



Buku 5 Atomic Essay Smipa  
**Pecah Telor [AES001]**

Esai-Esai Pertama | Ririungan Semi Palar | Karya Warga Smipa



## **Buku 5 AES | Pecah Telor [AES001]**

Diterbitkan untuk Kalangan Internal Rumah Belajar Semi Palar

Sumber tulisan : <https://riungan.semipalar.sch.id/blog>

Gambar Sampul : [Ann H](#) from [Pexels](#)

Edisi 1

Tanggal Terbit : 25 Maret 2022

Penyusun : Kak Mutia, Kak Iyank, Bu Mega, Kak Andy

# Pengantar

Salam Smipa,

Semuanya berawal dari Nol. Lalu, Satu. Maka itu, langkah pertama menjadi momen penting dan bersejarah. Buku 5 AES merupakan kumpulan esai penulis-penulis AES ketika program ini baru diluncurkan pada bulan Mei 2021.

Ketika memulainya, banyak manfaat kita bayangkan bisa muncul dari gerakan ini. Tidak hanya soal keterampilan menulis yang terasah—yang juga sangat penting, bahkan ada yang mengatakan bahwa membangun sebuah perusahaan startup 90%-nya adalah menulis (*emails, blog posts, marketing copy, investor updates, team communication, plans, documentation*). Namun kebiasaan menulis itu sendiri kita yakini juga bisa menjadi sentra perubahan bagi seluruh kebiasaan hidup. Dengan rutin menulis, kita akan rutin berkontemplasi dan meninjau ulang keseharian kita. Menyadari kebiasaan-kebiasaan yang belum selaras dengan tujuan hidup. Merencanakan perbaikannya berikut langkah-langkah konkret yang akan dilakukan.

Semi Palar adalah Rumah Belajar. Tidak hanya bagi anak-anak kita, tapi juga bagi kita semua. Sementara, menulis adalah sarana belajar terbaik. *“To write is to learn. Writing helps us learn subject matter, clarify and organize our thoughts, and improve our retention of content.”* Begitu kata orang.

Saya sangat berbahagia menyambut terbitnya seri buku kumpulan tulisan AES. Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk Kak Andy dan Semi Palar yang telah memberikan ruang bagi tumbuhnya kegiatan literasi bersama ini. Terima kasih juga kepada teman-teman yang telah berkontribusi untuk AES: yang telah ikut menjadi penulis dan yang telah membaca dan membagikan tulisan-tulisan AES.

Semoga AES terus berkembang, penulisnya makin bertambah, dan bisa langgeng bertahan jadi pengikat kebersamaan warga Smipa.

Bandung, 6 Maret 2022

**Ahkam Nasution** | orangtua Yori, kelompok Jamuran SMP Semi Palar

# Daftar Isi

<b>Pengantar</b>		3
<b>Daftar Isi</b>		5
<b>Panduan Buku AES</b>		7
1 AES001 <b>Membangun Habit</b>	Pak Ahkam	8
2 AES001 <b>Misled, Misinformed, Mis...</b>	Pak Joe Felus	10
3 AES 001 <b>It's Complaint</b>	Kak Pungky	14
4 AES001 <b>Upaya Dari Setiap Variabel</b>	Kak Dita	18
5 AES001 <b>Keinginan</b>	Natasha	20
6 AES001 <b>Bibit</b>	Kak Leo	22
7 AES001 <b>Terlalu Banyak Berfikir</b>	Bu Aileen	24
8 AES001 <b>Aplikasi Yang Saya Manfaatkan Dalam Proses Pendampingan #BelajarDariRumah</b>	Bu Kuri	27
9 AES 01 <b>Njir Moment</b>	Kak Tema	34
10 AES001 <b>Bukan Selebar Kertas Putih</b>	Kak Sizi	36
11 AES001 <b>Mengapa Harus Menulis</b>	Kak Fifin	39

12	AES001 <b>Biji</b>	Bu Yuli	43
13	AES001 <b>Membangun Tuman</b>	Kak Andy	46
14	AES001 <b>Why Math?</b>	Kak Braja	50
15	AES001 <b>Jejak</b>	Kak Yanti	53
16	AES001 <b>Online</b>	Vania	56
17	AES001 <b>Kenji</b>	Nadine	58
18	AES001 <b>Emma Watson and HeforShe Campaign</b>	Saskia	60
19	AES001 <b>AMKM</b>	Kak Wiwit	62
20	AES001 <b>Nyaho Can Tangtu Ngarti</b>	Haegen	64
21	AES001 <b>Sejarah Piano</b>	Tatha	67
22	AES001 <b>Owh Begini</b>	Kak Asep	69
23	AES001 <b>Slametan Smipa TP12</b>	Bu Mega	72
24	AES001 <b>Disiplin dan Teknologi</b>	Pak Ketut	76
25	AES001 <b>Badminton Vs Kuartet</b>	Kak Fani	78
26	AES 01 <b>Marah</b>	Kak Fitri	81
	<b>Senarai Buku-Buku AES</b>		83

# Panduan Buku AES

- Buku AES ini diterbitkan untuk kalangan internal Keluarga Besar Semi Palar.
- Esai-esai yang dimuat di sini langsung **dipindahkan apa- adanya** tanpa editing apapun. Typo (salah ketik) atau kesalahan yang sama bisa ditemukan di sumber tulisannya. Ini adalah bagian dari keunikan Atomic Essay Smipa (dan bagian dari kemanusiaan kita 🙏).
- Buku ini diterbitkan dalam bentuk digital (*e-book*) yang bisa diunduh secara bebas di Ririungan Semi Palar. Buku-buku yang sudah terbit bisa dilihat [di tautan ini](#).
- Buku Cetak (printed book) rencananya dapat dipesan melalui **warungsmipa.id**. Keuntungan yang diperoleh akan masuk ke Kas Koperasi. Buku ini dijual untuk jadi salah satu penghasilan **Koperasi**.
- Di setiap akhir esai bisa ditemukan **QR-Code** yang bisa discan, di klik (di PC) atau di tap (HP atau Tablet) untuk mengakses sumber tulisan agar pembaca bisa meninggalkan like atau komentar untuk tulisan tersebut sebagai bentuk apresiasi bagi sang penulis. Jangan lupa login di Ririungan agar identitas pembaca tercatat.
- Bagi yang berminat untuk bergabung menjadi **Tim Penyusun Buku AES** silakan [klik tautan ini](#).



## AES001 Membangun Habit

Penulis : **Pak Ahkam** | Tanggal : 18 Mei 2021

Gerakan Atomic Essay Smipa adalah wadah kita untuk **belajar dan membangun habit bersama-sama** di komunitas Semi Palar. Tujuan utama kita menulis di sini bukan agar tulisan kita dibaca orang, tapi lebih untuk peningkatan diri kita sendiri.

Saya merasa masih sangat jauh dari optimal dalam soal habit dan disiplin. Maka itu, senang sekali jika dengan cara ini saya nanti bisa rutin menulis.

Stephen Covey mengatakan, *"We become what we repeatedly do."* Ya, diri kita adalah agregat kebiasaan-kebiasaan kita.

Membangun habit memang tidak mudah. Disiplin itu berat.

Kalau kita perhatikan, sepertinya semua hal yang baik memang lebih sulit daripada yang buruk. Memasak makanan sehat lebih sukar dan lama ketimbang makanan instan yang tak sehat. Mengelola sampah lebih repot

ketimbang buang sampah sembarangan. Sabar lebih berat ketimbang marah. (Tidak marah maksudnya tidak merasa tersinggung. Amarah yang disimpan, yang tidak diluapkan/dilampiaskan, tetap saja buruk efeknya bagi kita.)

### **Tapi berat bukan berarti mustahil.**

Lagipula, hanya dengan disiplin dan konsistensi kita bisa mencapai kualitas tertinggi dari potensi diri kita. Sedangkan potensi diri sifatnya laten: kita tidak akan pernah tahu jika tidak digali dan dilatih.

Kita sering tidak memulai sesuatu karena menunggu motivasi. Namun sesungguhnya *“action comes before motivation”*. Kita harus mulai dahulu. Motivasi dan semangat akan mengikuti aksi. Demikian pula dengan energi. Kita seharusnya tidak menunggu energi yang melimpah untuk mulai berolah raga, karena justru olah raga mendatangkan energi. Energi yang kita punyai adalah hasil dari makanan yang kita konsumsi dan jumlah mitokondria dalam sel-sel tubuh kita. Semakin kita aktif, semakin banyak mitokondria yang diproduksi oleh tubuh.

Mari kita mulai. Supaya tidak berat dan bisa berkelanjutan, kita mulai dari yang kecil.

***“Inspiration exists, but it has to find you working.” — Pablo Picasso***



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Mised, Misinformed, Mis...

Penulis : Pak Joe Felus | Tanggal : 20 Mei 2021

Baca berita jaman sekarang itu harus punya kesabaran tinggi, pikiran terbuka dan selera humor yang mumpuni! Arus informasi jaman sekarang bukan main cepatnya, dan terlihat banyak sekali kalangan yang tidak siap dengan situasi ini sehingga akhirnya menimbulkan kegaduhan, konflik, bahkan berakhir dengan korban jiwa. Nah bagi mereka yang cuma aktif (atau malah pasif?) di depan komputer seperti saya, menyaksikan kondisi ini dengan membaca berita, tidak selalu menyenangkan. Nonton CNN bisa jadi kepengen melempar TV dengan botol aqua! Membaca koran "online" sampai hampir melempar *gadget* gara-gara gondok! Sekali lagi butuh kesabaran, butuh kepala dingin dan belajar bisa menertawakan!

Sebetulnya mengapa situasi ini terjadi? karena banyaknya informasi dan kurangnya kemampuan untuk *filtering*, maka banyak kalangan yang

*misinformed* dan *mised* lalu akhirnya *misunderstood* lalu... panjang! contoh yang jelas, kejadian di Capitol Building di Washington DC bulan Januari lalu. Ujung-ujungnya ratusan orang yang percaya akan teori konspirasi dikejar-kejar FBI dan terancam dipenjara berbulan-bulan, tahunan bahkan puluhan tahun! Lebih menyedihkan lagi, kejadian ini mengakibatkan korban jiwa. Anehnya demi kepentingan politik pribadi, ada senator yang berpendapat tidak ada itu yang namanya *insurrection of capitol building*, nah ini contoh orang yang *misleading*! Bodohnya, banyak masyarakat yang *mised* tetap memilih senator ini!!!

Di tanah air juga sedang ramai dengan seseorang yang ditangkap polisi karena membuat video tik tok di media massa yang menghina sebuah negara lain. Ini juga butuh kecerdasan dan pengetahuan yang utuh mengenai konflik yang sebenarnya terjadi di negara itu. Politik dan agama dicampur aduk, akhirnya polisi turun tangan, yang bagi saya juga aneh, Klausulnya apa? Jadi yang *misinformed* itu siapa? polisi? masyarakat? duh!

Ada orang yang menulis di twitter mengenai vaksin. Dia sepertinya kelompok anti vaksin. Dia bilang Vaksin tidak dibutuhkan, lihat saja *Black Plaque* di abad 14 tidak ada vaksin, buktinya pandemi lenyap! Orang ini tidak tahu bahwa 30 hingga 60% penduduk Eropa meninggal pada masa pandemik itu. 75 juta hingga 200 juta orang! Pandemi itu berakhir kemungkinan karena penduduknya habis. Sebuah teori mengatakan pandemi ini berakhir karena karantina, sampai penduduk di daerah-daerah tertentu habis, sehingga penyebaran berhenti!

