerap merasa hampa. Aruna menghela napas panjang. Tarikan nafasnya seolah membawa seluruh beban duniawi yang membuatnya sangat kelelahan.

Semenjak mendapat promosi di kantornya, Aruna merasa hidupnya seakan lebih “bernilai” di mata orang lain. Semua orang menganggapnya sukses, yang membuat dirinya merasa kehilangan arah. Seolah dalam tiap





keberhasilannya, ada bagian dirinya yang diam-diam dikorbankan.

Ia membuka catatan hariannya, dan menulis apa yang ia rasakan, “Aku bekerja keras agar dihargai. Namun aku nyaris tak pernah menghargai diriku sendiri ?”

Kata-kata itu begitu menggantung. Ia bukan sekadar catatan. Itu lebih seperti sebuah diagnosis, bahwa sesuatu dalam dirinya mulai kehilangan jati dirinya.

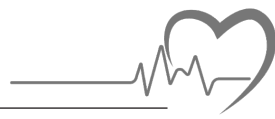
Seminggu kemudian, Aruna duduk di kafe langganannya. Ia menatap orang-orang yang lalu-lalang. Wajah mereka nampak kelelahan. Namun mereka tetap tersenyum. Aruna melihat ada pola yang sama di wajah mereka. Sama seperti yang ia alami.

Di meja sebelahnya, sepasang kekasih tak saling menatap. Masing-masing sibuk meng-*upload* foto makanan. Di meja depannya, dua orang profesional muda tertawa keras sambil saling menilai siapa yang lebih produktif. Dunia ini, pikir Aruna, telah berubah menjadi panggung kompetisi yang berbau parfum dan sangat melelahkan.

“Apakah kita benar-benar hidup,” gumamnya lirih, “atau sekadar menonjolkan dan memperkuat citra diri di panggung kehidupan?”

Aruna teringat satu artikel psikologi yang pernah dibacanya di jurnal ilmiah tentang *Self-abandonment as a coping mechanism for social disapproval*. Isinya menjelaskan bahwa ketika seseorang takut ditolak. Ia cenderung





meninggalkan bagian otentik dari dirinya demi diterima oleh orang lain dan lingkungannya.

“Jadi, aku ini ilmuwan yang sedang meneliti diriku sendiri,” batin Aruna, setengah bercanda.

Malam itu, Aruna tak bisa tidur. Hatinya gelisah. Ia menatap langit-langit kamarnya. Dalam gelap kamarnya itu, muncul percakapan batin yang filosofis di ruang kesadarannya.

“Kamu tahu gak,” bisik suara lembut dari dalam pikirannya, “kamu terlalu sibuk menjadi ‘versi ideal’ dari dirimu, yang membuat kamu lupa menjadi dirimu sendiri.”

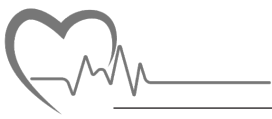
“Tapi bukankah semua orang begitu?” jawab Aruna dalam pikirannya sendiri. “Kita kan harus beradaptasi agar bisa diterima oleh orang lain dan lingkungan kita.”

“Adaptasi itu bukan berarti menghapus jati diri kita,” suara itu menjawab tenang. “Kamu boleh menyesuaikan diri. Namun jangan mengkhianati hati nuranimu.”

“Aku tidak pernah mengkhianati hati nuraniku”

“Masa iya sih? Lihatlah, bagaimana engkau berbohong setiap kali tersenyum. Padahal sebetulnya kamu ingin menangis. Saat tubuhmu lelah, engkau selalu diam, dan memaksa dirimu terus bekerja, sambil berkata ‘aku baik-baik saja.’ Itu semua bukan keberanian, Aruna. Itu penelantaran dan pengingkaran diri.”





Kata-kata itu menghantam kepala Aruna, seperti gelombang data yang tak bisa ditolak. Dalam terminologi *neurosains*, hal itu disebut *emotional dissonance* atau jarak antara apa yang dirasakan dan apa yang ditampilkan. Dan jika dilakukan terus-menerus, otak mulai percaya pada topeng yang penuh kepalsuan.

Aruna memejamkan matanya, dan untuk pertama kalinya ia merasa seperti pasien sekaligus dokter dari luka batin yang ia ciptakan sendiri.

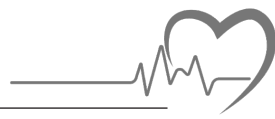
Pagi berikutnya, ia bertemu Dea, sahabat lamanya. Seorang psikolog yang kini buka praktik di Menteng. Di ruang kerjanya yang wangi dan beraroma lavender itu, Aruna duduk di kursi empuk dan berkata, “Aku merasa kehilangan jati diriku. Seperti orang kehilangan rumah, padahal tidak pernah pindah ke rumah mana pun.”

