

OBROLAN DI TERAS

# Jangan Hilang *Saat Mencintai*

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

PESAN AYAH



# Jangan Hilang Saat Mencintai

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

P E S A N   A Y A H

### **Jangan Hilang Saat Mencintai**

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

Ditulis oleh Pesan Ayah

Edisi Pertama, 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak, menyebarkan, atau menjual ulang sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali kutipan singkat untuk ulasan dengan menyebutkan sumber.

Buku ini berisi refleksi dan nasihat umum, bukan pengganti konsultasi dengan psikolog, konselor, atau tenaga kesehatan profesional.

Ilustrasi: Pesan Ayah

Instagram & TikTok: @teras\_ayah\_rafa

Untuk setiap lelaki yang pernah memberi semuanya,  
lalu lupa menyisakan sedikit untuk dirinya sendiri.

*Pulanglah.*

DAFTAR ISI

Dua Belas Malam

|                   |                                        |     |
|-------------------|----------------------------------------|-----|
|                   | Sebelum Kamu Membaca                   | 7   |
| MALAM PERTAMA     | Aku Sudah Memberi Semuanya             | 9   |
| MALAM KEDUA       | Ikut Perjalanan, Bukan Jadi Perjalanan | 18  |
| MALAM KETIGA      | Memberi dari Penuh, Bukan dari Takut   | 26  |
| MALAM KEEMPAT     | Menjadi Utuh Sebelum Berdua            | 34  |
| MALAM KELIMA      | Hidup yang Kamu Bangun Sendiri         | 44  |
| MALAM KEENAM      | Tenang Itu Kekuatan                    | 53  |
| MALAM KETUJUH     | Pelan-Pelan, Nak                       | 62  |
| MALAM KEDELAPAN   | Berani Bilang Tidak                    | 71  |
| MALAM KESEMBILAN  | Saat Dia Ragu, Ngambek, atau Menguji   | 79  |
| MALAM KESEPULUH   | Ketika Dia Kembali                     | 88  |
| MALAM KESEBELAS   | Menjadi Rumah                          | 97  |
| MALAM KEDUA BELAS | Pria yang Tak Tergantikan              | 106 |
| PENUTUP           | Surat Ayah untuk Rafa                  | 114 |

|            |                           |     |
|------------|---------------------------|-----|
| LAMPIRAN A | Jurnal 30 Hari            | 116 |
| LAMPIRAN B | 30 Kalimat Pegangan       | 120 |
| LAMPIRAN C | Kapan Harus Minta Bantuan | 123 |

# 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 di-  
ngin. 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 KEDUA

02

# Ikut Perjalanan, Bukan Jadi Perjalanan

| "Apa salahnya kalau dia jadi yang paling penting di hidupku?"

**M**alam kedua hujan turun sejak sore. Atap seng teras berbunyi seperti kerikil dilempar pelan-pelan. Ayah sedang membetulkan engsel pintu pagar dengan obeng ketika Rafa keluar membawa dua gelas teh jahe dari Ibu.

"Ibumu bilang kopi terus nggak baik," kata Ayah sambil tertawa, lalu duduk dan mengelap tangannya yang berminyak dengan kain lap.

Rafa menyodorkan gelas. Tadi siang ia tanpa sengaja melihat story Nadia: foto kopi di kafe, tanpa keterangan apa-apa. Dan itu cukup untuk membuat perutnya mulas sehabisan.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Yah, semalam Ayah bilang aku menghapus diriku. Tapi aku masih nggak ngerti. Apa salahnya kalau dia jadi yang paling penting di hidupku?*

**AYAH** *Coba Ayah tanya. Waktu Nadia jadi yang paling penting, hidupmu sedang menuju ke mana?*

**RAFA** *Ya... ke dia.*

**AYAH** *Itu masalahnya. Kamu menjadikan dia tujuan. Padahal dia manusia, bukan tujuan.*

**RAFA** *Terus dia harusnya apa?*

**AYAH** *Teman jalan. Kamu berjalan menuju sesuatu, dan dia memilih berjalan di sampingmu. Itu indah. Tapi kalau kamu berhenti berjalan dan cuma memandangi dia, kalian berdua jadi diam di tempat.*

**RAFA** *Kedengarannya egois, Yah. Kayak dia cuma pelengkap.*

**AYAH** Justru sebaliknya. Kalau kamu menjadikannya satu-satunya alasan hidup, kamu menaruh beban yang sangat berat di pundaknya. Dia harus membuatmu bahagia, membuatmu berarti, membuatmu punya arah. Itu bukan tugas pasangan, Nak. Itu tugasmu sendiri.

**RAFA** Jadi aku harus punya ambisi besar dulu?

**AYAH** Bukan ambisi besar. Arah. Itu dua hal yang berbeda.

---

#### CATATAN AYAH

### Arah Itu Bukan Soal Kaya

Banyak lelaki muda salah paham waktu mendengar kata "misi" atau "tujuan hidup". Mereka pikir harus punya bisnis, harus jadi bos, harus kaya dulu baru pantas dicintai. Akhirnya mereka minder, atau malah berpura-pura sukses.

Arah itu jauh lebih sederhana. Arah adalah jawaban jujur dari pertanyaan: "Aku sedang membangun apa?"

Bisa jadi kamu sedang belajar desain supaya bisa pindah kerja. Bisa jadi kamu sedang menabung untuk kuliah lagi. Bisa jadi kamu sedang melatih badan setelah bertahun-tahun malas. Bisa jadi kamu sedang memperbaiki hubungan dengan Tuhanmu. Semua itu arah.

---

“

*Seorang pria tidak harus sudah sampai untuk terlihat menarik. Ia cukup terlihat sedang berjalan.*

---

## Kenapa Arah Membuat Orang Merasa Aman

Coba bayangkan kamu naik angkot yang sopirnya tidak tahu mau ke mana. Dia berhenti di setiap persimpangan, bertanya ke penumpang, "Enaknya belok ke mana ya?" Seramah apa pun sopirnya, kamu pasti tidak tenang.

Hubungan juga begitu. Ketika kamu punya arah, pasanganmu bisa bersandar. Dia tahu kamu tidak akan goyah setiap kali ada angin kecil. Dia bisa menjadi dirinya sendiri, karena dia tidak harus memegang kemudi untuk kalian berdua.

Ketika kamu tidak punya arah dan menjadikannya pusat segalanya, dia terpaksa menjadi sopir. Dan kebanyakan orang tidak ingin menyetir hidup orang lain. Itu melelahkan.

## Dunia yang Bisa Dimasuki

Kalimat ini Ayah dapat dari seorang guru ngaji waktu Ayah masih muda: *"Jangan jadikan istrimu duniamu. Bangunlah dunia yang layak untuk ia tinggali."*

Dunia itu terdiri dari hal-hal sederhana:

- **Pekerjaan atau usaha** yang kamu tekuni dengan serius, sekecil apa pun.
- **Teman-teman** yang membuatmu tetap jujur dan tertawa.
- **Tubuh** yang kamu rawat.
- **Nilai** yang kamu pegang, yang tidak kamu tukar demi disukai.
- **Rencana**, meskipun masih kasar dan sering berubah.

Ketika duniamu hidup, kehadiranmu terasa penuh. Kamu tidak datang ke pasanganmu dengan tangan kosong meminta diisi. Kamu datang membawa cerita, semangat, dan tempat untuk berbagi.

## Lalu Bagaimana dengan Cinta?

Cinta tetap penting, Nak. Sangat penting. Ayah tidak sedang menyuruhmu menomorduakan perasaan.

Bedanya begini: cinta seharusnya menjadi bagian dari hidupmu yang utuh, bukan pengganti hidupmu. Ketika kamu utuh, cintamu jadi lebih ringan, lebih hangat, dan lebih tahan lama. Ketika kamu tidak utuh, cinta berubah menjadi tempat bergantung, dan tidak ada hubungan yang kuat menopang beban seberat itu terus-menerus.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Kompresor Bekas*

Setelah putus dengan Mita, Ayah sempat terpuruk berbulan-bulan. Suatu sore, Pak Darto, pemilik bengkel tempat Ayah kerja, melempar kunci pas ke meja dan bilang, "Kamu itu montir paling teliti di sini. Sayang kalau tanganmu cuma dipakai buat meratap."

Besoknya Ayah mulai menabung lagi. Pelan sekali. Delapan bulan kemudian Ayah bisa beli kompresor bekas, dan mulai menerima tambal ban di depan rumah nenekmu.

Di situlah Ayah bertemu ibumu. Dia datang dengan sepeda yang bannya bocor. Belakangan dia cerita, yang membuatnya tertarik bukan wajah Ayah, katanya wajah Ayah biasa saja, tapi cara Ayah bercerita tentang bengkel yang ingin Ayah bangun. "Matamu nyala," katanya.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Jawab pertanyaan ini dalam satu kalimat: "*Saat ini aku sedang membangun ...*" Kalau belum ada jawabannya, pilih satu hal kecil yang ingin kamu bangun dalam 90 hari.
- ☐ Pecah hal itu menjadi satu langkah yang bisa kamu lakukan minggu ini.
- ☐ Ceritakan rencanamu ke satu teman yang kamu percaya, supaya ada yang menagih.

TULIS DI SINI

## Malam Kedua · Ikut Perjalanan, Bukan Jadi Perjalanan

---

*Apa yang sedang kamu bangun saat ini? Tulis meskipun terasa kecil.*

---

---

---

---

---

*Kalau seseorang bertanya "hidupmu sedang menuju ke mana?", apa jawaban jujurmu?*

---

---

---

---

---

*Seperti apa "dunia" yang ingin kamu bangun lima tahun lagi?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KEDUA

*Jadilah pria yang sedang menuju  
sesuatu. Orang yang tepat akan ingin  
ikut berjalan.*

— Ayah



MALAM KETIGA

03

# Memberi dari Penuh, Bukan dari Takut

"Kalau aku nggak kasih semuanya, nanti dia pikir aku nggak serius."

Pagi itu Rafa ikut Ayah ke bengkel. Sudah lama ia tidak mencium bau oli dan karet ban. Ia membantu membongkar karburator motor tetangga, dan untuk pertama kalinya dalam dua minggu, pikirannya tidak dipenuhi Nadia selama tiga jam penuh.

Malamnya, mereka duduk lagi di teras. Ibu ikut sebentar membawa pisang goreng, lalu masuk lagi sambil mengusap kepala Rafa seperti waktu ia masih SD.

Rafa mengambil satu pisang goreng dan mulai bicara tanpa ditanya.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Yah, aku masih kepikiran. Kalau aku nggak kasih semuanya, nanti dia pikir aku nggak serius, kan?*

**AYAH** *Ayah tanya dulu. Waktu kamu transfer uang buat bayar kosnya dia, padahal bulan itu kamu sendiri pas-pasan, perasaanmu gimana?*

**RAFA** *Ya... berat sih. Tapi aku takut dia kecewa.*

**AYAH** *Nah. Kamu dengar kata yang kamu pakai barusan?*

**RAFA** *Takut?*

**AYAH** *Iya. Banyak yang kamu berikan ke Nadia bukan lahir dari rasa ingin. Tapi dari rasa takut. Takut dia kecewa, takut dia marah, takut dia pergi.*

**RAFA** *Tapi niatku baik, Yah.*

**AYAH** Niatmu baik, Ayah percaya. Tapi pemberian yang lahir dari takut punya rasa yang beda. Orang bisa merasakannya, meski nggak bisa menjelaskannya.

**RAFA** *Rasanya kayak apa?*

**AYAH** Kayak hadiah yang ada tagihannya. Kamu memberi, lalu diam-diam menunggu dia membalas dengan cinta yang sama besar. Waktu balasannya nggak datang, kamu kecewa, lalu memberi lebih banyak lagi. Lingkarannya nggak pernah selesai.

