

INDRA SUGIARTO

PENULIS BEST SELLER "TEMAN BERJUANG"



TUMBUH
— DARI LUKA

EXTENDED
VERSION

INDRA SUGIARTO

PENULIS BEST SELLER "TEMAN BERJUANG"

INDRA SUGIARTO

**TUMBUH
—DARI LUKA**

EXTENDED
VERSION



Tumbuh Dari Luka “Extended Version”

Cetakan pertama, Maret 2022.

Hak cipta dilindungi undang-undang©

Penulis: Indra Sugiarto

Penyunting: Larasati Fitriani

Penyelasar Akhir: Kahfie dan Danas

Pendesain Sampul: Wirawinata

Penata Letak: DewickeyR

Penerbit: Loveable x Bhumi Anoma

Redaksi:

PT Sembilan Cahaya Abadi, Jl. Kebagusan III, Komplek Nuansa Kebagusan

99, Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520, **Telp.** (021) 78847081,

78847037 ext. 114, **Faks.** (021) 78847012 **Twitter:** @loveableous, **Facebook:**

Penerbit Loveable, **Instagram:** @loveable.redaksi, **E-mail:** loveable.redaksi@

gmail.com, **Website:** www.loveable.co.id, **Instagram:** @bhumianoma

Pemasaran:

PT Cahaya Duabelas Semester, Jl. Kebagusan III, Komplek Nuansa Kebagusan

99, Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520, **Telp.** (021) 78847081,

78847037 ext. 102, **Faks.** (021) 78847012, **E-mail:** cds.headquarters@gmail.com

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indra Sugiarto,

Tumbuh Dari Luka “Extended Version” / penulis, Indra Sugiarto, penyunting, Larasati Fitriani

Jakarta: Loveable x Bhumi Anoma, 2022

224 hlm; 13 x 19 cm

ISBN 978-623-310-054-0 EISBN 978-623-310-175-2

I. Tumbuh Dari Luka “Extended Version” I. Judul II. Larasati Fitriani

Daftar Isi

1. Fase Terluka	5
2. Menerima Luka	12
3. Hari Yang Berat	50
4. Fase Terdiam	52
5. Berantakan	67
6. Fase Berjalan	87
7. Menciptakan Kedamaian	95
8. Selamat Tinggal Masa Lalu	101
9. Fase Berlari	124
10. Hidup Kadang Membingungkan	135
11. Rasa Malas Yang Berulang	150
12. Fase Terbang	175
13. Bersyukur	184
14. Selalu Kuat	200
15. Fase Tenang	210

Thanks to

Kamu. Iya kamu, aku benar-benar berterima kasih sama kamu yang sudah mengambil dan membeli buku ini. Kamu telah mendukung karya keduaku, sebuah karya yang aku buat melalui proses yang panjang. Malam-malam aku pangkas satu per satu agar karya ini bisa aku selesaikan.

Aku juga ingin berterima kasih sama kamu. Iya, untuk kamu yang **comment, DM, dan likes** kamu di sosial media adalah bayaran termahal atas tulisan-tulisan yang aku buat. Rasanya, aku ingin memelukmu secara virtual kalau boleh, karena telah membantuku melahirkan karya ini.

Jiwaku tercabik-cabik setiap kali membaca tulisan ini lagi, dan lagi. Revisi tulisan dan revisi layout memaksaku membaca tulisan ini seribu kali, sebelum sampai ke tangan kalian. Tapi, kalian adalah alasanku bertahan untuk membacanya ribuan kali.

Tentunya terima kasih juga aku panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah mengizinkanmu melahirkan buku lagi. Kekuatannya sungguh nyata, tersisip dalam setiap tulisan di buku ini dan juga dalam perjalanan hidupku. Aku malu, jika mengingat kebaikan-Nya.

Tentu juga, aku berterima kasih kepada Ayah, Ibu, dan saudara-saudaraku. Mereka adalah sumber inspirasi terbesarku. Terima kasih juga untuk teman dan sahabatku. Kehadiran kalian seperti sebuah rangkulan yang tak pernah terlepas.

Aku lelah, tapi aku juga senang dan bangga karena berhasil menyelesaikan karya ke-2 ini. Tulisan-tulisan ini bukan tentangku, tapi tentangmu. Jadi bacalah, seolah-olah kamu adalah tokoh utama dalam cerita ini.

Selamat membaca dan aku selalu setia menunggu... *comment*, *DM*, dan *mention* darimu atas karya keduaku ini. Jadilah bagian dari sejarah buku ini.

*Fase
Terluka*

Catatan Perjuangan

Sebelum kamu membuka lembaran awal, ceritakanlah luka yang tak bisa kamu ungkapkan pada seseorang....

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the user to write their story.

Kamu Dibuang

Dulu kamu pernah tertawa bersama. Dia sedih, kamu selalu ada di sampingnya. Dia bermimpi, kamu pun mendukungnya. Kamu tidak pernah punya ekspektasi apa pun, kamu hanya berusaha berperan sebagai teman dan sahabat yang baik.

Lalu, suatu saat kamu membutuhkannya sebagai teman bicara. Setelah sekian lama tidak berjumpa dan tidak lagi berbicara via pesan. Kamu beberapa kali berusaha mencari cara untuk bercerita.

Akhirnya kamu pun sadar. Dia memang sibuk, tapi yang sebenarnya terjadi adalah dia tidak mau meluangkan waktunya untukmu. Kamu memutuskan berhenti mencari ruang di dalam dirinya. Karena ruangan untuk kamu sudah tidak ada sama sekali. Suka atau tidak suka kamu sudah dibuang.

Indra Sugiarto

Fake People vs Real People

Tidak semua orang yang kamu kenal akan memberitahu apa yang harus kamu lakukan. Ada yang karena memang tidak tahu. Ada yang karena tidak peduli. Dan, ada juga yang karena ingin melihatmu tersesat.

Dunia ini rumit, persahabatan juga bisa jadi hal yang rumit. Hanya karena seseorang menegurmu, bukan berarti dia membencimu. Mereka menegur karena mereka peduli.

Tidak semua orang yang tersenyum di depanmu adalah temanmu. Ada yang tersenyum padamu agar kamu jadi lengah.

Ada juga manusia sinis yang meremehkan kemampuanmu, tapi tersenyum ramah di depanmu. Ada manusia yang ingin melihatmu tumbuh, ingin melihatmu menjadi kuat, tapi jarang tersenyum kepadamu.

Fokus ke tujuan mereka, peka terhadap makna di balik setiap ucapan seseorang. Jangan terjebak hanya karena senyuman.

Indra Sugiarto

Terjebak Masa Lalu

Aku tidak akan terjebak lagi pada masa lalu. Jika kamu tidak melihat senyumku seperti biasa, itu bukan karena aku berubah banyak. Tapi, itu karena aku sudah malas tersenyum untukmu.

Jika kamu semakin jarang melihatku lagi nanti, bukan berarti aku ingin menghilang. Tapi karena aku ingin menyibukkan diri untuk hal-hal positif.

Aku ingin berbuat lebih untuk diriku dan untuk **masa depanku**. Jika kamu pikir yang akan aku lakukan itu egois? Kamu salah! Itu karena ada yang menyadarkanku, bahwa bergantung pada manusia adalah hal yang berat. Berharap pada orang lain adalah sebuah permainan yang menyebalkan. Jadi, lebih baik aku menguatkan diriku supaya tidak bergantung pada banyak orang.

Indra Sugianto

Saat orang terdekatmu berusaha membunuh impianmu

Bagaimana kalau justru orang dekatmu, ternyata orang yang berusaha membunuh impian dengan perkataan mereka? Kalau orang dekat mengatakan hal-hal seperti itu, maka kuatkan impianmu, dekup impian kamu justru saat-saat seperti itu.

Jangan sampai kamu jadi stres. Fokus ke tujuan yang ingin kamu kejar, bukan fokus ke kata-kata negatif mereka. Karena justru kamu akan terus memikirkan, sulit tidur, dan akhirnya tak bisa berbuat banyak dengan impianmu, kalau kamu hanya fokus memikirkan perkataan negatif mereka.

Masa depan kamu tidak ditentukan oleh orang lain. Masa depan kamu tidak dipengaruhi oleh bagaimana cara mereka memandang dirimu. Tapi, masa depanmu ditentukan oleh bagaimana kalian memandang diri kamu sendiri. Cara berpikir positif kamu dan tindakan-tindakan positif kalian.

Lupakan kata-kata negatif mereka, meskipun sangat menyakitkan. Tapi, belajarlah untuk tidak terpengaruh oleh kata-kata negatif tersebut.

Indra Sugiarto

“

Tenangkan hatiku ya, Tuhan.
Aku ikhlas menerima segalanya.
Aku ikhlas karena aku percaya
dengan rencana-Mu.
Aku memang selalu bekerja
keras,
tapi aku tak akan membiarkan
ambisiku menghancurkanku.
Aku percaya usahaku
tak akan sia-sia.
Aku siap menempuh jalan
apa pun yang Tuhan bukakan
”
untukku.

— @indra.sugiarto

Menerima Luka

Kamu berdiri di depan sana. Kamu tertawa di tengah kerumunan yang kamu ciptakan. Dan kamu tak pernah tahu. Kamu tidak pernah tahu seperti apa luka yang telah kamu berikan.

Kamu tidak pernah mendengar apa yang sudah kamu katakan, kalimat-kalimat apa saja yang pernah keluar dari mulutmu. Mulutmu terbuka tapi pikiranmu tertutup.

Kamu tidak tahu, betapa kata-kata bisa saja membunuh semangat seseorang. Kamu tidak tahu, betapa kata-kata bisa membuat orang yang awalnya optimis menjadi ragu atas dirinya sendiri.

Kamu tidak tahu, bagaimana seseorang menciptakan rasa percaya diri yang ada di dalam dirinya, lalu dengan mudahnya kamu padamkan.

Indra Sugiarto

Aku Menangis

Aku diam saat duniaku berantakan
Aku menahan tangis saat ada yang merendahkanku
Aku bersabar saat ada yang menya-nyiakanku
Dan, aku bertahan saat harapanku mulai tertutup satu per satu

Aku selalu kuat bertahan
Aku selalu tersenyum seringan kapas
Aku selalu memberikan yang terbaik yang aku bisa
Dan, kakiku berlari ke sana-kemari agar mimpi kecil bisa terjadi

Tapi, hari ini, Tuhan... aku merasa lelah
Aku benar-benar merasa lelah sekali
Segala tekanan membuatku tak punya apa-apa lagi
Aku sudah tak punya apa pun lagi untuk diberikan

Hari ini energiku terasa habis, Tuhan
Aku hanya ingin menangis sendirian
Izinkan aku diam untuk hari ini saja, Tuhan
Aku ingin menangis karena aku sudah sangat lelah

Indra Sugiarto

Jangan Menyesal Di mana Kalian Dilahirkan

Untuk kamu yang lahir dalam kondisi keluarga yang broken home. Untuk kamu yang lahir dalam kondisi finansial sangat terbatas. Untuk kamu yang lahir dalam keluarga yang penuh dengan pertengkaran. Jangan pernah menyesal di mana kamu dilahirkan. Jangan pernah menyesal siapa yang melahirkanmu. Kamu tak bisa mengubah masa lalu. Sayangilah mereka, meskipun mungkin mereka tidak menyayangimu dengan hangat, seperti yang kamu harapkan.

Belajarlah untuk berdamai dengan keadaan, meskipun hati ingin menjerit. Aku percaya kamu adalah orang-orang yang hebat, ketika kamu tetap bersyukur meskipun dalam keadaan sulit. Kamu tidak bisa memutuskan, kamu tidak bisa memilih di mana kamu dilahirkan, ataupun di keluarga mana kamu dibesarkan. Tapi, kamu bisa memutuskan untuk tumbuh menjadi seperti apa. Kamu tetap bisa bertanggung jawab dengan dirimu sendiri dan juga masa depanmu.

Jadilah bukti hidup. Jadilah bukti nyata, bahwa orang yang lahir di kehidupan yang sulit, tetap bisa bahagia dan tetap bisa sukses dengan pilihannya sendiri. Jadilah penerang untuk orang-orang di sekitarmu, jika mereka terjebak dalam kegelapan. Jadilah penenang untuk mereka yang selalu penuh dengan amarah. Jadilah kamu, yang terbang jauh berpetualang.

Indra Sugiarto

“Jadilah bukti hidup,
jadilah bukti nyata,
bahwa orang yang lahir
di kehidupan yang sulit,
tetap bisa *bahagia*, tetap
bisa *bersyukur*, dan tetap
bisa *sukses* dengan
pilihannya sendiri.”

— @indra.sugiarto

Tanpa Penjelasan

Ada hal-hal yang menyakitkan memang terjadi begitu saja tanpa memberi penjelasan. Saat seseorang pergi, saat luka datang, saat dikecewakan, saat diserang dari belakang, atau saat harapan dihancurkan.

Hormon dalam tubuh kita dipaksa bergerak cepat saat menerima fakta yang tak pernah terbayangkan sebelumnya. Saat kita mencari tahu alasannya, justru kita semakin menderita karena jawaban yang kita dapat, tetap saja tidak sesuai dengan keinginan hati. Atau bahkan jawaban itu keluar dari seorang pengecut.

Saat itu terjadi, dunia sedang mengajarkan sebuah kemampuan yang tidak pernah diajarkan saat kita sekolah, kita diminta **mampu** menerima fakta yang tidak sesuai dengan imajinasi kita. Kita diminta untuk tetap percaya **ada makna di balik setiap kesedihan**.

Kita dibenturkan dengan ketidakteraturan yang membuat kita kembali bergerak. Emosi kita dipertainkan, saat kita lebih memikirkan orang lain di atas hati kita sendiri. Kita diminta lebih kuat lagi, padahal selama ini kita sudah merasa kuat.

Indra Sugiarto

“**Saat kita mencari tahu alasannya, justru kita semakin menderit**
karena jawaban yang kita dapat, tetap saja tidak sesuai dengan keinginan hati. Atau bahkan jawaban itu keluar dari seorang pengecut.”

— @indra.sugiarto

Terlalu Peduli

Kamu mengatakannya berkali-kali.

Menganggap semua ini tidak benar.

Tapi, itu tak mengubah keadaan yang sudah terjadi.

Pengecut tetaplah pengecut.

Mereka meminta kebahagiaan darimu,

lalu ketika semuanya telah kamu berikan,

mereka tidak punya alasan lagi untuk bertahan.

Kamu akhirnya menyadari bahwa hatimu bodoh,

hatimu melemah saat terlalu peduli.

Kepalamu mengatakan tidak usah bersedih,

tapi hatimu yang bodoh memilih untuk bersedih dan kecewa.

Indra Sugiarto

Aku Harus Menerimanya

Aku terima kenyataan ini, kenyataan pahit yang masih tak bisa dimengerti oleh pikiranku.

Aku terima kenyataan ini, jika duniaku harus berbalik hari ini.

Aku terima karena aku tahu, akan ada jalan lain.

Aku terima karena aku percaya, masih ada *option* yang lain.

Dan, waktuku masih banyak.

Hari ini aku boleh bersedih. Hari ini aku boleh kecewa.

Tapi, **mulai besok**, aku akan kembali mengerahkan kekuatan terbaikku.

Aku mungkin masih belum mengerti, tapi aku menerima kenyataan ini

Karena aku kuat. Karena aku tidak akan menyerah.

Indra Sugiarto

Kita Semua Pernah Terjebak

Kamu pernah terjebak dengan orang yang salah

karena kamu terlalu peduli.

Kamu pernah jatuh, tapi kamu berhasil mengangkat

dirimu sendiri kembali.

Kamu berhasil mendorong dirimu sendiri kembali.

Kamu terluka, tapi kamu berhasil mendorong

dirimu untuk **tetap maju**.

Kamu bisa saja memilih untuk lemah dan tak berdaya,

tapi kamu memilih untuk tetap kuat dan tegar.

Di depan akan penuh kejutan baru untukmu.

Kamu akan melakukan hal menantang dan kamu akan

berjalan jauh, **lebih dari biasanya**.

Indra Sugiarto



“**Kamu pernah** *jatuh,*
tapi kamu *berhasil*
mengangkat **dirimu**
sendiri kembali. Kamu
berhasil *mendorong*
dirimu sendiri
kembali.”

— @indra.sugiarto

Ada Banyak Luka

Menangis itu bukan berarti cengeng. Menangis karena mengingat segala perjalananmu adalah pertanda bahwa selama ini kamu sudah sangat kuat. Bahwa selama ini kamu telah menahan beban itu sendirian. Selama ini kamu telah memegang tanggung jawab dengan setulus hati.

Dan, saat kamu ingat semuanya, saat semua kenangan itu datang bersamaan, maka kamu ingat bahwa selama ini kamu selalu membohongi diri sendiri. Kamu mengatakan kepada dirimu sendiri bahwa semua baik-baik saja. Padahal, ***selama ini ada banyak luka yang menyerang di tengah perjuanganmu.***

Indra Sugiarto

Tahan Rasa Sakitnya (Part 1)

Banyak orang ingin sukses. Tapi, yang dilakukan justru sebaliknya, mereka begitu lemah dan lembek. Menyerah saat sulit, padahal seharusnya mereka belajar bertahan menghadapi kesulitan. Menunggu dorongan dari seseorang, baru mau sedikit bergerak.

Trust me, mengeluh terus-menerus tidak akan membawa kamu ke mana-mana. ***Find the solutions or do something.*** Buat sesuatu yang tidak mungkin jadi mungkin. Buktikan ke dirimu sendiri bahwa kamu bisa melewatinya.

Banyak orang lain yang hidupnya lebih sulit, tapi tak pernah menyerah. Banyak orang yang menangis dengan tekanan hidupnya, tapi mereka tidak menyerah. Saat kamu mengeluh, banyak yang memiliki keterbatasan, tapi mereka terus berjalan. ***They grow up.***

Meskipun mereka bukan yang paling cerdas, meskipun mungkin mereka bukanlah lulusan kampus ternama. Tapi, otak mereka berkembang. Mereka membuka laptop, membaca buku, lagi dan lagi, mereka sangat menghargai waktu.

Indra Sugianto

Tahan Rasa Sakitnya (Part 2)

Ada yang ingin tumbuh tapi saat tekanan datang untuk mengujinya mereka menghindar, tak peduli, *menggampangkan*, bahkan memilih jalan termudah, dan menghindari pelajaran yang seharusnya bisa dipetik, lalu semuanya menjadi sia-sia.

Ada yang ingin sukses, tapi menysia-nyiakan kesempatan untuk tumbuh. Bagi mereka, rasa sakit dan tekanan adalah hal yang aneh, mereka ingin tertawa siang dan malam, bahagia sepanjang waktu, dan santai sepanjang hari. Sayangnya dunia tidak bekerja dengan cara seperti itu. Mereka yang total pasti akan terlihat, mereka yang sepenuh hati pasti suatu saat akan ada hasilnya.

Telan rasa sakitnya, jangan lagi lompati prosesnya. Telan dan rasakan tekanan yang memang harus kamu terima untuk tumbuh. Jangan jadi pemalas yang ingin harum seketika. Di mana-mana pemalas itu mengganggu orang lain. Menghambat orang lain. *Inhibitor* yang tak diinginkan dan membuat dirinya terlempar ke belakang. Jadi, telan rasa sakitnya, lakukan apa yang harus dilakukan manusia sukses pada umumnya.

Indra Sugiarto

“Telan rasa sakitnya,
jangan lagi lompati
prosesnya.

telan dan rasakan
tekanan yang memang
harus kamu terima
untuk *tumbuh*.

Jangan jadi pemalas
yang ingin *harum*
seketika.”

— @indra.sugiarto

Usia yang Terus Bertambah

Kenapa ada yang usianya terus bertambah, tapi jiwanya masih seperti anak kecil, dan cara berpikirnya masih dangkal? Dia tidak bertanggung jawab dan suka mengeluh, karena terbiasa menolak untuk tumbuh. Setiap ada tekanan, dia cuek dan menghindar. Setiap ada tantangan, dia apatis dan memilih rasa malas menjadi juara. Jadilah usia terus bertambah, tapi mentalnya masih lembek.

Kesadaran akan pentingnya pikiran dan mental untuk terus dilatih, harus ditanamkan sejak kecil. Jangan sampai, dia tidak tahu bagaimana cara menerima dan melaksanakan tanggung jawab. Sebab, tanggung jawab besar tidak akan datang kepada mereka yang bahkan tak pernah amanah dalam tanggung jawab kecil. Jadi, jangan meminta tanggung jawab besar jika memang tak pernah menunjukkan bahwa diri ini layak. Semua butuh proses. Semua butuh usaha. Berharap dan pasrah saja sangatlah tidak cukup.

Apa yang kita tanam adalah apa yang kita tuai di masa depan. Ada yang menganggap sikap malas dan mengambil keuntungan dari orang lain adalah sesuatu yang menyenangkan. Tanpa sadar, pada akhirnya, mau tidak mau, kita hanya bergantung pada kedua tangan kita sendiri. Belajarlah berani membuat keputusan dan bertanggung jawab dengan keputusan itu. Belajarlah melangkah dengan tegas dan tegap agar dunia tahu bahwa kamu sudah siap. Belajarlah untuk tersenyum saat menerima tekanan, jangan lagi lari seperti pengecut. Dunia ini sudah sangat rumit. Sikap kekanak-kekanakanmu di usia dewasa tidak akan banyak membantumu.

“
Bagaimana bisa kamu
menghakimi
pilihanku, sementara
kamu tidak pernah
mendengar
cerita dariku?”

— @indra.sugiarto

“Jika ada orang yang cukup bodoh masih *bertahan* dalam hidupmu, meskipun kamu sudah mengecewakannya, maka pertahankanlah orang itu. Karena dia benar-benar *peduli* terhadapmu.”

Menatap Diriku Di Depan Cermin

Aku kadang harus menatap lama diriku di cermin
Hanya untuk memastikan bahwa aku benar-benar masih hidup
Karena sudah lama aku lupa apa tujuanku di sini
Sudah lama aku terjebak
Dalam rutinitas yang membuatku sulit bernapas
Aku ingin berjuang lagi
Aku ingin berjuang lagi dan lagi
Aku ingin berjalan jauh
Di dunia yang terasa semakin sempit
Tapi kenapa aku takut
Ilalang di pinggir jalan
Akan kompak menertawakan semangatku

Indra Sugianto

Masihkah Semua Ini Penting?

Jika aku gagal nanti, masihkan semua ini menjadi penting untuk dibicarakan? Jika aku gagal nanti, bagaimana dengan semua harapan yang kukumpulkan pelan-pelan?

Aku sudah melakukan semua yang harus kulakukan. Aku sudah mengeluarkan energi terbaikku. Tapi, kesuksesan itu entah siapa yang tahu? Mereka bilang semua akan baik-baik saja, tapi entah kenapa aku merasa semuanya justru semakin di luar kendali tanganku.

Aku hanya ingin sukses, aku hanya ingin menggenggam masa depanku. Kenapa semua terasa semakin sulit, sekalipun semangatku tak pernah aku padamkan.

Tuhan, dengarlah semua ceritaku, genggamlah kedua tanganku, peluk hamba, Tuhan. Hamba mulai takut, hamba mulai takut berjalan sendiri mengejar segalanya.

Matahari membakarku aku tak masalah. Debu jalanan menyerangku tiap hari, aku tak akan menyerah. Tapi, bagaimana jika kegagalan itu yang datang? Bagaimana jika gelap itu datang? Bagaimana jika aku yang terbangun, apalagi yang harus aku lakukan?

Munafik menjauhlah, aku sudah jengah dengan segala bentuk kemunafikan. Aku hanya ingin kejelasan, aku ingin semuanya jelas. Tapi, semuanya justru semakin tidak jelas.

