

OBROLAN DI TERAS

Jangan Hilang *Saat Mencintai*

12 Malam Obrolan Ayah dan Anak Lelakinya tentang Cinta,
Harga Diri, dan Arah Hidup

PESAN AYAH

Sebelum Kamu Membaca

Buku ini bukan buku tentang cara mendapatkan perempuan.

Buku ini juga bukan buku tentang cara membuat seseorang menyesal karena sudah meninggalkanmu, atau trik membalas chat supaya terlihat "mahal". Kalau itu yang kamu cari, buku ini akan mengecewakanmu.

Buku ini adalah obrolan. Obrolan seorang ayah dengan anak lelakinya, di teras rumah, selama dua belas malam, setelah si anak pulang dengan hati yang berantakan.

Namanya Rafa. Umurnya dua puluh empat. Ia baru putus dengan perempuan yang ia pacari hampir dua tahun. Kalimat terakhir yang ia dengar dari perempuan itu sederhana, tapi terus berputar di kepalanya:

"Aku butuh ruang. Kamu bukan kamu yang dulu."

Mungkin kamu pernah mendengar kalimat yang mirip. Mungkin kamu pernah memberi waktu, perhatian, uang, tenaga, bahkan mimpimu sendiri, lalu tetap ditinggalkan. Mungkin kamu pernah dicap "terlalu baik". Mungkin kamu sedang di tengah PDKT dan takut mengulangi kesalahan yang sama.

Kalau iya, duduklah sebentar di teras ini.

Ayah dalam buku ini bukan orang sempurna. Ia pernah salah langkah waktu muda, pernah kehilangan dirinya karena cinta, dan pernah hampir tidak bertemu perempuan yang kelak menjadi istrinya. Ia tidak menyalahkan perempuan, dan ia tidak menyuruh anaknya menjadi dingin. Ia hanya ingin anaknya pulang ke dirinya sendiri.

Cara Membaca Buku Ini

Setiap bab adalah satu malam. Di dalamnya kamu akan menemukan:

- **Obrolan Teras**, percakapan Ayah dan Rafa.
- **Catatan Ayah**, penjelasan yang lebih tenang dan lebih dalam.
- **Dulu Ayah Juga Begitu**, kisah kesalahan Ayah waktu muda.
- **Coba Minggu Ini**, latihan kecil yang bisa langsung kamu jalankan.
- **Tulis di Sini**, halaman untuk menulis jawabanmu sendiri.

Bacalah pelan-pelan. Satu malam, satu bab, kalau bisa. Tulis jawabanmu dengan jujur, karena tidak ada yang membacanya selain kamu.

Di bagian akhir ada Jurnal 30 Hari. Di sanalah semua obrolan ini berubah menjadi kebiasaan.

“

Cinta tidak pernah memintamu menghilang. Yang memintanya adalah rasa takut.

Catatan: tokoh dan kisah dalam buku ini adalah ilustrasi. Kemiripan dengan pengalaman nyata mungkin terjadi, karena patah hati memang sering mirip satu sama lain.



MALAM PERTAMA

Aku Sudah Memberi Semuanya

01

| "Yah, aku kasih dia semuanya. Kenapa dia tetap pergi?"

Rafa tiba di rumah menjelang magrib dengan satu tas ransel dan wajah yang kelihatan belum tidur tiga hari. Ibu memeluknya lama di depan pintu, tidak bertanya apa-apa, lalu langsung ke dapur menghangatkan sayur asem.

Selesai makan, Ayah menyeduh dua gelas kopi tubruk dan membawanya ke teras. Lampu kuning di atas pintu menyala redup. Jangkrik sudah mulai bersahut-sahutan. Ayah duduk di kursi rotan yang catnya sudah mengelupas, lalu menepuk kursi di sebelahnya.

Rafa duduk. Lama ia hanya memandangi kopinya.



OBROLAN TERAS

AYAH Nadia?

RAFA Iya, Yah. Udah selesai.

AYAH Siapa yang selesaikan?

RAFA Dia. Katanya butuh ruang. Katanya aku bukan aku yang dulu.

AYAH Hmm.

RAFA Padahal aku udah kasih semuanya, Yah. Waktu, perhatian, gaji juga sering kepakai buat dia. Aku berhenti futsal karena dia nggak suka aku pulang malam. Aku tolak tawaran pindah divisi karena takut jadi sibuk. Aku selalu ada. Selalu.

AYAH Kamu selalu ada buat dia. Terus, buat dirimu sendiri, kamu ada berapa kali?

RAFA Maksudnya?

AYAH Waktu kamu berhenti futsal, berhenti ketemu teman, menolak kesempatan kerja, itu semua bukan buat Nadia, Nak. Itu kamu menghapus dirimu sedikit demi sedikit.

RAFA *Tapi itu kan pengorbanan. Cinta kan memang berkorban.*

AYAH Berkorban itu memberi sesuatu dari dirimu. Yang kamu lakukan itu memberi dirimu sampai habis.

RAFA *Bedanya apa, Yah?*

AYAH Yang pertama, kamu masih ada setelah memberi. Yang kedua, nggak ada lagi yang tersisa untuk dicintai.

CATATAN AYAH

Perempuan yang Jatuh Cinta, Pria yang Menghilang

Coba ingat lagi, Nak, kenapa Nadia dulu tertarik padamu. Bukan karena kamu selalu membalas chat dalam satu menit. Bukan karena kamu rela membatalkan semua rencanamu untuknya.

Dulu kamu pria yang sibuk dengan hidupnya. Kamu punya teman, punya hobi, punya cerita tentang pekerjaanmu. Kamu tertawa lepas kalau menang futsal dan menggerutu kalau kalah. Kamu punya dunia, dan dia diundang masuk ke dalamnya.