Lalu bagaimana menghindari misinformasi? mudah, cari referensi sebanyak-banyaknya, hindari bias konfirmasi dengan berusaha seobjektif mungkin dan berwawasan terbuka. Jangan informasi yang dicari hanya untuk

menguatkan pendapat pribadi! Jika hanya untuk menguatkan pendapat pribadi, itu namanya *confirmation bias*, bias konfirmasi. Pandai-pandai memfilter informasi yang begitu gencar dengan bersikap cerdas.

Saya akhiri ocehan ini dengan hal yang lucu:



Selera humor itu penting! Orang yang menulis tentang caesar salad itu sebetulnya hanya becanda! Kejadiannya memang tidak seperti itu. Caesar salad itu diciptakan di Mexico oleh seorang chef bernama Caesar Cardini, imigran Italia yang memiliki restoran di Tijuana. Saat itu dia kekurangan bahan baku sehingga dia menciptakan sesuatu yang baru dengan menggunakan bahan-bahan yang ada. Dunia harus merasa beruntung, karena chef ini maka kita semua bisa merasakan salad yang gurih yang bahan utamanya *romaine lettuce* dan *croutons*. Dressingnya? telur mentah, bawang putih, minyak zaitun, *anchovies*, jeruk lemon, saus Inggris dan keju parmesan! Nah kasian sekali orang yang komen di atas yang melupakan faktor humor, sehingga harus menggunakan kata `Id@$t Hahahaha****`



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES 001 It's Complaint

Penulis : **Kak Pungky** | Tanggal : 8 April 2022

Beberapa bulan lalu, dalam sebuah percakapan whatsapp, "buatkan konten yang bikin viral, gak apa-apa gak nyambung sama fotonya juga, hahahaha...". Dalam hatiku, "Kok gitu?". Mungkin sekarang jamannya memang begitu, semua bisa dibikin. Lalu saya riset beberapa konten serupa, menelaah bagaimana mereka membuatnya, dan saya berasumsi bahwa itu sebuah konten yang menyebalkan karena saya merasa tertipu dan membuang waktu. (Bingung kan tuh saya). Lalu saya bilang kepada atasan bahwa konten seperti itu nanti bisa jadi masalah, lalu beliau berkata tidak apa-apa karena biar menarik dan menjadi viral.

Di waktu yang lain ada pesan whatsapp, "bikin pengumuman tiktok challenge, yang simple aja tapi meriah, hahahaha...", lalu kubuatkan 7 baris caption untuk instagram yang berisi 1 baris judul pembuka (berupa kata-kata yang

mengait perhatian pembaca, berupa gimmick atau hooker) , 1 baris topic utama(event utama), 3 baris berupa info syarat ketentuan, 2 baris terakhir adalah call to action (ajakan mengikuti event dan tanggal periode acara). Lalu direvisi, katanya “ini kurang WOW, aku tambahkan aja ya”, tegasnya.

Kemudian pesan hasil revisi pun datang, berisi caption untuk dishare di grup agen reseller yang akan diposting pada medsos akun jualannya masing-masing. Hasil revisinya memang WOW bagi saya, berisi kurang lebih 24 baris berupa informasi yang tadi saya buat, dengan tambahan kata-kata bernuansa WOW. Dan atasan saya tersebut juga langsung menginstruksikan saya untuk share langsung ke grup whatsapp agen reseller. Langsung saya share, dan langsung dapet banyak respon, mereka bilang “apa ini gak ngerti”, “maksudnya gimana toh?”, dan beberapa bahasa daerah yang saya kurang paham artinya, yang intinya juga mengatakan mereka gak ngerti. Grup agen ini berisi para pelaku usaha mikro, kecil dan menengah, dengan range usia 35-50 tahun, yang berdomisili di kabupaten(95%) yang tersebar di hampir seluruh Indonesia . Selanjutnya, yaaaa ....., agak repot menceritakannya, namun intinya saya merasa gagal melakukan pekerjaan saya untuk menyampaikan pesan dengan sesuai.

4 tahun lalu, dalam sebuah seminar berdurasi 3 jam yang saya liput ketika saya masih aktif di bidang broadcasting, saya menyimak setiap slide yang tampil di big screen, untuk dapat memahami dan selanjutnya bagaimana saya mengemasnya kembali dalam sebuah tayangan berdurasi 6-8 menit. Info penting yang akan saya sampaikan tentunya memiliki poin utama, what, when, who, why, how. Info yang akan saya sampaikan pada tayangan adalah tentang acara secara umum, acara apa, ngapain aja, dimana dilaksanakannya, sesi wawancara tentang penjelasan latarbelakang dan tujuan acara oleh

narasumber terpercaya, dan bagaimana acara tersebut berlangsung, apakah seru, khidmat, rusuh atau hambar, dapat juga dihadirkan testimoni dari salah satu pesertanya. Saya tidak memaparkan tentang detail atau pemaknaan yang saya simak dari presentasi sang narasumber secara mendetail, meskipun saya memaknai apa yang saya simak.

Ilmu dan wawasan baru dari seminar saya dapat, dan pekerjaan saya pun saya lakukan. Dengan ikut menyimak, minimal saya mendapat pengalaman dan kesan yang kemudian akan saya tuangkan ke dalam narasi tayangan. Tidak sekedar bilang acara ini WOW.

Literasi, dalam pengalaman hidup saya adalah bagaimana ia menjadi sebuah penghubung, penerang, pemberi rasa, dan kunci untuk jendela-jendela yang masih tertutup. Tentunya dengan kesesuaian yang seharusnya.

Saat ini saya sering ribut sendiri di fikiran saya, “kok gitu?”

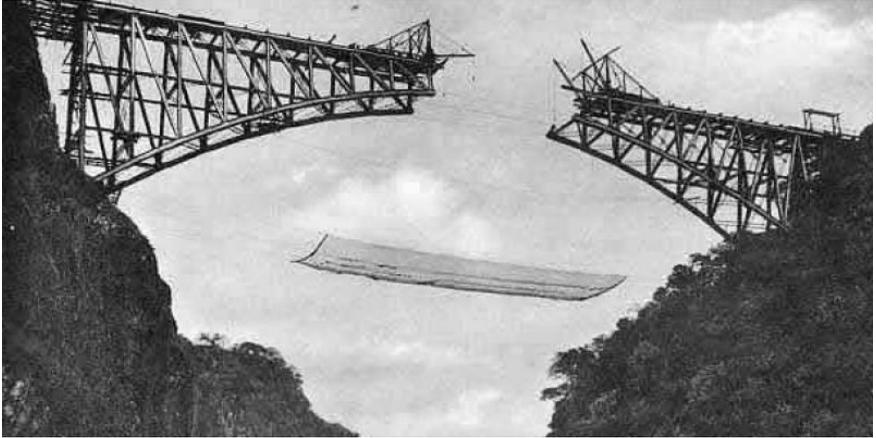
Dengan kejadian yang saya alami di cerita pertama, seringkali saya merasa diri saya telah usang, karena kemampuan saya tidak dapat sesuai dengan ekspektasi atasan di kantor. Namun, rasanya saya tidak salah seratus persen. Rasanya tidak salah jika di jaman sekarang ini, dimana industri kreatif tengah benar-benar menjadi sebuah industri, saya tetap ingin berkarya dengan layak. Jika produk ini hanya berwarna merah, ya merah saja, saya tidak ingin menuliskan merah menyala emas. Majas memang sangat sah digunakan dalam penyampaian iklan atau karya lain di industri kreatif, namun bukan untuk membohongi.

Berkuliah di jurusan desain komunikasi visual, bekerja dan berkecimpung di media dan industri kreatif sejak semester akhir kuliah, rasanya tidak pernah

cukup memberi saya pengetahuan. Di usia yang saya kira akan merasa cukup untuk memikirkan tentang perkembangan jaman, dan akan ikut saja arusnya, rupanya saya malah ingin kembali belajar lebih banyak lagi. Masih banyak perdebatan dalam benak saya yang membuat sakit kepala, dan tidur bukanlah obatnya. Mendengar, melihat, meresapi dan memaknai, semoga ruang ini berkenan berbagi banyak hal dengan saya selanjutnya.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Upaya Dari Setiap Variabel

Penulis : **Kak Dita** | Tanggal : 25 Agustus 2021

*"It takes both sides to build a bridge."* Quotes ini saya tuliskan pada tepi halaman agenda bulanan saya. Bukan hanya sebuah kutipan yang saya tulis sebagai pemanis halaman, lebih dari itu sebagai sebuah pengingat. Mengingatkan bahwa bukan hanya saya yang berjuang sendiri. Mengingatkan bahwa bukan hanya saya yang harus menopang seluruh tanggung jawab. Mengingatkan bahwa untuk mewujudkan sesuatu, diperlukan daya upaya yang terkoneksi dari semua variabel yang terlibat di dalamnya.

Bukan hanya itu, menurut saya pribadi, elemen pembentuknya pun sebaiknya memiliki benang merah. Akan sulit rasanya untuk mempertemukan ujung jembatan yang berbeda material. Meski bisa saja terjadi, namun akan muncul lagi pertanyaan. Mampukah jembatan tersebut menopang beban yang sama? Mampukah masing-masing ujung jembatan tersebut bertahan dalam waktu yang lama. Mari bayangkan sebuah ujung jembatan berbahan beton yang

bertemu dengan ujung jembatan berbahan kayu. Masing-masing memiliki kekuatan yang baik namun saat keduanya dipertemukan, apa yang akan terjadi?

Hal-hal di atas rasanya tidak hanya terjadi pada proses pendampingan belajar teman-teman kecil. Hal tersebut terjadi pada semua lini kehidupan, terutama yang menyangkut orang lain. 1, 5 atau lebih banyak orang. Bisa jadi itulah sebabnya menyamakan visi dan misi menjadi penting. Agar kita bisa berjalan seiringan dan tidak merasa memikul beban sendirian. Juga agar semua variabel yang terlibat di dalamnya sadar akan peran dan tanggung jawab masing-masing.

Bukan hal mudah, memang, untuk bisa seideal kutipan di atas. Tapi, apa yang tidak mungkin? Semua mungkin terjadi jika kita menyadari peran masing-masing dan kompak bergerak bersama. Meski sulit dan banyak rintangan, seluruh proses tersebut pasti akan membawa banyak kebaikan. Juga ingatlah, untuk saling percaya.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Keinginan

Penulis : **Natasha Setyamukti** | Tanggal : 2 Agustus 2021

Setiap orang, pasti memiliki keinginan. Entah keinginan untuk masa depan atau keinginan untuk kebahagiaan sesaat.

Dari pengalamanku sendiri, masih banyak orang yang tergiur memenuhi keinginan untuk kebahagiaan sesaat, atau hanya untuk mendapatkan apresiasi dari orang lain. Contohnya pun sangat dekat dengan kehidupanku, dengan kondisi dan umurku saat ini.

Banyak orang yang mulai bertanya “kamu mau kuliah kemana?” “udah tau mau ambil jurusan apa?” Tentunya pertanyaan itu sudah tidak asing lagi, bagiku maupun bagi anak seumuranku, yang sebentar lagi duduk di bangku kuliah.

