



HASIL REFLEKSI “*RETRET*” Kelas XII
SMA PANGUDI LUHUR BERNARDUS 2023
Tim “Manis Tanpa Garis”



Guru Pembimbing Refleksi: Ayu Dian Ningrum, S.Pd.

Refleksi Retreat Agustinus M.T-XII IIPS

"3 Hari Yang Menyenangkan"

Awal-awal saya mendengar retreat perasaan saya adalah lumayan tegang dan senang karena sudah cukup lama menanti retreat selama 2 tahun setengah ini. Lalu setelah itu saya mulai menyiapkan barang yang akan saya bawa dari rumah dan setelah dikumpulkan jadi satu hasilnya lumayan banyak sehingga 3 tas penuh terisi dengan barang yang akan dibawa untuk retreat. Hari-h berangkat, disitu saya lumayan ngantuk karena mengharuskan saya untuk bangun sangat pagi dan tidak seperti biasanya yaitu pukul 04.00 dini hari, setelah itu saya bersiap untuk berangkat ke sekolah dan mengumpul di Hall, disitu perasaan saya Senang karena menanti kapanlagi kegiatan yang akan dijalani bersama teman-teman selama 3 hari kedepan yang menurut saya akan seru dan menyenangkan. Sampai di sekolah saya berkumpul untuk doa dan membawa barang yang akan diangkat ke bus, tidak disangka barangnya sangat banyak. Setelah itu saya dan teman-teman naik ke bus untuk berangkat menuju Ambarawa, selama perjalanan kami bercanda tawa, mendengar lagu, ngobrol, makan cemilan, dll. Disitu saya merasakan kebersamaan serta kekeluargaan yang sangat dalam karena kami disitu melakukan semuanya bersama-sama, saya merasa momen kecil selama berangkat yang banyak tapi sangat berkesan sehingga momen perjalanan sangat-sangat kami nikmati.

Nilai positif yang saya rasakan adalah semua yang kami lakukan itu tidak ada yang sendiri-sendiri melainkan selalu bersama, dimulai seperti makan, main, dll. Selama retreat saya dan teman-teman sama sekali tidak memegang hp karena dikumpul dan bertujuan untuk fokus mengikuti kegiatan tanpa memakai gadget, dan diajak untuk selalu berbaur satu sama lain dengan teman-teman saya. Perasaan saya selama perjalanan adalah senang, bahagia, bosan, panas jadi satu, karena senangnya adalah bersama-sama, bahagianya banyak sekali yang berbaur lebih dari biasanya, dan panas karena ac bus yang sangat panas di belakang tapi dingin didepan yang membuat saya sebenarnya tidak tahan dengan keadaan di bus, mau tidur tidak bisa karena kepanasan tapi ngantuknya sudah sangat lebih jadi mau tidak mau saya tidur dengan keadaan berkeringat sehingga panasnya jadi menyeluruh di badan.

Sampai di Ambarawa kami menuju ke Goa Maria Kerep yang menjadi salah satu destinasi wisata paling banyak dikunjungi di Ambarawa karena tidak hanya Gua Marianya saja yang bagus tetapi banyak tempat di Goa Maria tersebut yang membuat tempat tersebut makin ingin dikunjungi banyak orang, banyak momen-momen yang diabadikan disana, dan sudah pasti tidak bosan dengan udara yang sejuk dan dingin di sekitarnya. Disitu juga banyak sekali toko-

toko souvenir terdekat berupa kalung salib, gelang salib, rosario, lilin, dll. Perasaan saya ketika menuju ke Goa Maria yang pertama adalah takjub dan kaget karena sangat besar sekali dan membuat betah pengunjung dengan tempat yang ada, selama kegiatan retreat pun saya sangat merasa senang karena menjadikan saya tahu bahwa kebersamaan 1 angkatan ini membuat masing-masing pribadi lebih mengetahui satu sama lain tidak hanya itu-itu saja, di Lawang Sewu saya juga sangat senang karena banyak yang bisa di explore atau jelajahi meskipun isinya hanya pintu semua dan banyak pengunjung hanya foto di pintu saja, sejujurnya hampir saya hitung pintunya ada berapa, dan ternyata benar ada 1000 pintu lebih termasuk pintu pagar, masuk, kasir.

