

Rumah Ini Tak Lagi Sama

Melalui Duka Setelah Kematian Orang Tua



Urfa Qurrota Ainy

RUMAH INI TAK LAGI SAMA

© Urfa Qurrota Ainy, 2024

Penyunting: Elya RA Fanani

Desainer sampul: M. Sadam Husaen

Penyelaras aksara: Ulul Mustafidah

Penata isi: Razi Andika P.

Cetakan pertama, Januari 2024

xii + 203 halaman

13 x 19 cm

ISBN 978-623-8463-01-5

Diterbitkan oleh:



Drono Gang Elang 6E No. 8,
Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman,
D.I. Yogyakarta 55581

    bukumojok

 info@bukumojok.com

Buku Mojok berusaha menerbitkan buku lewat proses yang secermat-cermatnya. Namun, buku ini dikerjakan oleh manusia yang punya potensi untuk keliru. Apabila Anda menemukan cacat fisik, mohon kirimkan buku ini bersama alamat Anda ke alamat kami agar kami bisa menggantinya dengan eksemplar lain yang tidak bercacat.

Prakata Penulis

Saat Takdir Bekerja

Saat editor saya, Kak Elya, menghubungi saya tanggal 18 Juli 2023, saya baru saja memperingati dua tahun wafatnya Ayah (24 Januari 1965–17 Juli 2021). Kak Elya mengajak saya menulis buku tentang pengalaman ditinggalkan orang tua. Tawaran dari Kak Elya bukan sebuah kebetulan yang berdiri terpisah dari perjalanan duka saya. Saat itu, saya meyakini ada sebuah takdir yang sedang bekerja pada saya. Mungkin buku ini adalah pintu yang saya minta kuncinya kepada Tuhan dua tahun terakhir.

Saya selalu berharap bisa menjadikan pengalaman berduka sebagai bab penting dalam kisah hidup saya. Saya tidak ingin keluar dari terowongan kedukaan dengan keranjang kosong. Sebab, menurut saya, ada banyak makna yang bisa dipetik dari kedukaan.

Namun, ternyata itu tidak mudah. Dalam menulis buku ini, saya dilanda badai rasa takut. Sebab saya harus kembali menyusuri jalan duka yang sudah saya lalui, terowongan gelap yang telah saya lewati, dan lautan emosi yang pernah menenggelamkan saya. Saya harus membongkar kembali arsip ingatan tentang hari kematian Ayah. Saya takut hanyut dalam emosi masa lalu yang mengalir sangat deras saat menulis buku ini. Saya takut hati saya yang sedang tumbuh kembali patah lagi oleh kesedihan. Lebih dari itu, saya takut tidak bisa kembali dari kegelapan. Duka identik dengan kegelapan karena rasanya memang demikian. Seolah matahari di galaksi kita telah padam selamanya.

Yang terjadi selanjutnya, saya jadi melindungi diri dari rasa sakit dengan cara bersikap dingin, seolah perasaan saya turut dikubur bersama almarhum Ayah. Bersedih dan berduka itu melelahkan secara emosional, dan saya ada di titik saya tidak mau merasakan kelelahan itu lagi. Namun, ada harga yang harus dibayar. Mematikan perasaan membuat saya kesulitan mengalirkan kata-kata ke dalam tulisan. Sebab menulis, selain pekerjaan kognitif, adalah pekerjaan yang melibatkan emosi.

Hari demi hari saya lalui dengan perasaan bingung. Saya harus memberanikan diri menyelami diri saya lagi, dengan berbagai luka di dalamnya. Saya juga dihinggapi keraguan. Apakah saya masih ingat apa yang saya alami? Atau, saya sudah mengubur semua

Bagian 1:

Melalui
Terowongan
Panjang

Kita Tidak Pernah Siap

Saat saya menulis ini, kucing kesayangan keluarga kami baru saja meninggal. Namanya Koko. Koko bukanlah kucing biasa. Memang ia tidak memiliki kemampuan menghilang atau membaca pikiran. Ia hanyalah seekor kucing normal, tetapi ia istimewa. Sebab, di setiap helai bulu lembutnya tersimpan sejuta kenangan tentang almarhum Ayah.