Awalnya setiap ditanya, aku hanya menunjukkan 1 jawaban, geleng-geleng kepala atau hanya menjawab “gak tau”, karena jujur bingung mau jawab apa,

apalagi dengan stigma di Indonesia, selesai SMA harus kuliah, kalau ga kuliah mau jadi apa nanti?

Banyak teman-temanku diluar sana yang kuliah, tapi hanya karena paksaan orang tua, hanya karena 'kewajiban' bukan karena keinginan sendiri.

Menurutku lebih penting berani untuk melangkah sendiri, daripada melakukan sesuatu hanya untuk memenuhi keinginan orang tua atau kerabat sesaat. Karena selama hidup kita kedepan, harus diri kita yang menentukan, bertanggung jawab akan kebahagiaan dan petualangan hidup kita sendiri. Bahkan masih banyak orang yang melakukan sesuatu, hanya untuk mendapatkan apresiasi, dan pengakuan dari orang lain, aku kuliah di universitas X.

Lalu apa? Apakah mereka mau menanggung semua masalah yang mungkin kita alami? Membantu kita untuk langkah selanjutnya? Pastinya tidak, karena kebahagiaan ada ditangan kita sendiri.

Memang senang rasanya dibanggakan orang lain, tapi apakah itu akan membuat diri kita bahagia? Apakah hal itu akan bermanfaat bagi dirimu dan lingkungan saat kamu turun ke realita nanti?



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Bibit

Penulis : **Kak Leo** | Tanggal : 10 Agustus 2021

Beberapa hari lalu sempat kepikiran karena *nemu potongan postingan* <https://www.youtube.com/watch?v=kUFbvBBmvmw> pas bagian lirik berikut.

...

Mau kritik sama Corona, Coronanya nggak kelihatan

Mau kritik pemerintah takutnya dipenjarakan

Pemerintah bikin aturan sungguh sangat membingungkan

Mau mudik nggak dibolehkan, tempat wisata kok diizinkan

...

Kepikirannya *sih* sederhana. Kalau liriknya diganti jadi begini.

...

Mau kritiS sama Corona yang nggak kelihatan, hindari saja kerumunan

Mau kritiSi pemerintah biar gak dipenjarakan, gak usah menantang yang lagi tugas di jalan

Namanya aturan jelas lah parsial, membingungkan dong kalau diterapkan universal

Mudik nggak dibolehkan & tempat wisata diizinkan, apapun aturannya intinya sadar lingkungan

...

Jadi gimana nada yang pas?

Kalau gak *enakeun* malah bisa gak se-*viral* kemarin, nanti jadi *gak laku gak ada yang nonton*.

Kepikiran lebih dalamnya, apakah kita sedang dalam situasi krisis berpikir. Soalnya tampak banyak yang menanam bibit *berpikir kritik*, daripada bibit *berpikir kritiS*.

Belum lagi kebutuhan "tindakan yang menggugah perasaan daripada perkataan yang mengubah pemikiran", lagi antri juga menuju *status krisis*.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan

sometimes thinking too much  
can destroy your momentum

---

TOM WATSON

## AES001 Terlalu Banyak Berfikir

Penulis : **Bu Aileen** | Tanggal : 18 Agustus 2021

Suatu sore di percakapan WhatsApp bersama kak Andy.

"Aduh kak. Ga pede euy nulis. 🐒 Udah lama ngga nulis lg. Paling baru mulai lagi jurnal harian dengan bahasa ala2, ketularan anak2 ini jg. Ceritanya mau ngasih contoh pan. 🗒️"

"Kalo ini mah tanda2 kebanyakan mikir Aileen... 😬"

Heiii.... dalam hati aku langsung menyangkal kata2 tersebut, masa sih kebanyakan mikir? Nggak mungkin lah... Apa bukannya kebalikannya karena ngga pernah mikir jadi bingung mau nulis apa? 😞

Aku pikir aku orang yang santai, easy going dan males kalau disuruh mikir yang berat-berat. Pasti segala masalah berusaha dicari jalan keluarnya yang sesimpel mungkin, atau ya ga usah dipikirin aja, nanti juga kan pasti bisa beres sendiri. Hahaha... Mendadak mendengar jeritan orang-orang perfeksionis di belakang kepala. Ssssst....!

Oke sampai dimana tadi? Ah iya kebanyakan mikir. Aku jadi ingat kalau aku diajak Cheryl anak bungsuku untuk menggambar bersama aku biasanya akan menatap kertas kosong di hadapanku lama sekali sambil memikirkan ide untuk menggambar, sementara anak kecil itu dalam beberapa goresan sudah langsung menyelesaikan maha karyanya. Uh oh... 😊

Kuingat-ingat kembali masa kecilku, rasanya dulu bisa saja dengan mudah aku mengetik berlembar-lembar cerita, dan menceritakannya kembali dengan semangat kepada sepupuku melalui saluran telepon. Tetapi kenapa sekarang untuk menulis beberapa paragraf kalimat saja rasanya sulit sekali?

Benarkah orang dewasa itu terlalu banyak berpikir? Terlalu banyak pertimbangan?

Tapi kan... Tapi kan... Aku sudah mencoba untuk melakukan meditasi untuk belajar membuang pikiran-pikiran negatif itu?! Sanggahku kembali.

Kutarik napas dalam-dalam dan mencoba merenungkan semuanya kembali.

Mungkin benar kata-kata kak Andy. Aku memang terlalu banyak berpikir. Terlalu banyak kekhawatiran.

Bagaimana jika tulisan yang aku buat pernah ditulis oleh orang lain sebelumnya? Bukankah jadi terkesan seperti plagiat? Bagaimana kalau tulisan yang aku buat tidak cukup bagus? Malu kan nanti sama anak-anak abegeh itu. Apalagi anak-anak semipalar yang biasanya tulisannya itu super bagus-bagus. 🙈😂 Bukankah orangtua harus memberi contoh yang baik buat anak-anak atau generasi yang lebih muda? Harus membuat tulisan yang bagus dan berbobot? Bagaimana kalau ternyata tulisan yang dibuat tidak memberikan pesan moral apa-apa?

Aaah... Aaahh... Mungkin memang benar kata kak Andy.

Aku memang orang yang terlalu banyak berpikir... 🤔



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## **AES001 Aplikasi Yang Saya Manfaatkan Dalam Proses Pendampingan #BelajarDariRumah**

Penulis : **mamaKuri** | Tanggal : 18 Agustus 2021

### **Youtube**

I love video editing. What could be more familiar for a youtuber than Youtube channel!

Saya memulai channel youtube saya sejak anak kembar saya, Tara & Yasha berusia sekitar 2 tahun. Saya punya hobi mengedit video sejak sebelum nikah. Semua video profile saya, saya buat sendiri. Saat itu masi jadi pengguna windows & installer bajakan wkwkwkwkk

Seharian bertiga dengan si kembar yang aktif, memberikan saya ide untuk mendokumentasikan kegiatan mereka sehari-hari. Karena kapan lagi punya anak kembar lucu begini.. ya nggak? 🤔🤔

Anyway.. hobi ini ternyata berguna saat menghadapi PJJ. Kalo kata orang mah.. ieu mah geus bari peureum ateuah 😞

// Tertarik untuk mengetahui aplikasi apa saja yang saya pakai untuk mengedit video..? 😞 ketik "001" pada kolom komentar 😞 ✨ petunjuknya BUKAN aplikasi atau software profesional video editor koq 😞 //

Semua tugas saya post di youtube channel sebagai *unlisted video*. Artinya hanya saya, pemilik akun & kakak di kelas yang saya beri link videonya yg bisa membuka link tersebut.

Gimana sih nyetting video youtube untuk post tugas sekolah yang aman? Next essay aku jembrengin,

or maybe I will make a tutorial video about it in the future.

// Ketik "Kuri002" di kolom komentar untuk vote tema bahasan " Cara Setting Video Youtube untuk post tugas Sekolah" //

// Ketik "Kuri003" untuk vote bahasan "Cara mensubmit youtube video pada google classroom" //

ihh kuri.. bahasannya meuni cetek-cetek.

Keun... da saya mah menulis untuk membantu orang awam yg **bingung**, *sanes pabeunyeng-beunyeng karung jeung maung* (entah apa artinya 😞 hanya kalimatnya berima saja)

## YT Studio

ini adalah aplikasi saudara tirinya si Youtube app.

Dari sini saya bisa mengatur thumbnail video saya.

Memilih rekomendasi *captured scene* dari video, atau membuat grafis cover yang baru sama sekali.

Aplikasi ini juga menyuguhkan fitur analisa untuk anda yang penasaran dengan view rank video-video anda.

Gimana cara ganti thumbnail video yang telah kita upload. Bahasan tersendiri yakkk! 😎

// Ketik "Kuri004" di kolom komentar untuk vote bahasan "Cara mengatur thumbnail video pada youtube" 😊 //

Asik khaaan...? Bisa request topik berikutnya ama Kuri mah 😊 🙏 ✨ #NyusahinDiriAdja

## TikTok

Saya mulai pakai tiktok untuk submit tugas sekolah sejak tahun lalu. Ada yang kepikiran kayak sayaaah? 😂😂😂

Kebetulan kakak di kelas tidak mempermasalahkan.

(Entah gapapa, entah uda geleng-geleng kepala sambil ngusap dada ama kelakuan saya 😂)

Umumnya saya menggunakan tiktok untuk dokumentasi video yang kurang dari 1 menit.

Kenapa Tiktok? Karena saya ZUUGHAAA ZEKALIIII video-video saya diberi background music 😊

tak dapat hidup tanpa musik begitu.

Dan tiktok memungkinkan saya untuk memilih lagu-lagu yang saya anggap pas untuk mempermanis video-video saya.

Plus the filter also fun! Menyenangkan bisa membuat kakak tertawa saat menerima tugas anak-anak saya. hahahahaha

Sayangnya settingan video harus dalam keadaan privacy seen for everyone.

Hati-hati memilah aja mana yang rela ditampilkan di tiktok, mana yang tidak.

Ya sekalipun anda bukan FYP 😂

Tiktok juga bisa mengirim link langsung ke feeds & story instagram. Jadi gak usa heran.. kadang saya bikin story sekalian sambil ngerjain tugas sekolah wakakakakakak' Tapi khann gak semua kakak alay kayak mamakuri & punya akun tiktok? Tidak masalah, kawaan... Kakak umumnya memeriksa tugas dari browser desktop (sok tau banget yah aku 😂). Jadiii... bisa membuka tiktok versi browser & bisa melihat videonya tanpa harus menjadi warga tiktok jelata.

*// Ketik "Kuri005" di kolom komentar untuk vote bahasan "Cara mensubmit video tiktok pada google classroom" //*

## **VideoLeap**

Ini sih mainan saya sehari-hari, jerih payah dari hasil menagih hutang dari suami. Setelah bosan mengakali dan mencuri-curi fitur gratis dari berbagai mobile video editing app.

Saya memutuskan untuk membeli aplikasi ini agar bisa bebas memanfaatkan berbagai fiturnya.

Da gimana atuh ya.. hati mah gak bisa boong.

Klo uda cocok, ya dijalanin aja ama yg satu ini..

*#SungguhPernyataanYangMengandungMultiTafsir*

Saya gunakan aplikasi ini pada iphone & iPad.

Untuk proses dokumentasi saya mulai dengan mengambil gambar dari kamera iphone, freehand maupun menggunakan stand sebagai bantuan.

