



Kumpulan Tulisan Bebas  
Kakak Smipa | Januari - Mei 2018

*Free-writing* Kakak Smipa | 19 Januari 2018

# Memaknai Liburan

Kurator : **kak Wewa** dan **kak Fikri**

---

Daftar Isi :

1. [tanpa judul] oleh Kak Dina
2. [tanpa judul] oleh Kak Danti
3. Liburan dan Mengambil Jeda oleh Kak Wienny
4. Jeda oleh Kak Agni
5. [tanpa judul] oleh Kak Steva
6. Memaknai Waktu Jeda (Liburan) oleh Kak Lyn

## 1. [tanpa judul] oleh Kak Dina

Makna liburan kemarin bagiku...

Meluangkan waktu dengan orang-orang tersayang yang tidak bisa selalu saya jumpai...

Mempererat hubungan & mengenal lebih dalam..

Menguatkan cinta dengan keluarga, teman, dan pasangan...

Mengisi ulang energi & semangat dalam diriku yang mungkin sempat terkikis rutinitas yang ada..

Mencoba hal baru, berpetualang dan lebih berani...

Menumbuhkan cinta untuk diriku sendiri...

Menjadi diriku sebebas-bebasnya.

## 2. [tanpa judul] oleh Kak Danti

Menjeda adalah mengisi kosong dengan makna. Seringkali jeda punya misteri sendiri, membuka ruang-ruang kurikulum semesta. Setidaknya itu yang saya alami pada beberapa saat menjeda. Ajaibnya satu jeda dengan jeda lainnya seringkali bertaut.

Saat saya menyediakan diri menjadi kosong, semesta seringkali mengisinya dengan PR-PR hidup yang belum tuntas, bahkan kadang saya pikir tidak ada.

Liburan saya kemarin sebenarnya bukan "liburan." Ada yang harus saya lakukan, tapi banyak membuka sisi relasi saya dengan alm. Ibu. Sebuah kota kecil yang dingin, penuh kehangatan. Pikiran saya banyak terlempar pada bayangan "di kota ini beliau bertumbuh menjadi." Mengobati rindu saya dengan beliau.

Lalu saya bertanya, "Apalagi yang mau kamu isi pada liburan berikutnya, Semesta?"

### **3. Liburan dan Mengambil Jeda** oleh Kak Wienny

Selalu bersorak saat liburan tiba. Punya niat penuh untuk mengambil ruang sebanyak-banyaknya untuk mengisi hati, pikiran, tubuh di luar keseharian. Namun terkadang PIKIRAN selalu jadi pemenang. Menaruh porsi besar untuk mengambil ruang jeda yang telah dipersiapkan.

“Just Breathe”, orang bijak bilang. Untuk menata hati dan pikiran bisa mengambil peran yang selaras. Ya... frasa tu tepat tapi terkadang lupa dilakukan.

LIBURAN dan JEDA seharusnya bisa kita taruh dalam keseharian kita di mana RASA dan PIKIRAN dipandang dalam porsi yang tepat hingga tubuh bisa benar-benar MENERIMA.

### **4. Jeda** Oleh Kak Agni

Jeda kali ini lebih mencoba melepaskan dibandingkan memikirkan atau merencanakan sesuatu.

Lebih mencoba menikmati tiap momen daripada banyak memikirkan bahwa rehat ini akan ada akhirnya.

Lebih banyak mengakui daripada menyangkal.

Dan Saya akui kalau tiap hiburan pengeluaran finansial selalu lebih besar dari hari kerja.

### **5. [tanpa judul]** Oleh Kak Steva

Bila ada kejuaraan untuk liburan sepanjang kehidupan,

Liburan akhir tahun kemarin akan mendapat gelar juaranya

Sebuah pengalaman pulang paling hakiki

Pulang ke diri sendiri

Bercumbu dengan diri sendiri

Menangis dan tertawa karena diri sendiri

Liburan lalu yang kuhabiskan dengan MEDITASI,

Telah menjadi liburan terbaik yang pernah kujalani

## **6. Memahami Waktu Jeda (Liburan)** Oleh Kak Lyn

Sikon jaman ini tidak terlalu bersahabat untuk membantu kita melihat dan melaksanakan hal-hal penting yang kita sebetulnya tahu kita harus lakukan jika ingin membangun situasi yang lebih baik.

Banyak distraksi, banyak bombardir tugas-tugas yang tidak berdaya kita hindari. Untuk kembali kita bisa mendengarkan panggilan hidup secara jernih, kita butuh jeda. Mundur sejenak dari kehirukpikuan dan rutin yang sudah menjadi ruang mekanistik, hilang kebermaknaan.

Liburan salah satu bentuk jeda. Menjalani hari yang berbeda, tempat-tempat baru membawa kita ke pemahaman bahwa selalu ada hal baru, selalu ada opsi yang bisa kita ambil, dan kita berdaya untuk itu.

