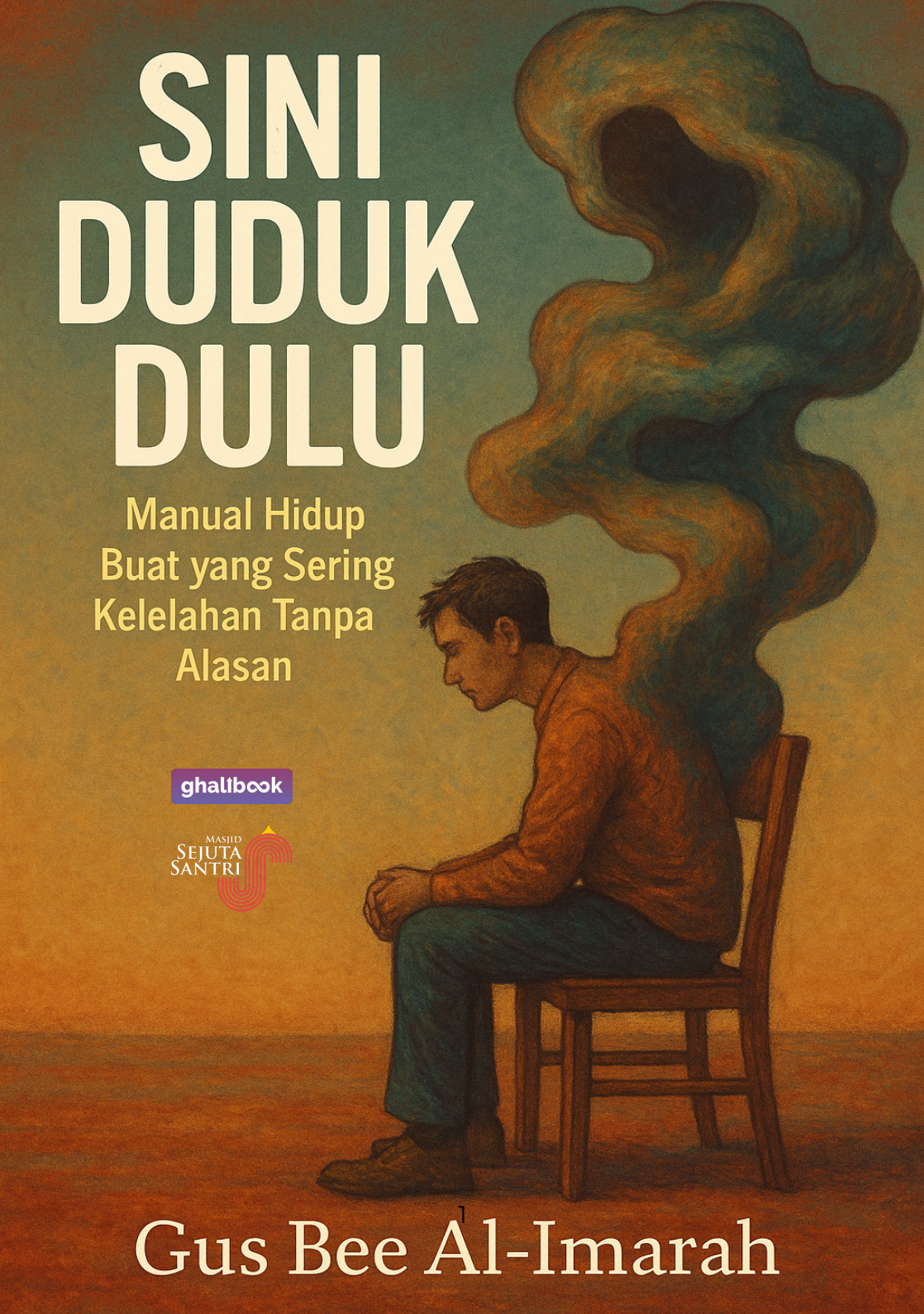
# SINI DUDUK DULU

Manual Hidup Buat yang Sering Kelelahan Tanpa Alasan



ghalibook

MASJID SEJUTA SANTRI

Gus Bee Al-Imarah

# Tentang Buku Ini

Buku ini kutulis buat kamu—khususnya yang lahir di antara 1991 sampai 2005—yang sering merasa capek, tapi gak tahu jelas kenapa. Badan gak ngapa-ngapain, tapi kok rasanya kayak abis maraton. Pikiran rame, hati berat, dan kamu pun bingung nyebut ini sebagai apa selain... **lelah tanpa alasan**.

Isi buku ini lahir dari perasaan yang sering aku alami sendiri. Tapi aku gak sendirian. Teman-teman di sekelilingku pun banyak yang ngalamin hal serupa—lelah, kosong, jenuh, tanpa tahu jalan keluarnya. Dan ternyata, banyak dari kami mulai pulih bukan karena dunia tiba-tiba baik, tapi karena kami belajar mengubah beberapa hal kecil dalam hidup. Ngerubah cara mikir. Ngerubah cara ngomong ke diri sendiri. Ngerubah siapa yang kami datangi saat semuanya terasa berat.

Karena itulah, buku ini hadir. Bukan sebagai “buku teori”. Tapi sebagai pelukan hangat dalam bentuk e-book. Sebagai ajakan duduk sejenak, ngobrol bareng, dan merapikan hati yang berserakan.

Buku ini **100% GRATIS**, karena niatku memang murni ingin berbagi manfaat. Aku gak ingin mengambil keuntungan

apapun dari karya ini. Yang aku inginkan cuma satu: semoga buku ini bisa jadi lentera kecil di hari-harimu yang gelap.

Kalau ternyata buku ini terasa berarti buatmu, bahkan mengubah cara pandangmu terhadap hidup, aku cuma minta dua hal:

1. **Bagikan ke temanmu** yang mungkin juga sedang lelah diam-diam. Ingetin dia, bahwa dia nggak sendirian.
2. Kalau kamu ingin membalas kebaikan ini dengan kebaikan yang lebih besar, kamu bisa berdonasi untuk **pembebasan tanah *Masjid Sejuta Santri***—yang insyaAllah akan jadi tempat lahirnya banyak manfaat dan generasi kebaikan.

Salurkan donasi ke:

- **BSI a.n. Masjid Sejuta Santri – 2072520729**

Terima kasih sudah meluangkan waktu membaca. Semoga buku ini menemanimu pulang, ke versi dirimu yang lebih tenang dan kuat.

*— Gus Bee Al-Imarah*

# Daftar Isi


Pembukaan: Kelelahan yang Nggak Kelihatan..... 5
Bab 1: Capek, Tapi Nggak Tahu Kenapa..... 11
Bab 2: Lelah Berpura-Pura Kuat..... 20
Bab 3: Otak Overthinking, Hati Overload..... 30
Bab 4: Harapan yang Nggak Dihargai..... 44
Bab 5: Sabar yang Udah di Ujung Tali..... 56
Bab 6: Patah, Tapi Masih Bertumbuh..... 67
Bab 7: Memaafkan Diri, Mencintai Diri..... 77
Bab 8: Aku Ingin Istirahat, Tapi Dunia Jalan Terus..... 88
Bab 9: Kalau Nggak Ada yang Ngerti, Allah Masih Ada..... 102
Daftar Pustaka..... 123
Tentang Penulis..... 123

# Pembukaan:
# Kelelahan yang Nggak Kelihatan



Sini, duduk dulu.
Ambil nafas sebentar, lepaskan beban di pundakmu. Aku tahu rasanya capek tanpa alasan.

Capek yang nggak kelihatan dari luar,
tapi diam-diam menggerogoti hati dan pikiran.
Kamu pun mungkin bingung,

***“Kenapa sih aku lelah padahal hari ini nggak ngapa-ngapain?”***

Kelelahan ini nggak kelihatan
karena bukan otot yang letih habis angkat beban berat.
Ini datangnya dari dalam – entah dari pikiran yang nggak bisa diem,
perasaan yang tertekan,

atau jiwa yang lagi kosong.

Orang lain lihat kamu baik-baik aja:
senyum, bekerja, bercanda seperti biasa.
Padahal jauh di dalam hati,
kamu ngerasa seperti baterai HP yang tinggal 5%.

Aku paham perasaan itu,
karena aku pun pernah – dan sering – ada di posisi yang sama.

***Merasa lelah***
***padahal secara fisik nggak ada aktivitas berat.***
***Lelah emosional, istilah kerennya.***
***Seringkali capek model begini lebih susah diatasi ketimbang capek fisik.***

Kalau badan lelah,
tinggal tidur semalam biasanya segar lagi.
Tapi kalau hati yang lelah?
Tidur pun kadang nggak ngaruh.
Bangun-bangun,
rasanya masih ada awan mendung di dalam dada.

Buat kamu Early Gen Z atau Late Milenial yang mungkin relate sama perasaan ini, buku ini kutulis sebagai teman ngobrol.

Gaya bahasanya santai, seakan kita duduk bersebelahan sambil minum teh hangat.

Aku mau kamu ngerasa dimengerti,
nggak sendirian dengan capek yang nggak jelas ini.

Setiap bab dalam buku ini seperti
langkah-langkah kecil untuk memahami
sumber-sumber kelelahan tak kasat mata itu.

**Kita mulai dari rasa capek yang nggak tahu sebabnya, lanjut ke lelahnya berpura-pura kuat,
lalu tentang otak yang *overthinking* sampai hati terasa *overload*.**

Kemudian kita bahas harapan-harapan yang
nggak dihargai,
sabar yang sudah di ujung tali,
dan perasaan patah tapi masih bisa tumbuh.

Nggak lupa, kita akan belajar pelan-pelan memaafkan diri sendiri dan menemukan cara mencintai diri lagi.
Pada akhirnya,
kita sadar bahwa kalau pun nggak ada yang ngerti,
Allah masih ada sebagai tempat kita bersandar.