Banyak sekali hal baru yang saya dapatkan seperti solidaritas yang terjadi selama kegiatan jadi benar-benar semua kegiatan yang berlangsung dilakukan secara bersama-sama, dan saya disitu semakin mengenal pribadi satu sama lain, semakin dekat juga dengan guru karena komunikasi yang terjalin secara terus menerus. Selama retreat banyak sekali hal yang terjadi seperti awal-awal datang ke retreat langsung merasakan udara yang sejuk dan dingin sampai-sampai menggigil dan tidak tahan, setelah itu merapikan barang dan memulai snack di jam 3 sampai 4 kurang 15, lalu melaksanakan sesi pertama yaitu perkenalan dan briefing santai untuk mengenal tempat/rumah retreat syalom, dan yang memimpin adalah Bruder Ari yang adalah penghuni serta mengurus rumah retreat syalom tersebut.

Lalu setelah itu bersih-bersih badan dan mulai sesi awal yaitu menjelaskan tentang keakraban, disitu materinya menjelaskan bahwa satu angkatan harus saling mengenal supaya tumbuhnya keakraban satu sama lain yang menumbuhkan persaudaraan. Lalu ada disposisi dan pribadi yang lebih baik adalah bersyukur, di materi ini mengajarkan bahwa selama kita masih hidup kita harus bersyukur dengan apa yang kita punya sekarang, karena Tuhan merencanakan yang terbaik untuk kita kedepannya asal kita menikmati proses dan mau berusaha dan berjuang semaksimal mungkin. Setelah sesi selesai dilanjutkan dengan makan siang selama 45 menit, disitu yang makan duluan/ yang ambil makan duluan adalah perempuan dan laki-laki mengambil minum duluan, setelah makan langsung istirahat tidur malam, karena besok harus bangun pagi melaksanakan kegiatan pagi yaitu doa, setelah doa langsung sarapan seperti biasa selama 45 menit, setelah itu dilaksanakan sesi ke 3 membahas menerima masa lalu, agar menjadi lebih baik disitu membahas bahwa kita harus menerima masa lalu untuk menjadi pelajaran kedepannya agar semakin lebih baik daripada sebelumnya.

Setelah itu dilaksanakan kegiatan OLA (Outdoor Learning Activities) yaitu berupa kegiatan di luar ruangan yang sangat-sangat seru berupa permainan pancaroba, flying fox, jembatan kayu, naga menelan bumi, meniti tali di atas kolam, yang paling seru adalah kegiatan flying fox serta meniti tali di atas kolam. Setelah game yang lumayan seru dan lama dilaksanakan makan siang yang cukup lama dari setengah 2 sampai jam 4, karena sekalian snack dan istirahat. Setelah itu dilaksanakan sesi sebentar untuk nonton film *The Blind Site* yaitu film perjuangan seorang anak broken home yang diadopsi oleh orang kaya yang baik hati, lalu berujung menjadi atlet football yang sangat mahir.

Lalu makan malam setelah nonton film tersebut selama 45 menit juga, disitu kami makan bersama-sama seperti biasa lalu melanjutkan sesi akhir yang adalah refleksi dari film tersebut, disitu kami masing-masing mengisi refleksi dengan baik dan lumayan lama dan dilanjutkan dengan sesi doa perdamaian yaitu nangis-nangislah disana beberapa tapi banyak juga kejadian lucu dan malah membuat ketawa bukan bersedih. Setelah itu istirahat malam untuk melaksanakan kegiatan jalan pagi di hari terakhir.

