PENERBIT
INDONESIA
IMAJI

Untuk Kamu yang Hampir Menyerah

Capek Boleh, Menyerah Jangan



Nugroho Arie Putranto

Untuk Kamu
Yang Hampir Menyerah

Capek Boleh, Menyerah Jangan

Nugroho Arie Putranto

PENERBIT
INDONESIA
IMAJI

Untuk Kamu yang Hampir Menyerah

Capek Boleh, Menyerah Jangan

Penulis:
Nugroho Arie Putranto

Desain Cover: Sunlivia

Layouter: Sunlivia

ISBN: 978-634-7833-32-7

Cetakan Pertama: September, 2026

Ukuran: 14,8 cm x 21 cm
Jumlah Halaman: viiI + 139 halaman

Hak Cipta 2026, Pada Penulis
Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
Copyright © 2026
by Penerbit Indonesia Imaji
All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT INDONESIA IMAJI
(Grup CV. Indonesia Imaji)
Jalan Sumbing Raya, Griya Rosari Indah, E6,
Mojosongo, Jebres, Surakarta (57127)

Anggota IKAPI No. 292/JTI/2021
Website: www.indonesiaimaji.com

Kata Pengantar

Buku ini lahir dari satu kenyataan sederhana: tidak setiap hari terasa mudah. Ada masa ketika langkah yang biasanya ringan tiba-tiba menjadi berat, ketika rencana tidak berjalan, ketika harapan tertunda, atau ketika kita hanya ingin berhenti sebentar karena rasanya sudah terlalu banyak yang harus ditanggung.

Di tengah keadaan seperti itu, nasihat yang terlalu tinggi sering tidak banyak membantu. Orang yang sedang lelah tidak selalu membutuhkan kalimat panjang tentang bagaimana seharusnya ia hidup. Kadang ia hanya membutuhkan ruang untuk mengakui bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja, tanpa langsung dianggap lemah, gagal, kurang bersyukur, atau kalah.

Untuk Kamu yang Hampir Menyerah ditulis untuk menemani ruang itu. Buku ini tidak menjanjikan bahwa semua masalah akan selesai setelah beberapa halaman. Ia juga tidak meminta pembaca menjadi kuat setiap saat. Yang ingin ditawarkan adalah cara pandang yang lebih lembut terhadap diri sendiri, keberanian untuk melihat keadaan dengan jernih, serta dorongan untuk mengambil satu langkah kecil ketika tenaga mulai kembali.

Lima belas bab di dalamnya bergerak dari pengalaman yang sangat dekat: lelah, merasa tidak cukup, tertinggal, gagal, terluka, terjebak pikiran sendiri, kewalahan oleh banyak hal, hingga belajar membangun batas dan menunggu jawaban doa. Setelah itu, perjalanan diarahkan pada penerimaan, penataan hidup, keberanian menghadapi ketidakpastian, dan keputusan sederhana untuk mencoba lagi.

Di beberapa bagian, nilai-nilai spiritual dan ayat Al-Qur'an hadir sebagai penguat. Kehadirannya bukan untuk menghakimi proses seseorang, melainkan untuk mengingatkan bahwa manusia memang memiliki batas dan bahwa harapan tidak harus padam hanya karena hari ini terasa sulit. Setiap orang memiliki ritme, cerita, dan beban yang berbeda.

Semoga buku ini dapat menjadi teman yang tenang: dibaca ketika kamu ingin menata ulang pikiran, dibuka kembali saat hari terasa terlalu panjang, atau sekadar diletakkan di dekatmu sebagai pengingat bahwa jeda tidak sama dengan menyerah.

Jika setelah membaca halaman-halaman ini kamu hanya mampu melakukan satu hal kecil—bernapas lebih pelan, menghubungi seseorang, menyelesaikan satu tugas, beristirahat tanpa rasa bersalah, atau memutuskan untuk bertahan satu hari lagi—maka langkah kecil itu sudah berarti.