Tuhan, berikanlah aku kekuatan baru. Sepertinya kekuatanku sebelumnya sudah tak mempan lagi, tertinggal oleh bayang-bayang penyesalan sebelumnya. Tertelan oleh rasa bersalah saat masa lalu.

Indra Sugiarto

“

Matahari membakarku
aku tak masalah.

Debu jalanan menyerangku tiap
hari, aku tak akan menyerah.

Tapi bagaimana jika kegagalan
itu yang datang?

Bagaimana jika gelap itu
datang?

Bagaimana jika aku yang
terbuang, apalagi yang harus
aku lakukan?”

Aku Menerimanya agar Aku Berkembang

Aku menerima semua ucapanmu meskipun menyakitkan bagiku. Aku akan tetap tegar dan mendengar semuanya satu per satu. Aku tahu masih banyak kekurangan yang harus kuperbaiki. Aku tahu banyak ketertinggalan yang harus kukejar. Aku menerima segala kritik darimu meskipun tetap saja mengagetkanku. Aku memperlambat nafasku agar bisa tetap tenang mendengar semua kata-kata menyakitkan darimu.

Aku mencatat segala ucapan darimu baik-baik di dalam pikiran. Aku percaya akan tumbuh jika aku mampu menjadi pendengar yang baik. Aku tidak akan pernah tahu apa yang harus ditingkatkan jika aku menutup mata dan telinga atas masukan orang lain. Aku percaya bahwa aku masih bisa terus memperbaiki diri agar menjadi lebih baik.

Aku sisihkan egoku saat ini karena ucapan darimu teramat penting bagiku. Kamu adalah seseorang yang kupercaya mampu melihat diriku lebih baik. Aku tidak mudah percaya kepada banyak orang. Tapi, aku percaya dengan orang-orang sepertimu, yang sudah lebih sukses dariku, yang sudah punya segudang pengalaman, dan yang sudah bertemu dengan macam-macam manus

Indra Sugiarto

**“
Aku adalah orang yang penuh
percaya diri. Aku ceria dan juga
membawa kebahagiaan. Lalu,
kamu datang menghancurkanku
dan aku membiarkanmu,
menghancurkanku.”**

Kita Pernah Tertawa Bersama

Kita pernah tertawa bersama. Kita pernah bercerita dengan bahasa yang sama. Tapi, kenapa sekarang aku berjuang sendirian?

Aku berusaha berdiri tegak. Aku berusaha mengatakan yang harus aku katakan. Tapi, kenapa aku malah dianggap mendramatisir keadaan?

Apakah dewasa itu artinya mati rasa? Apakah dewasa itu artinya tidak lagi mau menyapa? Jika demikian, aku tidak mau menjadi dewasa. Bagaimana bisa, aku baru menyadari bahwa selama ini aku hanya menyiram tanaman yang sudah lama mati. Aku baru menyadari, bahwa selama ini aku peduli dengan orang yang tidak pernah peduli kepadaku.

Kini, aku akan kembali mengejar mimpi-mimpiku. Memberantas kesedihan di masa lalu dengan berjuang, dan menembus batas yang menghalangiku.

Jika aku harus sendirian menyeberangi lautan, maka kamu akan melihatku pergi menyeberangi lautan. Jika aku harus mengejar masa depan sendirian, maka kamu akan melihatku berlari sangat kencang.

Kamu pernah mengambil jiwaku, kamu pernah menguras waktuku, kamu pernah menuang kenyataan pahit dalam hidupku. Tapi sekarang adalah saatnya. Saatnya aku mengatakan cukup, meskipun aku tak mengerti. Aku tidak akan lagi bertanya kenapa. Aku tidak akan lagi mencari tahu, karena alasan 'kenapa' bisa berujung menyakitkan, jika diberikan oleh seorang pengecut.

Aku tahu apa yang harus aku lakukan sekarang, yang perlu aku lakukan hanyalah fokus. Aku akan tumbuh menjadi orang yang baru. Aku tidak akan mudah menunjukkan kelemahanku lagi.

Tantanglah waktu, berikanlah malam-malam di depan untuk perjuanganku. Biarkan bunga tidur menjadi penghiburku. Tangan-tanganku yang akan menolongku sendiri. Ketika di masa depan kita kembali bertemu, aku sudah memaafkanmu. Aku sudah bertemu dengan kehidupan yang baru yang lebih menghargai, menerimaku, dan kuat berjalan bersamaku.

“

Karena cinta harusnya menyembuhkan. Bukan membuatmu terluka dan menangis. Cinta seharusnya membuatmu tumbuh, bukan menyedot energimu dan membuatmu berantakan. Jika cinta membuatmu terluka, menangis, dan berantakan. Cinta macam apa yang sedang kamu perjuangkan?”

Tolong Berikan Penjelasan

Aku pernah memberikan yang terbaik.
Tapi kenapa luka yang diberikan kepadaku?
Aku pernah mencoba mengerti.
Tapi, mendengarku pun kamu tak mau.

Kita pernah tertawa bersama.
Kita pernah bercerita dengan bahasa yang sama.
Tapi, kenapa sekarang aku berjuang sendirian?
Kenapa menemaniku sebentar saja rasanya berat bagimu.

Apakah aku begitu bodoh?
Atau apakah hatiku terlalu naif?
Apakah semua ini layak aku terima?
Apakah sejak awal seharusnya aku tak peduli?

Tolong berikan penjelasan.
Apakah kamu bisa menjawab semua pertanyaanku tadi?
Agar aku mampu menemukan diriku kembali.
Bukankah setidaknya aku berhak mendapatkan penjelasan.

Kamu sudah cukup...
Kedua tangan kamu cukup
Kamu layak...
Masa depanmu akan panjang
Jika mereka memandangi
tidak cukup
Maka mereka bukan untukmu
Baik untuk saat ini ataupun
saat kamu sukses nanti.

Saat di *depan* nanti
Kita *kembali* bertemu
Aku sudah
memaafkanmu.

YES | NO

**Lingkari mana yang sesuai dengan hatimu dan upload ke
instagram story.*

**Aku harus melupakan kata-kata
negatif yang menyerangku.
Aku tidak akan mengizinkan
kata-kata itu masuk ke pikiranku
Karena ruang mimpiku harusnya
aku yang menguasai,
Masa depanku harusnya aku
yang memperjuangkan.**

Aku ingin *pergi* jauh

Membawa mimpiku

Membuktikan **kepada**
semua orang

Bahwa selama ini aku
memang *kuat*

Aku ingin *terbang* jauh

Agar aku bisa kembali
bernapas dengan *lega*

Hidup Bisa Sekejam Itu (Part 1)

Kamu mencoba lalu kamu gagal.
Kamu mencoba lagi dengan sangat keras.
Lalu kamu gagal.

Kamu ingin berteriak dan marah,
tapi kamu memilih mencoba lagi.
Lalu kamu gagal lagi.
Hidup bisa sekejam itu.

Dari kecil kita dihidangkan cerita dongeng yang sangat indah.
Tentang orang baik yang berakhir baik.
Tentang pekerja keras yang akhirnya sukses.

Semuanya terasa sejuk didengar.
Tapi kenapa sekarang kamu seperti hilang di tengah hutan?

Indra Sugiarto

Hidup Bisa Sekejam Itu (Part 2)

Kamu membuat harapan, kamu bekerja keras.
Kamu mencoba lagi dan lagi.
Kamu menahan marah.
Sekarang, kamu justru seperti tersesat.

Dan tidak ada yang mengerti...
Tidak ada yang mengerti bahwa hatimu sedang ingin menjerit.

Kamu ingin berlari.
Menjauhi semua orang yang kamu kenal.
Mereka orang yang baik,
tapi situasi yang rumit membuat segalanya terasa menyebalkan.

Mereka tertawa, mereka tampak sangat normal.
Mereka benar-benar terlihat bahagia.
Tapi, kamu tidak.
Kamu sedang merasakan kegagalan.
Kegagalan tanpa alasan yang jelas.

Indra Sugiarto

Hidup Bisa Sekejam Itu (Part 3)

Kamu ingin mencoba lagi.

Kamu benar-benar ingin mencoba lagi.

Tapi, kamu takut, bagaimana jika gagal lagi?

Kesakitan seperti apa lagi yang harus kamu terima?

Cerita dongeng macam apa yang sedang hadir dalam hidupmu?

Pohon-pohon menjulang tinggi.

Tapi, harapanmu runtuh terlalap api.

Tanganmu masih menggenggam mimpi.

Tapi, hatimu berteriak ingin rasa sakit itu berhenti.

Kamu tidak tahu, apa yang harus kamu lakukan.

Kamu ingin ada yang memarahimu.

Atau setidaknya, memberi tahumu yang harus kamu lakukan.

Hidup kadang tidak adil untuk kamu mengerti.

Dongeng masa kecil terlalu utopis untuk terjadi.

Indra Sugiarto

Hidup Bisa Sekejam Itu (Part 4)

So I am sorry....

I am sorry..., tapi ini yang perlu kamu dengar....

“*LIFE IS HARD*, hidup kadang menyebalkan, dan kadang kamu juga merasa tak punya kekuatan untuk menghadapinya. Semua logikamu tiba-tiba mental tak diterima oleh alam. Kamu bahkan merasa tak punya apa-apa lagi untuk dipertarungkan. *SO ASK*, memintalah kepada Tuhan. Mintalah semua kekuatan itu untuk kembali, mintalah karena memang sebenarnya di dunia ini kita tak punya apa-apa.”

“Aku tahu kamu sudah sering berdoa dan meminta, tapi sekarang menangislah..., memintalah kepada Tuhan hingga kamu menangis. *Please..., don't give up*. Menangis dan memintalah kepada-Nya. Dia yang punya kuasa. Dia sudah merencanakan semua ini. *SAY IT!* katakan sekarang apa yang kamu inginkan. Ucapkan sekarang, bukan hanya di dalam hati.”

“Malam ini memang panjang, gagal ini terasa lama sekali. Tapi percayalah, pagi akan datang. Percayalah, hadiah untukmu tak pernah hilang. Dongeng-dongeng itu singkat, sedangkan hidupmu sangat panjang. Berjuanglah lagi, karena kamu di masa depan masih menunggumu.”

“Semua menyakitkan. Aku tahu luka itu mengalir ke seluruh penjuru tubuhmu. Tapi pagi pasti akan datang. Matahari pasti akan kembali bersinar untukmu. **KAMU LAYAK SUKSES. KAMU LAYAK, MESKIPUN KAMU SEDANG TERLUKA SEKARANG.**”

Indra Sugianto

“
Dongeng-dongeng itu
singkat

Sedangkan hidupmu sangat
panjang.

Berjuanglah lagi,
karena kamu di
masa depan
masih menunggumu.”

— @indra.sugiarto

Kemarin,
kamu adalah alasan
aku *tersenyum.*
Tapi hari ini,
kamu juga alasan aku
menangis.
Aku bingung,
apalagi yang harus aku
rasakan **besok?**

Kamu pernah *menguras*
waktu dan pikiranku

Kamu pernah menuangkan
kenyataan pahit **dalam hidupku.**

Tapi sekarang adalah saatnya...

Saatnya aku *mengatakan cukup.*

Aku yang sekarang jauh lebih kuat

Lebih tegas dan lebih berani.

“
Aku
memperjuangkan
semua ini
Untuk masa depanku
Untuk orangtuaku
Jadi harap
minggiri
Jangan menghalangi
jalanku”

— @indra.sugiarto

Hari yang Berat

Apakah aku bisa membuka mataku sekarang?
Apakah semuanya sudah benar-benar selesai?
Kenapa tulang-tulangku masih terasa sakit?
Kenapa hatiku masih terasa remuk redam?

Oh. Aku ingat, kemarin aku baru saja menelan kegagalan.
Aku bekerja keras, sangat keras. Lalu aku harus menerimanya.

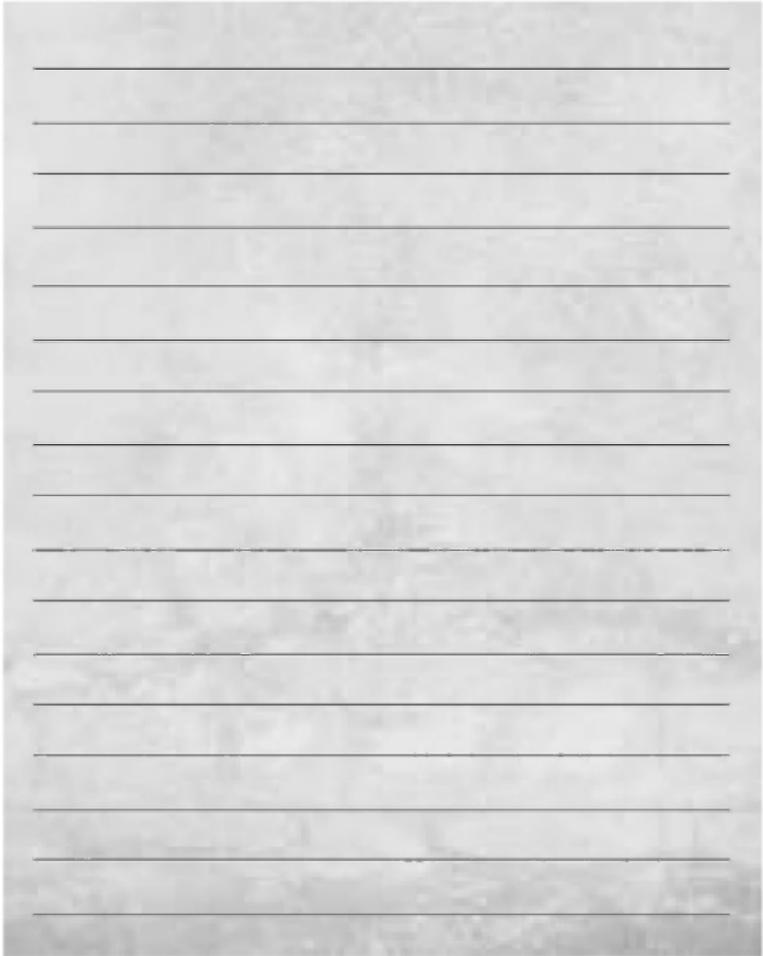
Aku sudah tertidur semalam.
Tapi luka itu masih bersemayam.
Luka yang akan membuatku tumbuh,
yang akan membuatku lebih kuat lagi.

Imajinasi indah di kepalaku rontok.
Tapi, hari ini aku harus membawa kakiku sendiri kembali melangkah.
Hatiku harus kembali kuat.
Sedangkan yang sebenarnya aku inginkan adalah marah.
Aku terima, Tuhan. Aku tahu, Engkau sangat menyayangiku.
Aku ikhlas menerima luka ini tumbuh bersamaku.

Indra Sugiarto

Catatan Perjuangan

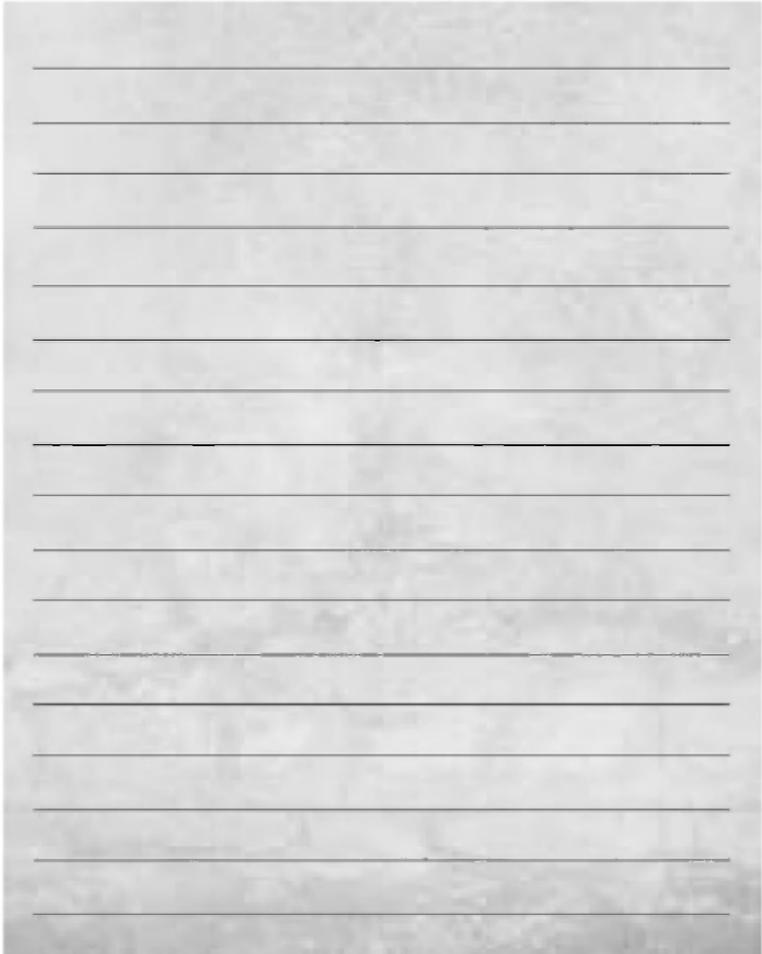
Aku tidak sendiri dan aku masih bisa berdiri dengan luka ini karena...

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the page, providing a space for the user to write their thoughts and experiences.

*Fase
Terdiam*

Catatan Perjuangan

Aku terdiam, bukan berarti aku kalah, tapi alasanku adalah...



Mulai Hari Ini

Aku akan berhenti melihat notifikasi *smartphone*, karena terlalu berharap ada namamu muncul.

Mulai hari ini, aku akan berhenti mengemis-ngemis perhatian dan mengganggu hidupmu.

Mulai hari ini, aku akan hidup **lebih realistis**.

Karena sesuatu menyadarkanku, masih banyak hal lain yang harus dikejar.

Mulai hari ini, aku tidak akan menyia-nyiakan waktu untuk hal yang percuma.

Aku tidak akan berjalan mundur, menengok roti basi lalu memakannya.

I am not that stupid.

Sekarang aku akan selalu menyertakan kepalaku berbicara, saat hati mulai melemah.

Meskipun nanti tak kugapai dirimu

Indra Sugiarto

Akan KuKenang

Aku tak akan menyesali perjuanganku
Akan kukenang sebagai ceritaku saat masa tua nanti
Akan tetap kuajarkan tentang kegigihan
Kepada anak dan cucuku nanti
Akan kuceritakan semua rasa sakit ini
Semua perjalanan ini

Indra Sugiarto

Menghadapi Tekanan

Silakan ucapkan ini atau baca ini setiap kali kamu sedang menghadapi tekanan.

“Semua memang terasa berat sekarang. Semua masalah datang satu per satu, tanpa mengenal permisi untuk menyerang. Aku bahkan tak tahu apa yang harus aku ucapkan untuk melawannya.”

“Tapi ini adalah pertanda bagus, ini adalah cara Tuhan menunjukkan bahwa aku kuat dan aku mampu. Semua tantangan ini datang untuk **mengangkatku**, bukan untuk menghancurkanku. Aku hanya perlu tenang sejenak agar menemukan solusi terbaik. Aku yakin, aku tidak akan hancur atau terbuang karena semua tekanan ini.”

“Aku hanya perlu bernapas, *breath... just breath...*”

“Aku harus mengumpulkan semua kekuatan. Kamu mungkin akan melihat aku diam, tapi aku diam untuk mencari cara. Aku butuh ketenangan di tengah semua tekanan ini. Semua orang pasti pernah mengalami fase ini. Aku hanya perlu bertahan dan mencari solusi satu per satu. Terima kasih Tuhan atas kepercayaan yang diberikan untuk hamba dalam menghadapi semua ini. Dekap hamba Tuhan, jika hamba melemah lagi.”

Indra Sugiarto

“**Aku harus
mengumpulkan semua
kekuatan. Kamu mungkin
akan melihat aku diam,
tapi aku diam untuk
mencari cara. Aku butuh
ketenangan di tengah
semua tekanan ini.**”

— @indra.sugiarto

Jika Hidup terasa Tidak Adil

Aku selalu melakukan yang terbaik, tapi kenapa keberuntungan tidak berpihak kepadaku? Aku anak yang baik, tapi kenapa hidupku selalu saja dihadapkan dengan masalah baru?

Aku hanya ingin mendapatkan apa yang aku inginkan. Tapi kenapa tidak bisa? Sementara dia mendapatkan semuanya dengan mudah. Hidup memang benar-benar tidak adil.

Tidak, ini tidak sehat. Pikiran semacam ini hanya akan membuatku semakin stres. Momen dimana aku harusnya bisa menikmati hidup, justru akan membuatku menderita karena memikirkan konsep ketidakadilan dalam hidup.

Mungkin ini saatnya untuk aku melihat ke bawah, melihat mereka yang tidak seberuntung aku, supaya aku lebih banyak bersyukur, supaya aku bisa rendah hati dan lapang dalam kondisi hidup yang sesak.

Waktu, ini semua hanya tentang waktu. Adil atau tidak adil dalam hidup di luar kendaliku. Ketidakadilan yang aku rasakan sekarang, bisa jadi keadilan yang akan aku rasakan lima tahun lagi, atau sepuluh tahun lagi, atau bahkan nanti di akhirat.

Jadi, daripada memenuhi hati dengan emosi, sekalipun kesal karena masalah dan penderitaan yang harus aku lalui, lebih baik aku menenangkan hati untuk bisa melaluinya.

Indra Sugiarto

Saya Sudah Memaafkan:

Saya sudah memaafkan:

1. Dia yang menutup pintu saat aku sedang membutuhkannya.
2. Dia yang melempar garam saat aku sedang mencoba kembali pulih.
3. Dia yang membuatku sedih saat yang aku lakukan selama ini untuk membuatnya bahagia.
4. Dia yang melupakan semua kebaikanmu hanya karena satu kesalahan kecil.
5. Dia yang mengambil manfaat dariku, lalu membuangkmu seperti kulit pisang.
6. Dia yang merendahkanmu saat aku sedang mencoba untuk optimis.

**Lingkari nomor mana saja yang pernah terjadi dalam hidupmu, lalu foto dan upload ke instagram story.*

Minta Maaf Kepada Diri Sendiri

Kadang kita lupa, memaksa diri sendiri untuk sesuatu yang belum tentu kita suka, hingga akhirnya kita sendiri yang membiarkan diri ini terluka.

Mari belajar minta maaf kepada diri sendiri supaya tubuh, jiwa, dan pikiran kita mau diajak berjuang lagi. Mari belajar berdialog dengan diri sendiri.

“Dear diriku, maafkan aku terlalu mementingkan omongan dan pandangan orang lain yang meragukan diriku, sampai akhirnya aku lupa apa yang benar-benar kita inginkan.

Dear tubuhku, maafkan setiap malam harus aku ajak lembur sampai kurang tidur. Semoga kamu baik-baik saja, ya. Maafkan aku, kadang aku memang terlalu ambisius.

Dear diriku, maafkan aku karena selalu memprioritaskan kebahagiaan orang lain, sampai aku lupa kapan terakhir kita benar-benar bahagia.

Dear diriku, maaf aku jarang sekali membeli hadiah bagus untukmu saat kamu melakukan hal yang baik. Bukannya aku mau pelit kepada diriku sendiri, hanya saja uangku sangat terbatas.

Dear diriku, maaf aku kadang terlalu lemah untuk membela diriku sendiri, saat mereka merendhankanku. Seharusnya aku mampu berdiri tegak dan bersikap lantang, apalagi aku tidak salah apa-apa. Aku janji, lain kali aku akan lebih tegas lagi, mereka tidak boleh menganggap remeh kita lagi.”

Indra Sugiarto

Dear diriku,
maafkan aku terlalu
mementingkan
omongan dan pandangan
orang lain yang
menagukan
diriku sampai akhirnya lupa
apa yang benar-benar kita
inginkan.

Aku Ingin Menyerah (Part 1)

Argghh.... Kalian tidak tahu, betapa penuhnya kepalaku dengan harapan,

Kalian tidak tahu, betapa lelahnya tanganku dengan semua jalan yang aku tempuh.

