

Menjadi Dewasa; Semakin Terang Cahayanya, Semakin Gelap Bayangannya

Review Buku *Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa*

Identitas buku

Judul Buku	Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa
Penulis	Kim Haenam dan Park Jongseok
Alih Bahasa	Gitta Ananda Lestari
Penerbit	PT. Gramedia Pustaka Utama
Terbit	Cetakan pertama, 31 Maret 2021
Halaman	304 halaman
ISBN	978-602-06-5105-7
Kategori	Self Improvement 18+

Banyak anak-anak ingin segera menjadi dewasa. Dalam pandangan kanak-kanak, menjadi manusia dewasa adalah manusia bebas dengan pilihan-pilihannya. Menjadi manusia dewasa bisa menentukan sendiri apa yang dimakannya, dipakainya, dicintainya, disukainya, dibencinya, bahkan orang dewasa bisa memiliki kendali atas segala-galanya. Namun, anak kecil yang berpikir demikian dan pada akhirnya tumbuh menjadi dewasa melihat perspektif yang justru terbalik. Menjadi dewasa adalah pilihan berat terjebak dalam rutinitas, dalam prasangka, dalam keadaan yang tidak selalu baik, dan dalam keadaan tidak selalu memprioritaskan diri sendiri. Kadang dengan tumbuh dewasa, pertanyaan apa kabar kesehatan mental, lebih penting dari sekadar pertanyaan apa kabar kesehatan fisik. Semua gejala dalam tubuh manusia dewasa terekam jelas dalam buku *Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa*. Ditulis oleh dua orang tenaga profesional dalam bidang kesehatan mental, Kim Hae Nam dan Park Jong Seok yang membuat saya dan pembaca lainnya menjadi paham bahwa segala kekhawatiran manusia dewasa itu memiliki karakter yang unik, serupa, nyaris sama, tetapi banyak orang justru menghindarinya daripada menghadapinya. Sampai kapan akan lari?

Kim Hae Nam mengakui bahwa meskipun pekerjaannya sebagai psikiater sudah berjalan selama 40 tahun, tapi dia tetap tidak bisa memahami manusia sepenuhnya. Memahami manusia

berrati memahami bagaimana diri ingin diperlakukan. Inilah yang menjadi menarik. Benar kata filsuf bahwa hati manusia adalah yang paling rentan berubah. Jangan pernah berharap pada sosok bernama manusia. Manusia itu seperti musim yang sulit sekali ditebak. Entah kata apalagi yang bisa menggambarkan sehebat apa yang bernama manusia, semeyakinkan apa yang bernama manusia, serapuh apa yang bernama manusia, sememprihatinkan apa yang bernama manusia. Segalanya ada pada yang disebut manusia. Tinggal memilih ingin menjadi manusia dewasa yang seperti apa? Namun, di antara banyak pilihan, kadang manusia sama sekali tak bisa melihat pilihan-pilihan baik di hadapannya. Ternyata banyak orang yang “sakit jiwanya” yang berkeliaran tanpa seragam dan tanpa pengobatan, bahkan bisa membuat batasan kabur atau bias tentang jiwa “sakit” dan “sehat”.

Dalam buku ini, pembaca bisa menyadari bahwa hal-hal yang membuatnya khawatir, murung, sedih, menyesal yang harus diwaspadai. Buku ini juga membuka pandangan terkait manusia dengan masalah kejiwaan yang menaunginya. Tidak apa pergi ke psikiater atau tidak apa-apa mengonsumsi obat atau menemui psikolog. Semua kemurungan harus diwaspadai, dibantu, dirangkul untuk keluar dari sakit mental yang sering diremehkan ini.