Koko adalah kucing kesayangan almarhum Ayah. Kucing yang berhasil membuat beliau berubah pikiran dari, “Ngapain pelihara kucing? Jorok dan bau!” menjadi, “Si Koko mana? Biasanya ikut Abi salat.”

Ketika melihat Koko dikuburkan, memori tentang Ayah tiba-tiba saja meluap membanjiri tanggul pertahanan yang selama ini saya bangun. Tanpa aba-aba, rasa kehilangan dan kerinduan yang sangat besar

merebut kendali pikiran saya. Ingatan tentang hari kematian Ayah kembali berputar begitu cepat bak adegan di dalam film. Rasa getir dan duka itu kembali menyala dalam kepala saya.

Hari itu, pada pukul lima pagi, saya dibangunkan ibu dengan cepat. Itu adalah pengalaman bangun tidur paling traumatis sepanjang hidup saya. Ibu hanya meminta saya segera bersiap. Namun, dari raut wajah beliau, saya tahu ada kabar buruk. Dengan mata yang masih lelah karena baru tidur jam dua pagi, saya melihat pesan di grup WhatsApp keluarga. Kakak saya yang menjaga Ayah di rumah sakit selama masa isolasi mengabari bahwa Ayah sudah tidak ada. Paru-parunya tak mampu bertahan melawan SARS-CoV-2.

Saya berjalan lambat ke kamar mandi, menyalakan keran air dan menangis. Tak ada suara raungan, karena saya baru sadar bahwa saya tidak pernah sesedih itu. Dalam benak saya, belum ada memori tentang ekspresi duka yang seharusnya. Saya tidak tahu bagaimana seharusnya merespons kabar kematian itu. Saya hanya bisa menangis. Rasanya seperti saya terjatuh dalam jurang yang begitu dalam dan sunyi. Tangis sekencang apa pun tak bisa menjangkau dalamnya duka itu.

Saat itu, saya menyadari saya tidak pernah bersiap-siap menghadapi kedukaan. Kalaupun pernah, saya yakin rasa sakitnya tetap sama. Mungkin perpisahan adalah salah satu peristiwa paling sulit untuk dihadapi manusia yang sepanjang hidupnya selalu terhubung

Bagai Dunia Berhenti Berputar

Saya selalu menyukai malam. Menurut saya, berbagai pekerjaan akan lebih sempurna jika saya lakukan pada malam hari. Mungkin karena ketenangan malam membuat otak saya lebih fokus. *Yes, I am a night owler.* Ralat, tepatnya, *I was a night owler.*

Semua berubah setelah ayah saya wafat. Beberapa hari pertama hingga beberapa pekan selanjutnya, saya justru membenci malam hari. Jantung saya berdebar lebih cepat tiap matahari terbenam. Ada kecemasan menyergap tiap kali saya ingin memejamkan mata.

Di hari meninggalnya Ayah, saya tidak mampu tidur. Bagaimana mungkin saya bisa tidur jika tiap mata terpejam, saya hanya melihat Ayah yang tengah berbaring di kamar ICU dengan berbagai selang di wajahnya?

Tidak hanya itu, memori sirine ambulans masih terus berputar di kepala saya bak rekaman suara. Ia bersaing dengan rekaman suara lain yaitu tangis dan ucapan belasungkawa para pelayat. Kepala saya terasa penuh dan berisik sekali.

Malam-malam berikutnya tidak lebih baik. Pikiran saya seolah terlepas dari tubuh dan tubuh saya terputus dari pikiran. Tubuh ingin beristirahat, tetapi pikiran menyuruhnya berjaga semalaman. Sementara itu, pikiran meminta tubuh untuk terus berada dalam mode siaga dan waspada, tidak boleh lengah karena menurutnya situasi buruk belum berakhir.

Berkali-kali saya berhasil tertidur, tapi beberapa detik kemudian tubuh saya terentak, terbangunkan oleh rasa duka yang masih ingin didengarkan. Akhirnya, tangisan selalu menjadi lagu nina bobo untuk saya. Selepas menangis, rasa kantuk yang saya tunggu pun datang. Namun, masalah belum selesai. Duka membuat saya tak ingin terbangun dari tidur.