Semoga, sambil membaca ini, pelan-pelan kamu bisa mengangguk,
***“Iya, aku banget,”***
dan di saat yang sama merasa ada secercah harapan.

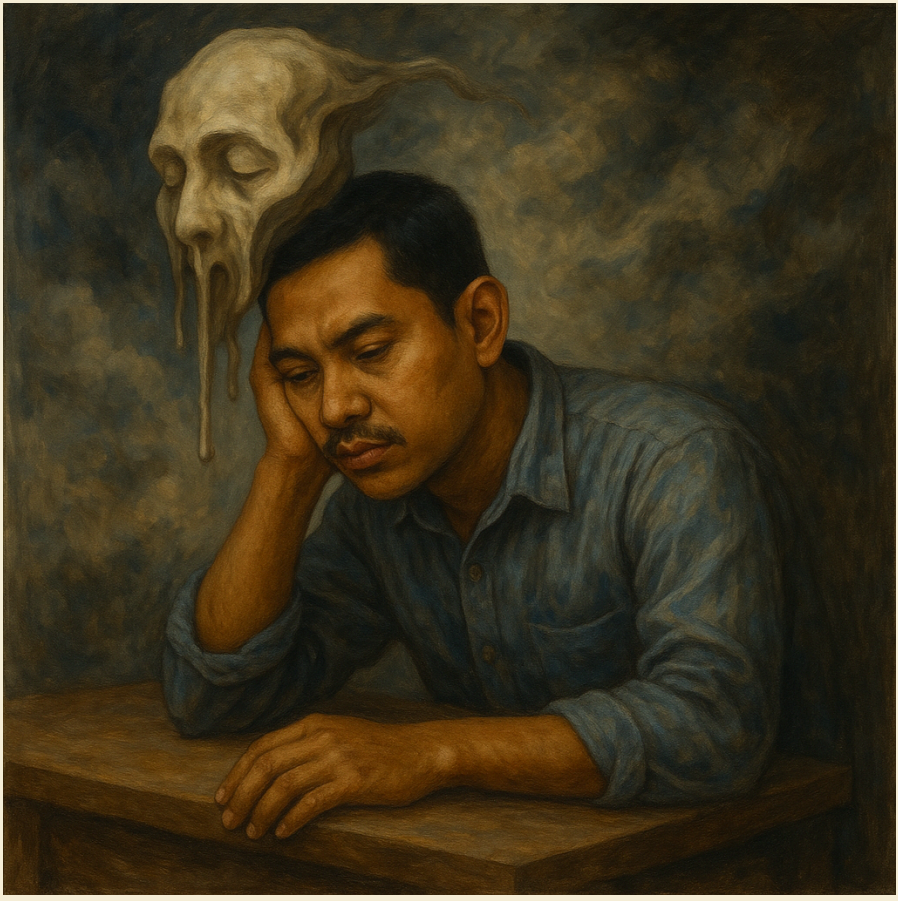
Harapan bahwa kelelahan ini bisa diatasi,
bahwa kamu kuat meski kadang merasa rapuh,
dan bahwa selalu ada cahaya di ujung jalan yang kelihatannya gelap.

Yuk, kita mulai perjalanan ini bareng-bareng.

# Bab 1:

# Capek,

# Tapi Nggak Tahu Kenapa



Pernah nggak sih kamu ngerasa capek banget, tapi kalau ditanya kenapa, kamu sendiri bingung jelasinnya?

Capek, tapi nggak tahu kenapa.
Mungkin pagi-pagi pas bangun udah terasa lemes,
padahal tidur cukup.

Atau siang hari tiba-tiba *mood* drop,
pengen rebahan aja, padahal kerjaan nggak banyak.
Raga kamu baik-baik aja, tapi pikiran dan perasaanmu yang sepertinya lelah.

Kita tumbuh besar dengan paham kalau capek itu akibat kerja keras atau aktivitas fisik. Lari keliling lapangan, capek. Belajar semalaman,

capek. Tapi jarang ada yang ngomong kalau pikiran yang terus berputar juga bisa bikin capek.

Perasaan yang tertekan juga bisa menguras energi.
Jadi meskipun secara kasat mata kamu “gak ngapa-ngapain”,
di dalam sana mungkin ada *marathon* yang nggak disadari.
Pikiranmu mungkin berlari kencang,
memikirkan hal-hal yang entah perlu entah enggak.

**Atau hatimu sedang memikul beban kekhawatiran, takut, atau sedih yang berusaha kamu abaikan.**

Wajar kalau akhirnya tubuh ikut-ikutan lelah tanpa sebab jelas.
Coba deh ingat-ingat,
kapan terakhir kali kamu benar-benar berhenti sejenak dan bertanya ke diri sendiri:

***“Aku kenapa ya?”***

Seringkali kita mengabaikan tanda-tanda dari dalam diri.

Pas ngerasa aneh atau kosong,
buru-buru cari distraksi:
scrolling media sosial,
nonton drama,
main game.

Bukan salah kok,
pengalihan perhatian begitu lumrah dilakukan biar kita lupa sama rasa capek itu.

Tapi kalau sumber utamanya nggak dicari,
rasa lelah itu bakal datang lagi dan lagi.

Mungkin sebenarnya jiwa kamu sedang haus akan sesuatu.
Haus akan ketenangan,
makna,
atau hubungan yang tulus.

Capek tanpa alasan bisa jadi sinyal bahwa ada kebutuhan batin yang nggak terpenuhi.
Bisa jadi kamu merasa kesepian, tapi nggak sadar.

Bisa jadi kamu jenuh dengan rutinitas yang gitu-gitu aja,
jadi batinmu meronta cari perubahan.

Atau mungkin,

ini cara halus tubuh dan pikiranmu bilang
kalau kamu butuh istirahat sejenak dari
*hiruk-pikuk* dunia,
dan mendekat ke hal-hal yang lebih bermakna.

**Dalam Islam,**
**dikenal konsep bahwa selain tubuh,**
**hati kita juga perlu "makanan".**
**Kalau perut diisi makanan sehat biar kuat,**
**hati diisi dengan mengingat Allah biar tenang.**

Pernah dengar ayat

"... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ..."?

Artinya: *"... Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang ..."* (QS. Ar-Ra'd: 28).

Mungkin salah satu penyebab capek yang nggak jelas itu karena hati kita kosong dari mengingat-Nya.

Ini bukan ceramah, ya.
Aku juga masih sering lupa.
Tapi setiap kali aku ngerasa lelah tanpa sebab,
lalu mencoba meluangkan waktu buat berdoa,
dzikir pelan-pelan,
atau sekadar merenung mengingat nikmat Allah,
biasanya ada sedikit ketenangan muncul.

Hati kayak di-*charge* lagi.
Tentu aja, bukan berarti semua masalah beres hanya dengan itu.
Kelelahan batin bisa kompleks.

Tapi paling nggak, coba kenali dulu. Nggak apa-apa kalau sekarang belum tahu persis kenapanya.

Mengakui bahwa kamu lelah aja udah langkah awal yang penting.
Jangan paksa diri terus berlari padahal kakimu (secara figuratif) lagi keram.

Berhenti sejenak,
tarik napas,
dan coba dengarkan apa kata hatimu.

Bisa jadi setelah ini kamu akan mulai menemukan titik terang:

**“Oh, ternyata aku capek karena.....[isi sendiri].”**

Entah karena kesepian,
bosan,
overthinking,
atau hal lain.

Bab-bab selanjutnya bakal bantu kamu kupas satu per satu kemungkinan itu.
Dan semoga,
kamu jadi lebih ngerti sama diri sendiri,
lebih sayang sama diri yang diam-diam berteriak minta istirahat.

# Bab 2:

# Lelah Berpura-Pura Kuat



Capek ya,
pura-pura kuat terus?

Kadang dunia menuntut kita pasang wajah tegar setiap saat.

“Gimana kabar?” – *“Baik, kok!”* otomatis keluar, padahal hati lagi remuk.
Mungkin kamu tipe orang yang selalu jadi tempat bersandar teman-teman.

Kamu yang paling sering bilang,
***“Nggak apa-apa, aku fine,”***
meski sebenarnya lagi pingin teriak minta tolong.

Berpura-pura kuat itu melelahkan,
seolah pakai topeng tiap hari.
Aku ngerti, ngaku lemah itu nggak gampang.
Takut dibilang cengeng lah,
drama lah,
atau nggak *tangguh*.

Apalagi kalau kamu selama ini dikenal sebagai pribadi ceria dan kuat.

Rasanya ada beban ekspektasi:
aku harus selalu kuat.

Akhirnya,
pas lagi hancur sekalipun,
kamu senyum,
ketawa,
menjalani hari seakan semuanya baik-baik aja.

Mungkin niatmu mulia, nggak mau ngerepotin orang lain dengan masalahmu.
Tapi lama-lama, pura-pura itu bikin kamu makin lelah. Hati kecilmu teriak,

***“Aku capek... Tolong ada yang perhatiin aku.”***

Percayalah,
nggak apa-apa untuk nggak baik-baik aja.
Nggak apa-apa kalau kadang kamu butuh nangis,
butuh ngaku ke seseorang kalo kamu lelah.

Menunjukkan kelemahan bukan berarti kamu gagal jadi pribadi kuat.
Justru itu manusiawi.
Bahkan baja sekalipun kalau terus-terusan ditempa bisa lentur juga, kan?

Apalagi hati manusia.
Ingat kisah Nabi Muhammad ﷺ waktu pertama kali dapat wahyu di Gua Hira? Beliau pulang ke rumah dalam keadaan gemetar dan ketakutan, lalu berkata ke istrinya,

***“Selimuti aku, selimuti aku (zammiluni).”***

Nabi aja nggak berpura-pura kuat saat itu – beliau jujur merasa lemah dan butuh dukungan.