Manusia modern saat ini berhadapan dengan dirinya sendiri. Hal inilah yang paling banyak diungkap dalam buku *Kupikir Segalanya Akan Beres Saat Aku Dewasa* melalui tokoh-tokohnya yang memiliki permasalahan terhadap penerimaan terhadap dirinya sendiri. Tentang kemurungan yang menjadi awal kegelapan, tentang depresi yang melulu melihat hitam, tentang mereka yang dipaksa berpura-pura berbahagia di balik topeng kemurungan, tentang orang dewasa, baik perempuan maupun laki-laki yang panik, bahkan tak pernah hidup di mana hari masih berjalan. Mereka berpikir tentang hari esok, seminggu lagi, lima tahun lagi, bahkan tentang dua puluh tahun lagi, padahal hari ini seharusnya dia bisa menikmatinya dengan begitu banyak syukur dan bahagia. Apa mungkin manusia dengan kepanikan itu akan bertemu dengan hari esok, lusa, dan seterusnya? Buku ini juga menyadarkan manusia dewasa tentang penerimaan atas apapun yang terjadi dalam hidupnya dan berdamai atas segalanya yang tak bisa diubah, dihentikan, dihidupkan lagi, atau bahkan diputar kembali. Untuk hidup manusia dewasa yang selalu membandingkan, selalu mencari pembenaran, kerap menyalahkan yang terjadi sebagai bagian dari kekacauan yang disebabkan oleh dirinya sendiri. Manusia dewasa semestinya sadar bahwa hidup itu tidak apa-apa tidak baik-baik saja. Hidup masih berjalan saat manusia itu bersedih, ditinggalkan, patah hati,

kecewa. Justru hal-hal penuh kemurungan ini jika manusia mau berdamai dengan keadaan-keadaan yang tidak baik ini, manusia dewasa telah melampaui hakikat hidup itu sendiri.

Kisah banyak orang telah membuktikan di antara banyak orang dewasa yang menyerah dan memilih mengakhiri semuanya, ada yang benar-benar bertahan hingga bisa menertawakan semua kesedihannya pada masa lampau, lalu berdiri sebagai pembicara-pembicara andal dan komika yang menertawakan segala hal perih yang pada saat ini sudah menjadi “pengingat”. Pembuktian ini dilakukan oleh orang-orang dewasa yang bisa berdamai dengan keadaan yang tidak selalu baik yang terjadi pada dirinya. Menghadapi perselingkuhan misalnya. Kekecewaan karena pengkhianatan bisa menjadikan manusia dewasa memiliki profesi lain yang tak pernah ia bayangkan dalam hidupnya. Tulisan-tulisan kesedihan atas perselingkuhan suami atau istri yang terjadi dan disadari membuat pasangannya terluka bisa menumpuk dalam lembar-lembar cerita yang akhirnya laris manis di pasaran bahkan di layar kaca. Carut marut kehidupan seorang perempuan sebab menyandang gelar ibu dengan segala riuhnya kehidupan anak-anak membuat Ibu itu memilih menimbun mimpinya demi menyemaikan mimpi-mimpi anak-anaknya. Menjadi orang tua yang bertumbuh dalam ikhlas membuat pekerjaan mengasahi seumur hidup itu menjadi hal yang menyenangkan.

Seperti dalam buku ini mengungkap bagaimana orang yang selamat justru mengalami kesedihan. Manusia dewasa menyalahkan dirinya karena takdir mengatakan ia harus menanggung seluruh derita untuk menangisi dan mengenang yang telah meninggal. Luka yang disebabkan oleh kehilangan oleh orang yang disayangi tidak dapat disembuhkan. Baik itu dalam kenyataan, sikap acuh tak acuh, kegigihan atau kelembutan, tetap tidak dapat disembuhkan. Kematian tidak berada di balik kehidupan, tetapi ada di kehidupan sehari-hari. Semua perasaan ini tidak bisa diremehkan. Manusia tidak bisa membaca kehilangan hanya mampu merasakannya. Perasaan bersalah kerap melanda manusia dewasa saat kehilangan itu menerpa. Memberikannya waktu untuk berduka, bersedih, lalu perlahan menerima adalah hal paling bijak daripada menghentikan air matanya tak bisa dibendung untuk jatuh.

Pada salah satu bab dalam buku ini juga membahas tentang bagaimana seseorang bisa memiliki pola pikiran negatif yang sangat kuat. Apa yang ada di dalam pikiran orang tersebut hanyalah tentang segala hal buruk saja, hingga Kim Hae Nam menyebutnya seperti sungai hitam yang panjang dan tiada akhir. Topik *burn out* yang sedang hangat dibicarakan di generasi *sandwich* juga tampak nyata dihadirkan dalam narasi buku ini. *Burn out* ini adalah suatu kondisi dimana