Dea tersenyum lembut. “Itu karena kamu meninggalkan rumahmu yaitu dirimu sendiri.”

Mereka bicara berjam-jam dan dalam percakapan itu, Aruna belajar istilah baru, yaitu *self-abandonment loop*. Sebuah siklus penolakan diri yang terus berulang karena trauma penerimaan sosial.

Dea menjelaskan, “Orang-orang yang terlalu ingin diterima oleh orang lain dan lingkungannya sering menekan identitas dirinya yang asli. Otaknya membentuk jalur kebiasaan baru. Setiap kali ia menolak dirinya, tubuhnya memberi sensasi aman sesaat. Lama-kelamaan, penolakan diri itu menjadi candu.”





“Jadi aku kecanduan meninggalkan diriku sendiri?” tanya Aruna penasaran.

“Ya. Tapi kabar baiknya, kebiasaan itu bisa diputus, dengan kesadaran penuh.”

Dea menyarankan teknik sederhana, yaitu menulis ulang narasi diri setiap pagi. “Coba mulai harimu dengan bertanya, Apa yang aku rasakan, dan apa yang aku butuhkan hari ini? Bukan apa yang dunia butuhkan darimu.”

Malam itu, Aruna mempraktikkannya.

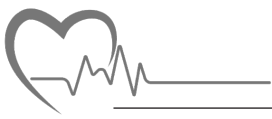
Di catatan hariannya ia menulis, “Hari ini aku butuh diam. Aku ingin mendengarkan suara hatiku.”

Hari berganti minggu. Minggu berganti bulan. Aruna mulai mengurangi jam lemburnya, menolak beberapa permintaan yang dulu selalu ia iyakan. Dan mulai berjalan kaki sepulang kerja.

Di taman kota yang penuh pepohonan itu, ia menemukan hal-hal kecil yang dulu tak sempat ia lihat. Seperti bayangan daun di trotoar, suara anak-anak tertawa, dan hembusan angin yang seperti mengingatkannya bahwa dunia ini begitu menggairahkan, meski manusia terkadang sibuk berpura-pura.

Prosesnya sungguh tak mudah. Kadang rasa bersalah muncul saat Aruna berusaha menolak sesuatu. Kadang hatinya ragu, apakah yang ia lakukan membuatnya menjadi egois atau justru menyehatkan jiwanya ?





Seiring waktu, Aruna berlatih mendengar suara hatinya sendiri. Semakin ia menyadari bahwa mencintai diri sendiri itu bukan egoisme. Itu justru membuat batinnya lega.

Suatu ketika, Aruna menulis catatan hariannya seperti seorang ilmuwan yang merangkum hasil risetnya. “*Self-abandonment* itu berawal dari ilusi bahwa mencintai orang lain lebih penting daripada mengasihi diri sendiri. Namun bagaimana mungkin seseorang memberikan cinta yang ia tak miliki.”

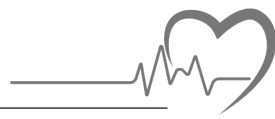
Suatu malam, Aruna bermimpi berjalan di gedung tinggi yang seluruh dindingnya adalah cermin. Setiap langkahnya memantulkan wajah yang berbeda. Kadang berwajah anak kecil yang ketakutan. Kadang menjadi remaja yang bingung. Kadang seperti wanita dewasa yang lelah. Semua wajah itu menatapnya dengan mata yang sama. Mata yang menunggu untuk diakui.

Salah satu bayangan itu berbicara: “Engkau meninggalkanku di setiap keputusan yang kau sebut ‘demi kebaikan bersama.’ Padahal aku hanya ingin diakui sebagai bagian dari dirimu.”

Aruna mendekat, memeluk bayangan itu. Dan untuk pertama kalinya dalam hidupnya, ia menangis. Bukan karena sedih, melainkan karena ia merasa telah pulang kembali ke jati dirinya. Ketika ia terbangun di pagi hari, dunia terasa berbeda. Lebih jujur. Polos, dan apa adanya.

Beberapa bulan kemudian, Aruna menulis artikel ilmiah populer di sebuah media daring. Judulnya, “Psikologi





Penelantaran Diri di Era Produktivitas.” Tulisan itu viral bukan karena ilmiahnya. Viral lantaran isinya bertutur jujur apa adanya. Aruna menulis “Di dunia yang menuntut manusia menjadi segalanya, membuat seseorang lupa akan jati dirinya. Seseorang lebih memilih mengejar pengakuan diri, meski kehilangan keutuhan dirinya. Padahal keseimbangan mental bukan ditemukan di puncak kesuksesan. Ia justru dicapai pada titik kejujuran antara hati dan tindakan.”