Hidup itu dinamis selama kita masih bersedia bergerak. Saat kembali masuk ke rutinitas, namun dengan perspektif berbeda, kita sudah mengeset titik keseimbangan baru. :)

*Free-writing* Kakak Smipa | 26 Januari 2018

# Bersyukur

Kurator : **kak Ana** dan **kak Braja**

---

Daftar Isi :

1. [tanpa judul] oleh Kak Braja
2. [tanpa judul] oleh Kak Iyank
3. [tanpa judul] oleh Kak Ome
4. [tanpa judul] oleh Kak Maya
5. Syukuran Digital oleh Kak Arry
6. [tanpa judul] oleh Kak Leo

### 1. **[tanpa judul]** oleh Kak Braja

Melawan rasa ingin menyerah buat saya selalu sulit.

Tapi obatnya sebenarnya mudah.

Sering-seringlah berjalan kaki mengamati sekitar kita.

Semesta akan menunjukkan jawabannya.

Bahwa menyerah bukanlah pilihan.

Rasa syukur selalu dekat dengan keberkahan.

### 2. **[tanpa judul]** oleh Kak Iyank

Kenapa sih?

Kok hidup dia kayaknya enak.

Kenapa sih?

Kok dia beruntung bisa ini lah, itu lah.

Lalu sejenak diam. Dan malu.

Setelah sebentar ngaca dan sadar apa yang sudah Tuhan kasih, harusnya aku banyak bersyukur.

Di saat aku tahu orang yang selama ini terlihat olehku selalu hidup enak dan beruntung, ternyata dia adalah orang yang tidak pernah mengeluh akan hidupnya.

### 3. **[tanpa judul]** Oleh Kak Ome

“Aku harus sering-sering melihat ke orang yang kurang beruntung, supaya aku bisa terus bersyukur.”

Sekilas, tulisan salah satu siswa yang saya fasilitasi ini tak ada yang salah. Namun, semakin saya memikirkan pernyataan tersebut, semakin saya merasa tergelitik : haruskah kita melihat orang yang “di bawah” terlebih dahulu agar bisa bersyukur? Hal ini membuat saya bertanya-tanya. Apa sebenarnya makna syukur kita?

Mengapa harus merasa “lebih” agar bisa berterima kasih?

Jangan-jangan selama ini rasa syukur kita merupakan lampiasan ego semata. Tapi barangkali, ya memang itulah fitrahnya manusia. Perlu selalu diingatkan agar tak alpa. Dari “gelitikan” yang muncul tersebut, saya mengubah paradigma saya tentang syukur.

Kini, saya lebih memandangnya sebagai suatu titik di mana kita merasa cukup dengan segala yang kita miliki, tanpa perlu membanding-bandingkannya dengan yang lain. Bukan hal yang mudah memang, berfokus ke dalam diri. Tapi itulah, mungkin kalau syukur itu mudah sekali, rasanya tak ada masalah di dunia ini. :)

#### 4. **[tanpa judul]** Oleh Kak Maya

Seringnya, kita terlalu kerap melihat keluar. Katanya manusia tidak pernah puas dengan dirinya. Mempertanyakan mengapa kita terlahir dengan kondisi yang berbeda dengan orang lain. Mempertanyakan mengapa kehidupan tidak seperti kisah-kisah impian yang membahagiakan, ada trauma, masa lalu, pekerjaan, teman, keluarga yang kita rasa tidak seperti yang diharapkan.

Mengapa selalu saja ada permasalahan di setiap fase hidup kita. Saya pernah berpikir, mungkin Tuhan sedang mengajak saya bercanda dengan kekuasaannya. Namun, ada satu masa saya kembali memutar hati kebagian terdalam dari diri. Bahwa Tuhan tidak pernah salah menempatkan manusiaNya dalam setiap kondisi terburuk apapun. Pada akhirnya menerima dan bersyukur mengantarkan diri melihat setiap tujuan dan kebaikanNya.

Tuhan tidak pernah salah.

## 5. **Syukur Digital** Oleh Kak Arry

Hari ini, sebelum berangkat sekolah saya sempatkan main sama anak. Djiwa anak saya itu pinjam sebentar hape saya beberapa menit sebelum saya berangkat. Djiwa membuka galeri dan melihat video-videonya sewaktu kecil. Saya ingat betul video itu direkam beberapa tahun silam ketika gigi Djiwa masih minim dan bicara sekenanya. Saya juga merekam bagian-bagian rumah yang waktu itu baru beberapa bulan pindah ke kontrakan di Cimahi. Persisnya rumah itu amat kosong, tidak ada lemari, TV, karpet, mesin cuci bahkan tak terbayangkan memiliki beberapa perlengkapan rumah tangga lainnya. Saya dan istri langsung bertatap dan kembali mengingat klip demi klip. Saya dan istri tampak menyunggingkan senyum seolah ia bersyukur dengan senyumannya.