Lalu pelan-pelan dunia itu kamu bongkar sendiri. Satu kegiatan dihapus karena dia tidak suka. Satu teman dijauhi karena dia cemburu. Satu kesempatan ditolak karena takut hubungan terganggu. Kamu pikir itu bukti cinta. Tapi dari sisi Nadia, yang terlihat adalah pria yang dulu ia kagumi perlahan mengecil.



Banyak orang tidak pergi karena dicintai terlalu banyak. Mereka pergi karena tidak bisa lagi menemukan orang yang dulu mereka cintai.

Tiga Tanda Kamu Mulai Menghilang

Ayah tidak menyalahkanmu. Hampir semua lelaki pernah begini, apalagi saat jatuh cinta untuk pertama kalinya dengan serius. Tapi kamu perlu mengenali tandanya:

- **Hal-hal yang dulu membuatmu hidup mulai berhenti.** Olahraga, hobi, belajar, teman. Bukan karena kamu bosan, tapi karena kamu merasa itu mengganggu hubungan.
- **Suasana hatimu sepenuhnya ditentukan oleh balasan chat.** Kalau dia hangat, harimu cerah. Kalau dia dingin, kamu hancur seharian.
- **Kamu takut menjadi dirimu sendiri di depannya.** Kamu menahan pendapat, menahan rasa tidak suka, menahan permintaan, karena takut dia pergi.

Kalau tiga hal itu terjadi, yang sedang tumbuh bukan cinta. Yang sedang tumbuh adalah rasa takut kehilangan.

Rasa Takut yang Menyamar Jadi Perhatian

Perhatian yang lahir dari cinta itu ringan. Kamu menanyakan kabarnya karena ingin tahu, dan kalau dia belum membalas, kamu tetap bisa melanjutkan harimu.

Perhatian yang lahir dari takut itu berat. Kamu menanyakan kabarnya karena butuh kepastian. Kalau dia belum membalas, kamu gelisah, mengecek berulang kali, mengirim pesan kedua, ketiga.

Dari luar keduanya terlihat sama. Tapi orang yang menerimanya bisa merasakan bedanya. Yang satu terasa seperti pelukan, yang lain terasa seperti genggaman yang terlalu erat.

Bukan Salahnya, Bukan Juga Sepenuhnya Salahmu

Ayah tidak sedang bilang Nadia benar dan kamu salah. Mungkin dia juga punya kekurangan. Mungkin caranya pergi menyakitkan. Itu semua boleh kamu rasakan.

Tapi ada satu bagian dari cerita ini yang bisa kamu kendalikan, yaitu dirimu sendiri. Dan kabar baiknya, dirimu yang dulu tidak hilang selamanya. Ia hanya ditinggalkan di suatu tempat. Tugas kita beberapa malam ke depan adalah menjemputnya pulang.

DULU AYAH JUGA BEGITU

Gadis Bernama Mita

Waktu umur Ayah dua puluh dua, Ayah pacaran dengan Mita, anak juragan beras di kampung sebelah. Ayah waktu itu montir di bengkel kecil, tapi punya mimpi: suatu hari buka bengkel sendiri.

Mita suka naik motor bertiga dengan teman-temannya. Ayah mulai menjemputnya ke mana-mana, setiap hari. Bengkel sering Ayah tinggal. Uang tabungan buat beli kompresor habis untuk mengajaknya jalan-jalan ke kota. Teman-teman Ayah jauhi karena Mita bilang mereka kampungan.

Satu tahun kemudian, Mita bilang Ayah membosankan. Katanya, "Kamu dulu punya cita-cita, sekarang kamu cuma ngikutin aku."

Ayah marah waktu itu. Ayah merasa sudah berkorban segalanya. Butuh bertahun-tahun bagi Ayah untuk mengerti bahwa Mita tidak salah. Ayah memang sudah berhenti menjadi pria yang ia kenal.

COBA MINGGU INI

- ☐ Tulis daftar hal yang dulu rutin kamu lakukan sebelum hubunganmu yang terakhir: olahraga, hobi, teman, belajar, ibadah, apa saja.
- ☐ Tandai yang berhenti selama hubungan berjalan.
- ☐ Pilih **satu** dari yang ditandai, lalu lakukan lagi minggu ini. Satu saja, tapi benar-benar dilakukan.
- ☐ Setiap kali kamu ingin membuka media sosial mantan, ganti dengan lima menit melakukan hal yang kamu pilih tadi.

TULIS DI SINI

Malam Pertama · Aku Sudah Memberi Semuanya

Hal apa saja yang berhenti kamu lakukan selama hubungan terakhirmu?

Kapan terakhir kali kamu merasa bangga pada dirimu sendiri, bukan karena dipuji orang lain?

Kalau dirimu yang dulu bisa bicara padamu sekarang, apa yang akan dia katakan?



PESAN AYAH · MALAM PERTAMA

*Memberi itu tanda cinta. Menghilang
dari dirimu sendiri bukan.*

— Ayah

MALAM PERTAMA SELESAI

Rafa masih punya sebelas malam lagi di teras.

Di buku lengkapnya, kamu akan menemani Rafa:

- Menemukan arah hidup tanpa harus "kaya dulu"
- Berhenti memberi karena takut ditinggal
- Mengendalikan overthinking soal chat
- Mengenal Sekar pelan-pelan, tanpa permainan
- Berani bilang tidak, dan tetap hangat
- Menjawab saat Nadia kembali

125 halaman · 12 malam · latihan, halaman isian & Jurnal 30 Hari

LINK DI BIO @teras_ayah_rafa