---

#### CATATAN AYAH

## Dua Jenis Memberi

Ayah ingin kamu bisa membedakan dua hal ini, karena dari luar mereka mirip sekali.

**Memberi dari penuh** artinya kamu memberi karena kamu memang ingin, dan kamu mampu. Setelah memberi, kamu tetap utuh. Contohnya:

- Menjemputnya saat hujan karena kamu memang sedang bisa.
- Mengalah dalam perdebatan kecil supaya suasana tetap hangat.
- Menemaninya saat dia sedang rapuh.
- Membelikan sesuatu yang kamu tahu dia suka, dengan uang yang memang kamu sisihkan.

**Memberi dari takut** artinya kamu memberi supaya tidak ditinggalkan. Setelah memberi, ada bagian dirimu yang berkurang. Contohnya:

- Tidak berani bilang "aku nggak bisa" meskipun benar-benar tidak bisa.
- Mengalah bukan karena bijak, tapi karena takut dia marah.
- Menahan semua rasa kesal supaya tidak dianggap merepotkan.
- Meminjamkan uang yang sebenarnya kamu butuhkan sendiri.
- Mengubah prinsip yang kamu pegang, hanya supaya dia senang.

---

“

*Hadiah yang diberikan dengan rasa takut selalu datang bersama tagihan yang tidak pernah diucapkan.*

---

## Kenapa Memberi dari Takut Tidak Pernah Cukup

Orang yang memberi karena takut sebenarnya sedang berkata, tanpa suara: "Tolong jangan pergi. Aku akan membayar supaya kamu tetap di sini."

Masalahnya, cinta tidak bisa dibeli dengan cicilan. Semakin banyak kamu memberi dengan cara ini, semakin terasa seperti transaksi. Dan semakin terasa seperti transaksi, semakin hambar rasanya bagi kalian berdua.

Sementara itu, kamu sendiri semakin kosong. Tabunganmu habis, waktumu habis, tenagamu habis, dan yang paling mahal: rasa hormatmu pada dirimu sendiri ikut terkikis.

## Pertanyaan Sederhana Sebelum Memberi

Mulai sekarang, sebelum kamu memberi sesuatu yang besar, waktu, uang, tenaga, atau mengorbankan rencana, berhentilah sebentar dan tanyakan dua hal:

- "Kalau dia tidak membalas apa-apa, apakah aku tetap rela?"
- "Setelah memberi ini, apakah aku masih utuh?"

Kalau jawabannya ya untuk keduanya, berikan dengan tulus. Kalau salah satunya tidak, mungkin kamu sedang memberi dari takut. Tidak apa-apa menahan diri. Menahan diri bukan berarti tidak sayang.

## Murah Hati Tanpa Mengosongkan Diri

Ayah tidak ingin kamu jadi lelaki yang pelit perasaan. Lelaki yang hitung-hitungan, yang tidak mau mengalah sedikit pun, yang takut rugi, itu juga bukan lelaki yang baik.

Yang Ayah inginkan: kamu tetap murah hati, tapi murah hati yang lahir dari kelimpahan. Seperti sumur yang airnya terus mengalir karena sumbernya terjaga. Jaga sumbermu, Nak. Dari situ kamu bisa memberi seumur hidup tanpa kering.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Pinjaman untuk Motor Mita*

Mita pernah ingin ganti motor. Ayah tidak punya uang, tapi Ayah tidak tega bilang tidak. Jadi Ayah pinjam uang ke Pak Darto, majikan Ayah sendiri, dengan alasan untuk keperluan keluarga.

Motornya dibeli. Mita senang selama dua minggu. Setelah itu, hubungan kami kembali seperti biasa, malah makin dingin. Sementara Ayah harus kerja lembur empat bulan untuk melunasi utang, dan selama empat bulan itu Ayah malu setiap kali menatap Pak Darto.

Yang paling Ayah sesali bukan uangnya. Tapi kenyataan bahwa Ayah membohongi orang yang baik pada Ayah, demi membeli rasa aman yang ternyata tidak pernah datang.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Ingat-ingat tiga pemberian terbesarmu di hubungan terakhir. Untuk masing-masing, jawab jujur: aku memberi karena ingin, atau karena takut?
- ☐ Minggu ini, latih satu kalimat sederhana di situasi apa saja (kerja, teman, keluarga): "*Maaaf, kali ini aku nggak bisa.*" Ucapkan tanpa alasan yang panjang.
- ☐ Sisihkan uang dalam jumlah kecil untuk dirimu sendiri, misalnya untuk buku, kursus, atau alat olahraga. Anggap itu investasi untuk sumurmu.

TULIS DI SINI

## Malam Ketiga · Memberi dari Penuh, Bukan dari Takut

---

*Pemberian apa yang paling kamu sesali? Kenapa?*

---

---

---

---

---

*Dalam situasi apa kamu paling sulit berkata "tidak"?*

---

---

---

---

---

*Seperti apa rasanya memberi dari rasa penuh? Pernahkah kamu merasakannya?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KETIGA

*Sebelum memberi, tanyakan pada  
dirimu: aku memberi karena ingin,  
atau karena takut?*

— Ayah



04

MALAM KEEMPAT

# Menjadi Utuh Sebelum Berdua

| "Tanpa dia, rasanya aku nggak ada artinya."

**L**istrik padam malam itu. Seluruh kampung gelap, hanya ada nyala lilin di meja teras dan bintang yang tiba-tiba kelihatan banyak sekali.

Ayah menyalakan obat nyamuk bakar dan menaruhnya di bawah kursi. Rafa duduk dengan lutut ditekuk, ponsel di tangan, baterainya tinggal sebelas persen. Ia sudah mengetik pesan untuk Nadia tiga kali, lalu menghapusnya tiga kali.

Ayah melirik ponselnya, lalu memandang ke langit.



#### OBROLAN TERAS

**AYAH** Mau kirim pesan ke dia?

**RAFA** *Pengin, Yah. Tapi nggak tahu mau bilang apa. Aku cuma... rasanya kosong banget. Kayak tanpa dia aku nggak ada artinya.*

**AYAH** Kalimat itu, "tanpa dia aku nggak ada artinya." Kapan pertama kali kamu merasakannya?

**RAFA** *Mungkin dari awal pacaran. Waktu dia bales chat, aku senang banget. Waktu dia cuek, aku langsung down.*

**AYAH** Jadi bahagiamu cuma punya satu colokan.

**RAFA** Colokan?

**AYAH** Iya. Bayangkan rumah yang listriknnya cuma dari satu kabel. Kalau kabel itu putus, seluruh rumah gelap. Kayak malam ini.

**RAFA** Terus harusnya gimana?

**AYAH** Rumah yang kuat punya banyak sumber. Ada lampu minyak, ada lilin, ada genset. Kalau satu mati, rumahnya nggak ikut mati.

**RAFA** Tapi Yah, bukannya pasangan memang sumber kebahagiaan?

**AYAH** Salah satu sumber, iya. Satu-satunya sumber, jangan. Itu terlalu berat buat dia, dan terlalu berbahaya buat kamu.

---

**CATATAN AYAH**

## Ketika Seseorang Jadi Obat

Banyak orang masuk ke hubungan sambil membawa luka yang belum sembuh. Rasa kesepian, rasa tidak berharga, rasa tidak pernah cukup. Lalu tanpa sadar, mereka berharap pasangannya menjadi obat.

Di awal hubungan, rasanya memang seperti sembuh. Perhatiannya terasa seperti obat penenang. Pujiannya membuatmu merasa berharga. Tapi obat itu ada efek sampingnya: kamu jadi bergantung. Setiap kali dosisnya berkurang, waktu dia sibuk, waktu dia lupa membalas, waktu dia sedang tidak mood, kamu langsung kambuh.

Dan dari sisi pasanganmu, menjadi obat bagi orang lain itu melelahkan. Dia tidak bisa sesekali sedih, sibuk, atau butuh ruang tanpa merasa bersalah. Lama-lama dia merasa terkurung, meskipun kamu orang yang baik. Mungkin itu yang Nadia maksud dengan "butuh ruang".

“

*Tidak ada orang yang bisa mengisi lubang yang hanya bisa diisi oleh dirimu sendiri.*

---

## Apa Artinya Utuh?

Utuh bukan berarti sempurna, Nak. Utuh bukan berarti tidak pernah kesepian, tidak pernah butuh orang lain, atau tidak pernah sedih.

Utuh artinya:

- Kamu tahu siapa dirimu, meskipun tidak ada yang memujimu.
- Kamu punya beberapa sumber energi dalam hidupmu, bukan cuma satu.
- Kamu bisa menghadapi hari yang buruk tanpa harus langsung dihibur seseorang.
- Kamu menginginkan pasangan, tapi kamu tidak *membutuhkannya* untuk merasa layak hidup.

Perbedaan antara *menginginkan* dan *membutuhkan* ini penting. Orang yang menginginkanmu memilihmu setiap hari dengan bebas. Orang yang membutuhkanmu menggenggamu karena takut jatuh.

## Banyak Colokan, Banyak Lampu

Coba bangun sumber-sumber energimu sendiri. Ini beberapa contoh yang bisa kamu mulai:

- **Tubuh:** gerak badan, tidur cukup, makan yang benar. Kedengarannya sepele, tapi suasana hatimu sangat dipengaruhi oleh tubuhmu.
- **Persahabatan:** teman yang bisa kamu telepon jam sebelas malam tanpa perlu alasan.
- **Keterampilan:** sesuatu yang membuatmu merasa makin bisa dari hari ke hari.
- **Keluarga:** orang-orang yang menerimamu tanpa syarat, sejauh apa pun kamu pergi.
- **Iman atau makna:** sesuatu yang lebih besar dari dirimu, tempat kamu bersandar saat semua terasa runtuh.
- **Pelayanan:** membantu orang lain. Anehnya, ini salah satu cara tercepat untuk merasa berharga.

Kalau satu sumber sedang padam, yang lain masih menyala. Itulah yang membuatmu tetap terang.

## Sendiri Itu Bukan Hukuman

Banyak lelaki takut sendiri, sehingga buru-buru mencari pengganti setelah putus. Ayah ingin kamu melihatnya dengan cara lain. Masa sendiri ini adalah kesempatan langka untuk mengenal dirimu tanpa harus menyenangkan siapa pun.

Pakai waktu ini untuk menyambung lagi colokan-colokan yang dulu kamu cabut. Supaya kalau nanti kamu bertemu seseorang, kamu datang sebagai rumah yang terang, bukan rumah yang gelap mencari listrik.

#### DULU AYAH JUGA BEGITU

### *Kamar Kos di Belakang Pasar*

Setelah putus dengan Mita, Ayah sempat merantau ke kota, tinggal di kamar kos sempit di belakang pasar. Malam-malam pertama, Ayah benar-benar merasa tidak berarti. Tidak ada yang menunggu, tidak ada yang menanyakan kabar.

Lalu Ayah mulai ikut bapak-bapak kos main badminton setiap Minggu pagi. Ayah mulai menulis surat ke nenekmu tiap bulan. Ayah ikut pengajian kecil di musala dekat pasar. Ayah belajar memperbaiki mesin diesel dari seorang tukang tua di bengkel sebelah.

Tidak ada satu pun dari hal itu yang besar. Tapi pelan-pelan, Ayah berhenti merasa kosong. Waktu akhirnya Ayah bertemu ibunya, Ayah tidak datang untuk diselamatkan. Ayah datang karena ingin berbagi hidup yang sudah mulai Ayah sukai.