## 6. **[tanpa judul]** Oleh Kak Leo

IF one can identify the “why?”, one can handle almost every “how”  
-Nietzsche.

Dan semua, kebanyakan, fokus pada “what”, terlalu fokus pada “what”.

Materi dan kepemilikan. Lagi, lagi, tambah lagi. Semakin banyak, semakin terlihat, itu apa.

“What does it matter?” Buddha, “what is, is” Ambigu, multiperspektif memang.

Bukankah kita hanya melakukan apa, yang kita ketahui saja. Hanya & saja. “Fih Ma Fih.” Jallaludin Rumi. Human being is ordered for being human.

So, Amor Fati! Lalu lupa.

*Free-writing* Kakak Smipa | 9 Februari 2018

# Kebahagiaan

Kurator : **kak Maya** dan **kak Novi**

---

Daftar Isi :

1. Bahagia oleh Kak Ine
2. Kebahagiaan terbesar oleh Kak Robert
3. [tanpa judul] oleh Kak Caroline
4. [tanpa judul] oleh Kak Bunny
5. [tanpa judul] oleh Kak Mahesti
6. [tanpa judul] oleh Kak Fikri

## **1. Bahagia** Oleh Kak Ine

Bahagia itu bila bisa menerima dengan tulus dan legowo segala sesuatu yang terjadi, melepas keinginan untuk mengontrol dan harapan di luar diri. Menikmati tanpa berharap macam-macam, mensyukuri yang ada dan terasa. Niscaya dan pasti bahagia juga terasa. :)

## **2. Kebahagiaan Terbesar** Oleh Kak Robert

Bagi saya rasa bahagia tidak ada yang terbesar maupun terkecil, karena perasaan bahagia itu tidak terukur.

Namun jika adakah kebahagiaan yang paling bermakna, maka rasa itu muncul ketika saya melihat orang yang saya dampingi menunjukkan kemajuan dalam membangun kedewasaannya sehingga menjadi sosok yang memberi sumbangsih pada lingkungan.

## **3. [tanpa judul]** Oleh Kak Caroline

Kebahagiaanku yang terbesar adalah DIRIKU

Kesedihanku yang terbesar adalah DIRIKU

Kekhawatiranku yang terbesar adalah DIRIKU

Kemarahanku yang terbesar adalah DIRIKU

Kekecewaanku yang terbesar adalah DIRIKU

Kebanggaanku yang terbesar adalah DIRIKU

## **4. [tanpa judul]** Oleh Kak Bunny

Kebahagiaan terbesar dan terindahku agaknya tertahan di dunia paralel-suatu realitas tempat segala sesuatu yang urung kudapat di dunia ini sedang berlangsung. Keluarga ideal, pacar dambaan, dan hal-hal lain yang dahulu kuinginkan. Aku yakin setiap orang pun punya realitas paralelnya sendiri.

Pahit? Tidak. Bagiku, cukuplah kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang kudapat dari segala milikku ini, tak perlulah dari raksasa yang muluk. Bukankah Tuhan adalah pemberi yang terbaik?

## **5. [tanpa judul]** Oleh Kak Mahesti

Kebahagiaan terindah adalah ketika sadar meletakkan semua rasa dengan mensyukurinya, yang ternyata membuat tiap hal menjadi lengkap atau penuh.

## **6. [tanpa judul]** Oleh Kak Fikri

Semua perasaan itu relatif, baik itu rasa gembira, sedih, kecewa, bahkan marah. Seiring berlalunya momen yang memicu perasaan, berlalu pulalah perasaan tersebut. Terlalu relatif sehingga aku tidak bisa menentukan momen apa yang paling membuatku bahagia. Yang aku tahu, satu hal yang selalu berhasil membuatku bahagia adalah kebersyukuran.

*Free-writing* Kakak Smipa | 23 Februari 2018

# Kesadaran Diri

Kurator : **kak Rani** dan **kak Mahesti**

---

Daftar Isi :

1. [Tanpa judul] oleh Kak Sizi
2. Self Love oleh Kak Maya
3. [Tanpa judul] oleh Kak Steva
4. [Tanpa judul] oleh Kak Novi
5. [Tanpa judul] oleh Kak Ine
6. [Tanpa judul] oleh Kak Rani

## 1. [Tanpa judul] Oleh Kak Sizi

Kesadaran yang pernah muncul kadang bukan tentang mengambil keputusan tetapi bisa juga saat sesuatu terjadi dan kita menyadari apa yang harus kita pelajari dari kejadian tersebut.

## 2. Self Love Oleh Kak Maya

Love your self first, then you can give it to others. *Self Love...* Mungkin hal ini yang sudah luput terlalu lama pada diri. Memasuki 30 tahun menjejak di bumi ini, kesadaran diri untuk terlebih dulu mencintai diri muncul. Kita tidak pernah dan tidak akan pernah mampu memberikan cinta pada orang-orang di sekeliling kita sebelum dapat benar-benar tulus mencintai diri, menerima dengan penuh. Karena manusia perlu berbagi cinta yang tulus pada sekitarnya.