September 2026

Nugroho Arie Putranto

Daftar Isi

Kata Pengantar.....i
Daftar Isi.....iii
Prolog — Sebelum Kamu Membaca Buku Ini.....vii
BAB 1 Kalau Hari Ini Kamu Lelah.....1
A. Tidak Semua Hari Harus Dijalani dengan Kuat.....2
B. Mengakui Lelah Tanpa Menganggap Diri Gagal.....4
C. Berhenti Memaksa Diri Selalu Baik-Baik Saja.....6
D. Istirahat Bukan Menyerah.....8
BAB 2 Saat Kamu Merasa Tidak Cukup.....11
A. Standar yang Terlalu Kejam pada Diri Sendiri.....12
B. Nilai Dirimu Tidak Ditentukan Penilaian Orang.....14
C. Menghargai Diri yang Masih Bertumbuh.....16
D. Kemajuan Kecil Tetaplah Kemajuan.....18
BAB 3 Ketika Semua Orang Seolah Lebih Dulu.....21
A. Hidup Bukan Perlombaan dengan Garis Start yang Sama.....22
B. Yang Terlihat di Luar Tidak Pernah Menceritakan Semuanya.....23
C. Rasa Tertinggal Bukan Bukti Kamu Terlambat.....25
D. Kembali Berjalan di Jalurmu Sendiri.....27
BAB 4 Gagal Bukan Berarti Selesai.....30
A. Satu Kegagalan Tidak Menentukan Seluruh Hidupmu.....31
B. Menghadapi Malu, Kecewa, dan Takut Mencoba Lagi.....33
C. Belajar dari yang Tidak Berjalan.....34

D. Mencoba Lagi dengan Cara yang Lebih Bijak.....36
BAB 5 Luka yang Belum Sembuh.....40
A. Tidak Semua Luka Harus Sembuh Hari Ini.....41
B. Berani Memberi Nama pada Rasa.....43
C. Jangan Membandingkan Proses Pulihmu.....44
D. Menjaga Harapan Saat Hati Belum Sepenuhnya Pulih.....46
BAB 6 Semakin Dipikirkan, Makin Tenggelam.....50
A. Ketika Pikiran Terlalu Jauh Menebak Masa Depan.....51
B. "Bagaimana Kalau Gagal?" dan Ketakutan yang Belum Terjadi.....53
C. Memilah yang Bisa Dikendalikan dan yang Harus Dilepaskan.....54
D. Kembali ke Hari Ini.....56
BAB 7 Tidak Semua Hal Harus Selesai Hari Ini.....60
A. Kamu Tidak Harus Menyelesaikan Seluruh Hidup Sekarang.....61
B. Pilih Satu Hal yang Paling Mungkin Dilakukan.....62
C. Pelan Bukan Berarti Mundur.....64
D. Menutup Hari Tanpa Menghukum Diri.....66
BAB 8 Bertahan Itu Juga Bentuk Keberanian.....69
A. Tidak Semua Orang Tahu Rasanya Bertahan.....70
B. Perjuangan yang Tidak Mendapat Tepuk Tangan.....72
C. Kuat Tidak Selalu Berarti Menanggung Sendiri.....73
D. Hari Ini, Cukup Satu Langkah Lagi.....75
BAB 9 Berhenti Menyenangkan Semua Orang.....78
A. Tidak Semua Orang Harus Menyukaimu.....79
B. Lelah Hidup dari Ekspektasi Orang.....80
C. Belajar Berkata "Cukup" dan "Tidak".....82
D. Menentukan Nilai yang Ingin Kamu Jaga.....84

BAB 10 Saat Doa Terasa Lama Dijawab.....87
A. Ketika yang Kamu Minta Belum Datang.....88
B. Doa Bukan Transaksi dengan Waktu Kita.....89
C. Ikhtiar, Sabar, dan Tawakal.....91
D. Menjaga Prasangka Baik di Tengah Ketidakpastian.....93
BAB 11 Berdamai dengan yang Tak Bisa Diubah.....96
A. Menerima Bukan Berarti Menyukai Semua yang Terjadi.....97
B. Ada Hal yang Memang Tidak Bisa Diulang.....98
C. Memaafkan Diri yang Dulu Belum Tahu.....100
D. Menyisakan Ruang untuk Memulai Lagi.....101
BAB 12 Menata Hidup dari Hal-Hal Kecil.....104
A. Mulai dari Ruang yang Paling Dekat.....105
B. Satu Tugas, Satu Langkah, Satu Hari.....106
C. Konsisten Lebih Berguna daripada Meledak Sekali.....108
D. Merayakan Kemajuan Tanpa Menunggu Sempurna.....109
BAB 13 Kamu Tidak Harus Tahu Semua Jawabannya.....112
A. Hidup Memang Tidak Datang dengan Semua Jawaban.....113
B. Belajar Sambil Berjalan.....114
C. Keputusan yang Cukup Baik Kadang Sudah Cukup.....116
D. Percaya pada Proses yang Sedang Kamu Jalani.....117
BAB 14 Coba Sekali Lagi.....120
A. Bedakan Jeda dengan Berhenti Selamanya.....121
B. Mulai Lagi Tidak Harus dari Nol.....122
C. Jangan Menunggu Takut Hilang untuk Bergerak.....124
D. Besok, Kita Coba Lagi.....125
BAB 15 Untuk Kamu yang Memilih Bertahan.....128
A. Lihat Seberapa Jauh Kamu Sudah Berjalan.....129
B. Kamu Masih di Sini.....130

C. Hidup Tidak Harus Sempurna untuk Tetap Berharga.....132
D. Capek Boleh, Menyerah Jangan.....133
Daftar Pustaka.....137
Profil Penulis.....138

Prolog — Sebelum Kamu Membaca Buku Ini

Mungkin kamu membuka buku ini ketika semuanya sedang baik-baik saja. Mungkin juga sebaliknya: kamu sedang lelah, kecewa, bingung, atau merasa tidak punya cukup tenaga untuk menjelaskan apa yang terjadi kepada siapa pun. Apa pun keadaanmu, kamu tidak perlu tampil kuat di hadapan halaman-halaman ini.

