



## Buku 2 Atomic Essay Smipa

# MENULIS

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



## **Buku 2 AES | Menulis**

Diterbitkan untuk Kalangan Internal Rumah Belajar Semi Palar

Sumber tulisan : <https://ririungan.semipalar.sch.id>

Gambar Sampul : [Suzy Hazelwood](#) from [Pexels](#)

Edisi 1

Tanggal Terbit : 19 Maret 2022

Penyusun : Kak Mutia, Kak Iyank, Kak Andy

# Pengantar

Salam Smipa,

Sepertinya sudah terlalu sering saya bercerita mengapa saya rajin menulis. Dan untuk kesekian kalinya saya akan bercerita lagi. Pertama karena kak Andy meminta saya, kedua karena masih ada beberapa hal yang ingin saya ungkapkan berkenaan dengan kegiatan menulis di Atomic Essay Smipa ini.

Ada beberapa alasan mengapa menulis di sini sangat penting. Pertama yang saya rasakan adalah mempertahankan relasi saya dengan komunitas di Smipa. Kebetulan saya berdomisili sangat jauh, menulis adalah salah satu kegiatan yang bisa terus saya jalani dan sekaligus masih bisa menjalin hubungan akrab dengan komunitas Smipa.

Sambil berjalan, sesudah lebih dari 280 tulisan yang telah berhasil saya lakukan, banyak manfaat lain yang saya peroleh, beberapa akan saya ungkapkan di sini yang sedikit berbeda dengan sebelum-sebelumnya.

Disamping menjaga silaturahmi seperti yang saya ungkapkan di atas, menulis bagi saya memberikan "arti" yang lebih dalam terhadap hidup yang saya jalani. Lewat tulisan-tulisan yang dihasilkan, tanpa sadar kita melakukan banyak refleksi, introspeksi diri yang secara tidak langsung menghargai segala peristiwa dalam perjalanan hidup. Di sini hidup kita jika benar-benar direnungkan menjadi jauh lebih berarti.

Dalam proses penulisan, kita diajak untuk lebih peka untuk "mendengarkan" diri sendiri, merasakan "perasaan" yang kita rasakan, dan mengupas segala macam bentuk pikiran yang kita miliki. Dalam proses ini tanpa sadar (atau justru dengan sadar) kita *respectfully appreciate ourselves!* Mohon maaf jika saya tidak

menggunakan bahasa Indonesia karena jika saya terjemahkan, kok terdengarnya jadi janggal. Sekali lagi, kita masuk ke dalam diri sendiri dan mengupas banyak hal dari pengalaman, pikiran dan perasaan yang kalau mau jujur semua ini sangat berarti untuk lebih mengapresiasi diri kita dan kita akan lebih "mencintai" dan menghargai diri sendiri. Kita memberi waktu khusus untuk melihat ke dalam diri. Ini salah satu bentuk refleksi yang sangat bermanfaat.

Menulis juga merupakan *remedy*, semacam obat yang menyembuhkan. Hidup kita tidak monoton, penuh dinamika; terkadang kita dilanda kesedihan dan kekhawatiran, dengan menyalurkan semua pikiran dan perasaan kita dalam bentuk tulisan, kita dapat disembuhkan. Menulis menjadi semacam terapi. Tidak semua orang mudah membuka diri secara verbal, menulis menjadi salah satu jalan keluar untuk meluapkan semua pikiran dan perasaan.

Menulis merupakan salah satu cara untuk mengabadikan *memory*. Ini sudah sering saya ceritakan dalam tulisan-tulisan terdahulu. Segala pengalaman hidup kita abadikan, sama seperti foto-foto perjalanan hidup kita, tapi ini dengan cara yang menurut saya lebih intim, lebih personal dan lebih afektif karena disini perasaan dan pikiran kita curahkan secara jujur.

Pendeknya, dari semua pengalaman menulis saya selama ini, saya berpendapat bahwa menulis itu *empowering*! Kalau tidak percaya, silakan baca tulisan-tulisan yang sudah dirangkum dalam buku ini. Kalau kita ingin jujur, yang kita baca adalah gambaran tentang hidup dan bagaimana tulisan-tulisan itu sangat kaya dengan sisi-sisi kehidupan. *Writing is empowering, not only for the writers but also the readers!* Selamat membaca!

Joe Felus (ayah Kano, alumni SD Semi Palar)

# Daftar Isi

	<b>Pengantar</b>		3
	<b>Daftar Isi</b>		4
	<b>Panduan Buku AES</b>		6
1	AES128 <b>Impulsive Writing</b>	Pak Joe	8
2	AES217 <b>Penulis Baru AES</b>	Kak Andy	12
3	AES049 <b>Penulis Cilik</b>	Kak Andy	15
4	AES245 <b>Make Gifts For People</b>	Rico	17
5	AES011 <b>Menulis, Untuk Siapa? (Dan Untuk Apa)</b>	Kak Andy	19
6	AES80 <b>Delapan Puluh</b>	Pak Joe	22
7	AES001 <b>Entry</b>	Bu Wulan Bubuy	24
8	AES52 <b>Lit Therapy</b>	Kak Ine	26
9	AES017 <b>Buntu</b>	Pak Ahkam	29
10	AES072 <b>Berbagi Kepingan Kehidupan</b>	Kak Andy	32

11	AES14 <b>Kembali Dan Selamat</b>	Kak Mamat	35
12	AES51 <b>Persepsi Dalam Semangkuk Seblak</b>	Kak Fifin	37
13	AES208 <b>Don't Try</b>	Rico	41
14	AES005 <b>Oleh-Oleh Dari Bincang AES Pertama</b>	Ibu Mega	44
15	AES127 <b>AES Is More!</b>	Pak Joe	47
16	AES138 <b>1500 Kepingan Cermin Di Ririungan Semi Palar</b>	Kak Andy	50
17	AES 003 <b>Cara Menulis Atomic Essay</b>	Bu Kuri	53
18	AES089 <b>Smipa Menulis (2)</b>	Pak Ahkam	57
19	AES076 <b>Semua Orang Bisa Menulis</b>	Pak Ahkam	59
20	AES13 <b>Type Or Write</b>	Kak Ine	62
21	AES173 <b>Kosong</b>	Kak Andy	64
22	AES062 <b>Menulis</b>	Ibu Yuli	66
23	AES001 <b>Menulis</b>	Ara	69
24	AES02 <b>Menulis</b>	Thania	72
25	AES02 <b>Perfeksionisme</b>	Pak Ahkam	75

## Panduan Buku AES

- Buku AES ini diterbitkan untuk kalangan internal Keluarga Besar Semi Palar.
- Buku ini diterbitkan dalam bentuk digital (e-book) yang bisa diunduh secara bebas di Ririungan Semi Palar.
- Buku Cetak (printed book) rencananya dapat dibeli melalui Semi Palar Co-Op. Keuntungan yang diperoleh akan masuk ke Kas 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.



## AES128 Impulsive Writing

Penulis : **Pak Joe** | Tanggal : 28 September 2021

Mengapa saya menulis? Tentunya agar saya bisa mengingat! Apakah semuanya? Berapa banyak yang akan ditulis? Apakah mau menulis semuanya yang sudah terjadi? Kenapa menyimpan semua tulisan dan blog itu? Pertanyaan itu semua muncul dalam benak saya ketika keluar dari klinik sesudah bertemu dengan dokter yang menangani masalah Thyroid saya. Saya masih punya 1.5 jam hingga harus masuk kantor, jadi ketika menemukan sebuah bangku di taman dekat klinik, saya berhenti, mengeluarkan laptop dan kopi lalu mulai menulis.

Kadang saya merasa apakah keinginan untuk menulis yang saya rasakan itu adalah semacam kondisi yang kompulsif. Gerakan hati untuk menulis memang kadang tinggi dan tak tertahankan walau sering juga keinginan itu tidak



dibarengi dengan ide, kadang hanya ingin menulis sesuatu tapi tidak tahu akan menulis apa.

Menulis bagi saya bisa menjadi semacam kegiatan untuk menemukan diri sendiri, menghubungkan diri dengan segala sesuatu yang ada di luar diri, dengan orang lain, dengan lingkungan, dengan keindahan ciptaan, dengan peristiwa bahkan dengan perasaan.

Menulis itu juga sebagai sarana untuk mengeksplorasi bahasa. Menambah pengetahuan kosa kata. Pernah tercenung, terdiam dan berusaha menemukan sebuah kata yang cocok selama bermenit-menit? itu salah satu proses eksplorasi dalam menulis. Pernah bingung bagaimana memaparkan sebuah perasaan? Berputar-putar lalu akhirnya menekan tombol *backspace* sampai kata-kata semua habis terhapus karena ada ketidak-puasan? Pernah menulis karena kadang pada suatu saat tidak ada hal lain lagi yang ingin dilakukan? Ya, itu adalah beberapa keseruan dari menulis.

Menulis kadang sebagai usaha untuk melepaskan diri dari kesedihan. Menangis atau berteriak kadang bukan menjadi pilihan yang terbaik, jadi secara tidak langsung menulis adalah sebuah cara untuk menyelamatkan diri sendiri dari sebuah situasi yang tidak menyenangkan, merekam diri sendiri dan menguatkan tempat berpijak!

Apapun alasannya menulis, itu adalah upaya untuk meraih sesuatu, mencapai sesuatu, menggapai entah itu harapan, kepuasan, kelegaan dan banyak hal lainnya. Merangkai kata-kata untuk mengenali sesuatu, mengerti sesuatu dengan lebih baik dan membuat suatu hal menjadi lebih jelas. Seringkali meraba-raba dalam sebuah kegelapan, tapi justru itu adalah sesuatu yang sangat berharga karena pada akhirnya saya akan mulai melihat sebuah kejelasan.

Saya meyakini seringkali kegiatan menulis itu kompulsif, itu mungkin alasannya mengapa para penulis seringkali pada awalnya tidak memilih untuk menjadi penulis. Tapi ini topik lain, mungkin akan saya jadikan tulisan berikutnya. Tapi tidak janji 😊

Tentu saja dengan menulis, saya sadar bahwa kesedihan masih ada di sana, menulis tidak menghilangkan kesedihan. Kalau saya menulis tentang sebuah kehilangan atau kekosongan, bukan berarti dengan menulis lalu kekosongan itu menjadi terisi, tidak sama sekali. Hanya kedamaian sesaat dan hanya sementara, keyakinan bahwa menulis akan menyelesaikan sesuatu masalah yang sedang dihadapi sebetulnya hanya sebuah ide yang tidak realistis, hanya sebuah ilusi tapi setidaknya-tidaknaya saya telah menghasilkan sebuah tulisan. Dan kondisi itu membuat saya terus menulis.