## 3. [Tanpa judul] Oleh Kak Steva

Ternyata...

Semua itu memang terus berubah.

Bentuk, rasa, tempat, air, manusia, tanah, panas, cahaya, pikiran, perasaan, juga kesadaran itu sendiri.

Memang yang kekal adalah ketidakkekalan itu sendiri.

## 4. [Tanpa judul] Oleh Kak Novi

Setiap yang kita lakukan harus dengan kesadaran penuh. Hal-hal kecil yang sering kita abaikan seperti tersenyum pada orang yang berpapasan atau sekedar menyapa, kenapa ya? Padahal senyum itu mudah dan selalu kita lakukan. Tapi saya mengerti, hal semudah itu pun akan sulit dilakukan jika kita tidak lakukan dengan ikhlas. Saat ini saya mencoba lebih peka pada diri sendiri. Harus sadar untuk mencintai diri sendiri dan bersyukur atas segala berkah yang diberikan Tuhan. Sadar untuk berbagi pada sesama lewat

hal-hal kecil atau sederhana. Tersenyum dan menyapa orang lain agar semua berbahagia.

## **5. [Tanpa judul] Oleh Kak Ine**

Untuk aku,

Kesadaran biasanya datang pada saat-saat yang menohok.

Terpojok sehingga mau tidak mau berhenti untuk menarik nafas, mengumpulkan seluruh kesadaran dan memahami benar apa yang sedang terjadi. Dari situ baru aku bergerak, mengumpulkan ketenangan, menata rasa dan pikir.

## **6. [Tanpa judul] Oleh Kak Rani**

Kesadaran diri pastinya berawal dari dalam diri.

Terkadang,

Kesibukan seringkali kita lupa akan diri dan sekitar kita.

Terkadang pula,

Sisi egois yang membuat kita tidak sadar akan diri atau perbuatan yang telah kita lakukan.

Kesadaran diri,

Kembali lagi bagaimana kita sadar betul dan peka dengan setiap kejadian yang ada di sekitar atau pun yang telah kita lakukan.

*Free-writing* Kakak Smipa | 09 Maret 2018

# Meditasi

Kurator : **kak Rosmelia** dan **kak Steva**

---

Daftar Isi :

1. [tanpa judul] oleh Kak Novi
2. [tanpa judul] oleh Kak Wienny
3. [tanpa judul] oleh Kak Mahesti

## 1. [tanpa judul] Oleh Kak Novi

Diam..

Cukup sulit saya lakukan ketika pikiran tengah bercabang....

Diam...

Untuk menenangkan diri, jujur saja tidak mudah

Diam...

Mencoba menarik nafas dan menghembuskan dengan perlahan

Ketika diam tanpa melakukan apapun,

Rasanya damai..

Sejenak istirahatkan tubuh dan pikiran...

Ketika membuka mata kembali,

rasanya jadi lebih segar dari sebelumnya...

## 2. [tanpa judul] Oleh Kak Wienny

Kita pada akhirnya perlu menyadari bahwa diri kita dikendalikan pikiran. Saat diajak memerhatikan napas pun pikiran kita sellau menelusup masuk, merasa bahwa IA PALING PENTING. Meski pada saat kita mencoba mengambil alih atau mengabaikannya, begitu banyak sensasi yang hadir. Bagaimana saat napas begitu dingin masuk ke hidung dan ada hangat saat udara kita keluarkan. Ah... jadi diingatkan bahwa setiap tarikan napas kita jadi BERKAT buat diri kita.

## 3. [tanpa judul] Oleh kak Mahesti

Meditasi...

Menunduk diam

Kepala terbenam

Dalam temaram

Sampai di sebuah jendela

Titik matahari tiba

Tapi sayang, instruktur datang lebih cepat.

*Free-writing* Kakak Smipa | 15 Maret 2018

# Surat Untuk Ayah

Kurator : **kak Aganis** dan **kak Asep**

---

Daftar Isi :

1. Ayah oleh Kak Fani
2. Ayah oleh Kak Yuda
3. Yts.Ayah oleh Kak Asep
4. [tanpa judul] oleh Kak Ana
5. [tanpa judul] oleh Kak Lili

## **1. Ayah** Oleh Kak Fani

Assalamualaikum apa, jarang anakmu berbincang dari hati ke hati denganmu. Rasa enggan, malas, bingung, seringkali melatar belakanginya. Jauh dahulu kala saat kau masih bekerja, kau adalah sosok yang kurindukan karena kau hanya pulang 1 minggu sekali. Kau juga dulu sosok yang kuidolakan. Keteguhanmu memegang prinsip, kerja kerasmu dari kecil hingga kebijaksanaanmu membuat aku ingin sepertimu. Semoga kau selalu berbahagia, sehat dan mendapatkan hidup yang berkah

## **2. Ayah** Oleh Kak Yuda

Pak, bagaimana kabar bapak disana sehat?