Khadijah pun dengan kasih sayang menenangkan beliau,
meyakinkan bahwa Allah tak akan menyia-nyiakan orang sebaik dirinya.

Dari situ Nabi kembali mendapat kekuatan untuk memikul amanah berat ke depan.

Lihat?
Bahkan figur sekuat Rasulullah pun pernah minta dipeluk istrinya karena takut.

Contoh lain,
saat Nabi kehilangan putranya, Ibrahim. Beliau menggendong bayi yang sudah tak bernyawa itu dan air mata beliau mengalir.

Para sahabat melihat Rasulullah menangis, mungkin heran karena biasanya beliau tegar. Lalu Nabi bersabda,

***"Ini air mata kasih sayang."***

Beliau menunjukkan bahwa menangis karena kehilangan itu wajar dan manusiawi.

Kata beliau (kurang lebih terjemahannya):

***“Mata ini menangis, hati ini bersedih, tapi kami hanya mengucapkan yang diridai Tuhan. Kami sedih, ya Allah, atas kepergian Ibrahim.”***

Terlihat kan,
bahkan manusia sekuat dan setabah Nabi pun menangis saat berduka.

Jadi, kenapa kita merasa harus selalu pura-pura kuat?
Bahkan Nabi dan para sahabat saja mengekspresikan dukacita dan kelemahan di momen-momen tertentu.

Kamu boleh,
bahkan harus, jujur pada dirimu sendiri.

Jika memang lelah, akui.

Kalau memang butuh bantuan atau teman curhat, coba utarakan.
Mungkin nggak ke semua orang,
tapi..
cari satu dua orang terdekat yang kamu percaya.
Pasti ada kok yang peduli,
meski awalnya mereka nggak ngeh karena kamu selalu terlihat “baik-baik aja.”

Waktu aku sendiri mencoba berhenti pura-pura kuat dan cerita ke istri, cerita ke sahabatku soal apa yang kurasakan, rasanya lega banget.

Meski awalnya mereka nggak paham sama kita.

Tapi akhirnya aku sadar,
ternyata ada yang mau dengerin tanpa menghakimi.

Aku dulu mikirnya, aku nggak mau ngrepotin orang lain. Nggak mau ngrepotin istri. Nggak mau ngrepotin sahabat.

Kita sering takut “merepotkan” orang lain dengan curhat kita,
tapi teman sejati akan senang bisa ada untukmu di saat sulit.

Kalau nggak ada juga?
Tenang, nanti di bab 9 kita bahas tentang curhat ke Allah langsung – yang nggak bakal pernah gagal dengerin kamu.

Sekarang, tarik napas... buang pelan-pelan.

Turunin pundakmu yang tegang karena nahan
beban sendirian.
Nggak perlu pura-pura di sini.

At least jujurilah dirimu sendiri:
kamu rapuh, dan itu nggak apa-apa.
Anehnya,
ketika kita berani mengakui kelemahan,
justru di situ perlahan kita menemukan
kekuatan baru.
Kekuatan dari merasa dimengerti,
dari nggak sendirian memikul semuanya.

Yuk, coba lebih terbuka.
Kamu juga manusia yang punya batas.
Berhenti sejenak jadi “superman/superwoman”,
dan izinkan dirimu jadi *human*.

# Bab 3:

# Otak Overthinking,

# Hati Overload



Pernah nggak,
pas mau tidur otakmu malah nyala terang
kayak lampu stadion?

Mata merem,
tapi pikiran muter ke mana-mana.
***“Besok gimana ya? Tadi siang kok aku ngomong gitu ke bos, jangan-jangan dia marah. Aduh, kenapa tadi chat dia cuma dibaca doang, apa aku salah ya?”***
dan seterusnya,
sampai tanpa sadar udah jam 3 pagi.

Inilah si overthinking.

Otak bekerja lembur bahkan saat raga butuh istirahat.
Hasilnya?
Hati ikut-ikutan overload.
Kita jadi cemas,
deg-degan,
sedih sendiri,
padahal seringnya apa yang kita khawatirin belum tentu kejadian.

Overthinking itu kayak memutar film drama di kepala,
dengan skenario terburuk sebagai plot utamanya.

Capek, kan?
Ibarat komputer, terlalu banyak *tab* terbuka bikin sistem lemot.
Begitu juga diri kita.

Terlalu banyak pikiran bercabang bikin energi terkuras buat hal-hal yang belum tentu nyata.
Misalnya, kamu kirim pesan ke teman, lama dibalas.
Otak langsung bikin cerita,

***“Dia marah kali ya sama aku.”***

Padahal mungkin temenmu ketiduran atau kuota habis.
Tapi keburu hati kita udah spaneng duluan.
Hati jadi overload karena setiap pikiran itu bawa muatan emosinya sendiri.

**Mikirin kerjaan besok -> muncul takut dan beban.**
**Mikirin kesalahan kemarin -> muncul nyesel atau malu.**
**Mikirin hal yang belum terjadi -> muncul cemas.**

Semua numpuk jadi satu di hati.
Pantes rasanya sesak dan lelah.

Trus gimana?

Pertama-tama,
sadarilah kalau nggak semua hal bisa atau perlu kamu pikirin sekarang.

**Kadang kita ngerasa dengan overthinking, kita *seolah* mengendalikan situasi.**
**Padahal enggak.**
**Yang ada,**
**kita dikendalikan ketakutan-ketakutan kita sendiri.**

Coba deh,
lain kali kalau pikiranmu lari tak tentu arah,

pelan-pelan tarik rem.

Tanyain ke diri sendiri:

***“Hal ini dalam kendali aku bukan? Kalau iya, apa yang bisa kulakuin sekarang? Kalau enggak, kenapa kupikirin terus?”***

Allah sudah kasih kita panduan:
ikhtiar semampumu,
habis itu tawakal.
Serahin hasilnya ke Dia.

Ada ayat yang indah:

“... وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ...”

yang artinya

*"... Barangsiapa bertawakal kepada Allah, Dia lah yang akan mencukupinya ..."* (QS. At-Talaq: 3).

Maksudnya,
kalau kita udah berserah diri dengan percaya,
Allah yang bakal mencukupi keperluan kita.

Overthinking sering muncul karena kita lupa konsep ini.
Kita merasa semua beban di kita,
seakan-akan masa depan tergantung 100% dari pusingnya otak kita.

Padahal ada Allah yang selalu ngatur yang terbaik buat kita,
meski kadang jalannya nggak sesuai perkiraan.
Terus,
coba belajar hidup di moment sekarang.

*Mindfulness*, kata orang.

Fokus sama apa yang lagi kamu kerjain atau rasain saat ini,
daripada terus terjebak di masa lalu atau masa depan.

Gampang diomongin,
susah dipraktikin,
aku tahu.
Tapi latihan pelan-pelan.

Misal lagi makan,
fokus nikmatin rasa makanannya,
jangan sambil scroll Instagram mikirin besok.

Lagi nonton film,
ya nikmati filmnya,

jangan separuh kepala nyusun skenario meeting lusa.

Otak kita perlu istirahat teratur dari kekhawatiran.
Ada tips sederhana yang pernah kucoba:

**tulis pikiranmu.**

Serius,
ambil kertas atau aplikasi catatan,
tulis aja semua yang nyangkut di kepala tanpa filter.

Daftar kekhawatiran,
hal yang bikin kesal,
semuanya.

Setelah ditulis, baca lagi.

Biasanya sih,
aku jadi sadar kalau beberapa pikiran itu lebay banget.
Yang tadinya di kepala berasa raksasa menakutkan,
pas dibaca ternyata cuma hal kecil yang sebenernya bisa diselesain
atau nggak perlu dicemasin banget.

Menulis itu ibarat menuangkan beban dari otak ke atas kertas,
jadi otakmu nggak penuh-penuh amat.

Selain nulis,
kamu juga bisa curhat.
Entah ke sahabat,
keluarga,
atau kalau malu,

curhat ke Allah aja langsung pas doa.

Serius deh, ini manjur.
Pas lagi sholat atau sebelum tidur,
ceritain aja ke Allah apa yang kamu takutkan dan pikirkan.

Allah tuh Maha Mendengar,
dan curhat ke Dia efeknya mirip kayak kita melampiaskan uneg-uneg,
tapi plus yakin didengar sama yang Maha Kuasa.

Nabi Muhammad ﷺ bahkan mengajarkan doa khusus agar kita dilindungi dari dua hal:
***al-hammu wal hazan,***
rasa cemas yang berlebihan
dan rasa sedih yang berlarut.

Berarti wajar banget kalau manusia sering dilanda cemas dan sedih sampai butuh perlindungan Allah.

Terakhir,
jangan lupa *grounding* diri dengan hal-hal positif.

Banyakin zikir,
olahraga ringan
biar hormon stres turun,
atau tenggelam dalam hobi yang bikin hati senang.

Pelan-pelan,
isi hatimu dengan hal baik biar yang negatif-negatif berkurang.
Kalau hati udah terlalu *overload*,

kosongin sedikit demi sedikit dengan
memaafkan (termasuk maafin diri sendiri, tapi itu ada bab khususnya ya),
melepaskan apa yang nggak bisa kita kontrol,
dan mempercayakan sisanya pada Allah.

Ingat,
overthinking itu pencuri kebahagiaan.
Dia nyuri jatah tenang kita hari ini dengan ngasih ketakutan tentang besok.
Jangan biarkan dia berkuasa.