COBA MINGGU INI

- ☐ Gambar lingkaran kecil bertuliskan "AKU" di tengah kertas. Di sekelilingnya, tulis semua sumber energimu saat ini. Hitung berapa yang benar-benar menyala.
- ☐ Pilih satu sumber yang paling redup, lalu nyalakan lagi minggu ini dengan satu tindakan nyata. Contohnya: telepon satu teman lama, atau olahraga dua kali.
- ☐ Saat rasa kosong datang, jangan langsung membuka ponsel. Tulis dulu satu kalimat: "*Saat ini aku merasa ... karena ...*"  
Menamai perasaan adalah langkah pertama untuk menguasainya.

TULIS DI SINI

## Malam Keempat • Menjadi Utuh Sebelum Berdua

---

*Saat ini, apa saja sumber energi dalam hidupmu? Mana yang paling kuat, mana yang paling redup?*

---

---

---

---

---

*Apa bedanya "aku ingin dia" dan "aku butuh dia" dalam hidupmu sendiri?*

---

---

---

---

---

*Kalau kamu harus sendiri selama satu tahun ke depan, hal apa yang ingin kamu bangun?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KEEMPAT

*Jangan cari seseorang untuk  
melengkapimu. Jadilah utuh, lalu  
temukan seseorang untuk berbagi.*

— Ayah



MALAM KELIMA

05

# Hidup yang Kamu Bangun Sendiri

"Aku pengen punya tujuan hidup, tapi bingung mulai dari mana."

Rafa bangun jam lima pagi, sesuatu yang tidak pernah ia lakukan selama dua tahun terakhir. Ia ikut Ayah jalan kaki ke pasar, lalu memutar lewat pematang sawah. Kabut masih tipis di atas padi. Kakinya pegal, napasnya ngos-ngosan, tapi kepalanya terasa lebih jernih dari biasanya.

Malamnya, ia sudah duduk di teras sebelum Ayah keluar. Di pangkuannya ada buku tulis bekas SMA yang ia temukan di lemari.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Yah, aku mau mulai bangun duniaku sendiri, kayak yang Ayah bilang. Tapi bingung. Aku nggak tahu tujuan hidupku apa.*

**AYAH** **Udah berapa lama kamu mikirin itu?**

**RAFA** *Dari kemarin. Semalaman malah. Aku buka YouTube, nonton video motivasi, baca-baca thread. Makin bingung.*

**AYAH** **Itu karena kamu cari tujuan dengan duduk. Tujuan itu nggak ketemu dengan duduk, Nak.**

**RAFA** *Terus?*

**AYAH** **Dengan bergerak. Kamu coba sesuatu, kamu kerjakan dengan serius, lalu kamu lihat apa yang terjadi di dalam dirimu. Ada yang bikin kamu bosan, ada yang bikin kamu lupa waktu. Arah muncul dari situ.**

**RAFA** *Tapi kalau salah pilih?*

**AYAH** **Ya ganti. Orang yang sudah bergerak gampang belok. Orang yang diam di tempat nggak bisa belok ke mana-mana.**

**RAFA** Jadi mulainya dari mana?

**AYAH** Dari yang paling membosankan. Ritme. Jam berapa kamu tidur, jam berapa bangun, kapan gerak badan, kapan belajar, berapa lama main HP. Ritme dulu, arah nanti ikut.

---

**CATATAN AYAH**

## Niat Tanpa Sistem Itu Cuma Lamunan

Banyak lelaki punya niat yang bagus. Ingin sukses, ingin sehat, ingin punya usaha, ingin jadi lebih baik. Tapi niat itu menguap setiap kali bertemu rasa malas, lelah, atau HP yang bergetar.

Yang membedakan orang yang bergerak dan orang yang hanya bermimpi biasanya bukan bakat. Yang membedakan adalah sistem. Kebiasaan kecil yang dijalankan meskipun sedang tidak bersemangat.

---

“

*Motivasi itu seperti cuaca. Datang dan pergi. Ritme itu seperti jalan. Tetap ada meskipun hujan.*

---

## Lima Pilar Ritme Harian

Ayah tidak akan memberimu jadwal yang rumit. Mulai dari lima hal ini saja:

- **Tidur di jam yang sama.** Jangan meremehkan ini. Kurang tidur membuat perasaan lebih gampang goyah, termasuk perasaan pada mantan.

- **Gerak badan tiga kali seminggu.** Jalan cepat, lari, push-up di kamar, apa saja. Badan yang bergerak membuat kepala ikut bergerak.
- **Satu jam untuk keterampilan.** Belajar satu hal yang bisa membuatmu lebih berharga. Desain, bahasa, menulis, jualan, bahasa pemrograman, memasak, apa pun yang menarik bagimu.
- **Tiga puluh menit membaca.** Buku, bukan sekadar potongan video.
- **Batasi HP.** Tentukan jam-jam tanpa media sosial. Terutama satu jam setelah bangun dan satu jam sebelum tidur.

Jangan mulai semuanya sekaligus. Ambil dua dulu. Kalau sudah jalan dua minggu, tambah satu.

## Kecil, Tapi Setiap Hari

Ada godaan untuk berubah drastis setelah patah hati. Besok langsung gym dua jam, langsung ikut tiga kursus, langsung bangun jam empat. Biasanya semangat seperti itu habis dalam sepuluh hari.

Lebih baik sepuluh push-up setiap hari selama setahun, daripada seratus push-up selama tiga hari. Perubahan yang bertahan selalu dimulai dari langkah yang hampir terlalu kecil untuk gagal.

## Dunia Baru, Orang-Orang Baru

Satu hal yang sering terlupa: ketika kamu mulai membangun hidupmu sendiri, kamu juga akan bertemu orang-orang baru. Di tempat kursus, di lapangan, di komunitas, di tempat kerja baru.

Bukan untuk mencari pacar, Nak. Tapi karena dunia yang hidup memang selalu penuh orang. Dan ketika kamu bertemu seseorang di tengah kegiatan yang kamu cintai, kamu bertemu dia sebagai dirimu yang terbaik, bukan dirimu yang sedang mencari pegangan.

## Bagaimana Kalau Belum Tahu Passion-mu?

Tidak apa-apa. Kebanyakan orang tidak tahu. Passion jarang datang seperti petir. Lebih sering ia tumbuh pelan-pelan dari sesuatu yang kamu tekuni cukup lama sampai kamu mulai mahir. Rasa suka sering datang *setelah* rasa bisa, bukan sebelumnya.

Jadi jangan menunggu passion. Pilih satu hal yang masuk akal, tekuni selama 90 hari, lalu evaluasi.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Buku Catatan Montir*

Waktu di kota, Ayah punya buku catatan kecil yang selalu Ayah bawa. Isinya bukan puisi atau cita-cita besar. Isinya daftar kerusakan mesin yang Ayah temui setiap hari, dan cara memperbaikinya.

Setiap malam, sebelum tidur, Ayah menulis satu hal baru yang Ayah pelajari hari itu. Kadang cuma satu baris. Tiga tahun kemudian, buku itu sudah empat jilid. Dan Ayah sudah jadi montir yang dicari orang dari kampung-kampung sebelah.

Ayah tidak pernah merasa sedang mengejar tujuan besar. Ayah cuma menulis satu baris setiap malam. Tapi baris-baris itulah yang akhirnya membangun bengkel ini.

COBA MINGGU INI

- ☐ Pilih **dua** dari lima pilar ritme di atas. Jalankan selama tujuh hari berturut-turut.
- ☐ Tentukan satu keterampilan yang ingin kamu pelajari selama 90 hari. Tulis alasannya dalam satu kalimat.
- ☐ Setiap malam, tulis satu baris tentang hal baru yang kamu pelajari hari itu, seperti buku catatan montir Ayah.
- ☐ Cari satu komunitas atau kegiatan rutin di sekitarmu: klub lari, kelas, relawan, olahraga bersama. Datang sekali saja dulu.

TULIS DI SINI

## Malam Kelima · Hidup yang Kamu Bangun Sendiri

---

*Dua pilar ritme mana yang akan kamu mulai minggu ini? Jam berapa kamu akan melakukannya?*

---

---

---

---

---

*Keterampilan apa yang ingin kamu kuasai dalam 90 hari ke depan? Kenapa?*

---

---

---

---

---

*Komunitas atau kegiatan apa yang bisa kamu datangi bulan ini?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KELIMA

*Arah tidak ditemukan dengan  
melamun. Arah ditemukan dengan  
bergerak.*

— Ayah



MALAM KEENAM

# Tenang Itu Kekuatan

| "Dia lihat story-ku tapi nggak bales chat. Maksudnya apa, Yah?"

Sudah sembilan hari Rafa di rumah. Ia mulai lari pagi bersama klub kecil di lapangan kecamatan, sekelompok orang dari berbagai umur yang berkumpul setiap Selasa, Kamis, dan Minggu. Badannya pegal, tapi tidurnya mulai nyenyak.

Lalu sore itu, Nadia melihat story-nya. Story tentang lari pagi. Tanpa balasan, tanpa komentar. Hanya satu nama di daftar penonton.

Malamnya Rafa gelisah. Ia keluar-masuk teras tiga kali sebelum akhirnya duduk.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** Yah, Nadia lihat story-ku. Tadi sore.

**AYAH** Terus?

**RAFA** Ya itu. Maksudnya apa ya? Dia kangen? Dia nyesel? Atau dia cuma iseng? Atau dia mau lihat aku udah move on belum?

**AYAH** Kamu udah berapa jam mikirin itu?

**RAFA** Dari jam empat, Yah.

**AYAH** Lima jam. Untuk satu nama di daftar penonton.

**RAFA** (tertawa kecil) Iya sih, kalau diomongin gitu kedengerannya konyol.

**AYAH** Nggak konyol. Wajar. Tapi coba lihat apa yang terjadi. Satu kejadian kecil, lalu pikiranmu mengarang lima cerita. Dan kamu menderita karena lima cerita itu, bukan karena kejadiannya.

**RAFA** Terus aku harus gimana? Pura-pura nggak peduli?

**AYAH** Bukan pura-pura. Tenang. Itu beda. Pura-pura nggak peduli itu topeng. Tenang itu kekuatan.

---

#### CATATAN AYAH

### Kenapa Ketenangan Itu Menarik

Coba pikirkan orang-orang yang paling kamu hormati. Guru, atasan, pelatih, mungkin kakekmu. Ayah yakin sebagian besar dari mereka punya satu kesamaan: mereka tenang.

Bukan dingin. Bukan cuek. Tenang. Mereka bisa mendengar kabar buruk tanpa panik. Mereka bisa dimarahi tanpa langsung membalas. Mereka bisa menunggu tanpa gelisah.

Ketenangan membuat orang di sekitarmu merasa aman. Dalam hubungan, ini sangat berharga. Pasanganmu bisa sedang sedih, marah, ragu, atau bingung, dan kamu tetap jadi tempat yang stabil. Dia tidak perlu khawatir perasaannya akan membuatmu ikut runtuh.

---

“

*Seseorang tidak butuh pasangan yang tidak pernah goyah. Ia butuh pasangan yang tahu cara kembali berdiri.*

---

## Pikiran yang Suka Mengarang

Pikiran manusia itu pengarang yang rajin. Kalau ada informasi yang kurang, ia akan mengisinya sendiri. Dan saat sedang cemas, cerita yang ia tulis hampir selalu yang paling menakutkan.

- Pesan belum dibalas, pikiran menulis: "*Dia sudah tidak peduli.*"
- Dia membalas singkat, pikiran menulis: "*Dia marah padaku.*"
- Dia sibuk seharian, pikiran menulis: "*Dia sedang dengan orang lain.*"

Padahal kenyataannya sering jauh lebih sederhana: dia sedang kerja, sedang lelah, sedang makan, atau sedang tidak memegang HP.