seseorang mengalami kelelahan secara mental dan fisik akibat pekerjaan. Tumpukan *deadline* atau mungkin tekanan pekerjaan yang dibarengi dengan tekanan sosial kadang kala membuat kondisi ini semakin buruk. Kemudian penyakit mental lainnya yang kerap dipandang sebelah mata, dikonotasikan sebagai tindakan *alay*, yaitu *selfharm*. Sebuah kecenderungan perilaku yang paling mengerikan dalam sindrom depresi, perilaku ingin menyakiti dirinya sendiri. Seseorang yang sanggup bertindak sejauh ini biasanya sudah masuk dalam kategori depresi yang berat. Alasan mereka melakukan hal tersebut juga beragam, bisa karena sebagai pelampiasan emosi, ingin lari dari kenyataan dengan mengakhiri hidup atau sekadar untuk mendapatkan perhatian atau pengakuan orang lain. Hal-hal paling tidak masuk akal, misalnya, melakukan bunuh diri dengan *live* di akun media sosial seperti facebook, TikTok, meruoakan kenyataan mengerikan yang membuat kita sadar bahwa mental yang sehat adalah kekayaan paling berharga. Kewarasan pikiran, rasa bahagia yang tidak memiliki definisi standar, tidak apa menjalani hidup yang lambat, tertawa untuk segala hal sederhana yang masih bisa tercipta adalah bukti syukur sebagai manusia.

Tak ayal dalam buku ini juga mengungkapkan bahwa manusia paling ceria, paling konyol, paling terbahak, justru menjadi manusia paling menyedihkan di balik topeng-topengnya tadi. Jika bahu manusia paling ceria ini disentuh, matanya ditatap dalam dan dipeluk seluas punggung, mungkin air matanya akan tumpah serta merta bersama bahasa kesedihan yang tak lagi memiliki bentuk. Sungguh, manusia dewasa itu adalah fase hidup yang ajaib. Dalam buku ini pembaca bisa melihat bahwa semakin terang seorang manusia dewasa mungkin saja mereka terjebak dalam bayangan yang semakin gelap. Atau kemungkinan-kemungkinan lain yang wujudnya bisa membuat kita berdecak heran, kagum, atau justru terperanga.

Di antara banyaknya kisah, orang-orang dalam lingkaran manusia modern yang dewasa yang terjadi secara nyata, permasalahannya diungkap dengan lugas untuk menjadi pengingat bagi manusia dewasa lain yang mengalami masalah serupa untuk dapat bertahan dan berdamai dengan keadaan-keadaan. Namun, di buku ini sangat sedikit kisah-kisah manusia dewasa yang dihadirkan dapat sukses keluar dari depresi, keluar dari rasa khawatir, panik berlebih, kepribadian ganda, melankolis, dan masalah-masalah lainnya yang menyebabkan kemurungan hingga kegelapan dalam diri manusia dewasa. Kisah-kisah ini mestinya menjadi penyeimbang bahwa ada banyak manusia dewasa yang berhasil berdamai dengan keadaan dan bisa membuat situasi tidak menguntungkan itu menjadi jembatan untuk melihat kebahagiaan yang lain. Dalam teknis penulisan menurut persepektif saya, buku nonfiksi ini kental sekali dengan penulisan layaknya

jurnal atau artikel kesehatan mental. Saya agak terganggu dengan munculnya tes diagnostik pada halaman 21 misalnya yang terkesan sangat teoretis yang bisa mengarahkan pembaca terhadap “pelabelan” pada dirinya sendiri bahkan ada prasangka pada orang lain. Padahal ketika orang ingin membaca buku ini, manusia dewasa dengan sejuta masalahnya ingin “disadarkan” “dininabobokan sementara” sampai mereka menyadari bahwa saatnya untuk berdamai dengan keadaan.

Namun, kekurangan itu tak menampik bahwa buku ini begitu memikat “jiwa” manusia yang gundah. Lihat saja pada rayuan narasinya di awal yang mungkin bisa menggoda wahai manusia yang menuju dewasa. *“Depresi bukanlah lubang, tetapi terowongan. Di akhir terowongan itu, sinar terang menunggu. Oleh karenanya, betapapun menderita dan terganggunya Anda, jika Anda tidak kehilangan semangat, Suatu saat hari itu pasti akan datang. ... Karena itu, suatu saat jika Anda bertemu kemurungan, jangan panik dan menghindarinya, tapi sapalah ia dengan berani. Dengan begitu, Anda dapat berpisah dengan kemurungan itu secara sehat.”*