Pelan-pelan, kamu pasti bisa ambil kemudi pikiranmu lagi.
Waktu pikiran mulai lari,
ingatkan diri:

***“Stop. Aku sudah lakukan yang kubisa. Sisanya aku serahkan pada Allah.”***

Lalu alihkan ke hal yang kamu sukai atau syukuri saat ini.
Dengan begitu,
semoga otakmu nggak se-penat biasanya, dan hatimu nggak *overload* lagi.

# Bab 4:

# Harapan yang Nggak Dihargai



Salah satu rasa lelah yang paling nyesek adalah saat harapan kita nggak dihargai.

Pernah berjuang mati-matian demi seseorang atau sesuatu,
tapi ujung-ujungnya perjuanganmu dianggap angin lalu?

Udah begadang ngerjain proyek,
berharap dipuji bos,
eh taunya dilewat gitu aja tanpa apresiasi.

Atau lebih personal lagi:
kamu udah berusaha jadi teman atau pasangan yang baik,
selalu ada kalau dia butuh,
tapi pas kamu yang butuh,
dia malah hilang entah ke mana.
Rasanya kayak gimana gitu,

***pedih*** di dalam hati.

Kita semua pasti pernah sedikit banyak ngerasain hal kayak gini.

Wajar kok, manusia itu butuh dihargai.
Kita melakukan sesuatu tentu ada harapan hasil atau minimal pengakuan.
Nggak salah berharap orang lain melihat usaha kita.

Masalahnya,
kalau kita gantungkan harapan besar ke manusia,
siap-siap aja buat kecewa.
Bukan karena semua orang jahat atau apatis, tapi seringnya mereka nggak *ngerti* seberapa penting hal itu buat kita.

Mungkin bosmu nggak sadar kamu lembur semalaman karena dia sendiri pusing mikirin hal lain.

Mungkin temanmu nggak ngerti
dalamnya perasaan sayangmu,
makanya dia ninggalin dengan gampang.

Tapi sakit, ya, tetap aja sakit.
Capek rasanya memberi tapi nggak dinilai.

Lama-lama jadi minder,
***“Apa aku segitu nggak berharganya sampai nggak ada yang notice?”***
Kamu jadi ragu buat berharap lagi.
Takut kalau nanti hasilnya nihil dan kamu kecewa kesekian kali.

**Di sinilah kita perlu ubah sudut pandang.**

Pertama,
nilai dirimu nggak ditentukan oleh validasi orang lain.

Berapa banyak pun kebaikan atau usaha yang udah kamu lakukan,
itu tetap berharga meski nggak ada yang tepuk tangan.
Nilai dirimu itu Allah yang kasih,
dan Allah nggak pernah kecolongan menghitung setiap kebaikan walau sekecil apapun.
Ada pepatah bijak:

***“Lakukan kebaikan lalu lupakanlah. Niscaya kebaikan itu akan kembali padamu di saat yang tepat.”***

Mungkin nggak langsung dari orang yang kamu bantu atau harapkan,
tapi bisa dari arah lain yang tak disangka.

Ingat cerita Nabi Yusuf?
Beliau pernah ada di posisi berharap tapi nggak dihargai.
Waktu di penjara, Nabi Yusuf menafsirkan mimpi salah satu tahanan yang nantinya bakal bebas dan bekerja di istana.
Yusuf sebenernya berharap, orang ini nanti ingat jasa beliau dan bantu ngomong ke Raja buat bebaskan Yusuf.
Si tahanan itu bebas sesuai mimpi, tapi sayang, dia lupa sama Yusuf.
Bayangin,
sudah menolong dengan harapan dibantu,
eh malah dilupain bertahun-tahun.
Pasti sedih dan kecewa ya.

Tapi tahu nggak,
rencana Allah selalu lebih baik.
Beberapa tahun kemudian, Raja Mesir mimpi dan butuh penafsiran.
Barulah mantan tahanan itu teringat Yusuf yang jago tafsir mimpi.

Singkat cerita, Yusuf nggak cuma dibebasin, tapi diangkat jadi orang kepercayaan Raja karena kemampuannya.

**Nah, coba kalau dulu temen penjaranya langsung nge-lobby Raja dan Yusuf bebas cepat?**
**Mungkin Yusuf cuma bebas biasa aja, nggak sampai jadi pejabat.**

Ternyata,

keterlambatan dan ketidak-pedulian si manusia tadi justru bagian dari skenario Allah supaya Yusuf dapat lebih dari yang beliau harapkan.

Dari kisah itu, kita belajar:

**jangan bergantung penuh pada penghargaan manusia.**

Lakukan yang terbaik karena memang itu yang baik, bukan semata-mata demi pengakuan.

Toh kalau memang layak,
suatu hari akan diakui juga,
entah oleh manusia atau langsung oleh Allah.

Dalam Qur'an ditegaskan:

"إِنَّهُ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ",

artinya
*“Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik.”, (QS Hud (11): 115)*

Percaya deh,
setiap usaha dan harapan yang kamu titipkan ke kebaikan,
meski nggak dihargai manusia,
nggak akan hilang percuma.
Allah yang simpan semua itu sebagai tabungan kebaikanmu.

Mungkin kamu nanya,
***“Emang aku harus ikhlas terus tanpa dihargai? Kan aku juga butuh diperhatiin...”***

Itu benar, kita butuh diapresiasi.
Nggak ada salahnya kok merasa sedih kalau nggak dapat apresiasi.

Hanya saja,
jangan sampai kekecewaan itu bikin kamu berhenti jadi orang baik atau bikin kamu menutup hati.

Teruslah berbuat baik,
tapi selipkan harapanmu ke tempat yang tepat: pada Allah.
Kalau kamu merasa nggak dihargai di suatu lingkungan atau oleh seseorang,
mungkin itu tanda bahwa kamu butuh *move on* ke lingkungan yang lebih menghargai.

Bukan bermaksud menyuruh menyerah,

tapi ada kalanya daripada mengemis
pengakuan dari seseorang yang nggak mau
lihat value kita,
lebih baik alihkan energi ke orang-orang yang
sepantasnya.

Misal,
dari pada capek ngejar perhatian satu teman
yang cuek,
kenapa nggak lebih fokus ke teman lain yang
selalu ada?

Daripada nunggu-nunggu pujian bos yang
pelit pujian, yaudah syukuri aja bahwa kamu
udah kerja bagus,
toh nanti kalau kamu pindah atau naik jabatan,
kinerjamu pasti kelihatan juga.

Intinya,

**jangan biarkan kekecewaan mengubah dirimu jadi pahit.**
**Tetaplah jadi orang baik yang tulus,**
**meski sesekali kecewa.**

Ingatlah bahwa ada Allah yang selalu menghargai setiap tetes keringat dan air mata yang kamu keluarkan dengan niat kebaikan.
Hati memang bisa capek kalau berharap ke manusia,
tapi hati juga bisa kuat lagi kalau kita belajar berharap pada Tuhan.
Harapan yang digantungkan ke Allah itu nggak akan mengecewakan.

Percayalah,
Dia Maha Melihat usahamu yang mungkin tak dilihat manusia.

# Bab 5:

# Sabar yang

# Udah di Ujung Tali



Berapa lama kamu sudah bertahan?
Sebulan,
setahun,
atau mungkin bertahun-tahun?

Kadang hidup menempatkan kita dalam
situasi yang menuntut sabar tiada akhir.
Kamu udah berusaha kuat,
bersabar,
ikhlas,
tapi kok ujungnya gini-gini aja.
Rasanya sabar itu udah kayak tali yang semakin menipis dan mau putus.

Mungkin kamu sabar nunggu kepastian dari seseorang tapi yang ditunggu nggak ada kabar.

Mungkin sabar menjalani pekerjaan yang
nggak kamu suka demi keluarga,
tapi tiap hari rasanya pengen resign.

Atau sabar merawat orang tua sakit
bertahun-tahun,
dan di suatu titik kamu merasa lelah banget,
lalu langsung merasa bersalah karena
**“kok aku nggak ikhlas ya?”**
Hei, kamu bukan malaikat.

Manusiawi kalau sabarmu ada batasnya.
Bukan berarti kamu kurang iman atau kurang baik.
Tubuh dan mental kita punya ambang masing-masing.

Allah tahu itu.

Makanya,
Allah berjanji

"لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا"

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya"* (QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini sering dikutip,
mungkin kedengarannya klise,
tapi coba renungkan deh:
**kalau sekarang kamu merasa di ujung kemampuanmu, percayalah bahwa kamu mampu melewatinya (tentu dengan pertolongan Allah).**
Mungkin kamu sendiri nggak yakin,
tapi Dia lebih tahu dirimu daripada dirimu sendiri.

**Saat sabar udah menipis,**
**jangan pendam sendiri.**
**Curhatlah pada Allah.**
**Menangislah dalam sujud atau doa.**
**Ceritakan semua capek dan kesalmu.**

**Itu bukan tanda kufur nikmat,**
**itu bentuk kamu mengakui kelemahan di hadapan Yang Maha Kuat.**
**Lihat para nabi,**
**mereka manusia-manusia paling sabar,**
**tapi mereka juga berdoa minta pertolongan saat titik nadir.**

Nabi Ya'qub AS sabar nunggu kabar anaknya bertahun-tahun,
tapi dia juga menangis dan berdoa,
*"Hanya kepada Allah-lah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku."*

Nabi Ayyub juga,
bertahun-tahun sakit parah,
kehilangan harta dan anak,
awalnya beliau terkenal sangat sabar.
Namun akhirnya,
di puncak penderitaannya,
Nabi Ayyub berdoa memohon kesembuhan:
***“Ya Tuhanku, aku telah ditimpa penyakit***
***dan Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang.”***
Allah pun mengabadikan kisah kesabaran
Ayyub dan bagaimana setelah doa itu,
Allah menyembuhkannya dan mengembalikan
kehidupannya yang bahagia.