Latihlah dirimu untuk membedakan *fakta* dan *cerita*. Faktanya: dia belum membalas. Ceritanya: semua tafsiran yang kamu tambahkan di atasnya. Kamu tidak bisa mengendalikan fakta, tapi kamu bisa berhenti mempercayai cerita yang belum terbukti.

## Bereaksi atau Merespons

Ada dua cara menanggapi sesuatu yang memancing emosi:

**Bereaksi** itu cepat, otomatis, dan dikendalikan perasaan. Mengirim pesan beruntun. Membalas sindiran dengan sindiran. Menuntut penjelasan saat itu juga.

**Merespons** itu lambat, sadar, dan dikendalikan nilai. Kamu memberi jeda, menenangkan napas, lalu memilih tindakan yang tetap akan kamu banggakan besok pagi.

Jarak antara kejadian dan tindakanmu itu kecil sekali, kadang cuma beberapa detik. Tapi di jarak itulah seluruh kekuatanmu tinggal.

## Aturan Sepuluh Menit

Ini latihan sederhana yang Ayah pakai sampai sekarang. Setiap kali kamu merasa terdorong untuk melakukan sesuatu karena emosi, mengirim pesan, membalas komentar, mengambil keputusan, tunda sepuluh menit.

Dalam sepuluh menit itu: tarik napas panjang beberapa kali, minum air, jalan sebentar, atau tulis perasaanmu di kertas. Setelah sepuluh menit, kalau kamu masih ingin melakukannya, silakan. Tapi seringkali, kamu akan menemukan cara yang lebih baik, atau sadar bahwa itu tidak perlu dilakukan sama sekali.

## Tenang Bukan Berarti Memendam

Satu hal lagi, Nak. Tenang bukan berarti kamu menelan semua perasaan dan pura-pura baik-baik saja. Itu justru berbahaya. Perasaan yang dipendam terus akan meledak di saat yang salah.

Tenang artinya kamu mengakui perasaanmu, "*Aku cemas, aku kangen, aku kesal*", lalu kamu memilih apa yang mau kamu lakukan dengannya. Perasaan boleh duduk di mobil, tapi jangan biarkan ia memegang setir.

DULU AYAH JUGA BEGITU

### *Malam Ibumu Tidak Pulang*

Waktu kami baru menikah, ibumu pernah tidak pulang sampai jam sepuluh malam. Tidak ada kabar. Waktu itu belum ada HP. Ayah mondar-mandir di teras ini, membayangkan segala kemungkinan buruk, dan pelan-pelan rasa takut itu berubah jadi marah.

Ayah sudah menyiapkan kalimat-kalimat tajam. Tapi waktu ibumu turun dari ojek dengan muka pucat dan kaki penuh lumpur, ternyata angkot yang ia naiki mogok di tengah sawah, Ayah malu sendiri.

Malam itu Ayah belajar sesuatu: kebanyakan hal yang Ayah takutkan hanya ada di kepala Ayah. Kalau malam itu Ayah menyambungnya dengan amarah, mungkin ibumu tidak akan pernah lupa. Untungnya Ayah sempat diam dulu.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Setiap kali muncul pikiran cemas tentang seseorang, tulis dua kolom di kertas: **Fakta** dan **Cerita**. Isi dengan jujur.
- ☐ Pakai Aturan Sepuluh Menit minimal tiga kali minggu ini, di situasi apa pun.
- ☐ Matikan notifikasi "dilihat" atau tanda baca pesan untuk sementara, kalau itu membuatmu terus mengecek.
- ☐ Kalau masih sering melihat media sosial mantan, bisukan dulu. Ini bukan kekalahan, ini merawat dirimu.

TULIS DI SINI

## Malam Keenam · Tenang Itu Kekuatan

---

*Situasi apa yang paling sering membuatmu bereaksi tanpa berpikir?*

---

---

---

---

---

*Tulis satu kejadian minggu ini, lalu pisahkan fakta dan cerita yang kamu tambahkan.*

---

---

---

---

---

*Siapa orang paling tenang yang kamu kenal? Apa yang bisa kamu tiru darinya?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KEENAM

*Jangan mengarang cerita dari pesan  
yang belum dibalas.*

— Ayah



MALAM KETUJUH

07

# Pelan-Pelan, Nak

"Yah, ada cewek di klub lari. Aku harus gimana?"

Namanya Sekar. Guru TK, ikut klub lari sejak tahun lalu, selalu datang paling pagi dan membawa termos teh untuk siapa saja yang mau. Hari Minggu kemarin, Rafa dan Sekar kebetulan berlari di kecepatan yang sama selama tiga putaran, dan mengobrol tentang hal-hal sepele: lagu favorit, makanan paling enak di pasar, murid TK yang menangis karena sepatunya beda warna.

Rafa pulang dengan senyum yang tidak bisa ia sembunyikan. Ibu langsung curiga. Ayah pura-pura tidak tahu sampai malam.



#### OBROLAN TERAS

**AYAH** Tadi ibumu bilang kamu senyum-senyum sendiri pulang lari.

**RAFA** (tertawa) Ibu itu ya. Iya, Yah. Ada cewek di klub lari. Namanya Sekar.

**AYAH** Terus?

**RAFA** Orangnya enak diajak ngobrol. Lucu. Aku langsung follow IG-nya. Terus aku mikir mau chat dia malam ini, ngajak makan Sabtu, terus...

**AYAH** Pelan-pelan, Nak.

**RAFA** Kenapa, Yah? Bukannya kalau suka harus ditunjukkan? Nanti keburu diambil orang.

**AYAH** Ditunjukkan, iya. Tapi kamu baru kenal dia tiga putaran lapangan. Kamu belum tahu dia siapa. Dia juga belum tahu kamu siapa.

**RAFA** Jadi aku harus pura-pura nggak tertarik? Main tarik ulur gitu?

**AYAH** Ayah nggak pernah suruh kamu main-main. Ayah nggak suruh kamu hitung berapa jam harus nunggu sebelum balas chat. Itu permainan, dan permainan nggak membangun apa-apa.

**RAFA** Terus?

**AYAH** Kenali dia dengan tulus, dengan kecepatan yang wajar. Biar perasaan kalian tumbuh bersama, bukan perasaanmu lari duluan sendirian.

---

**CATATAN AYAH**

## **Tulus Itu Baik, Terburu-buru Itu Lain Soal**

Ketulusan adalah salah satu hal terbaik yang bisa kamu berikan. Masalahnya bukan pada ketulusan, tapi pada waktunya.

Bayangkan kamu baru kenal seseorang tiga hari, lalu dia berkata: "*Aku serius sama kamu. Kamu beda dari yang lain. Aku nggak mau kehilangan kamu.*" Apa yang kamu rasakan? Kemungkinan besar bukan tersanjung, tapi bingung. "*Dia bahkan belum kenal aku. Dia serius pada apa?*"

Perasaan yang muncul terlalu cepat sering bukan tentang orangnya, tapi tentang kebutuhan kita sendiri. Kebutuhan untuk segera punya seseorang, segera merasa aman, segera mengisi kekosongan. Dan orang lain bisa merasakan itu.



*Yang ingin kamu kenal adalah dia. Bukan bayangan yang kamu bangun tentang dia.*

---

## Ramah Belum Tentu Tertarik

Ini jebakan yang sering membuat lelaki salah langkah. Seseorang yang ramah, mau mengobrol lama, tertawa mendengar candaanmu, membalas pesanmu, belum tentu sedang tertarik secara romantis. Bisa jadi dia memang orang yang hangat pada semua orang.

Itu tidak berarti kamu harus curiga atau menahan diri berlebihan. Itu berarti kamu perlu memperhatikan dengan jujur: apakah dia juga mencari waktu untuk bertemu? Apakah dia juga bertanya tentang hidupmu? Apakah dia juga membuka diri?

Ketertarikan yang sehat itu dua arah. Kalau hanya kamu yang terus mendekat, berhentilah sebentar dan beri ruang. Bukan sebagai taktik, tapi sebagai bentuk hormat. Dia berhak menentukan seberapa dekat dia ingin berada.

## Berjalan Beriringan

Ayah suka memakai gambaran lari pagi. Kalau kamu ingin berlari bersama seseorang, kamu harus menyesuaikan kecepatan. Kalau kamu berlari terlalu cepat, dia tertinggal atau merasa terpaksa mengejar. Kalau terlalu lambat, kalian juga tidak bersama.

Dalam mengenal seseorang, artinya:

- **Buka diri secara bertahap.** Kalau dia mulai bercerita sedikit tentang hidupnya, kamu juga bercerita sedikit. Tidak perlu langsung membuka semua luka masa kecil di obrolan pertama.
- **Ajak, lalu biarkan dia memilih.** Kalau ingin bertemu, ajak dengan jelas dan santai. Kalau dia belum bisa, terima dengan tenang.
- **Tetap jalani hidupmu.** Lari pagimu, pekerjaanmu, belajarmu. Jangan semua jadwal tiba-tiba berputar mengelilinginya.

## Cara Menunjukkan Ketertarikan dengan Baik

Menunjukkan rasa suka itu tidak salah. Yang penting caranya lahir dari rasa cukup, bukan rasa butuh.

**Puji yang kamu lihat, bukan yang kamu butuhkan.** Daripada "*Kamu cantik banget, aku nggak bisa berhenti mikirin kamu,*" coba "*Aku suka caramu ngobrol sama anak-anak di cerita tadi. Sabar banget.*" Pujian seperti ini menunjukkan kamu benar-benar memperhatikan dia sebagai manusia.

**Nyatakan minat tanpa menuntut balasan.** Misalnya: "*Aku senang ngobrol sama kamu. Kapan-kapan mau ngopi setelah lari?*" Jelas, ringan, dan memberinya kebebasan menjawab.

**Konsisten dalam hal kecil.** Datang tepat waktu, ingat ceritanya, tepati janji kecil. Konsistensi lebih meyakinkan daripada kata-kata besar.

DULU AYAH JUGA BEGITU

*Tiga Bulan Tambal Ban*

Ibumu bawa sepedanya ke tempat tambal ban Ayah hampir setiap minggu. Belakangan baru Ayah tahu, ban itu tidak selalu bocor.

Ayah suka padanya sejak minggu kedua. Tapi Ayah baru saja belajar dari kesalahan dengan Mita. Jadi Ayah memaksa diri pelan-pelan. Ayah ajak dia ngobrol, tanya tentang pekerjaannya di koperasi, cerita tentang bengkel yang ingin Ayah bangun. Baru setelah tiga bulan, Ayah berani mengajaknya makan bakso di alun-alun.

Waktu itu dia bilang, "Akhirnya. Kirain kamu cuma suka ngobrolin mesin." Ayah tertawa. Tapi Ayah tahu, karena tiga bulan itu, dia sudah mengenal siapa Ayah sebenarnya sebelum bilang iya.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Kalau kamu sedang tertarik pada seseorang, tulis tiga hal yang benar-benar kamu ketahui tentang dia, bukan yang kamu bayangkan.
- ☐ Latih memuji dengan observasi: puji satu orang minggu ini (teman, rekan kerja, keluarga) dengan menyebut hal spesifik yang kamu lihat.
- ☐ Kalau ingin mengajak seseorang bertemu, ajak dengan satu kalimat yang jelas. Kalau dia menolak atau belum bisa, jawab dengan "Oke, santai aja," lalu lanjutkan harimu.