Yudha sekarang sudah menjadi anak yang mandiri pak. Ngikutin jejaknya bapak. Pak, yudha kadang suka kangen. Mau main gitar bareng kalau malam hari. Bapak, Yudha kangen pak!.

Mudah-mudahan Yudha bisa cepat pulang dan ketemu sama bapak. Amin.

## **3. Yts. Ayah** Oleh kak Asep

Terimakasih telah mengajarkan arti ikhlas dan ketulusan. Kerja kerasmu pergi subuh pulang malam. Namun tetap engkau mampu memberikan waktu berkualitas bagi kami, anak-anakmu.

Sampai saat ini engkau tetap figur bijak yang luar biasa. Semoga engkau sehat selalu, bahagia. Mohon maaf bila banyak kesalahan dan belum mampu membanggakanmu.

Semoga kelak kita bisa berkumpul bersama dalam keabadian. Aamiin.

#### **4. Bapak...** Oleh kak Ana

Bapak, saati ini Nana sudah besar. Punya anak dan suami. Pak, selama ini, Nana merasa peran bapak cukup besar dalam tumbuh kembang Nana. Mulai dari mencuci pakaianku saat aku masih kecil, memberikan makanan terbaik untuk Nana dan adik. Pak, sosokmu memang tak begitu dominan di rumah. Tapi, banyak ilmu dan pengalaman yang sering kau bagi untuk anak-anakmu. Setelah Nana punya anak, kau masih setia mencuci pakaian anakku. Terima kasih, Pak!

Kak Ana (Nana adalah panggilanmu di rumah)

#### **5. Ayah** Oleh Kak Lili

Halo, Bapak. Entah kenapa tiba-tiba teringat dulu zaman SMP. Bapak tuh hampir nggak pernah jemput aku, tapi kalau aku pulang malam selalu nunggu di depan gang. Kita juga jarang ngobrol ini itu pas aku kuliah. Tapi yang nelponin aku saat nggak pulang atau terlambat, itu selalu Bapak. Cara Bapak perhatian ke aku emang beda, nggak seperti Bapak lain yang sering ngobrol, antar jemput anaknya. Tapi kita sama-sama tahu kalau kita saling menyayangi. Love you.

*Free-writing* Kakak Smipa | 23 Maret 2018

# Makna Air

Kurator : **kak Wewa** dan **kak Tema**

---

Daftar Isi :

1. Air dan Kehidupan oleh Kak Andy
2. Air oleh Kak Yuyun
3. Air oleh [Tanpa nama]

## 1. Air Oleh Kak Andy

Sampai hari ini, saya masih takjub bahwa air bisa 'merasa'. Terbukti dari penelitian almarhumah Dr. Masaru Emoto yang meneliti dan menulis buku the Hidden Power of Water. Air bisa rusak, molekulnya tetap H<sub>2</sub>O (2 Hidrogen dan satu Oksigen) tapi kualitasnya bisa buruk atau baik sebagaimana kita memperlakukannya.

Karena air adalah sumber kehidupan, bagaimana kita memperlakukan air adalah bagaimana kita menghargai kehidupan, benda sederhana yang begitu besar kepentingannya bagi segala bentuk kehidupan di muka bumi ini.

## 2. Air Oleh Kak Yuyun

Penting sekali dalam kehidupan saya. Dalam 1 hari saja tidak ada air di rumah itu seperti berakhir kehidupan, tidak bisa apa-apa. Kalau mau minum sih bisa beli air kemasan, tapi untuk lain-lainnya, seperti masak, cuci, bersih-bersih, masa mau beli air kemasan juga. Mahal! Jadi selagi masih ada air mengalir dan keluar dari sumur di rumah saya berusaha untuk memakai sebijak mungkin.

## 3. Air Oleh [tanpa nama]

Sejauh mata memandang  
Serasa kulit merasakan  
Bahwa engkau begitu berarti  
Tak henti engkau mengalir  
Memberi arti bagi bumi  
Di sanalah tempatmu kembali  
Oh Air, hanya engkau yang selalu memberi arti  
Bagi kami manusia yang selalu mencari

*Free-writing* Kakak Smipa | 13 April 2018

# Hari Terakhir

Kurator : **kak Maya** dan **kak Yuda**

---

Daftar Isi :

1. [Tanpa judul] oleh Kak Braja
2. [Jika hari ini adalah hari terakhirku] oleh Kak Andy
3. [Senjal] oleh Kak Agni
4. [Tanpa judul] oleh Kak lyn
5. [Tanpa judul] oleh Kak Fani

## 1. [Tanpa judul] oleh Kak Braja

Dengan sisa waktu kurang dari 24 jam tidak banyak yang bisa dilakukan. Jadi saya akan menulis sebanyak-banyaknya pemikiran saya tentang kehidupan. Membagikannya kepada keluarga dan rekan-rekan terkasih. Berharap di kehidupan berikutnya semua bisa berkumpul kembali.