Dari mereka kita belajar,
sabar bukan berarti nggak boleh mengeluh
sama sekali.

Sabar itu terus berusaha dan percaya di dalam hati,
sambil sesekali mengadu kepada Allah saat hati terasa berat.
Itu bukan dosa,
itu fitrah.

**Allah malah cinta sama hamba yang datang pada-Nya dengan linangan air mata,**
**karena itu bentuk rendah hati dan berserah.**

Lalu,
gimana kalau rasanya nggak kuat lagi?
Selain curhat ke Allah,
kamu bisa cari support system di dunia nyata.
Cari teman atau keluarga yang bisa bantu meringankan beban.

Kadang hanya dengan cerita dan didengar aja,

beban itu kerasa agak plong.

Atau minta bantuan konkret:
misal kamu stres mengurus sesuatu sendirian,
coba minta tolong orang lain ikut bantu.
Kamu nggak harus jalanin semua sendiri kok.
Kalau situasinya memang udah nggak bisa ditolerir dan ada opsi keluar,
nggak dosa kok untuk memilih mengakhiri kesabaran di jalur itu.

Contoh,
kalau kamu udah sabar bertahan di lingkungan toxic bertahun-tahun tapi makin hancur,
mungkin udah saatnya keluar demi kesehatan jiwa.
Sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha memperbaiki keadaan.

Sabar juga termasuk ikhtiar mencari jalan yang lebih baik jika memang memungkinkan.
Tapi jika ini sesuatu yang memang harus dijalani dan nggak bisa dihindari, yakinkan diri bahwa pasti ada akhirnya.

**Nggak ada ujian yang abadi.**

Bahkan kesabaran Allah pun ada batasnya terhadap orang zalim (di dunia ini mereka diberi waktu, nanti pasti kena).
Apalagi ujian untuk orang baik seperti kamu – pasti akan selesai pada waktunya. Sering kita dengar,

***"Sesudah kesulitan pasti ada kemudahan."***

Itu bukan sekadar kata mutiara,
tapi janji Allah dalam Al-Qur'an:

“فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا” (QS. Al-Insyirah: 5).

Percaya deh,
mungkin sebentar lagi kemudahan itu datang.
Bisa jadi tepat ketika kamu merasa paling nggak kuat, pertolongan Allah muncul dengan cara tak terduga.

Jadi,
pegang sabarmu sedikit lagi.
Ikat “tali” itu lebih kuat,
bertahanlah barang sejenak lagi.
Sambil itu,
perbanyak doa minta kekuatan.

Kadang Allah izinkan kita hampir “putus” supaya kita kembali ingat siapa sumber kekuatan sebenarnya.

Boleh jadi, saat kamu membaca ini, titik terang itu udah deket banget.
Don’t give up, ya.
Istirahat boleh, menyerah jangan.
Sabar itu pahit di awal, tapi manis di akhir.

Dan setiap tetes air mata kesabaranmu sekarang, akan diganti Allah dengan kebahagiaan yang sepadan nanti.
Amin.

# Bab 6:

# Patah,

# Tapi Masih Bertumbuh



Hati manusia itu mirip tanaman.
Kadang rantingnya patah,
daunnya gugur.
Kelihatannya rapuh,
rusak.
Tapi dengan akar yang masih tertanam,
pelan-pelan tumbuh tunas baru.

Kamu yang merasa patah sekarang – entah
patah hati karena cinta,
remuk karena kehilangan,
atau hancur karena gagal – percayalah,
kamu masih bisa bertumbuh lagi.

Saat sedang patah,
wajar kalau kita ngerasa dunianya berhenti.
***“Habis sudah harapanku,”***
mungkin begitu pikir kita.

Aku ingat banget waktu aku gagal mencapai sesuatu yang kuimpikan bertahun-tahun. Rasanya seperti jatuh dari ketinggian dan menghantam tanah.
Beberapa waktu aku merasa kosong,
seperti tanaman yang layu.
Tapi perlahan,
setelah melewati fase sedih dan menerima keadaan, aku mulai melihat ada tunas kecil:
aku jadi belajar hal baru dari kegagalan itu,
jadi lebih kuat menghadapi penolakan,
dan menemukan jalan lain yang ternyata lebih cocok buatku.

Dalam Islam pun diajarkan bahwa setiap musibah atau luka itu nggak pernah sia-sia.
Asal kita sabar dan bangkit,
ada pahala dan hikmah yang menanti.

**Bahkan kadang Allah pakai rasa “patah” itu sebagai cara mendekatkan kita kembali pada-Nya.**

Saat kita lagi di titik terendah,
justru di situ kita lebih khusyuk berdoa,
lebih pasrah.
Ironisnya,
saat patah kita malah tumbuh – tumbuh dalam iman,
tumbuh dalam kematangan jiwa.

Contohnya bisa kita lihat dari perjalanan hidup Nabi Muhammad ﷺ.
Ada masa yang disebut *‘Amul Huzn* (Tahun Kesedihan).
Dalam satu tahun
beliau kehilangan istri tercinta, Khadijah,
dan paman pelindungnya, Abu Thalib.

Duka beliau mendalam,
terasa seperti cahaya meredup sesaat.

Belum sembuh luka hatinya,
beliau menghadapi penolakan kejam dari penduduk Thaif – dilempari batu sampai berdarah.
Puncak kepedihan.
Tapi justru setelah “terpatahkan” itulah, datang pertolongan Allah yang begitu luar biasa: **Nabi di-isra’-mi’raj-kan** (diberi perjalanan spiritual ke langit) sebagai penghiburan langsung dari Allah.

Tak lama setelah itu,
dakwah Islam menemukan babak baru dengan masuk Islamnya orang-orang Yatsrib (Madinah), yang kelak menjadi tempat Hijrah dan berdirinya komunitas Muslim yang kuat.

Lihatlah,
dari *patah* di Mekkah,
Nabi tumbuh lebih kuat di Madinah.
Seolah Allah berkata,
*"Tenang, setelah ini ada gantinya yang lebih besar."*

Hal serupa juga terjadi di hidup kita.
Mungkin sekarang kamu merasa
**"matilah aku, semuanya berakhir",**
tapi siapa tahu beberapa waktu lagi justru terbuka jalan lain yang lebih indah.
Banyak orang sukses yang dulu gagal dulu.
Banyak yang patah hati ternyata bertemu jodoh terbaik setelahnya.

Bak kata pepatah,

***“Kadang Allah membiarkan kita kehilangan pegangan, supaya kita belajar terbang.”***

Momen patah itu menyakitkan,
tapi seringnya membuka mata kita akan hal-hal baru.
Ada konsep dari Jepang namanya ***kintsugi***.
Ini seni memperbaiki keramik yang pecah dengan lak emas.
Alih-alih dibuang, retakan-retakan pecahnya diisi dengan emas cair, sehingga hasilnya justru makin indah daripada sebelum pecah.
Keramik itu punya pola retak emas yang unik dan kuat.

Nah, kita pun bisa seperti itu.
Luka-luka batinmu adalah bagian dari dirimu.

Kamu nggak perlu malu karena pernah
“pecah” dan hancur.
Justru bekas luka itu yang membentukmu jadi
sosok yang lebih kuat,
lebih berempati,
lebih bijaksana.

*Emang sih,*
*kalau bisa milih mah mending nggak usah*
*luka sama sekali, ya? Hehe.*

Tapi hidup kan nggak gitu.
Semua orang hebat pasti pernah jatuh.
Bedanya,
mereka mau bangkit lagi dan “mengisi”
retaknya dengan emas pengalaman dan
pelajaran.

Kalau sekarang kamu masih merasa patah dan belum melihat pertumbuhan apapun,
nggak apa-apa.

Beneran, nggak apa-apa.

Tunas butuh waktu untuk muncul dari batang yang patah.
Yang penting, jaga akar hidupmu.
Akar itu bisa berarti imanmu,
bisa juga berarti semangat dasar bahwa kamu mau bangkit.
Jangan cabut akar itu.
Mungkin sekarang hanya tersisa batang pendek,
tapi karena akarnya masih ada,
suatu hari nanti cabang dan daunmu akan rimbun lagi.

Selagi menunggu luka itu membaik,
rawatlah dirimu baik-baik.
Kasih diri kamu “pupuk” berupa hal-hal positif:
teman-teman yang suportif,
aktivitas yang bikin senang,
ibadah yang menenangkan.

Sedikit demi sedikit,
kamu akan merasakan hidupmu tumbuh kembali.

Percayalah,
patah bukan akhir dari cerita.
Justru seringkali,
patah adalah prolog menuju babak baru yang lebih seru dalam hidupmu.

# Bab 7:

# Memaafkan Diri,

# Mencintai Diri



Coba jujur:
seberapa sering kamu nyalahin diri sendiri?

***“Bodoh banget sih aku, kenapa tadi gitu.”***

atau

***“Aku gagal lagi, emang dasar nggak becus.”***

Kalimat-kalimat itu mungkin berputar tiap kali kamu melakukan kesalahan.
**Kita gampang memaafkan orang lain,**
**tapi ke diri sendiri?**

Wah, kerasnya minta ampun.
Padahal setiap manusia *pasti* pernah salah.
Kok kita menuntut diri sendiri harus sempurna, ya?
Ujung-ujungnya,

kamu jadi capek mental karena terus membawa beban bersalah dan benci sama diri sendiri.

Waktu kamu terus mengutuk diri,
sadar nggak sih itu sama aja kayak *membiarkan luka terbuka* tanpa diobati?
Rasa bersalah yang sehat mestinya mendorong kita minta maaf dan memperbaiki diri.
Tapi kalau sudah berlebihan,
rasa bersalah itu berubah jadi racun.
Kamu jadi merasa diri nggak berharga,
nggak pantas bahagia,
seolah-olah semua yang kamu lakukan salah.
Stop, jangan begitu.