Hasil dokumentasi di handphone tentu saja bisa langsung di edit. Peeraaaktiss bukaaaaan?

Saya bisa mengedit sambil menerima kiriman gofood, sambil mengisi ember sampai penuh,

menunggu kukusan waluh, sambil rebahan atau sambil ngemil chiki.

Untuk videoleap di iPad (yang uda gak pernah saya update sehingga tampilannya videoleap lawas), biasanya saya gunakan untuk mengedit hasil screen recording dari video-video panduan kakak. Isi iPad banyak berisi editan-editan video pembelajaran dari kakak, yang saya edit lagi agar menarik & menyenangkan untuk anak saya tonton ulang. Sstt.. video olah raga, senam & tarian dari kakak-kakak gak pernah mubazir lhoo ditangan kami. Soalnya kita pakai lagi untuk variasi kegiatan fisik sehari-hari sekalipun tidak digunakan lagi untuk tantangan. Waka-Waka dancenya ka Vanny, Ka Sizi & Kak Yanti. Panduan Gerak koordinasi nya kak Mamat. Mummy dance dari para kakak lincah dan video panduan pemanasan oleh ka Tema adalah salah satu video andalan kami saat kehabisan ide mau olah raga apa hari ini 😂

*// Ketik "Kuri006" di kolom komentar untuk vote bahasan "Aplikasi video editing yang mudah untuk hp android & ios pilihan" //*

## Line Camera

Uda atuh ribet amat pakai picture editor segala..

#KaloBisaRibetNgapainGampang 😊

1. Ambil gambar
2. pilih foto, lalu editlah sampai hasil foto benar-benar proporsional. *// Tema "Kuri007" Membuat hasil foto seperti hasil scanner //*
3. Masuk ke Line camera,
4. Setting kualitas foto. Umumnya saya hanya menyesuaikan 3 hal : brightness, contrass & saturation.
5. Nah klo uda cakep kualitas dasar fotonya, proses pimping pun bisa dilakukan : pasang sticker label nama anak, bubuhi sticker tanggal bola perlu, beri judul dengan berbagai pilihan text alay ala Line camera.

// Ketik "Kuri008" di kolom komentar untuk vote bahasan "Setor tugas sekolah pakai Line Camera" //

## ProCreate

Ini bukan belagu, tapi ini sih kisah sedih saat menghadapi kenyataan bahwa tidak semua rumah memiliki printer gaess. Saya mengakali dengan aplikasi yang ada ajah. Pada awal sekolah, kami masih menerapkan paperless worksheet. Untuk LK yang diisi tulisan, saya membuka file LK di pdf expert atau aplikasi procreate ini. Lalu si anak menulis menggunakan pen.

The Downside is : It can only be done ONE kid at a time. Jadi klo ada tuntutan untuk mengerjakan LK secara online, kita harus kembali ke cara primitif : print pada kertas, satu anak-satu LK. Untuk Procreate sendiri sebenarnya lebih seru karena pen bisa di setting menjadi karakter pensil. Goresan baru benar-benar tebal saat menulis dengan tekanan tertentu, dan garis yang dibuat menyerupai goresan pensil yang sebenarnya.

// Ketik "Kuri009" di kolom komentar untuk vote bahasan "Pengalaman ngisi tugas dengan cara Paperless worksheet" //

## VLC

Pemutar andalan pada device saya yang menerima banyak jenis bentuk file video. Bisa dikurasi dan dibuat playlist untuk penggunaan pemutaran video olah raga untuk kegiatan fisik anak sehari-hari. Gimana? Udah cukup ribet belum? 😂 Apakah saya perlu ungkap juga "printilan perangkat keras yang kami gunakan untuk kelas daring" ..? Klo ya, ketik "Kuri010" Topik mana menurut anda yang paling mengganggu..? Tuliskan dikolom komentar 😂

Salam,  
mamaKuri.

Kunjungi tautan berikut untuk mengintip apa saja yang dibuat oleh mamaKuri

[linktr.ee/mamaKuri](https://linktr.ee/mamaKuri)



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES 01 Njir Moment

Penulis : **Kak Tema** | Tanggal : 24 Agustus 2021

Kalau berbicara, '*katif itu membuat sesuatu yang baru atau berbeda dari yang lain*', apakah betul orang itu membuat hal baru yang benar-benar berasal dari idenya sendiri? Apakah cara yang digunakan betul-betul hanya ia yang bisa? Mungkin saat pertama kali ia menemukan karya tersebut, ia merasa itu adalah salah satu kemampuan kreatifnya. Bagaimana dengan karya selanjutnya, apakah ia akan merasakan hal yang sama?

Sebutlah di sini kita punya dua orang: Kreator, si pembuat karya dan Penikmat, orang yang suka menikmati yang nikmat-nikmat (maksudnya karya).

Saat merasa menemukan sesuatu, Kreator akan merasakan '*eureka moment*'. Itu kalau kata Mas Archimedes. Karena kita ada di tatar Sunda, maka sebutlah momen ini sebagai '*njir moment*'. Suatu momen berharga yang akan selalu

diingat dan membuat lebih bersemangat. “Njiiirr... nemu ide baru nih!” kata Kreator dengan jemawa.

Di sisi lain, si Penikmat mungkin sebelumnya pernah melihat karya yang mirip (baik itu ide, bahan, maupun teknik yang digunakan) dengan buatan Kreator. Kemudian Penikmat mencap si Kreator tidak kreatif. Pada titik ini, si Penikmat tidak mendapatkan *’hjr moment’* yang dimiliki Kreator.

Dari pemikiran diatas, saya melihat bahwa orang yang kreatif bukanlah ia yang bisa membuat karya atau hal baru. Karena sebenarnya tidak ada hal yang benar-benar baru di sekitar kita. Saat kita bicara tentang bahan, teknik pembuatan, atau ide, semua itu pasti sudah pernah digunakan oleh orang lain. Kreativitas ada saat seseorang bisa mengombinasikan ide, bahan, referensi, rasa, pengalaman, serta *’hjr moment’* menjadi satu rangkaian yang pas.

Jadi, bisa *gak* ya kita membandingkan atau menilai sisi kreatif setiap orang? Karena itu menjadi persepsi pada setiap masing-masing individu, dan hanya mereka yang merasakan *’hjr moment’*-nya. Hmm.... (TD)



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Bukan Selembar Kertas Putih

Penulis : **Kak Sizi** | Tanggal : 15 Oktober 2021

Kalau melihat di sekitar lingkungan, (di luar Smipa alhamdulillah 😊) atau ingat-ingat jaman kecil dulu, anak kerap kali dianggap tidak berdaya dan tidak tahu apa-apa. Anak “nakal” sedikit, orangtua langsung bereaksi memarahi, merasa perlu mengajari anak tersebut, atau bahkan memberikan label.

Padahal kadang bukan maksud anak juga untuk “nakal”. Dulu waktu kecil saya pernah membaca buku tentang Thomas Alfa Edison. Katanya dulu beliau waktu kecil pernah tidak sengaja membakar lumbung gandum di rumahnya. Hal itu ia lakukan hanya karena penasaran apa jadinya jika gandum tersebut terkena api. Kalau dilihat dari kaca mata orang dewasa saja, tanpa bertanya kepada anaknya, beliau akan dianggap anak nakal. Tapi kalau orang dewasa tersebut mengetahui maksudnya, Edison kecil sebetulnya hanyalah seorang ilmuwan cilik yang ingin membuktikan teori yang ia miliki.

Beberapa minggu lalu, kami tim KBTK menonton film “The Beginning of Life” bersama-sama. Di awal film diceritakan tentang proses melahirkan, bagaimana proses keluar dari rahim juga merupakan perjuangan pertama seorang anak, bagaimana kemudian ia berjuang untuk membalikkan badan, merangkak, dan berjalan. Banyak sekali hal yang ia pelajari dalam awal-awal tahun hidupnya. Berbicara, mengenali emosi, memperhatikan apa yang terjadi di sekitar mereka, dan juga, sama seperti Edison, bereksperimen dengan penemuan mereka.

Sayangnya di tahap tersebut, tidak banyak anak yang mendapat ruang yang cukup untuk belajar. Banyak sekali faktor penyebabnya, tapi kalau dilihat-lihat, dasarnya hampir sama. Orang dewasa cenderung melihat anak sebagai kertas putih, tidak berdaya, dan masih harus selalu orang dewasa yang mengisi kertas tersebut. Padahal sangat mungkin justru anak lah yang memberikan sesuatu kepada orang dewasa.

Bayi yang belum bisa berjalan, menggerakkan badannya sekuat tenaga, hanya untuk bisa menggapai benda yang menarik perhatiannya. Anak yang baru diberi sendok tidak hanya menggunakan sendok untuk makan tetapi untuk stick drum. (Mungkin ini yang ada di kepalanya,” Apa ini? Sepertinya sesuatu yang bisa di”ketrok-ketrok”. Eh, kalau di pukul ke meja ada bunyinya. Hahahah aku senaaaang.”) Hingga anak yang dapat langsung bermain kembali dengan temannya setelah berkelahi.

Banyak sekali yang orang dewasa bisa pelajari dari seorang anak. Dengan memposisikan diri, tidak hanya dengan kacamata dewasa, namun juga sudut pandang anak, berinteraksi dengan anak bisa jadi suatu proses yang luar biasa menyenangkan.

PS: Beneran harus nonton filmnya. Recommended. Luar biasa menyentuh hati.



Ini trailernya.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Mengapa Harus Menulis?

Penulis : **Kak Fifi** | Tanggal : 18 Mei 2021

Menulis bagi saya adalah jalan untuk menyampaikan isi pikiran, lebih baik daripada komunikasi verbal.

Ya! Saya memang pernah memiliki kesulitan dalam komunikasi verbal.

Terkadang, apa yang saya sampaikan berbeda dengan apa yang ada di pikiran.

Sejak kecil saya terbiasa diam dan larut dalam catatan di buku-buku harian, mungkin karena budaya keluarga yang juga tidak saling berkomunikasi. Bicara hanya seperlunya, kalau ada yang penting, tidak lebih dari itu.

Kebiasaan itu tentu saja terbawa hingga dewasa, sekolah, kuliah, bahkan dunia kerja. Suatu hari pernah saya dicap, "Orang kaya kamu ga akan berhasil di dunia ini, mau jadi apa?" di depan banyak orang. Bersyukur ada satu orang yang membela, "Dia bisa jadi penulis buku kok!" disaat saya hanya bisa terdiam.

Dan, ajaib... Beberapa tahun kemudian ucapan itu menjadi kenyataan. Sebuah pencapaian, saya berkontribusi dalam penulisan buku pendidikan bersama Komunitas Guru Belajar, tidak hanya 1 tapi 3 buku.

Padahal kalau melihat kembali ke masa sekolah SMA dulu, saya mengikuti lomba karya tulis ilmiah remaja, dan tulisan saya masuk dalam lima besar. Saya bahagia, tapi sekaligus merana, karena ternyata kemampuan menulis juga harus diikuti dengan kemampuan menyampaikan tulisan dengan bahasa lisan yang baik. Ketika saya harus mempresentasikan karya tulis di depan juri dan penonton lain, rasa cemas saya kambuh, keringat dingin, seperti bisu, dan air mata pun mengalir. Sejak hari itu saya langsung merobek dan membakar semua buku harian tanpa tersisa, hati saya terkoyak. Saat itu hanya bisa terisak tanpa berkata. Saya memermalukan diri sendiri dan tentu saja, sekolah yang saya wakili. Kemudian saya berjanji pada diri sendiri, saya tidak mau menulis apapun lagi.