## 2. [Jika hari ini adalah hari terakhirku]

Oleh Kak Andy

Tentunya aku ingin menghabiskannya dengan orang-orang terdekat dalam hidupku, orangtuaku, istri dan anak-anakku. Menghabiskan waktu bersama mereka. Juga orang-orang yang sehari-hari biasa kulalui bersama...

Terakhir aku akan duduk sendiri dan mensyukuri segala sesuatu yang telah aku terima sepanjang usia kehidupanku, sampai hari ini.

## 3. Senja Oleh Kak Agni

Sore ini saya memandang senja yang bersama merah, gagah namun malu-malu manis berangsur menyambut gelap malam. Setelah saya usai berlarian menjejak rumput basah usai hujan rintik yang segar. Berjumpa genangan tanah dan masa lalu yang terbersit indah di sudut penghujung nyawa.

## 4. [Jika hari ini hari terakhirku] Oleh Kak Lyn

- Aku akan melakukan hal-hal yang aku sukai dengan meminimalisasikan kemungkinan-kemungkinan yang akan membangun ruang-ruang ketidakenakan hati ( hatiku dan hati orang lain )

- Aku ingin punya obrolan yang baik dan manis dengan anak-anakku, hal mana barang langka dalam keseharianku selama ini.
- Membereskan hal-hal penting supaya jangan merepotkan atau membuat masalah bagi yang ditinggalkan hehehe...

## **5. [Tanpa judul] Oleh Kak Fani**

Jika hari ini hari terakhirku akan kutinggalkan sekolah dan bermain bersama Atha dan Anka hingga waktuku tiba tapi...beresin dulu soal RTT kali ya cyiinn...

## **6. [Tanpa judul ] Oleh Kak Nana**

Yang bijak pernah berkata bahwa memaafkan adalah hal yang mudah. Namun tidak dengan melupakan. Jika ini adalah hari terakhirku di dunia, yang akan aku lakukan adalah melupakan . Melupakan bahwa pernah ada yang menyakiti, juga melupakan bahwa ini adalah hari terakhir saya. Yang kedua itu sungguh merupakan kebaikan untuk diri sendiri.

*Free-writing* Kakak Smipa | Jumat, 20 April 2018

# Makna Pulang

Kurator : **kak Novi** dan **kak Nana**

---

Daftar Isi :

1. Pulang oleh Kak Danti
2. [Tanpa judul] oleh Kak Diki
3. Pulang oleh Kak Wewa

## **1. Pulang** Oleh Kak Danti

Pulang adalah saat waktu mengunyah rindu.

Rindu tempat, rindu sosok, rindu momen, atau rindu akan rasa tertentu.

Pulang adalah saat jantung menghitung detak sepenuh hati, tanpa gesa.

Saat helaan napas bisa menghempaskan dirinya pada sofa empuk.

Pulang adalah saat ruang dan waktu bisa memeluk diri utuh, apa adanya.

## **2. [Tanpa judul]** Oleh Kak Diki

Pulang adalah menghentikan segala bentuk pekerjaan.

Menyimpan HP di tempat yang tersembunyi, dan mulai bermain bersama anak di rumah.

Bercerita, bermain bola, olahraga bareng semuanya tampak menyenangkan untuk dilakukan bersama orang-orang tercinta di rumah.

Jadi, pulang merupakan perjalanan untuk berbagi energi dan kebahagiaan dengan keluarga.

## **3. Pulang** Oleh Kak Wewa

Makna pulang bagiku adalah kembali ke tempat yang nyaman.

Tempat yang bisa menjadikanku sosok diri yang apa adanya, tanpa berpura-pura dan menampilkan seperti apa diriku.

Pulang untuk melepas kerinduan.

Pulang untuk menghempas kesesakan hidup.

Pulang untuk menjadi diriku.

Pulang untuk mengingat siapa diriku dan asal usul diriku.

*Free-writing* Kakak Smipa | 4 Mei 2018

# Kegagalan

Kurator : **kak Steva** dan **kak Braja**

---

Daftar Isi :

1. Kegagalan oleh Kak Tesa
2. [tanpa judul] oleh Kak Asep
3. [tanpa judul] oleh Kak Maya
4. [tanpa judul] oleh Kak Danti
5. [tanpa judul] oleh Kak Diki
6. Tentang Kegagalan oleh Kak Robert

## 1. **Kegagalan** Oleh Kak Tesa

Sejak dulu sedari kecil sangat ingin sekali bercita-cita menjadi seorang dokter anak, dan sekarang gagal menjadi dokter anak tapi menjadi ibu dari seorang anak.