TULIS DI SINI

## Malam Ketujuh · Pelan-Pelan, Nak

---

*Pernahkah perasaanmu "lari duluan" sebelum kamu benar-benar mengenal seseorang? Apa yang terjadi?*

---

---

---

---

---

*Bagaimana kamu bisa tahu ketertarikan itu dua arah, bukan hanya dari pihakmu?*

---

---

---

---

---

*Tulis satu kalimat ajakan yang jelas, santai, dan tidak menuntut.*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KETUJUH

*Ketulusan yang baik tidak perlu  
terburu-buru. Biarkan ia tumbuh  
sambil kalian saling mengenal.*

— Ayah



08

MALAM KEDELAPAN

# Berani Bilang Tidak

“Kalau aku nolak, nanti dia ilfeel.”

**A**yah dan Rafa menghabiskan sore memperbaiki atap dapur yang bocor. Ibu memberi aba-aba dari bawah, sesekali menyuruh mereka hati-hati dengan nada yang sama seperti waktu Rafa masih kecil naik pohon jambu.

Sambil memasang genteng, Rafa bercerita tentang kantornya. Atasannya baru menelepon, meminta Rafa mengambil lembur di akhir pekan setelah ia kembali, padahal itu sudah ketiga kalinya bulan ini, dan selalu tanpa kompensasi.

Malamnya, cerita itu belum selesai.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Aku mau bilang nggak sebenarnya, Yah. Tapi takut dicap nggak loyal.*

**AYAH** Sama kayak ke Nadia dulu?

**RAFA** *(diam sebentar) Iya. Sama. Aku nggak pernah berani bilang nggak ke dia. Takut dia ilfeel, takut dia pergi.*

**AYAH** Dan akhirnya dia tetap pergi.

**RAFA** Iya.

**AYAH** Kamu tahu kenapa orang yang nggak bisa bilang tidak itu justru susah dihormati?

**RAFA** Kenapa?

**AYAH** Karena "iya" dari orang itu nggak ada artinya. Kalau kamu selalu bilang iya, orang nggak pernah tahu kapan kamu benar-benar mau, dan kapan kamu cuma takut.

**RAFA** Tapi kalau aku bilang tidak, aku kehilangan dia. Atau kehilangan kerjaan.

**AYAH** Mungkin. Tapi kalau kamu nggak pernah bilang tidak, kamu kehilangan dirimu sendiri. Mana yang lebih mahal?

---

CATATAN AYAH

## Batasan Itu Pagar, Bukan Tembok

Banyak orang mengira batasan berarti menjauhkan orang lain. Padahal batasan lebih mirip pagar rumah. Pagar tidak melarang tamu datang. Pagar hanya memperjelas di mana rumahmu, dan bagaimana orang sebaiknya masuk: lewat pintu, dengan salam, bukan memanjat jendela.

Ketika kamu punya batasan, orang tahu cara memperlakukanmu. Ketika kamu tidak punya batasan, orang akan menebak-nebak, dan biasanya mereka akan terus mendorong sampai menemukan ujungnya.

---

“

*Orang tidak bisa menghormati batas yang tidak pernah kamu tunjukkan.*

---

## Seperti Apa Batasan yang Sehat?

Batasan bukan aturan untuk mengendalikan orang lain. Batasan adalah keputusan tentang apa yang akan kamu lakukan. Bedanya halus tapi penting.

- Bukan: "Kamu nggak boleh marah-marah ke aku."

- Tapi: "Kalau kita bicara sambil teriak, aku akan berhenti dulu dan kita lanjutkan setelah tenang."

Beberapa contoh batasan dalam hubungan:

- "Aku senang ketemu kamu, tapi Selasa dan Kamis pagi aku lari. Kita ketemu sorenya, ya."
- "Aku nggak nyaman kalau HP-ku diperiksa. Kalau ada yang bikin kamu ragu, tanya langsung aja, aku jawab jujur."
- "Aku mau bantu, tapi bulan ini keuanganku nggak memungkinkan."
- "Aku sayang kamu, tapi aku nggak akan lanjut di hubungan yang saling merendahkan."

Perhatikan: semuanya disampaikan dengan tenang. Tanpa marah, tanpa ancaman, tanpa penjelasan yang terlalu panjang.

## Tidak Takut Sendiri

Ada istilah yang sering beredar di internet: "pria yang punya opsi." Banyak yang mengartikannya sebagai lelaki yang dekat dengan banyak perempuan. Itu salah kaprah, dan bukan itu yang Ayah ajarkan.

Yang sebenarnya penting adalah ini: **kamu tidak takut sendiri**. Kamu tahu hidupmu tetap berharga, dengan atau tanpa hubungan tertentu. Dari situ, kamu bisa memilih dengan jernih. Kamu bertahan dalam hubungan karena kamu memilihnya, bukan karena takut tidak akan ada yang lain.

Lelaki yang takut sendiri akan menerima apa saja. Diperlakukan buruk pun ia bertahan, karena baginya sendirian lebih menakutkan daripada disakiti. Lelaki yang tidak takut sendiri bisa setia sepenuh hati, justru karena kesetiaannya adalah pilihan, bukan keterpaksaan.

## Cara Bilang Tidak dengan Hangat

Bilang tidak itu keterampilan. Bisa dilatih. Beberapa pegangan:

- **Singkat.** Tidak perlu alasan berlembar-lembar. Penjelasan yang terlalu panjang terdengar seperti meminta izin.
- **Hangat.** Kamu bisa menolak permintaannya tanpa menolak orangnya. *"Aku nggak bisa, tapi makasih udah ngajak."*
- **Tawarkan alternatif kalau memang ada.** *"Sabtu aku nggak bisa, Minggu sore gimana?"*
- **Siap dengan reaksinya.** Mungkin dia kecewa. Itu wajar, dan itu bukan tanggung jawabmu untuk dihilangkan. Kekecewaan sebentar jauh lebih sehat daripada kepalsuan bertahun-tahun.

Kalau seseorang pergi hanya karena kamu sesekali berkata tidak dengan baik-baik, sebenarnya dia tidak sedang menjalin hubungan denganmu. Dia sedang menjalin hubungan dengan versi dirimu yang selalu menurut.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Juragan yang Minta Diskon*

Waktu bengkel Ayah baru jalan setahun, ada juragan kaya yang selalu servis truknya di sini. Setiap kali selesai, dia minta potongan harga besar. Ayah selalu kasih, karena takut dia pindah ke bengkel lain.

Suatu hari, setelah menghitung, Ayah sadar: setiap kali mengerjakan truknya, Ayah justru rugi. Dengan tangan gemetar, Ayah bilang ke dia, "Mohon maaf, Pak, mulai sekarang harganya sesuai daftar. Kalau Bapak keberatan, saya mengerti."

Ayah kira dia akan marah dan pergi. Ternyata dia diam, lalu tertawa. "Dari dulu saya nunggu kamu bilang begitu. Montir yang nggak bisa menghargai kerjanya sendiri, susah saya percaya." Sampai sekarang, anaknya masih servis di sini.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Tulis tiga batasan yang penting bagimu dalam hubungan apa pun: pasangan, pekerjaan, pertemanan.
- ☐ Ubah masing-masing menjadi satu kalimat yang tenang dan singkat, dengan format: "*Aku ... , jadi aku akan ...*"
- ☐ Minggu ini, ucapkan satu "tidak" yang selama ini kamu tunda. Catat apa yang terjadi, dan apa yang kamu rasakan setelahnya.

TULIS DI SINI

## Malam Kedelapan · Berani Bilang Tidak

---

*Kepada siapa kamu paling sulit berkata tidak? Kenapa?*

---

---

---

---

---

*Tulis tiga batasanmu dan kalimat untuk menyampaikannya.*

---

---

---

---

---

*Apa yang paling kamu takutkan dari sendirian? Apakah ketakutan itu benar-benar nyata?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KEDELAPAN

*Pria yang tidak takut sendiri bisa  
memilih dengan jernih.*

— Ayah



MALAM KESEMBILAN

09

# Saat Dia Ragu, Ngambek, atau Menguji

| "Sekarang tiba-tiba dingin. Apa aku salah ngomong?"

Rafa dan Sekar sudah dua kali ngopi setelah lari. Obrolannya se-lalu panjang dan menyenangkan. Rafa mengajaknya nonton film Sabtu ini. Balasan Sekar datang tiga jam kemudian, pendek saja: "Sabtu kayaknya aku capek deh."

Malam itu Rafa keluar ke teras membawa ponsel dan wajah yang sudah Ayah kenal betul. Wajah yang sama seperti malam pertama.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** Yah, Sekar tiba-tiba dingin. Aku ajak nonton, dia bilang capek. Apa aku salah ngomong ya?

**AYAH** Kamu udah balas apa?

**RAFA** Belum. Tadi udah ngetik: "Oh ya udah, terserah kamu aja, kapan pun kamu bisa aku ikut. Maaf ya kalau aku ganggu." Tapi belum kukirim.

**AYAH** Untung belum.

**RAFA** Kenapa, Yah? Itu kan sopan.

**AYAH** Sopan, tapi kamu menyerahkan semuanya. Kamu minta maaf padahal nggak salah. Kamu bilang kapan pun bisa, padahal kamu punya hidup. Kamu membuat dia yang harus memimpin.

**RAFA** Terus aku harus bales apa?

**AYAH** Coba begini: "Oke, istirahat ya. Gimana kalau Minggu sore aja, setelah lari? Ada waktu dua jam?"

**RAFA** Kalau dia tetap nolak?

**AYAH** Ya sudah. "Santai, lain kali aja." Lalu kamu lanjutkan harimu. Kamu nggak perlu mengejar dan nggak perlu ngambek balik.

**RAFA** Tapi kenapa dia gitu, Yah? Apa dia sengaja nguji aku?

**AYAH** Mungkin dia memang capek. Mungkin dia ragu. Mungkin dia ingin lihat kamu orang yang seperti apa. Kamu nggak perlu tahu jawabannya untuk merespons dengan baik.

---

#### CATATAN AYAH

### Bukan Ujian untuk Dilulusi

Di internet banyak yang bilang perempuan suka "menguji" laki-laki, dan laki-laki harus "lulus tes". Ayah tidak suka cara pandang itu, karena membuat hubungan terasa seperti pertandingan. Kamu jadi sibuk membaca strategi, bukan mengenal manusia.

Yang lebih jujur begini: setiap orang yang sedang mengenal calon pasangannya, laki-laki maupun perempuan, sedang mengamati. Bagaimana dia bersikap saat rencana berubah? Saat aku sedang tidak manis? Saat aku tidak setuju? Pengamatan ini kadang disadari, kadang tidak. Itu wajar. Kamu juga melakukannya.

Jadi saat seseorang berubah suasana hati, sedikit dingin, sedikit ketus, atau ragu, jangan langsung menganggapnya serangan atau ujian. Anggap saja itu momen di mana karaktermu sedang terlihat.



*Yang ingin ia ketahui bukan apakah kamu sempurna. Yang ingin ia ketahui: kalau badai datang, apakah kamu tetap berdiri?*

---

## Dua Jebakan

Saat menghadapi suasana hati pasangan yang berubah, lelaki biasanya jatuh ke salah satu dari dua jebakan:

**Jebakan pertama: ikut panas.** Membalas dingin dengan dingin, sindiran dengan sindiran. Membela diri sebelum ada yang menyerang. Menuntut penjelasan saat itu juga.

**Jebakan kedua: langsung luluh.** Minta maaf berulang-ulang padahal tidak tahu salahnya apa. Menjelaskan panjang lebar. Mengubah rencana, pendapat, bahkan prinsip, supaya suasana kembali hangat.

Keduanya menunjukkan hal yang sama: emosimu sepenuhnya dikendalikan oleh emosinya. Padahal yang ia butuhkan saat itu adalah seseorang yang tetap stabil.