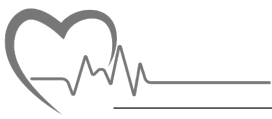
Aruna menutup artikelnya dengan kalimat yang ia tulis di awal perjalanan penyembuhan jiwanya. ‘Manusia tidak kehilangan dirinya karena dunia mencuri sesuatu darinya. Manusia kehilangan dirinya lantaran dirinya sendiri menutup pintu pulangnya.’

Pada akhirnya, Aruna tak menjadi pribadi yang baru. Ia hanya kembali menjadi dirinya sendiri dalam versi yang pernah ia tinggalkan beberapa tahun lalu.

Setiap pagi, ia menatap bayangannya di cermin, bukan untuk memperbaiki riasannya, melainkan untuk mengingatkan: “Aku sudah merasa cukup. Sehingga tak perlu lagi ada pembuktian.”

Dan cermin yang dulu hanya jadi alat refleksi dirinya itu, kini menjadi jendela antara ilmu dan kesadarannya. Tempat di mana psikologi bertemu spiritualitas. Dari sanalah manusia memahami bahwa mencintai diri sendiri adalah langkah paling ilmiah menuju kebahagiaan.





Di akhir catatan hariannya, Aruna menulis kalimat yang nyaris seperti teori, “*Self-abandonment* adalah eksperimen gagal antara jiwa dan dunia. Meski begitu, setiap eksperimen itu bisa diulang, dengan cinta sebagai variabel utamanya.”

Dan...

Di luar jendela apartemennya, langit Jakarta masih sama. Abu-abu, mendung, dan tak menentu. Namun dalam diri Aruna, ada cahaya baru disana. Sebuah kesadaran bahwa ia telah pulang ke jati dirinya. Weleh, weleh, weleh.
(*)





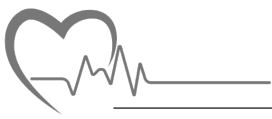
AKU SANGGUH TAK BERDAYA, TAPI AKU PUNYA TUHAN

Di Tengah dunia yang gaduh dan begitu bergemuruh, Subhan berdiri di ambang ketidkberdayaannya. Angin zaman menghempasnya tanpa henti. Menggoyahkan pijakan hidupnya yang rapuh. Menyapu harapan hidupnya seperti daun kering di musim gugur.

Sejatinya Subhan bukan siapa-siapa. Bukan raja. Bukan penyair besar. Bukan juga cahaya yang menyilaukan malam. Subhan hanyalah titik kecil dalam semesta yang luas. Ibaratnya seperti secerach debu dalam pusaran waktu.

Terkadang Subhan bertanya-tanya, apa makna dibalik segala penderitaan hidupnya ? Apa artinya hidup ini jika setiap langkah kita terasa berat dan tak terlihat cahaya di ujung jalan ? Dalam heningnya malam yang panjang itu, saat dunia seakan membelakanginya, Subhan hanya





mampu memeluk dirinya sendiri yang lelah, dan sungguh tak berdaya.

Namun Subhan menyadari bahwa ketakberdayaan nya itu bukan akhir dari segalanya. Ia adalah pintu menuju pemahaman yang lebih dalam. Bahwa Subhan tak harus mengendalikan segalanya. Bahwa kelemahannya bukan aib, melainkan menjadi jalan menuju pengakuan paling jujur, bahwa dirinya butuh Tuhan. Dan dari situlah kekuatan sejati bermula.

Di sanubarinya yang terdalam, ada bisik halus yang tak pernah benar-benar padam. Bisik yang tak berasal dari luar, dirinya melainkan datang dari kedalaman batinnya. Sebuah kesadaran yang lembut namun teguh, “aku punya Tuhan,” gumamnya dalam hati.

Bukan Tuhan yang bersemayam di singgasana nun jauh disana. Melainkan Tuhan yang hadir dalam napas. Tuhan yang hadir dalam air mata. Tuhan yang hadir dalam hening yang tak bisa dipahami. Tuhan yang tak menuntut Subhan untuk selalu kuat mengarungi hidup ini. Tuhan yang mengizinkan Subhan rapuh dalam pelukan kasih-Nya. Tuhan yang tak pernah menertawakannya saat ia terjatuh dan terpuruk. Tuhan yang justru mendekatinya,, seraya berbisik, “Aku selalu bersamamu.”

Subhan memang sungguh tak berdaya. Tapi ia punya Tuhan. Dan itu cukup. Bahkan lebih dari cukup. Sebab Tuhan adalah sandaran ketika dunia runtuh. Pelita saat gelap mengaburkan arah. Dan menjadi alasan mengapa





subhan masih bertahan dan terus melangkah dengan penuh keyakinan, meski hatinya gemetar.