Bisakah waktu berhenti sebentar saja?

Aku ingin membuang beban atau mungkin aku sebenarnya ingin menyerah.

Tapi, bagaimana jika aku benar-benar menyerah?

Sebuah *option* mudah yang sebelumnya tak pernah aku sentuh.

Aku menggenggam kedua tanganku dengan kuat.

Mencoba mengingat kenapa aku berjuang sejauh ini.

Aku menggenggam kedua tanganku seolah-olah impianku masih ada di sana.

Aku masih ingat masa-masa itu, aku berjalan saat malam.

Perjalanan itu begitu jauh.

Semua peluh keluar membasahi baju, tapi senyumku terlalu indah untuk berhenti.

Tapi sekarang, ke mana senyum itu?

Tak ada senyum, tak ada tangis.

Apa yang seharusnya aku rasakan sekarang?

Notifikasi *smartphone* pun, rasanya jadi sangat mengganggu.

Indra Sugiarto

Aku Ingin Menyerah (Part 2)

No. I said no.

Jangan berani-beraninya kamu bilang mengerti apa yang aku rasakan.

*You don't understand, this is too much for me,
this is too much coz everything happened in one time.*

Tapi jika aku memilih menyerah,

Siapa yang akan menyelesaikan semua perjalanan ini?

Siapa yang akan mengayuh perahu ini untukku? ***I am the only one can help myself.***

Apakah ini dosa, jika aku mendengar lagu tentang 'jangan menyerah' tapi hati ingin menyerah.

Apakah ini dosa, jika aku tersenyum sinis saat aku mendengarmu berbicara optimis.

Apakah ini salah, jika aku mengucapkan sesuatu yang selama ini aku pendam.

Indra Sugianto

Aku Ingin Menyerah (Part 3)

I can say whatever I want to myself dan sekarang aku akan bilang ini kepada diriku sendiri:

Kamu hanya sedang lemah.

Hati kamu mungkin sedang bingung, tapi jelas kamu tidak pernah ingin menyerah sejak awal.

Menyerah terlalu mudah untukmu.

Kamu hanya perlu waktu.

Dear myself.... No, you are not gonna give up.

Kamu mungkin butuh berteduh sebentar, karena kamu sudah berlari setiap hari.

Berjalanlah lambat, jika kamu sedang ingin berjalan lambat. Tapi, jangan menyerah.

Kamu menciptakan ketidakbahagiaan karena kamu sedang tersesat.

Tapi tersesat tidaklah masalah, kamu akan kembali menemukan jalanmu sendiri.

Indra Sugiarto

“
Hi.

Mari berhenti sejenak dan
lihatlah ke jendela.

Kamu tidak salah apa-apa.

Kamu hanya sedang

peduli.

Hati kamu kadang

terlalu baik.”

— @indra.sugiarto

Membenci Bukan Keahlianmu

Dia sangat melukai hatimu.

Bahkan dia mengkhianati kebaikanmu.

Kamu ingin membencinya.

Kamu sangat bersedih hingga ingin membencinya.

Kamu ingin menghantam tawanya yang menyebalkan.

Lalu kamu sadar, kamu tidak tahu bagaimana caranya membenci.

Selama ini kamu membiarkan orang lain begitu mudahnya mematahkan sayapmu.

Selama ini kamu hanya tahu bagaimana cara mencintai.

Bagaimana caranya peduli.

Bagaimana caranya pergi menghindari, ikhlas dan merelakan.

Tapi, kamu tak pernah tahu, dan tak punya kemampuan untuk membenci.

Indra Sugiarto

Berantakan

Kamu akhirnya mulai melihat
Bahwa ruangan di dalam hati dan pikiranmu sendiri berantakan
Lalu, kamu bertanya
Kenapa semua jadi berantakan?
Padahal, jawabannya sudah jelas
Karena kamu membiarkan orang lain
Terlalu lama bermain-main
Tanpa tujuan yang jelas di dalam ruangan tersebut

Indra Sugiarto



Mencintai Diri Sendiri

Aku mengerti....

Aku mulai belajar mencintai diriku sendiri setelah lama berpetualang.

Aku belajar berdamai dengan kenyataan.

Aku ingin kembali menemukan tujuanku yang sebenarnya, saat dunia berputar semakin cepat, bahkan terlalu cepat.

Aku belajar tetap bersyukur saat jenuh selalu di sampingku.

Aku belajar tetap tenang saat muak menelanku hidup-hidup.

Aku belajar bahwa mimpi adalah tentang pertarungan melawan diri sendiri, bukan melawan orang lain.

Kamu pikir ini mudah, tapi kenyataannya begitu sulit.

Indra Sugiarto



Setinggi Langit

Waktu kita muda, kita bermimpi setinggi langit.

Kita membayangkan kalau kita mampu menembus batas yang menghalangi.

Kita berimajinasi bagaimana aroma kesuksesan yang kita inginkan.

Kita membayangkan bagaimana rasanya hujan menjadi hal yang menyenangkan.

Kita membayangkannya bukan karena kita arogan, bukan juga karena kita sombong.

Tapi karena kita selalu punya alasan untuk hidup.

Agar kita selalu percaya bahwa semua rasa sakit ini hanyalah sementara.

Agar rasa lelah ini terasa indah.

Indra Sugianto

“

Ketika kamu membiarkan kata-kata negatif mereka masuk, maka pada saat itulah hidupmu mulai terganggu. Ketika kamu memilih "bodo amat" dengan kata-kata negatif orang lain terhadapmu, maka pada saat itulah kamu sebenarnya menang.”

— @indra.sugiarto

Menahan Rasa Sakit Terlalu Lama

Untukmu yang terlalu lama menahan rasa sakit sendiri. Silakan baca ini dalam suasana tenang dan fokus. Tulisan ini kuciptakan untukmu yang selalu menahan rasa sakit hanya karena merasa “nggak enak”

Awalnya kamu pikir.

“Gapapa, biar aku tanggung rasa sakit ini. Aku kuat kok. Nggak enak kalo harus aku sampaikan. Disampaikan juga belum tentu dia denger. Bahkan dia denger pun, belum tentu dia ngerti. Jadi gapapa aku simpan aja sendiri.”

Kejadian yang sama berulang. Entah dengan orang yang sama atau orang yang berbeda. Rasa sakit itu kembali kamu simpan sendiri. Kamu bahkan tak pernah menceritakannya kepada siapa pun. Kamu berpikir,

“Arrgh..., nanti juga hilang kok, sakitnya. Aku kuat, kok. Nggak enak kalo disampaikan. Gapapa. I am okay.” Sekali lagi, kejadian yang sama kembali berulang berkali-kali di waktu yang berbeda, pola itu berulang.

Maka, silakan baca ini untukmu yang terlama menahan rasa sakit sendiri.

WAKE UP. Kamu sedang mencoba menghancurkan dirimu sendiri. Kamu lebih jahat kepada dirimu sendiri daripada orang-orang yang pernah menyakitimu atau berbuat seenaknya kepada dirimu. Kamu merasa enggak enak dan membiarkan orang lain menyakitimu hanya karena kamu pikir kamu kuat. Tapi ingat, hanya karena kamu kuat bukan berarti luka itu hilang. Hanya karena kamu lupa, bukan berarti luka itu hilang. Kamu menumpuknya, kamu menabungnya, dan kamu membiarkan luka ini menjadi kanker yang menyerang rasa percaya dirimu.

Rasa nggak enak yang kamu pelihara secara tidak langsung, akan menjadi lampu hijau untuk orang lain berbuat seenaknya kepada dirimu. Belajarlah untuk berbicara tegas saat orang lain begitu mudahnya membuatmu hancur. Tetaplah tersenyum dan ramah, tapi buatlah sebuah garis pembatas agar kaki kotor orang lain tidak melangkahnya dengan mudah.

Aku tahu kamu orang yang baik tapi ingatlah bahwa orang lain bisa saja menyakitimu. Bahkan temanmu atau pasanganmu juga sangat bisa menghancurkan, meskipun kamu baik. ***Dan, satu-satunya orang yang bisa memberikan izin agar orang lain menyakitimu adalah dirimu sendiri.***

Indra Sugiarto

“

**Kamu merasa enggak enak
dan membiarkan orang lain
menyakitimu, hanya karena
kamu pikir kamu kuat.**

**Tapi ingat, hanya karena kamu
kuat bukan berarti luka itu hilang.
Hanya karena kamu lupa, bukan
berarti luka itu hilang.”**

— @indra.sugiarto

Malas Bicara (Part 1)

Aku tahu kamu sedang malas bicara. Malas memasang muka bahagia di depan semua orang.

Aku tahu kamu hanya ingin sendiri di kamar, meskipun tak ada yang menarik di kamarmu. Kamu hanya ingin mematikan lampu, dan mendengarkan lagu favoritmu sejenak hingga terlelap.

Kamu bertanya, apakah aku harus kuat? Apakah hatiku harus seluas samudera?

Apakah dunia harus sekeras ini?

Aku benar-benar lelah hari ini. Semua pikiran negatif masuk tanpa perlu mengetuk.

Hmm..., sambil menghela napas dan mencoba menutup mata.

Rasanya malas sekali besok harus bangkit lagi.

Besok harus berjalan lagi di jalan yang sama. Tulang rasanya kaku seperti besi.

Kamu ingin sekali mengeluh, tapi mengeluh kepada siapa?

Haruskah mengeluh kepada lantai yang dingin?

Rasanya ingin berteriak, aku bosan. Aku bosan berjuang.

Aku bosan mengejar angin. Aku bosan mengayuh mimpi.

Indra Sugiarto

Malas Bicara (Part 2)

Tenanglah. Tenangkan hatimu.

Kamu hanya butuh istirahat dari banyak hal.

Semua orang punya hari yang buruk atau bahkan sebenarnya harimu baik-baik saja.

Kamu hanya muak dan hatimu bergejolak.

Ingatlah. Ingat orang-orang yang kamu sayang.

Bayangkan senyum mereka, ingatlah kenapa kamu berjuang.

Waktu memang kadang terasa jahat. Dunia kadang terasa berat.

Istirahatlah sejenak, hatimu akan kembali sembuh dan kamu akan kembali kuat berdiri tegap menghadapi rintangan esok hari.

Aku tahu kamu muak.

Aku tahu kamu ingin menendang

tembok kamarmu sendiri.

Tembok saja ingin kamu tendang marahi.

“Kenapa kamu diam saja selama ini?”

“Kenapa?”

“Kamu tahu apa yang harus aku lakukan? Katakan. Katakan. Jangan diam saja.”

Indra Sugiarto

Malas Bicara (Part 3)

Kamu tidak salah dan mereka tidak salah.
Semua akan baik-baik saja, tidurlah yang lelap malam ini.
Besok saat matahari kembali terbit kamu akan menemukan
motivasiimu kembali.

And, hey! Kamu kuat, sekalipun kamu tidak menginginkan
untuk menjadi kuat.

Kamu terlahir kuat karena ibumu telah begitu kuat
menghantarmu ke dunia ini.

***Rasa sakit yang ibumu rasakan setara dua puluh tulang
yang patah saat melahirkanmu.***

Istirahatlah, meskipun saat ini kamu membenci bagaimana
dunia bekerja.

Suatu saat kamu akan mengerti. Kuatkanlah hatimu besok.

Hatimu lemah hanya sesaat, hanya malam ini.

Tapi, jika kamu ingin menangis malam ini, menangislah.

Indra Sugiarto

**Tuhan Maha Mendengar,
berkeluh kesahlah pada-Nya.
Mendekatlah pada-Nya.
Memohonlah. Memohonlah
hingga keluar semua cerita yang
menggelayuti pikiranmu.
Katakanlah, apa yang
sebenarnya kamu inginkan.
Bersujudlah..., dunia yang kamu
tinggali adalah milik-Nya.**

Anak yang Baik (Part 1)

Selama ini, kamu berusaha menjadi anak yang baik, selalu berusaha menjadi murid yang baik.

Kamu selalu tersenyum kepada orang yang datang di hidupmu. Kamu percaya bahwa mereka yang mendekat kepadamu adalah orang baik. Tahun lalu semua berjalan mudah, tapi saat kamu menelan kenyataan pahit satu per satu, semuanya menjadi terasa berat. Dunia seolah-olah sedang menertawakanmu karena selalu berusaha menjadi baik.

Kamu sudah merelakannya. Mereka yang mengambil kebahagiaanmu. Tapi, kamu mulai bertanya, kapan ada yang benar-benar datang menemukanmu, dan mengingatkanmu untuk tidur lelap. Kenapa jantung serasa diremas, setiap kali tanda tanya itu datang. Seolah-olah, itu adalah pertanyaan salah yang penuh dosa. Kamu mulai bingung, kapan orang yang tulus datang padamu. Hanya padamu, hanya untukmu seorang, bukan untuk orang lain.

Ada orang-orang yang berusaha menaklukkan dunia, tapi kamu hanya ingin ada yang menemukanmu dan mengatakan semuanya akan baik-baik saja, hanya dengan pandangan matanya yang tertuju padamu. Ada yang ingin mencari perhatian dari sejuta mata, tapi hatimu hanya ingin menetap pada satu orang yang meneduhkanmu. Kalimatnya yang sederhana dan keberadaannya yang membuatmu merasa aman, jika dunia runtuh hari ini.

Indra Sugiarto

Anak yang Baik (Part 2)

Kamu bersujud pada Tuhan tengah malam ini karena kamu merasa lelah, kamu merasa muak, bahkan karena kamu sudah tidak tahu lagi apa yang sebenarnya kamu rasakan. Padahal, tanganmu adalah tangan yang paling kuat. Tapi, malam ini semua menjadi lemah.

Kepada Tuhan kamu mulai menceritakan segalanya.

“Duniaku terasa berat, Tuhan. Padahal, aku tidak menginginkan segalanya. Aku hanya menginginkan hal-hal sederhana.”

“Kenapa duniaku terus mendesakku, sementara aku hanya ingin bernapas? Aku hanya ingin bernapas, Tuhan. Kepada siapa aku harus mendekat, Tuhan.”

Setiap hari kamu membangun kekuatan. Setiap hari kamu membangun impian. Setiap hari kamu mengejar masa depanmu. Sampai kamu lupa untuk bernapas. Sampai kamu lupa bahwa selama ini kamu hanya ingin ditemukan.

Kamu sudah muak dengan semua kata-kata **sampah** dari orang yang merendahkanmu. Kamu sudah muak dengan semua *quotes* dari google yang tak tahu bagaimana hari-harimu. Kamu hanya ingin seseorang mendengarmu, melihatmu saat berbicara dan benar-benar mendengar semua ceritamu.

Besok saat kamu melangkahkah kakimu kembali, ingatlah, suatu saat nanti seseorang akan mengingatkanmu bahwa senyummu indah. Seseorang akan mengingatkanmu bahwa kamu berharga. Seseorang akan mendatangimu dan menemanimu melangkah.

Indra Sugianto

“Kamu bersujud pada
Tuhan tengah malam ini
karena kamu merasa *lelah*,
kamu merasa *muak*,
bahkan karena kamu sudah
tidak tahu lagi apa yang
sebenarnya kamu rasakan.
Padahal, tanganmu adalah
tangan yang paling *kuat*.
Tapi, malam ini semua
menjadi *lemah*.”

— @indra.sugiarto

Saat Memperjuangkan Impian

Saat memperjuangkan impian, hatimu akan diliputi rasa takut. Rasa takut yang membuatmu gentar untuk melangkah. Tapi, rasa takut adalah pertanda baik, artinya kamu sedang melakukan sesuatu yang besar dalam hidupmu. Belajarlah untuk mengendalikannya, jangan sampai rasa takut yang mengendalikannya.

Saat memperjuangkan impian, akan ada tembok yang berusaha menghalangimu. Ada jurang besar yang harus kamu lompat, dan ada monster yang tampak menakutkan. Pertanyaannya, apakah kamu akan berpikir dan berusaha menaklukkannya, atau kamu akan mundur dan keluar dari permainan?

Saat memperjuangkan impian, akan ada badut yang menertawakan semangatmu. Mereka bisa saja mengejekmu. Tidak masalah, sudah jadi tugas seorang badut untuk menertawakan perjuanganmu. ***Tugas kamu adalah melawan rasa takut dan tetap berjuang.***

Indra Sugiarto

Sulit Melangkah (Part 1)

Dinding kusam kamarku mengelupas, meminta untuk diperbaiki. Warnanya memudar sama seperti masa depan yang sedang aku perjuangkan.

Ada tempat baru yang ingin sekali kudatangi agar harapan itu kembali muncul mewarnai hari, agar angan tidak hanya sebatas imajinasi sepi. Mereka bilang aku bisa, mereka bilang aku pasti sanggup, tapi jiwaku kadang lemah menerima kenyataan. Pikiranku yang liar pun lesu saat terbentur dengan batas yang menghalangiku.

Kadang, hanyalah lagu-lagu ini yang mampu memberi semangat perjalananku. Lagu-lagu ini pula yang menemaniku saat gagal. Apa aku terlalu percaya diri? Apakah aku yang tidak tahu diri? Bukankah kepompong sepertiku boleh bermimpi menjadi kupu-kupu? Bukankah sangat wajar jika aku mengharapkan perubahan?

Apakah salah, jika aku tak ingin diam? Apakah salah, jika aku ingin melawan batas yang berdiri tegak di hadapanku? Apakah salah, jika aku ikhlas berdarah-darah mengejar mimpi yang orang lain ragukan? Tolong jawab pertanyaanku, wahai orang bijak.

Indra Sugiarto

Sulit Melangkah (Part 2)

Aku kadang ingin marah. Aku ingin memaki mereka yang merendahkan semangatku. Menganggap dangkal kemampuanku. Tapi, untuk apa? Itu tak akan mengubah keadaan. Biarlah orang asing berpikir apa pun yang ingin mereka pikirkan.

Wahai tanah yang gersang. Wahai rumput yang tumbang. Aku tidak akan seperti kalian. Harapanku akan kembali hidup, setiap pagi, setiap matahari terbit. Aku akan berjalan kembali, sama seperti awan putih di atas langit.

Wahai sahabat terbaikku yang mengerti keadaanku, tolong marahi aku, tolong caci maki aku, jika aku menyerah sebelum bertanding. Jika aku mengalah sebelum berjuang. Jika aku diam sebelum berusaha terbang. Dan, jika hanya satu yang tersisa, jika hanya harapan yang tersisa, tolong bantu aku menghidupkannya kembali. Tolong jangan matikan semangatku, jika saat itu tiba. Bisa jadi, aku sangat membutuhkannya.

Aku ingin terbang. Aku ingin melawan arus, aku tak ingin menjadi ikan mati yang terseok-seok terbawa derasny aliran sungai. Aku ingin tetap percaya bahwa selama ini aku memang layak.

Kepada puncak gunung di atas sana. Aku akan menggapaimu. Tantangan ini tak akan menyurutkan semangatku. Aku akan melangkah jauh ke sana, sekalipun sayap tak ada yang membantuku.

Indra Sugianto

Aku ingin terbang
Aku ingin melawan arus
Aku tak ingin menjadi
ikan mati yang terseok-seok
terbawa derasnya
aliran sungai
Aku ingin *tetap percaya*
bahwa selama ini aku
memang layak

Saatnya Merelakan Dia yang Sudah Pergi

Kalau kamu masih mengharapkan mereka *stay* dalam hidupmu. Padahal, episode hidup mereka sudah berakhir dalam hidupmu. Kalau kamu tidak ikhlas sampai berhari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan terus mengharapkan mereka. Apa untungnya buat kamu?

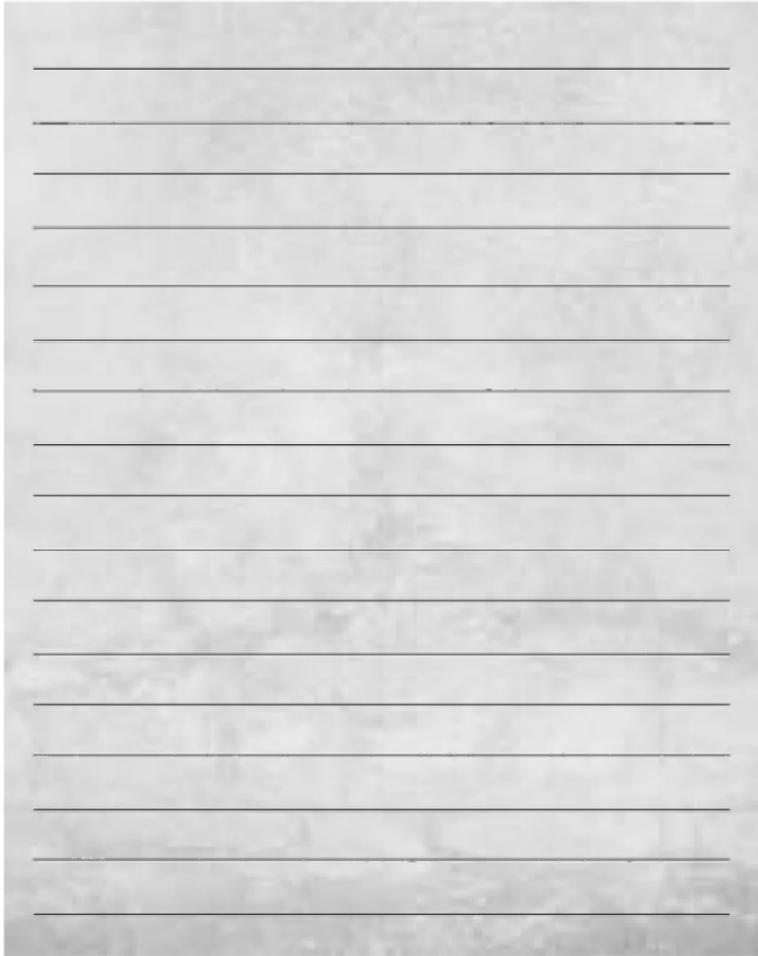
Apa *benefit* ketika kamu masih *stuck* di masa lalu? Padahal, ada hal lain yang harus kamu segera kerjakan, ada hal yang harus kamu selesaikan, dan yang bisa kamu kejar. Waktu kamu jadi terkuras sehingga kamu tidak ke mana-mana, kamu tidak berubah jauh, dan kamu tidak tumbuh.

Bayangkan, jika mereka sudah pergi dan mengejar mimpi mereka hingga sukses, lalu mereka kembali ke hidup kamu dan melihat kamu masih *stuck* dengan apa yang mereka tinggalkan. Apa kamu tidak malu? Dan, bayangkan kalau mereka kembali dan melihat kamu sudah sukses dan lebih baik. Kamu menjadi semakin baik, bahkan itu akan lebih menyenangkan.