Hari terakhir bangun lumayan pagi dengan udara yang sangat dingin, disitu bruder mengajak kami jalan pagi di sekitar rumah retreat dan villa, tidak disangka banyak sekali kebun, tanaman, serta villa yang bagus dan terlihat mahal dan mewah, lalu setelah jalan pagi langsung bersih-bersih serta membereskan barang di kamar untuk dibawa ke bawah, setelah disatukan barangnya di ruangan, melaksanakan sesi terakhir berupa misa dan makan pagi, setelah makan pagi ada sesi mengisi komitmen dan janji kelas. Setelah itu ada makan siang dan snack siang supaya menikmati momen-momen terakhir di rumah retreat, setelah itu berangkat ke lawang sewu untuk jalan-jalan serta mengabadikan momen. Lalu dari lawang Sewu ke tempat oleh-oleh di Semarang yang tempatnya sangat besar megah dan bermacam-macam disitu kami membeli banyak oleh-oleh untuk teman dan keluarga, lalu setelah beli oleh-oleh makan sore bersama, dan diakhiri dengan jalan pulang yang sangat seru dengan banyak kejadian lucu dan seru, sehingga susah tidur. Lalu sampai di deltamasa dengan selamat dan aman sentosa. Disini saya merasakan kegiatan retreat dengan baik dan lancar, saya merasakan kebaikan dan merubah pola pikir saya dalam menumbuhkan persaudaraan lebih tinggi dan menjunjung tinggi pertemanan satu sama lain retreat ini mengajarkan kita untuk selalu membangun komunikasi yang baik dan sehat.

K-Pop Kristrus Prince Of Piece

Albert Natanael-XII IPS

Disini saya akan berbagi mengenai kisah retreat saya.

Di waktu saya mendengar retreat, saya merasa sangat senang karena ini acara ini adalah kegiatan yang sudah saya tunggu lama. Dimana kita sudah 2 tahun tidak ada kegiatan ini dikarenakan Pandemi Covid 19 yang masih berkeliaran.

Di hari Rabu, para murid diminta untuk mengumpulkan baju-baju yang akan di bawa, dimana baju-baju tersebut akan di cek oleh guru untuk memastikan kelengkapannya dan barang-barang yang tidak diperbolehkan di bawa sesuai dengan tata tertib studytour dan ret-ret yang ada. Pengecekan ini mempunyai dampak Positif yang sangat penting, yaitu siswa diberi kepercayaan dan tanggung jawab sebagai murid untuk mengikuti peraturan dan tata tertib yang sudah diterapkan oleh guru. Dalam perjalanan, saya merasa sangat bahagia karena dalam perjalanan itu saya dan teman-teman yang lainnya bernyanyi-nyanyi dengan diiringi musik yang ada dari spiker Bus. Di Rest area juga merupakan tempat yang tidak kalah menarik, karena disana kita juga bisa foto - foto untuk menambah kenangan selama dalam perjalanan. Dalam kegiatan retreat yang ada, saya mendapatkan banyak materi - materi baru yang tidak kalah penting juga yaitu,

Materi 1 : Mengajarkan kita mengenai Pribadi yang baik adalah bersyukur, dimana menjadi orang baik saja itu tidak cukup tetapi kita juga harus bersyukur dalam segala yang terjadi dalam hidup kita.

Materi 2 : Kita diajarkan "Menerima masa lalu, agar menjadi baik". Menerima masa lalu bukan lah hal yang mudah tetapi jika kita memiliki kemauan untuk bersahabat dan menerima masa lalu kita, percayalah, kehidupan kedepan kita akan menjadi lebih baik tanpa kita sadari.

Materi 3 : Kegiatan yang kita lakukan di materi 3 ini adalah kegiatan OLA (Outdoor Learning Activity) dengan tema "Disiplin dalam berjuang dengan seluruh

kekuatan diri & memberikan yang terbaik". Kegiatan ini dibagi menjadi 4 kelompok. Dimana di sini saya berada di posisi kelompok 1. Di permainan pertama kita ada permainan jembatan, dimana setiap 2 murid akan di berikan 1 tongkat kayu, dan akan ada 1 teman yang akan menyebrangi kayu - kayu yang kita pegang dimana dia akan naik keatas kayu yang sudah di pegang oleh ke dua temanya itu dengan berlomba untuk memindahkan 2 bola yang ada. Di

Permainan ke dua kita menuju ke permainan Flying Fox, disini keberanian kita di uji untuk menaiki Flying Fox ini, yang mana akan ada teman - teman kita yang takut akan ketinggian, tapi kita di ajarkan untuk berani berani menjalani permainan ini.

Permainan selanjutnya adalah "Naga menelan Bumi" . Dimana setiap murid akan diberikan Pipa/paralon yang dimana akan ada bola ping - pong sebagai ilustrasi dari Bumi dan pipa sebagai naga yang sedang menelan Bumi itu. Cara bermainnya adalah bola ping - pong tersebut akan dimasukkan ke dalam pipa yang di pegang, dan tugas kita adalah menyalurkan bola tersebut dari pipa kita ke pipa teman-teman kita sampai sampai ke finish yang di tentukan.