Seperti gelapnya malam yang menyembunyikan cahaya bintang, Subhan belajar melihat harapan dalam kepasrahan. Subhan menyadari bahwa ia tak perlu menjadi hebat untuk dicintai-Nya. Bahkan dalam ketidaksempurnaannya, Tuhan selalu hadir, seperti samudra yang tak pernah lelah mencium tepian pantai.(*)



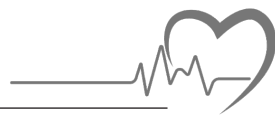


BAGAIMANA CINTA MENGAJARI UNTUK MELEPASKAN

Arsal bekerja sebagai perencana keuangan di sebuah kota yang hiruk-pikuknya tak pernah tidur. Hidupnya tertata rapi. Pagi untuk rapat, siang untuk klien, malam untuk mengejar target. Ia hidup dalam ritme yang nyaris mekanis. Sampai suatu ketika cinta datang dalam hidupnya lewat seorang perempuan bernama Lira. Seorang penulis lepas yang hidupnya jauh dari kata terstruktur.

Mereka pertama kali bertemu di sebuah kedai kopi kecil dekat kantor Arsal. Tempat yang atmosfirnya seperti tempat spesial untuk membangun kenangan indah yang tak akan terlupakan. Di salah satu sudut kedai kopi itu, Lira duduk dengan laptop penuh stiker. Rambutnya diikat asal-asalan. Sementara Arsal tadinya hanya ingin membeli kopi untuk mengusir kantuknya. Namun entah bagaimana mereka berdua akhirnya bicara tentang banyak hal. Mulai





dari beragam bunga yang tumbuh liar di trotoar, hingga absurditas dunia kerja yang tak ada habis-habis nya.

Semenjak itu, Lira hadir seperti notifikasi yang selalu Aرسال nantikan. Seiring waktu hidup Aرسال berubah. Ia belajar tentang hal-hal kecil yang tak pernah ia anggap penting, sebut saja cara cahaya jatuh di antara gedung-gedung, suara radio tua di warung dekat rumahnya. Bahkan ia belajar merasakan hujan pertama setelah kemarau panjang. Semuanya tiba-tiba jadi bagian dari bab baru hidupnya.

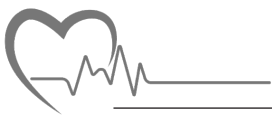
Aرسال mencintai Lira seperti seseorang mencintai sinyal Wi-Fi yang kuat. Takut kehilangan, takut jeda dan seterusnya. Ia ingin memastikan Lira selalu tetap “terhubung” dengannya. Pesan harus dibalas cepat, rencana harus jelas. Pendeknya, dunia harus berada dalam kendalinya. Lira, yang terbiasa hidup bebas seperti angin, perlahan merasa dadanya mengerut setiap kali Aرسال mencoba menggenggamnya terlalu kuat.

Hingga suatu malam yang terasa seperti malam yang begitu panjang, Lira mengajak Aرسال bicara serius. Keduanya duduk di balkon apartemen Aرسال, memandang lampu-lampu kota yang berkerlap-kerlip seperti pikiran mereka berdua yang tak mau diam.

“Aرسال,” kata Lira pelan, “engkau mencintaiku seperti seseorang mencintai benda. Padahal aku ini manusia.”

Aرسال terdiam. Kata-kata itu menabrak dadanya seperti sesuatu yang ia tahu benar, namun tak akan pernah ia akui.





“Aku butuh ruang hidup yang bebas,” lanjut Lira. “Bukan untuk pergi dari kamu... tapi untuk bisa tetap menjadi diriku. Kalau tidak, aku merasa mengecil dalam bingkai hidup yang ingin kamu bentuk.”

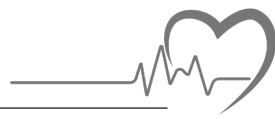
Malam itu menjadi malam terakhir kalinya Lira berada di apartemen Arsal. Ia pamit dengan senyum tipis yang lebih sedih daripada air mata. Arsal hanya bisa berdiri di pintu, mematung seperti patung yang baru sadar bahwa ia tidak pernah benar-benar hidup.

Beberapa minggu setelah kepergian Lira, hidup Arsal kembali dalam rutinitasnya. Namun ada kolom kosong yang tidak bisa ia isi dengan angka. Ia mencoba tenggelam dalam pekerjaannya tetap saja ia merasa gelisah tak karuan. Setiap malam ketika membuka ponselnya, ia mendengar gema yang terasa seperti pesan tak terkirim.

Suatu sore, ia berjalan kaki pulang dari kantornya. Gerimis hujan membasahi jalanan. Cukup untuk membuat trotoar berkilau. Arsal melangkah tanpa payung, dan membiarkan tubuhnya basah. Untuk pertama kalinya setelah sekian lama, ia membiarkan sesuatu terjadi pada dirinya tanpa mencoba mengendalikannya.