Saya lupa siapa yang berkata ini, ***Man who can converse have more enjoyment and so do women who can converse back.*** Saya rasa ini kalimat yang sangat cocok. Mungkin ketika saya menulis dalam sebuah kesedihan, perasaan itu tidak hilang, tapi ada semacam *enjoyment* yang saya rasakan ketika menulis walau sebetulnya tetap dalam kesedihan. Ada kelegaan sesudah mengungkapkan dalam rangkaian kata-kata. sama seperti ngobrol dengan orang lain, curhat istilahnya sih, tapi apakah sesudah curhat kesedihan itu hilang? sama sekali tidak.

Dan ketika semuanya sudah diungkapkan dalam tulisan, saya bisa berkata seperti yang seseorang pernah katakan, juga lupa siapa, ***"Once I had everything I wanted. Now all I have is me, myself and I"*** Ya, sesudah saya tuliskan, saya utarakan dalam bentuk kata-kata, akhirnya saya harus kembali ke dalam diri sendiri dan kembali ke dalam sebuah realitas hidup untuk menghadapi dan menyelesaikan apa yang sedang saya alami!



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



## AES217 Penulis Baru AES

Penulis : **kak Andy** | Tanggal : 17 Desember 2021

Hari ini ada dua hal yang menggembirakan, lebih dari itu bahkan membahagiakan buat saya. Pertama kami berhasil menuntaskan proses rapotan dengan baik dan menyerahkan Buku Cahaya Bintangku versi digital kepada rekan-rekan orangtua. Jam sebelas tadi, saya menutup proses rapotan bersama seluruh kakak smipa yang mengambil bagian dari proses kemarin. Oh ya, terima kasih banyak untuk tulisan pendek dari kak Yanti tentang [Proses Rapotan](#) - mudah-mudahan menjelaskan apa yang saya rasakan tentang Proses Rapotan ini.

Dari sekian belas jadwal pembagian rapor untuk seluruh kelompok belajar di Semi Palar, saya menyempatkan hadir di sesi pembagian rapor kelompok Domikado. Kebetulan di kelas 7 angkatan TP17 ini cukup banyak juga keluarga baru yang bergabung di Semi Palar. Jadi dalam kesempatan ini saya bercerita tentang Rapor Smipa yang saat ini dikembangkan dari Matriks Holistik Semi

Palar versi 3.0. Versi terakhir dari sekian banyak upaya menata ulang Kurikulum Holistik di Semi Palar - dari jenjang KB hingga KPB.

Tapi bukan itu yang penting, kebetulan di forum online tadi, nongol juga Tatha, salah satu murid kelompok Domikado. Saya segera menyapa Tatha dan bilang, bahwa saya menunggu tulisan Tatha yang pertama di Atomic Essay Smipa. Kenapa begitu, saya amati, sejak bergabung di Ririungan, Tatha cukup banyak membaca tulisan-tulisan yang ada di Ririungan. Tatha ga pilih-pilih tulisan siapa yang dia baca. Sejauh saya amati, Tatha membaca tulisan Rico, tulisan Sasaki, tulisan Joe selain beberapa tulisan teman-temannya. Buat saya ini menarik. Mudah-mudahan Tatha terus melakukannya.

Yang tidak diduga, sore tadi saya melihat Tatha sudah mempostingkan tulisan pertamanya, dengan kode AES001. Judulnya [Sejarah Piano](#). Kerenn! Ini saya suka banget. Ga banyak pikir, ga banyak ragu, Tatha nulis aja... Tulisan Tatha sore tadi menambah jumlah penulis AES menjadi 57 penulis dengan total tulisan 2.305 esai. Entah kenapa setiap ada satu penulis baru saya merasa bahagia sekali. Mungkin ya karena saya sendiri merasa bahagia punya ruang menulis di Ririungan ini. Jadi kalau ada yang bergabung saya merasa bahwa akan bertambah lagi satu orang yang lebih berbahagia di Smipa, hahaha...

Eniwey, tentang menulis, saya ingin membagikan satu tulisan Rico yang buat saya menakjubkan. [Esai Rico ke 208, yang judulnya Don't Try](#). Bercerita tentang Charles Bukowski... Bagaimana ceritanya, dan kenapa menakjubkan, silakan baca sendiri, karena saya pikir **spirit Atomic Essay Smipa tercermin betul dalam kisah Charles Bukowski** ini.

Menutup tulisan ini, tentang tulis-menulis, apakah itu menulis rapor untuk Buku Cahaya Bintangku, menulis esai bahkan tulisan ngawur sekalipun, apalagi setelah membaca tulisan Rico tentang Charles Bukowski, saya semakin

yakin bahwa apapun yang dituliskan, untuk tulisan itu ditujukan, dibaca ataupun tidak, **proses menulis itu sendiri membawa manfaat besar buat penulisnya.**

Kuncinya hanya satu menulis itu harus dilakukan secara rutin. Mirip meditasi ataupun olahraga. Kalau hanya sekali-sekali ya ga banyak manfaatnya. Jadi begitulah teman-teman semua. Semoga yang sempat membaca tulisan ini semakin termotivasi buat menulis. Salam Smipa.



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



## AES049 Penulis Cilik

Penulis : **Pak Ahkam** | Tanggal : 5 Juli 2021

Tanggal 16 Juni 2021, bergabung seorang penulis baru di AES. Namanya Ara Djati. Di grup WA Smipa ada Pak Arief Djati. Saya yakin Ara pastilah anak Pak Arief. Tapi saya tidak tahu Ara kelas berapa.

Ketika membaca esainya, saya terkagum-kagum dengan keterampilan Ara menulis. Maka itu, saya sangat kaget ketika mendengar dari Kak Andy bahwa Ara kelas lima SD. Rasa kagum saya jadi berlipat-lipat. Sungguh tak menyangka usianya masih begitu belia.

Keterampilan menulis Ara tak hanya bagus untuk ukuran anak SD. Tapi sangat bagus untuk ukuran umur berapa pun. Ara bahkan mampu menghindari

kesalahan-kesalahan berbahasa yang lazim dilakukan orang dewasa. Contohnya, Ara mengerti bahwa kata “makin” atau “semakin” adalah adverbia. Kelas kata yang berfungsi menerangkan verba dan adjektiva. Tidak bisa dipakai untuk menerangkan nomina. Banyak orang dewasa keliru menggunakan kata tersebut: *makin* dipakai bersama kata “hari”. *Makin hari*. Padahal *hari* adalah kata benda. Tidak ada frasa *makin rumah*, atau *semakin meja*. Orang merancukannya dengan frasa “makin lama”. (Saya bukan *grammar nazi*. Ini hanya untuk menunjukkan poin saya tentang kehebatan Ara.)

Tulisan Ara dalam bahasa Inggris juga luar biasa. Sampai-sampai Pak Jo berkata bahasa Inggris Ara lebih bagus ketimbang bahasa Inggrisnya saat dulu ia kuliah. Kalau saya, jangankan dibandingkan dengan saat kuliah, sekarang pun saya tidak sanggup menulis dalam bahasa Inggris sebaik Ara.

Semoga Ara tambah semangat untuk menulis. Kita semua menunggu tulisan-tulisan Ara berikutnya. Semoga teman-teman kecil kita yang lain akan mengikuti jejak Ara untuk menulis di AES. Salam literasi, salam Smipa.

***“The art of writing is the art of discovering what you believe.” – Gustave Flaubert***



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





## AES245 **Make Gifts For People**

Penulis : **Rico** | Tanggal : 23 Januari 2022

Every single day I get emails from aspiring writers asking my advice about how to become a writer, and here is the only advice I can give:

*Don't make stuff because you want to make money, it will never make you enough money.*

*Don't make stuff because you want to get famous, because you will never feel famous enough.*

***Make gifts for people.***

And work hard on making those gifts in the hope that those people will notice.

*Maybe they will notice how hard you worked, and maybe they won't.*

And if they don't notice, I know it's frustrating.

But ultimately, that doesn't change anything because *your responsibility is not to the people you're making the gift for, **but to the gift itself.***

*-John Green-*



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

DON'T BE  
*ashamed of  
your story*  
IT WILL  
INSPIRE OTHERS

## AES011 Menulis, Untuk Siapa? (Dan Untuk Apa)

Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 25 Mei 2021

Menulis lagi tentang menulis nih... Kalau ditanya apa manfaat menulis sepertinya banyak orang bisa menjawabnya. Kalau ditanya lagi untuk siapa kita menulis, di sini jawabannya bisa mulai menarik. Apalagi di jaman media sosial seperti sekarang ini... Menulis itu untuk siapa, untuk kita sendiri atau untuk orang lain?

Buat saya pribadi, menulis itu sebetulnya untuk diri saya sendiri. Menulis bagi saya adalah **proses reflektif** yang luar biasa. Karena pada saat kita menuangkan gagasan atau pemikiran ke dalam sebuah media penulisan, posisi

kita adalah seperti **menempatkan diri mengambil jarak** untuk bisa mengamati gagasan dan pemikiran kita sendiri. Proses reflektif ini tidak serta merta muncul karena menurut saya, proses reflektif membutuhkan sebentar proses kesadaran juga. Perlu ada kesadaran bahwa saya sedang mengamati pemikiran dan gagasan saya muncul melalui apa yang sedang saya tuliskan.

Kalau kita cermat mengamati, buku-buku yang dituliskan penulis-penulis besar menggambarkan proses reflektif yang luar biasa dari orang-orang tersebut. Karya tulis yang dihasilkan memang mencerminkan kualitas individu dari orang-orang tersebut.

Saya menulis juga untuk **mengkristalisasi banyak pemikiran** yang seringkali tumpang tindih bahkan semrawut dalam benak saya. Menulis membantu saya untuk memfokuskan diri, dan menata berbagai pemikiran ke dalam satu rangkaian yang lebih terstruktur. Apa yang terserak dalam benak kita tentunya hadir dari berbagai sumber, apa yang kita baca, kita amati, kita alami, kita imajinasikan dan lain sebagainya. **Menulis adalah proses yang sekuensial** (berurutan) jadi kalau tulisan saya mudah dipahami, berarti saya berhasil menata pikiran<sup>2</sup> yang ada menjadi lebih tertata baik.

Blog saya yang pertama, saya beri tagline: *leaving some traces behind*, meninggalkan jejak. Untuk siapa? Buat orang-orang yang terdekat, orang-orang yang paling saya sayangi. Karena proses kehidupan setiap orang tentunya sangat berharga. Seringkali kita merasa kisah kita ga bermakna, padahal setiap individu adalah kepingan dari satu *puzzle* besar semesta. Kita adalah bagian daripadanya, dan dengan demikian setiap kepingan menjadi berharga. Kisah kita bisa jadi inspirasi buat orang lain, karena kepingan kita pasti bertaut dengan kepingan lainnya...