## 2. **[tanpa judul]** Oleh Kak Asep

Salah satu motto hidup saya adalah tetap bangkit setelah gagal. Boleh sedih atau merasa kecewa, tetapi setelah masa itu yakinlah bakal ada hal baik yang akan hadir ibarat gunung berapi, laharnya jadi bencana tapi sudahnya subur.

## 3. **[tanpa judul]** Oleh Kak Maya

Gagal seringkali menyakitkan bahkan membuat putus asa.. Tapi dari gagal saya belajar

Jadi...

Tidak masalah gagal... yang penting jangan gagal menikmati hidup :p

## 4. **[tanpa judul]** Oleh Kak Danti

Tidak ada yang lebih gagal daripada gagal memperjuangkan diri. Tidak atau belum berhasil adalah penggalan warna yang melengkapi keberhasilan.

Tapi ketika kita berhenti berusaha sebelum ujungnya, itulah kegagalan.

## **5. [tanpa judul] Oleh Kak Diki**

Kegagalan pada dasarnya adalah ruang jeda yang perlu disyukuri sebagai sebuah ujian. Terkadang kegagalan tersebut merupakan tanda bahwa Allah kangen terhadap kita. Tidak heran saat gagal seringkali kita lebih dekat denganNya. Oleh sebab itu, dalam menyikapi kegagalan kita dihadapkan pada pilihan untuk kufur atau syukur terhadap situasi yang sedang dihadapi.

## **6. Tentang Kegagalan Oleh Kak Robert**

Jika kita punya sebuah keinginan/target untuk dicapai/harapan dan kemudian tidak terwujud, maka kita menyebutnya GAGAL. Tapi sebenarnya kita akan dengan mudah mengubah GAGAL jadi berhasil dengan hanya mengubah pola pikir/sasaran/harapan. Karena proses yang telah dijalani tidak pernah gagal.

*Free-writing* Kakak Smipa | Jumat, 11 Mei 2018

# Tidak Nyaman

Kurator : **kak Ari** dan **kak Citra**

---

Daftar Isi :

1. Perasaan Tidak Nyaman [tanpa Nama]
2. [tanpa judul] oleh Kak Wienny
3. [tanpa judul] oleh Kak Tema
4. [tanpa judul] oleh Kak Adinda
5. [tanpa judul] oleh [tanpa Nama]
6. [tanpa judul] oleh Kak Novi

## **1. Perasaan Tidak Nyaman Oleh [tanpa Nama]**

Bagi saya rasa tidak nyaman terbagi jadi dua, yaitu ketidaknyamanan dari segi fisik dan psikis.

Namun ketidaknyamanan tersebut bisa segera dihilangkan bila kita mampu mengubah pola pikir tentang kejadian tersebut.

Jadi bagi saya bukan fenomena itu yang penting, tetapi bagaimana kita menanggapinya. Jadi semua akan jadi nyaman jika pola pikir kita sesuai dengan yang kita inginkan. Jadilah selalu berfikir positif.

## **2. [Tanpa judul] Oleh Kak Wienny**

Hal yang bikin aku tidak nyaman adalah bicara tentang hal yang sangat personal apalagi kondisinya saat aku yang ditanya tentang hal-hal personal atau terkait rasa.

Buatku sendiri, semua hal yang lekat dengan diriku adalah ruang yang tak bisa disentuh siapapun. Pintu itu akan aku buka pada saat yang aku rasa tepat dan ku buka sejauh yang aku rasa perlu.

## **3. [Tanpa Judul] Oleh Kak Tema**

Yang tidak nyaman..

Saat ada orang yang bertanya banyak hal..

Karena ingin tahu banyak hal padahal belum kenal..

#### **4. [Tanpa Judul]** Oleh Kak Dinda

Saya merasa tidak nyaman ketika ada orang yang terlalu mencampuri urusan hidup saya atau ketika ada yang bertanya, Kapan Nikah?

#### **5. [Tanpa Judul]** Oleh [tanpa nama]

Aku tidak nyaman kalau ada orang asing yang bertanya tentang hal yang pribadi, apalagi kalau untuk basa basi. Pengennya langsung ditinggal aja..

#### **6. [Tanpa Judul]** Oleh Kak Novi

Kalau ngga punya uang rasanya ngga nyaman

Kalau udah ngantuk tapi ngga bisa tidur rasanya ngga nyaman

Kalau hari lagi panas dan mau mandi karena badan lengket tapi airnya habis, itu lebih ngga nyaman

Ternyata banyak hal yang buat aku tidak nyaman

Gampang sekali menyebutkan hal-hal yang tidak nyaman

Tapi bisakah aku menghadapi dan mengatasinya?

Menurutku yang penting adalah mengatasi dan mencari solusi dari situasi tersebut bukan hanya menyebutkan sebanyak-banyaknya hal yang tidak menyenangkan.

