

SELF-HELP · GRIEF & PENYEMBUHAN

# Sembuh Bukan Berarti Lupa

---

Belajar berdamai dengan kehilangan, membawa kenangan dengan lembut, dan tetap melangkah ke depan.

**PRATINJAU GRATIS**

*Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 9 Bab*

GPTP.MY.ID

# **Sembuh Bukan Berarti Lupa**

Diterbitkan oleh

**GPTP.MY.ID**

Hak Cipta © 2026 GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh diperbanyak, disebarluaskan, atau dialihbentukkan dalam bentuk apa pun, baik elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, atau lainnya, tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta.

Cetakan Pertama, 2026

[www.gptp.my.id](http://www.gptp.my.id)

# Daftar Isi

**Pembuka** Surat untuk Kamu yang Sedang Berduka

**TERSEDIA**

---

**Bab 1** Kehilangan Itu Nyata, Sebesar Apa Pun Bentuknya

**TERSEDIA**

---

**Bab 2** Mitos-Mitos tentang “Move On” yang Perlu Kita Tinggalkan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 3** Tahapan Berduka Bukan Tangga, Tapi Ombak

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 4** Ketika Kenangan Datang Tanpa Diundang

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 5** Memberi Tempat untuk Marah, Bersalah, dan Lega

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 6** Tubuh yang Ikut Berduka

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 7** Merawat Hubungan dengan Apa yang Hilang

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 8** Membangun Hidup di Sekitar Kehilangan, Bukan Menggantinya

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 9** Sembuh Bukan Garis Lurus

**VERSI LENGKAP**

---

**Penutup** Kamu Boleh Membawa Kenangan Itu, dan Tetap Melangkah

**VERSI LENGKAP**

---

## Surat untuk Kamu yang Sedang Berduka

---

Halo, kamu.

Aku tidak tahu apa yang sedang kamu hadapi saat ini. Mungkin kamu kehilangan seseorang yang sangat kamu sayangi, lewat kematian, perpisahan, atau bahkan lewat hubungan yang perlahan menjauh tanpa kata pisah yang jelas. Mungkin kamu kehilangan sesuatu yang lain: pekerjaan yang sudah lama kamu jalani, rumah yang penuh kenangan, masa-masa hidup yang dulu terasa lebih ringan, atau bahkan versi dirimu sendiri yang dulu kamu kenal, sebelum semuanya berubah.

Apa pun itu, aku ingin kamu tahu satu hal sebelum membaca lebih jauh. Kesedihanmu valid. Tidak perlu dibandingkan dengan kehilangan orang lain, tidak perlu diukur seberapa “layak” ia untuk ditangisi. Jika sesuatu terasa hilang bagimu, maka kehilangan itu nyata, dan kamu berhak merasakannya.

Banyak dari kita tumbuh dengan pesan-pesan yang, meskipun mungkin dimaksudkan untuk menguatkan, justru membuat proses berduka

menjadi lebih sulit. Pesan-pesan seperti, “yang sabar ya”, “ikhlas aja”, “jangan terlalu lama sedihnya”, atau “udah, move on aja”, sering datang dari orang-orang yang sebenarnya peduli, tapi tidak selalu tahu bagaimana cara mendampingi seseorang yang berduka.

Pesan-pesan ini, jika diterima terus-menerus, bisa membuat kita percaya bahwa berduka adalah sesuatu yang harus diselesaikan secepat mungkin, seperti tugas yang harus dicoret dari daftar. Bahwa air mata punya batas waktu. Bahwa setelah waktu tertentu berlalu, kita seharusnya sudah “baikan”, dan jika belum, ada yang salah dengan kita.

Buku ini ditulis untuk menawarkan perspektif yang berbeda.

Sembuh, dalam buku ini, tidak berarti melupakan. Sembuh tidak berarti suatu hari kamu bangun dan semua rasa sakit itu hilang sepenuhnya, seolah-olah orang atau hal yang hilang itu tidak pernah ada. Sembuh, dalam pengertian yang lebih jujur, berarti belajar membawa kehilangan itu bersamamu, dengan cara yang tidak lagi melumpuhkan, tapi juga tidak mengharuskanmu berpura-pura ia tidak pernah terjadi.

Ada perbedaan besar antara “melupakan” dan “membuat damai”. Melupakan menyiratkan

bahwa sesuatu yang penting harus dihapus, seolah-olah ia tidak pernah berarti. Membuat damai menyiratkan sesuatu yang lebih lembut: bahwa kita bisa terus menghargai apa yang pernah ada, sekaligus perlahan-lahan membangun kembali hidup yang bisa berjalan, meskipun dengan bentuk yang berbeda dari sebelumnya.

Aku menulis buku ini bukan dari posisi seseorang yang sudah “selesai” berduka, karena aku tidak yakin berduka pernah benar-benar selesai dalam arti yang mutlak. Aku menulis ini dari posisi seseorang yang percaya bahwa kita semua, dengan ritme masing-masing, bisa belajar untuk hidup berdampingan dengan kehilangan, tanpa harus terus-menerus berperang dengannya.