Permainan terakhir adalah permainan "Meniti tali di atas kolam". Di permainan ini merupakan permainan yang sangat menegangkan dan menantang, Kita akan diminta untuk menyebrang kolam yang ada dengan menyeberangi seutas tali tambang yang membentang di atas kolam.

Materi 4 : Kita diajak menonton film "The Blind Side" dimana di film diceritakan seorang anak bernama Big Mike (Michael) yang memiliki kekurangan yang bisa dibidang sangat berat. Dimulai dari ayahnya yang sudah meninggal setelah ia dilahirkan dan ibunya yang hidupnya tidak jelas. Namun Big Mike memiliki kemampuan yang sangat hebat dalam melindungi seseorang.

Sampai akhirnya ada seorang Ibu yang bisa dibidang hidupnya sangat berkecukupan dengan keluarga yang sangat baik hubungannya. Ibu ini dengan datang menjadi malaikat bagi Big Mike, dimana michael diangkat menjadi keluarga baru dari sang Ibu, Dengan persetujuan orang tua asuhnya. Sampai akhirnya Big Mike dibiayai untuk menjadi pemain Football dengan posisi sebagai Pelindung bagi teman-temannya sesuai dengan kelebihan yang dimilikinya. Dan Big Mike juga bisa berkuliah setelah sangat lama dia tidak sekolah bahkan sampai ke kuliah karena krisis yang dimiliki oleh orangtuanya.

Materi 5 : Belajar mengenai "Generasi baik yang berhasil". Generasi yang baik belum tentu dia berhasil, tetapi jika kita mengikuti semua prosesnya dengan tekun maka kita akan bisa mencapai keberhasilan itu.

Kegiatan yang selanjutnya kita menuju ke Goa Maria. Di Gua Maria banyak sekali hal yang menarik, mulai dari patung-patung yang menggambarkan kehidupan Tuhan di zaman dahulu, dan didukung juga dengan penjual, yang menjual barang-barang antik yang berhubungan dengan Gua Maria seperti Cincin yang bertuliskan Bapa Kami yang ditulis bahasa Ibrani, kalung salib, dan sebagainya. Kegiatan yang selanjutnya kita menuju ke Goa Maria. Di

Gua Maria banyak sekali hal yang menarik, mulai dari patung-patung yang menggambarkan kehidupan Tuhan di zaman dahulu, dan didukung juga dengan penjual, yang menjual barang-barang antik yang berhubungan dengan Gua Maria seperti Cincin yang bertuliskan Bapa Kami yang ditulis bahasa Ibrani, kalung salib, dan sebagainya.

Dalam perjalanan pulang kita sempat berjalan-jalan ke Lawang Sewu. Disana kita bisa melihat sejarah-sejarah yang ada dari zaman IR Soekarno. Kita juga bisa melihat ribuan pintu yang sangat banyak, kita juga bisa foto-foto dengan pemandangan ribuan pintu itu. Setelah itu kita melanjutkan perjalanan kembali ke SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas. Hal yang menjadi penghalan saya dalam menjadi manusia yang lebih baik di masa depan adalah terkadang saya masih mengeluh dengan keadaan diri saya sekarang, dan susah untuk melupakan masa lalu. Dalam perjalanan pulang saya merasa senang bisa kembali bercanda dan bernyanyi bersama seperti pada saat berangkat ke tempat retreat. Saya dan teman-teman saya bernyanyi dan bercanda selama perjalanan di saat rest area juga banyak sekali kebahagiaan yang kita dapat mulai dari bingung dengan bentuk toilet pria yang menarik. Kegiatan ini memiliki kesimpulan yaitu, kebersamaan itu menyenangkan tergantung kita menjalaninya dengan sukacita atau tidak. Maka dari itu bersukacitalah dengan apa yang terjadi dalam hidup ini, karna 1 detik kedepan akan menjadi sejarah untuk hidup kita.