## Menjadi Dermaga

Ombak naik turun. Dermaga tetap di tempatnya. Kapal bisa bersandar karena dermaga tidak ikut bergoyang. Begitulah peranmu saat pasanganmu sedang tidak stabil.

Beberapa pegangan:

- **Dengarkan dulu.** Tidak semua keluhan butuh solusi. Kadang ia hanya ingin didengar. Tanyakan: "*Kamu mau aku bantu cari jalan keluar, atau mau cerita dulu aja?*"
- **Akui perasaannya tanpa harus setuju.** "*Aku ngerti kamu kesal soal itu.*" Mengakui bukan berarti kamu salah.
- **Pegang rencanamu dengan lentur.** Kamu boleh mengubah waktu, tapi tetap mengambil inisiatif. Seperti contoh Minggu sore tadi.
- **Pakai humor ringan saat suasana memungkinkan.** Senyum yang tulus sering meredakan lebih cepat daripada seribu penjelasan.
- **Minta maaf kalau memang salah. Hanya kalau memang salah.** Satu permintaan maaf yang jujur jauh lebih kuat daripada sepuluh yang panik.
- **Tahu kapan memberi jeda.** "*Aku dengar kamu. Kita lanjut ngobrol nanti malam kalau sudah lebih tenang, ya.*"

## Kalau Polanya Tidak Sehat

Ayah juga perlu bilang ini: ada bedanya antara suasana hati yang naik turun secara wajar, dan pola yang menyakitkan. Kalau seseorang terus-menerus merendahkanmu, mengancam, mengendalikan, atau sengaja membuatmu cemas sebagai permainan, itu bukan ujian. Itu tanda bahaya.

Tenang tidak berarti bertahan di tempat yang menyakitimu. Terkadang, respons paling tenang adalah pergi dengan baik-baik.

DULU AYAH JUGA BEGITU

## *Ibumu dan Panci yang Gosong*

Tahun pertama menikah, ibumu pernah diam seharian. Ayah tanya kenapa, jawabnya "nggak apa-apa." Ayah tanya lagi, jawabannya sama. Ayah mulai kesal, dan hampir saja membalas dengan diam juga.

Malamnya, Ayah memutuskan duduk di sebelahnya di dapur dan bilang, "Aku nggak tahu salahku apa, tapi aku di sini kalau kamu mau cerita." Lalu Ayah bantu mencuci panci yang gosong.

Setengah jam kemudian dia cerita. Ternyata dia sedang sedih karena kabar nenekmu sakit, dan merasa tidak enak hati karena tidak bisa pulang. Bukan soal Ayah sama sekali. Kalau malam itu Ayah ikut ngambek, mungkin kami bertengkar untuk hal yang tidak ada hubungannya dengan kami berdua.

### COBA MINGGU INI

- ☐ Ingat satu situasi ketika seseorang tiba-tiba berubah sikap padamu. Bagaimana responsmu saat itu: ikut panas, langsung luluh, atau menjadi dermaga?
- ☐ Latih kalimat: "Kamu mau aku bantu cari jalan keluar, atau mau cerita dulu aja?" Pakai minggu ini, dengan siapa pun yang sedang curhat padamu.
- ☐ Kalau rencanamu ditolak, latih untuk menawarkan satu alternatif konkret, lalu biarkan dia memilih.

TULIS DI SINI

## Malam Kesembilan · Saat Dia Ragu, Ngambek, atau Menguji

---

*Saat seseorang yang kamu sayangi sedang kesal, apa yang biasanya kamu lakukan? Apakah itu membantu?*

---

---

---

---

---

*Tulis satu situasi sulit yang mungkin terjadi, lalu tulis respons "dermaga" untuk situasi itu.*

---

---

---

---

---

*Pola apa dalam hubungan yang bagimu bukan lagi wajar, tapi tanda bahaya?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KESEMBILAN

*Saat suasana hatinya berubah, jangan  
ikut terombang-ambing. Jadilah  
dermaga, bukan ombak.*

— Ayah



10

MALAM KESEPULUH

# Ketika Dia Kembali

| "Nadia chat lagi, Yah. Katanya kangen."

Pesan itu datang hari Rabu jam sebelas malam: "Rafa, aku lihat kamu sekarang lari ya. Kamu kelihatan beda. Aku kangen ngobrol sama kamu."

Tiga minggu lalu, Rafa akan melompat kegirangan membaca pesan seperti itu. Sekarang ia hanya duduk lama di tepi ranjang, merasakan campuran yang aneh: senang, marah, sedih, dan bingung, semuanya dalam satu tarikan napas.

Ia tidak membalas. Ia menunggu sampai besok malam, lalu membawa ponselnya ke teras.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** Nadia chat lagi, Yah. Katanya kangen.

**AYAH** Kamu sendiri gimana?

**RAFA** Nggak tahu. Ada bagian dari aku yang pengen balikan. Ada bagian yang marah. Ada juga bagian yang... lega? Aneh ya.

**AYAH** Nggak aneh. Semua itu boleh ada.

**RAFA** Ayah kira aku harus gimana?

**AYAH** Ayah nggak akan jawab itu buat kamu. Tapi Ayah mau tanya beberapa hal. Yang dia kangenin itu siapa?

**RAFA** Aku.

**AYAH** Kamu yang mana? Kamu yang dulu selalu ada dua puluh empat jam? Atau kamu yang sekarang, yang lari pagi dan punya hidup sendiri?

**RAFA** (diam) Yang sekarang, kayaknya. Dia bilang aku kelihatan beda.

**AYAH** Nah. Pertanyaan berikutnya: kalau kalian balikan, kamu yakin bisa tetap jadi kamu yang sekarang? Atau kamu akan pelan-pelan kembali jadi kamu yang dulu?

**RAFA** Itu yang aku takutin, Yah.

**AYAH** Kalau begitu kamu sudah tahu apa yang perlu kamu pikirkan baik-baik.

---

**CATATAN AYAH**

## **Kenapa Mereka Kembali**

Ada beberapa alasan seseorang kembali menghubungi setelah pergi. Kadang ia benar-benar menyesal dan sudah merenung. Kadang ia sedang kesepian. Kadang ia melihat kamu berubah dan penasaran. Kadang ia hanya ingin memastikan masih punya tempat di hatimu.

Kamu tidak harus menebak alasannya dengan tepat. Yang lebih penting adalah memeriksa dirimu sendiri dengan jujur.

---

“

*Jangan tanya "apakah dia masih mencintaiku?"  
Tanyakan "apakah aku bisa tetap menjadi diriku di  
sampingnya?"*

---

## Pertanyaan Sebelum Memutuskan

Kalau orang yang pernah pergi kembali, sebelum menjawab, renungkan ini:

- **Apa yang sebenarnya berubah?** Bukan hanya perasaannya, tapi pemahaman kalian berdua tentang kenapa hubungan dulu runtuh.
- **Apakah masalah dulu sudah dibicarakan, atau hanya ditimbun rindu?** Rindu bisa menutupi masalah untuk sementara, tapi tidak bisa menyelesaikannya.
- **Apakah kamu kembali karena memilih, atau karena takut sendiri?** Ingat malam kedelapan.
- **Bagaimana hidupmu yang sedang kamu bangun?** Apakah hubungan ini akan menjadi bagian darinya, atau menggantikannya lagi?

Ada pasangan yang kembali bersama dan menjadi lebih kuat, karena keduanya benar-benar belajar. Ada juga yang kembali hanya untuk mengulang luka yang sama. Bedanya biasanya ada di pertanyaan-pertanyaan ini.

## Kalau Kamu Memutuskan Tidak Kembali

Pergi dengan bermartabat itu keterampilan langka. Jangan membalas dendam, jangan memamerkan bahwa hidupmu sekarang lebih baik, jangan menyakitinya dengan sengaja. Itu semua tanda bahwa kamu masih terikat.

Cukup jawab dengan jujur dan hangat. Misalnya:

"Makasih udah ngabarin. Aku juga menghargai waktu kita dulu. Tapi aku sedang membangun hidupku sendiri sekarang, dan aku rasa lebih baik kita jalan masing-masing. Semoga kamu baik-baik ya."

Tidak perlu menjelaskan semua alasannya. Tidak perlu memenangkan perdebatan. Tutup pintunya dengan pelan, bukan dibanting.

## Kalau Kamu Memutuskan Mencoba Lagi

Kalau setelah berpikir matang kamu ingin mencoba lagi, lakukan dengan mata terbuka:

- Bicarakan dengan jujur apa yang dulu salah, dari sisi kalian berdua.
- Tetapkan sejak awal hal-hal yang tidak akan kamu korbankan lagi: ritmemu, teman-temanmu, tujuanmu.
- Mulai pelan-pelan, seperti dua orang yang baru kenal.

## Melepaskan Itu Proses

Baik kembali maupun tidak, kamu tetap perlu melepaskan sesuatu: versi hubungan yang dulu, harapan yang tidak terwujud, atau luka yang masih kamu genggam.

Melepaskan bukan berarti lupa. Kamu mungkin akan tetap teringat dia sesekali, ketika mendengar lagu tertentu atau melewati tempat tertentu. Itu wajar. Melepaskan berarti kenangan itu tidak lagi menentukan arah langkahmu hari ini.

DULU AYAH JUGA BEGITU

*Surat dari Mita*

Tiga tahun setelah kami putus, Mita mengirim surat ke alamat bengkel. Dia bilang pernikahannya tidak bahagia dan dia sering teringat Ayah. Waktu itu Ayah sudah berpacaran dengan ibunya selama setahun.

Ayah simpan surat itu seminggu. Ada bagian dari diri Ayah yang tersanjung, bahkan sedikit senang karena merasa "menang". Tapi Ayah sadar, perasaan itu tidak ada hubungannya dengan cinta. Itu hanya luka lama yang ingin dibalaskan.

Ayah balas dengan surat pendek, mendoakan kebajikannya, dan bilang Ayah sudah bahagia. Lalu Ayah ceritakan semuanya pada ibunya. Ibunya cuma bilang, "Makasih udah cerita." Sampai sekarang, itu salah satu keputusan yang paling Ayah syukuri.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Kalau ada seseorang dari masa lalu yang masih menghantuimu, tulis surat untuknya yang **tidak akan dikirim**. Tulis semua yang ingin kamu katakan, lalu simpan atau bakar.
- ☐ Jawab empat pertanyaan "sebelum memutuskan" di atas untuk situasimu sendiri.
- ☐ Kalau kamu sudah memutuskan untuk melepaskan, rapikan jejak digital yang membuatmu terus kembali: arsipkan foto, bisukan akun, hapus percakapan yang sering kamu baca ulang.

TULIS DI SINI

## Malam Kesepuluh · Ketika Dia Kembali

---

*Kalau seseorang dari masa lalumu kembali, apa yang perlu berubah supaya kamu mau mencoba lagi?*

---

---

---

---

---

*Luka apa yang masih kamu genggam? Apa yang kamu butuhkan untuk melepaskannya?*

---

---

---

---

---

*Tulis kalimat penutup yang hangat dan bermartabat untuk sebuah hubungan yang sudah selesai.*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KESEPULUH

*Memaafkan tidak selalu berarti  
kembali. Kadang memaafkan berarti  
melepaskan dengan damai.*

— Ayah



11

MALAM KESEBELAS

# Menjadi Rumah

"Bu, sebenarnya perempuan itu butuh apa dari laki-laki?"

**M**alam kesebelas, Ibu ikut duduk di teras. Katanya sudah bosan mendengar obrolan "rahasia laki-laki" dari balik jendela. Ia membawa singkong rebus dan sambal, lalu duduk di kursi rotan yang biasanya ditempati Ayah. Ayah mengalah, pindah ke bangku kayu.