Buku ini tidak akan menyuruhmu untuk segera “ikhlas”, segera kuat, atau segera melanjutkan hidup seperti biasa. Buku ini juga tidak akan memberi tenggat waktu untuk kesedihanmu. Yang akan kita lakukan, pelan-pelan, adalah memahami apa yang sebenarnya terjadi ketika seseorang berduka, mengenali pola-pola yang mungkin membuat proses ini terasa lebih berat dari yang seharusnya, dan menemukan cara-cara untuk merawat diri di tengah proses yang tidak mudah ini.

Sebelum kita mulai, aku ingin mengajakmu

melakukan satu hal kecil. Coba letakkan satu tanganmu di dada, rasakan napas yang masuk dan keluar, dan ucapkan dalam hati, atau jika kamu merasa nyaman, dengan suara pelan: “Apa yang aku rasakan saat ini, boleh ada. Aku tidak harus terburu-buru.”

Tidak ada yang menilai. Tidak ada yang menunggu kamu untuk “baikkan” pada halaman tertentu. Buku ini akan tetap di sini, menemanimu, secepat atau selambat apa pun kamu membacanya.

Mari kita mulai, pelan-pelan, dari awal.

#### **JEDA REFLEKSI**

- *Apa atau siapa yang sedang kamu rasakan hilang saat ini? Tidak perlu menjelaskan dengan sempurna, cukup tuliskan apa yang muncul pertama kali di kepalamu.*
- *Pesan seperti apa, dari diri sendiri atau orang lain, yang selama ini membuat proses berdukamu terasa lebih berat?*

# Kehilangan Itu Nyata, Sebesar Apa Pun Bentuknya

---

Ketika mendengar kata “berduka” atau “kehilangan”, hal pertama yang sering muncul di pikiran banyak orang adalah kematian, terutama kematian orang yang sangat dekat: orang tua, pasangan, anak, atau sahabat. Dan memang, kehilangan karena kematian adalah salah satu bentuk kehilangan yang paling berat dan paling diakui secara sosial.

Tapi kehilangan, sebenarnya, memiliki bentuk yang jauh lebih luas daripada itu. Bab ini akan membahas berbagai bentuk kehilangan yang sering tidak diakui sebagai “kehilangan yang sah”, padahal dampaknya bisa sama nyatanya.

## Kehilangan Melalui Perpisahan dan Putusnya Hubungan

Berakhirnya sebuah hubungan, baik itu hubungan romantis, pertemanan, maupun hubungan keluarga, adalah salah satu bentuk kehilangan yang sering diremehkan. Ada anggapan bahwa karena orang itu masih hidup, masih bisa dihubungi, atau “cuma putus”, maka kesedihan yang dirasakan seharusnya tidak terlalu dalam,

atau seharusnya cepat berlalu.

Padahal, kehilangan melalui perpisahan sering membawa lapisan kesedihan yang unik. Ada kehilangan terhadap orang itu sendiri, kehilangan terhadap rencana masa depan yang sudah dibayangkan bersama, kehilangan terhadap rutinitas dan kebiasaan yang sudah terbentuk, dan terkadang, kehilangan terhadap sekelompok orang lain, seperti keluarga atau teman bersama, yang ikut menjauh setelah perpisahan terjadi.

## **Kehilangan Melalui Perubahan Besar dalam Hidup**

Pindah ke kota atau negara baru, berhenti dari pekerjaan yang sudah lama dijalani, pensiun, anak yang tumbuh dan meninggalkan rumah, atau bahkan perubahan besar dalam kondisi kesehatan, semuanya bisa membawa rasa kehilangan, meskipun perubahan itu mungkin dianggap sebagai sesuatu yang “positif” atau “wajar” oleh orang-orang di sekitar.

Seseorang yang pensiun setelah bekerja selama puluhan tahun, misalnya, mungkin kehilangan lebih dari sekadar rutinitas kerja. Ia juga kehilangan rasa identitas yang selama ini terikat pada perannya, hubungan sehari-hari dengan rekan kerja, dan rasa berguna yang biasa ia

dapatkan dari pekerjaannya.

## **Kehilangan terhadap Versi Diri yang Dulu**

Salah satu bentuk kehilangan yang paling jarang dibicarakan adalah kehilangan terhadap diri sendiri, versi diri yang dulu ada sebelum suatu peristiwa terjadi: sebelum sakit, sebelum trauma, sebelum tekanan hidup tertentu mengubah cara kita melihat dunia dan diri sendiri.

Seseorang yang pernah mengalami kecelakaan dan kehilangan kemampuan fisik tertentu, misalnya, tidak hanya berduka atas kemampuan itu, tapi juga atas versi dirinya yang dulu bisa melakukan hal-hal itu dengan mudah, tanpa perlu berpikir dua kali.

## **Kehilangan yang Tidak Diakui Secara Sosial**

Ada juga bentuk-bentuk kehilangan yang, karena berbagai alasan, sering tidak mendapatkan pengakuan atau dukungan sosial yang sama seperti kehilangan-kehilangan lain. Kehilangan kehamilan di tahap awal, kehilangan hewan peliharaan yang sudah menjadi bagian keluarga, kehilangan hubungan dengan seseorang yang masih hidup tapi sudah tidak bisa dijangkau secara emosional, misalnya karena demensia atau

perpecahan keluarga yang mendalam.