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

# Commitment



## AES 80 Delapan Puluh

Penulis : **Pak Joe** | Tanggal : 10 Agustus 2021

Hampir jam 3 siang. Ngantuk dan bosan karena semua pekerjaan sudah beres dan masih harus menunggu waktu pulang 1 jam-an lagi. Ini atomic essay saya yang ke 80. Jadi sudah 80 hari saya terus menulis dan bercita-cita untuk menulis setahun penuh! Ok, mau realistis deh, potong seminggu dua minggu deh, supaya terlihat *doable*. Nawar dikit ga papa khan hahaha.

Delapan puluh itu banyak, bayangkan jika itu usia, usia 80 itu jaman sekarang mayoritas sulit dicapai walau kalau dilihat dari sejarah keluarga saya, ayah sekarang berusia 85 tahun dan masih lumayan segar. Nenek saya dari pihak ayah hidupnya mencapai hampir 90 tahun. Jadi saya masih bisa berharap dan mudah-mudahan ditulahi dan usia panjang menurun, selama saya tetap sehat dan tidak pikun loh ya hahaha..

Yang ingin saya tekankan di sini adalah bukan angkanya. 80 itu merupakan sebuah indikasi terhadap komitmen yang terus dipertahankan.

Mudah-mudahan saja Atomic Essay Smipa ini akan terus subur dan berlangsung panjang karena saya ingin berusaha membuktikan pada diri sendiri bahwa saya mampu setiap hari menuliskan apa yang saya pikirkan, saya alami dan saya rasakan! Memang tidak mudah, ada kalanya saya terjebak dengan pencarian sebuah kata dan tulisan saya mandeg di sana karena tidak mampu mencari sebuah kata yang saya inginkan. Bisa saja saya ganti, tapi saya ingin menulis sesuatu yang "sreg" dan tidak ngasal.

Komitmen untuk menulis itu gampang-gampang susah. Keinginan selalu ada tapi kadang sulit untuk dicurahkan. Seperti sekarang, banyak ide tapi tidak berkembang, sementara waktu sudah hampir menunjukkan pergantian hari, dan mulai terasa ada tekanan untuk segera menyelesaikan tapi macet hahaha.. Rencananya mau menulis sesuatu yang lebih keren untuk tulisan yang ke-80 ini tapi jadinya cuma begini. Kosong melompong! Padahal kalau dilihat konsistensi selama 80 hari ini sudah lumayan lah, dibanding blog saya yang sudah hampir 5 tahun tapi hanya 220-an saja hasilnya. jadi kalau dibandingkan dengan kegiatan di Atomic essay ini, wah konsistensinya tingkat tinggi. Ya sudah lah. Mudah-mudahan besok bisa jauh lebih baik.



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



## AES001 Entry

Penulis : **Ibu Wulan Bubuy** | Tanggal : 20 Agustus 2021

Mengawali sebuah rutinitas memang butuh "dipaksa" seperti halnya menulis essay ini, padahal menulis sendiri sudah coba dilakukan sejak (krik.. krik.. krik) lupa tepatnya kapan. Saat itu diniatkan untuk rajin menulis tapi kemudian menjadi banyak kendala ini dan itu, belum lagi alasan yang menunjuk pada waktu. Lagi-lagi mencari kambing hitam untuk melegalkan rasa malas yang muncul dalam diri.

Nah, sejak ajakan kak Andy untuk ikut nulis AES mampir sekaligus menjadi pesan semangat menulis kembali kok malah makin mager. Alasannya kali ini bukan hanya soal waktu tapi perasaan takut yang akut bikin kata-kata dan jemari pun surut hingga tertunda lama sekali.

Hm, mungkin saya cuma butuh trigger supaya nyali menulis itu tetiba tumbuh besar dalam semalam. Dan semesta dengan ajaibnya bikin saya gak telat baca



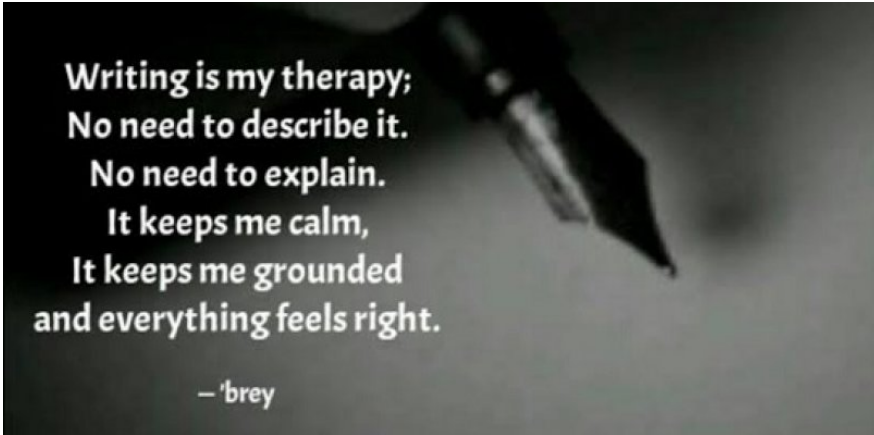
pesan dari sebuah grup malam ini. Selayaknya mantra, saya akhirnya menulis!  
Aha!

Apa sih yang akhirnya bisa bikin jemari saya kembali berlari lincah di atas keyboard? Tentu selain suntikan semangat yang dilontarkan dalam obrolan ringan itu serta saling memprovokasi (hihi) ada kalimat kak Andy dan pak Ahkam yang mengingatkan saya pada blog terbengkalai usai mengajak Obiet menulis. Tentu saja karena lbunya kurang cukup konsisten mengajak, iya itu saja masalahnya. Bagaimana bisa mau kalau yang mengajaknya sendiri masih butuh diajak (eh?). Sambil senyum -senyum sebelum saya terbitkan tulisan ini saya merapalkan doa dalam hati; semoga dengan satu 'entry' bisa jadi langkah kecil menuju harapan yang lebih besar.

Terakhir, saking penasarannya saya nanya sama diri sendiri, "Bahagia gak buy?" Jerit dalam hati bilang iya tapi suara lain godain "Hayo besok nulis apa?" Ah, gimana besok aja, selayaknya langkah kecil perlu dirayakan mari berhenti dulu di momen ini. Nikmati dan syukuri.



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



**Writing is my therapy;  
No need to describe it.  
No need to explain.  
It keeps me calm,  
It keeps me grounded  
and everything feels right.**

— 'brey

## **AES52 Lit Therapy**

Penulis : **Kak Ine** | Tanggal : 21 Agustus 2021

Seorang kawan berbagi cerita tentang beberapa kejadian tidak menyenangkan yang baru saja dialami. Ia berhasil mengidentifikasi bahwa akarnya adalah kejadian masa lalu, trauma masa lalu yang menghantui. Trauma itu apa, kenapa trauma masa kecil bisa terbawa hingga dewasa. Bukan sesuatu yang mudah diatasi. Banyak yang menyimpan rapi di relung terdalam diri, berharap tidak akan mengganggu lagi. Eh ternyata seperti naga yang bertahun tinggal di gua gelap dalam lubuk hati, tiba-tiba bangun dan meminta perhatian. Muncul di saat2 tidak terduga, ketika keseharian tengah berjalan lancar dan baik2 saja. Dalam bentuk yang semakin menjelma jelas pada visual dan suara. Mendorakporandakan banyak hal yang sudah tertata rapi. Terpucu hal sederhana mungkin. Entahlah.. jadi tak penting apa yang memicu, bagaimana saat terganggu.. yang menjadi penting adalah bagaimana mengatasi si naga yang sedang berang dalam diri. Kenapa dia bisa ada dan bertumbuh di situ.

Lelah menghadapi si naga. Dilematis antara mencoba mengabaikan dengan menyibukkan diri, atau menghadapi si naga, yang kemudian malah jadi seperti mengekspos keberadaannya. Sungguh menghabiskan tenaga.

Jadi apa yang dapat dilakukan? Ada kesadaran dan keinginan untuk mencari bantuan dari pihak lain yang lebih paham dan netral. Butuh keberanian untuk itu, juga kesediaan untuk menjalani proses yang disarankan. Dan penting dalam hal ini untuk merasa aman, tidak ada *judgement* hingga bisa bercerita dengan leluasa. Namun sementara itu belum dapat dilakukan karena beberapa faktor, apa yang dapat diperbuat? Upayanya untuk mengalihkan perhatian dan energi pada hal-hal positif seperti olahraga, berada dekat alam untuk mendapat energi positif, bercanda bersama anggota keluarga, terasa membantu dan sangat perlu terus dilakukan. Tanpa maksud menyederhanakan kompleksitas situasi, perlu juga menghadapi, mengenal dan menerima keberadaan si naga. Bukan untuk dilawan, justru agar dapat dihantar keluar, dilepas baik-baik.

Salah satu terapi yang sepertinya dapat dilakukan sendiri adalah menulis. Meski di tahap ini, menulis AES buat aku sudah jadi semacam terapi juga :D tapi kalau buat terapi trauma kebayangnya agak berbeda. Ada berbagai cara dan berbagai istilah, ada yang menyebutnya *Lit-therapy*, *expressive writing*, *reflective writing*, *trauma therapy jurnal*, *writing to heal*, dll. Intinya, proses menulis lebih penting daripada isi. Tidak perlu khawatir dengan alur, struktur kalimat, ejaan, tanda baca dll. Tak perlu khawatir dibaca orang lain. Alirkan saja semua yang ada di benak ke atas kertas. Seperti free writing, jangan berhenti, agar tidak sempaf terfilter oleh pikiran sendiri. Sulit di awal mungkin terjadi. Tak mengapa menulis kata, kata, dan kata tanpa ada kaitan. Tak mengapa banyak kata terus muncul dan terulang. Pastinya akan banyak. Mungkin itulah yang terjadi dalam diri. Tujuannya untuk menumpahkan semua

yang mengganjal. Setelah beberapa saat pasti mengalir. Teruslah menulis hingga habis terkuras semua kekhawatiran, ketakutan, kesedihan, kemarahan, yang lama tersimpan dan menjadi makanan si naga dalam diri..

Semoga segera teratasi..



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



## AES017 Buntu

Penulis : **Pak Ahkam** | Tanggal : 3 Juni 2021

Ini tulisan ke-17 saya untuk Atomic Essay Smipa. Pada esai sebelumnya saya keliru membubuhkan angka 13 dalam judulnya. Belum saya koreksi, karena tulisan itu sudah terlanjur saya bagikan ke beberapa teman dekat. Kalau judul esai ada yang diubah, tautan yang sudah disebarakan menjadi tidak valid lagi. Nanti setelah beberapa hari, baru saya revisi.