Indra Sugianto

Catatan Perjuangan

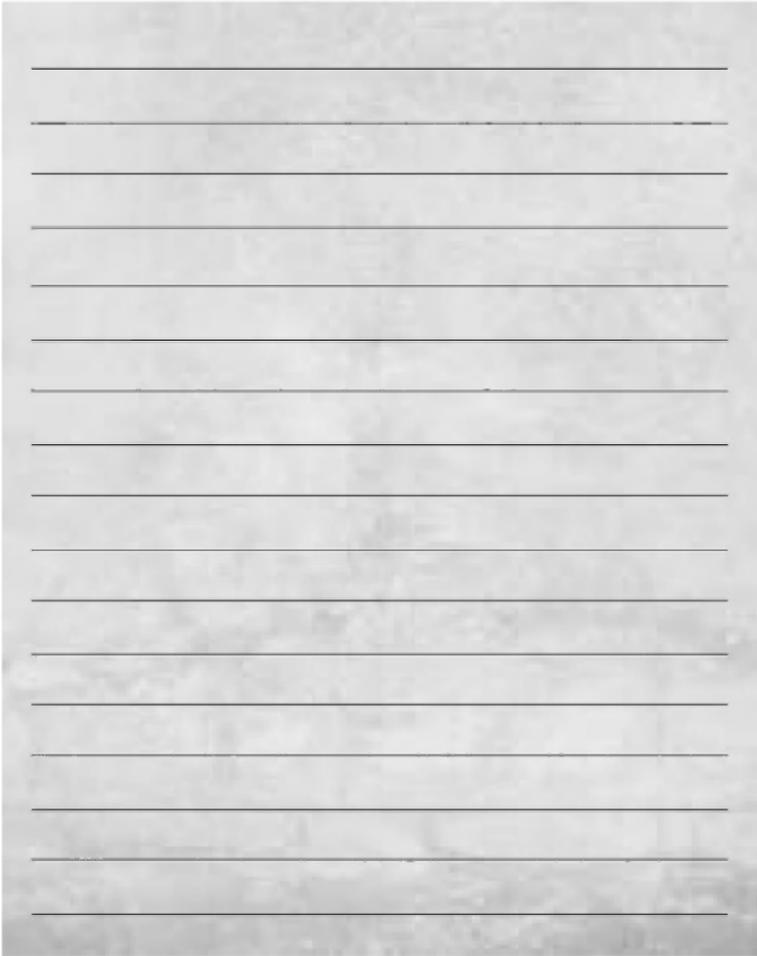
Sekarang, sudah saatnya aku berdiri dan memulai semuanya dari awal karena...

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width and height.

*Fase
Benjolan*

Catatan Perjuangan

Ini langkah pertamaku karena tujuanku melangkah untuk....

A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page's width and height.

Selamat Pagi

Selamat kembali berjuang, sedikit demi sedikit. Jangan menyerah. Jangan biarkan orang lain melihatmu lemah. Kamu cukup, kedua tangan kamu cukup. Jika mereka memandangi tidak cukup, maka mereka bukan untukmu. Baik untuk saat ini, ataupun saat kamu sukses nanti.

Dia mengacaukan pikiranmu, karena dia tak ingin melihatmu berkembang. Dia meninggalkanmu, karena dia tak bisa melihat masa depan cerah menantimu. Aku tahu, ini tak mudah ketika diserang ketidakpastian hidup. Kamu membuka pintu saat pagi hari, seolah-olah semua sudah menanti di depan sana. Berjalan saat pagi hari, seolah-olah semua orang sedang mendukung perjalananmu.

Kamu akan membuktikannya. Kamu akan menunjukkan kepada semua orang bahwa kekuatanmu mampu membawamu jauh. Katakan ini berkali-kali dalam hatimu yang luas, ***Aku akan membuktikannya.***

Kamu tidak perlu takut. Kamu tidak perlu menciut. Pandanglah matahari saat pagi hari. Alam yang akan memberimu semangat setiap hari. Pandanglah senyum optimis dari orang-orang di jalan, mereka adalah pertanda yang dikirim Tuhan.

Kenanglah, kenanglah bagaimana kamu tak pernah takut dengan sepeda masa kecilmu. Bagaimana kamu tak takut berlari dengan kaki-kaki kecilmu. Kenanglah, masa ketika dulu kamu tak pernah takut, sehingga sekarang kamu juga tidak punya alasan untuk takut.

Indra Sugianto

Kamu akan *membuktikannya.*
Kamu akan menunjukkan kepada
semua orang bahwa *kekuatanmu*
mampu membawamu jauh.
Katakan ini berkali-kali dalam
hatimu **yang luas, "Aku akan**
membuktikannya."

— @indra.sugiaro

Meninggalkan Rumah (Part 1)

Ada masa di mana seorang anak harus pergi jauh meninggalkan rumah. Meninggalkan semua kenangan masa kecil. Ada kereta yang berlari kencang membawa mimpi-mimpi baru setiap waktu, mengantarkan anak manusia menuju petualangan baru. Dan, sekarang giliranku merantau. Giliranku mengejar mimpi, menatap langit biru, dan sawah yang hijau. Itu cukup jadi penghiburku di perjalanan.

Hari itu betapa sulitnya aku berusaha menghancurkan ketakutanku. Pelan-pelan, aku meminta izin darimu agar hilang kekhawatiranku. Aku ingin mengubah semua belenggu yang terus mengikutiku. Aku tak pernah ingin menangis. Aku tak pernah ingin bersedih. Tapi, hamparan sawah sepanjang jalan membuatku ingat semua masa kecilku, membuatku sadar orangtua adalah segalanya bagiku. Tapi, aku justru meninggalkan semua itu.

Berkali-kali aku berucap, aku harus pergi jauh dari sini. Aku harus terbang jauh. Jangan lagi melihat ke belakang. Tapi, air mata tetap saja jatuh, meminta semua kenangan tetap bertahan dan jangan sampai hilang.

Indra Sugianto

Meninggalkan Rumah (Part 2)

Hari itu, aku juga ingat, aku pernah berjanji kepada diriku sendiri.

“Aku harus bisa membuat mereka bangga mengucapkan namaku. Aku tak boleh membiarkan pengorbanan mereka sia-sia.”

Bentangkanlah waktu, aku akan menelusuri perjalanan baru ini. Kesempatan merantau ini tak akan aku sia-siakan. Semua cobaan baru di depan akan aku hadapi satu per satu.

Ibuku, bagaimana kamu bisa tersenyum melihat anakmu pergi jauh. Ayahku, bagaimana kamu bisa tetap berdiri tegak di depan rumah, saat aku menjauh dan akan jarang kembali?

Aku sudah pergi, sesuai dengan rencana-rencanaku selama ini. Bagaimana aku bisa merencanakan semua perpisahan ini. Jika sampai waktu tak bisa mempertemukan kita lagi, aku pasti tak sanggup memaafkan diriku sendiri.

Wahai ambisiku. Wahai jiwa pemberani dalam tubuhku. Keluarlah. Tolong jangan kecewakan lagi mimpiku. Semuanya telah aku korbankan, kalian melihatnya sendiri, kan? Sekarang masa depanku hanya bergantung pada kalian.

Merantau, satu kata sederhana, tapi maknanya luar biasa. **Merantau, perjalanan tak biasa yang menarik semua garis waktu jadi satu agar energi pembaharuan keluar dalam diriku.**

Indra Sugiarto

“Selamat
menantau
untukmu yang akan
pergi jauh.”

Peluklah orangtuamu,
peluklah semua
kenangan

sebelum pergi.

Ciumlah tangan mereka,
doa-doa mereka yang akan
”
menyelamatkanmu.

— @indra.sugiarto

Mengejar Ambisi

Apakah kamu pernah merasakan yang aku rasakan? Berkejar-kejaran dengan ambisi yang tak ada habisnya. Memberi makan ambisi hingga jadi monster yang terlalu besar untuk berhenti.

Sebagian jiwaku bertanya, untuk apa masa muda jika tanpa ambisi dan motivasi?

Sebagian jiwaku yang lain bertanya, untuk apa semua ini jika hidup sudah tidak seperti hidup lagi, jika tanpa sadar hari terus berkurang semakin cepat dari biasanya.

Untuk apa, jika kenangan justru semakin terasa indah. Jika masa lalu semakin dirindukan, seolah diriku di masa kecil berteriak memanggil namaku sendiri dan memanggilku untuk kembali.

Bagaimana jika orang-orang tersayangku, orangtuaku sudah tidak ada jika aku sukses nanti? Bagaimana jika nanti aku ingin memeluknya, melihat senyumnya, tapi hanya angan yang tersisa? Apakah aku bisa memaafkan diriku atas semua ambisiku?

Pah, Mah..., izinkan anakmu berjuang. Izinkan anakmu mencari jalan. Izinkan anakmu berlari seperti harimau. Aku janji akan sukses secepatnya. Aku janji akan menaklukkan mimpi ini lebih cepat.

Karena, aku takut waktuku habis dan semua sudah terlambat.

Indra Sugiarto

Menciptakan Kedamaian

Saya sudah melupakan semua kekecewaan. Saya sudah melupakan bagaimana rasanya saat saya harus mencoret dan merobek beberapa halaman dalam hidup saya. Saya sudah memaafkan kesalahannya.

Saya sudah jauh lebih tenang sekarang. Saya berhasil membuktikan teori bahwa kita bisa menciptakan kedamaian di dalam diri kita sendiri sekalipun ada orang lain yang menciptakan perang di luar sana.

Saya bisa kembali tersenyum saat mencium aroma harapan, sekalipun ada yang telah melempar waktu dan upaya yang telah saya berikan. Saya paham, saya bukan orang yang paling dewasa. Tapi, saya akan tetap gigih seperti biasanya. Bahkan saya akan lebih gigih lagi.

Indra Sugiarto

Berhenti Membohongi Dirimu Sendiri (Part 1)

Setiap hari, setiap hari kamu bangun dan memainkan peran dengan sangat baik. Kamu tertawa atas **jokes** kawan-kawanmu. Kamu fokus atau setidaknya kamu berusaha fokus mengejar sesuatu.

You are so smart. Kamu sangat cerdas menyembunyikan segalanya. Kamu tahu malam pasti akan datang. Jadi siang adalah waktu terbaikmu untuk bersikap semuanya baik-baik saja.

Dunia tidak perlu tahu, betapa lemahnya kamu saat malam hari. Betapa gelapnya mimpi buruk yang harus kamu lalui. Hatimu ditekan dengan segala kesemrawutan. Cobaan datang lagi dan lagi. Tapi, di siang hari kamu kembali berjalan dan tersenyum, seolah-olah semuanya baik-baik saja.

Ada banyak orang di sekelilingmu. Tapi kamu merasa semua beban tertumpu padamu. Masa depan adalah pertanyaan berikutnya yang harus kamu jawab sebelum kamu tidur. Tapi kamu tak mau membayangkannya, kamu takut membayangkannya karena kamu tahu masa depan bisa jadi akan semakin gelap. Kamu takut sehingga membuatmu sulit tidur.

Indra Sugiarto

Berhenti Membohongi Dirimu Sendiri (Part 2)

Kamu masih ingat, bagaimana masa kecilmu yang begitu bahagia? Siang malam tanpa beban dan tidur delapan jam sehari dengan nyaman. Kamu masih ingat, saat kamu melihat warna biru adalah warna biru? Tapi, sekarang duniamu berubah sebelum kamu benar-benar sadar.

Kamu terlambat sadar, karena setiap siang kamu sudah terlalu lama berpura-pura semuanya baik-baik saja. Kamu terlalu lama berpura-pura sehingga kamu baru sadar bahwa sebenarnya selama ini kamu tak pernah dianggap ada. Bahwa selama ini, kamu bukanlah siapa-siapa bagi siapa pun. Semua orang berjuang dengan mimpinya masing-masing.

Ada orang yang benar-benar peduli denganmu, tapi kamu membuangnya. Ya, kamu membuangnya dan kamu tak pernah menganggapnya ada.

Indra Sugiarto

Berhenti Membohongi Dirimu Sendiri (Part 3)

Satu-satunya yang tersisa adalah masa depan. Satu-satunya yang masih bisa kamu ubah dan kamu selamatkan adalah masa depan.

Tapi, pertanyaannya sekarang adalah apakah kamu cukup kuat? Apakah kamu cukup fokus dan layak? Waktumu tak banyak.

Tell me. Apakah masa depan masih layak untuk kamu perjuangkan? Apakah masih bisa kamu ubah?

Dan, saat ini tak banyak orang yang bisa kamu percaya. Kamu hanya punya dirimu sendiri. *What?* Hanya karena mereka tertawa bahagia di depanmu, bukan berarti mereka tak punya masalah besar di rumah. Mereka juga berpura-pura.

Lantas, bagaimana jika nanti gagal? *How?* Apalagi yang akan kamu lakukan, jika kamu kembali gagal dan terbuang.

So stop! Berhenti berpura-pura semuanya baik-baik saja pada saat semuanya tidak sedang baik-baik saja. *Do freaking something,* kamu berdiri di ujung tebing.

Indra Sugiarto

Berhenti Membohongi Dirimu Sendiri (Part 4)

Make a plan. A good plan. Be smart and stay focus. Ini bukan waktu yang tepat menjadi bodoh. ***You need to get up and do something for yourself.***

Go run. You are still so young. Berjuanglah, rasakanlah apa itu gagal jika memang harus.

Cry, just cry like a baby if you want to. Akan ada beberapa orang yang melihatmu aneh karena begitu semangat. ***It's okay. Weird is good. Average is boring.*** Kamu punya sesuatu yang kamu kejar.

Akan ada pengecut yang akan berusaha membunuh semangatmu. Akan ada badut yang menertawakan perjuanganmu. ***It's okay.***

Berhenti mendengarkan mereka, sudah jadi tugas seorang pengecut untuk menghalangimu melangkah. Kamu punya rencana yang harus kamu perjuangkan. Jadi, berhenti mengeluh.

Indra Sugiarto



“
Dunia tidak perlu tahu
Betapa lemahnya kamu
saat malam hari
Betapa gelapnya mimpi buruk
yang harus kamu lalui
Hatimu ditekan dengan
segala kesemrawutan
Cobaan datang lagi dan lagi
Tapi di siang hari kamu kembali
berjalan dan tersenyum seolah-
olah semuanya baik-baik saja.”

— @indra.sugiarto

Selamat Tinggal Masa Lalu

Di depan sana, semuanya akan berjalan baik.

I am survived. I am still breathing. I am still standing.

Aku sudah tidak boleh lagi menghukum diri sendiri.

Aku juga tidak boleh lagi meragukan masa depanku sendiri.

Maka, selamat tinggal masa lalu, saatnya membuang sampah.

Saatnya melepaskan orang-orang yang selama ini membuat hidup penuh drama, suram, dan pesimis.

Saatnya membersihkan pikiran dari suara-suara negatif yang melemahkan.

Selamat tinggal masa lalu, cerita baru akan hadir mewarnai hidupku di depan.

Indra Sugiarto

Tinggalkan yang Ternyata Tidak Diperjuangkan

Jalanmu masih panjang, jangan sampai waktumu hilang terbuang.

Kamu masih punya banyak waktu.

Memperjuangkan apa yang harus diperjuangkan.

Meninggalkan yang ternyata tidak layak untuk diperjuangkan.

Kamu masih punya waktu mengejar masa depan.

Tinggalkan yang tidak mendukungmu berjuang.

Kamu sudah cukup mendukung banyak orang.

Sekarang, saatnya kamu mulai mendukung dirimu sendiri.

Indra Sugiarto

“

Jika ada yang mencintaimu, tapi tindakan yang dilakukan justru terus-menerus meminta darimu dan mengambil darimu, maka dia sebenarnya sedang memanfaatkan kepolosanmu. Karena mencintai, seharusnya saling memberi.”

— @indra.sugiarto

Mari Kita Belajar untuk Bersikap Bodo Amat (Part 2)

“Bodo amat jika ada yang membicarakan saya di belakang. Selama dia tidak mau menyampaikan langsung di depan saya, maka mereka lebih dari pengecut. Meja saya penuh saat ini, saya tidak ada waktu untuk menengok ke belakang dan merespons semuanya. ***Talk to me, and I will listen to you.***”

“Bodo amat, jika ada yang menyerang fisik saya. Untuk apa saya merespons seseorang yang tidak punya kemampuan untuk menghargai karya Tuhan. Jika ada yang mau komplain tentang fisik saya, coba silakan komplain langsung sama Tuhan, yang telah menciptakan saya lahir ke bumi ini.”

“Bodo amat, jika ada yang bilang ngapain kuliah tinggi-tinggi, ngapain kuliah jauh-jauh. Ngapain pinter-pinter, hanya karena mereka berpikir dangkal, bukan berarti saya juga harus berpikir dangkal. Masa depan saya taruhannya. ***Watch me, coz I will make myself proud.***”

Indra Sugiarto

Jangan Malu Berjuang

Jangan pernah malu memulai dari bawah.
Jangan pernah menyesal di keluarga mana kamu dilahirkan.
Kamu tidak harus tumbuh dari keluarga
yang sempurna untuk sukses.
Perjalanan kamu memang akan lebih berat dari orang lain.
Tapi, bukan berarti kamu tidak layak.
Mungkin akan ada yang
memandangmu aneh atau merendahkanmu.
Karena kamu sedang berjuang.
Jangan kepedean. Tidak semua terjadi karenamu.
Dia merendahkanmu karena memang hatinya
yang terlalu dangkal
Untuk mengerti indahanya berjuang.

Indra Sugiarto



Menjalani Hidup

Hidup memang kadang meyebalkan. Kamu sudah berjuang habis-habisan, tapi justru kamu yang terbuang. Seseorang yang begitu dekat tiba-tiba membencimu tanpa sebab.

Dunia kadang bekerja sangat *random* dengan algoritma yang tidak bisa kita pahami, meskipun otak kita begitu cerdas. Semuanya baik-baik saja, tapi tiba-tiba datang suatu waktu di mana alam menyambutmu dengan cobaan yang teramat sangat.

Kamu seolah-olah dipilih secara acak untuk menghadapinya. Alam seperti sedang berbicara kepadamu.

“Hai, Adit. Sekarang giliran kamu yang harus hidup menderita dan penuh penyesalan.”

Atau

“Hai, Indah. Sekarang giliran kamu yang harus merasakan patah hati, maka selamat menangis dan bersedih.”

Yes, lambat laun kamu sadar, hidup memang kadang menyebalkan. Tapi, justru itulah yang membuat hidup menjadi “hidup”. Siapa pun tak lepas dari fitnah dan hinaan. Hidup kadang menyebalkan, kamu hanya perlu menerimanya karena semua orang juga mengalaminya. Telan dan kembalilah berjuang. Buka pintu kamar dan kembalilah bertemu dunia, karena banyak hal baru telah dunia siapkan untukmu. Bukan hanya yang menyebalkan saja.

Indra Sugiarto

“

Dunia kadang bekerja sangat random dengan algoritma yang tidak bisa kita pahami, meskipun otak kita begitu cerdas.

Semuanya baik-baik saja, tapi tiba-tiba datang suatu waktu, di mana alam menyambutmu dengan cobaan yang teramat sangat.”

— @indra.sugiarto

Kamu Orang Baik

Kamu orang baik. Kamu ingin sekali membalas seseorang atas semua yang sudah dia lakukan kepadamu. Dia sukses membuatmu marah. Tapi pada saat kamu ingin membalasnya, kamu baru ingat.

“Damn! Aku orang baik. Nggak mungkin, aku bisa membalasnya. Entah semenarik apa pun idenya.”

Kamu ingin sekali berteriak kepada seseorang agar dia mengerti semua pengorbananmu, lalu kamu menyadari, kamu orang baik. **Orang baik terbiasa diam dan mengalah**, bersikap seolah-olah orang lain juga pasti baik.

Setiap pagi, kamu kembali membuka pintu, tersenyum dengan optimis menyambut matahari terbit. Lalu ada yang merendahkanmu dan meremehkan, kamu ingin menggerutu dan kembali tenggelam dalam kamar, tapi kamu kembali teringat.

“Aku kan, orang baik. Maka aku yang menutup telingaku saat ada badut yang tak bisa menutup mulutnya.”

Jadi orang baik itu berat, tapi entah kenapa kamu selalu memilih menjadi orang baik. Kamu selalu memilih untuk mengerti orang lain, seolah-olah ruangan di dalam hatimu seluas samudera. Padahal, kamu juga merasakan sesak di dada saat mereka tidak pernah mengerti perasaanmu.

Indra Sugiarto

Apakah Aku Harus Membunuh Mimpiku?

Apakah aku harus membunuh mimpiku agar kamu bahagia?
Apakah aku harus diam saat kamu menganggap aku tak berguna?
Apakah aku harus melangkah di jalan yang tak pernah ku-
inginkan?
Saat aku gamang, kenapa kamu
justru membuatku semakin runyam?

Ini hidupku, seharusnya aku yang memutuskan.
Ini cerita perjuanganku, aku yang akan menelan semua risikonya.
Kesedihanku, kegagalanku, tubuhku siap menanggungnya.
Aku bukan anak kecil lagi.
Aku harus belajar membuat keputusanku sendiri.

Maka, aku tidak akan berhenti.
Aku tidak akan mengeluh.
Aku di sini, masih mau merasakan perjuangan itu kembali.
Maka, izinkanlah kakiku berlari, berjuang, dan biarkan aku
menangis lagi.

Indra Sugianto

“

Kamu pernah berbicara tentang

perubahan

Sekalipun hanya dengan dirimu
sendiri

Karena orang-orang di sekelilingmu

tak ada yang *mengerti*

Dan, pada akhirnya hanya dirimu
sendiri yang akan
menyelamatkan

masa depanmu.”

— @indra.sugiarto

Belum Saatnya Kamu Jatuh

Kamu mungkin sudah lelah, tapi percayalah jalanmu masih panjang.
Perjalananmu akan penuh warna baru di depan sana.
Kenangan baru menanti di depan sana.
Realita memang bisa sangat menyebalkan.
Dan, rasa peduli bisa jadi hal langka untukmu.
Dengarkanlah lagu itu, lagu yang menemanimu berjuang.
Lagu yang membuat pikiranmu jauh melayang.
Meskipun, laramu tak serta merta sembuh.
Bacalah lagi halaman itu, halaman di buku favoritmu.
Halaman favoritmu yang membuatmu terisak.
Mengenang semua sakit yang kamu telan dengan ikhlas selama ini.
Jangan pikir doa-doamu selama ini tak didengar.
Jangan pikir masa depanmu berhenti hari ini.
Karena, belum saatnya kamu jatuh. Belum saatnya kekuatanmu runtuh.
Merangkaklah, jika harus merangkak.
Berjalanlah jika tak kuat berlari.
Biarkan sukma dalam tubuhmu bergejolak.
Banting rasa takut yang terus-menerus tersenyum sinis,
melihat keberanianmu.
Karena, hari ini belum saatnya kamu jatuh.

Indra Sugianto

Move On dari Kegagalan

Aku tahu, sangat berat untuk kamu *move on* dari kegagalan kemarin. Seperti ada batu yang membebani pundakmu saat berjalan sekarang. Ada yang menyebut batu itu adalah penyesalan, ada juga yang menyebut batu itu adalah ketakutan.

Ketakutan yang sebelumnya tak terlihat, kini semakin terlihat nyata dan otak kamu mulai sadar bahwa kegagalan itu bisa saja terjadi lagi. Lantas, kenapa juga harus berjuang lagi?

WHY?

Aku tahu, malam ini terasa melelahkan karena hati dan pikiranmu setiap hari berdebat. Tapi, ketakutan yang kamu rasakan akan semakin besar, dan harus kamu kontrol secepatnya.

Kamu yang harus mengontrol rasa takut itu. Jangan sampai rasa takut karena gagal itu membuatmu tidak berbuat apa-apa. Kamu terlalu hebat untuk berhenti sekarang.

Please, trust yourself. Just breath, shut up, and trust yourself. Percayalah dengan kemampuanmu. Percayalah bahwa masa depanmu masih panjang. Gagal sekali dua kali tiga kali tak masalah. *It is what it is.* Kamu tidak bisa melompati prosesnya.

Do whatever it takes, selama kesempatan itu masih ada artinya masih sangat mungkin kamu mendapatkannya. Menyerahlah, jika memang sudah tidak ada opsi lagi yang tersedia untuk kamu.

Jangan biarkan suara negatif dari dalam kepalamu menang hingga akhirnya kamu tidak berbuat apa-apa. ***Take the sword and then go to the freaking war.***

Indra Sugiarto

“
Jangan biarkan suara *negatif*
dari dalam kepalamu sendiri
menang hingga akhirnya kamu
tidak berbuat apa-apa. Take the
sword and then go to the freaking
war.”

— @indra.sugiarto

Berpisah (Part 1)

Embun masih malu untuk pergi menghilang. Aku sudah berjalan penuh semangat menginjak halaman sekolah. Selama ini, semua yang ada di benakku hanyalah masa depan. Orang-orang di sekitarku hanya untuk menghiburku sesaat.