Dalam situasi-situasi ini, seseorang yang berduka sering merasa bahwa mereka tidak “berhak” untuk sangat sedih, karena di mata orang lain, kehilangan itu mungkin terlihat kecil, atau bahkan tidak terlihat sama sekali.

## **Mengapa Mengakui Semua Bentuk Kehilangan Ini Penting**

Mengakui keberagaman bentuk kehilangan bukan untuk membuat segala sesuatu menjadi “kehilangan” dan kehilangan maknanya. Tujuannya adalah untuk membantu kita berhenti mempertanyakan keabsahan perasaan kita sendiri, hanya karena kehilangan yang kita alami tidak sesuai dengan gambaran “standar” tentang kehilangan.

Jika kamu sedang merasa sedih, kehilangan, atau berduka atas sesuatu, dan ada bagian dari dirimu yang berkata, “seharusnya aku tidak sesedih ini, ini kan cuma...”, cobalah berhenti sejenak di kata “cuma” itu. Apa yang sebenarnya hilang darimu? Bagaimana hidupmu berubah karena kehilangan itu? Pertanyaan-pertanyaan ini sering lebih berguna daripada mencoba mengukur seberapa “layak” kesedihanmu.

Pada bab-bab selanjutnya, kita akan membahas

lebih jauh tentang bagaimana proses berduka biasanya bekerja, mitos-mitos yang sering memperberat proses ini, dan cara-cara untuk mendampingi diri sendiri dengan lebih baik, apa pun bentuk kehilangan yang kamu alami.

### **JEDA REFLEKSI**

- *Adakah kehilangan dalam hidupmu yang selama ini terasa “tidak cukup besar” untuk disedihkan, tapi sebenarnya masih membekas? Coba tuliskan.*
- *Jika kamu bisa menghapus kata “cuma” dari caramu menggambarkan kehilanganmu, bagaimana kamu akan menceritakannya?*

# Perjalanan Masih Berlanjut...

*Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1 dari buku ini. Masih ada 8 bab dan satu penutup yang akan menemanimu lebih jauh, memahami proses berduka, merawat hubungan dengan apa yang hilang, dan membangun kembali hidup, pelan-pelan, dengan caramu sendiri.*

## **Bab 2 — Mitos-Mitos tentang “Move On” yang Perlu Kita Tinggalkan**

*Lima mitos tentang move on yang sering memperberat proses berduka, dan cara pandang baru yang lebih realistis dan lembut.*

## **Bab 3 — Tahapan Berduka Bukan Tangga, Tapi Ombak**

*Mengapa proses berduka lebih mirip ombak yang datang dan pergi, daripada tangga yang harus dinaiki secara berurutan.*

## **Bab 4 — Ketika Kenangan Datang Tanpa Diundang**

*Memahami mengapa kenangan bisa muncul tiba-tiba lewat aroma, lagu, atau tempat tertentu, dan cara menghadapinya tanpa merasa mundur.*

## **Bab 5 — Memberi Tempat untuk Marah, Bersalah, dan Lega**

*Tiga emosi yang sering disembunyikan selama berduka, dan mengapa mengakuinya adalah bagian penting dari penyembuhan.*

## **Bab 6 — Tubuh yang Ikut Berduka**

*Bagaimana kehilangan memengaruhi tidur, energi, dan tubuh*

*secara fisik, serta cara merawat tubuh sebagai bagian dari merawat hati.*

## **Bab 7 — Merawat Hubungan dengan Apa yang Hilang**

*Bagaimana hubungan dengan seseorang atau sesuatu yang hilang bisa terus dirawat dalam bentuk yang baru, lewat ritual dan cerita.*

## **Bab 8 — Membangun Hidup di Sekitar Kehilangan, Bukan Menggantinya**

*Perbedaan antara mencoba menggantikan apa yang hilang, dan membangun hidup baru di sekitar ruang yang ditinggalkan.*

## **Bab 9 — Sembuh Bukan Garis Lurus**

*Mengapa proses penyembuhan naik turun, dan bagaimana memberi diri kelonggaran untuk hari-hari yang masih terasa berat.*

## **Penutup — Kamu Boleh Membawa Kenangan Itu, dan Tetap Melangkah**

*Surat penutup sebagai pengingat, bahwa membawa kenangan dan melangkah ke depan bisa terjadi bersamaan.*

**GPTP.MY.ID**

## **Siap Melanjutkan Perjalanan Ini?**

Dapatkan versi lengkap “Sembuh Bukan Berarti Lupa” dan nikmati seluruh 9 bab beserta penutup, lengkap dengan Jeda Refleksi di setiap bagian, dirancang untuk menemanimu berdamai dengan kehilangan, pelan-pelan, dengan caramu sendiri.

**Dapatkan Versi Lengkap di GPTP.MY.ID**

*Terima kasih sudah membaca pratinjau ini.  
Sampai bertemu di halaman-halaman selanjutnya.*

*— GPTP.MY.ID · Edisi Pertama, 2026 —*