Saya sengaja membagikan esai-esai yang saya tulis kepada teman-teman dekat sebagai "tekanan ekstra" buat saya. Mekanisme akuntabilitas agar saya bisa disiplin mengikuti program menulis AES.

Malam ini sebenarnya kondisi batin saya kurang fit buat menulis. Tapi saya tetap ingin menunaikan tugas yang telah saya tetapkan bagi diri sendiri.

Saya jadi ingat Kak Andy pada esai keempat atau kelimanya menuliskan tentang *writer's block* yang dia alami. Kak Andy lalu menceritakan saja kebuntuan yang dirasakan, tahu-tahu sudah tercapai target 250 kata.

Saya mau begitu dulu juga malam ini, *ah*.

Bagaimana meneruskan tulisan ini? Apakah dengan gaya *stream of consciousness* ala James Joyce saja?

Atau malah coba bereksperimen dengan impresionisme? Siapa tahu tulisan juga bisa dibikin seperti cara Monet melukis. Sapuan kuas pendek-pendek dengan cat aneka warna yang seolah saling *nggak nyambung*, namun hasil akhirnya mempunyai bentuk yang utuh.

*Eh*, kalau diperhatikan pada beberapa esainya, Kak Leo menulis sudah impresionisme. Bagus!

Tapi kayaknya saya tidak perlu meneruskan lagi nih. Udah keliatan cukup banyak. Saya ngetik di HP soalnya. Jadi nggak tau sudah berapa jumlah kata yang saya tuliskan.

Udah aja dulu ya. Mohon maaf untuk yang baca, esai kali ini cuma begini doang.

***"Nothing's here." - Nobody***



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



## AES072 Berbagi Kepingan Kehidupan

Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 25 Juli 2021

Pada saat memulai Atomic Essay ini, apa yang dituangkan dalam tulisan-tulisan ini sangat jauh dari bayangan saya. Awalnya esai-esai ini hanyalah sekedar tulisan - kisah-kisah sporadis dari berbagai sudut pandang dan pengalaman. Ada yang nyambung, ada yang garing, ada yang serius juga - ada juga yang sulit dipahami.

Setelah beberapa waktu, saat tulisan-tulisan ini mulai terkumpul cukup banyak, mulai ada hal yang menarik yang muncul dari sana. Kita yang terlibat di dalamnya mulai terasa nyambung satu dan lainnya. Tanpa diduga. Karena beberapa dari kita yang menulis di sini belum lama juga saling mengenal.

Semakin lama, semakin menarik mengamati apa yang dituangkan. Sepertinya ini adalah akibat dari rutinitas kita menulis. Awalnya mungkin receh, tapi komitmen kita menulis sepertinya mendorong kita menggali lebih jauh ke



dalam diri kita. Tidak bisa terhindarkan - karena bisa jadi kita juga semakin kehabisan receh-recehnya kita - dan ini mendorong kita merogoh lebih jauh ke dalam diri kita masing-masing.

Tidak jarang kita membaca catatan yang cukup mendalam dari teman kita. Buat saya hal ini luar biasa. Pertama-tama hal ini hanya mungkin terjadi karena lingkungan ini adalah lingkungan di mana teman kita itu merasa aman. Aman untuk berbagi kepingan kehidupan yang mungkin biasanya terpendam dalam-dalam. Ada juga yang menuliskan tentang kendala atau tantangan apa yang dihadapi dalam melangkah dalam kehidupannya.

Cukup sering juga kita membaca kisah sejarah, atau kesukaan yang sangat personal. Hal-hal yang mungkin juga tidak banyak diungkap dalam percakapan sehari-hari. Ada juga yang bicara tentang orang-orang terdekat, memori atau kerinduan diri. Duh buat saya semua ini luar biasa. Bukan hanya itu, ini kehormatan besar buat saya, buat kita semua yang dipercaya untuk membaca dan mencerna tulisan-tulisan ini... Jujur saya merasakan ada koneksi yang mendalam yang lahir lewat proses menulis di dalam ruang kolektif ini.

Di dalam situasi pandemi yang menjauhkan diri kita secara fisik, ada bentuk koneksi lain yang berhasil ditemukan. Mudah2an saya ga lebay - dan hal ini juga dirasakan oleh teman-teman semua. Lebih jauh, saya berharap lebih banyak teman2 yang bergabung. Dalam konteks belajar - menjadi manusia seutuhnya, menurut saya tidak ada yang lebih berharga daripada kepingan kehidupan yang bisa kita bagikan...



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



## AES14 Kembali Dan Selamat

Penulis : **Kak Mamat** | Tanggal : 23 Oktober 2021

Sebelum hari ini, perpaduan kata kembali dan selamat tak terdengar harmonis bagi saya. Kembali selamat. Lebih akrab jika 'kembali' berpasangan dengan datang atau pulang. Begitu pun 'selamat', ia lebih dekat dengan pagi, siang, malam, datang, atau jalan. Sedangkan kembali dan selamat tidak cukup dikenal sebagai sepasang yang "enak didengar".

Namun jodoh tak bisa diingkari, ya. Seperti kata Mbah Tedjo; "Kita bisa memilih menikah dengan siapa saja, namun tak bisa memilih hanya akan mencintai siapa." Begitu pula dengan kembali selamat. Seolah tak dekat, ternyata mereka karib.

Mulai dari diri sendiri; ukuran kita selamat selalu diukur setelah kita kembali ke tempat di mana kita berangkat. Seperti ketika saya pulang kampung, saat itu saya bisa disebut kembali dan selamat. Ketika saya pergi lagi ke tanah

rantau, saya hanya akan disebut selamat di jalan. Karena saya pergi dan bukan ke tempat asal.

Dalam kisah yang lebih lawas dan terkenal; ada cerita bangsa Israel kembali dari Mesir ke Kanaan. Ke daerah asal mereka. Sehingga bangsa Israel kembali dan selamat. "Tidak lagi terjajah".

Ketika saya naik gunung juga ada istilah; tujuan kita naik gunung bukanlah puncak, tetapi pulang. Pulang berarti kembali dan selamat. Ada juga dalam sebuah perumpaan "Anak Sulung". Saya malah senang mengamati si Bungsu yang pergi dari rumah dan meninggalkan keluarganya. Ketika kemalangan mulai menghampiri, ia pulang dan sang Ayah menyambutnya. Ia pun selamat. Kembali dan selamat.

Bagi saya; menulis itu menyelamatkan saya. Entah sudah berapa bulan saya berhenti dari rutin menulis saya. Ada yang berbeda, ada yang kurang dari diri saya. Hari ini saya kembali. Semoga kembali ini juga berarti kembali dan selamat. Selamat dari colesan kak Andy misalnya (canda kak Andy).



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



## AES51 Persepsi Dalam Semangkok Seblak

Penulis : **Kak Fifi** | Tanggal : 23 Oktober 2021

Siang tadi cuaca ga karuan, panas.. Kata orangtua dulu, "Mau hujan gede!"

Tiba-tiba pengen makan seblak... Pedesnya sedang. Walaupun awalnya cuma pengen makan seblak, tiba di warung seblak jadinya beli basreng cobek, sate seafood, dan thai tea dingin. (^,^)

Menikmati semangkok seblak ditemani hujan yang lumayan bikin melankolis. Sambil menikmati setiap suapnya, teringat perkataan seorang teman, "Seblak ini adalah makanan paling aneh! Kerupuk yang harusnya digoreng, malah dibumbu kuah, maunya apa nih orang yang bikin seblak ini?!" (saya terjemahkan kedalam Bahasa Indonesia ya, soalnya bahasa aslinya agak sedikit kasar, maklum lah, anak muda jaman dulu).

Dipikir-pikir, ya memang sih, agak aneh. Kerupuk kan kodratnya digoreng, tapi orang yang menemukan dan menciptakan seblak ini, bisa dibilang 'ngeyel' melawan kodratnya kerupuk.

Tapi, sisi lain pikiran saya berkata lain. Saya melihat seblak dari sisi positif, orang yang menciptakan seblak ini merupakan orang keren, INOVATIF! Ketika kerupuk biasa digoreng, dia membuat yang tidak biasa. Tapi toh masih bisa dinikmati orang, malah jadi trensetter makanan kekinian pada masanya.

Seblak sendiri muncul di Bandung pertama kali sekitar tahun 2000-an, dan diklaim jadi makanan khas dari Bandung. Awalnya hanya olahan sederhana dari kerupuk basah yang disiram kuah dengan bumbu kencur, ditambah sayur dan telur. Seiring dengan berjalannya waktu, orang mulai berkreasi dan terciptalah olahan seblak yang lebih mewah dengan bakso, cekeer ayam, mie, dan lain-lain.

Lalu, apa hubungan seblak dengan persepsi?

Semangkuk seblak banyak dicela, dibilang aneh, namun digemari semua kalangan. Seblak bisa tidak disukai orang, namun bagi sebagian lainnya menjadi sumber penghidupan dan penghasilan. Tergantung dari sudut pandang mana seseorang melihat, itulah yang akan menimbulkan sebuah persepsi.

Dalam menjalani hidup, manusia pun sama seperti semangkuk seblak. Banyak anggapan, asumsi, sudut pandang, pendapat yang menguatkan maupun yang melemahkan, tapi toh manusia akan tetap bertahan menjalani kehidupannya. Ya, yang negatif anggap saja sebagai penambah cita rasa kehidupan.

Mendekatlah pada orang-orang yang senantiasa menyadarkan, dan memberikan energi positif dalam hidup.

Saya teringat pada seorang Bhante yang berkata, bergaulah dengan golongan orang-orang yang bijak, maka kamu akan mendapatkan energi kebijaksanaan.

Sama seperti seblak, persepsi yang melemahkan tidak menjadikan seblak hilang dari dunia ini. Bahkan seblak menginspirasi dan semakin berkembang.

Kembalikan pencarianmu tentang bahagia ke dalam diri, kesadaran ke dalam diri, jauhilah persepsi yang hanya akan melemahkan diri. **Dirimulah yang paling mengenal dirimu!**

Sedikit berbagi, ajaran Buddha:

*"Jangan berlebihan menilai apa yang kamu terima, apalagi iri dengan milik orang lain. Dia yang iri dengan milik orang lain sulit mendapatkan kedamaian batin."*

*"Pikiran itu penting. Dirimu adalah apa yang kamu pikirkan."*

*"Seperti orang lain di alam semesta, kamu layak untuk mendapatkan cinta dan kasih sayang."*

*"Kebahagiaan itu bukan tergantung pada kejadian, namun tergantung pada pemikiran kita."*

Begitu juga dalam menulis AES di Ririungan, menulislah! Kesadaran, bahagia, tujuan, pemahaman, semua ada dalam dirimu! Jadi, **menulislah!** (^.^)v

Salam,

Tulisan ini tercipta atas sumbangan energi positif dari teman-teman penulis AES; Kak Andy, Kak Ine, Pak Ahkam, Pak Joe, Pak Mauritz, Bubuy, Bu Aileen, Kak Budi, Rico, Ara, Nadine, Alika, Saskia, Karmel, Krisna, Kak Mamat, Kak Mel,

Kak Ika, Bu Yuli, Bu Mega, Mamakuri, Bu Vinca, Denzel, Bimo, Linus, dan mungkin masih ada yang belum saya sebutkan namanya.