Tapi, fokusku kini kacau. Fokusku kacau, tapi aku tak bisa mengontrol semangatku. Di depan kelas, di dalam kelas, aku berlagak bodoh. Hati ini berharap melihatmu lewat. Hanya lewat dan melihatmu cukup sebagai amunisi dalam menjalani hari.

Aku tahu, aku harusnya tidak percaya dengan pikiranku saat ini. Ini bukan waktu yang tepat. Aku harus memikirkan masa depan. Perpisahan sekolah juga akan datang. ***Dear myself, stop all of this.***

Lalu kamu lewat, senyummu kembali membuatku tak tenang. Dan kamu mulai berbicara, bibirmu mulai bergerak dengan topik yang tak aku dengarkan. Yang aku pikirkan, bagaimana aku akan *survive* tanpa senyummu nanti. Aku harus merekam wajahmu baik-baik di kepalaku sebelum bulan depan kita benar-benar berpisah.

Indra Sugiarto

Berpisah (Part 2)

Jika aku mengikuti ke mana dia pergi setelah lulus nanti, apa aku gila? Tentu aku gila. Masa depanku masih panjang, kenapa otakku harus berhenti bekerja sekarang. **Oh. What should I do.** Semua orang sudah lantang dengan masa depannya, tapi aku terjebak oleh harapan tetap bersamamu.

Kenapa matamu harus begitu menarik? Kenapa wajahmu harus begitu sejuk dipandang? Tolong jelaskan dengan rumus matematika agar aku mengerti. Bagaimana jika aku gagal masuk kampus impian karena kebodohan hatiku saat ini? **Argh!** Impian. Impianku saat ini hanyalah agar bisa tetap bersamamu.

Somebody, please slap my face right now!

Masa depanku adalah hal yang serius, angan bersamamu hanyalah sesaat. ***I need to control my heart. I need to stay focus...***, tapi suaramu begitu indah. ***Argh..., this is so damn hard.***

Jika aku tak menjaga fokusku, maka aku bisa gagal. Jika aku gagal mengejar mimpiku, bisa jadi penyesalan akan terus menghantuiku. Mari kembali ke realita, sebelum dinding sekolah menertawakan tingkahku.

Jika kelak kita kembali bertemu, dan aku harap kelak kita kembali bertemu, aku ingin bicara lebih lama denganmu. Aku ingin lebih lama menatap matamu dan mendengar semua candamu. Tapi, sekarang aku harus fokus ke masa depanku.

Indra Sugianto

**Jika kelak kita kembali bertemu
dan aku harap kelak kita kembali
bertemu. Aku ingin bicara lebih
lama denganmu. Aku ingin lebih
lama menatap matamu dan
mendengar semua candamu.
Tapi, sekarang aku harus fokus
ke masa depanku.**

Ketakutan (Part 1)

Aku tak pernah takut. Aku kuat berdiri di atas kakiku sendiri. Jantungku berdetak seperti seharusnya. Lalu kamu datang, memberikan senyum itu padaku. Biasanya aku tahu, apa yang harus aku pikirkan. Biasanya aku tahu, apa yang harus aku rencanakan. Lalu, kamu datang dengan wajah itu, pikiranku menjadi kacau. Aku mulai peduli dan aku lupa semua rencanaku.

Dulu, aku lebih dewasa saat orang lain masih begitu kekanak-kanakan. Sekarang, aku sering senyum sendiri seperti anak kecil.

Jika langit runtuh, jika ada sesuatu yang harus aku kejar, jika lelah harus kurasakan setiap hari, rasanya semua jadi tak masalah. Selama aku tahu, kamu akan selalu mendukungku. Dan, kamu tahu itu. Seharusnya kamu tahu itu. Kamu seharusnya mengerti, bahwa kamu telah mengambil kekuatanku, dan aku membiarkannya. Sekarang, aku seperti bumi yang berputar mengitari matahari dan kamu adalah matahariinya.

Indra Sugianto

Ketakutan (Part 2)

Kamu tahu itu, tapi kamu tetap saja pergi. Sekarang, langit benar-benar runtuh dan kamu adalah penyebabnya. Aku sangat membenci apa yang kurasakan sekarang. Perasaan lemah dan tak berdaya setelah kamu tak ada. Sekarang, aku harus kembali kuat, pada saat aku sudah lupa bagaimana berlari sendiri. ***What the hell just happened.***

Aku sudah melupakan semua rencanaku, lalu kamu pergi. Sekarang, aku harus kembali kuat bermimpi sendiri. ***This is so unfair!***

Apakah aku harus menangisi semua ini? Sementara ada mimpi yang harus aku kejar. Aku harus melompati jurang di depan. Aku harus kembali kuat menerima semua kenyataan.

Dan, aku harus mulai mengutamakan masa depanku sendiri, sebelum membiarkan orang lain masuk dengan mudah. Aku akan membiarkan luka yang kamu tinggalkan tetap menyala sebagai pengingat untukku.

Indra Sugiarto

“
Aku sudah
melupakan
semua rencanaku lalu kamu
pergi. Sekarang aku
harus kembali *kuat*
bermimpi sendiri.
This is so *Unfair!*”

Mari Kita Belajar untuk Bersikap Bodo Amat (Part 1)

Kadang, kita harus punya kemampuan **bodo amat** untuk sesuatu yang dapat merusak fokus kita, untuk sesuatu yang tidak bisa kita kontrol, atau untuk sesuatu yang justru beracun jika kita memikirkannya.

Mari belajar sekali-kali bodo amat karena tidak semua masalah harus kita pikirkan saat ini juga. Kita harus selesaikan masalah satu per satu.

“Bodo amat jika kemarin gagal. Gagal kemarin bukan berarti gagal lagi di depan. Entah itu di hal yang sama ataupun hal lain. *This is my life*, saya bisa mencoba berkali-kali. Berapa kali pun yang saya mau, sampai saya bosan. Bodo amat jika ada yang menganggap kampus saya nggak berbobot, **yang penting itu ‘saya’**. Bagaimana saya mau belajar, bagaimana saya mau tumbuh, dan mau berkembang. Ini tentang bagaimana saya mencari segudang pengalaman, bahkan sampai akhirnya nanti menghasilkan karya dan prestasi.”

Indra Sugiarto

Menyelamatkan Masa Depan

Kamu pernah berbicara tentang perubahan
Sekalipun hanya dengan dirimu sendiri
Karena orang-orang di sekelilingmu
Tak ada yang mau mengerti
Dan pada akhirnya
Hanya dirimu sendiri yang akan
Dan harus menyelamatkan masa depanmu

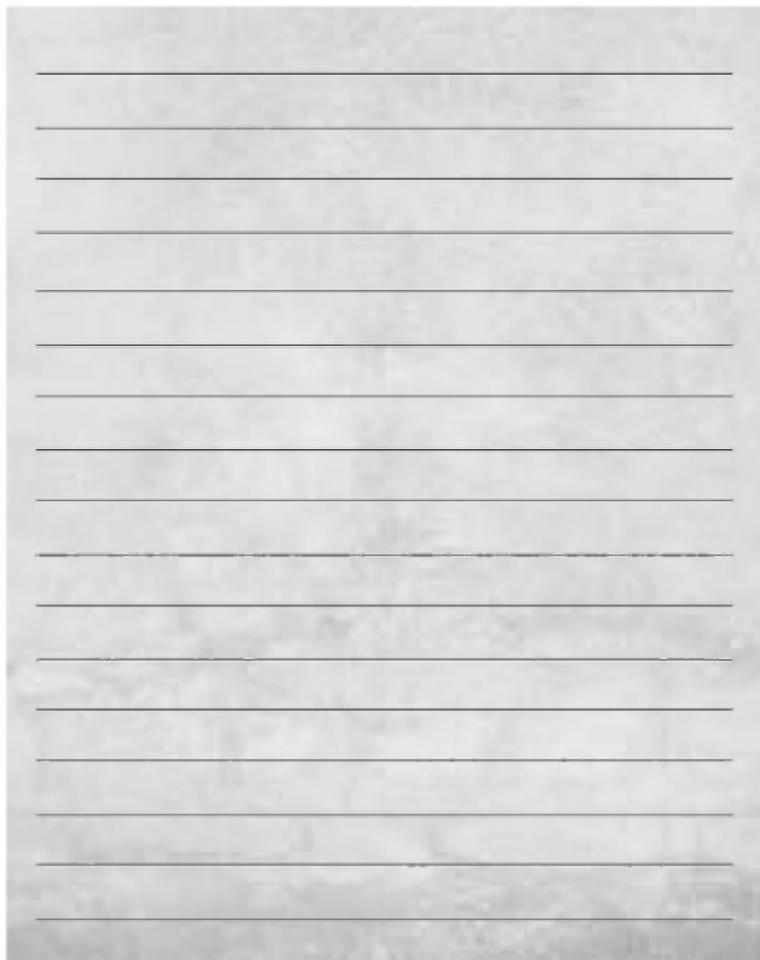
Indra Sugiarto

“
Aku pernah
berharap
pada manusia,
lalu *kecewa*.
Kini aku hanya berharap
pada kedua tanganku
sendiri. Aku merasa lebih
kuat saat berharap
hanya pada diriku sendiri.”

— @indra.sugiarto

Catatan Perjuangan

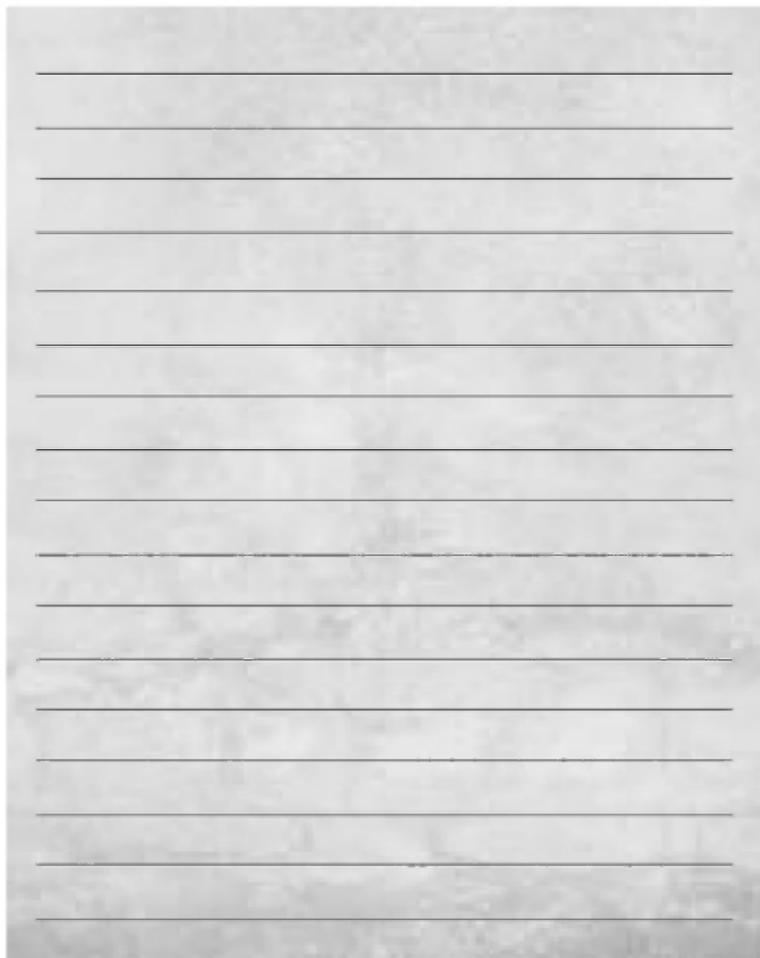
Tuliskan orang-orang yang selama ini berjalan bersama-mu, hadir mendukungmu, tuliskan nama mereka di halaman ini sebagai ucapan terima kasih.

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the reader to list names of people who have supported them.

*Fase
Berlari*

Catatan Perjuangan

Sebutkan kata-kata negatif yang pernah kamu terima dalam hidup, sehingga membuatmu takut berlari. Tuliskan dan tumpahkan kata negatif tersebut di sini!

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the user to list negative words that have affected them.

Selamat pagi
Selamat bersiap
Yuk, pakai sepatu lagi. Mari
berjuang lagi
Ikut talinya yang kuat,
Supaya kakimu berlari
kencang.

Mengecek Dirimu Sendiri

Kadang kita terlalu sibuk, sampai lupa mendengar isi kepala kita sendiri.

Silakan beri tanda di poin yang sudah sesuai dengan prinsip hidupmu. Gunakan pulpen atau pensil.

- Kamu mulai pintar menghabiskan waktu luang. Khawatir waktu habis terbuang. Diisi dengan segudang warna pengalaman. Keluar untuk bertemu dengan banyak orang. Karena kamu sadar, kelak kamu akan semakin kesulitan mencari waktu luang.
- Tidur kadang mulai tak cukup. Kamu pasti tak menyangka jiwamu bisa kuat seperti Hayam Wuruk. Rasanya tubuh penuh adrenalin, menjagamu berlari dengan tugas dan *deadline*.
- Wajahmu kini semakin berseri. Karena kamu semakin pandai menata diri. Senyummu kini semakin manis karena hatimu pernah teriris.
- Cinta memang indah, tapi sudah bukan waktunya lagi harus menanyakan kabar tentang dia setiap jam. Biarkan dia tumbuh tanpa terkekang.

- Insting kamu menjadi semakin tajam, bahkan kamu sudah bisa mencium aroma potensi *fake friends* dalam hitungan detik dalam radius lima meter.
- Sekarang kamu mengerti, untuk bahagia kamu tidak lagi bergantung pada orang lain. Kamu tidak harus setuju dengan semua orang. Kamu sudah tidak lagi kecewa hal-hal sepele yang dilakukan orang lain kepadamu.
- Kamu mulai mengenal istilah ***quarter life crisis***. Kamu mulai mempertanyakan hidupmu dan kenapa banyak orang lain yang pencapaiannya sudah jauh di depan.
- Kamu tidak lagi berkecil hati melihat kesuksesan orang lain. Kamu bersyukur atas apa yang kamu punya dan apa yang kamu kerjakan untuk kebahagiaanmu jauh lebih penting.
- Kamu sudah sadar bahwa pekerjaan impian dan kenyataan belum tentu akan berada pada satu garis waktu yang sama. Terpenting adalah kamu berjuang dan bekerja keras. Terpenting adalah kamu produktif.
- Tubuhmu sudah belajar bahwa kamu harus tetap memberikan yang terbaik di mana pun kamu berada. Sekalipun saat lelah, karena kamu punya standar kerja sendiri yang tidak mau kamu turunkan.

**Tidak semua harus ditandai hari ini. Bukalah kembali halaman ini tiga tahun lagi, lalu baca lagi dan kembali beri tanda untuk kalimat yang sudah sesuai denganmu di masa depan.*

Aku Ingat

Aku ingat, bagaimana aku berjuang begitu keras.

Aku berkelana seperti seorang pemimpi.

Aku ingat, bagaimana aku berdoa setiap hari.

Aku ingat, bagaimana hari-hari seperti ini terasa
begitu lambat.

Aku berharap hanya pada diriku dan pada Tuhan.

Pada titik ini, aku pasrah dengan apa pun hasilnya nanti.

Indra Sugiarto

Bukan Tanpa Alasan

Aku menangis di kala harus meninggalkan keluargaku di rumah dan harus merantau sendirian untuk mengejar impian. Perjalanan panjangku dimulai saat harus meninggalkan semua kehidupanku di kampung halaman untuk melawan ketidakmungkinan.

Aku menangis tepat di depan rumah saat pamit dengan mereka. Aku menangis saat melihat wajah mereka menatapku pergi. Aku tidak malu untuk mengatakannya karena kita manusia. Ada momen yang membuat kita menangis. Tubuh kita diciptakan oleh Tuhan untuk menjadi manusia, bukan untuk menjadi robot.

Tapi, tanpa orang sadari, momen-momen tersebut yang membuat manusia lebih kuat. Bukan tanpa alasan Tuhan menciptakan air mata. Itu, untuk membuat kita bangkit dan kembali berjuang, untuk membuat kita mengingat masa-masa sulit dan kembali percaya bahwa kita mampu.

Indra Sugiarto

Ingin Menemanimu

Aku ingin menemanimu, saat lelah, saat bosan, dan saat kenangan lama membuatmu tak bisa tidur nyenyak. Aku ingin kamu tetap bertahan dan kembali berdiri saat kehilangan. Aku ingin kamu tetap berlari, saat ada yang ingin menghalangi mimpi-mimpimu.

Aku ingin merangkulmu dan mengatakan semuanya akan baik-baik saja. Pundak kamu kuat. Kaki kamu kuat untuk mengejarnya, untuk jauh melangkah. Aku ingin kamu tahu, kamu layak sukses. Kamu layak bahagia. Mereka yang meninggalkanmu memang tidak berhak ada di hidupmu. Kamu lebih kuat dari yang kamu bayangkan.

Aku mungkin akan berteriak kepadamu dan mengaduk-ngaduk perasaan saat bertentangan dengan logika. Aku mungkin akan memaksamu mengingat kecewa di masa lalu. Aku mungkin akan membuatmu tertawa kecil mengingat betapa polosnya dirimu saat itu.

Bukalah dan katakan pada semuanya, yang kamu rasakan. Mari kita tantang dunia yang selama ini menekanmu. Hanya karena mereka menatapmu remeh, bukan berarti kamu remeh. Aku ingin kamu terbang jauh, meskipun mereka tak pernah melihat kekuatanmu. Aku ingin kamu kembali tertawa lepas seperti dulu. Saat kamu masih kecil dan mendapatkan mainan baru.

Indra Sugianto

“

**Jika kelak kamu
menangis lagi**

Jika kelak kamu dikecewakan lagi

**Jika kelak kamu ingin
mengumpulkan kekuatan lagi**

**Maka bukalah lagi buku ini,
di mana pun kamu berada**

**Aku ingin menemanimu lagi
bermimpi.”**

— @indra.sugiarto

Kepada Orang yang Tak Tahu Terima kasih

Pernah nggak kita punya teman atau kenal orang yang datang hanya saat dia butuh saja, lalu melupakan kita? Atau, pertolongan yang pernah kita berikan kepada orang lain, justru di kemudian hari malah jadi *boomerang* dalam hidup kita.

“Kepada orang yang tak tahu berterima kasih. Saya tahu, ada banyak hati di luar sana yang masih menghargai kebaikan saya. Hanya karena kamu tidak punya kemampuan untuk menghargai kebaikan seseorang, bukan berarti saya akan berhenti jadi orang baik.”

“Kepada orang yang tak tahu berterima kasih. Hanya karena kamu tidak bisa melihat kepedulian saya, bukan berarti saya akan berubah menjadi orang yang apatis untuk orang lain. ***This is who I am, you just to blind too see me.***”

“Kepada orang yang tak tahu berterima kasih. Aku pernah duduk di sebuah kursi memikirkan tentang perbuatanmu. Berjam-jam aku berusaha menakar logika agar aku mengerti. Tapi, aku tidak akan melakukannya lagi. Cukup masa lalu saja kamu ambil.”

Indra Sugianto

Jika Harus Gagal Dulu

Jika harus gagal, dan nanti kamu memilih bersedih dulu baru berjuang lagi, maka tidak masalah. Yang terpenting adalah buat *deadline* yang jelas, kapan kamu mau berhenti bersedih.

Jika harus gagal dulu, aku harus bertahan. Aku harus ikhlas mereka menang, karena jika aku tidak kuat bertahan, apa lagi yang harus aku lakukan?

Jika harus gagal dulu mungkin akan ada yang merendhanku. Silakan. Silakan jika ada yang ingin menari di atas kegagalanku. Aku akan membantu memutar iringan musik agar kamu semakin semangat menari.

Jika harus gagal, tegakkan kepalamu, tegakkan meskipun matamu masih sayu. Lihat dirimu di cermin, lalu katakanlah sesuatu kepada dirimu, apa pun, *say something to save yourself*.

Jika harus gagal dulu, tidak apa-apa, gagal sekarang bukan berarti gagal lagi nanti. Ini wajar. Tidak ada yang perlu disesali. Aku harus bisa berdamai dengan hatiku sendiri.

Jika harus gagal dulu. Aku terima. Aku mengerti bahwa doa-doaku tidak harus dijawab iya hari ini. Mungkin Tuhan ingin bilang “nanti dulu ya”. Coba besok kamu berjuang lagi.

Indra Sugiarto

Hidup Kadang Membingungkan

Hidup kadang membingungkan. Suatu hari kamu bangun dengan *playlist* lagu yang membuatmu loncat. Tapi, besoknya kamu tidak ingin beranjak dari tempat tidur dan bertahan dengan lagu sedih. Dan kamu mulai sadar, sesuatu dari dalam dirimu sendiri dapat dengan mudah mengontrol caramu bergerak. Namanya perasaan. Perasaan bisa saja mengontrolmu dengan mudah dan menjadikanmu lemah. Atau, kamu yang harus mulai belajar mengontrol perasaan kamu sendiri supaya fokus dan tidak mudah goyah.

Indra Sugiarto



Sejak Kapan Manusia Tidak Boleh Bersedih?

Untuk kamu yang merasa sebagai manusia paling kuat, tolong jangan pernah bilang kesedihan yang orang lain alami sebagai sesuatu yang “lebay”.

Hanya karena kamu tidak menangis saat pergi merantau, bukan berarti orang lain tidak menangis saat berpisah dengan keluarganya. Hanya karena kamu tidak menangis saat gagal berkali-kali, bukan berarti orang lain langsung bisa menerima kegagalan dengan mudah. Hanya karena kamu tidak menangis saat ditinggalkan orang yang kamu cintai, bukan berarti mereka bisa langsung bergembira saat kehilangan orang yang dicintai sepenuh hati.

Kamu boleh tidak setuju, tapi kamu tidak berhak menghakimi mereka yang sedang bersedih adalah “lebay”.

Menyuruh berpikir positif boleh, menyuruh orang semangat boleh. Tapi menyuruh orang lain jangan bersedih saat jelas-jelas dia punya masalah, itu aneh. Mereka manusia, bukan robot. Biarkan mereka sendiri yang memutuskan kapan mereka mau bersedih atau bergembira. Bukan kamu.

Indra Sugiarto

Toxic Positivity

Jangan sampai 'kalimat positif'-mu justru jadi racun untuk mereka yang sedang berjuang. Jika mereka butuh koma atau bahkan jeda untuk merenungi perjalanan mereka, maka tolong beri mereka koma.

Siapa kamu? Sekali lagi, siapa kamu sampai kamu berhak mengatur cara orang lain menghadapi suatu masalah? Hanya karena kamu merasa sebagai manusia paling kuat atau manusia paling santai atau manusia paling asyik, bukan berarti orang lain tidak boleh bersedih.

Mereka manusia, mereka butuh waktu untuk bersedih jika mereka merasa perlu, sebagai proses menyembuhkan luka atau untuk menjadi kuat. Jadi, tolong katakan, sejak kapan manusia tidak boleh bersedih saat menghadapi cobaan?

Apakah kamu sudah mendengar cerita mereka? Apakah kamu sudah pernah mengalami yang mereka alami, sampai kamu dengan sangat sok tahunya mengatakan mereka lebay?

Jika kamu tidak bisa membantu mereka yang sedang *stuck* dengan masalah mereka, setidaknya kamu bisa diam.

Apakah kamu tahu, bahkan seorang Nabi Muhammad SAW yang sangat mulia pernah menangis saat mendengar cerita kesulitan hidup yang dihadapi orang lain.