Kamu boleh membaca pelan-pelan. Tidak ada target harus selesai dalam sehari. Tidak ada kewajiban menyetujui setiap kalimat. Tandai bagian yang terasa dekat, lewatkan bagian yang belum ingin kamu sentuh, lalu kembali ketika kamu siap. Buku ini bukan ujian. Ia hanya sebuah teman perjalanan.

Ada satu hal yang perlu dibedakan sejak awal. Kata *menyerah* di dalam buku ini terutama merujuk pada rasa ingin berhenti dari perjuangan, rencana, pekerjaan, proses belajar, hubungan dengan harapan, atau usaha untuk bangkit. Jika bagimu kata itu sudah berarti keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup, jangan menanggungnya sendirian. Carilah bantuan segera dari orang yang kamu percaya, tenaga profesional, atau layanan darurat yang tersedia di tempatmu. Meminta pertolongan bukan tanda kalah; itu adalah tindakan untuk menjaga hidup ketika tenaga pribadi sedang tidak cukup.

Untuk perjalanan yang lain—hari-hari ketika kamu merasa tidak cukup, tidak secepat orang lain, terlalu banyak berpikir, atau kecewa

BAB 1

KALAU HARI INI KAMU LELAH

Ada hari ketika bangun dari tempat tidur saja terasa seperti pekerjaan besar. Tubuh bergerak, tetapi pikiran seakan tertinggal. Pesan masuk dibiarkan, tugas yang biasanya sederhana terasa berat, dan pertanyaan kecil dari orang lain bisa membuat hati ingin menjauh. Pada hari seperti itu, kamu mungkin buru-buru menuduh diri sendiri: malas, kurang disiplin, terlalu sensitif, atau tidak sekuat dulu.

Padahal lelah tidak selalu datang karena kita kurang berusaha. Kadang ia justru muncul karena terlalu lama berusaha tanpa memberi ruang untuk berhenti. Ada tenaga yang dipakai untuk pekerjaan, ada energi yang habis karena menjaga perasaan orang lain, ada pikiran yang terus aktif setelah tubuh pulang, dan ada kekhawatiran yang tidak terlihat tetapi diam-diam mengambil banyak tempat.

Bab pertama ini tidak akan memintamu segera bangkit. Kita mulai dari sesuatu yang lebih manusiawi: mengakui bahwa hari ini mungkin memang berat. Pengakuan itu bukan bentuk kekalahan. Ia adalah cara paling jujur untuk mengetahui apa yang sebenarnya kamu butuhkan.

Bayangkan seseorang yang tampak menjalani hari seperti biasa. Ia datang tepat waktu, menjawab seperlunya, dan tetap menyelesaikan pekerjaan. Tidak ada yang tahu bahwa malam sebelumnya ia sulit tidur

BAB 2

SAAT KAMU MERASA TIDAK CUKUP

Ada rasa lelah yang tidak berasal dari banyaknya pekerjaan, tetapi dari keyakinan bahwa apa pun yang kita lakukan tidak pernah cukup. Sudah bekerja, masih merasa kurang. Sudah mencoba menjadi baik, masih takut mengecewakan. Sudah mencapai sesuatu, mata justru mencari orang yang pencapaiannya lebih tinggi. Standar bergerak setiap kali kita mendekatinya.

Perasaan tidak cukup sering tampil seperti dorongan untuk berkembang. Ia menyuruh kita belajar lagi, bekerja lagi, memperbaiki lagi. Sekilas terdengar positif. Namun jika di balik semua itu ada suara yang terus berkata, "Kamu baru layak dihargai setelah berhasil," perjalanan menjadi melelahkan. Kita tidak lagi bertumbuh karena ingin berkembang, melainkan berlari agar tidak merasa buruk tentang diri sendiri.

Bab ini bukan ajakan merasa puas pada semua hal. Ada kebiasaan yang memang perlu diperbaiki dan kemampuan yang bisa dilatih. Yang perlu diubah adalah cara kita menilai diri: kegagalan pada satu bidang bukan ukuran seluruh nilai manusia, dan perkembangan tidak harus menunggu sempurna untuk diakui.