Di bawah rintik hujan itu, ia menyadari sesuatu bahwa cinta tidak datang untuk dimiliki, melainkan datang untuk mengajari. Bahwa Lira tidak pernah benar-benar pergi. Ia hanya mengubah bentuknya. Mengubah cara Arsal melihat langit. Menjadikan Arsal berani untuk tidak selalu tahu ke mana hidup akan melangkah. Menjadi pengingat bagi Arsal





bahwa membuka genggamannya bisa sama pentingnya dengan menggenggam.

Seminggu kemudian, Aرسال kembali ke kedai kopi tempat ia dan Lira pertama kali bertemu. Ia duduk di kursi yang biasa Lira duduki. Memesan latte yang dulu tak pernah ia minum sebelum bertemu perempuan itu. Di hadapannya, ada seorang gadis kecil menggambar burung di buku gambarnya. Gadis itu menoleh dan tersenyum, lalu berkata, “Burung itu terbang karena dia tidak diikat, Om.”

Aرسال tersenyum kecil. “Begitu, ya?”

“Iya. Kalau diikat, dia nggak bisa belajar terbang.”

Aرسال terdiam. Kata-kata itu jatuh tepat di ruang kosong dalam dadanya. Ruang yang kini perlahan terasa lapang.

Ia menyesap latte-nya, memandang keluar jendela yang dipenuhi cahaya sore. Untuk pertama kalinya, ia merasa hatinya tenang. Lira mungkin tidak kembali, tapi pelajarannya tinggal di hatinya, bahwa cinta datang bukan untuk menetap selamanya, melainkan datang untuk mengajari tentang apa arti sesungguhnya dari melepaskan.

Dan....

Dalam keheningan yang hangat itu, Aرسال akhirnya mengerti bahwa melepaskan bukan berarti kehilangan. Melepaskan justru memberi ruang bagi dirinya untuk terus bertumbuh. Ternyata cinta bukan selalu tentang siapa yang tinggal bersama kita. Pun tentang siapa yang membuat kita belajar terbang lebih tinggi. Weleh, weleh, weleh.(*)





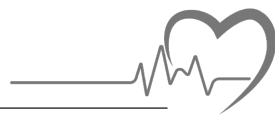
CAHAYA YANG RETAK DI DALAM DIRI

Panggil Namanya Hasyir. Usianya 36 tahun dan sudah bekerja. Kesehariannya ia hidup dalam rutinitas yang tampak normal. Ia berbicara dan tersenyum seperlunya. Namun saat malam tiba, tatkala dunia sepi, ia seperti mendengar gema kosong di dalam dadanya. Bukan suara hatinya, melainkan hening yang menyesakkan. “Aku merasa seolah hidup tanpa pusat,” batinnya.

Ia mencoba membaca buku motivasi, menonton siaran TV, agar hatinya terhibur. Ia juga berkonsultasi ke seorang psikiater, agar jiwanya tenang. Semua itu membantunya bertahan sejenak. Namun jiwanya tetap saja gelisah. Lubang resah di dadanya terus melebar.

Hasyir merasa seperti pohon yang rindang di luar, namun akarnya kering di dalam. Suatu sore, ia pergi





ke sungai kecil yang mengalir di pinggiran desa. Airnya tenang. Langit sore terpantul di permukaannya. Hasyir duduk di tepi batu besar, membiarkan dirinya hanyut dalam pandangan kosong.

Seorang lelaki tua datang. Jubahnya sederhana. Tatapannya teduh. Rambutnya putih keperakan. Ia tidak memperkenalkan diri. Ia hanya duduk di samping Hasyir.

“Anak muda,” katanya lirih, “wajahmu menyimpan luka yang bukan dari kulitmu, melainkan dari jiwamu.”

Hasyir tercekat. Dirinya berhasil ditebak sepenuhnya. “Aku merasa pecah,” jawabnya lirih. “Seperti kaca yang jatuh ke lantai. Retaknya terlalu banyak untuk kurangkai kembali.”

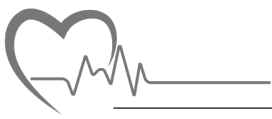
Orang tua itu tersenyum tipis. Ia mengambil kerikil, lalu melemparkannya ke sungai. Riaknya menyebar, mengacaukan bayangan langit. “Apakah langit hilang?” tanyanya.

Hasyir menggeleng. “Tidak, hanya terdistorsi.”

“Begitu pula ruh Ilahi dalam dirimu,” ujar orang tua itu. “Ia tidak pernah hilang. Hanya terhalang oleh riak luka dan pikiranmu. *Healing* bukan berarti mencipta cahaya baru, tapi menenangkan riak agar cahaya yang sudah ada dapat terlihat kembali.”

Hasyir terdiam, dan tak bisa membantah. Ruang batinnya terasa plong.