Kamu pikir, kamu siapa? Melarang orang lain bersedih dan menangis. Cobaan yang kamu alami belum tentu sama dengan yang mereka alami. Mereka boleh berpikir positif besok, mereka boleh bersemangat besok, mereka boleh terlihat kuat besok. Tapi, jika mereka butuh waktu untuk bercerita, maka biarkan cerita mereka mengalir seperti air. Mereka bercerita, bukan berarti mereka mengeluh. Setiap orang punya ceritanya masing-masing yang harus mereka selesaikan.

Indra Sugianto

“

**Kamu pikir kamu siapa?
Melarang orang lain bersedih dan
menangis. Cobaan yang kamu
alami belum tentu sama dengan
yang mereka alami.”**

“

**Mereka boleh positif besok,
mereka boleh semangat besok,
mereka boleh kuat besok. Dan
jika mereka butuh waktu untuk
bercerita, maka biarkan mereka
bercerita.”**

— @indra.sugiarto

Hidup Kamu kan Pas-pasan, Ngapain Kuliah?

Iya, aku tahu, aku pas-pasan. Aku bahkan serba kekurangan, atau kalau kamu mau sebut aku miskin juga boleh. Aku tak akan marah.

Tapi, sejak kapan mimpi berkuliah hanya untuk kalangan tertentu?

Aku tahu bahwa aku hidup pas-pasan, kamu tidak perlu mengingatkanku, karena setiap hari aku ingat itu.

Aku ingat saat aku memakai baju lawasku, saat aku memakan makananku, saat aku menggunakan sepatu kusamku, juga saat aku masuk ke kamarku. Setiap hari, aku ingat atas kemiskinanku, jadi kamu tidak perlu mengingatkanku.

Setiap hari aku mengingatnya, untuk itulah aku mengharapkan perubahan. Perubahan besar dalam hidupku. Dan aku tahu, aku punya Tuhan yang MahaBesar. Aku punya iman bahwa Tuhan selalu bersamaku.

So yes. I am still fighting, selama aku masih bernapas aku masih mau memperjuangan masa depanku. Aku mungkin bukan yang paling cerdas, tapi aku belajar setiap hari karena Tuhan tidak akan mengubah keadaan suatu kaum. Kecuali kita sendiri yang berusaha untuk mengubah keadaan kita.

Jadi tolong, meskipun peluangnya kecil untukku, meskipun aku harus mencari seribu cara untuk *survive*. *I will do whatever it takes*. Aku akan terus berlari dan kamu akan melihatku terus berjuang. Jika tidak tahun ini, maka tahun depan.

Jika tidak berhasil juga maka aku pun tak akan menyesal. Karena meskipun aku lelah, aku sangat menikmati perjuangan ini. Karena hanya perjuangan ini yang aku punya saat ini. Aku menangis setiap harus membayangkan, bagaimana rasanya jika gagal nanti kutelan. Pilihan untukku tak banyak. Aku menangis kepada Tuhan, aku mengatakan kepadanya bahwa.

“Aku tidak menyesal di mana aku dilahirkan. Aku juga tidak menyesal atas segala kekurangan dalam hidupku.”

“Aku tidak bersedih atas ucapan mereka padaku. Aku tidak bersedih atas ucapan mereka padaku. Aku menangis karena aku ingin memohon pada-Mu, Tuhan. Aku memohon dengan teramat sangat kuatkanlah pundak dan hatiku.”

“Karena diam-diam aku juga sering merasa malu. Maafkanku, karena aku kadang masih merasa malu pada Tuhan atas perjuanganku, padahal aku tahu Engkau bersamaku. Aku mohon, izinkanlah aku menggapai masa depanku, Tuhan.”

Indra Sugiarto

“

Jika tidak berhasil juga maka aku pun tak akan menyesal. Karena meskipun aku lelah, aku sangat menikmati perjuangan ini. Karena hanya perjuangan ini yang aku punya saat ini. Aku menangis setiap membayangkan bagaimana rasanya jika gagal nanti kutelan. Pilihan untukku tak banyak.”

— @indra.sugiarto

Ngapain Belajar Capek-capek? Belum tentu jadi Orang Sukses

Rezeki orang tidak ada yang tahu. Sejak kapan? Sejak kapan kamu berani mengambil tanggung jawab Tuhan untuk mengatur rezeki orang?

Who do you think you are? I can do whatever I want for my dream. Aku mau belajar, aku mau les, aku mau merangkak, terbang, jatuh, atau apa pun itu.

Apa pun itu aku menikmati perjuanganku. Aku sangat lelah dan bosan, tapi aku menikmati perjuanganku.

Kamu boleh duduk dan menontonku berjuang, tapi kamu tidak berhak membuatku sedih. Dan sekali lagi, rezeki itu ada yang ngatur. Aku pun tidak tahu, nasib aku akan seperti apa setelah ini.

Aku bekerja keras bukan karena aku kepedean. Sama sekali bukan. Tapi aku berjuang karena aku takut gagal. *I am scared but I am not giving up.* Aku mungkin akan gagal, tapi yang jelas aku tidak akan menyesali semua ini. Kalau kamu ingin melihatku menangis karena gagal, silakan tunggu. Tapi sekarang aku hanya ingin berjuang. *So please, just sit there and shut up or get out.*

Indra Sugiarto

Setelah Lulus SMA

Setelah kamu lulus SMA, popularitasmu saat masa SMA sudah tidak berguna lagi, kamu akan masuk fase baru yang membutuhkan kerja kerasmu. Setelah kamu lulus SMA, kamu *rangking* satu di kelas sudah tidak menarik lagi, karena kamu akan bertemu dengan anak-anak yang jauh lebih pintar dari kamu.

Siapa yang gigih dan tahan banting yang akan terus bertahan. Mental malu-malu dan nggak enakan kamu tidak akan membawamu jauh. ***If you want something get up and go for it.***

Nggak ada lagi yang akan menyuapi kamu lagi dengan sendok emas. Kamu hanya tergantung pada kedua tanganmu sendiri. Setelah lulus SMA, jangan kebanyakan gaya, tapi perbanyak usaha karena kamu akan hidup di dunia yang baru.

Wake up. Kamu bukan anak sekolah lagi.

Indra Sugiarto

“Siapa yang *gigih*
dan tahan banting yang
akan terus *bentahan*.
Mental malu-malu dan nggak
enakan kamu tidak akan
membawamu *jauh*.
If you want *something*
get up and go for it.”

— @indra.sugiarto

Dia yang Datang untuk Menyedot Energimu

Ada orang yang tak sadar, kehadirannya justru menyedot energimu. Dia selalu memotong kata-katamu saat kamu bicara. Dia selalu mendebat semua kalimatmu dan hanya mau melihat dari perspektif kacamata dia saja. Sayangnya, kamu tidak bisa mengubah cara berpikir seseorang. Apalagi setelah kamu sampaikan, dia tidak juga berubah.

Hi. Kamu tidak harus membuat energimu terkuras hanya dengan diam, belajarlah meninggalkan tempat duduk yang tidak membuat tumbuh.

Indra Sugiarto

“
Aku harap apa pun yang sedang kamu perjuangkan diberikan kemudahan. Aku harap pundakmu semakin kuat menghadapi ujian di depan. Meskipun akan ada tanda tanya yang tak terjawab. Itu tidak masalah..., tidak semua harus kamu temukan jawabannya.”

— @indra.sugiarto

Distraction



Ada sebagian orang yang merasa punya tugas di dunia ini untuk membanding-bandingkan jalan hidup atau pencapaian setiap orang. Seolah-olah semua orang punya tujuan yang sama di dunia ini. Seolah-olah tidak ada yang kamu kejar dalam hidup. Seolah-olah semua orang harus mengejar sesuatu setiap hari, sementara ada juga yang sedang mencoba sekadar mempertahankan sesuatu.

Sayangnya, kamu tidak bisa menutup mulut mereka yang lebar itu. Yang perlu kamu lakukan hanyalah melatih dirimu sendiri supaya suara pengganggu itu tidak merusak fokus kamu ke depan. Dan tidak membuat emosi kamu naik setiap hari. Kamu tidak harus membuktikan apa pun kepada mereka sekarang. Bukankah, butuh waktu yang lama untuk sebuah kapal besar dibuat? Demikian juga dengan impianmu.

Indra Sugiarto

Prioritaskan Dirimu

Kadang ada saatnya kamu mulai mengatakan untuk memprioritaskan dirimu, terutama saat-saat genting dalam hidupmu. Kamu. Iya, kamu terlalu sering memprioritaskan orang lain. Kamu membuka jalan dan membiarkan orang lain berjalan dengan nyaman.

Your heart is beautiful. We get it. Tapi, sesekali kamu harus berhenti sejenak untuk menjadi superhero untuk semua orang. Khusus hari ini, bulan ini, atau tahun ini katakan kalau kamu menjadi superhero untuk dirimu sendiri dan untuk masa depanmu sendiri. *You need you.* Kamu juga membutuhkan dirimu.

Indra Sugiarto



Kamu adalah Karya Tuhan

Semua akan baik baik saja

Karena kamu akan berjuang terus setiap hari

Meskipun ombak masalah datang terus kepadamu

Semuanya akan baik-baik saja

Kamu tidak perlu khawatir karena Tuhan bersamamu

Semuanya akan baik-baik saja

Meskipun sekarang semuanya tidak baik-baik saja.

Kamu adalah karya Tuhan

Jadi kamu tidak perlu malu dan takut dengan tantangan di depan

Kamu akan menyelesaikan perjalanan ini dengan indah

Karena kamu terus berjuang setiap hari

So shut up! karena semuanya akan baik-baik saja

Kamu akan sangat bangga dengan perjalananmu

Indra Sugiarto

Rasa Malas yang Berulang

Kamu akan menemukan *quotes di explore* Instagram yang membenarkan kemalasanmu. Kamu akan menemukan *quotes* dari entah siapa yang membuatmu tertawa terpingkal-pingkal. Ini bisa jadi hal yang bagus, kebahagiaan dan zona nyaman memang indah. Kamu punya hak satu atau lima menit untuk menertawakan perjuanganmu selama ini.

Tapi, hati-hati dengan *quotes-quotes* seperti itu. Nantinya bisa menjebakmu dalam waktu yang panjang jika kamu terus membacanya lagi dan lagi setiap hari. Kamu mulai memaklumi ketidakgerakanmu secara berulang. Kamu memaklumi kemalasanmu secara berulang hingga akhirnya kamu menjebak dirimu sendiri dalam jurang yang terlalu besar.

Indra Sugiarto

Bertahanlah Dalam Perantauan

Pagi ini seperti pagi-pagi sibuk sebelumnya. Kamu tetap bangun pagi meskipun semalam kurang tidur untuk menyelesaikan tugas dan laporan yang bertumpuk di kamar *kost*-mu yang semakin sesak semalam suntuk. Entah kenapa, kedua tanganmu tetap kuat, meskipun mata sudah mengantuk. Suasana lembap, karena hujan datang terus juga tak membuatmu berhenti.

Kenapa? Kenapa kamu begitu kuat berjuang sendirian, bahkan untuk bersedih rasanya sudah tak sempat lagi. Maka bertahanlah, meskipun terpisah jauh dari keluarga di rumah. Libur panjang akan kembali datang. Sebentar lagi kamu akan pulang.

Indra Sugianto

Tidak akan Ada yang Menolongmu

Tidak akan ada yang menolongmu, jika kamu memilih berhenti. ***Tidak akan ada yang mengajakmu berlari jauh, jika kamu malas memulai.*** Tetap tunjukkan semangatmu meskipun saat sulit. Meskipun kamu ingin menyerah. Kamu tidak harus menjadi yang terhebat, tapi kamu tidak boleh berhenti. *Be unstoppable. Do whatever it takes.*

Biarkan adrenalinmu mengalir deras. Kamu masih muda. Jalan kamu masih panjang, jangan buang waktu sia-sia. Biarkan orang lain saja yang memilih jalan mudah. Biarkan mereka melemah.

Kamu berbeda. Kamu tidak harus memilih jalan yang mudah. Jika ada perubahan yang ingin kamu lakukan, maka sekarang adalah saatnya. Percayalah, langkahmu akan jauh. ***Jika kamu memilih tidak berhenti, sakit yang kamu rasakan sekarang akan menjadi kekuatan di masa depan.***

Indra Sugiarto

“

Biarkan adrenalinmu mengalir deras. Kamu masih muda. Jalan kamu masih panjang, jangan buang waktu sia-sia. Biarkan orang lain saja yang memilih jalan mudah. Biarkan mereka melemah.”

— @indra.sugiarto

Kamu Pernah Diam

Kamu pernah menelan kenyataan pahit sebelumnya
Kamu pernah diam
Karena tak ada yang mendengar suaramu
Kamu pernah patah
Karena teralu berharap pada manusia
Mereka meremehkanmu karena kamu terlalu optimis

Ada yang menertawakanmu
Karena kamu dianggap terlalu serius
Semangatmu mulai surut
Karena untuk apalagi kamu berjuang
Semuanya sudah kamu alami
Semuanya sudah kamu terima dengan ikhlas

Maka jangan berhenti sekarang
Jangan mundur lagi
Jika kamu membaca ini
Maka kamu harus berjuang lagi
Dunia kadang menyebalkan
Dan kamu hanya perlu berjuang lagi

Indra Sugiarto

Tak Ingin Diam (Part 1)

Aku tak ingin diam. Tapi aku pernah bercerita, dan kamu mulai menertawakan keseriusanku. Aku pernah kencang berlari ingin menembus mimpi. Aku pernah mencoba terbang tinggi, tapi semua batas itu kembali menghantui, seolah-olah aku tak tahu diri.

Jangan tanya lagi, berapa malam aku tak bisa tidur membayangkan masa depanku.

Jangan tanya lagi, untuk menceritakan kisahku karena aku tak mau kamu juga menertawakanku.

Dan jika aku sanggup menceritakan luka yang pernah kamu berikan padaku, apakah kamu sanggup menyembuhkannya?

Terima kasih atas semua luka. ***Aku pernah begitu takut menghadapi singa yang begitu garang. Tapi sekarang, sebesar apa pun singa di depanku aku sudah tak peduli lagi.***

Jika aku harus menelan semua rasa sakit ini di masa mudaku. Aku sudah ikhlas, hatiku ikhlas, jiwaku ikhlas dan ambil apa pun yang kamu mau. Berikan rasa sakit itu padaku, hancurkan semua kalimatku. Sekarang aku hanya berharap pada diriku sendiri.

Indra Sugianto

Tak Ingin Diam (Part 2)

Apa pun itu, aku tidak akan menyerah. **Beberapa kali mungkin aku akan kehilangan arah, tapi aku akan kembali berjuang tanpa lelah.** Meskipun aku harus berjalan sendiri, aku percaya Tuhan bersamaku, melihat setiap langkahku.

Aku tak pernah membencimu. Aku tak pernah menyerangmu. Aku tak pernah mengkhianatimu. Tapi, kenapa perjuanganku mengganggu hidupmu.

Kamu tahu kenapa berapa lama aku harus kembali percaya pada diriku sendiri? Itu tak mudah, maka aku tak akan membiarkanmu menghancurkannya lagi.

Aku harap Tuhan memberikan obat untuk hatimu yang dangkal. **Aku harap hatiku yang terluka semakin kuat, karena samudera yang luas tak pernah membenci langit yang menyerangnya dengan air hujan setiap hari.**

Indra Sugiarto

“

Jika aku harus menelan semua rasa sakit ini di masa mudaku. Aku sudah ikhlas, hatiku ikhlas, jiwaku ikhlas dan ambil apa pun yang kamu mau. Berikan rasa sakit itu padaku, hancurkan semua kalimatku. Sekarang aku hanya berharap pada diriku sendiri.”

— @indra.sugiarto

Dear Ibu

Doakan terus anakmu di sini ya
Anakmu berjuang di sini setiap hari
Andai engkau melihatku di sini
Engkau pasti sangat bangga

Ibu, malam ini aku begitu lelah
Dan teramat penat
Tapi aku tahu, besok aku akan kembali kuat
Berkat semua doa yang selalu engkau kirim padaku

Indra Sugiarto

Dear Ayah

Dear Ayah.

Izinkan anakmu melangkah jauh, Yah
Aku melihat ayah begitu kuat selama ini
Aku juga ingin sekuat ayah, setangguh ayah

Izinkan aku pergi
Sekarang waktunya aku belajar mandiri
Aku janji....
Aku pasti akan sering pulang nanti

Indra Sugiarto

Dear Ayah dan Ibu (Part 1)

Dear ayah dan ibu. Maafkan jika anakmu nanti gagal ujian, tapi bukan berarti aku tak berjuang. Aku berjuang. Benar-benar berjuang siang dan malam. Tapi, persaingan yang sengit tak mungkin terhindarkan.

Aku tak pandai membuat kalimat puitis, bahkan mengucapkan kalimat biasa pun kadang aku masih tertahan. Tapi, bukan berarti aku tak menyayangi kalian. Untuk apa aku selalu berjuang kalau bukan demi kalian.

Dear ayah dan ibu. Kadang aku ingin berbisik pelan, berhenti membanding-bandingkan. Aku ingin mengucapkannya pelan-pelan, agar tidak terlihat seperti anak kurang ajar. Aku tak suka berulang kali kalian mengatakan anak tetangga atau anak saudara seperti superstar. Bisakah kita cukup bicara tentang kita, tentang perjuangan saya, dan tentang masa depan saya. Tidak perlu berulang kali membicarakan anak tetangga. Biarkan anak tetangga tetap jadi anak tetangga.

Indra Sugiarto

Dear Ayah dan Ibu (Part 2)

Dear ayah dan ibu. Tahukah kalian apa yang membuatku 'paling sedih'. Bukan karena gagal ujian. Bukan karena itu. Tapi, saat aku harus menghidangkan kegagalan itu untuk kalian, aku tak sanggup melihat wajah kalian. Kekecewaan kalian lebih membuatku sedih daripada angka dan kalimat merah di komputer.

Kalian berjuang keras, mengorbankan segalanya untukku. Aku melihat semua itu setiap hari, perjuangan kalian. Tapi aku mengecewakan kalian. Aku menghidangkan kegagalan untuk kalian. Bagaimana itu tidak membuatku sedih. Duniaku bukan saja terasa runtuh, tapi juga terasa kosong. Aku mohon tutup pintu kamarku rapat-rapat selama satu atau dua hari, jika aku benar-benar gagal.

Lalu aku ingat, aku ingat kalian tak mengeluh saat membesarkanku. Saat mengurusku, bahkan kalian terus melakukannya hingga sekarang. Maka inilah saatnya aku harus kembali bangkit, meskipun energiku belum kembali sepenuhnya. Aku harus bangkit, melepaskan diriku kembali dalam perjuangan. Perjuangan panjang yang aku tak tahu di mana ujungnya. Aku akan tetap berjuang, entah di mana pun itu.

Indra Sugianto

Dear Ayah dan Ibu (Part 3)

Dear Ayah dan Ibu. ***I am here, unstoppable, strong, and tough.*** Aku sudah telan bulat-bulat semua kegagalan kemarin. Anakmu ini sudah semakin dewasa sekarang. Aku bahkan bisa mencoba tersenyum saat aku sedang menangis.

Ayah Ibu, aku sayang kalian. Aku tahu ‘membicarakan kegagalan’ ini terdengar aneh dan di luar rencana. Aku rajin, kenapa aku gagal. Aku bukan orang bodoh, kenapa aku gagal. Andai aku tahu jawabannya. Andai aku tahu penyebabnya. Tapi, apa pun itu, kalimat “aku sayang kalian” adalah kalimat pasti yang tak akan berubah, apa pun yang terjadi.

Aku percaya, pintu-pintu kesuksesan lain akan terbuka untukku. Aku percaya karena aku tahu, kalian selalu mendoakanku.

Indra Sugiarto

“

I am here, unstoppable, strong, and tough. Aku sudah telan bulat-bulat semua kegagalan kemarin. Anakmu ini sudah semakin dewasa sekarang. Aku bahkan bisa mencoba tersenyum saat aku sedang menangis.”

— @indra.sugiarto

Aku Harap Ada yang Mendengarmu

Aku harap ada yang mendengar ceritamu.
Aku harap ada yang duduk satu meja denganmu berjam-jam.
Dan, mendengarkan seluruh perjalananmu dengan serius.
Meskipun dalam ruangan yang begitu berisik.
Karena perjuanganmu menarik untuk didengar.
Karena impianmu tentang perubahan tidak boleh hilang.

Ceritakanlah segala luka yang pernah kamu terima.
Tentang penyesalan yang terus menghantuimu.
Dan tentang kebencian yang harus kamu dengar.
Agar pundakmu menjadi lebih ringan.
Ceritakanlah tentang gunung yang sedang susah payah kamu daki.
Agar semangatmu kembali.

Indra Sugiarto

“ Aku berharap ada yang

mendengar

ceritamu, aku harap ada
yang duduk satu meja
denganmu berjam-jam. Dan,

mendengarkan

seluruh perjalananmu dengan

serius.”

— @indra.sugiarto

Kamu Harus Tetap Berjuang

Kamu masih muda
Jalan kamu masih panjang
Bertahanlah pejuang
Bertahanlah....

Kadang kamu berbuat salah
Tapi, kamu belajar dari kesalahan tersebut
Kamu pikir kamu bisa berbuat lebih
Tapi, kaki rasanya terjebak

Kamu selalu ingin berkorban
Tapi kamu bertanya sampai kapan
Kamu ingin mengeluh dan menangis
Tapi, selalu kamu tahan

Tabrak semua batas itu
Tembus mimpi itu
Kamu harus memperjuangkannya kembali
Gagal kemarin hanya sementara

Kamu bukan pengecut
Jangan takut, kamu sangat cukup
Kamu bosan dan lelah
Karena kamu manusia.

Indra Sugiarto

Membicarakan Mimpi

Membicarakan mimpi bukanlah keahlianku
Bukan karena aku tak mau bermimpi
Tapi, kata-kataku terbentur batas yang terus menghalangiku
Aku takut, tapi saat yang sama aku juga sudah tidak tahan

Aku menginginkan perubahan
Aku tahu, apa yang harus kukejar
Maka, mulai sekarang aku akan mulai berani
Menembus batas yang menghalangiku
Aku akan berlari lagi sama seperti dulu
Saat aku masih kecil

Indra Sugiarto

Patahkan semangatku,
tenserah
apa pun yang kamu mau.
Jangan *dengarkan*
suaraku, jika bahkan
dari awal kamu tak mau
mengerti.

Suatu Hari Di Masa Depan

Suatu hari di masa depan kamu akan kembali melihat dirimu sendiri saat ini

Kamu masih begitu lugu, begitu polos berjuang setiap hari

Kamu kesulitan, kamu kewalahan

Kamu lelah, kamu gagal, tapi kamu terus berjuang

Sekali atau dua kali kamu mungkin komplain kepada Tuhan

Tapi akhirnya kamu sadar bahwa komplain tidak menghasilkan solusi

Jadi kamu kembali memilih untuk tetap berjuang

Kekurangan waktu tidur untuk mencari segala cara

Untuk sukses atau bahkan untuk sekadar bertahan

So yes!

Suatu hari di masa depan

Kamu akan berterima kasih

kepada dirimu sendiri

Karena memilih untuk tidak menyerah.

Indra Sugianto

“
Suatu hari di
Masa Depan
kamu akan berterima kasih
kepada dirimu sendiri
karena memilih untuk tidak
menyerah.”

— @indra.sugiarto

Kelak (Part 1)

Aku pernah begitu berani ingin mengatakan segalanya kepadamu. Tapi, saat menatapmu, aku tak sanggup mengatakannya. Aku pernah membayangkan semua dialog dengan sangat rapi di kepalaku, tapi saat bertemu denganmu, semua dialog itu berantakan. Semua huruf yang kususun hilang.

Jiwa pengecutku lagi-lagi menang. Pikiran liarku terbungkam. Kita kembali berbicara seadanya. Semuanya kembali jadi misteri.