Mungkin kamu pernah menerima pujian lalu hanya menjawab, "Ah, biasa saja," tetapi satu kritik kecil menetap berhari-hari. Otak kita memang cenderung memberi bobot besar pada hal yang

BAB 3

KETIKA SEMUA ORANG SEOLAH LEBIH DULU

Ada masa ketika membuka media sosial terasa seperti masuk ke ruang pengumuman keberhasilan orang lain. Teman menikah. Rekan kerja mendapat promosi. Seseorang membeli rumah, memulai bisnis, melanjutkan studi, memiliki anak, pindah ke kota baru, atau menemukan pekerjaan yang terlihat lebih menjanjikan. Sementara hidupmu terasa berada di tempat yang sama.

Rasa tertinggal bisa muncul bahkan ketika kita sebenarnya baik-baik saja. Kita hanya melihat seseorang yang sampai lebih dahulu pada hal yang juga kita inginkan, lalu mendadak pencapaian sendiri terasa mengecil. Seolah ada jam besar yang menghitung hidup dan kita sedang terlambat beberapa putaran.

Perbandingan tidak selalu buruk. Ia dapat menjadi informasi atau inspirasi. Namun ketika kita membandingkan seluruh hidup sendiri dengan potongan terbaik hidup orang lain, penilaian menjadi tidak adil. Bab ini mengajakmu mengembalikan ukuran pada tempatnya: hidup bukan perlombaan serentak dan waktumu tidak harus sama dengan waktu orang lain.

Bayangkan dua orang berusia sama. Yang satu bekerja sejak lulus, tinggal bersama keluarga, dan dapat menabung banyak. Yang lain harus merawat orang tua, berpindah pekerjaan, dan sebagian pendapatannya habis untuk kebutuhan rumah. Lima tahun kemudian,

BAB 4

GAGAL BUKAN BERARTI SELESAI

Kegagalan sering datang dengan suara yang lebih besar daripada ukuran peristiwanya. Satu proyek tidak berhasil, lalu pikiran berkata seluruh kemampuan kita buruk. Satu hubungan berakhir, lalu muncul keyakinan bahwa kita tidak pantas dicintai. Satu kesempatan lepas, lalu kita menyimpulkan masa depan ikut tertutup. Rasa kecewa membuat batas antara "sesuatu yang gagal" dan "aku adalah kegagalan" menjadi kabur.

Padahal sebuah peristiwa tidak memiliki hak untuk mendefinisikan seluruh hidup. Ia memang dapat mengubah rencana, mengurangi pilihan, atau memaksa kita memulai dari arah lain. Tetapi selama kita masih dapat belajar, mengambil keputusan, dan menyesuaikan cara, cerita belum selesai.

Bab ini tidak akan memoles kegagalan menjadi sesuatu yang selalu indah. Ada kegagalan yang mahal, memalukan, dan menyakitkan. Ada akibat yang harus ditanggung. Namun menerima akibat berbeda dengan memberi vonis seumur hidup pada diri sendiri.

Ada jenis kegagalan yang paling menyakitkan karena terjadi setelah kita merasa sudah melakukan semuanya dengan benar. Kamu sudah belajar, datang lebih awal, meminta masukan, dan tetap tidak lolos. Pada saat seperti itu, nasihat "coba lebih keras" justru terasa tidak adil. Tidak semua hasil buruk lahir dari kurangnya usaha. Ada

BAB 5

LUKA YANG BELUM SEMBUH

Tidak semua luka terlihat. Ada yang tidak meninggalkan perban, tetapi membuat seseorang sulit tidur. Ada kalimat yang hanya diucapkan beberapa detik namun bertahun-tahun kemudian masih teringat. Ada kehilangan yang sudah lama berlalu tetapi tiba-tiba muncul kembali ketika sebuah lagu diputar, tempat tertentu dilewati, atau tanggal tertentu datang.

Karena tidak terlihat, luka batin sering diperlakukan seolah harus cepat selesai. Orang berkata, "Sudah lama, kan?" atau "Kamu harus move on." Kadang kita sendiri mengatakan hal yang sama kepada diri. Kita memberi tenggat pada proses yang tidak mengenal kalender.

Bab ini tidak akan meminta kamu memelihara luka. Kita tetap perlu bergerak menuju pemulihan. Tetapi bergerak tidak sama dengan terburu-buru. Ada luka yang perlu dipahami sebelum dilepas, ada batas yang perlu dibangun, dan ada bagian diri yang perlu belajar merasa aman kembali.