Sejak hari itu, Hasyir mulai mencoba hal-hal baru, semisal duduk dalam keheningan. Awalnya, pikirannya berisik. Bayangan masa lalunya, sebut saja ; rasa gagal, kecewa, bahkan marah pada dirinya sendiri, datang silih berganti. Ia teringat ucapan orang tua itu, “Biarkan riak itu reda dan berlalu.”

Ia menarik napas panjang, melepaskannya perlahan, mencoba hadir di saat itu juga. Tak berapa lama, sesuatu yang samar terjadi. Dari balik gelap, ia merasakan kehangatan yang datang memeluk dirinya. Tidak mencolok. Tidak gemerlap, tapi nyata. Seperti pelita kecil di ruang gelap yang lama terkunci.

Hari demi hari, cahaya itu semakin terasa. Ia menyadari bahwa inilah ruh ilahi, hembusan dari Sang Pencipta, yang selama ini ia abaikan.

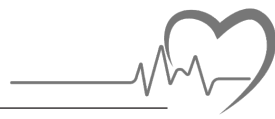
Suatu ketika, dalam keheningan malam, Hasyir merasakan perih lamanya muncul kembali. Kenangan akan kegagalan, kehilangan, dan rasa ditinggalkan menyeruak begitu saja tanpa permisi. Biasanya ia menolak rasa itu. Kali ini, ia membiarkannya dan menjalaninya dengan lembut.

Dan ...

Sesuatu berubah.

Luka itu bukan lagi menjadi musuh. Ia justru menjadi jendela. Melalui celah luka itu, cahaya ruh Ilahi masuk, menyinari ruang batinnya. Ia menangis. Bukan karena sedih. Justru ada rasa lega disana.





“Jadi, *healing* itu, tidak selamanya menghapus luka,” gumamnya dalam hati, “membiarkan luka itu hadir, justru menjadi pintu bagi cahaya ilahi.”

Bulan berganti. Orang-orang disekitar Hasyir mulai memperhatikan perubahan pada diri Hasyir. Wajahnya lebih teduh. Langkahnya ringan. Ucapannya tidak lagi tergesa-gesa. Sehari-hari Ia tetap bekerja, tetap berjuang, tetap menghadapi masalah. Namun kini, ia menjalaninya dengan kesadaran baru, bahwa ada pusat cahaya dalam dirinya yang tak pernah padam.

Ia kembali ke sungai, mencari orang tua itu. Namun sosoknya tak pernah muncul lagi. Seolah ia hanya utusan untuk membangunkan sesuatu dalam dirinya yang lama tertidur.

Hasyir tersenyum, seraya menatap air sungai yang begitu tenang. Bayangan langit tampak jernih di permukaan sungai. Lalu, ia berbisik pada dirinya sendiri. “Ruh Ilahi itu adalah matahari di dalam diri. *Healing* adalah perjalanan pulang ke cahaya itu. Dan setiap luka adalah celah tempat cahaya itu masuk.” Wuih indahnyaa.(*)





CINTA YANG TAK TAHU ARAH MATA ANGIN

Namanya Inar, perempuan urban yang tumbuh di kota yang tak pernah tidur. Kota yang sering lupa bermimpi. Ia bekerja sebagai editor buku filsafat di sebuah penerbit independen. Profesi yang jauh dari sebutan glamour. Namun baginya itu sudah cukup untuk membuatnya merasa nyaman.

Lalu datang Firman.

Lelaki itu muncul pertama kali bersama naskah setebal 300 halaman berjudul “Etika dalam Bayang-Bayang Cinta.” Penulisnya ? Firman Mahardika. Seorang eks aktivis mahasiswa yang kini lebih sering mengajar logika dan menulis makalah tentang moralitas. Inar membaca kalimat-kalimat naskahnya dengan takzim. Seperti membaca doa





selesai shalat. Dan entah di halaman ke berapa, ia langsung jatuh cinta. Bukan karena ketampanan wajah Firman. Bukan karena merdunya suaranya. Justru cara Firman menata kebenaran, membuat Inar jatuh cinta.

Pertemuan pertama mereka sederhana. Di sebuah kafe yang penuh dengan orang-orang yang sibuk dengan gawainya masing-masing dan saling curhat sambil menyeruput kopi. Firman datang dengan ransel kain. Wajahnya lelah. Matanya tajam seperti anak panah.

“Menurutmu, kebenaran itu harus selalu dikatakan, atau kebenaran itu ada di ruang bisu yang tak mesti dikatakan?” tanya Inar, membuka obrolan.

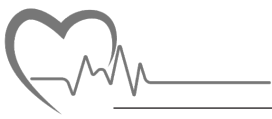
Firman tertawa pelan. “Kebenaran tak butuh suara. Ia cukup ada. Sayangnya, manusia butuh bukti. Sehingga terkadang menyuarakannya begitu lantang, sekalipun harus terluka.”