Dear diriku, maafkan aku. Maafkanlah aku yang tak berani mengatakannya. Aku takut. Aku takut dia akan menjauhiku setelah aku mengatakan semuanya. Bukankah lebih baik seperti ini, dia tak tahu dan aku masih bisa bertemu dengannya setiap waktu.

Bodoh. Benar-benar bodoh. Aku anak yang pintar, tapi sekarang aku jadi anak yang bodoh karenamu. Senyummu saat menyendok es krim masih terbayang di kepalaku, berkali-kali setiap waktu.

Indra Sugianto

Kelak (Part 2)

Biarkanlah. Biarkanlah aku membunuh hatiku hari ini sebelum dia semakin tumbuh. Aku ikhlas kali ini melepaskanmu. Seseorang yang hadir setiap kali mata kupejamkan.

Aku ikhlas jika saat ini hanya membawamu dalam doa. Karena aku membutuhkan konsentrasiku sekarang. Sekarang bukan waktu yang tepat membuat hatiku sendiri terluka. Mungkin aku akan menyesalinya karena tak pernah mengatakannya. Senyummu akan pergi seiring waktu yang juga berlalu.

Jika kelak kamu ingat, aku selalu bersemangat saat bertemu denganmu. Jika kelak kamu ingat, aku selalu mendengar saksama semua ceritamu. Itu karena aku bahagia menghabiskan waktu denganmu.

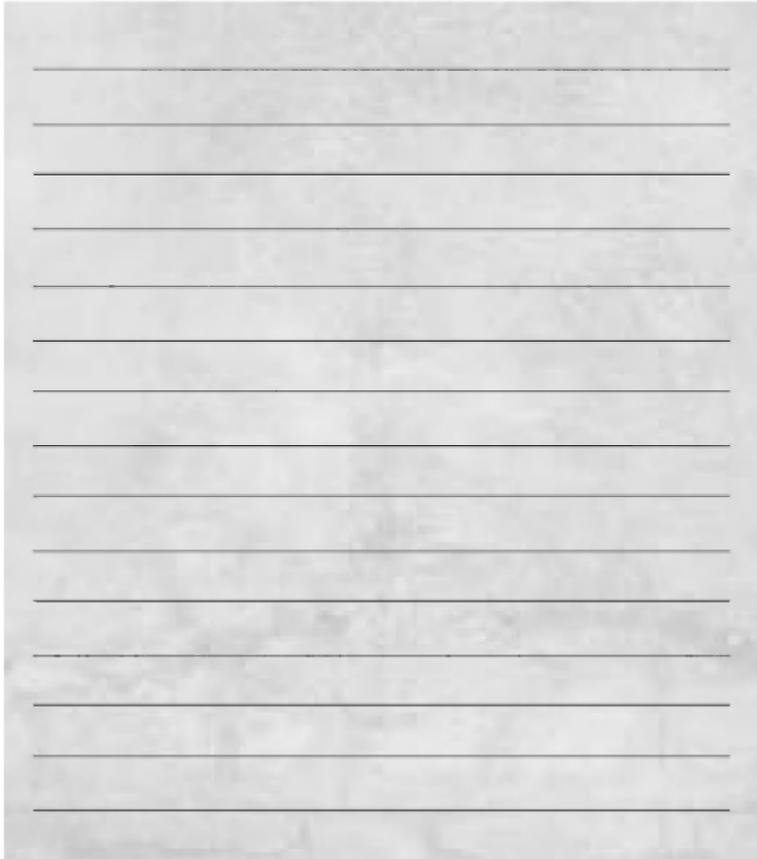
Indra Sugiarto

**“
Jika kelak kamu ingat,
aku selalu bersemangat saat
bertemu denganmu. Jika
kelak kamu ingat, aku selalu
mendengar saksama semua
ceritamu. Itu karena aku
bahagia menghabiskan waktu
denganmu.”**

— @indra.sugiarto

Catatan Perjuangan

Tuhan memberikan luka karena suatu alasan. Kamu mungkin tidak tahu alasannya, *and that's okay*. Tapi tolong, ceritakan luka yang pernah kamu alami di halaman ini... tinggalkanlah jejakmu di halaman ini.

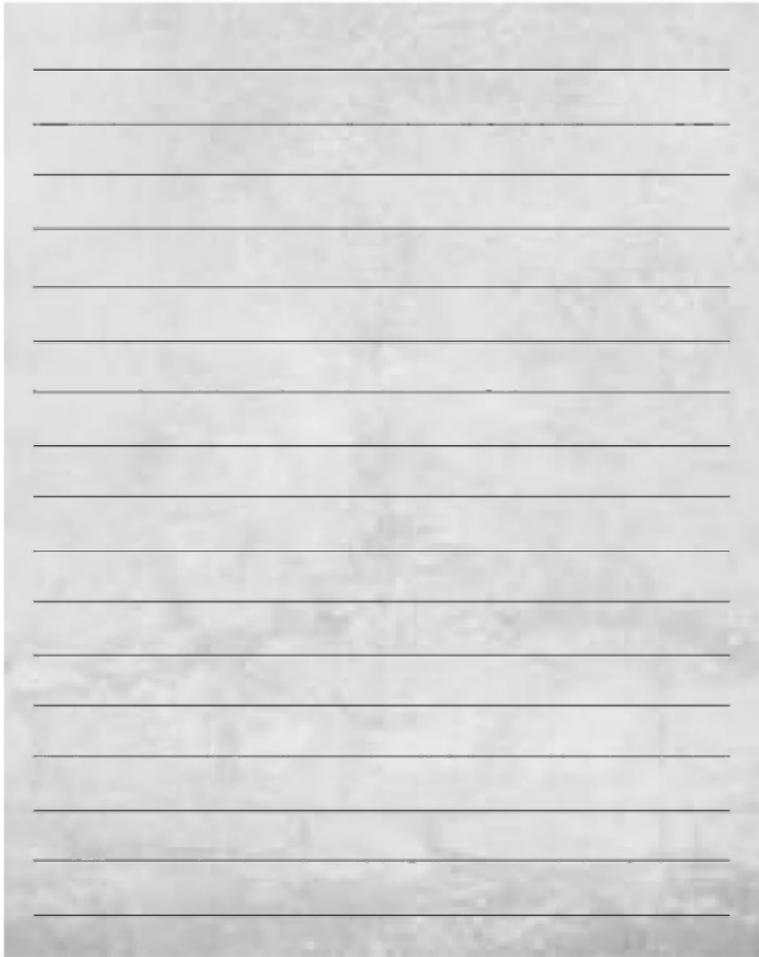


**Jika tidak muat menuliskannya, kamu boleh menambahkan kertasmu di halaman ini.*

*Fase
Terbang*

Catatan Perjuangan

Untukmu yang sudah pernah gagal, silakan tulis di bawah kenapa kamu masih mau berjuang? Kenapa kamu nggak nyerah aja? Kenapa kamu nggak cari jalan termudah?

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the reader to answer the questions posed above. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width and height.

Aku Bekerja Keras

Aku bekerja keras

Aku gigih

Aku menghargai setiap waktuku

Karena, jika aku lemah

Terhadap diriku sekarang

Maka, dunia yang aku jalani kelak

Akan semakin keras kepadaku

Indra Sugianto

Untukmu yang Meremehkanku

Terima kasih. Terima kasih karena sudah meremehkanku. Kamu baru saja menambah satu lagi alasan untukku terus bergerak maju pantang mundur. Kamu salah, jika pandanganmu akan membuatku tersungkur.

Kamu. Bagaimana bisa kamu begitu sombong, sementara kita sama-sama diciptakan dari tanah, kita memandang matahari yang sama, hidup di bumi hanya sesaat. Aku berjuang karena memang aku ingin berjuang, bukan karena aku ingin membuatmu terkesan. Jika aku kelelahan, aku yang merasakannya. Maka silakan telan kembali semua kalimat sampahmu karena itu tak mempan untukku.

Aku mungkin akan butuh waktu lama. Aku mungkin akan diam sekarang. Aku mungkin menangis di bus sekarang. Tapi lima tahun dari sekarang kamu akan melihatku berbeda. Kenapa? Karena aku memilih tetap gigih dan tak pernah menyerah. Satu jalan tertutup akan kucari jalan lain untuk sukses.

Untukmu yang meremehkanku, aku tahu betul pengorbanan ayahku. Aku tahu betul kekuatan ibuku untuk anak-anaknya. Aku tahu betul apa yang ingin kukejar. Maka itu cukup, itu cukup menjadi bahan bakarku melaju ke mana pun. Maka silakan lempar dirimu kembali ke zaman Hindia-Belanda, pemikiranmu sungguh kuno, karena sekarang zaman sudah berubah. Siapa pun berhak mengejar mimpinya pada usia berapa pun.

Indra Sugiarto

“
Terima kasih. Terima
kasih karena sudah

menemehkanku.

Kamu baru saja menambah
satu lagi alasan untukku terus

bengenerak maju

pantang mundur. Kamu salah, jika
pandanganmu akan membuatku

tersungkur.”

— @indra.sugiarto

Ngapain Perempuan Belajar Terus?

“Kamu kan, perempuan. Ngapain belajar dan ngejar kuliah tinggi-tinggi? Nanti juga cuman ngurus anak.”

Justru itu. That’s the whole point. Aku akan jadi seorang IBU.

Aku belajar dengan tekun karena aku akan menjadi seorang ibu untuk anak-anakku kelak. Anak-anakku berhak untuk dididik dan dibesarkan oleh ibu yang cerdas dan berpendidikan.

Anak-anakku akan bertanya tentang banyak hal, tentang pelajaran, tentang bagaimana menyelesaikan masalah, dan tentang agama, bahkan hingga mereka dewasa. Dan, aku tidak ingin ada jawaban-jawaban bodoh yang keluar dari mulutku.

So yes. I am freaking studying every single day. Aku baca banyak buku dan aku berusaha menyerap banyak pengetahuan baru. Aku ingin anakku melihatku sebagai perempuan yang penuh pengalaman dan wawasan.

Aku belajar supaya bisa menjadi ibu cerdas di masa depan. ***So I can keep making conversation with my awesome child and never run out of things to say.***”

Indra Sugiarto

Aku Bangga Denganmu

Hi, aku bangga banget dengan apa yang sudah kamu lakukan hari ini. *You do better everyday*. Kamu bertahan dan kamu bahkan berjalan terus setiap hari. Kamu punya inisiatif yang bagus dan kamu terus bertumbuh. Kamu bertahan meskipun kadang kamu bingung, bertahan untuk apa sih sebenarnya?

Aku tahu, mungkin jarang ada yang mengucapkan ini kepadamu karena semua orang sibuk. Semua orang terlalu sibuk dengan urusannya masing-masing. Kamu belajar dan bekerja dengan sangat baik. *Can i see your smile, please? Now i see you smile. I love your smile. Your smile is beautiful.*

Semoga tulisan ini bisa menghangatkan hatimu yang lelah seharian berada di luar rumah. Istirahatlah. Besok kita ngobrol lagi ya.

Indra Sugiarto

Aku Harap...

Aku harap kamu mau untuk membuat keputusan yang benar-benar kamu inginkan, bukan karena apa yang orang lain pikirkan. ***Aku harap kamu mau mengambil risiko akan kegagalan, karena ketakutan tidak akan membawamu ke mana-mana.***

Aku harap ada seseorang yang mengerti apa yang kamu rasakan, tentang pahitnya perjuangan. Tentang pengorbanan yang kamu lakukan, tentang masa depan, atau tentang apa pun yang ingin kamu bicarakan. Aku harap ada seseorang yang mendengarkanmu. Tahun ini mungkin kamu akan banyak tertawa dan banyak menangis. *So what. You are human, just keep going.*

Aku harap kamu tetap tenang. Semuanya akan baik-baik saja, panik tidak akan membantumu.

Indra Sugiarto

Aku sudah
melakukan **semuanya.**

Aku sudah
mengeluarkan *energi*
terbaikku.

Tapi *kesuksesan* **itu** **entah**
siapa yang tahu.

Bersyukur

Manusia berlalu-lalang di tanah seberang
Seperti kumpulan ilalang di tanah lapang
Sepanjang jalan
Semua orang saling bergegas
Hingga larut malam
Aku sudah lega sekarang

Luka adalah luka
Kita tidak bisa memilih
Kapan luka itu akan datang
Kapan luka itu juga akan hilang
Tapi kita bisa memilih
Untuk tetap berjuang.

Aku bersyukur
Masih memiliki mimpi yang layak diperjuangkan
Memiliki alasan bangun pagi mengejar harapan
Terima kasih, Tuhan. Atas semua gemuruh suara petualangan
Atas semua aroma perjalanan

Sekali lagi terima kasih
Untuk semua orang yang sudah datang
Dan masih bertahan
Memberikan cerita baru dalam hidupku

Indra Sugiarto

“Bersedih boleh,
menangis wajar. Tapi
sebaiknya kasih deadline
yang jelas kapan kamu mau
Move on dan
”
selesai bersedih.

— @indra.sugiarto

Terima kasih Sahabat

Terima kasih sahabat...

Terima kasih karena tertawa bersamaku

Saat sudah tidak ada alasan lagi untukku tertawa

Terima kasih karena memberiku semangat

Saat aku sudah mulai merasa muak

Terima kasih sahabat...

Karena kamu mengerti saat orang lain tidak ada yang mengerti

Terima kasih karena mendengarkan ceritaku sampai larut malam

Cerita yang hanya bisa kamu pahami

Tertawalah...

Tertawalah dan kenanglah saat-saat kita tertawa seperti ini

Seperti sebuah gerakan *slow motion* dalam sebuah film

Karena suatu saat kita akan merindukannya

Indra Sugiarto

Waktunya Berjuang

Kemarin, kamu bilang aku tidak layak
Kamu pandang aku remeh
Kamu salah, karena kini aku sudah berani melangkah
Kamu salah, aku tak akan mundur
Lalu pasrah dan menyerah.

Aku tertawa bersama sahabat-sahabatku
Aku tak sabar membuat perubahan baru
Aku berteriak lantang ingin mengejar mimpi
Tekadku sudah bulat, perjuanganku sudah dekat
Aku tak akan berkarat

Kamu tidak tahu
Betapa luka yang kamu berikan
Membuatku gigih, membuatku
semakin kencang berlari ke depan
Aku akan berlari, mencari cara menaklukkan mimpi
Dan, kamu akan melihatku
Menembus batas yang menghalangiku

Indra Sugianto

“
Kamu tidak tahu,
betapa *Luka*
yang kamu berikan
membuatku
Gigih,
membuatku semakin
Kencang,”
berlari ke depan.

— @indra.sugiarto

Silakan Ucapkan Ini Setiap Kali Kamu Sudah Berusaha Melakukan yang Terbaik

Saya memilih untuk sabar, saya sudah mengusahakan yang terbaik dengan kedua tangan saya. Saatnya menarik napas panjang sejenak, semua ini akan baik-baik saja. Lelah ini memang sudah seharusnya. Semuanya akan saya selesaikan satu per satu.

Saya memilih untuk sabar karena saya percaya proses. Saya percaya Tuhan terlibat dalam rencana masa depan saya. Saya memilih sabar, karena saya sudah berjuang keras dan saya masih ingin berjuang lagi dan lagi. Saya memilih sabar karena siapa saya, semuanya akan ada waktunya.

Saya memilih untuk sabar karena...

Indra Sugianto

**Silakan lanjutkan tulisan di atas sesuai dengan pikiranmu secara bebas.*

Aku Harap Kamu Kuat

Aku harap kamu tetap kuat, meskipun kamu dianggap remeh. Aku harap kamu tetap tersenyum meskipun mendung datang setiap hari. Kamu harus tahu senyummu begitu indah. Aku harap kamu berdiri tegak meskipun hidup kadang membuatmu terasa sesak.

Aku harap kamu mendapatkan yang terbaik kelak, atas segala usaha dan doa yang selama ini diikhtiarkan. Jangan berhenti hari ini. Saatnya berjuang lagi.

Indra Sugiarto

Tak Akan Menyesal

Mimpiku meskipun nanti tak kugapai dirimu

Aku tak akan menyesali perjuanganku

Akan kukenang sebagai ceritaku

Di masa tua nanti

Akan tetap kuajarkan tentang kegigihan

Kepada anak dan cucuku nanti

Akan kuceritakan

Semua rasa sakit ini

Semua perjalanan ini

Indra Sugiarto

Jika Sekarang Masih Berjuang

Jika kamu sekarang masih berjuang, mengertilah bahwa tekanan ada untuk menguatkanmu bukan untuk menghancurkanmu. Jika ada yang masih kamu perjuangkan, percayalah bahwa apa pun kondisi kamu sekarang, laki-laki atau perempuan, di desa ataupun di kota, kaya atau miskin. Semuanya punya hak yang sama untuk berjuang. Kamu bahkan tidak harus berasal dari keluarga yang sempurna untuk sukses. ***Just shut up! Start do something. And stop complaining.***

Jika ada yang meragukanmu, jika ada yang merendahkanmu, tunjukkan pada mereka apa yang bisa kamu lakukan apa yang bisa kamu ubah dan apa yang bisa kamu tingkatkan. ***Show them. Who you are!***

Jadikan kalimat negatif mereka sebagai motivasi, sebagai pemicu, kamu membutuhkannya untuk memecut dirimu sendiri. Luka dan lelah adalah pertanda bahwa kamu sedang berjuang, ***and that's a good thing.*** Kamu sedang melatih dirimu sendiri untuk gigih, untuk terus-menerus bergerak maju setiap hari.

Kamu sedang melatih jiwa pejuang tumbuh dalam dirimu. ***You are gladiator!*** Lawan rasa sakitnya. *What?* Kamu nggak berpikir, bahwa masa depan itu gratis, kan? Kamu harus membayarnya dengan lelah, bosan, dan kadang stres bahkan.

“Tapi, Kak... ada yang menertawakan usahaku. Aku jadi takut. Jangan-jangan aku ini memang tidak layak.”

Maka silakan menyerah, ***kick yourself out!*** Jika hanya karena kata-kata satu orang menjadikanmu begitu takut. Mungkin kamu memang tidak layak berjuang. Jadi, apakah kamu memang selemah itu? Nggak, kan?

“Terus Kak, kalo nanti udah berjuang gagal gimana?”

Maka itu bukan salah kamu. Berjuang lalu gagal itu hal biasa. Wajar. Kamu mengalami apa yang manusia normal lain alami. Kalo kamu menganggap semua usaha yang kamu lakukan harus berhasil maka cara berpikir kamu masih kekanak-kanakan. Kamu berjuang, lakukan strategi terbaik, dan serahkan hasilnya kepada Tuhan. *Just enjoy your journey.* Nikmati perjuanganmu. *And please, stop overthinking.*

Indra Sugiarto

“*Luka* dan lelah
adalah pertanda
bahwa kamu sedang
Berjuang,

and that's a good thing.

Kamu sedang melatih dirimu
sendiri untuk gigih, untuk
terus menerus bergerak

Maju,
”
setiap hari.

— @indra.sugiarto

DNA Pejuang

Ada seorang penakut duduk memojok di dalam kamarnya
Ada seorang pemalu yang gemeteran maju ke depan kelas
Dan ada si pendiam yang tak pernah berani melawan
Lalu ada dirimu
Yang masih bingung kenapa beban hidupmu semakin berat
Ada apa dengan-mu?

DNA-mu adalah DNA pejuang
Kamu *survive*
Kamu berhasil melewati segalanya
Kamu kembali tersenyum saat kamu punya banyak alasan
untuk terus menangis
Jadi, berhenti bersembunyi

Tunjukkan ke masa depan kalian bahwa kalian layak
Telan segala ragu
Dan marahi ketakutanmu
Berjalanlah tegak
Karena DNA-mu adalah dna pejuang

Indra Sugiarto

Tumbuh Dari Luka (Part 1)

Aku bisa saja tersenyum setiap hari. Aku bisa tertawa atas semua lelucon yang kamu berikan. Aku bisa saja bekerja keras setiap hari. Aku juga bisa melupakan segala kegelapan yang harus aku lalui. Aku juga bisa diam menyembunyikan segalanya. Tapi, tetap saja, semua itu tak bisa menyembuhkan lukaku. Luka itu masih ada.

Aku hanya ingin sukses meraih masa depanku. Aku hanya ingin menulis semua rencana-rencanaku, lalu mewujudkannya. Aku hanya ingin mereka tak memandangkanku remeh lagi. Aku kuat mendobrak segala batas-batas itu. Aku kuat berlari sekuat mungkin supaya tidak mendengar omongan sampah mereka. Aku juga bisa menutup telingaku rapat-rapat. Tapi, luka itu tetap ada. Tercipta untukku. Aku tetap saja jatuh dan menangis saat mereka berusaha melukaiku berkali-kali, hingga kegagalan harus kutelan lagi.

Kamu tahu rasanya saat sedang berlari kencang dengan begitu optimis, lalu jatuh terpental? Kamu tahu rasanya saat sedang berusaha bahagia setiap hari, tiba-tiba kesedihan itu datang?

Indra Sugiarto

Tumbuh Dari Luka (Part 2)

Kenapa? Kamu pikir, hanya karena aku selalu tersenyum dan optimis, maka kamu bisa mengecewakanmu sesukamu? Jangan salah. Aku masih bisa tersenyum, sekalipun sedang menangis. Aku masih tetap akan berjuang, meskipun terluka. Aku tidak sedang mengeluh, aku hanya ingin kamu mengerti.

Aku tidak menyerah karena aku percaya, luka yang kamu berikan akan membuatku tumbuh. Aku tidak lupa akan semua mimpi-mimpi yang kutulis karena aku percaya, tangisku ada alasannya.

Aku mungkin akan hancur, tapi aku akan tumbuh kembali karena harapanku tidak akan hilang. Aku mungkin akan kelelahan, tapi itu memang harga yang harus aku bayar. Jadi tolong katakan pada langit, berikan aku kekuatan baru karena aku tidak akan menyerah.

Jika aku menangis lagi di depan, maafkan. Karena aku bukan robot. ***I am just freaking human. Let me cry, please just let me cry.*** Aku hanya akan menangis beberapa saat. Bangkit adalah hal biasa bagiku. Aku pasti akan bangkit lagi.

Terima kasih luka, kecewa, gagal, atau apa pun itu namanya. Karena kalian aku tumbuh karena kalian, kamu lebih kuat. Badai besar yang pernah menghancurkan, justru membuatku kuat.

Indra Sugianto

Aku kuat *mendobrak*
segala batas-batas itu.

Aku kuat *berlari* **sekencang**
 mungkin supaya tidak
 mendengar
omongan sampah **mereka.**

Aku juga bisa *menutup*
 telingaku rapat-rapat
 Tapi luka itu *tetap ada.*

“
Jangan lagi menyalakan
api di tengah hujan.
Jika dia tidak peduli, kenapa
kamu harus terus peduli?
Hati kamu terlalu berharga.
*Save it. For someone
who deserves it.*”

— @indra.sugiarto

Selalu Kuat

Aku sudah terlalu lama merasakan apa itu kuat dan bertahan untuk tetap kuat. Aku takut, aku akan patah jika aku terus dipaksa untuk tetap kuat.

Aku tahu semuanya akan terus berubah, meskipun aku ingin semua tetap sama. Orang datang dan pergi dengan begitu mudah dan aku harus menganggapnya biasa saja.

Aku tahu sakit juga akan pergi. Tapi kenapa, sakit kali ini terasa begitu perih dan lama. Rasanya, aku ingin mati saja, lalu tidur yang sangat lama dan berselimutkan tanah.

Tuhan, aku ingin rasa sakit ini hilang. Aku sudah cukup merasakannya.

Kenangan, aku ingin semuanya kembali normal. Apakah permintaan seperti ini terlalu besar?

Aku pernah membanting gelas dan piring kaca. Aku pernah membantingnya dengan kuat agar rasa sakitku ini berhenti. Tapi, kenapa rasa sakit di dalam diriku justru bertambah? Aku ingin memecahkan dan menghancurkannya agar aku tidak merasa hancur sendirian.