Lalu, bagaimana saya bisa kembali menulis? Jawabannya akan saya tulis dalam tulisan berikutnya...

Salam,

Tulisan pertama, saya akhiri dengan sebuah pertanyaan, "Bagaimana saya bisa kembali menulis?" Jawabannya akan saya ungkap dalam tulisan berikut...

Alasannya sesederhana karena saya menemukan template blogspot yang saya suka. (^\_^♪

Saya memulai kembali dengan menghias jurnal/blog tersebut, kemudian baru memikirkan akan diisi tulisan apa ya...

Selama dalam masa kebingungan, saya mulai menuliskan saja apa yang ingin saya ungkapkan, dalam bentuk puisi, menceritakan gambaran mimpi, bahkan coba-coba membuat cerpen bersambung.

Setelah setahun menulis blog, entah karena salah pencet atau kenapa, semua tulisan saya hilang... Sedih banget!! Tapi ya sudahlah... Karena selama proses menulis blog, saya mulai menemukan arah tulisan, dari iseng hanya untuk curhat, mulai menulis secara profesional di bidang pendidikan dan musik.

Saya mulai mencoba mengikuti beberapa lomba menulis, sampai akhirnya pada tahun 2015 lalu berhasil menjadi juara harapan Lomba menulis Gururu (Guru Era Baru) (maaf, saya sudah tidak menyimpan link tulisannya). Bagi saya ini sebuah pencapaian...

Dari pencapaian-pencapaian kecil itu lah membangkitkan semangat menulis saya hingga berhasil pada pencapaian besar mendapat kesempatan menulis buku bersama Komunitas Guru Belajar.

Nah! Belajar dari pengalaman masa lalu, akhirnya saya berusaha mengasah kekuatan saya di menulis dan mencoba menguatkan kelemahan saya di komunikasi verbal. Mengikuti kursus penyiaran, sampai mengikuti seminar-seminar *publik speaking*.

Waktu dan pengalaman hidup merubah diri saya sedikit demi sedikit, dan bersyukur, pekerjaan sebagai guru mempermudah saya untuk melatih kemampuan sosial dan komunikasi verbal saya.

Masa pandemi membuat saya mulai aktif kembali menulis, tentang pendidikan dan musik, dan sekarang malah mulai merambah ke dunia podcast.

Sejujurnya, saya masih punya harapan dan mimpi yang belum tercapai, yaitu menulis buku sendiri. Semoga dengan dimulainya langkah kecil menulis setiap hari bisa membangkitkan dan melatih kemampuan menulis saya.

Dan... Yang paling penting, ada jiwa dalam setiap tulisan, mereka mencerminkan karakter penulisnya.

So, betul banget dan setuju banget dengan konsep "atomic essay" yang digulirkan Ka Andy, Pak Ahkam, dan kawan-kawan lain.

Kalau ga mulai sekarang, kapan lagi?!

Yuk!! Mulai menulis... Siapa tau tulisan kalian dapat menginspirasi orang lain.

Salam,



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Biji

Penulis : **Ibu Yuli** | Tanggal : 20 Agustus 2021

Begin Again... satu judul dari deretan blog yang menggerakkan jempol ini untuk mengetuk dan membukanya. Seusai membacanya lalu kata itu jadi seperti hantu yang terus bergentayangan di kepala dan lalu sampailah aku di sini, menggerakkan kedua jempolku untuk mengetuk satu persatu huruf demi huruf di layar telepon genggamku.

Hai.. halo... ini aku lagi... Lama rasanya tak bersuara lewat barisan kata yang terbaca. Tepat seperti judul blog tadi, saat ini sedang terasa kehidupan yang termulai kembali setelah lewat 50 hari yang lalu mama mertua pergi menghadap Sang Khalik.

Sekilas menengok ke belakang terasa benar di masa 40 hari itu keseharian kami yang terbata-bata, antara bergerak dan tidak, antara kenyataan yang membawa rasa sedih dan keyakinan yang memberi rasa terberkati.

Seperti sebuah perjalanan refleksi yang panjang, seperti meditasi berhari-hari dan seperti permenungan berseri, yang beranjak dari satu pertanyaan ke dialog lalu disusul jawaban dan kembali ke awal lagi.

Begini agin lalu terasa seperti terlahir kembali, ketika yang lama mati, yang baru lahir. Ketika yang lalu tak lagi terjadi lantas benih baru menjadi ada. Bahwa lalu sesungguhnya hidup ini adalah kumpulan dari banyak siklus hidup mati. Bahkan setiap bulan purnama hadir, itu pertanda bahwa akan ada yang hilang dan mati. Hingga saat bulan baru adalah waktunya melihat benih baru tumbuh lagi.

Memang sudah jadi dasar sifatnya manusia untuk takut mati, tak mau kehilangan dan tak nyaman berubah, padahal evolusi butuh kelahiran berkali-kali. Mungkin, jika terbiasa 'mati' berkali-kali lantas kita tak lagi takut mati. Mungkin, jika terbiasa menanam benih dalam diri, kita tak lantas harus terkubur dalam kegelapan agar suatu biji merekah dan menumbuhkan sesuatu yang baru.

Berubah dan bertumbuh, bertumbuh dan berbuah, berbuah dan menjadi banyaklah seperti satu buah yang berbiji banyak.

Gugur dan matilah

Jika biji tidak mati ia tetap tinggal biji, namun bila ia musnah, berbuah berlimpah-limpah.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## **AES001 Membangun Tuman**

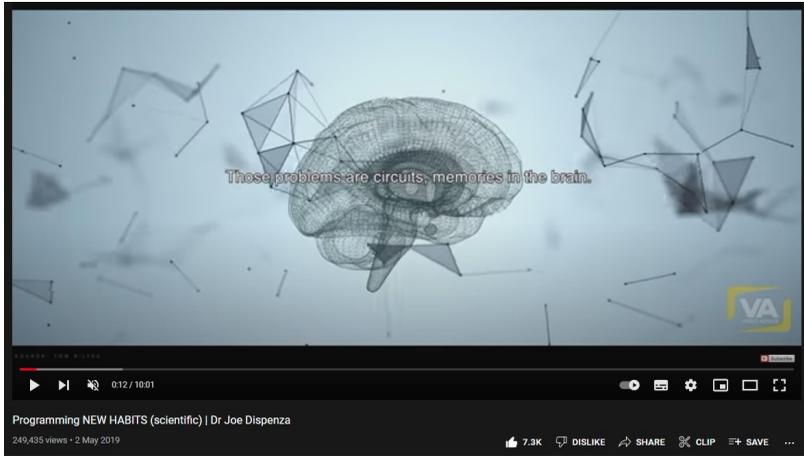
Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 13 Mei 2021

Beberapa waktu lalu, di tengah rutin saya bersepeda setiap hari Minggu, tanpa direncanakan kami kumpul di Escape, warung kopi kecil di Babakan Siliwangi. Escape ini didirikan oleh Lian (alumni KPB) dan dikelola oleh seorang rekan (Budi) yang ternyata nyambung-nyambung juga dengan keluarga besar Smipa. Jadi pagi itu, saya Rico, Ahkam dan Budi - yang dipanggil Aco, kita berbincang bersama. Pagi itu, kebetulan Ahkam juga mampir - dalam perjalanan ke BEC untuk mereparasi hapenya yang rusak.

Obrolan pagi itu bergeser ke sesuatu yang sudah lama sekali kita upayakan, mengenai membangun kebiasaan menulis - yang notabene sudah kita pahami betul kepentingan dan signifikansinya, tapi sangat sulit kita bangun kebiasaannya. Saya sendiri memulai blogging sudah sejak tahun 2006 (kalau saya tidak salah ingat). Sempat menulis di berbagai platform (blogspot,

wordpress, medium dan di Ririungan ini) untuk mencoba berbagai ruang dan platform yang berbeda. Tapi toh belum berhasil juga. Dalam obrolan ini, muncul gagasan dari Ahkam tentang mencoba menerapkan **Atomic Habit**. Yang akhirnya digeser dalam konteks penulisan ke **Atomic Essay**. Intinya yang perlu dibangun terlebih dahulu adalah habitnya - kebiasaannya. Bukan isi tulisannya. Atomic Essay itu sendiri setau saya adalah pembiasaan menulis - tema apapun mulai dari jumlah sedikit, mulai dari 250 kata. Tapi hal ini harus dilakukan setiap hari setiap hari tanpa putus. Sering kali usaha kita menulis terputus karena kita terlalu fokus pada konten dan isi tulisan kita. Pola pikir ini yang perlu diperbaiki. Dengan kebiasaan menulis - kualitas tulisan bisa diperbaiki sejalan dengan waktu.

Sampai satu batas waktu tertentu - setau saya 120 hari, habit atau kebiasaan itu baru mulai terbangun dalam diri kita. Kenapa begitu - ternyata fisiologi otak kita yang berpengaruh terhadap hal itu. Setiap hari badan kita meregenerasi jutaan sel baru, termasuk sel-sel otak kita. Otak kita terbangun dari miliaran Neuron yang saling terkoneksi. Bagaimana koneksi neuron inilah yang menentukan bagaimana kita berpikir dan bertindak laku. Membangun kebiasaan baru tidak mudah karena kita perlu membangun jaringan otak baru di atas jaringan otak yang saat ini ada dan bekerja. Ada ungkapan **Neurons that Fires together Wires Together**. Di sinilah letak kuncinya. Kebiasaan baru perlu repetisi yang dilakukan terus menerus secara konsisten supaya jaringan otak yang baru bisa terbangun di atas habit / kebiasaan lama yang terprogram dalam otak kita.



<https://youtu.be/oFB6KDftGPY>

Dalam video di atas Dr. Joe Dispenza bagaimana mekanisme ini bekerja dalam tubuh kita. Memahami mekanisme ini membuat kita paham bagaimana bisa *memprogram* kembali mekanisme berpikir (cara bekerja otak kita) lewat hal2 baru yang kita ingin wujudkan dalam hidup kita.

Tanpa disadari (walaupun cukup diupayakan), ada 2 kebiasaan baru yang berhasil saya bangun di masa pandemi. Yang pertama adalah melakukan **waktu hening** setiap pagi - sebelum mulai kegiatan di hari itu. Praktik meditatif ini berhasil saya lakukan dengan cukup konsisten sudah lebih dari setahun. Yang kedua adalah olah raga rutin walaupun baru seminggu sekali - saya bersepeda bersama Rico. Sejauh ini selama lebih dari setahun bersepeda mingguan ini bisa rutin dilakukan dan *bolong* hanya dua kali - sepanjang ingatan kami. Kedua hal ini saya rasakan sangat berdampak untuk diri saya selama setahun ini - yang mudah2an bisa saya bisa saya kisahkan di tulisan berikutnya.

Saya copas salah satu *comment* di bawah video youtube tersebut - menyimpulkan secara sederhana apa yang disampaikan Dr. Joe Dispenza.