“MENJADI YANG LEBIH BAIK”

Albert Paulo - XII IPS

Hai, saya akan merefleksikan tentang kegiatan retreat selama 3 hari di bandungan ambarawa kabupaten Semarang. Pertama dengar kata retreat dari guru – guru yang menyampaikan bahwa di bulan januari akan ada kegiatan di kelas 12 IPA maupun 12 IPS, kesan saya ada kegiatan retreat senang sekali karena moment yang saya tidak akan lupa kepada teman – teman maupun guru. Sebelum kegiatan retreat siswa siswi berkumpul di ruangan bernardus memberikan informasi berkaitan dengan kegiatan retreat, pada tanggal 24 Januari 2023 siswa siswi mengumpulkan tas di ruangan uks dengan pengecekan barang bawaan.

Tanggal 26 Januari 2023 saya berkumpul di hall sekolah untuk absen siswa siswi sekaligus berdoa, sesudah absensi dan berdoa saya dan siswa siswi berfoto di luar bersama bu ayu, pak naga, dan kak tian, sesudah sesi foto bersama saya langsung naik bis menuju goa maria kerep ambarawa Dan RR. Syalom Selama perjalanan saya mendengarkan musik menggunakan earphone sambil melihat pemandangan di jalan toll, sesampainya perjalanan

tempat yang saya kunjungi yaitu goa maria kerep ambarawa saya dan teman – teman turun dari bis dengan melanjutkan perjalanan menggunakan angkot untuk menuju goa maria ambarawa dengan wajah senang, saya membeli gantungan kunci di tempat goa maria kerep ambarawa dan berfoto – foto bersama, setelah membeli gantungan kunci dan foto bersama saya dan teman saya berkeliling melihat pemandangan yang bagus sekali untuk di foto dan melihat patung – patung tuhan yesus, setelah berkeliling di goa maria kerep ambarawa saya balik ke tempat parkir bis menggunakan angkot. Saya merasa senang sekali jujur ini pertama kali saya ke goa maria kerep ambarawa.

Kemudian kita melanjutkan perjalanan menuju RR. Syalom, sesampainya perjalanan akhirnya nyampe di RR. Syalom dan mencari kamar di lantai 2 dengan yang sangat indah, saya satu kamar bersama mario dan Matthew, setelah menaruh barang di kamar saya menuju ruang makanan sekaligus mendapatkan snack. Setelah ke ruangan makan saya menuju ruangan untuk memulai sesi yang pertama bersama bruder hariadi dari perkenalan diri berupa mini games hingga membuat refleksi di hari pertama Dan makan bersama di malam hari, sesudah sesi pertama selesai saya langsung tidur di kamar bersama teman – teman saya. Hari selanjutnya (hari kedua) pagi – pagi, saya menuju ke ruangan makan untuk makan bersama dan berdoa bersama, sesudah makan bersama saya menuju ke ruangan untuk melanjutkan sesi yang kedua dengan bermain game angin berhembus dan mengisi kepribadian (life event graphics) dari derajat kebahagiaan kami hingga derajat kesedihan kami. Saya melihat life event graphics kebanyakan agak sedih di umur 15 sampai 18 tahun dan menjadikan pelajaran buat diri saya.

Sesudah bermain game dan mengisi kepribadian, saya melanjutkan game di luar dengan pendamping kakak – kakak dari OLA (outdoor learning activity) dengan permainan meniti di atas air, cargo net, naga di telan bumi, Dan flying fox senang dengan permainan flying Fox karena saya pertama kali, tetapi saya juga takut ketinggian hingga saya bilang ke kakak OLA “aman gal ya” yang berulang Kali, memang saya takut dengan ketinggian tetapi kalau tidak mencoba ya sayang juga. Setelah permainan di bagikan kertas untuk refleksi yang diberikan kepada kakak – kakak OLA, saya menuju kamar untuk bersih – bersih diri dengan melanjutkan ke ruangan makan mengambil snacks sambil menuliskan refleksi, setelah itu kami beristirahat hingga di malam hari untuk melanjutkan sesi yang kedua.hari ketiga kami berkumpul di lapangan di awal dengan senam pagi hingga jalan pagi bersama dengan melihat pemandangan yang sangat indah, sesudah dari jalan bersama saya packing barang – barang bawaan kita lalu membereskan kamar dan mandi setelah packing barang – barang saya menuju ke ruangan makan untuk sarapan pagi.