Tapi, kamu justru memaksaku untuk tumbuh dari segala luka yang selama ini aku terima, bagaimana bisa?

Aku dipaksa untuk tumbuh di dunia yang terasa runtuh. Aku dipaksa tumbuh dari luka yang tak mau sembuh, maka aku tumbuh. Aku telah tumbuh menjadi tetap kuat, Tuhan.

Kini aku telah utuh, meskipun lukaku tak sembuh. Kenangan-kenangan itu akan terus kubawa jauh, ke mana pun kamu berlabuh hingga akhirnya aku merasa utuh.

Terima kasih luka, kamu membuatku tumbuh. Terima kasih orang-orang yang pergi, kalian membuatku mandiri. Pergilah pergi. Cukup, aku tak mau merasa kehilangan lagi.

Indra Sugiarto

Terima kasih luka,
kau membuatku *tumbuh*.
Terima kasih orang-orang yang
pergi, kalian membuatku
bisa *mandiri*.
Pergilah pergi.
Cukup, aku tak mau
merasa *kehilangan* lagi.

Ceritaku (Part 1)

Aku ingin menceritakan sebuah cerita kepadamu. Cerita yang selama ini kupendam sendiri. Tapi, sekarang aku ingin ada yang mendengarnya. ***Aku ingin kamu mendengarnya supaya ada yang tahu, bahwa aku pernah hidup. Aku ingin ada yang mengenang ceritaku, dan tahu segala perjuanganku.***

Aku dulu begitu mudah tertawa dan juga membawa kebahagiaan. Aku dulu selalu kuat dan penuh harapan. Aku selalu bertanya tentang sesuatu yang tak kuketahui. Aku pernah menangis karena kehilangan seseorang. Aku pernah berenang mengarungi lautan demi mengejar seseorang.

Aku pernah mendaki mimpi yang begitu tinggi hingga akhirnya ***gagal dan terluka.*** Aku pernah berharap pada angin karena aku tak tahu lagi harus berharap pada siapa. Semua orang pergi satu per satu. Aku pernah berlari begitu kencang karena mendapatkan sesuatu. Aku pernah terbang bagai awan, karena akhirnya ada yang melihatku dan duduk bersamaku.

Indra Sugiarto

Ceritaku (Part 2)

Aku pernah begitu marah hingga tak tahu arah. Aku pernah begitu muak hingga tak percaya lagi dengan manusia. Aku juga pernah begitu sakit karena rasa kecewa yang terlalu dalam membuatku tak bisa tidur. Aku pernah ditampar kenyataan pahit yang membuatku susah bangkit dan aku pernah melalui semuanya. Aku anak yang cerdas, tapi tiba-tiba merasa bodoh.

Dengarkanlah semua ceritaku. Cerita perjalanan ini dibuat untukmu. Untuk kamu dengar. Sebelum aku pergi untuk selamanya. Aku mau kamu merekam semua ceritaku dalam kepalamu seperti sebuah film.

Aku pernah peduli. Benar-benar peduli pada seseorang, tapi aku dilempar. Aku ingin kamu tahu. Aku ingin kamu peduli dan mendengar ceritaku. Aku ingin menangis. Aku ingin menangis supaya semua luka-luka ini sembuh. Semuanya selalu kusembunyikan, tapi aku tak ingin membebani hatiku lagi. Aku ingin meluapkan semuanya.

Bagaimana aku bisa begitu kuat selama ini? Aku pun tidak tahu. Aku benar-benar tidak tahu. Tapi, yang aku tahu adalah dunia selalu memintaku tetap kuat. Dunia selalu memintaku untuk tersenyum, meskipun semua kebagiaanku sudah habis.

Aku tak tahu lagi apa yang dunia minta dariku. Semuanya sudah kuberikan. Kamu bisa melihatnya bukan? Semua bentuk luka dari cerita-ceritaku. Aku sekarang hanya ingin bernapas dan menatapmu. Aku senang karena aku masih bisa menatapmu di ruangan ini. Ini sudah cukup untukku.

Indra Sugiarto

**“
Aku ingin menangis
Aku ingin menangis supaya
semua luka-luka ini sembuh
Semuanya selalu kusembunyikan
Tapi sekarang, aku tak ingin
membebani hatiku lagi
Aku ingin meluapkan
semuanya.”**

— @indra.sugiarto

“
Dengarkanlah semua ceritaku.
Cerita perjalanan ini dibuat
untukmu. Untuk kamu dengar.
Sebelum aku pergi untuk
selamanya. Aku mau kamu
merekam semua ceritaku dalam
kepalamu seperti sebuah film.”

— @indra.sugiarto

**Foto halaman ini dan kirimkan ke seseorang yang setia mendengar cerita hidupmu. Jika kamu belum menemukannya sekarang, suatu saat kamu akan menemukannya.*

Memilih Tumbuh

Ada yang akhirnya tumbuh dari luka yang harus mereka terima.

Mereka seperti kopi yang disiram air panas.

Air panas membuatnya harum dan bermanfaat.

Ada juga yang akhirnya hancur karena luka yang mereka terima.

Mereka menolak tumbuh atas kekecewaan yang datang.

Mereka hancur seperti tomat yang dimasukkan ke dalam air panas.

Kamu tidak punya kuasa atas luka yang akan datang padamu.

Tapi, kamu punya kuasa untuk memilih tumbuh atau hancur dari luka itu.

Baca lagi halaman ini saat kamu sedang terluka.

Karena ikhlas menerima luka bukanlah perkara mudah.

Indra Sugiarto

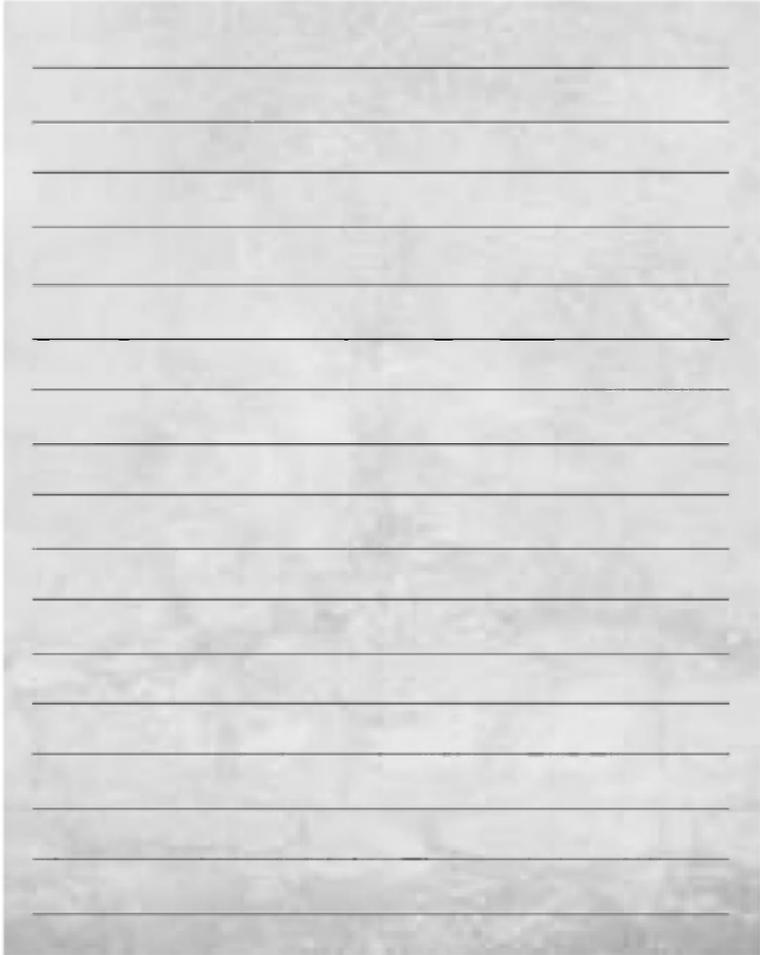
“

Tuhan, berikanlah hamba hati yang luas. Matangkan pemikiran hamba. Aku izinkan, jika ada yang membenciku seperti Engkau mengizinkan dedaunan yang jatuh. Aku tersenyum, meskipun ada yang menghalangiku. Kuatkanlah hati hamba untuk menerima apa pun di depan. Apa pun itu, aku yakin tanganku sanggup.”

— @indra.sugiarto

Catatan Perjuangan

Aku yakin impianku akan tercapai, karena aku sudah melakukan segalanya, yaitu....

A large rectangular area with horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and cover most of the page's width and height, providing a space for the student to write their response to the prompt above.

*Fase
Tenang*

Pengingat Kecil Sebelum Tidur (Part 1)

Tidak bahagia hari ini bukanlah hal yang aneh. Yang aneh adalah memaksa diri harus bahagia setiap hari. Merasa salah membuat keputusan, dan kamu harus menjalani hari-hari yang berat sampai selesai. Tapi, kamu tidak menghilang begitu saja. Kamu hadir dan berusaha menyelesaikannya, artinya kamu bertanggung jawab. Percayalah, tidak semua orang bisa bertanggung jawab seperti itu. Kamu keren.

Kita hidup di era *social media* menjadi beban baru sebelum tidur. Bukankah aneh? Bagaimana rasa cemas itu muncul pada jam 11 malam, saat kita takut ketinggalan menonton video pendek terus menerus, yang bahkan belum tentu berguna dalam hidup kita. Tidurlah, manusia kuat sepertimu membutuhkan tidur yang berkualitas.

Saat kamu berhenti membayangkan pikiran aneh orang lain tentang dirimu, maka di saat itulah kamu dapat tidur nyenyak. Jangan biarkan orang lain menjadi remot kontrol dalam hidupmu dengan memikirkan ucapan *toxic* mereka sebelum tidur.

Pengingat Kecil Sebelum Tidur (Part 2)

Kamu layak dicintai, kamu akan dicintai, kamu akan mencintai, dan kamu sangat layak dihargai. Entah apa pun yang akan dimulai duluan, baru akan benar-benar terjadi setelah kamu mampu menghargai dan mencintai dirimu sendiri terlebih dahulu. Jika kamu terlalu lama mengorbankan waktumu dengan orang yang salah, maka sadarlah bahwa kamu sesungguhnya tidak cukup menghargai waktumu sendiri.

Pikiranmu adalah aset yang luar biasa. Otakmu adalah bank informasi yang sangat menakjubkan. Luangkanlah waktu besok untuk mempelajari sesuatu yang menyenangkan dan baru bagimu. Mungkin saja apa yang kamu baca, dengar, atau tonton... akan menjadi salah satu jembatan penyelamatmu di depan, atau penyelamat orang lain. Dan ingat, akan sering datang waktu di mana kamu hanya bisa dan harus bisa bergantung kepada dirimu sendiri.

Hati Yang Gelap

Ya Tuhan... jauhkanlah hamba dari hati yang gelap.
Damaikanlah hati hamba saat menghadapi ujian dari-Mu.
Terima kasih, Tuhan, telah memberikan petunjuk-petunjuk
dalam menjalani hidup yang fana ini.
Aku bersyukur atas segala keberkahan-Mu.
Aku bernapas dan bersyukur atas segala waktu yang Engkau
berikan.

Hidup hanya sekali, orang datang dan pergi sesuka hati,
cobaan datang berulang kali, jatuh bangun hal yang pasti.
Dan, apa pun yang terjadi, aku akan tetap tumbuh.
Hati hamba benar-benar tenang saat mengingat-Mu
Engkau selalu ada menemani dengan cinta yang luar biasa.
Dengan kasih yang Maha Indah.

Baca Ini Untukmu Yang Selama Ini Jarang Mengeluh (Part 1)

Hai... apa kabar?

Aku tahu, kamu selalu kuat. Kamu selalu tersenyum. Kamu tertawa lepas sekalipun leluconnya biasa saja. Kamu selalu memandang malam dengan hati penuh doa. Kamu bisa saja mengukur jalan sepanjang hari dan tetap kuat menghadapi malam.

Pernahkah kamu bertanya kepada dirimu sendiri, kenapa kamu diciptakan sekuat itu?

Pernahkah kamu bertanya kepada dirimu sendiri, apakah hatimu sebenarnya baik-baik saja?

Membiarkaninya lelah menerima segala tekanan.

Pernahkah kamu bertanya kepada malam, apakah orang lain ada yang tahu, di balik senyum indahmu, di balik kesabaranmu itu, kamu juga merekam luka yang dunia berikan, kamu juga menangis mengingat semua perjuanganmu.

Kamu tidak butuh semua orang mengerti.

Kamu hanya butuh setidaknya satu orang mengerti, maka itu cukup bagimu.

Kamu hanya butuh setidaknya satu orang mendengar ceritamu, maka itu cukup bagimu.

Baca Ini Untukmu Yang Selama Ini Jarang Mengeluh (Part 2)

Kamu akan menua, rambutmu juga kelak akan memutih, dan kamu akan ikhlas menerima semua itu, asalkan setidaknya ada satu orang yang mendengar ceritamu. Dia yang mampu melihat bahwa kamu adalah si kuat yang jarang mengeluh... si sabar yang begitu gigih.

Ada anak remaja yang begitu tegar berdiri. Mulutnya terkunci merasakan tangis yang dia sembunyikan. Tak ada yang melihatnya meremas hatinya sekuat tenaga. Tak ada yang tahu sampai dia sendiri pun melupakan rasa sakit itu. Apakah kamu masih sama seperti itu? Apakah kamu masih sama seperti dulu? Mengharapkan waktu menghapus rasa sedihmu.

Jika kamu belum pernah menceritakan luka itu, simpanlah cerita itu. Seseorang di depan sana akan mendengarkan ceritamu. Seseorang di depan sana tidak akan menghakimi pilihanmu.

Menua adalah perjalanan.

Menua adalah kenangan cerita sedih dan cerita bahagia.

Simpanlah semua ceritamu itu dan ceritakanlah agar ada yang mengingatmu, bahwa kamu pernah hidup di bumi ini. Kamu pernah begitu indah hadir di bumi ini.

Afirmasi Positif: Aku Pernah Hancur

Aku pernah hancur tanpa seorang pun tahu. Dunia hanya tahu aku selalu baik-baik saja. Aku pernah kecewa yang teramat sangat, lalu menjadi lebih kuat dari sebelumnya. Aku pernah menangis setiap hari dalam sepi. Aku pernah berdoa dengan sangat lirih memohon agar rasa sakit ini berhenti. Aku pernah jatuh pelan-pelan, tapi ternyata aku mampu berdiri kembali. Semuanya terasa sangat sulit kala itu. Semuanya terasa tidak mungkin. Namun pelan-pelan, aku berhasil mengubah ketidakmungkinan itu menjadi sesuatu yang mungkin.

Aku bahkan tak pernah menyangka jalanku akan sejauh ini. Aku tak pernah menyangka akan melampaui semua ini. Keajaiban Tuhan sungguh nyata. Semua berhasil kulewati satu per satu. Aku menemukan banyak hal baru yang tak pernah kuketahui dan tak pernah kurencanakan sebelumnya. Aku bersyukur atas kekuatan kedua tanganku. Aku bersyukur karena kedua kakiku tak pernah berhenti berjuang. Tuhan, terima kasih atas segala berkah yang telah Engkau berikan dalam membantu langkah hamba.

Baca Ini Saat Kamu Sedang Merasa Insecure (Part 1)

Aku mencintai diriku sendiri, aku merawat tubuh dan jiwaku dengan baik. Aku tidak boleh memasukkan ucapan-ucapan sampah itu ke dalam pikiranku sendiri. Paku kecil yang sangat tajam bisa membuat ban mobil bocor di jalan, jadi aku tak akan membiarkan kalimat sampah mereka bersarang nyaman di dalam pikiranku. Aku bernapas, aku bisa mengontrol diriku sendiri, aku hidup, dan aku akan baik-baik saja.

Aku menangis. Aku menangis teramat sangat atas luka yang terjadi. Aku menangis dan memilih sendiri agar aku punya waktu mengurai beban itu agar sedikit reda, agar aku bisa berdiri lagi dan bertarung lagi esok hari. Aku bangga dengan kekuatan di dalam diriku. Aku sedih sekarang dan aku sama sekali tidak akan diam besok. Aku tak akan membebani pikiranku dengan sesuatu yang tak perlu aku pikirkan, yang benar-benar harus aku pikirkan dan aku kerjakan saja sudah banyak.

Jadi, aku akan membiarkan mereka membicarakan apa pun yang mereka mau, membiarkan mereka membuang garam ke lautan, dan melepas waktu dengan percuma. Sementara aku di sini akan terus memilih tumbuh, aku akan terus memilih bergerak, aku akan terus menaiki tangga yang harus aku naiki. Aku akan kelelahan dan aku akan menemukan ceritaku sendiri.

Baca Ini Saat Kamu Sedang Merasa Insecure (Part 2)

Rasa sakit adalah hal yang biasa dalam setiap proses. Aku tak boleh anti dengan perasaan semacam ini, karena di depan sana akan ada rasa sakit berikutnya. Semakin terbiasa aku mampu mengelola semua perasaan ini, maka semakin mudah untuk aku terus berjalan maju mengejar masa depan.

Rasa peduli bisa menjadi beban yang luar biasa. Apalagi jika orang yang kita pedulikan ternyata tidak layak mendapatkannya. Atau, jika rasa peduli kita justru menjadi bumerang dalam hidup kita. Aku harus belajar mengontrol energiku untuk peduli kepada hal yang tepat dan orang yang tepat.

Aku berhak berada di lingkungan yang positif. Jika aku tidak mendapatkannya sekarang, maka aku harus berusaha untuk lepas dari lingkungan yang *toxic* ini. Aku akan menemukan diriku di masa depan berada dalam lingkungan yang lebih baik, yang lebih menghargai perjuanganku, dan juga *supportif*.

Baca Ini Saat Kamu Sedang Merasa Insecure (Part 3)

Lautan yang luas tetaplah lautan, dia tak pernah iri ingin menjadi gunung yang menjulang. Gunung yang tinggi tetaplah gunung, dia tak pernah iri melihat awan di angkasa. Apakah kamu ingin menjadi laut yang luas, gunung yang tinggi, atau awan di angkasa, atau apa pun itu terserah kamu? Kamu layak untuk memutuskan keinginan kamu sendiri. Tapi yang lebih penting, jadilah bahagia atas apa yang kamu putuskan.

Aku memojok di sini, aku tertawa dengan lepas, aku bersedih, aku berjuang dengan indah, dan aku menerima segalanya dengan ikhlas. Aku adalah keindahan yang Tuhan ciptakan, maka saat luka itu datang, saat fase berat itu harus aku lewati, aku akan tersenyum sebentar melihat segala perjalanan dan pertumbuhanku saat ini.

Aku akan mendengar lagu penyemangat itu lagi, jika aku lupa bagaimana mencintai diriku sendiri. Aku akan berlari saat di pagi hari, jika aku lupa bagaimana menghargai tubuhku lagi. Aku akan melangkah lebih cepat dari biasanya, jika aku sedang butuh kekuatan baru dalam hidupku. Aku mungkin akan kembali, jika suatu saat nanti merasa hilang. Tapi, sekarang aku sudah tahu bagaimana cara menemukan diriku kembali. Tulisan ini akan menarikku kembali ke pikiran positifku.

Afirmasi Positif: Aku Percaya Orang-Orang Baik Akan Datang

Aku percaya orang-orang baik akan datang kepadaku. Aku percaya Tuhan mampu melihat apa yang tak bisa aku lihat. Tuhan membantuku dan melindungiku dari orang-orang jahat. Aku mengizinkan mereka pergi dari hidupku. Aku mengizinkan diriku tumbuh melampaui orang-orang di sekitarku. Aku menerima semua takdir yang tak bisa aku ubah. Aku terima segala rezeki yang datang kepadaku. Aku menunggu dengan sabar hasil perjuanganku. Aku siap berproses meskipun butuh waktu yang lebih lama dari rencanaku.

Afirmasi positif: Aku Akan Tidur dengan Sangat Nyenyak

Aku meluangkan waktu untuk mereka yang menghargai keberadaanku. Aku tidak akan jadi penghancur kebahagiaanku sendiri dengan terus-menerus menangi mereka yang sudah pergi dari hidupku. Aku akan terus menatap ke depan. Aku harus jadi orang yang paling peduli dengan masa depanku sendiri. Aku tidak akan membiarkan waktu yang sudah Tuhan berikan kepadaku menjadi racun untuk diriku sendiri. Aku tahu apa yang harus aku lakukan. Aku tahu ke mana kaki ini harus melangkah. Dan, semuanya akan baik-baik saja. Aku akan tidur dengan sangat nyenyak.

Silakan Baca ini Sebelum Kamu Tidur:

Kamu layak, kamu berhak mengejar impianmu. Kamu akan sukses sesuai keinginanmu, bukan keinginan orang lain. Mungkin tidak hari ini atau minggu depan. Bisa jadi lima tahun lagi kamu akan sukses. Tapi yang pasti, kamu akan sukses. Tidurlah yang nyenyak, karena besok kamu harus berjuang lagi.

Tentang Penulis



Indra Sugiarto percaya tulisan memiliki kekuatan dalam menjembatani hati dan pikiran. Dia percaya bahwa apa pun yang diserap ke dalam hati dan pikiran manusia akan bersemayam di sana, maka seraplah hal-hal positif ke dalam hati dan pikiranmu. Suatu saat kamu akan menggunakannya sebagai senjata untuk bertahan ataupun untuk memperjuangkan sesuatu.

Buku **Tumbuh Dari Luka** adalah buku karya kedua Indra Sugiarto. Selain **Tumbuh Dari Luka**, Indra Sugiarto juga sudah menulis buku motivasi lainnya, yang berjudul **Teman Berjuang** dan **Berlari Di Tengah Hujan**. Semua buku motivasi Indra Sugiarto sudah cetak ulang berkali-kali dan mendapatkan predikat national *best seller*.

Selain menulis buku motivasi, Indra Sugiarto juga aktif sebagai CEO dan Founder platform pendidikan di PT Inspirasi Masuk Kampus atau yang biasa dikenal @masukkampus. Di @masukkampus, Indra ingin menyalurkan *passion*-nya di bidang pendidikan dan pemberdayaan anak muda. Indra sangat percaya bahwa mimpi bisa menjadi nyata. Indra Sugiarto juga aktif sebagai motivator milenial di berbagai kota di Indonesia, ribuan peserta datang dan selalu penuh di sesi seminarnya.

Temukan Indra Sugiarto di media sosial:



Instagram : @indra.sugiarto.



Twitter : @indrasugiarto_

Mention/upload foto buku ini ke Instagram atau Twitter untuk di-*repost* oleh Indra Sugiarto.



SAYA MEMILIH TUMBUH

Ada yang akhirnya tumbuh dari luka yang harus mereka terima.
Mereka seperti kopi yang disiram air panas.
Air panas, membuatnya harum dan bermanfaat.

Ada juga yang akhirnya hancur karena luka yang mereka terima.
Mereka menolak tumbuh atas kekecewaan yang datang.
Mereka hancur seperti tomat yang dimasukkan ke dalam air panas.

Kamu tidak punya kuasa atas luka yang akan datang kepadamu.
Tapi, kamu punya kuasa untuk memilih tumbuh atau hancur dari luka itu.
Baca buku ini saat kamu sedang terluka.
Sebab, ikhlas menerima luka, bukanlah perkara yang mudah.

-INDRA SUGIARTO



Jl. Kribagunan III, Kawaran Nusanra 99,
Kebagunan, Jakarta Selatan, 12520
Telp. 021-78847081, 78847017
Fax: 10231 78847081
www.loveable.co.id
Email: Loveable@redaksi@gmail.com

@loveable_id Facebook Loveable

@loveable_id @dharmastra

Self Improvement | U 13+

ISBN: 978-623-310-054-0



9 786233 100540

Berga Pulau Jawa Rp99.000