Mimpi vs Kenyataan

Bagi orang yang tengah berduka, jurang pembeda antara mimpi dan kenyataan itu tipis sekali. Mereka berharap bahwa kematian hanya sebuah mimpi buruk. Mereka berpikir, saat bangun dari tidur mereka akan kembali menatap wajah orang terkasih lagi. Sebab itu, tidur sering kali menjadi tempat bersembunyi.

tidak ingin berduka sendirian. Kita ingin mereka mendengarkan betapa besar rasa kehilangan kita. Kita ingin mereka mengerti bahwa dunia kita telah berhenti berputar. Kita ingin mereka tahu betapa artinya orang terkasih yang telah meninggalkan kita. Kita ingin mereka tahu betapa kita amat merindukan masa lalu, saat orang yang kita sayangi masih hidup.

Rindu dan Pertanyaan yang Tak Terjawab

Beberapa waktu setelah pemakaman Ayah, hari-hari barulah terasa lebih menyakitkan. Rasanya tidak berlebihan jika saya memakai metafora “bagai dunia berhenti berputar”. Sebab, rasanya memang berat.

Kerinduan adalah hal yang membuat segalanya terasa semakin berat. Konon, rindu pada orang yang sudah wafat adalah rindu paling berat yang manusia rasakan. Sebab rindu itu baru akan terobati oleh pertemuan, yang entah kapan akan terwujud. Dari rindu, lahirlah berbagai pertanyaan:

“Sedang apa dia di sana?”

“Apakah dia melihatku?”

“Bagaimana agar aku bisa bertemu dengannya dalam mimpi?”

*Kau tak mampu melihatku
dengan matamu
Namun, telah kutinggalkan
jejak cahaya dalam hatimu
Pejamkan matamu
kau akan menemukanku*



DI RUANG-RUANG PERCAKAPAN,
KEDUKAAN HANYA DIBICARAKAN
SEPINTAS LALU. UCAPAN
BELASUNGKAWA KINI TAK
BERMAKNA APA-APA SELAIN
FORMALITAS BELAKA.

Bagian 2:

Menemukan
Cahaya di
Ujung
Terowongan



BERDUKA ITU BERAT JIKA KITA
MENGHADAPINYA SENDIRIAN. KITA
BUTUH ORANG LAIN YANG
MENGERTI, YANG SAMA-SAMA
TAHU RASANYA.

Kenali Perasaanmu, Berduka Tak Cuma Bersedih

Di salah satu kegiatan Dekap Nuraga (sebuah kelompok dukungan untuk orang berduka yang saya buat), seorang kawan bercerita tentang kematian ayahnya. Dari ceritanya, dia tampak bingung terhadap perasaannya sendiri. Sebelumnya, anggota kelompok lain menceritakan kesedihan dan kerinduannya pada keluarga yang sudah wafat, tetapi dia tidak. Dia justru merasa heran melihat ibunya menangisi kematian sang suami, setelah semua yang beliau lakukan semasa hidup.

Kawan tersebut bercerita bahwa ayahnya bukan ayah yang baik. Ibunya sering menjadi korban kekerasan sang ayah. Saat ayahnya wafat, dia tetap berdoa yang terbaik, sebagaimana kewajiban seorang

Berdamai dengan Penyesalan

Sejak baru bisa bicara, manusia adalah makhluk yang sangat gemar bertanya. Mulut mungil kita tak bisa berhenti melontarkan pertanyaan-pertanyaan aneh dan ajaib. Mulai dari pertanyaan soal nama-nama buah dan hewan sampai pertanyaan filosofis yang membuat orang tua dan guru kebingungan.

“Apakah kita bisa bertemu dengan Tuhan jika terbang naik pesawat ke angkasa?”

“Bagaimana Ayah dan Ibu bisa membuat bayi?”

“Mengapa kita harus membereskan kamar, mengerjakan PR, dan membantu orang tua?”

Menginjak masa remaja, lalu dewasa, pertanyaan itu tidak berhenti, tetapi justru makin beranak-pinak menjadi pertanyaan yang lebih membingungkan lagi.