Seseorang bisa tampak sudah "move on" karena tidak lagi membicarakan suatu kejadian. Ia bekerja, tertawa, bahkan membangun rutinitas baru. Lalu suatu sore, tanpa peringatan, sebuah aroma atau lagu membawa kembali rasa lama. Ia bingung: bukankah seharusnya sudah selesai? Pengalaman seperti ini menunjukkan bahwa ingatan tidak bekerja seperti berkas yang kita tutup lalu hilang. Ia dapat tersimpan dan aktif kembali ketika ada pemicu.

BAB 6

SEMAKIN DIPIKIRKAN, MAKIN TENGGELAM

Ada malam ketika tubuh sudah berbaring tetapi pikiran masih berjalan ke mana-mana. Satu pertanyaan membuka sepuluh kemungkinan. "Bagaimana kalau gagal?" disusul "bagaimana kalau mengecewakan?", lalu "bagaimana kalau tidak punya jalan keluar?" Tanpa ada kejadian baru, tubuh ikut tegang seolah semua kemungkinan itu sedang terjadi sekarang.

Berpikir adalah kemampuan yang menolong manusia menyusun rencana dan menghindari bahaya. Tetapi kemampuan yang sama bisa berubah menjadi pusaran ketika tidak lagi menghasilkan keputusan. Kita mengulang skenario yang sama, mencoba memastikan masa depan yang memang tidak bisa dipastikan, lalu semakin lelah karena tidak menemukan jawaban mutlak.

Semakin dipikirkan, makin tenggelam—bukan karena berpikir itu salah, melainkan karena ada titik ketika pikiran membutuhkan batas. Kita perlu membedakan antara merencanakan dan mengkhawatirkan, antara fakta dan tebakan, serta antara hal yang bisa dikerjakan dan hal yang memang harus dilepaskan.

Pernahkah kamu memikirkan satu pesan yang belum dibalas sampai menyusun banyak cerita? Mungkin orang itu marah. Mungkin ada masalah. Mungkin kamu mengatakan sesuatu yang salah. Beberapa jam kemudian balasan datang: ia hanya sedang rapat. Dalam rentang

BAB 7

TIDAK SEMUA HAL HARUS SELESAI HARI INI

Ada hari ketika daftar tugas tampak seperti dinding. Satu pekerjaan belum selesai, yang lain sudah menunggu. Ada pesan yang harus dibalas, tagihan yang perlu diurus, rumah yang ingin dirapikan, rencana yang tertunda, tubuh yang meminta istirahat, dan pikiran yang masih membawa urusan kemarin. Kita melihat semuanya sekaligus, lalu merasa gagal bahkan sebelum memulai.

Kewalahan sering bukan karena kita tidak mampu melakukan satu hal, melainkan karena kepala berusaha memegang terlalu banyak hal pada waktu yang sama. Ketika semuanya diberi status penting, tidak ada yang benar-benar menjadi prioritas. Energi habis untuk memikirkan pekerjaan, bukan mengerjakannya.

Bab ini mengajakmu memperkecil medan. Kamu tidak perlu menyelesaikan seluruh hidup hari ini. Yang kamu perlukan adalah mengetahui apa yang benar-benar perlu disentuh sekarang, apa yang boleh menunggu, dan bagaimana menutup hari tanpa menjadikan daftar yang belum selesai sebagai alasan untuk membenci diri.

Pada hari yang penuh, seseorang bisa menghabiskan satu jam memindahkan tugas dari satu daftar ke daftar lain, mencari aplikasi produktivitas, menata warna kalender, lalu tetap belum memulai pekerjaan utama. Aktivitas itu memberi rasa sedang bekerja, tetapi

BAB 8

BERTAHAN ITU JUGA BENTUK KEBERANIAN

Kita mudah mengenali keberanian ketika bentuknya dramatis: mengambil keputusan besar, pindah kota, memulai usaha, berbicara di depan banyak orang, atau menghadapi risiko yang terlihat. Namun ada keberanian lain yang hampir tidak pernah mendapat tepuk tangan. Bangun dari tempat tidur ketika hati berat. Datang bekerja setelah malam yang penuh tangis. Mengasuh anak sambil menyimpan kekhawatiran. Menjalani terapi. Meminta maaf. Memulai lagi setelah kehilangan.

Bertahan sering terlihat biasa dari luar. Orang hanya melihat kamu masih datang, masih menjawab pesan, masih melakukan pekerjaan. Mereka tidak selalu tahu berapa banyak tenaga yang dibutuhkan untuk menjalani hal yang bagi mereka tampak sederhana.

Jika kamu sedang berada pada fase ini, jangan remehkan usaha untuk tetap ada. Bertahan bukan tujuan akhir, tetapi kadang ia memang tugas utama untuk sementara. Kita tidak selalu harus tumbuh cepat. Ada musim ketika menjaga diri agar tidak runtuh sudah merupakan pekerjaan besar.