Setelah sarapan pagi saya menuju ke ruangan untuk melanjutkan sesi yang terakhir dengan mengadakan misa penutupan, sesudah misa penutupan dan sesi terakhir melanjutkan sesi foto bersama dengan bruder hariandi, sesudah sesi foto saya menuju ke ruangan makan untuk makan siang bersama terakhir. Sesudah makan bersama kami melanjutkan sesi foto bersama dengan tulisan I love syalom dan foto perkelas, sesudah foto bersama langsung menuju bus untuk melanjutkan perjalanan ke lawang sewu, sampai ke lawang sewu saya melihat sejarah – sejarah dan foto bersama, sesudah foto bersama di lawang sewu kami melanjutkan perjalanan membeli oleh – oleh dari Semarang yang bernama kampoeng Semarang, sesudah membeli oleh – oleh kami melanjutkan perjalanan pulang dengan keadaan selamat sambil bernyanyi bersama teman – teman. Inti dari mengikuti retreat kebersamaan dan mengembangka pribadi yang lebih baik dan mengingat momen yang tidak akan saya lupakan karena moment retreat terakhir di tahun ini di kelas 12.

Refleksi Tanpa Judul

Angeliqa Talita Viola M-XII IPS

Pada bulan Desember 2022 sudah diumumkan akan ada retreat pada bulan Januari 2023 pada akhir Januari. Saat pertama kali saya mendengar bahwa retreat tahun ini akan pergi ke Semarang tentu saja saya senang karena ini adalah kegiatan SMA PL Bernardus untuk pertama kalinya ke luar kota bersama-sama. Ketika diumumkan bahwa retreat akan bersamaan dengan *study tour* dan *study tour* ke Jogja, sebenarnya saya merasa seperti “seru banget si yang *study tour*” itu adalah tanggapan saya pertama kali selain senang. Namun setelah merasakan dan menjalani kegiatan retreat selama 3 hari ini saya menarik kesimpulan bahwa retreat kelas 12 lebih seru jika dijalankan dengan cara kita masing-masing dan akan menjadi kesan tersendiri untuk kelas 12. Saat pembekalan dan pengecekan barang dilakukan untuk menjadikan diri lebih bertanggung jawab atas barang-barang yang dibawa sehingga barang tidak berlebihan dan tidak kekurangan, selain itu agar kita tidak membawa barang-barang yang tidak disarankan.

Kamis, 26 Januari 2023 kami diharapkan berkumpul di sekolah maksimal 05.30 pagi dan kami berangkat jam 06.00 pagi. Saat dalam perjalanan yang saya rasakan saat perjalanan saat itu adalah senang, saya sudah membayangkan betapa serunya dalam perjalanan ketika menghabiskan waktu sekitar 6-7 jam di perjalanan bersama teman-teman satu angkatan. Ternyata apa yang saya pikirkan benar, saat perjalanan kami melakukan banyak hal, seperti

bernyanyi bersama, berbagi cerita, tertawa bersama, dan menghibur satu sama lain dengan banyak *jokes* yang dikeluarkan, sehingga 6-7 jam di perjalanan tidak terasa lama. Namun saat ditengah-tengah perjalanan tempat duduk yang saya duduki bersama 2 teman saya ternyata ACnya bocor, jadi kita beride untuk menampung kebocoran tersebut dengan memakaikan plastik yang kita dapatkan dari beli cemilan di rest area. Kita bertiga bekerja sama bagaimana caranya agar kebocoran AC tersebut tidak mengenai saya, karena kebetulan AC yang bocor tepat diatas kepala saya. Hampir 10 menit kita habiskan untuk menanggulangi kebocoran AC tersebut, dari menggunakan plastik yang direkatkan dengan hansaplast yang diberikan oleh teman kami dan langkah terakhir adalah kami menggunakan gordén jendela bis untuk disangkutkan ke pegangan tangan diatas kepala agar menghalang plastiknya sehingga tidak mengganggu kepala kami bertiga. Hingga sampai di rumah retreat sebenarnya kami banyak tersasar, sehingga kami banyak memutar bus untuk sampai di rumah retreat syalom, yang tadinya estimasi kami akan sampai pada pukul 3 sore, namun ternyata kami sampai pada pukul 4 sore.