Dari situlah, Inar tahu bahwa dirinya sedang berjalan menuju jurang perpisahan yang indah.

Mereka menjalin hubungan yang rumit. Seperti puisi yang ditulis dengan kalkulator. Inar mencintai Firman dengan tubuh yang terluka. Sementara Firman mencintai kebenaran, dan mengizinkan Inar berjalan di sisinya, sepanjang Inar tak mengganggu arah kompasnya.

“Inar,” kata Firman suatu malam, “jika suatu hari engkau berbohong untuk menjaga hatiku, maka dirimu





bukan mencintaiku. Engkau justru sedang menyelamatkan dirimu sendiri dari kehilangan.”

“Apakah cinta tak boleh sesekali menutup matanya ?” tanya Inar, penasaran.

“Cinta bukan buta,” jawab Firman. “Ia justru melihat terlalu jelas, hingga kadang menusuk ke jantung.”

Inar mulai merasa seperti bayangan yang berdiri di sebelah matahari. Ia ada, tapi tak pernah benar-benar disentuh.

Dalam diam, ia mulai bertanya pada dirinya sendiri, apakah cinta yang tak bisa memeluk kelemahan manusia, masih bisa disebut cinta ? Atau itu hanya obsesi ideal yang menjelma menjadi cinta ?

Suatu malam yang terlalu terang untuk menyembunyikan tangisnya, Inar berkata, “Firman, aku lelah mencintai seseorang yang lebih setia pada prinsipnya daripada perasaannya.”

Firman menatapnya seperti membaca buku yang sudah tahu *ending*-nya.

“Inar,” katanya tenang, “aku tak bisa mencintai dengan kompromi. Karena di setiap kompromi, aku kehilangan bagian dari diriku. Dan aku tak ingin engkau mencintaiku hanya sebagai bentuk toleransi terhadap logika yang menyakitimu.”





Akhirnya mereka berpisah seperti senja dan matahari. Tetap dalam satu langit. Namun tak lagi saling sapa.

Bertahun-tahun kemudian, Inar menulis novel berjudul “Kebenaran Cinta yang Tak Bisa Kupeluk”. Ia tak menyesali pernah mencintai Firman. Karena dari lelaki itu, ia belajar bahwa cinta yang buta pada kebenaran bisa menjelma menjadi candu. Begitupun kebenaran yang tuli pada cinta bisa menjelma menjadi pisau.

Dan...

Di antara cinta dan kebenaran, manusia cuma bisa berjalan dengan luka yang menjelma menjadi kompas. Berharap menemukan arah di mana cinta dan kebenaran tak lagi saling mengkhianati. Weleh, weleh, weleh.(*)





TENTANG PENULIS



Lahir di Makassar, 03 Desember 1966. Pria apa adanya ini, menempuh pendidikannya dari TK, SD, SMP, hingga SMA di kota Palu, Sulawesi Tengah. Hingga akhirnya Lulus S1 Manajemen di Universitas Tadulako, Palu di tahun 1992. Antara Tahun 2000 hingga 2003 sempat kuliah S2 Filsafat di Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Indonesia, namun tak selesai.

Dari kecil lelaki ini gemar berorganisasi. Saat masih berseragam putih biru (SMP, red) ia sudah aktif di organisasi seperti OSIS, Pramuka dan organisasi extra sekolah, Pelajar Islam Indonesia (PII). Dan menjadi Sekretaris Umum Pengurus Wilayah (PW-PII) Sulawesi Tengah periode 1990/1991. Sewaktu di kampus, ia aktif di Senat Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Tadulako dan Himpunan Mahasiswa Islam (HMI).

Ketika hijrah ke Jakarta, ia aktif di GPII hingga menjadi Sekretaris Jendral Pimpinan Pusat Gerakan Pemuda Islam Indonesia (PP-GPII) periode 2008-2013.



Debutnya sebagai wartawan di Jakarta di mulai dari wartawan hingga menjadi Pimpinan Redaksi tabloid mingguan Manusia dan Peristiwa (MAP), dari tahun 1998 hingga 2001. Setelah itu, ia menjadi wartawan sekaligus Pimpinan Perusahaan tabloid bulanan Koran2an Slank, yang bermarkas di Potlot, Jakarta Selatan, dari tahun 2002 hingga 2003.

Saat bekerja di PT Rana Indah Cemerlang dari tahun 2004 hingga 2007, lelaki ini menjadi sutradara film pendek, seperti video profil LSM Partnership, DPD RI, dll, Juga menjadi sutradara videografi, yang kemudian dikemas dalam bentuk buku digital (CD-ROM). Sebut saja, profil kabupaten Pinrang, profil bupati Sleman. Pun, profil kabupaten Buol, dan profil kabupaten Parigi Moutong di Sulawesi Tengah.