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





## AES208 Don't Try

Penulis : **Rico** | Tanggal : 15 Desember 2021

Charles Bukowski tried his whole life to become a writer. After school he wrote hundreds of stories in the hopes that they would be published and be recognized, making it into his living, but it never quite happened.

Disillusioned, he took a blue collar job in a Post Office, where he worked for 10 years until a serious illness brought him close to death in a hospital. He survived however, and this brush with death made him realize what he really wanted to do in life, what he should've done from the beginning, was to keep writing. He quit his post office job soon after and sat himself across from his old typewriter, throwing himself once again in the world of writing. But still, the years went by without finding much success. To survive, he came back to his old job in the Post Office, but the difference now is that he kept writing. Any chance he got before and after his shift, Bukowski was tirelessly writing. Still, the years kept passing him and little changed, he was still just an

unknown writer in the eyes of the world. But this would not be the case forever, for his unrelenting persistence would start to pay off.

Charles Bukowski finally found success with his writing when he was in his 50s, at an age where most other people are considering retirement. But life is only just beginning for Charles Bukowski... After so many failed attempts, he finally has the chance to seize his dreams, and seize it he did. He slowly built an audience of people who were fond of his work, and he found a publisher that was willing to finance and support his career in writing. Finally, after decades of trying and failing, Bukowski is appreciated and well-recognized in the literary world. He is now without a doubt, a writer. With countless hours dedicated to his craft, he believed in himself when no one else would, he kept pushing forward and persevered way past the point where most of us would have given up.

Bukowski didn't write because he wanted to get famous or rich, if that was the case he would've switched lanes a long time ago. He kept writing because he loves writing, because there's a story inside him that's bursting to be released. It doesn't matter that for the longest time, no one was reading what he wrote, it didn't matter that he failed to get books published hundreds of times over. What mattered to him was embodying the purpose of his life through his writing.

Charles Bukowski passed away in 1994, leaving behind a massive catalog of culturally influential literary works. Two words are curiously written on his grave, *"Don't Try."* A strangely pessimistic message from someone who spent all his life trying and eventually succeeding. But I don't think the phrase is supposed to be taken at face value. The lesson we can take from Bukowski's life is that the road to achieve our dreams is a long and hard one, full of strife

and rejection and pain. We owe it to ourselves to not try to do things half-heartedly or timidly. Don't try to be someone you're not, and never compromise who you really are.

The message Bukowski is trying to say is: If you have to force yourself to want to do the thing, if you're constantly questioning yourself if it's worth all the trouble, when you're doing it out of fear, obligation, or pressure, then Charles would say *"Don't try."*

But, if a fire burns inside your heart, if the thought of not doing the thing is more painful than the potential failure and rejection you could face, if you would spend your life looking back at what you haven't done and constantly think, *"What if?"*, then *do it*. Pour your entire soul into it, as Charles Bukowski did all his life, never regretting or doubting for a single second.

*"If you're going to try, go all the way. Otherwise, don't even start."*



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



# Temu online AES

Sabtu, 23 Oktober 2021  
pukul 11:00 WIB

## AES005 Oleh-Oleh Dari Bincang AES Pertama

Penulis : **Ibu Mega** | Tanggal : 23 Oktober 2021

Siang tadi diadakan pertemuan AES pertama secara daring. Hari Sabtu, pukul 11 siang. Bukan waktu yang ideal sebenarnya, karena *weekend*-apalagi jam *nanggung* begini- biasanya diisi dengan acara keluarga, tapi nyatanya sekitar 20-an penulis berkumpul di ruang maya itu. Ada kakak-kakak Smipa, orang tua, dan anak-anak, mulai dari jenjang SD sampai KPB. Dan, tentu saja bintang tamu istimewa dari Fort Collins. Siapa lagi kalau bukan Pak [@joefelus](#), salah seorang penulis AES yang paling produktif.

Dari paparan teman-teman penulis AES, ada beberapa *insight* menarik yang bisa dibagikan.

Tidak semua penulis bisa secara spontan menuangkan isi kepalanya. Ada yang tidak langsung menulis, tetapi disimpan di jurnal dulu dan suatu saat dibaca-baca lagi, baru dijadikan sebuah tulisan.

Ide menulis bisa didapat dari apa yang kita lihat di sekeliling kita. Jadi, menulis membuat kita lebih *aware* dengan hal-hal yang terjadi di sekitar kita. Apresiasi atau komentar dari pembaca dapat membuat perasaan menjadi senang. Kadang-kadang kita berpikir apa *sih* yang kita tulis ini atau mengapa kita menulis sesuatu, tetapi ternyata muncul respons positif yang tak kita duga. Hal ini membuat kita merasa bahwa pemikiran kita dihargai.

Dengan menulis, kita bisa lebih lancar dan mengalir mengobrol dengan seseorang, karena kita merasa lebih mengenal orang tersebut melalui tulisannya.

Kunci menulis adalah konsistensi. Tulisan esai di AES, 250 kata per hari, dalam setahun akan menjadi sekitar 90 ribuan kata, bisa menjadi sebuah (atau beberapa buah) novel. Meskipun pada awalnya susah mendapatkan ide tulisan, saat dilakukan dengan konsisten, menulis akan menjadi sebuah *habit*.

Untuk menjadi sebuah kebiasaan, yang terpenting bukan menulis setiap hari, tetapi rutin menulis. Tantangan dalam membangun rutinitas menulis biasanya adalah kesibukan sehari-hari, juga karena pembaca AES ada yang masih anak-anak sehingga isinya perlu difilter. Selain itu, munculnya distraksi, terlalu banyak berpikir, kesulitan menuangkan pikiran secara bebas tanpa tema tertentu, dan pengaruh mood menjadi penghalang untuk bisa rutin menulis.

Saat kita melihat tulisan kita di masa lalu, kadang-kadang kita merasa tulisan kita dulu tidak oke. Hal ini pun mungkin dialami para penulis terkenal, karena kita tidak pernah tahu berapa banyak *draft* tulisan mereka yang gagal sebelum menjadi karya indah yang kita baca.

Sebuah saran praktis untuk rutin menulis sempat dilontarkan Kiran: pilih ide sederhana agar bisa menulis setiap hari, daripada menunggu esok hari dengan

harapan mendapat ide yang lebih baik. Jika kita menargetkan untuk menulis setiap hari dan target itu tidak tercapai, lalu kita menulis dua esai sekaligus untuk mengejar jumlah tulisan, maka tujuan untuk membangun rutin tidak tercapai.

Menulis bisa menjadi terapi. Menulis bisa menyembuhkan. Menulis bisa 'menyelamatkan'. Menulis bisa menjadi *turning point* dari kehidupan yang lama ke kehidupan baru. Menulis bisa mendekatkan kita semua. Menulis seperti melepaskan letupan-letupan pada sepanci air mendidih. Tulisan adalah rumah untuk pulang. Itu adalah sebagian kutipan yang dibagikan peserta sesi mengobrol siang tadi.

Ehm, tak terasa tulisan ini sudah mencapai 450 kata lebih. 😊 Saatnya untuk menyudahinya. Selamat malam dan selamat beristirahat, semuanya.



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



## AES 127 AES Is More!

Penulis : **Pak Joe** | Tanggal : 27 September 2021

Saya duduk di kedai kopi menemani Nina sambil menulis AES yang ke 126 tentang Substansi dan karakter, cerita tentang sekelumit pertemuan saya dengan seorang romo yang sedang melakukan perjalanan *sabbatical* di Amerika dari Bandung.

Sambil duduk dan menulis saya juga baca-baca tulisan teman-teman di Atomic Essay Smipa yang kebetulan hari ini hampir semua topiknya sangat menarik perhatian dan beberapa malah saya komentari karena seru sekali.

Sambil duduk menulis, menikmati kopi dan berpikir, lalu saya ingat tulisan kak Andy yang bicara soal ririungan yang sungguh-sungguh merupakan tempat berkumpul dan berinteraksi. Ya betul juga, dan saya setuju sekali. Bahkan saya berpendapat ririungan, atau terlebih forum Atomic Essay Smipa di mana saya hampir setiap hari aktif di dalamnya, menurut saya justru lebih daripada hanya

sekedar tempat untuk berbagi pendapat, pengalaman bahkan hanya sekedar bercerita.

Coba bayangkan jika kita secara fisik berkumpul di Smipa, apakah kita bisa berbagi pendapat sekaya ini? Apakah *ujug-ujug* Saski ngobrol dengan saya soal wanita yang bercerai atau single? *No way Jose!* Menurut saya hampir tidak mungkin! Interaksi secara fisik ada batasannya! Banyak alasan mengapa justru orang yang berinteraksi secara fisik menjadi sangat terbatas.

Dalam komunikasi verbal banyak batasan yang terlibat. Masalah kenyamanan menjadi salah satu alasan mengapa interaksi verbal antar dua orang menjadi sangat sulit terbentuk, belum lagi masalah suka atau tidak suka, masalah hal-hal yang dapat diterima dan tidak dapat diterima, masalah kesopanan, masalah tata krama dan sebagainya. Semua ini banyak menghambat interaksi secara verbal, oleh sebab itu seringkali diskusi yang tematik dibentuk dalam sebuah forum yang dipersiapkan secara lebih resmi. Kondisi lain yang memungkinkan sebuah komunikasi verbal dengan tema yang agak sensitif dan personal lebih sering dilakukan oleh pihak-pihak yang relasinya sangat akrab.

Atomis Essay Smipa sangat unik menurut saya. Semua orang bebas menceritakan apapun, bebas mengambil topik masing-masing, hampir tidak ada batasan dan tidak peduli masalah kenyamanan orang lain walau tentu saja ada tata krama yang tersirat yang termasuk dalam batas-batas kewajaran. Di sini saya dapat berkomentar akan apapun yang menarik perhatian saya. Hari ini (lebih tepatnya kemarin) saya mengomentari tulisan Saski tentang wanita single dan *divorced* tanpa harus merasa sungkan karena ikut campur obrolan orang. Dalam interaksi verbal saya tidak bisa seenaknya nimbrung ketika misalnya Saski sedang ngobrol serius dengan temannya khan? Ada masalah tata krama di sana, dan saya juga tidak mau dibilang *eavesdropping* atau ikut



campur urusan orang, betul khan? Atau saya tiba-tiba dianggap sok tahu karena mengungkapkan tentang fotografi editing yang diangkat oleh Bang Ahkam (padahal terus terang pengetahuan saya tentang fotografi sangat minim, istri saya jauh lebih jago! hahaha) Atau seandainya di kantin saya tidak bisa seenaknya nyelonong komentar ketika mbak Yuli sedang ngobrol dengan ibu-ibu lain. Salah-salah nanti dibilang, "Ini si bapa ngapain sih ikut-ikutan?" entar malah dibilang *cunihin* pula karena deket-deket ibu-ibu! serem banget! hahahaha!