Ada orang yang melewati tahun sulit tanpa satu pencapaian besar. Ia tidak mendapat promosi, tidak membeli rumah, tidak memulai bisnis. Tetapi ia menjaga keluarganya tetap berjalan, melunasi beberapa tagihan, tidak kembali ke kebiasaan yang merusak, dan mencari

BAB 9

BERHENTI MENYENANGKAN SEMUA ORANG

Menjadi orang baik adalah hal yang indah. Memikirkan perasaan orang lain, membantu ketika mampu, dan menjaga hubungan merupakan bagian penting dari hidup bersama. Namun kebaikan dapat berubah menjadi kelelahan ketika kita merasa wajib membuat semua orang senang.

Kita berkata iya ketika ingin menolak, mengubah pendapat agar tidak menimbulkan konflik, menunda kebutuhan sendiri, dan merasa bersalah saat seseorang kecewa. Lama-lama hidup seperti ruang publik yang semua orang boleh atur, sementara diri sendiri hanya mendapat sisa tempat.

Berhenti menyenangkan semua orang bukan ajakan menjadi egois. Ini tentang membedakan kebaikan dengan kehilangan batas, empati dengan mengabaikan diri, serta tanggung jawab dengan keinginan mengendalikan perasaan orang lain.

Bayangkan seseorang yang dikenal "paling bisa diandalkan". Ia selalu membantu, menerima tugas tambahan, menjadi tempat curhat, dan jarang menolak. Orang-orang menyukainya. Namun setiap malam ia merasa marah tanpa tahu kepada siapa. Sebenarnya sebagian kemarahan itu adalah pesan bahwa ia terus mengatakan iya ketika

BAB 10

SAAT DOA TERASA LAMA DIJAWAB

Ada fase ketika kita sudah berusaha, berdoa, menunggu, lalu masih belum melihat perubahan. Pintu yang diharapkan tetap tertutup. Keadaan yang ingin dipulihkan belum pulih. Pertanyaan yang dibawa dalam sujud berulang kali masih sama. Pada titik tertentu, bukan hanya sabar yang diuji; cara kita memahami hubungan dengan Tuhan pun ikut disentuh.

Menunggu dapat melelahkan karena manusia hidup dalam waktu. Kita punya tanggal, usia, kebutuhan, dan rencana. Kita tahu apa yang diinginkan dan kapan kita berharap menerimanya. Sementara kehidupan tidak selalu mengikuti jadwal itu.

Bab ini tidak akan menjanjikan bahwa semua doa akan terwujud persis dalam bentuk dan waktu yang kita minta. Harapan spiritual yang sehat justru cukup kuat untuk hidup bersama ketidakpastian. Kita tetap berusaha, tetap memohon, dan tetap belajar menerima bahwa hasil tidak seluruhnya berada dalam kendali.

Menunggu sebuah kabar dapat membuat waktu terasa aneh. Hari-hari tetap berjalan, tetapi pikiran seperti berdiri di depan satu pintu. Setiap notifikasi membuat jantung bergerak lebih cepat. Kita mulai menunda rencana lain karena merasa hidup baru boleh lanjut setelah jawaban datang. Padahal jawaban itu bisa membutuhkan minggu atau bulan.

BAB II

BERDAMAI DENGAN YANG TAK BISA DIUBAH

Ada bagian hidup yang dapat diperbaiki dan ada yang tidak bisa dikembalikan. Waktu yang sudah lewat, kata yang telanjur diucapkan, orang yang pergi, kesempatan yang tidak lagi tersedia, atau keputusan yang membuat arah hidup berubah. Pada hal-hal seperti itu, pikiran sering kembali dengan satu kalimat: "Seandainya dulu..."

Membayangkan versi lain dari masa lalu dapat memberi pelajaran, tetapi jika dilakukan tanpa akhir, ia menjadi cara menyiksa diri dengan dunia yang tidak pernah terjadi. Kita mengadili diri sekarang menggunakan pengetahuan yang baru dimiliki setelah peristiwa selesai.

Berdamai bukan menyebut semua yang terjadi sebagai baik. Ada hal yang memang menyakitkan dan salah. Berdamai berarti berhenti meminta masa lalu berubah sebagai syarat agar kita boleh hidup di masa kini.

Ada orang yang bertahun-tahun memutar satu percakapan di kepalanya: kalimat yang seharusnya tidak diucapkan, kesempatan meminta maaf yang terlambat, atau keputusan yang jika diulang akan dibuat berbeda. Setiap putaran memberi ilusi bahwa mungkin kali ini ia menemukan versi yang membuat masa lalu terasa selesai. Tetapi masa lalu tetap tidak berubah; hanya luka yang kembali dibuka.