Kita makin penasaran, bingung, makin membutuhkan jawaban-jawaban pasti atas hidup kita.

“Apa tujuan hidupku?”

“Kenapa aku harus berkeluarga?”

“Apa yang penting dalam hidup?”

Namun, bila kita perhatikan, ada kesamaan antara pertanyaan-pertanyaan kita, entah saat kecil, remaja, atau dewasa. Pertanyaan itu didorong oleh keinginan kita untuk mengetahui hakikat dari sesuatu. Dalam KBBI, hakikat diartikan sebagai inti sari atau kenyataan yang sebenarnya.

Pertanyaan tentang nama hewan dan buah yang kita lontarkan saat balita, lahir dari keinginan untuk mengenal kenyataan yang ada di sekitar kita. Begitu pun pertanyaan saat kita mulai beranjak besar. Semua itu pada dasarnya merupakan pertanyaan hakikat. Wajar manusia selalu mempertanyakan hakikat dunia ini. Sebab, kita semua baru pertama kali menjadi manusia. Ini adalah pengalaman pertama kita hidup di alam dunia. Kita perlu tahu dunia seperti apa yang kita tinggali. Oleh karena itu, Tuhan membekali kita rasa ingin tahu.

Sekarang, bagaimana dengan pertanyaan-pertanyaan yang muncul saat kita berduka?

“Kenapa dia harus meninggal?”

“Bagaimana mungkin dia pergi secepat ini?”

“Kenapa waktu itu aku tidak mengucapkan selamat tinggal padanya?”

Menuliskan Kedukaan

Saat mengingat kematian Ayah, ada sebuah potret yang selalu terlintas sesaat dalam pikiran saya, yaitu potret saat Ayah terbaring di ruang ICU dengan ventilator dan berbagai peralatan menempel di tubuhnya. Karena ICU tidak bisa dimasuki sembarang orang, saya hanya bisa melihatnya dari monitor yang ditunjukkan oleh dokter. Potongan memori itu sering tiba-tiba muncul seperti kilasan, tidak pernah utuh. Saya tidak mengerti mengapa potret itu kerap muncul secara acak di beberapa situasi yang tidak tentu.

Akhirnya saya menemukan jawabannya saat membaca buku Susan Borkin, seorang psikoterapis yang kerap menggunakan metode menulis sebagai bagian pendukung dalam terapi. Susan Borkin dalam bukunya, *The Healing Power of Writing*, menyebutkan bahwa

memori yang dihasilkan dari pengalaman stres dan traumatis akan disimpan dalam otak sebagai fragmen atau potongan ingatan dan gambar yang tidak teratur. Karena memori tersebut belum diproses, maka memori itu akan muncul secara acak dan tiba-tiba, seperti sebuah kilas balik (Borkin, 2014, hal. 26).³

Dengan kata lain, ingatan traumatis perlu diproses agar menjadi sebuah informasi yang utuh. Menuliskan pengalaman traumatis bisa membantu otak menyusun fragmen, ingatan, dan gambar-gambar yang terpisah-pisah menjadi sebuah “cerita” yang padu. Menulis membantu kita “membaca” pengalaman traumatis itu secara utuh.

Hampir senada, James W. Pennebaker, seorang psikolog yang meneliti manfaat menulis dalam psikoterapi, mengatakan bahwa menulis narasi tentang kejadian traumatis mirip seperti menyusun kepingan memori yang terputus-putus. Kepingan itu sulit dipahami jika tidak disusun secara utuh. Menuliskannya adalah cara untuk menyusun dan menerjemahkan kejadian itu ke dalam bahasa yang kita pahami. Hal ini menjadi sangat penting karena dengan demikian, kita akan bisa membebaskannya dari pikiran kita. (Pennebaker, dalam Borkin, 2014)

Saya berimajinasi dalam kepala saya ada seorang petugas yang kebingungan mengarsipkan tumpukan

3— Borkin, Susan. 2014. *The Healing Power of Writing: The Therapist's Guide to Using Journaling With Clients*. New York: W. W. Norton & Company.

Bagian 3:

Melanjutkan
Hidup
Setelah
Kehilangan