Ya, AES itu keren! Saya banyak belajar dari tulisan-tulisan di sana. Banyak hal-hal baru yang saya peroleh disamping juga interaksi yang berbobot bisa terjadi kapan saja tanpa dibatasi tempat dan waktu. Betul khan? Sekarang saya menulis ketika hampir semua penulis di AES sedang nikmat-nikmatnya terlelap karena sekarang masih jam 2:55 pagi waktu Bandung, waktu tidak masalah. Juga tempat, wong saya ada di belahan dunia yang lain kok. Dan diskusi bisa berlangsung dengan santai. Ini luar biasa! Mudah-mudahan saja semakin banyak yang mau bergabung. Kalau lihat spreadsheet, sudah ada 51 orang yang senang menulis dan hampir 1500 esai, kalau dibukukan ada kemungkinan lebih dari 3000 halaman! Coba, kata sanjungan apalagi yang bisa dipakai untuk AES ini? ini bukan hanya tempat nulis, *Atomic Essay Smipa is more than that!*



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



## AES138 1500 Kepingan Cermin Di Ririungan Semi Palar

Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 29 September 2021

Malam ini saya ingin merespon [tulisan Joe yang berjudul AES is More!](#), tulisan Joe yang ke 127. Buat yang belum baca silakan cermati dulu tulisannya melalui link di atas ini. Selama ini kebanyakan dari kita berpikir bahwa obrolan langsung jauh lebih baik daripada komunikasi melalui tulisan. Tapi tulisan Joe menggaris bawahi bahwa tidak selalu demikian.

Setelah membaca tulisan Joe, saya pikir tulisan Joe banyak kebenarannya. Kalau apa yang dituliskan di esai-esai pendek di Ririungan ini memang tulisan yang otentik, jujur dan datang dari dalam diri kita penulisnya, maka akan banyak hal yang spesial. Spesial bisa dalam banyak arti. Saya belum ketemu kata yang paling pas menggambarkannya.

Saya coba menjelaskan apa yang saya maksud. Saat saya punya waktu luang, sekarang saya sangat suka membaca esai-esai yang ada di sini. Kenapa, karena lewat apa yang dituliskan di sini saya bisa mengenal individu-individu di Semi Palar lebih dekat.

Salah satu contoh adalah bagaimana saya bisa jauh lebih mengenal Saskia lewat apa yang dituliskannya di sini. Walaupun Saskia murid yang sudah lama bertahun-tahun di Semi Palar, tidak banyak saya punya kesempatan untuk mengenal Saski secara dekat. Tapi lewat tulisan-tulisan Saski, saya bisa mendapat kehormatan untuk mengenal Saski lebih dekat. Salah satu tulisan saya juga ditujukan khusus untuk Saski - yang begitu jujur menggambarkan apa yang sedang jadi pergulatan diri dan pemikirannya sampai di usianya sekarang ini. Saya juga bersyukur saya punya peluang untuk memberikan respon untuk Saski - yang mudah-mudahan bisa membantunya berproses.

Hmm, saya pikir ini nyambung juga dengan apa yang saya tuliskan dengan tulisan saya yang berjudul [Tulisan Kita adalah Cerminan Diri Kita](#). Hanya saja cermin ini bukan hanya untuk diri kita sendiri - tapi juga untuk orang lain yang membaca tulisan-tulisan kita. Ririungan adalah ruang kolektif, ruang koneksi dan ruang belajar. Salah satu artikel yang saya baca menggambarkan bahwa proses belajar adalah bagaimana kita bercermin dari segala bentuk pengalaman interaksi kita masing-masing. Interaksi dengan orang lain, dengan peristiwa dan lainnya. Semakin banyak dan semakin kaya interaksi diri kita, semakin lengkap cermin kita dan dengan demikian juga gambaran diri kita sendiri. Semoga demikian adanya...



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



## AES003 Cara Menulis Atomic Essay

Penulis : **Ibu Kuri** | Tanggal : 30 Agustus 2021

Siapa disini yang diajak nulis Essay secara personal ? HAHAAHAAHAA

Seiring dengan trend yang sedang HITS BANGET di rumah belajar, japrian pertanyaan pun berdatangan,

mulai dari kenapa alamat ririungan lama tidak bisa diakses, bagaimana cara menulis blog di ririungan baru, apa yang dimaksud dengan Atomic Essay Smipa? Apa kriteria penulisannya? sampaaaai... pertanyaan harian di grup

**" Kalian uda nulis Essay blom hari ini ? aku uda yg ke XXX lho...  
#kibasrambut".**

Melihat animo pasar yang begitu bersemangat, jiwa *customer service* pun tergugah.

Buat yang belum mengejar peradaban sampai disana, mari merayap dengan bersahaja babarengan.

*Colek tautan berikut untuk mengintip panduan kegiatan Atomic Essay Smipa.*

***Colek manis disini!***

Namanya juga Kuri, baru membuat tutorial bila ada pertanyaan / permintaan dari pasar.

Tutorial berikut saya dedikasikan untuk Jeng Bubuy yang pada saat itu hendak menulis Essay pertamanya.

Langsung ajah.

Yang anda perlukan dalam mengikuti Gerakan Atomic Essay, adalah :

1. HATI ya, klo kata Ka Andy
2. Materi Tulisan.
3. Grafis/Photo/Image untuk thumbnail tulisan anda.
4. Koneksi Internet.
5. Kemauan.

*Disclaimer, ini kebutuhan teknis aja ya..*

*klo masalah wangsit, atau tafsir mimpi konsultasikan aja pada Oom Joe atau Pak Ahkam wkwkwkwkwwkk....*

Setelah semuanya siap, kita bisa melakukan langkah-langkah berikut :

1. Kunjungi Ririungan di [ririungan.semipalar.sch.id](http://ririungan.semipalar.sch.id)



*(RIRIUNGAN versi browser handphone)*



*(RIRIUNGAN versi browser desktop)*

2. Log in
3. Masuk ke Laman profile anda.
4. Switch Ke Tab "Blog"
5. Klik Tombol (+)
6. Dan isilah bagian Judul, Kategori, dan tentu saja bagian isi tulisan.
7. Setelah selesai, kita bisa menambahkan grafis yang sudah kita siapkan.

8. Pilih / Checklist pilihan : Share to Timeline, atau tidak.
9. Klik Create New Blog
10. Selesai. Tulisan anda sedang berbaris di Ririungan Semipalar.



*(Video Youtube " Cara Menulis Atomic Essay via Browser Handphone ")*

Selamat Menulis !



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





## AES089 Smipa Menulis (2)

Penulis : **Pak Ahkam** | Tanggal : 20 Agustus 2021

Kita semua tahu betapa besar manfaat menulis. Tapi kita juga tahu betapa berat menjadikannya sebuah kebiasaan. Smipa telah sukses menerapkan formula untuk menulis rutin setiap hari: **Atomic Essay Smipa (AES)**.

AES kita mulai pada tanggal 13 Mei 2021. Sampai malam ini sudah terkumpul 938 tulisan dari 41 penulis.

Mengapa AES berhasil? Karena mengikuti filosofi Smipa. **AES adalah MDK** (Mulai Dari yang Kecil). Sangat kecil. Esainya atomik. Hanya 250 kata. Banyak orang gagal membentuk habit karena targetnya terlalu tinggi.

Di AES kita membangun otot menulisnya dulu. Isinya nggak penting. Bahasa nggak penting. Kualitas nggak penting. **Hanya habit**.

Selama ini kita sering fokus kepada isi dan bahasa. Kepada kualitas. Kita terlalu banyak mikir dan khawatir sehingga tak pernah mampu menulis secara

teratur. Tapi bagaimana mungkin kita bisa menulis dengan isi yang bernas, bahasa yang bagus, jika tidak rutin berlatih?

Hingga kemarin kita masih menganggap AES sebagai *pilot project*. Hari ini kita telah mengundang teman-teman semua ikut menulis di AES.

Di Smipa, anak-anak, orang tua, dan kakak-kakak belajar bersama. Tumbuh bersama. Program ini adalah sarana peningkatan diri kita semua. Kita tentu bangga jika anak-anak kita rajin menulis. Mari kita berikan teladan kepada mereka.

Dalam buku ***Atomic Habits*** yang merupakan inspirasi gerakan AES, James Clear mengatakan, *"Getting 1 percent better every day counts for a lot in the long-run. Imagine if you improved your habits by only 1% every day. You'd be dramatically a different person in a year."*

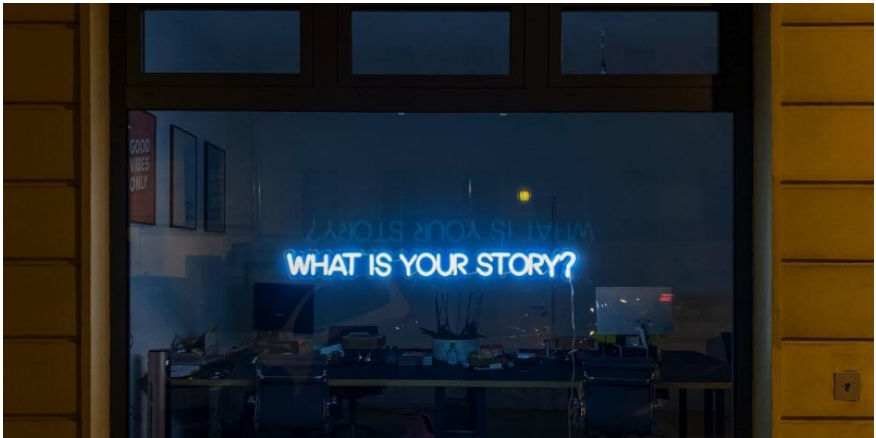
Semoga gerakan menulis bersama Smipa ini bisa berkontribusi untuk meningkatkan taraf literasi negara kita yang masih sangat rendah.

Salam Smipa, Salam Literasi.