Rafa sudah membalas pesan Nadia dengan kalimat yang hangat dan singkat. Hari Minggu kemarin ia nonton film dengan Sekar. Ada yang berbeda di raut wajahnya. Lebih tenang.

Kali ini, Rafa bertanya bukan kepada Ayah.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Bu, aku boleh tanya? Sebenarnya perempuan itu butuhnya apa dari laki-laki?*

**IBU** Wah, pertanyaannya besar. Ibu cuma bisa jawab dari Ibu sendiri ya. Perempuan lain bisa beda.

**RAFA** *Iya, Bu.*

**IBU** Ibu butuh merasa aman. Bukan cuma soal uang. Aman itu artinya Ibu tahu kalau ada masalah, Ayahmu nggak akan lari. Kalau Ibu lagi kacau, Ayahmu nggak ikut kacau.

**RAFA** *Terus apa lagi?*

**IBU** Ibu butuh didengar. Ayahmu ini dulu kalau Ibu cerita, langsung kasih solusi. Padahal Ibu cuma mau cerita.

**AYAH** (tertawa) Itu sudah Ayah perbaiki, Bu.

**IBU** Sudah, setelah dua puluh tahun. (tertawa) Terus, Ibu butuh dihargai. Pendapat Ibu ditanya sebelum keputusan diambil, meskipun akhirnya Ayahmu yang memutuskan.

**RAFA** Jadi Ibu nggak keberatan Ayah yang memutuskan?

**IBU** Selama dia memutuskan setelah mendengar Ibu, dan berani tanggung jawab kalau salah, Ibu justru lega. Capek kalau semuanya Ibu yang harus pikirkan.

---

#### CATATAN AYAH

### Memimpin dengan Hangat

Kata "memimpin" sering disalahpahami. Ada lelaki yang mengira memimpin berarti mengatur, melarang, dan selalu benar. Itu bukan memimpin. Itu mengendalikan, dan pada akhirnya membuat orang di sekitarmu merasa kecil.

Memimpin dalam hubungan, seperti yang Ibu gambarkan, lebih mirip ini:

- **Mengambil inisiatif.** Kamu yang mengusulkan rencana, mencari jalan keluar, bergerak lebih dulu saat ada masalah.
- **Mendengar sebelum memutuskan.** Keputusan yang baik lahir dari mendengar banyak sisi, terutama sisi orang yang akan ikut menanggungnya.
- **Bertanggung jawab saat salah.** Pemimpin yang baik tidak mencari kambing hitam.
- **Tetap stabil saat badai.** Ini yang kita bicarakan di malam keenam dan kesembilan.

- **Memberi ruang untuk tumbuh.** Pasanganmu juga punya mimpi, punya dunia. Dukung, jangan dikerdikan.

---

“

*Rumah bukan tempat yang mengurung. Rumah adalah tempat yang selalu ingin kamu tuju kembali.*

---

## Mendengar Itu Kerja Keras

Lelaki sering diajarkan untuk menyelesaikan masalah. Jadi saat pasangan bercerita, kita langsung sibuk mencari solusi. Niatnya baik, tapi sering membuat orang merasa tidak didengar.

Coba latih ini: saat seseorang bercerita, tahan keinginan untuk langsung memberi saran. Ajukan pertanyaan. "Terus gimana perasaanmu?" "Yang paling bikin kesal bagian mana?" Ulangi apa yang kamu tangkap: "Jadi kamu capek karena merasa kerjamu nggak dihargai, ya?"

Kadang, setelah benar-benar didengar, orang menemukan solusinya sendiri. Dan kalau dia meminta saranmu, barulah berikan.

## Meminta Maaf dengan Benar

Pemimpin yang baik tahu cara meminta maaf. Bukan maaf yang panik dan berulang-ulang seperti di malam kesembilan, tapi maaf yang utuh. Ada tiga bagian:

- **Akui dengan spesifik.** "Aku salah karena tadi menyela ceritamu."
- **Pahami dampaknya.** "Pasti rasanya kayak nggak dianggap."
- **Perbaiki ke depan.** "Nanti aku coba dengar sampai selesai dulu."

Tanpa "tapi". Begitu ada kata "tapi", permintaan maaf berubah menjadi pembelaan diri.

## Rumah yang Dibangun Bersama

Ingat malam kedua? Ayah bilang, bangunlah dunia yang layak untuk ditinggali. Sekarang Ayah tambahkan: setelah ada yang tinggal, jangan jadikan dunia itu hanya milikmu. Ajak dia ikut mengatur letak perabotnya. Beri dia kamar untuk mimpinya sendiri. Kalian berdua membangun rumah, bukan satu orang membangun dan satu orang menumpang.

Di situlah keseimbangan yang sesungguhnya. Kamu punya arah, dia punya arah. Kalian memilih berjalan ke arah yang sama, saling mendukung, dan saling mengingatkan ketika salah satu mulai tersesat.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Keputusan Pindah Bengkel*

Lima belas tahun lalu, Ayah ingin memindahkan bengkel ke pinggir jalan raya. Ayah sudah yakin, sudah menghitung, sudah hampir membayar uang muka. Tapi Ayah belum benar-benar bertanya pada ibumu.

Waktu akhirnya Ayah cerita, ibumu diam lama. Lalu dia bertanya tentang hal-hal yang tidak Ayah pikirkan: biaya sekolahmu yang sebentar lagi naik, cicilan rumah, dan siapa yang akan menjaga bengkel lama selama masa pindahan.

Kami bicara tiga malam. Akhirnya Ayah menunda dua tahun. Dan ternyata itu keputusan yang tepat, karena tahun itu juga kakekmu sakit dan butuh biaya. Ayah tetap yang memutuskan. Tapi keputusan itu jauh lebih baik karena Ayah mendengar dulu.

#### COBA MINGGU INI

- ☐ Minggu ini, dengarkan satu orang bercerita tanpa memberi saran sama sekali, kecuali diminta. Ajukan minimal dua pertanyaan.
- ☐ Ingat satu kesalahan kecil yang belum kamu mintakan maaf, kepada siapa pun. Minta maaf dengan tiga bagian: akui, pahami, perbaiki.
- ☐ Tulis gambaran "rumah" yang ingin kamu bangun suatu hari nanti: bukan bangunannya, tapi suasananya.

TULIS DI SINI

## Malam Kesebelas · Menjadi Rumah

---

*Apa bedanya memimpin dan mengendalikan, dalam kata-katamu sendiri?*

---

---

---

---

---

*Kapan terakhir kali kamu benar-benar mendengar seseorang sampai selesai?*

---

---

---

---

---

*Seperti apa suasana rumah yang ingin kamu bangun bersama pasanganmu kelak?*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KESEBELAS

*Memimpin bukan berarti  
mengendalikan. Memimpin berarti  
berjalan di depan saat gelap, dan di  
samping saat terang.*

— Ayah



12

MALAM KEDUA BELAS

# Pria yang Tak Tergantikan

"Yah, besok aku balik ke kota. Takut aku lupa semua ini."

**T**as ransel Rafa sudah penuh lagi, tapi isinya berbeda. Ada sepatu lari yang mulai kotor, buku tulis SMA yang sekarang penuh catatan, dan sebungkus keripik singkong buatan Ibu untuk teman-teman kantornya.

Malam terakhir, langit cerah. Bulan hampir purnama. Ayah menyeduh kopi tubruk seperti malam pertama, tapi kali ini Rafa yang membawanya ke teras.

Mereka duduk lama tanpa bicara. Bukan diam yang canggung. Diam yang nyaman.



#### OBROLAN TERAS

**RAFA** *Yah, besok aku balik ke kota. Aku takut lupa semua yang kita omongin.*

**AYAH** *Kamu pasti lupa sebagian.*

**RAFA** *(tertawa) Ayah kok gitu.*

**AYAH** *Memang begitu. Kamu akan lupa, terus jatuh lagi ke kebiasaan lama, terus ingat lagi, terus bangun lagi. Itu bukan kegagalan, Nak. Itu cara manusia belajar.*

**RAFA** *Terus gimana biar nggak jatuh terlalu dalam?*

**AYAH** *Pegang ritmemu. Waktu perasaanmu kacau, ritme itulah yang menahanmu. Tidur, gerak, belajar, teman-temanmu, ibadahmu. Itu tiang-tiangmu.*

**RAFA** *Yah, judul obrolan kita ini apa ya kalau dibikin buku?*

**AYAH** *(tersenyum) Mungkin: "Jangan hilang saat mencintai."*

**RAFA** Bagus. Tapi kadang aku masih pengen jadi orang yang nggak tergantikan buat seseorang.

**AYAH** Itu wajar. Tapi coba balik pertanyaannya. Kamu sudah jadi orang yang nggak tergantikan buat dirimu sendiri belum?

**RAFA** Maksudnya?

**AYAH** Kamu nggak akan meninggalkan dirimu lagi, demi siapa pun. Itu yang bikin seorang pria tak tergantikan. Bukan karena orang lain nggak bisa hidup tanpanya. Tapi karena dia nggak pernah lagi kehilangan dirinya.

#### CATATAN AYAH

## Dua Belas Malam dalam Satu Halaman

Mari kita rangkum apa yang sudah kita bicarakan, supaya kamu bisa membawanya pulang:

- **Malam 1.** Memberi itu tanda cinta. Menghapus dirimu bukan.
- **Malam 2.** Jadilah pria yang sedang menuju sesuatu. Pasangan adalah teman jalan, bukan tujuan.
- **Malam 3.** Berikan dari rasa penuh, bukan dari rasa takut.
- **Malam 4.** Jadilah utuh. Jangan biarkan bahagiamu hanya punya satu colokan.
- **Malam 5.** Arah ditemukan dengan bergerak. Mulai dari ritme.
- **Malam 6.** Ketenangan adalah kekuatan. Bedakan fakta dan cerita.
- **Malam 7.** Kenali seseorang pelan-pelan, dua arah, tanpa permainan.

- **Malam 8.** Batasan itu pagar, bukan tembok. Jangan takut sendiri.
- **Malam 9.** Saat suasana hatinya berubah, jadilah dermaga.
- **Malam 10.** Memaafkan tidak selalu berarti kembali.
- **Malam 11.** Memimpin berarti mendengar, mengambil inisiatif, dan bertanggung jawab.
- **Malam 12.** Jangan pernah lagi meninggalkan dirimu sendiri.

## Tak Tergantikan, dalam Arti yang Benar

Banyak lelaki ingin menjadi "tak tergantikan" dengan cara yang keliru. Mereka ingin dibutuhkan sedemikian rupa sehingga pasangannya tidak bisa pergi. Mereka membuat pasangan bergantung, atau sebaliknya, mereka bergantung sepenuhnya dan berharap itu dianggap kesetiaan.

Tak tergantikan yang sejati tidak lahir dari keterikatan. Ia lahir dari karakter. Dari cara kamu memperlakukan orang lain dengan konsisten. Dari keteguhanmu pada nilai. Dari ketenangan yang tidak dibuat-buat. Dari hidup yang kamu bangun dengan sungguh-sungguh.

Orang bisa menemukan pasangan lain yang lebih tampan, lebih kaya, atau lebih lucu. Tapi orang jarang menemukan seseorang yang benar-benar utuh, yang mencintai tanpa kehilangan dirinya, dan yang membuat orang di sekitarnya merasa aman sekaligus bebas.