BAB 12

MENATA HIDUP DARI HAL-HAL KECIL

Setelah banyak merenung, ada titik ketika kita ingin bergerak. Masalahnya, semangat sering datang dalam bentuk terlalu besar: mulai besok bangun pukul lima, olahraga setiap hari, membaca satu buku seminggu, menabung, bekerja lebih fokus, mengurangi media sosial, dan menjadi versi baru sekaligus. Tiga hari kemudian, tenaga habis.

Perubahan yang bertahan biasanya lebih sederhana. Ia tidak selalu membuat kita merasa sedang memulai hidup baru. Sering kali hanya berupa meja yang lebih rapi, waktu tidur yang sedikit lebih konsisten, satu pengeluaran yang dihentikan, atau satu tugas yang diselesaikan sebelum membuka aplikasi lain.

Menata hidup dari hal kecil bukan berarti memiliki mimpi kecil. Ini tentang membangun kemampuan menanggung mimpi besar melalui kebiasaan yang dapat dipelihara.

Perubahan kecil sering terlihat terlalu sepele pada hari pertama. Menyisihkan uang sedikit terasa tidak ada artinya. Membaca lima halaman tidak membuat kita terasa lebih pintar. Tidur tiga puluh menit lebih awal tidak langsung mengubah hidup. Karena hasilnya lambat, kita tergoda berhenti sebelum akumulasi terlihat.

Namun justru karena kecil, kebiasaan itu lebih mudah bertahan. Setelah beberapa bulan, yang awalnya terasa tidak penting mulai

BAB 13

KAMU TIDAK HARUS TAHU SEMUA JAWABANNYA

Sebagian orang menunda hidup karena ingin memastikan semuanya terlebih dahulu. Sebelum pindah kerja, ingin tahu apakah tempat baru pasti lebih baik. Sebelum memulai usaha, ingin tahu apakah akan berhasil. Sebelum mengambil keputusan penting, ingin melihat seluruh akibat sampai beberapa tahun ke depan. Keinginan itu masuk akal, tetapi kehidupan jarang memberi informasi selengkap itu.

Kita selalu mengambil keputusan dengan pengetahuan yang terbatas. Bahkan keputusan yang dipikirkan matang tetap mengandung unsur ketidakpastian. Karena itu, kedewasaan bukan kemampuan mengetahui semua jawaban. Ia adalah kemampuan membuat keputusan yang cukup baik dengan informasi yang tersedia, lalu belajar dari apa yang muncul setelahnya.

Bab ini mengajakmu berdamai dengan kalimat "aku belum tahu" tanpa menjadikannya alasan untuk berhenti. Tidak tahu dapat menjadi titik awal belajar, bukan bukti bahwa kamu tidak siap menjalani hidup.

Pernah ada keputusan yang setelah diambil ternyata tidak seburuk ketakutanmu? Sebelum memutuskan, pikiran mungkin penuh kemungkinan. Setelah berjalan beberapa minggu, banyak hal justru menjadi biasa. Pengalaman seperti ini penting diingat karena

BAB 14

COBA SEKALI LAGI

Setelah lelah, gagal, terluka, dan terlalu banyak berpikir, kalimat "coba lagi" bisa terdengar menyebalkan. Orang yang tidak menjalani masalah kita mudah mengucapkannya. Mereka tidak selalu tahu berapa biaya yang sudah dikeluarkan, berapa kali hati jatuh, atau berapa lama keberanian harus dikumpulkan kembali.

Karena itu, mencoba lagi di buku ini bukan slogan. Kita tidak akan menganggap semua kegagalan selesai hanya karena seseorang berkata "semangat". Coba lagi berarti melihat pengalaman dengan jujur, memperbaiki cara bila perlu, menjaga batas, lalu memilih untuk tidak menjadikan luka lama sebagai akhir otomatis dari semua kemungkinan baru.

Kamu tidak harus mencoba lagi hari ini. Tetapi sebelum memutuskan berhenti selamanya, beri dirimu kesempatan membedakan antara kebutuhan jeda dan keinginan menutup semua pintu karena sedang takut.

Mencoba lagi bisa sesederhana membuka file yang sudah lama ditutup. Tidak langsung menulis sepuluh halaman—hanya membaca ulang. Bisa berupa datang kembali ke tempat latihan, mengirim pesan pada mentor, atau memasang satu iklan kecil setelah usaha sempat berhenti. Tindakan awal tidak perlu heroik. Ia hanya perlu mengurangi jarak antara niat dan kenyataan.