1st: **Realise your bad habit**

2nd: **Plan the action to take**

3rd: **Be super determined to it everyday**

4th: **Repeat the action until it becomes your new habit.**

Sebagai penutup, mudah2an tulisan pendek ini bisa jadi awalan buat saya membangun Atomic Habit dalam menulis. Anggap saja ini Atomic Essay saya yang pertama. Sampai jumpa di tulisan berikutnya. Mudah2an tulisan ini bisa menjadi motivasi buat rekan-rekan lain untuk melakukan hal yang sama. Hatur nuhun sadayana.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Why Math?

Penulis : **Kak Braja** | Tanggal : 5 Oktober 2021

Dari usia kecil hingga kuliah dan bahkan sampai sekarang kerja sebagai kakak di Semi Palar, saya selalu bertemu dengan matematika. Dan saya akui, matematika itu sulit. Waktu SD sih gampang banget. Saya inget betul waktu EBANAS SD (macam UN zaman dulu) saya dapat 100% untuk matematika.

Tapi masuk SMP, SMA, terus kuliah di matematika, terasa semakin berat dan semakin sulit. Otak rasanya gak kuat kalau harus memahami konsep-konsep yang lagi dipelajari.

Saya menyangka, belajar matematika itu jadi lebih menarik kalau kita menemukan dan paham manfaatnya. Tapi sewaktu kuliah, salah satu dosen saya malah bilang, matematika itu banyak sekali yang belum ketemu gunanya, tapi percayalah saudara-saudara suatu hari nanti bakal ketemu gunanya. 😊

Dan menurut saya memang bener sih, mana ada coba kita pakai persamaan atau pertidaksamaan pas lagi belanja di warung/mall?

Tapi di sekolah kan tetep aja ya kita semua harus belajar matematika. Terus karena matematika itu sulit, jadinya bikin orang-orang menghindar, kalau bisa mah gak usah ketemu matematika lagi.

Beruntung sekarang mah ada youtube, banyak konten kreator yang bagus-bagus ngebahas tentang matematika. Jadi sebetulnya kalaupun teman-teman gak ada kakak juga bisa belajar matematika mah. Hahahahaha.

Di salah satu youtube yang saya tonton, si konten kreatornya bertanya, siapa yang 24 jam terakhir ini sudah ke gym/olahraga? hanya sedikit saja pemirsa yang mengangkat tangan. lalu dia bertanya lagi, siapa yang 24 jam terakhir ini sudah membaca buku novel? Atau menonton film? Hampir semuanya mengangkat tangan.

Nah, dia terus bilang, saat ke gym orang-orang pasti tahu itu sangat berguna untuk menjaga kesehatan. Tapi saat baca novel, kita kan gak tahu sebetulnya gunanya untuk apa saat itu. Misal baca Harry Potter, apakah kamu bertanya-tanya, kapan kita akan bisa menggunakan mantra winggardium

leviosa? Tentunya tidak akan pernah. 😊

Jadi menurut saya matematika juga seperti itu. Sebagai ilmu yang dinobatkan sebagai rajanya ilmu, ditakuti oleh banyak anak sekolahan. Kita gak perlu bertanya-tanya ini gunanya untuk apa? Karena kalaupun tahu gunanya, biasanya gak menyentuh langsung dengan kehidupan kita. Seperti contohnya main game, itu kan game dibikin menggunakan bahasa pemrograman yang banyak matematikanya. Tapi pas main game mah ya main aja, gak perlu mikirin matematika dibalik gamenya.

Setuju gak yang membuat matematika seru itu, karena kita penasaran ya? Ini gimana cara memecahkannya?

Mari kita lihat matematika dari sudut pandang yang berbeda. Karena sejatinya matematika itu alat untuk membantu kita membaca alam semesta dan memecahkan persoalan.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Jejak

Penulis : **Kak Yanti** | Tanggal : 13 Maret 2021

Hallo, senang sekali rasanya bisa berbagi cerita di sini. Bagi saya pribadi, berbagi cerita sama halnya dengan berbagi hidup.

"Jejak" menjadi tulisan pertama saya di sini. Semoga setiap jejak dari kita, menjadi bagian cerita yang "saling" dalam setiap kepingan perjalanan.

Sebab, perjalanan adalah benih-benih cerita yang akan kita tuai bersama, untuk kita ceritakan kembali, kelak.

Jejak-jejak tersusun rapi dalam sebuah perjalanan.

Jejak mengantarkan kita pada ingatan-ingatan, atau pun pada setiap rasa yang pernah hadir.

Langkah mungkin bisa berhenti sejenak. Namun jejak tetap berjalan, menjadi pesan untuk kehidupan yang lain

Bahkan menjadi pesan dan pengingat untuk kita di kemudian hari.

Banyak cerita dan cinta dalamnya, dengan warnanya masing-masing mereka hadir.

Kadang terlihat sangat merah, kadang menyilaukan seperti warna kuning, bahkan kadang diselimuti abu-abu atau merah muda.

Tapi saat mulai dilihat dari jauh, dengan memberi jarak, berhenti, dan menyadari sejenak, ternyata itu pelangi.

Ada juga gumpalan awan abu-abu yang menggemaskan, menghantarkan air membasuh tanah.

Kemudian, tanah ditumbuhi bunga-bunga, ada kalanya juga hanya ilalang yang tumbuh.

Dari dekat, semua memang terlihat terlalu riuh, tak tampak dengan jelas

Namun, ketika kembali berhenti, dan memberi ruang pada jarak. Ternyata jejak sedang bercerita.

Dan semuanya indah, menjadi sempurna pada tahapnya masing-masing.

Lalu, ada gambar besar yang sedang disusun jejak-jejak,

Oia, beri jarak sedikit, ya! Kita juga perlu melepaskan untuk dapat melihat gambar yang lebih luas.

Selamat menikmati jarak, selamat melepaskan, dan selamat merayakan hidup.

Sebab yang terpenting dari kehidupan adalah hidup itu sendiri

Di sini, saat ini. Dalam kesadaran.

Love, Yanti



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Online

Penulis : **Vania** | Tanggal : 26 November 2021

Sekolah *online* telah berjalan dengan cukup lama. Banyak yang telah kita jalani. Banyak juga yang aku sendiri pelajari. Aku dapat belajar banyak hal dari pandemi ini. Lebih bersyukur dengan apa yang aku punya. Juga mengalami pengalaman yang mengasikkan saat bertemu teman di saat *offline*. Saat pertama kali diumumkan bahwa aku dan teman-teman akan sekolah di rumah selama dua minggu saja, aku sangat optimis bahwa ini hanya dua minggu. Kenyataannya sampai sekarang aku masih menjalani sekolah secara *online*.

Memang saat pertama kali menggunakan media *zoom* sebagai mediana aku cukup 'gaptek'. Tapi sekarang sudah cukup mengerti dengan hal tersebut. Mengikuti asesmen akhir di kelas enam secara *online* juga sangat-sangat berbeda dengan yang aku perkirakan. Aku dan teman-teman *gmeet* sambil mengerjakan asesmen tersebut. Tentu hal yang sangat tidak biasa.

Menonton Olimpiade Tokyo di rumah juga suatu pengalaman yang sangat menyenangkan. Pasti anak-anak 'masa depan' akan bingung tentang mengapa disebut 2020 padahal diadakan di 2021. Hahahaha. Memang pengalaman yang sangat tidak biasa.

Aku berharap agar pandemi ini bisa dikontrol dengan baik oleh masyarakat juga dari diri kita sendiri. Agar kita dapat beraktivitas dengan normal kembali.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## **AES001 Kenji**

Penulis : **Nadine** | Tanggal : 25 Agustus 2021

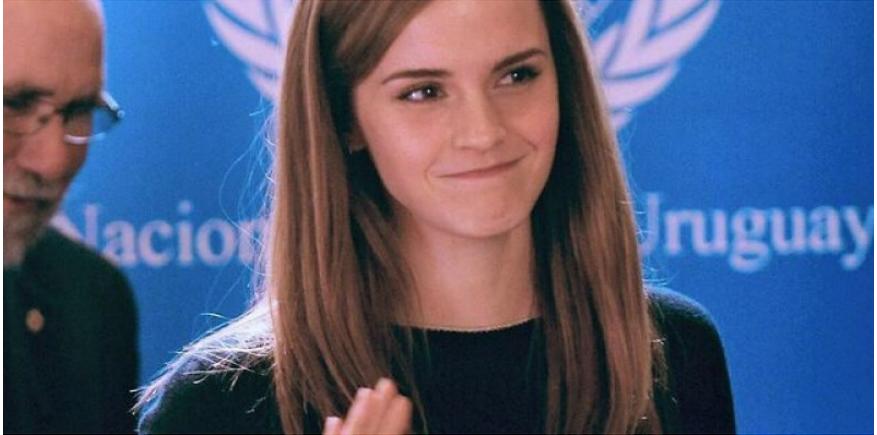
Kenji adalah binatang peliharaan ku, dia seekor anjing jenis pom dan umurnya 6 tahun. Kami pelihara dia sejak dia berusia 3 bulan. Dia senang makan timun, dogfood, nasi pakai kaldu ayam dan kadang kadang juga suka diberi biskuit. Bulunya berwarna coklat muda. Hobi dia adalah tidur dan bermain dengan kami.

Aku sering mengajak dia gmeet sekolah bareng sejak aku kelas 3. Omong-omong gigi dia sudah copot 2 loh. Gigi itu copot karena dia pernah berantem dengan anjingku yang satu nya lagi. Dia juga kadang kadang suka masuk angin kalau dia tidak mau makan. Kenji paling senang kalau diajak berjemur keluar, dia senang jika ada angin yang meniup ke wajahnya. Kenji paling tidak suka kalau kita pegang ekor nya dan kaki nya, jika kita pegang, dia akan marah sampai dia batuk batuk. Aku pernah membuatkan rumah untuk

Kenji dari kardus bekas lalu aku cat. Untuk bantal nya aku buat dari baju bekas yang aku punya lalu aku masukan dakron.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 **Emma Watson & HeforShe Campaign**

Penulis : **Saskia Electra** | Tanggal : 3 Agustus 2021

My Idol is probably Emma Watson because she is very talented she plays roles in many of my favorite films and film series, for example, little woman and the harry potter series. She Inspires me in many ways and she's the one to encourage me to become a feminist. She works for UN Women and she is working on a campaign called He for She. He for She is a solidarity movement for the advancement of gender equality.

I love how Emma explains her campaign and her opinions on gender equality, and how she puts everyday examples that are so easy to understand for someone like me that's just learning about feminism and her campaign. According to Emma, feminism is just about freedom, it's about liberation, it's about equality.

In 2014 at the UN Women conference, Emma mentioned how feminism now has become a negative word, the word is now seen as somehow aggressive. “The more I’ve spoken about feminism, the more I have realized that now fighting for women’s rights, has too often become synonymous with man-hating. If there is one thing I know for certain, it is that this has to stop.”

She also explained how gender-based assumptions confused her as a child, and that she found she was doing something wrong simply because she’s a woman. And because of Emma Watson, I am now proud to be a feminist and I am dedicated to contributing to making a gender-equal world for everyone.

picture: <https://id.pinterest.com/pin/33354853471369549/>



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 AMKM

Penulis : **Kak Wiwit** | Tanggal : 30 Agustus 2021

*"Oh, never will I roam*

*Now I know my place is home*

*Where the ocean meets the sky*

*I'll be sailin' "*

Sore itu selepas jam kerja, ku mendengar sebuah lantunan irama. Sepenggal lirik lagu, dinyanyikan suara serak basah Rod Stewart berduet dengan Gary Barlow. Sontak membawa rindu akan Bapak di rumah. Lalu kukirimkan lagu itu kepadanya. Sambil kembali menikmati alunan nada, dengan Sting dan Brian May yang selanjutnya kulayangkan ke rumah.