---

“

*Orang bisa meninggalkanmu. Tapi jangan sampai kamu yang meninggalkan dirimu sendiri.*

---

## Ketika Kamu Jatuh Lagi

Kamu akan jatuh lagi, Nak. Suatu hari kamu akan menunggu balasan chat dengan gelisah. Suatu hari kamu akan mengiyakan sesuatu karena takut. Suatu hari kamu akan lupa lari pagi tiga minggu berturut-turut.

Saat itu terjadi, jangan menghukum dirimu. Cukup sadari, lalu kembali ke satu hal kecil. Satu malam tidur yang cukup. Satu kali olahraga. Satu telepon ke teman. Satu halaman buku catatan. Perjalanan pulang ke dirimu sendiri selalu dimulai dari satu langkah kecil.

Dan kalau sedang sangat berat, pulanglah. Teras ini selalu ada. Kopi tubruknya juga.

### DULU AYAH JUGA BEGITU

#### *Pertanyaan Kakekmu*

Malam sebelum Ayah menikahi ibumu, kakekmu mengajak Ayah duduk di teras ini, di kursi yang sama. Dia tidak bicara banyak. Dia hanya bertanya satu hal: "Kalau suatu hari istrimu tidak bisa membuatmu bahagia, kamu masih bisa membuat dirimu bahagia atau tidak?"

Ayah bingung waktu itu. Ayah kira pertanyaannya aneh untuk malam sebelum pernikahan. Butuh bertahun-tahun bagi Ayah untuk mengerti. Kakekmu tidak sedang meragukan ibumu. Ia sedang memastikan bahwa Ayah tidak akan membebani ibumu dengan tugas yang seharusnya Ayah pikul sendiri.

Sekarang Ayah titipkan pertanyaan yang sama padamu.

COBA MINGGU INI

- ☐ Tulis tiga hal dari buku ini yang paling ingin kamu ingat. Tempel di tempat yang setiap hari kamu lihat.
- ☐ Mulai Jurnal 30 Hari di bagian akhir buku ini, besok pagi.
- ☐ Tulis "kontrak diri" pendek: tiga hal yang tidak akan lagi kamu korbankan demi siapa pun. Tanda tangani.

TULIS DI SINI

## Malam Kedua Belas · Pria yang Tak Tergantikan

---

*Apa tiga pelajaran terpenting yang kamu dapat dari dua belas malam ini?*

---

---

---

---

---

*Tiga hal yang tidak akan lagi kamu korbankan demi siapa pun:*

---

---

---

---

---

*Pesan untuk dirimu satu tahun dari sekarang:*

---

---

---

---

---



PESAN AYAH · MALAM KEDUA BELAS

*Jadilah pria yang tak tergantikan bagi  
dirimu sendiri. Dari situ, cinta akan  
menemukan jalannya.*

— Ayah

## PENUTUP

## Surat Ayah untuk Rafa

*Rafa, anakku,*

*Waktu kamu membaca surat ini, mungkin kamu sudah kembali di kota. Ayah selipkan di antara keripik singkong ibumu, karena Ayah tahu kamu pasti membuka bungkusnya duluan.*

*Ayah ingin bilang sesuatu yang belum sempat Ayah katakan di teras: Ayah bangga padamu. Bukan karena kamu sudah tidak sedih lagi. Bukan karena ada Sekar. Ayah bangga karena kamu berani melihat dirimu sendiri dengan jujur. Itu hal yang lebih sulit daripada membetulkan mesin mana pun.*

*Kamu akan bertemu banyak orang dalam hidupmu. Ada yang tinggal, ada yang pergi. Ada yang menyakitimu, ada yang kamu sakiti tanpa sengaja. Ayah tidak bisa melindungimu dari semua itu. Yang bisa Ayah berikan hanya ini: ingatlah siapa dirimu.*

*Kamu anak yang baik hatinya. Jangan biarkan kebaikan itu berubah jadi rasa takut. Kamu anak yang setia. Jangan biarkan kesetiaan itu membuatmu meninggalkan dirimu sendiri. Kamu anak yang penuh cinta. Cintailah dengan tangan terbuka, bukan gengaman yang gemetar.*

*Tetaplah lari pagi. Tetaplah menulis satu baris setiap malam. Teleponlah ibumu lebih sering, dia pura-pura tidak menunggu, padahal menunggu.*

*Dan kalau suatu hari kamu merasa kehilangan jalan, pulanglah. Kursi rotan itu tidak akan Ayah buang, meskipun catnya sudah mengelupas semua.*

*Peluk dari jauh,*

*Ayah*

## LAMPIRAN A

# Jurnal 30 Hari

Ini bagian di mana obrolan berubah menjadi kebiasaan. Setiap malam sebelum tidur, beri tanda pada hal yang berhasil kamu lakukan hari itu, lalu tulis satu baris tentang harimu, seperti buku catatan montir Ayah.

Tidak perlu sempurna. Kalau satu hari terlewat, jangan menyerah. Lanjutkan besok. Yang dihitung bukan hari yang sempurna, tapi berapa kali kamu kembali.

**Aturan kecil:**

- Mulai dari dua kolom saja di minggu pertama.
- Isi jurnal di jam yang sama setiap malam.
- Di hari ke-30, baca ulang semua barismu.

## JURNAL 30 HARI · HARI 1-15

| HARI | TIDUR<br>CUKUP           | GERAK<br>BADAN           | BELAJAR<br>1 JAM         | BACA<br>30 MNT           | SATU BARIS HARI INI |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 2    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 3    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 4    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 5    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 6    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 7    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 8    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 9    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 10   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 11   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 12   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 13   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 14   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 15   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |

## JURNAL 30 HARI · HARI 16-30

| HARI | TIDUR<br>CUKUP           | GERAK<br>BADAN           | BELAJAR<br>1 JAM         | BACA<br>30 MNT           | SATU BARIS HARI INI |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| 16   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 17   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 18   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 19   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 20   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 21   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 22   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 23   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 24   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 25   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 26   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 27   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 28   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 29   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| 30   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |

HARI KE-30

## Melihat ke Belakang

*Apa yang paling berubah dalam dirimu selama 30 hari ini?*

---

---

---

---

---

*Kebiasaan mana yang akan kamu pertahankan?*

---

---

---

---

*Apa yang ingin kamu bangun di 30 hari berikutnya?*

---

---

---

---

## LAMPIRAN B

## 30 Kalimat Pegangan

Potong, foto, atau tempel di tempat yang sering kamu lihat. Baca satu setiap pagi.

- 01 *Memberi itu tanda cinta. Menghilang dari dirimu sendiri bukan.*
- 02 *Pasangan adalah teman jalan, bukan tujuan.*
- 03 *Jadilah pria yang sedang menuju sesuatu.*
- 04 *Arah bukan soal kaya. Arah adalah apa yang sedang kamu bangun.*
- 05 *Hadiah yang diberikan dengan rasa takut selalu datang bersama tagihan.*
- 06 *Sebelum memberi, tanyakan: aku memberi karena ingin, atau karena takut?*
- 07 *Jangan biarkan bahagiamu hanya punya satu colokan.*
- 08 *Menginginkan seseorang itu indah. Membutuhkannya untuk merasa berharga itu berbahaya.*
- 09 *Sendiri bukan hukuman. Sendiri adalah kesempatan.*
- 10 *Ritme dulu, arah nanti ikut.*
- 11 *Motivasi itu cuaca. Ritme itu jalan.*

- 12 *Rasa suka sering datang setelah rasa bisa.*
- 13 *Bedakan fakta dan cerita.*
- 14 *Jangan mengarang cerita dari pesan yang belum dibalas.*
- 15 *Perasaan boleh duduk di mobil, tapi jangan biarkan ia memegang setir.*
- 16 *Tunda sepuluh menit sebelum bertindak karena emosi.*
- 17 *Ramah belum tentu tertarik. Perhatikan apakah ketertarikan itu dua arah.*
- 18 *Puji yang kamu lihat, bukan yang kamu butuhkan.*
- 19 *Nyatakan minat tanpa menuntut balasan.*
- 20 *Batasan itu pagar, bukan tembok.*
- 21 *"Iya" darimu berarti, kalau kamu juga bisa bilang "tidak".*
- 22 *Pria yang tidak takut sendiri bisa memilih dengan jernih.*
- 23 *Jadilah dermaga, bukan ombak.*
- 24 *Minta maaf kalau salah. Hanya kalau salah.*
- 25 *Tenang tidak berarti bertahan di tempat yang menyakitimu.*
- 26 *Memaafkan tidak selalu berarti kembali.*

- 27 *Tutup pintu dengan pelan, bukan dibanting.*
- 
- 28 *Memimpin bukan mengendalikan. Memimpin itu mendengar, lalu bertanggung jawab.*
- 
- 29 *Permintaan maaf yang baik tidak punya kata "tapi".*
- 
- 30 *Jangan pernah lagi meninggalkan dirimu sendiri.*
-

## LAMPIRAN C

# Kapan Harus Minta Bantuan

Patah hati itu menyakitkan, dan sedih setelah kehilangan adalah hal yang wajar. Tapi kadang rasa sakit itu lebih berat dari yang bisa ditanggung sendirian, dan itu juga bukan kelemahan.

Pertimbangkan untuk bicara dengan psikolog, konselor, atau tenaga kesehatan jika kamu mengalami hal-hal ini selama lebih dari dua minggu:

- Sulit tidur atau tidur berlebihan hampir setiap hari.
- Kehilangan minat pada hampir semua hal yang dulu kamu sukai.
- Sulit bekerja, belajar, atau mengurus diri sendiri.
- Merasa tidak berharga, putus asa, atau menjadi beban.
- Mulai mengandalkan alkohol, obat, judi, atau hal lain untuk melupakan rasa sakit.

Jika kamu pernah berpikir untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup, segera hubungi orang yang kamu percaya, datangilah fasilitas kesehatan terdekat, atau hubungi layanan kesehatan jiwa. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan menyediakan layanan konseling **Healing119** (telepon 119 ekstensi 8, atau kunjungi [healing119.id](https://healing119.id)). Untuk keadaan darurat, hubungi 112 atau datangilah IGD terdekat.

Meminta bantuan bukan tanda kamu gagal menjadi lelaki yang kuat. Justru itu salah satu bentuk keberanian yang paling nyata.

*Nomor layanan dapat berubah. Periksa informasi terbaru dari sumber resmi.*

T E N T A N G

# Tentang Pesan Ayah

**Pesan Ayah** adalah ruang obrolan ringan antara ayah dan anak lelakinya tentang cinta, harga diri, dan arah hidup.

Kami percaya bahwa menjadi lelaki yang kuat tidak berarti menjadi keras, dan menjadi lelaki yang lembut tidak berarti menjadi lemah. Yang dibutuhkan adalah lelaki yang utuh: tahu arah, tenang, punya batas, dan mencintai tanpa kehilangan dirinya.

Lanjutkan obrolannya bersama Rafa dan Ayah setiap hari di Instagram dan TikTok **@teras\_ayah\_rafa**.

Kirim pertanyaanmu lewat DM dengan kata kunci **TANYA AYAH**. Siapa tahu, pertanyaanmu jadi obrolan teras berikutnya.

@teras\_ayah\_rafa

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

Rafa, 24 tahun, baru saja ditinggalkan setelah memberi semuanya: waktu, uang, mimpi, bahkan dirinya sendiri. Ia pulang ke rumah, dan selama dua belas malam duduk di teras bersama Ayahnya.

Dari obrolan sederhana di bawah lampu kuning itu, Rafa belajar hal-hal yang tidak pernah diajarkan di sekolah: memberi tanpa kehilangan diri, punya arah, tetap tenang, berani bilang tidak, dan mencintai tanpa menggenggam terlalu erat.

*Bukan buku trik. Bukan buku membenci perempuan.  
Ini buku tentang pulang ke dirimu sendiri.*