Bayangin kalau sahabat baikmu melakukan kesalahan yang sama dengan yang kamu lakukan.

Apakah kamu akan menghujat dia habis-habisan?

Atau kamu bakal bilang,

***“Nggak apa-apa, yang penting kamu sadar dan mau berubah.”***

Pasti kamu bakal maafin sahabatmu, kan?

Nah, kenapa ke diri sendiri kamu nggak bisa sebaik itu?

Memaafkan diri sendiri itu penting supaya kamu bisa move on.

Bukan berarti ngeles dari tanggung jawab atau merasa nggak pernah salah, ya.

Memaafkan diri artinya kamu mengakui:

***“Ya, aku salah. Aku manusia. Sekarang gimana caranya biar ke depan lebih baik?”***

Daripada terus-terusan bilang

**“aku nggak berguna”,**
mending alihkan energi ke
**“aku pasti bisa jadi lebih baik”.**

Ingat, dosa sebesar apapun kalau kamu sudah tobat, **Allah itu Maha Pengampun.**
Jangan sampai kamu *sombong* dengan merasa dosamu terlalu besar buat diampuni. Di Qur’an, Allah berfirman:

“... لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ...” – “...

*janganlah berputus asa dari rahmat Allah ...”*
(QS. Az-Zumar: 53).
Ayat itu dilanjutkan dengan jaminan bahwa Allah akan mengampuni dosa sebesar apapun jika kita mau bertobat.

Artinya,
Allah aja mau ngampunin,

masa kamu nggak mau memaafkan dirimu sendiri?
Mungkin kamu berpikir,
***“Tapi aku kecewa banget sama diri ini, udah tahu salah masih diulang-ulang.”***

Percayalah,
banyak orang hebat pun jatuh bangun
sebelum akhirnya berhasil.
Kuncinya justru di kemampuan bangkit lagi itu.

Gagal, coba lagi.
Jatuh, berdiri lagi.
Allah nggak minta kita jadi makhluk sempurna tanpa cela.
Allah cuma minta kita belajar dan
memperbaiki diri setiap kali tergelincir.
Bahkan ketika kita bolak-balik dosa dan tobat,
selama kita tulus,

Allah nggak akan bosan mengampuni.

Sekarang soal mencintai diri.
Ini bukan narsis atau egois, lho.
Mencintai diri artinya menghargai bahwa kamu ini ciptaan Allah yang berharga.

Kamu punya keunikan,
kelebihan,
juga kekurangan,
dan itu wajar.

Kadang orang takut self-love karena dikira bakal jadi sombong.
Padahal, orang yang benar-benar mencintai diri justru biasanya rendah hati,
karena dia sudah damai dengan dirinya.
Dia nggak perlu cari validasi berlebihan dari luar.

Coba mulai biasakan merawat diri dengan kasih sayang.

Penuhi hak tubuhmu:
istirahat yang cukup,
makan makanan sehat,
olahraga ringan.

Penuhi juga hak hatimu:
jangan paksa terus berada di lingkungan toxic,
beranikan bilang tidak kalau memang sesuatu melewati batas kemampuanmu.

Belajar bilang ke diri sendiri,
***“It’s okay, kamu sudah melakukan yang terbaik kok.”***
Nggak usah pelit memuji diri sendiri saat berhasil melakukan hal baik, sekecil apapun.

Dan satu lagi,
berhenti membanding-bandingkan diri sama orang lain terus-terusan.
Kadang kita benci diri sendiri karena merasa ***“hidupku kok gini-gini aja, liat si A udah sukses”***.
Padahal hidup bukan lomba lari yang semua orang start bareng dan finish bareng.
Setiap orang punya jalannya masing-masing.
Fokuslah memperbaiki diri sesuai peta jalanmu sendiri.

Semakin kamu menerima dirimu dengan segala kurang-lebihnya,
anehnya kamu justru akan lebih mudah berubah ke arah yang positif.
Karena perubahan yang baik itu biasanya lahir dari cinta, bukan benci.

Orang yang sayang sama tubuhnya akan
menjauhi narkoba misalnya,
bukan karena benci diri,
tapi justru karena peduli.

Sama halnya kamu,
kalau sudah sayang diri,
kamu otomatis nggak akan tega nyakitin diri sendiri entah dengan pikiran negatif atau perilaku negatif.

Ingat,
Allah menciptakanmu dengan cinta.
Tugasmu adalah menghargai dirimu sebagai amanah dari-Nya.

Memaafkan diri dan mencintai diri adalah bentuk syukur juga lho,

karena kamu mengakui keberhargaan dirimu yang Allah titipkan.

Jadi mulai sekarang,
kalau ada suara-suara di kepala yang bilang kamu nggak layak,
lawan dengan bilang,

***“Aku layak dimaafkan, aku layak dicintai, dan aku dalam proses menjadi lebih baik.”***

# Bab 8:

# Aku Ingin Istirahat,

# Tapi Dunia Jalan Terus



Pernah nggak sih,
kamu ngerasa pengen pause sebentar dari segala keribetan hidup,
tapi dunia di sekitarmu kayak tombol fast-forward terus?

Kamu lihat media sosial,
semua orang sibuk *upgrade* diri,
kerja,
jalan-jalan,
berkarya.

Sementara kamu ngerasa capek banget dan cuma pengen rebahan sehari tanpa mikir apa-apa.
Tapi baru mau istirahat bentar,
muncul perasaan bersalah:

***“Duh, aku males banget sih. Ntar aku kalah saing. Hidup jalan terus nih, aku doang yang berhenti.”***

Tenang, kamu nggak sendirian.
Aku pun pernah ngalamin.

Sebagai pengusaha kelas UMKM dengan karyawan 60 lebih dan anak asuh 40 lebih, pikiranku nggak pernah bisa diem,
selalu mikirin agar gaji anak-anak bulan depan aman,
gimana agar anak-anak asuhku tetep bisa makan bergizi tanpa ngurangin porsi.
Hampir tiap malam bisa lembur sampai jam 2-3 pagi.
**Every single day.**

Padahal pengen banget sehari aja nggak mikir apa-apa.
**Asli pengen banget.**

Generasi kita sering dibombardir budaya hustle:
harus gerak terus,
produktif terus.
Istirahat sering dianggap kemewahan,
atau malah kelemahan.

Padahal,
manusia bukan mesin.
Bahkan mesin aja kalau dipaksa nyala terus bisa overheat dan rusak.
Tubuh dan pikiran kita perlu jeda buat ngisi ulang energi.

Kamu tau nggak,

Allah sendiri mengatur ritme alam semesta sedemikian rupa supaya ada waktu istirahat.

Malam diciptakan gelap dan sunyi agar makhluk-Nya bisa tidur. Dalam Qur'an disebutkan:

"... وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ..." – "...

*Kami jadikan tidurmu untuk istirahat ...*" (QS. An-Naba: 9).

Artinya,
istirahat itu sudah fitrahnya kehidupan.
Jadi jangan ngerasa bersalah kalau kamu butuh rehat.
Itu normal.

Ada cerita menarik dari zaman Nabi.
Seorang sahabat bernama Hanzalah RA pernah merasa gelisah.

Dia bilang ke Abu Bakar RA,
***“Hanzalah munafik!”***

Kenapa?
Karena saat di dekat Nabi,
dia ngerasa iman tinggi,
takut akhirat,
khusyuk terus.

Tapi pas di rumah,
dia bercanda sama istri dan anak,
ngerjain urusan dunia,
terus ngerasa kok jadi menurun keimanannya.

Akhirnya Hanzalah dan Abu Bakar curhat ke Rasulullah ﷺ.
Nabi cuma tersenyum dan bersabda (kurang lebih artinya):

***“Demi Allah, kalau kalian bisa terus-terusan dalam keadaan seperti saat bersamaku (selalu ingat Allah), tentu malaikat akan menyalami kalian. Tetapi, wahai Hanzalah, sesaat (begini) dan sesaat (begitu).”*** **(HR. Muslim).**

Maksud Nabi,
ada waktunya kita fokus ibadah dan serius,
ada waktunya kita santai melakukan hal duniawi.
Nggak perlu 24 jam tegang mikirin akhirat terus,
karena kita manusia biasa,
bukan malaikat.

Pelajaran dari kisah tadi,
menyeimbangkan hidup itu penting.
Kerja keras oke,

ibadah giat sip,
tapi jangan lupa tubuh punya hak,
otak punya hak,
hati pun punya hak.

Rasulullah ﷺ pernah menegur sahabat yang beribadah terus tanpa istirahat:
***"Tubuhmu punya hak atasmu, matamu punya hak atasmu, keluargamu juga punya hak atasmu."*** **(HR. Bukhari).**

Beliau mengingatkan agar kita nggak ekstrem ke salah satu sisi aja.

Kalau ibadah melulu tapi sakit-sakitan karena kurang tidur, ya nggak seimbang.
Kalau kerja melulu sampai lupa keluarga dan kesehatan, juga nggak benar.

Jadi,
kalau kamu ngerasa lelah dan pengen istirahat,
istirahatlah.
Nggak usah merasa bersalah sepanjang itu hal
yang memang kamu butuhkan.
Istirahat bukan berarti malas,
selama niatnya buat mengisi ulang tenaga.

Ibarat HP, kalau baterai sudah merah,
dipaksa nyala terus ya mati total.
Mending di-charge dulu sampai penuh,
habis itu bisa dipakai lagi dengan optimal.