*"Bapak seneeng sekali, ama lagunya, ama pilihanmu. Yaa... kuangeeeenn ama cantiknya bpk yg jauh di barosy syanaa."*

Membaca pesannya, seketika mataku basah. Dulu pagi-pagi, Bapak suka menyetel kaset-kaset koleksinya. Mulai dari Beatles, Queen, Rolling Stone, Sting, hingga Chrisye, Koes Plus, langgam Jawa, album keroncong kenangan. Sehabis menyiram tanaman, kami sarapan di depan pintu ruang tamu. Lesehan sambil membaca koran, mengisi TTS, atau ngobrol ngalor ngidul tentang kehidupan.

Ibun mondar-mandir ruang tamu. Sambil bercengkrama beli sayur dan sesekali ikut bersenandung. Kuingat momen, menghabiskan senja ketika pulang bimbel. Macetnya Jakarta ketika jam pulang kantor tiba. Ibun menyetir, sembari karaoke lagu-lagu yang diputar di radio kesayangan.

Hingga akhirnya aku belajar bermain gitar dan bernyanyi. Berlatih macam-macam lagu kesukaan, lalu kumainkan saja seenaknya di momen-momen itu. Di kamar, ruang TV, hingga teras depan rumah. Berbekal majalah MBS yang kubeli di depan komplek, hasil tabungan selama sebulan.

Tiap melodi terekam dalam memori. Semua tersusun rapi dalam harmoni. Nada dasarnya, rindu dan kasih sayang.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## **AES001 Nyaho Can Tangtu Ngarti**

Penulis : **Haegen** | Tanggal : 16 Agustus 2021

***Nyaho can tangtu ngarti, ngarti can tangtu bisa, bisa can tangtu Tuman, tuman can tangtu ngajadi***

Pasti kalau di Smipa sering terlontarkan, ucapan seorang Aki Muhidin ini. Berdasarkan pengamatanku sendiri selama beberapa tahun di Smipa, ada quote ini yang terlampir pada surat akhir itu, yang namanya panjang euy hehehe. Pokoknya, ini merupakan hal yang sangat random, yang muncul di kepalaku sendiri. Setelah dipikirin lagi, ehh lho kok sangat bermakna dan sangat menyangkut kehidupan sehari-hari ya? Ya sudah, saya tulis aja di sini kenapa tidak.

Memang benar, kalau kita tau kita belum tentu ngerti. Kalo ngerti, ya sudah pasti tahu lah. Misalnya, tentang dunia arsitektur. Kalo saya sendiri, jelas tahu tapi tidak begitu mengerti. Apalagi kalau sampai proses-proses berikutnya, yaitu bisa, tuman, ngajadi.

Itu semua adalah proses ya, dari semula tidak tahu, jadi tahu, sampai akhirnya jadi terbiasa ya. Kalau di sekolah/rumah belajar juga begitu pastinya. Apa materi yang disampaikan oleh ahli, mentor, kakak, narasumber semua itu pada akhir sesi kita bakal tahu. Apakah kita bakal ngerti? Belum tentu, kalau kita nggak fokus dan hanya melamun, hal apa yang bisa dimengerti? Meskipun mungkin kita tahu, tapi kita tidak benar-benar mengerti. Aku sendiri merasakan hal itu, dimana saat masa SMP, sempat beberapa kali hanya melamun saat mendengar Kakak ngoceh, lama dan bosan. Tapi akhirnya rugi sendiri, karena tidak begitu menyimak dan harus menanyakan kepada teman, "ntar ngapain emang?"

Karena saat itu aku ga niat, maka hanya sekedar tahu saja tidak mengerti. Dalam proses kehidupan, kalau nggak niat itu sama saja nggak ngapa-ngapain, muter-muter bingung arahnya kemana. Coba saja kalau ada arahan, mulai dari pengen tau, pengen ngerti, ingin bisa, ingin membiasakan diri dan akhirnya menguasai/ngajadi.

Saat orang bertanya dan atau memberi tahu kita tentang sesuatu, jangan deh bilang 'aku udah tahu kok!': jangan pernah. Memang kita sudah tahu, tetapi kata itu muncul dari alam bawah sadar secara responsif dan kita tidak benar-benar peka, malah kadang bosan mendengarnya sampai bilang seperti itu. Ingat, tahu kan belum tentu mengerti, selama kita sendiri belum benar-benar mengerti, kita harus belajar dan mendengar lebih lanjut.

Pokoknya kalau belajar jangan merasa cukup deh. Taruh ekspektasi yang tinggi, selama belum tercapai jangan merasa bangga dan hebat sudah melewati prosesnya, selesaikan dulu. Saat sudah mencapai akhir, baru bisa melihat proses ke belakang dan tersenyum.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 Sejarah Piano

Penulis : **Tatha** | Tanggal : 17 Desember 2021

Piano yang biasanya disebut juga dengan *pianoforte* adalah alat musik yang dimainkan dengan cara ditekan tutsnya. Setiap tuts tersambung pada palu-palu yang ada di dalamnya dan menekan senar-senar yang berada di dalam piano. Senarnya berbeda-beda panjangnya dan membuat suaranya menjadi berbeda-beda juga. Piano dimainkan dengan jari-jemari tangan kita, pemain piano disebut pianis.

Piano ditemukan oleh **Bartolomeo Cristofori** (1655-1731) dari Padua, Italia. Ia diperkerjakan oleh **Ferdinando de' Medici** Pangeran Agung Tuscany, sebagai penjaga instrumen. Cristofori ahli dalam membuat piano-piano kuno dan sangat mengenal tentang pengetahuan instrumen keyboard. Pengetahuannya tersebut membantunya mengembangkan piano pertama yang ia buat. Pertama kalinya Cristofori membuat piano ini tidak diketahui pasti kapannya. Ia telah membuat 3 piano yang bertahan hingga sekarang dari tahun 1720-an. Ia

menamakan ketiga piano itu dengan nama *cimbalo di cipresso di piano e forte* yang berarti "Keyboard dari cemara dengan lembut", dan dari waktu ke waktu nama tersebut di singkat menjadi pianoforte, fortepiano, dan akhirnya menjadi piano.

Piano yang dibuat Cristofori suaranya lebih senyap daripada piano-piano modern, karena senarnya lebih tipis daripada yang sekarang. Tetapi senarnya jauh lebih keras dan lebih sustain (Mempertahankan) daripada **Clavichord** (alat musik yang mirip dengan piano, namun ini berasal dari Eropa pada pertengahan abad, pada zaman **Baroque**. Clavichord relatif tenang mengontrol suara nada yang sangat kecil, kecil, sedang, besar, dan sangat besar. Ada juga yang bernama **Harpsichord**, adalah sejenis alat musik tuts yang suaranya dihasilkan dari senar dipetik bukan dipukul dengan palu (didalam piano). Harpsichord menghasilkan suara yang keras, terutama ketika *coupler* (panel listrik yang dapat menerima dua sumber masukan yang berbeda) menggabungkan setiap kunci ke kedua manual dari harpsichord.

"Sekian dulu dari aku, kalau ada kesalahan silahkan komen aja. Terima kasih untuk yang sudah membaca, like, dan memberikan masukan 😊"

Foto:<https://www.superprof.co.id/blog/wp-content/uploads/2019/02/pexels-photo-1246437-1060x706.jpeg> @joseph-wu



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## **AES001 Owh Begini**

Penulis : **Kak Asep** | Tanggal : 22 Oktober 2021

Hari ini saya mengikuti sosialisasi cara belajar via daring di sebuah sekolah yang menerapkan *blended learning* (metode belajar kombinasi *offline* dan *online*) yang rencananya anak saya Nayya akan mencoba berproses di sana. Saat moderator menyapa dan menyambut saya "Halo Ayah Asep Ramdan, mohon maaf anaknya kelas apa ya?", saya tiba - tiba *dag-dig -dug serr*, owh begini ya rasanya pertama kali dipanggil oleh pihak sekolah mewakili anak, rasanya *excited* bercampur haru, "*Aduh teu karasa budak teh rek sakola deui gening, Gusti hatur nuhun kana rupi-rupi nikmat anu tos dipaparinan,*" Ungkap ku dalam hati.

Saya pun belajar cara mengakses kelas, memahami bagaimana sistem pembelajaran dan mempelajari proses asesmen platform tersebut. Sebagai Orangtua yang cukup terbiasa dengan aplikasi belajar seperti *google classroom* maupun belajar via daring, ternyata saya memerlukan waktu dan

tenaga secara ekstra untuk memahami, mencerna dengan utuh caranya dan lumayan *puyeng* juga. (mungkin efek lelah juga) hehe. Saya pun jadi berpikir, owh begini ya rasanya akan menjadi Orangtua yang akan mendampingi anak belajar, harus siap belajar hal baru dan bisa mengimplementasikan sebaik-baiknya kepada anak. Pikiran saya melayang pada para Orangtua yang mendampingi anak di masa pandemi ini, pastinya proses adaptasi dan banyak hal yang butuh penyesuaian. Mau tidak mau dipaksa keluar dari zona nyamannya. Salam takjub pokoknya!

Intinya, hari ini saya bersyukur telah diberikan perasaan *dag-dig-dug serr* ini oleh Tuhan. Saya merasa ini semacam *intangible value*, sebuah kebahagiaan yang mungkin tidak semua merasakannya. Terakhir saya menyemangati diri sendiri dengan peran baru saya mendampingi anak belajar. Teringat sebuah lirik manis dari lagunya Tulus yang merupakan doaku juga untuk Nayya :

*Ratusan hari ku mengenalmu*

*Ratusan alasan kamu berharga*

*Ratusan hari bersamamu*

*Ratusan alasan kamu cahaya*

*Semampuku kau akrab dengan senyum dan tawa*

*Semampuku tak lagi kau takut cinta...*

Semangat untuk semua, semoga sehat dan bahagia selalu 😊



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## **AES001 Selamatan TP12 - Hari ini, Lima Tahun Lalu**

Penulis : **Ibu Mega** | Tanggal : 17 Agustus 2021

*Sharing tulisan lama, tentang Selamatan TP12 yang diadakan tepat di hari kemerdekaan Indonesia ke-71, lima tahun lalu.*

Acara Selamatan Awal Tahun Smipa tahun ini diadakan bertepatan dengan ulang tahun kemerdekaan Indonesia ke-71, Rabu, 17 Agustus 2016. Diikuti oleh kurang lebih 500 orang -besar, kecil, tua, muda-, melalui berbagai kesulitan dan tantangan -terbatasnya lahan parkir, lokasi yang cukup jauh, cuaca yang sulit ditebak-, acara ini berlangsung dengan baik dan menumbuhkan keyakinan baru bagi kita semua.

## **Yang terakhir yang dinanti**

Waktu menunjukkan hampir pukul 8:30 ketika kelompok dipisah untuk kegiatan permainan dan hiking, namun ada satu keluarga di kelompok kami yang belum datang. Dalam hati mulai bertanya-tanya ada apakah gerangan, tapi tetap dalam keyakinan bahwa mereka akan datang bersama janji membawa sekilo semur jengkol!