***"I write entirely to find out what I'm thinking, what I'm looking at, what I see and what it means. What I want and what I fear."***— Joan Didion



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



[repost dari Ning]

## AES076 Semua Orang Bisa Menulis

Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 29 Juli 2021

Siang tadi rekan-rekan orangtua KPB berkumpul untuk sesi Taki-taki (ancang-ancang) Pembelajaran KPB di TP17 ini. Setelah membicarakan berbagai hal, perbincangan menyentuh Atomic Essay Smipa. Teman-teman KPB sendiri sudah mulai mencoba, membangun rutin menulis satu esai pendek setiap hari.

Hal ini menarik berbagai respon orangtua. Selesai pertemuan ditutup, muncul di benak saya bahwa semua orang bisa menulis. Pasti bisa. Kalau teman2 ingat, sejak kita duduk di bangku SD, kita belajar menulis. Dan di sepanjang perjalanan kita belajar, kita juga terus diminta menulis. Apakah itu membuat karangan atau merangkum satu pelajaran. Di SMP dan SMA kita selalu diminta membuat laporan setelah melakukan percobaan di laboratorium. Di bangku

kuliah kita diminta membuat berbagai tugas dan esai dan di penghujung kuliah, kita diminta menuntaskan sebuah tulisan ilmiah dan mempertanggung jawabkannya dalam sidang skripsi. Masih ingat ya? Betapa kita terus menerus menulis. Perkara suka atau tidak, itu hal lain. Saya tau banyak juga teman yang dulu punya buku harian (diary). Waktu saya SMP dulu, ada yang punya buku kenangan, buku yang diedarkan dari teman ke teman, dan kita diminta menuliskan sesuatu di dalam buku itu yang kemudian dihias sesuai kesukaan kita.

**Semua orang bisa menulis. Saya yakin itu.** Hal kedua yang mungkin muncul adalah pernyataan bahwa "aku tuh bingung mesti nulis apa". OK, kita coba jawab ya. Dulu di sekolah atau di bangku kuliah, segala suatu perkara menulis kita datang dari perintah guru. Tapi kalau sekarang kita diperbolehkan menulis tentang apapun, apapun juga, masa sih ga ada sesuatupun yang kita bisa tuliskan?

Respon ketiga yang mungkin muncul adalah "tapi aku tuh ga bisa nulis banyak-banyak..." Baiklah. Saya coba copas teks di atas ini ke Word atau Google Docs ya. Hasilnya, Word Count menunjukkan 275 kata. Sudah melampaui apa yang jadi acuan Atomic Essay. Tidak banyak... Di atas ini ada empat paragraf, dengan paragraf kedua yang paling panjang. Lalu soal waktu. Sejak saya mulai menuliskan ini, saya kira-kira menghabiskan waktu sekitar 15 menit. Tidak banyak juga. Kalau ditanya berapa banyak kita menghabiskan waktu memelototi media sosial, rasanya bisa jauh lebih lama dari ini...

Jadi begitulah teman-teman, kembali ke judul di atas, semua orang bisa menulis. Saat kita mencoba melakukannya setiap hari lewat Atomic Essay ini, kita akah terkagum-kagum, bangga dan bahagia terhadap diri sendiri, tentang apa yang berhasil kita lakukan... Satu-satunya yang perlu dilakukan adalah

mencoba memulainya... Saya tutup esai ini dengan 390+ kata. Selamat malam semua. Sampai jumpa di tulisan selanjutnya besok.



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



## AES13 Type Or Write

Penulis : **Kak Ine** | Tanggal : 13 Juli 2021

2 hari ini olahan cukup padat. Ketika hendak mulai menulis, terasa benar sulitnya mencari ide. Akhirnya memutuskan untuk pasang *timer*. Satu jam lagi, selesai tidak selesai, kumpulkan.. =D

Menulis dengan mengetik di laptop ini masih butuh waktu panjang ternyata untuk aku. Sejak selesai pekerjaan di sore tadi sudah mulai buka laptop, tapi tidak banyak hasil. Selain masih banyak distraksi ini, itu, kalau saringan *mah*, mungkin terlalu *kerep*. Terlalu mudah untuk menekan tombol *delete* atau *backspace*, saat muncul keraguan. Dengan mudahnya berpindah dari *draft* ke *draft*, atau membuat *draft* baru, banyak ide menggantung begitu saja. Berbeda halnya saat menulis dengan tangan. Buat aku terasa lebih mengalir, mengizinkan diri untuk menekan ragu, lalu lanjut dengan kata berikutnya. Pikiran atau gagasan pertama yang belum terhalang oleh sensor batin kalau menurut Natalie Goldberg. Sesuatu yang memang dirasakan dan dilihat oleh

pikiran manusia. Bukan sesuatu yang ‘seharusnya’ menurut mekanisme dalam diri. Seringkali pikiran bergerak di wilayah pikiran kedua atau ketiga, yang berjarak dua atau tiga kali dari kilasan pikiran pertama. Pertimbangan kesopanan, logika, kekhawatiran, dll. tak jarang membuat gagasan pertama tadi kehilangan spirit dan kesegarannya.

Memang bukan isi tulisan yang penting dalam membangun kebiasaan menulis yang sedang dicoba kali ini. Lebih pada konsistensi dari hari ke hari. Sempat mencoba untuk menuangkan dengan menulis tangan dulu, baru diketik. Tetap masih kerap kesulitan untuk mengalirkan kata tanpa banyak pertimbangan ketika memindahkan ke laptop. Sementara gelombang otak sudah mulai memunculkan hormon Melatonin yang membuat tubuh mulai mengantuk. Setelah entah kali yang keberapa kembali duduk di depan laptop, akhirnya bersepakat dengan Natalie Goldberg, “Ketika anda mulai menulis dari pikiran sendiri, anda mesti bersedia untuk menulis ‘sampah’ selama lima tahun, karena kita telah mengumpulkannya selama waktu yang lebih panjang dari itu dan kita telah senantiasa senang mengelak dari diri sendiri.” Semoga edisi esok hari lebih baik..



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



## AES140 Kosong

Penulis : **Kak Andy** | Tanggal : 1 Oktober 2021

Hmm, terjadi lagi nih. Hari ini saya kok ga tau mau nulis apa. Ganti2 judul, melihat-lihat tabungan ide menulis - tapi kok ga ada hasilnya. Akhirnya ya menuliskan judul di atas...

Jangan-jangan ini wajar ya - karena segala sesuatu itu siklus dan saling berganti. Seperti siang dan malam, atau roda yang berputar, kalau kita menempatkan satu titik di lingkaran luar roda tersebut, saat berputar, dia akan berpindah terus, kadang di atas dan kadang di bawah. Kalau titik itu terus di atas, berarti roda itu diam - dan kehilangan fungsinya sebagai roda.

Sepertinya begitu juga dengan menulis ya. Saya membayangkan, penulis-penulis hebat pastinya juga mengalami. Makanya ada namanya Writer's Block. Saya pikir writers block ini dibuat untuk atau oleh penulis-penulis besar. Kalo kita-kita ini, mau nulis atau ngga kan ga banyak pengaruhnya. Tapi saya bertaruh di antara buku-buku Best-Sellers mereka, ada



banyak sekali naskah-naskah yang ga tuntas atau draft-draft yang tidak selesai. Pastinya banyak juga buku-buku mereka yang tidak laku... Kita aja yang ga tau. Intinya ga mungkin kita selalu punya ide, selalu kreatif dan produktif menulis... atau mungkin ya? Saya ga tau...

Jadi ya kalaupun kepala kita lagi kosong dan ga punya ide menulis jangan dibawa terlalu pusing juga. Di bawa santai aja. Bagus juga kan kalau 'pikiran kita lagi kosong', berarti ada peluang besok terisi lagi. Kalau siklus ini kita jalani terus jangan2 suatu titik kita akan kenali kapan pikiran kita kosong atau keabisan ide, dan sebaliknya di momen-momen kapan kita bisa sangat produktif menulis.

Sebelum mempublish, saya cari-cari ilustrasi di unsplash... eh ketemu juga gambar halaman kosong - sepertinya kreatornya memang menyiapkan gambar ini untuk orang-orang seperti saya sekarang ini, yang lagi kehabisan ide menulis... hari ini lho... Besok, kita menulis lagi... Selamat malam...



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



## AES062 Menulis

Penulis : **Ibu Yuli** | Tanggal : 29 Oktober 2021

Belakangan ini kegiatan menulisku berselang seling dengan pekerjaan memijat. Dulu di awal menulis jadwal menulisku cukup acak, kadang siang hari selesai memasak atau makan siang, kadang sore hari sembari duduk-duduk di teras, atau di malam hari seusai doa malam sampai menjelang tidur. Seiring waktu aku merasa lebih nyaman menulis di malam hari saat semua tugas sudah selesai karena waktu yang biasa kupakai untuk menulis cukup panjang, antara satu hingga dua jam.

Menulis AES juga sekaligus jadi media refleksi, menyediakan waktu khusus untuk mengolah, berpikir atau menggali-gali sesuatu . Kadangkala bisa mengalir begitu saja, namun tak jarang pula butuh lebih banyak waktu untuk diam menelaah. Mencari tahu lebih dulu arah berpikirnya dan kemana arah menulisnya. Sesudah menulis biasanya aku memastikan ulang isi tulisanku dengan membacanya beberapa kali dan merevisi susunan kalimat-kalimatnya hingga dirasa pas dengan maksud tulisannya.

Memang betul kalau dikatakan bahwa AES ini jadi sarana belajar, karena menulis bukanlah pekerjaan yang biasa kulakukan. Memang benar jika kadang aku juga menulis di media sosial, tapi itu hanya terjadi jika dorongan menulisnya sangat kuat, sedangkan menulis di AES ini lain ceritanya.

Mendorong diri sendiri untuk menulis setiap hari dan menulis apa saja yang bisa ditulis kok rasanya sama seperti mendorong diri sendiri untuk menggelar matras dan beryoga di atasnya. Butuh niat dan semangat agar terjadi. Butuh keteguhan hati untuk mau hadir bersama diri sendiri.

Kadang kalau ide sedang lancar mengalir, saat masak atau mencuci piring aku bisa menemukan beberapa ide cerita dan selama menuntaskan pekerjaanku itu, pikiranku kadang mengolah arah ceritanya, mau ke mana nyambungannya dan lain sebagainya. Namun di lain waktu saat sedang malas berpikir aku baru mencari tema pada saatnya menulis. Kadang kalau buntu tak ada ide dan otak sedang lelah, aku diam saja sembari memegang ponselku lalu bertanya pada diri sendiri, 'Sekarang mau apa?' Lalu muncullah tulisan seperti esai berjudul Kobra itu. Saat itu mungkin memang badanku lebih butuh yoga dan istirahat karena lelah. Maka yang terjadi adalah, sembari duduk di atas kasur memegang ponsel aku menulis diselingi dengan menggerakkan tubuh sesuai apa yang kutuliskan saat itu. Kalau kata Bang Joe, yang penting menulis. Dulu di awal belajar mengajar yoga pun aku menulis instruksi gerakan untuk belajar menemukan kosa kata yang pas sebagai instruksi, selain merancang aliran gerakan demi gerakannya. Sekarang saat sudah terbiasa semuanya lebih mengalir apa adanya pada saatnya saja. Mudah-mudahan nanti saat lebih terbiasa menulis pun bisa begitu juga.