**Kamu juga gitu.**

Daripada memaksakan diri terus jalan tapi
performa jeblok karena capek,
lebih baik ambil jeda,
recharge,

lalu kembali berkarya dengan segar.“
**Tapi kalau aku berhenti,**
**nanti ketinggalan dong?**”

Mungkin ada sedikit benarnya,
kamu jadi terlambat satu langkah dibanding orang yang jalan terus.

**Tapi nggak apa-apa.**

Lebih baik terlambat daripada tumbang di tengah jalan karena kehabisan napas.
Lagipula,
hidup itu bukan balapan siapa yang paling cepat sampai tujuan.

Setiap orang punya timeline masing-masing.
Ada yang kariernya melejit di usia 25,
ada yang baru nemu passion di 35.

Nggak masalah.

Yang penting,
kamu melakukan yang terbaik sesuai kondisimu.
Coba belajar untuk mendengarkan sinyal tubuh dan pikiran.

Kalau sudah lelah,
ya istirahat.

Bahkan Allah saja memerintahkan kita menjauhi ibadah sejenak saat ngantuk berat, misalnya dilarang sholat kalau dalam keadaan mengantuk karena ditakutkan salah baca (HR. Bukhari).

Artinya,

dalam hal ibadah pun,
kalau badan nggak mendukung,
disuruh rehat dulu.

Apalagi dalam urusan dunia.
Yuk, mulai hilangkan mindset
**“aku harus kuat terus”.**

Ganti jadi
**“aku boleh rehat sejenak biar nanti lebih kuat lagi”.**

Buatlah jadwal istirahat sebagaimana kamu menjadwalkan kerja atau aktivitas lain.

Misal,
satu hari dalam minggu khusus untuk me-time tanpa mikirin kerjaan.

Atau tiap hari kasih slot sejam buat lepas dari gadget dan rutinitas,
nikmati hobi atau sekadar duduk minum kopi tanpa gangguan.

Awalnya mungkin kikuk karena biasa ngerasa hectic terus,
tapi lama-lama kamu akan sadar betapa berharganya waktu istirahat itu untuk kesehatan jiwa raga.

Ingat,
dunia ini akan terus berputar.
Nggak akan berhenti cuma karena kamu ambil napas sebentar.

Dan ketika kamu kembali setelah istirahat,
dunia masih di situ kok,
menunggumu dengan peluang-peluangnya.

Bedanya,
sekarang kamu datang dengan diri yang lebih kuat dan segar.

So, take your time to rest.
You deserve it.

# Bab 9:

# Kalau Nggak Ada yang Ngerti, Allah Masih Ada



Pernah merasa sendirian di tengah keramaian?
Curhat panjang lebar ke teman tapi responnya datar,
atau malah menghakimi?
Atau kamu diam saja karena yakin
*“Percuma,*
*nggak ada yang benar-benar paham aku.”*

Kekecewaan itu bikin kamu menarik diri.
Kalau nggak ada yang ngerti,
aku mending sendiri aja.

Tapi sendiri pun kamu tersiksa karena semua beban ditanggung sendiri.
Kesepian batin kayak gini emang berat.
Manusia itu makhluk sosial,
butuh dipahami dan diterima.
Waktu lingkungan terdekat nggak ada yang bisa jadi tempat bersandar,

efeknya luar biasa ke jiwa.

Kamu mungkin mulai berpikir kamu aneh,
atau dunia ini nggak adil.
Tapi jangan lupa, sesunyi-sunyinya perjalanan hidupmu,
kamu nggak pernah benar-benar sendiri.

Masih ada Allah.

Mungkin kedengarannya klise,
tapi ini kebenaran yang menenangkan hati:
Allah selalu ada,
Maha Mendengar lagi Maha Memahami,
bahkan ketika tak seorang pun di dunia yang mau mendengar.

Waktu Nabi Muhammad ﷺ bersembunyi di gua bersama Abu Bakar RA saat hijrah,

musuh sudah mengepung gua.
Abu Bakar ketakutan,
berbisik,
***“Ya Rasulullah, mereka tinggal selangkah lagi. Kalau mereka lihat ke bawah, kita ketahuan.”***

Nabi dengan tenang menjawab,

“لا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا”

*“Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”* (QS. At-Taubah: 40).

Dan benar saja,
Allah melindungi mereka sehingga musuh tidak melihat ke dalam gua.

Bayangin, dalam situasi segenting itu,
Rasulullah mengingatkan bahwa ada Allah di pihak mereka,

maka tak perlu takut.

Begitu juga denganmu.
Saat kamu merasa dikepung kesendirian,
ingatlah Allah bersamamu.

Mungkin nggak langsung kelihatan pertolongan-Nya,
tapi rasa tenang bisa hadir hanya dengan mengingat bahwa kamu dijaga. Allah berfirman,

"... نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ"

*"Kami lebih dekat kepadanya (manusia) daripada urat lehernya sendiri"* (QS. Qaf: 16).

Ayat ini ngasih tahu kita bahwa Allah itu dekat sekali,
lebih dekat dari pembuluh darah di leher –
artinya lebih dekat dari siapapun.

Dia tahu tiap tetes air mata yang jatuh, bahkan yang kamu sembunyikan dari orang lain.
Kamu boleh curhat ke Allah kapan saja,
di mana saja, tanpa perlu jaim.

Mau nangis kejer tengah malem dalam sujud? Silakan.
Mau ngomel-ngomel ke Allah curhat unek-unek? Boleh,

asal tetap sadar dalam hati siapa yang kita hadapi,
maksudnya tetap hormat,
tapi nggak perlu pakai bahasa formal.

Allah Maha Tahu isi hati kita bahkan tanpa diucapkan,

apalagi kalau kita sendiri yang
mengungkapkan.
Lihat Nabi Ya'qub AS,
yang merasa nggak ada lagi tempat mengadu,
akhirnya berkata,
***"Hanya kepada Allah lah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku."***

Dan Allah menguatkan beliau sampai akhirnya dipertemukan kembali dengan Yusuf.

Ada lagi kisah Nabi ketika di Thaif:
ditolak,
dihina,
dilukai sampai berdarah,
sendirian tanpa dukungan manusia.

Apa yang beliau lakukan?

Beliau berdoa,
mencurahkan isi hati pada Allah:
mengakui kelemahannya,
meminta pertolongan.

Habis itu apa yang terjadi?

Datang malaikat menawarkan bantuan untuk menghukum penduduk Thaif.
Nabi tidak pilih balas dendam,
beliau malah memohon Allah memberi hidayah untuk mereka.

Luar biasa ya,
di titik paling sakit,
beliau masih mengingat Allah dan bersandar pada-Nya.
Nggak heran Allah angkat derajat Nabi begitu tinggi.

**Kita mungkin bukan nabi,**
**tapi Tuhan Nabi Muhammad adalah Tuhan kita juga.**

Allah itu Ar-Rahman,
Ar-Rahim,
Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Kasih sayang-Nya ke kamu bahkan lebih besar dari sayangnya ibumu sendiri.

Pernah dengar kan kisah seorang ibu yang tawanan perang mencari bayinya?
Begitu ketemu,
si ibu langsung menyusui bayinya dengan penuh sayang.

Lalu Nabi bersabda,

***“Allah lebih penyayang kepada hamba-hamba-Nya daripada ibu ini kepada anaknya.”*** **(HR. Bukhari).**

Jadi bayangkan,
sebesar apapun cintamu ke seseorang atau cinta orang lain ke kamu,
kasih Allah jauh melampaui itu.

Maka,
jangan kira kamu nggak dicintai kalau manusia nggak ada yang paham.
Justru mungkin ini cara Allah “cemburu” pengen kamu balik curhat dan dekat sama Dia.

Terkadang,
saat semua pintu di dunia tertutup,
Allah sedang menunjukkan pintu langit yang selalu terbuka.

Cobalah lebih sering mengetuk pintu itu.
Ceritakan semua yang kamu rasa dalam doa.
Nggak perlu bahasa Arab yang hafal,
pakai aja bahasa sehari-harimu.
Allah paham semua bahasa kok.

Kalau sudah curhat ke Allah, perhatikan deh,
hati terasa agak lega.
Beban kayak berkurang separuh.
Mungkin masalahnya belum selesai,
tapi kamu dapet energi baru buat bertahan.
Itu karena Allah janji bakal ngasih ketenangan
buat hati yang mengingat-Nya.

Dan sering kali,
setelah kita libatkan Allah,
pertolongan itu datang lewat cara-cara tak
terduga:

tiba-tiba ada teman yang menghubungi menawarkan bantuan,
atau kita “dipertemukan” dengan artikel/materi yang pas dengan masalah kita,
dan sebagainya.

Intinya,
kamu nggak pernah benar-benar sendirian.
Ada Allah yang selalu ngerti kamu luar dalam.
Jadi kalau suatu hari kamu merasa nggak ada satupun orang di dunia ini yang peduli,
ingatlah bahwa ada Zat Yang Maha Peduli.