Sempat melirik pesan dalam WhatsApp grup, dan betapa leganya ketika membaca pesan singkat: 'sampeeeee'. Ah, ternyata penantian selalu berujung indah, manakala yang dinanti telah datang. Dan semur jengkol yang dilahap beramai-ramai saat botram memang nikmat, pun bagi saya yang baru pertama kali makan jengkol; terlebih saat dibagikan kepada kelompok Kakak dan mendapat sambutan yang sangat meriah. Terima kasih, Ibu Yuni!

## **Sang penjahit bendera**

Salah satu tugas dalam sesi permainan adalah menyatukan kain merah dan kain putih yang kami peroleh untuk dijadikan bendera, yang akan dipakai dalam acara penghormatan bendera dalam kelompok. Oma dari Dyah (K-9) yang ikut serta dalam acara Selamatan ini, langsung mengajukan diri untuk menjahitnya.

Terharu rasanya melihat beliau dengan tangannya yang masih lincah menjahit kedua bagian kain itu menjadi satu, begitu rapi dan telaten. Rasanya kami yang muda-muda ini tak bisa mengalahkan ketrampilan Oma. Beberapa anggota kelompok yang melihat Oma menjahit, berkomentar bahwa beliau seperti Ibu Fatmawati saat menjahit bendera pusaka. Terima kasih ya, Oma, sudah ikut serta dalam acara Selamatan ini!

## Upacara yang sulit dilupakan

Memandang dan merasakan semangat kibaran Sang Saka saat upacara besar, merasakan debar jantung menyatu dalam irama Indonesia Raya dan membaur dengan bulir air yang tanpa bisa ditahan mengalir dari sudut mata, mungkin itu yang dialami almarhum Gombloh saat terinspirasi menciptakan lagu 'Kebyar Kebyar'. Lagu ciptaan sang maestro itulah yang dapat mewakili perasaan saya saat mengikuti upacara pengibaran bendera.

Indonesia ...

Merah Darahku, Putih Tulangku

Bersatu Dalam Semangatmu

Indonesia ...

Debar Jantungku, Getar Nadiku

Berbaur Dalam Angan-anganmu

Terik matahari siang itu yang menunjukkan semangat yang tak kalah dengan semangat peserta upacara -khususnya gelora Pak Imam saat mengibarkan bendera-, tak mengurangi kekhuyukan yang berlangsung saat upacara penghormatan bendera. Pak Imam seolah meletakkan semua tenaga dan kekuataannya untuk mengobarkan semangat dan rasa cinta di hati kita semua melalui kibaran Sang Merah Putih yang begitu menggetarkan. Berpuluh-puluh kali saya mengikuti upacara bendera, baru kali ini rasa yang begitu kuat membekas lama, bahkan setelah upacara berakhir.

## Semesta yang bersahabat

Cuaca hari itu, sejak pagi memang menunjukkan keberpihakannya kepada kita. Matahari pagi mulai menebarkan kehangatannya sejak berangkat dari Bandung, seakan ingin mengeringkan tanah basah yang siang hari sebelumnya diguyur hujan lebat; memberikan keleluasaan pada kita semua untuk beraktivitas dengan maksimal pada hari itu. Baru pada siang hari, setelah acara Selamatan usai, dalam perjalanan pulang, gerimis turun dalam rintik kecil yang hanya sesaat. Sesudahnya, matahari segera bertahta kembali menemani sore, menemani anak-anak bermain sepeda, hingga senja menjelang.

Malam itu, hujan yang seharian menahan diri, memuntahkan airnya tak henti sampai pagi. Sejuknya udara malam mengantar kita tidur pulas mengakhiri kegiatan hari itu. Sungguh hari yang indah dan menyenangkan. Berita kemenangan Tontowi Ahmad/Liliyana Natsir mempersembahkan medali emas pertama dalam Olimpiade Rio menjadi penutup hari yang sempurna, sebagai kado manis untuk ulang tahun kemerdekaan ke-71 Republik tercinta ini. Dirgahayu negeriku!

Bandung, 22 Agustus 2016



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES001 **Disiplin Dan Teknologi**

Penulis : **Pak Ketut** | Tanggal : 4 Agustus 2021

Teknologi adalah sesuatu yang kita pakai/terapkan pada objek tertentu, waktu tertentu dan pada masyarakat tertentu. Suatu teknologi akan mengalami proses penyempurnaan dari waktu ke waktu. Orang Jepang menyebutnya **Kaizen** (Continuous Improvement) yang bermakna “perbaikan berkesinambungan”. Filsafat Kaizen berpandangan bahwa hidup kita hendaknya fokus pada upaya perbaikan secara terus menerus.

Bagaimana agar suatu teknologi menjadi bermanfaat? Salah satu syarat bagi seseorang agar teknologi memberikan lebih banyak manfaat adalah dengan membangun **Budaya Disiplin**. Budaya Disiplin yang dimaksud adalah disiplin yang dilandasi atas kesadaran bahwa segala hal di alam semesta ini terhubung satu dengan yang lain. Oleh karena itu, mantra pertama sebagai syarat sebelum orang belajar atau menggunakan teknologi tertentu adalah “**I am the Cosmos**”.

Dengan muncul dan menguatnya kesadaran bahwa semua yang ada ini terhubung, fokus setiap individu seharusnya pada hal-hal yang membuatnya bertumbuh, sehingga selalu berusaha berbuat yang terbaik, membangun kemampuan diri untuk berubah menjadi lebih baik dan melahirkan kemampuan-kemampuan baru.



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan like atau komen di Ririungan



## AES001 Badminton VS Kuartet

Penulis : **Kak Fani** | Tanggal :12 Oktober 2021

Hari Senin, waktunya eceu main badminton. Tapi karena personel hari ini cuma berempat sajah dan yang satu baru pergi dari rumahnya yang di luar kota Bandung jadi kami memutuskan untuk main kuartet di GOR. Kalau ada orang lihat kita mungkin akan berkomentar, "Di GOR mah main badminton mereun bukan main kuartet!" atau "Lagi apa ih, ikutan lah!". Permainan dimulai dari ngemil kerupuk, basreng pedas, (yang ini sponsor by mba esih) sambil melihat kategori di permainan kuartet. Kali ini kuartetnya disponsori oleh bung mamat. Lanjut buat aturan main berdasarkan pengalaman yang entah kapan terakhir main kuartet. Padahal ada aturannya sih di kartunya, cuma rasanya gak seru aja kalau gak buat aturan sendiri teh ya 😊

Nah kalau menurut aku main kuartet itu kudu santai jangan baper. Kalau baper nanti kita bisa kesel kalau 3 kartu yang sudah kita kumpulkan raib diambil

oleh sosok yang tidak tahu diri yang hanya punya 1 kartu ajah. Jeli lihat kartu yang orang lain miliki. Terakhir harus beruntung dengan sub kategori yang kita minta, kalau salah bisa-bisa lawan punya info kartu yang kita punya. Tapi ya balik lagi kalau mau dibikin santai mah, just enjoy the game ajah. Apalagi kalau mainnya ditemani es teh manis biar hidupnya makin manis.

Kalau main badminton mah kudu sehat udah pasti. Kalau sakit mah ya mending bobo aja di rumah. Sama juga jangan baper kalau pemain kita handal kaya opah Robert yang jagonya luar biasaa. Kita itu seperti kok yang dengan mudahnya ditepak ke sana dan ke sini olehnya. Kadang suka kesel sambil nyanyi "Ku tak sanggup!" (duh tahun berapa ini lagu..) tapi kalau kita bisa jeli kita bisa belajar banyak dari opah. Beruntungnya opah juga dengan senang hati mengajarkan kita cara main biar makin ahli. Yang paling aku suka kalau main badminton itu mengajarkan kita "hidup itu untuk dinikmati, menang kalah hanya presfektif" itu ungkapan patner saya kemarin sore jeng Yanti. Jadi ya kalau lawan kita tangguh dinikmati aja sambil ketawa dan bahagia atau tersenyum sinis jika bisa menang darinya. Kalau kalah ya anggaplah saya belum beruntung hari ini mari coba dengan patner lain atau di kesempatan lain. Kalau kalah terus-terusan tandanya anda harus berenti dan mungkin coba permainan lain seperti main kuartet, ular tangga, ludo, atau permainan lain, ingat jangan sedih, hidup itu untuk dinikmati 😊

Sekian pandangan mata dari saya yang biasa-biasa saja tentang dua permainan ini! Yang pernah main keduanya boleh dong berbagi cerita di kolom komentar di bawah ini ahay....

Salam nepak 😎



Klik / Tap / Scan QR Code ini untuk memberikan  
like atau komen di Ririungan



## AES 01 Marah

Penulis : **Kak Fitri** | Tanggal : 26 Maret 2022

Marah merupakan emosi atau perasaan yang muncul karena adanya pertentangan dengan seseorang atau sesuatu -merasa kesal, kecewa atau frustrasi. Marah juga bisa berarti pola perilaku yang dirancang untuk memperingatkan pengganggu untuk berhenti berlaku tidak adil.

Secara ilmiah, marah bisa mengakibatkan beberapa perubahan terhadap tubuh secara langsung. Ketika marah, sistem syaraf akan memicu berbagai reaksi biologis dalam tubuh seperti pelepasan hormon pemicu stress -hormon adrenalin dan hormon kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung, tekanan darah, suhu tubuh serta pernapasan meningkat. Jika kondisi tersebut sering terjadi, maka akan muncul berbagai penyakit antara lain yaitu hipertensi, depresi, kecemasan, insomnia, tukak lambung, diabetes, serangan jantung, dan lain sebagainya.

Namun, salah satu jurnal - *International Journal of Psychotherapy Practice and Research* menyatakan bahwa menahan amarah yang terus terpendam bisa menurunkan sistem imun tubuh. Akibatnya, akan muncul berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, masalah pada saluran pencernaan, perubahan nafsu makan, otot tegang, gangguan tidur hingga kelelahan. Jika semakin lama memendam amarah, bisa jadi mengakibatkan penyakit kronis dan komplikasi.

Melihat dari konsekuensinya, ternyata meluapkan dan menahan marah itu akan memunculkan penyakit yang hampir sama dalam tubuh kita. Hmm.....

Jika kamu sedang dalam situasi buruk – merasa kecewa atau kesal, perilaku mana yang akan kamu munculkan? Kamu akan memilih meluapkan atau menahan marah?

Nah, jika dikaitkan dengan literasi diri – pengelolaan emosi, dan marah merupakan salah satu bentuk emosi. Apakah kita boleh marah? Apakah jika kita marah akan termasuk diri yang belum mampu mengelola emosi? Bagaimana agar kita dapat menahan marah tanpa terjadi represi?

## Senarai Buku-Buku AES :

||

### SUDAH TERBIT :

[Buku 1 AES | Literasi](#)

[Buku 2 AES | Menulis #1](#)

[Buku 3 AES | Narasi Kolektif Kakak Smipa #1](#)

[Buku 4 AES | Narasi Kolektif Ortu Smipa #1](#)

Buku 5 AES | **Pecah Telor [AES001]**

||

### SEGERA TERBIT :

Buku 6 AES | **Narasi Joe Felus**

Buku 7 AES | **Seputar AES**

Buku 8 AES | **Narasi Rico**

Buku 9 AES | **Waktu**

Buku 10 AES | **Narasi Leo Amurist**

||