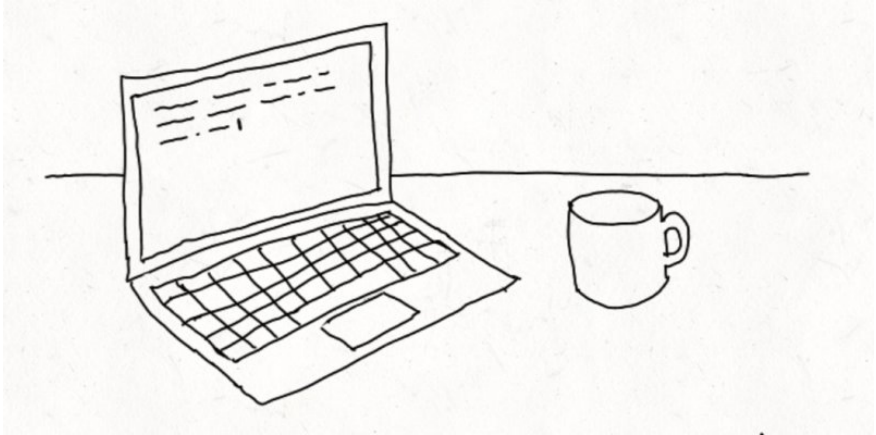
Nah.. seminggu ini aku memang memberi jeda 1 hari, pertama karena aku memakai waktuku untuk memijat Dani yang sudah 3 minggu mengerjakan

loteng sendirian tanpa tukang, jadi kalau malam badannya terasa pegal-pegal. Kedua, beberapa kali ide tulisanku tidak berhasil mengalir dan terhenti begitu saja dalam catatan di ponselku. Ketiga, aku sedang mulai menyusun tulisan tentang Ayurveda untuk menanggapi pertanyaan Mega di esai Anak Api, sehingga waktuku kupakai juga untuk membaca ulang buku Ayurveda dan catatan-catatanku sekaligus memilah-milah informasi yang pas untuk dituliskan agar mudah dipahami dan bermanfaat. Keempat, aku memperoleh perspektif lain tentang makan dan pola makan dalam buku *Anti Diet* yang sedang kudengarkan lewat *Audible*. Hal itu membuatku sedang lebih ingin diam, menerima dan 'mengunyah-ngunyah'.

Di awal esai ini sebenarnya aku berniat menulis seputar hal menarik tentang memijat namun jadi beralih ke sini, cerita seputar kegiatan menulis. Tak direncanakan dan mengalir begitu saja dalam tempo 75 menit. Sekian, salam...



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



[repost dari ning]

## AES01 Menulis

Penulis : **Ara** | Tanggal : 8 Maret 2022

Semakin ke sini, semakin sering aku menulis. Kadang esai, kadang cerita, kadang catatan di buku harian. Masa-masa produktif kegiatan menulisku dimulai sekitar lima tahun yang lalu, ketika berumur tujuh tahun. Waktu itu, banyak tulisanku, bertebaran di mana-mana. Di kertas bekas, di buku tulis, di buku tulis lain lagi. Tetapi tidak pernah ada satu pun cerita yang tamat. Tulisanku semakin berkurang.

Tahun lalu, pada awal pandemi, aku mulai tertarik menulis lagi. Lebih banyak waktu sekarang, jadi tentu bisa dimanfaatkan. Namun, kali ini aku bertekad menulis cerita-ceritaku sampai tamat.

Lama-kelamaan, aku mulai kembali ke dunia menulis. Ternyata lebih kunikmati sekarang, mungkin karena sudah lebih besar, mungkin karena sudah bertekad,

mungkin karena tidak ada kerjaan lain selama karantina. Sekarang, tuliskan sudah banyak lagi—tapi proyeknya proyek yang sama, fokusnya fokus yang sama. Semangat menulisku sudah kembali lagi, seperti dulu.

Tapi, ada beberapa perbedaan besar di antara tuliskan dulu dan sekarang. Perbedaan yang paling terlihat adalah jumlahnya.

Aku sering membaca buku almanac NatGeo Kids. Ada satu artikel di situ yang bercerita tentang kiat fotografi. Salah satu saran yang kuingat adalah ‘*quality, not quantity*’. Aku merasa tuliskan dulu *quantity*-nya banyak sekali. Tetapi kualitasnya kurang memuaskan.

Perbedaan yang lain adalah bahasanya. Dulu, cerita-cerita itu kutulis dalam berbagai bahasa. Ada yang berbahasa Inggris, berbahasa Indonesia, bahkan Bahasa Negeri Aneh—sebuah dunia fiktif yang pernah kubuat saat masih kecil. Sekarang, kebanyakan tuliskan berbahasa Inggris. Baik novel, buku harian maupun cerpen. Entah kenapa, aku merasa lebih nyaman menulis dalam Bahasa Inggris. Kadang aku merasa agak menyesal, tetapi sekarang aku tahu itu tidak apa-apa asalkan tidak melupakan bahasa ibu.

Dugaanku, Bahasa Indonesia sudah tertanam di pikiranku sebagai bahasa sehari-hari, untuk mengobrol dan bercanda. Sementara Bahasa Inggris tertanam sebagai bahasa literasi, karena kebanyakan media yang kucerna sejak kecil memang berbahasa Inggris. Menulis dalam Bahasa Indonesia menjadi lebih sulit bagiku karena hal ini. Itulah mengapa aku ikut AES. Aku ingin berlatih menulis dalam Bahasa Indonesia. Aku ingin mencoba menyeimbangkan kedua bahasa ini. Tapi aku akan tetap menulis dalam Bahasa Inggris juga.

Terima kasih sudah membaca...



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

# AES02 Menulis

Penulis : **Thania** | Tanggal : 2 Agustus 2021

Sebenarnya aku tidak begitu suka menulis. Bisa dibilang aku kurang jago mengutarakan emosi, menulis apa yang aku rasakan, menulis apa yang ada di kepalaku. Setiap kali ada kegiatan tulis menulis atau membuat tulisan pendek seperti ini aku pasti diam dulu untuk mengumpulkan energi untuk apa yang akan aku tulis. Lalu yang pastinya aku akan banyak melamun saat mencari kata dan kalimat yang akan aku tulis. Oleh karena itu tentu saja tulisan tangan ku tidak begitu bagus, asal bisa di baca saja.

Aku lebih jago bicara atau mengutarakan apa yang ada di kepalaku langsung dengan berbicara. Walaupun begitu menurutku menulis lebih aman karena bisa memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin diutarakan, kosakatanya bisa di perbaiki, dan menurutku bisa lebih tenang saat mengutarakannya dari pada berbicara. Kalau saat bicara atau mengobrol waktu untuk berpikir lebih sedikit karena percakapan harus terus mengalir dan berlanjut agar tidak canggung, dan kalau berpikir kelamaan akan canggung dan keburu kepotong oleh lawan bicaranya.

Tetapi setelah sering menulis dan mengetik, aku jadi tahu kelebihan dan kekurangannya dalam menulis atau berbicara dan enak digunakan di beberapa hal saja. Seperti mengobrol tentu saja lebih enak kalau bicara langsung dan bertemu dari pada saling kirim pesan, karena emosi saat mengobrol tidak terlihat dan sering kali malah jadi salah paham. Lalu curhat atau mengutarakan perasaan, menurutku lebih enak ditulis atau tertulis, karena lebih terlihat rapi, dan karena bukan untuk diutarakan ke banyak orang seperti



membuat diary jadi rasa yang ada di dalam tulisannya bisa dikenang lama. Tetapi setiap orang pasti memiliki pendapat yang berbeda, dan bisa saja kebalikan dari ku.



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



## AES002 Perfeksionisme

Penulis : **Pak Ahkam** | Tanggal : 19 Mei 2021

Masih terkait habit, satu problem yang juga sering jadi penghalang berkarya adalah perfeksionisme. Jika ditelusuri akar masalahnya, barangkali ada beberapa. Salah satunya, rasa khawatir tentang penilaian orang atas karya kita yang menurut kita masih jauh dari sempurna. Tidak bisa dimungkir, memang ada budaya sinis dan suka mengejek di masyarakat.

Untuk itu, ada dua hal yang dapat kita perhatikan. Terutama bagi anak-anak kita yang sedang bertumbuh. Pertama, perlu disadari bahwa orang yang menghasilkan karya jumlahnya sangat kecil secara persentase populasi. Mayoritas manusia hanya mengonsumsi karya orang lain. Maka itu, anak yang berani berkarya adalah anak yang hebat. Kedua, anak sebaiknya membagikan karya di komunitas yang berbudaya sehat dan protektif, seperti di Semi Palar ini. Nanti setelah mental mereka kuat, baru dibagikan ke khalayak luas.

Namun ada pula yang bukan karena takut terhadap penilaian atau cemoohan. Murni karena keinginan membuat karya yang sempurna. Untuk yang seperti itu, mari kita renungkan kisah berikut.

Dalam buku *Art & Fear*, dikisahkan seorang guru kerajinan tembikar membagi kelasnya ke dalam dua kelompok: X dan Y. Sang guru mengatakan bahwa kelompok X dinilai hanya berdasarkan kuantitas karya yang mereka hasilkan. Makin banyak, makin tinggi nilainya. Sedangkan kelompok Y akan dinilai berdasarkan kualitas. Makin bagus, makin tinggi nilainya. Setiap anggota kelompok Y diminta hanya membuat satu buah karya terbaik yang bisa mereka hasilkan selama masa kursus berlangsung. Setelah kursus berakhir, sang guru menemukan bahwa karya-karya terbaik tidak satu pun berasal dari kelompok Y. Semuanya dari kelompok X.

*Quantity leads to quality.*

***“If I waited for perfection... I would never write a word.” — Margaret Atwood***



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

## Senarai Buku-buku AES :

||

### SUDAH TERBIT :

[Buku 1 AES | Literasi](#)

[Buku 2 AES | Menulis](#)

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

||

### SEGERA TERBIT :

Buku 4 AES | **Narasi Kolektif Ortu Smipa #1**

Buku 5 AES | **AES001**

Buku 6 AES | **Narasi Joe Felus**

Buku 7 | **Seputar AES**

Buku 8 AES | **Narasi Rico**

Buku 9 AES | **Happiness**

||