Saat langkah pertama selesai, jangan buru-buru menaikkan target. Beri kesempatan diri merasakan bahwa kembali itu aman. Kepercayaan

BAB 15

UNTUK KAMU YANG MEMILIH BERTAHAN

Kita sudah sampai di bab terakhir. Jika kamu membaca dari awal, kamu telah berjalan melewati banyak tema: lelah, merasa kurang, tertinggal, gagal, terluka, tenggelam dalam pikiran, kewalahan, bertahan, membangun batas, menunggu doa, menerima masa lalu, menata hal kecil, dan belajar hidup tanpa semua jawaban.

Mungkin tidak semua bagian sesuai dengan ceritamu. Mungkin ada satu bab yang terasa sangat dekat dan bab lain yang hanya lewat. Tidak apa-apa. Buku tidak harus menyelesaikan seluruh hidup untuk bisa memberi satu kalimat yang dibutuhkan pada waktu yang tepat.

Bab terakhir ini bukan akhir masalah. Besok tetap bisa membawa tugas, kabar yang tidak kita duga, atau hari yang berat. Tetapi mungkin sekarang kamu memiliki beberapa cara baru untuk memandangnya. Dan yang paling penting: kamu masih di sini.

Mungkin suatu hari nanti kamu akan membaca ulang bab pertama dan merasa asing dengan dirimu yang sekarang. Hal yang dulu sangat berat sudah kehilangan kuasanya. Atau mungkin kamu masih menghadapi hal yang sama, tetapi cara memegangnya berbeda. Perjalanan tidak selalu mengubah keadaan; kadang ia mengubah kapasitas kita berada di dalam keadaan itu.

Daftar Pustaka

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Qur'an Kemenag*. https://quran.kemenag.go.id/

Profil Penulis

Nugroho Arie Putranto adalah seorang entrepreneur dan profesional yang memiliki perhatian kuat pada dunia bisnis, strategi, kepemimpinan, dan pengembangan organisasi. Ia lahir di Malang pada 26 September 1986.

Pendidikan sarjana (S1) diselesaikannya di Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) Surabaya pada 2008. Ia kemudian meraih pendidikan magister (S2) di Institut Teknologi Bandung (ITB) pada 2010 dan melanjutkan pendidikan profesi di Universitas Brawijaya Malang pada 2019. Saat ini, ia mendapat amanah untuk mengelola beberapa bisnis dan menjalankan peran sebagai Direktur Utama.

Bagi Nugroho Arie, keberhasilan tidak berhenti pada pencapaian pribadi. Sebuah proses menjadi lebih berarti ketika pengetahuan, pengalaman, dan keputusan yang lahir darinya dapat memberi manfaat bagi orang lain. Pandangan tersebut membuatnya terus mengembangkan cara berpikir strategis, kemampuan memimpin, serta semangat membangun lingkungan kerja yang produktif, positif, dan kolaboratif.

Di luar aktivitas profesional, Nugroho Arie adalah pembelajar dan pencinta perjalanan. Ia percaya bahwa setiap orang menyimpan cerita yang layak dipahami, dan bahwa pengalaman hidup tidak hanya untuk dikenang. Pengalaman dapat diolah menjadi pelajaran, perspektif, dan inspirasi yang berguna bagi orang lain.

Ketertarikannya pada literasi dan pengembangan diri kemudian mendorongnya menulis. Bukan karena merasa memiliki semua jawaban, melainkan karena menyadari bahwa kehidupan selalu menghadirkan ruang untuk belajar. Ia memandang proses menulis sebagai cara merawat pengalaman, menyusun kembali pemaknaan, dan membagikan sesuatu yang mungkin dibutuhkan seseorang pada waktu yang tepat.

Untuk Kamu yang Hampir Menyerah

Ada masa ketika hidup terasa berat, usaha seolah belum cukup, dan keberhasilan orang lain membuat langkah sendiri terasa jauh. Melalui buku Untuk Kamu yang Hampir Menyerah, hadir sebagai teman bagi siapa pun yang sedang lelah, kehilangan arah, atau berjuang dalam diam. Buku ini mengingatkan bahwa merasa rapuh bukan berarti gagal, dan mengambil jeda bukan berarti menyerah.

Dengan bahasa hangat dan penuh empati, buku ini membahas rasa tidak cukup, kegagalan, luka, pikiran berlebihan, tekanan ekspektasi, hingga doa yang terasa belum terjawab. Setiap halaman menegaskan bahwa hidup tak harus sempurna untuk bermakna. Terkadang, kita hanya perlu menerima diri, mengambil satu langkah kecil, dan percaya bahwa perjalanan masih bisa dilanjutkan.

PENERBIT INDONESIA IMAJI

PENERBIT INDONESIA IMAJI
Anggota IKAPI No. 292/JTI/2021
@indonesiaimaji
indonesiaimaji.com

ISBN 978-634-7833-32-7
9 786347 833327