Setelah meraih gelar profesi *Certified Financial Planner* (CFP®) di FISIP UI, tahun 2013. Sejumlah kursus telah ia ikuti. Diantaranya pelatihan sekolah pasar modal level 1 dan level 2 di Bursa Efek Indonesia. Juga mengikuti sekolah pasar modal syariah level 1 dan level 2, yang diselenggarakan oleh BEI bekerja sama dengan sejumlah sekuritas ternama di Jakarta. Di tahun yang sama, persisnya April 2013, ia mengikuti Futures Trading Basic Class yang merupakan program edukasi JFX Academy. Tahun itu juga, ia berhak atas gelar profesi QWP™ (Qualified Wealth Planner) yang diselenggarakan oleh QWP Academy.

Nah, selama kurun waktu 2013 hingga 2017, ia menjadi penulis kolom di harian Media Alkhairaat yang mengulik seputar topik tentang perencanaan keuangan syariah. Kumpulan tulisannya kemudian di bukukan di tahun 2022,



dengan judul ; “Tata Keuangan Keluarga Anda Secara Syariah.” Buku lainnya tentang keuangan keluarga, terbit tahun 2025, berjudul ; Bijak Kelola Keuangan Keluarga Sesuai Syariah Islam,” dan “Lika-Liku Keuangan Keluarga.” Dan “Esai-Esai Keuangan Keluarga,” yang terbit tahun 2026.

Ia juga banyak menulis seputar budaya dan politik khususnya relasi budaya pop dan pilkada serentak 2024, di sejumlah media online seperti ; Nusantata News dan Kaidah.Id. Kumpulan tulisannya itu, kemudian dijadikan buku yang diterbitkan tahun 2025, dengan judul : “Mengulik Geliat Budaya dan Politik.”

Selain itu, ia juga rajin menulis puisi, cerpen dan berbagai isu ekonomi, budaya, dan politik di sejumlah media online seperti Kompasiana, Kumparan, dan Tribun Palu. Puisi dan cerpennya dimuat di sejumlah buku antologi, seperti buku antologi puisi berjudul ; “Kenangan.” Begitu juga sejumlah cerpennya dimuat di buku antologi cerpen, seperti ; “Berani Bahagia,” “Cinta Tanpa Syarat,” “Menangis Dalam Doa,” “Binar Mata, Di Setiap Cahaya, Terdapat Namamu, Ibu,” “Menuju Terang,” “Kopi & Manusia,” “Pelitaku,” “Diantara Nafas,” dan “Ada Ridha-Nya.” Selain itu, buku kumpulan cerpennya berjudul : “Manusia dan Peristiwa, dengan segala kerumitan emosinya “ terbit tahun 2025.

Buku lainnya yang terbit di tahun 2025 berjudul ; “Lebih Dekat Dengan Sulawesi Tengah,” “Prioritas Kepuasan Kerja di Industri Asuransi,” dan “Jangan Atur Tuhan.(*)





SERFITIKAT HAKI


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026024386, 9 Februari 2026

Pencipta
Nama : **Aslamuddin Lasawedy**
Alamat : JL. BATU 1/2 RT/RW 014/005, Pasar Minggu, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12510
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Aslamuddin Lasawedy**
Alamat : JL. BATU 1/2 RT/RW 014/005, Pasar Minggu, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12510
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Denyut Langkah Kehidupan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Februari 2026, di Kota Palu

Jangka waktu perlindungan : Bertaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001135944

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarasasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

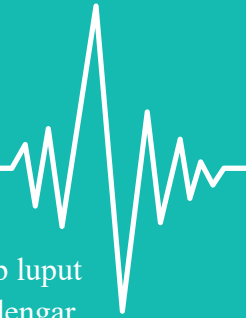


Disclaimer

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk membatalkan pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah diunggah secara elektronik menggunakan apgel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Serwitaksi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



Denyut Langkah Kehidupan



BUKU ini lahir dari ruang-ruang kehidupan yang kerap luput dari ingatan kita. Ia tumbuh dari detak yang tak selalu terdengar. Tumbuh dari jeda di antara hiruk-pikuk zaman. Tumbuh dari napas manusia yang pelan namun penuh makna.

Nah, buku ini bukan sekadar kumpulan cerpen. Ia juga menjadi peta batin. Tempat pembaca diajak menelusuri lorong-lorong kehidupan yang jarang disorot, namun justru menentukan arah keberadaan kita sebagai manusia.

Buku ini hadir sebagai undangan reflektif. Sebuah ajakan untuk berhenti sejenak, menurunkan kecepatan hidup, dan bertanya, "denyut hidup yang mana yang selama ini kita abaikan?"