*Free-writing* Kakak Smipa | Jumat, 28 Mei 2018

# Cara Melepas Stress

Kurator : **Kak Fikri** dan **Kak Fani**

---

Daftar Isi :

1. Cara Menghilangkan Stres oleh Kak Rani
2. [tanpa judul] oleh Kak Wewa
3. [tanpa judul] oleh Kak Maya
4. Cara Meredakan Stress oleh Kak Steva
5. Mengatasi Stres oleh Kak Andy
6. [tanpa judul] oleh Kak Nana
7. [tanpa judul] oleh Kak Novi

## 1. Cara Menghilangkan Stres Oleh Kak Rani

\* Yang pasti melakukan hal yang disukai. Seperti:

- Nonton film drama Korea :D
- Makan coklat
- Makan eyakk...

\* Berhenti sejenak melakukan kegiatan yang membuat stress tersebut dengan ... Jalan-jalan... Lebih serunya ke tempat yang hijau-hijau dan syegarr...

## 2. [tanpa judul] Oleh Kak Wewa

Salah satu cara untuk menurunkan stress yg saya lakukan adalah dg doodling, lettering journal, atau drawing. Karena bisa menyalurkan energi & meningkatkan mood. Yang semula pikirannya agak ruwet, bisa jadi lebih segar setelah menggambar/doodling.

## 3. [tanpa judul] Oleh Kak Maya

Belum ada satu cara ampuh apapun yg saya temukan sbg cara mutlak u/ menghilangkan stress...

Kadang saya mencari teman u/ berbagi cerita atau justru butuh waktu u/ benar2 sendiri...

Kadang saya tiba2 begitu perlu kegiatan fisik spt olah raga tapi justru hny perlu tidur...

Akhirnya saya sadar...

Stress itu sama seperti nutrisi yg dibutuhkan tubuh, imunisasi

Tuhan u/ hidup manusia...

Stress itu sarana belajar, u/ mengertihal yang tidak terdeskripsikan lewat buku atau ilmu apapun...

#### **4. [tanpa judul]** Oleh Kak Steva

Tidur

Gakpapa kok menggunakan waktubuat tidur, Fik. =P

Daripada meleak tapi yang ada nambah energi negatif ke diri yah :p

#### **5. Mengatasi Stress** Oleh Kak Andy

Peristiwa yg baru saja saya alami, memang berat secara emosional. Saya masih ingat jelas apa yg terjadi, apa yg saya rasakan. Betul, napas memang kacau, tdk menentu, Yg saya coba, mengatur napas. Dlm situasi itu, mengatur napas jd satu2nya cara yg sy ketahui, dan berhasil sy coba. Napas kita memang betul satu-satunya fungsi badaniah yang berjalan otomatis tp jg bisa kita kendalikan. Menarik!

#### **6. [tanpa judul]** Oleh Kak Nana

Yang aku lakukan untuk menghapus stress:

1. Belanja buku bagus
2. Baca buku seharian sambil ngemil dan makan es krim
3. Makan makanan enak
4. Beli baju baru

#### **7. [tanpa judul]** Oleh Kak Novi

Aduh... aku kalau stress biasanya jadi gampang ngantuk. Badan rasanya pegal-pegal dan sakit semua. Sekali-sekali sih dipijit bisa ngilangin stress. Tapi kalau tiap stress di pijit, malahan makin stress...

Sebisa mungkin sih menyayangi diri sendiri dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, seperti tidur, jalan-jalan sama keluarga, makan makanan favorit, atau berenang..  
Meskipun udahnya stress lagi...  
Hehehe... Yang penting sayangi diri sendiri (^\_^)

*Free-writing* Kakak Smipa | Jumat, 3 Juni 2018

# Bebas

Kurator : **Kak Fitri**

---

Daftar Isi :

1. [tanpa judul] oleh Kak Rani
2. pantun oleh Kak Bunny
3. Menangis oleh Kak Fitri

## **1. [tanpa judul]** Oleh Kak Rani

Hati-hati dengan perilaku

Hati-hati dengan tindakan

Hati-hati dengan berucap

Sebenarnya saat ini tak hanya CCTV yang mudah terlihat

Tetapi banyak CCTV lain yang kasat mata

Di mana mata orang lain banyak memperhatikannya.

Jadi, Berhati-hatilah!

## **2. Pantun** Oleh Kak Bunny

Dipandu Kak Arry dan Kak Lily

Kita Jumatan di hari ini

Untuk warga Smipa Pertiwi

Semuanya, selamat hari literasi.

## **3. Menangis** Oleh Kak Fitri

Tak pernah ada yang melarangmu, menangis

Tetapi orang akan selalu mengingat setiap tangisanmu

Sebagai empati, gurauan atau cemoohan

Karena tidak semua orang dapat merasakan setiap kepingan

Pahit atau bahagia penyebab tangisanmu

Membuka atau menyembunyikan tangisan?

Itu terserah kamu.