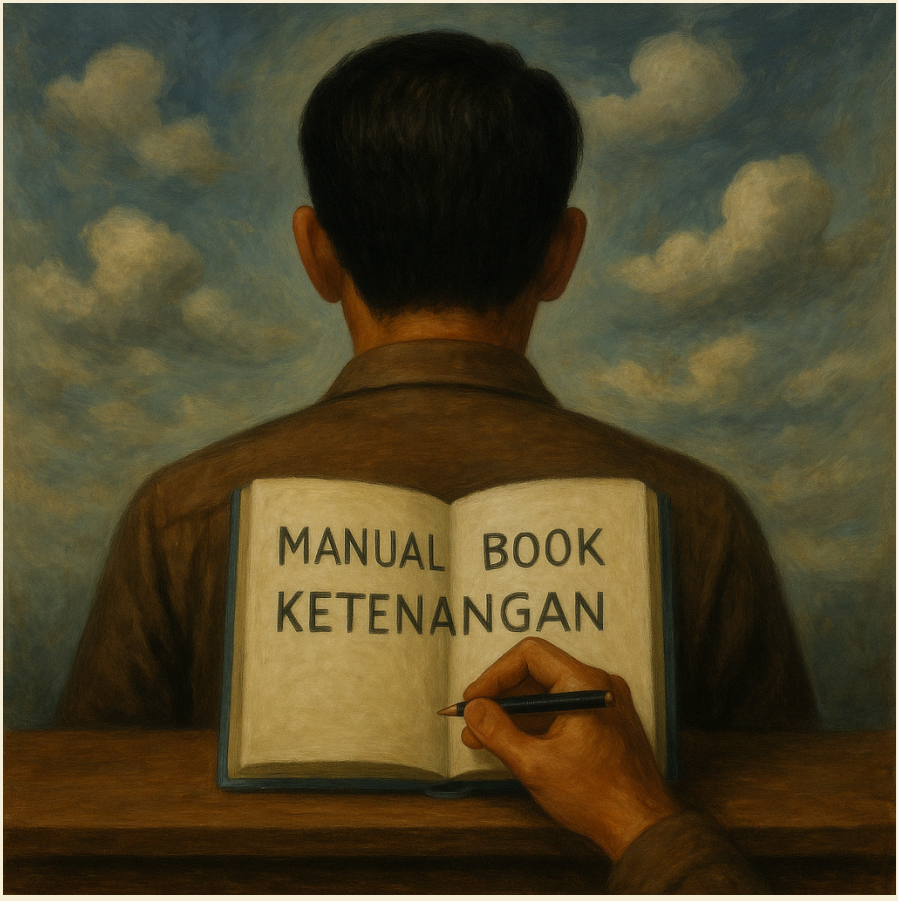
Datanglah pada-Nya. Kata Nabi,
***“Berdoalah kepada Allah dalam keadaan yakin akan dikabulkan.”***
Jangan ragu curhat ke Allah,
karena Dia paling tahu dan paling mampu menolongmu.

Pada akhirnya,
hati manusia itu Allah yang pegang.
Mintalah Dia untuk menguatkan hatimu.

Percayalah,
kasih sayang dan perhatian Allah itu nyata terasa bagi hamba-hamba-Nya yang mau mendekat.

Selangkah kamu mendekat,
Dia berlari menghampiri (berdasarkan hadis qudsi).
Jadi,
jangan biarkan kesepian membuatmu putus asa.
**Kamu selalu punya Allah.**
**Dan memiliki-Nya,**
**cukup sudah bagimu.**

# Penutup:
# Manual yang Kamu Tulis Sendiri



Well, kita sampai di akhir buku ini.
Dari tadi aku banyak cerita dan berbagi sudut pandang.
Mungkin ada bagian yang bikin kamu mengangguk,
mungkin ada yang bikin kamu menitikkan air mata,
atau justru tersenyum kecil karena merasa *relate*.

Semoga dari setiap bab yang telah kita lewati, kamu mendapatkan sebersit cahaya untuk menerangi sudut gelap di hatimu.
Tapi perlu diingat:
**hidupmu adalah milikmu.**
Buku ini ibarat teman yang nemenin kamu duduk sejenak,
menawarkan perspektif dan penguatan.

Sisanya,
kamulah pemeran utama yang akan melanjutkan perjalanan.
Ibaratnya,
kita baru menyusun “manual hidup” versi draft bareng-bareng di sini.

Manual yang sesungguhnya ya nanti kamu tulis sendiri,
lewat pengalamanmu,
pilihan-pilihanmu,
dan bagaimana kamu merespons setiap naik-turunnya kehidupan.
Kamu mungkin masih akan ketemu hari-hari berat,
itu wajar.
Life is a journey,
dan nggak ada journey yang mulus 100%.

Tapi bedanya,
sekarang kamu tahu kamu nggak sendiri.
Kamu punya cara-cara untuk menghadapi
capek tak terlihat itu:
entah dengan rehat,
cerita ke orang terpercaya,
memperkuat koneksi dengan Allah,
atau sekadar berdamai dengan diri sendiri.

Kamu juga tahu bahwa di balik tiap lelah ada makna,
di balik tiap luka ada peluang tumbuh.
Percayalah,
kamu jauh lebih kuat daripada yang kamu kira.
Lelah,
rapuh,
sedih,
itu semua bagian dari kamu,
tapi itu bukan keseluruhan dirimu.

Di dalam dirimu ada potensi bangkit yang luar biasa,
apalagi kalau kamu libatkan Allah dalam setiap langkah.

Jadi,
apa langkahmu berikutnya setelah menutup buku ini?
Itu terserah kamu.

Mau istirahat dulu mengumpulkan tenaga?
Silakan.
Mau langsung menata ulang rencana hidup?
Boleh banget.

Yang penting,
jangan pernah kehilangan harapan.
Matahari akan terbit lagi besok pagi,

memberikan lembaran baru buat kamu isi.
Ambillah pena itu.
Tulis ceritamu sendiri.
Kalau tinta hitam masa lalu sempat
mengaburkan halamanmu,
ingat masih ada banyak halaman putih
menanti untuk kamu coret dengan
warna-warni baru.
Dan ingat,
Allah selalu siap menjadi co-writer yang setia –
Dia yang akan membimbing hati dan
langkahmu kalau kamu libatkan.
Terima kasih sudah mau *duduk* bersamaku
sampai halaman terakhir ini.
Semoga hatimu terasa lebih ringan,
dan semoga kamu siap melanjutkan hidup
dengan senyum dan tekad baru.

Selamat menulis manual hidupmu sendiri.

Aku percaya kamu bisa,
dan Allah selalu bersamamu.

# Daftar Pustaka


Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumiddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, tanpa tahun.

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Al-Maqsad al-Asna fi Syarh Asma' Allah al-Husna*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, tanpa tahun.

Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Kairo: Dar al-Tauzi' wa al-Nasyr al-Islami, tanpa tahun.

Ibnul Qayyim al-Jauziyyah. *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, tanpa tahun.

Ibnu Rajab al-Hanbali. *Jami'ul Ulum wal Hikam*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, tanpa tahun.

Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Kairo: Dar al-Tauzi' wa al-Nasyr al-Islami, tanpa tahun.

# Tentang Penulis



Namanya dikenal sebagai **Bee Al-Imarah**, tapi kebanyakan orang memanggilnya **Gus Bee**—sapaan yang lekat di kalangan para santri dan asatidz. Nama lengkapnya sendiri adalah **Julla Bee Imaratu**, sosok yang menjalani hidup di antara banyak peran: sebagai ayah, suami, pendidik, penulis, pebisnis, sekaligus murid kehidupan yang terus belajar untuk bertumbuh.

Lulusan sastra ini saat ini sedang menempuh **double degree di bidang Ekonomi Syariah**, karena ia percaya bahwa literasi dan spiritualitas harus jalan beriringan. Kata-kata tanpa pemahaman syariat hanya jadi hiasan, sedangkan ilmu fikih tanpa bahasa yang menyentuh hati akan sulit meresap ke jiwa.

Di tengah padatnya tugas utama sebagai suami dan ayah dari tiga anak, bapak-bapak kelahiran 13 Oktober 1991 ini

juga menjalankan tiga perusahaan yang jadi ladang dakwah dan kontribusi: **Masbos Corp**, rumah besar bagi berbagai inisiatif digital dan edukatif; **Penerbit Ghalibook**, tempat menerbitkan karya-karya penuh nilai; dan **Virale Digital Agency**, agensi kreatif yang membimbing banyak UMKM dan komunitas agar bisa tumbuh tanpa meninggalkan nilai-nilai kebaikan.

Selain itu, ia aktif sebagai **konsultan fiqih muamalah** di beberapa perusahaan mitra yang ingin menjalankan usaha dengan tetap taat pada syariat. Ia juga menjadi **pembina di Yayasan Quranesia**, lembaga yang fokus membumikan semangat Qur'ani di tengah masyarakat digital, serta menjadi **pengasuh utama di Masjid Sejuta Santri**, masjid komunitas yang perlahan tumbuh menjadi pusat peradaban dan gerakan sosial berbasis dakwah dan cinta ilmu.

Tak berhenti di situ, Gus Bee juga membina sebuah pesantren pasca-SMA bernama **Pondok Bisnis Indonesia**—tempat para remaja belajar agama, ilmu praktis, dan prinsip-prinsip bisnis syariah dalam satu tarikan nafas. Pondok ini adalah proyek hati, impian lama yang akhirnya

terwujud sebagai tempat lahirnya pebisnis muda yang saleh, mandiri, dan bermental baja.

Di berbagai ruang, Gus Bee sering berbagi tentang tema kehidupan, fiqih muamalah, dan pernikahan. Gaya bicaranya sederhana, hangat, dan kadang diselingi tawa—tapi hampir selalu menyimpan kedalaman yang menyentuh. Menurutnya, menulis dan berbagi bukan untuk cari pengaruh, tapi demi satu tujuan: **meninggalkan jejak kebaikan**. Karena kalau kaki tak bisa selalu melangkah, biarlah tulisan yang terus berjalan.

Jika kamu menemukan manfaat dari tulisannya, itu semua bukan karena ia lebih hebat, tapi karena Allah masih menutupi aib-aibnya, dan karena masih ada doa dari ibu, cinta dari keluarga, serta keberanian kecil untuk terus bergerak meski dunia kadang melelahkan.

Follow ya:
https://www.facebook.com/guusbee
https://www.tiktok.com/@gusbee.alimarah
https://www.instagram.com/gusbee.alimarah
https://www.youtube.com/@gusbee