Karena kita sampai di Ambarawa pukul 12.30an, namun rumah retreatnya buka pukul 2 siang. Sehingga kita ke Goa Maria terlebih dahulu, yang seharusnya kita kunjungi pada hari terakhir namun karena rumah retreatnya belum buka jadi kita ke Goa Maria terlebih dahulu. Sampai di Goa Maria kami sebenarnya kelewatan, sehingga kami harus mutar bis. Sampai di tempat parkir, ternyata kami harus naik angkot terlebih dahulu untuk masuk ke dalam Goa Marianya, pada saat itu saya berpikir bahwa kejadian ini jarang terjadi dan pasti akan seru banget. Jadi saya sangat senang dengan apa yang terjadi ketika kami harus naik angkot, bersempit-sempitan, dan teman kami serta bu Ayu menjadi kenek karena tidak mendapatkan tempat duduk, bahkan saya sempat kejeduk beberapa kali dengan kaca belakang angkot. Saat di Goa Maria pertama kali yang saya rasakan adalah suasananya sangat sunyi dan adem, suasananya sangat enak untuk berdoa dan saya dengan teman-teman saya sempat berdoa sebentar untuk kelancaran kelulusan di SMA. Sepulangnya dari Goa Maria kami naik angkot lagi untuk kembali ke parkiran bis. Setelah itu kami menuju rumah retreat, istirahat, dan mandi. Hari pertama kita di rumah retreat setelah istirahat kita makan siang dan memulai sesi pertama, hingga sesi terakhir selesai kita ganti baju dan disediakan snack malam jam 11.30. Saat snack malam kita makan bersama di ruang makan dan ngobrol hingga disuruh masuk ke dalam kamar masing-masing.

Hari kedua bangun jam 5 dan mandi, setelah itu kami sarapan dan memulai sesi pertama. Dalam sesi pertama hari kedua ini kami sempat bermain angin berembus dan saat itu

sangat seru dan banyak mendapatkan banyak pelajaran tentang kejujuran, kecepatan, dan focus. Setelah sesi pertama, kami melakukan kegiatan outdoor bersama OLA, pertama kali kami berkenalan dan memulai sesi pancaroba dengan 5 sesi yaitu motor (dua orang), lampu merah (3 orang), sapi (4 orang), kuncup bunga (5 orang) dari sini saya belajar untuk mendapatkan teman itu susah dan berinteraksi dengan orang tidak semudah yang dibayangkan. Setelah itu kami dibagi menjadi 4 kelompok untuk melakukan permainan lainnya, yaitu jembatan berjalan yang kami susun menggunakan bambu dengan 1 teman kami yang akan berjalan di atas bambu yang kami susun satu persatu, permainan ini diajarkan untuk saling percaya dan bekerja sama. Lalu kami dibagi-bagi menjadi beberapa tempat, kelompok 1 dan 2 di tempat *flying fox* dan kargonet, sementara kelompok 3 dan 4 ditempat meniti di atas air dan akan berganti tempat setiap 1 kelompok sudah selesai.

Saat kelompok saya game meniti diatas air, saya merasa saya takut untuk melakukannya. Namun kak Andryan (OLA) meyakinkan saya bahwa saya bisa melewati 2 tantangan diatas tali tersebut. Pada awalnya saat pertama kali saya menginjakkan kaki diatas tali, saya merasa bahwa saya tidak bisa dan mau kembali saja. Namun teman-teman saya bilang kalau tutup mata, Tarik nafas, dan jalan pelan-pelan saya pasti akan bisa. Karena sudah diarahkan oleh teman-teman saya, akhirnya saya mengikuti apa yang sudah mereka katakan kepada saya dan akhirnya pelan-pelan saya bisa sampai di ujung dan memulai permainan kedua dengan merangkak diatas tali, saya juga berhasil untuk sampai diujung tanpa jatuh ke dalam air. Permainan ini mengajarkan bahwa jika suatu hal tidak dicoba terlebih dahulu maka kita tidak akan tau kalau sebenarnya kita bisa melakukannya, tidak perlu terburu-buru tapi pelan-pelan saja agar mendapatkan hasil yang maksimal. Setelah dari permainan meniti diatas air, kelompok saya pindah di *flying fox* dan kargonet. Saat naik kargonet, saya merasa bahwa saya sudah capek sekali, lengan dan kaki saya sudah tidak kuat untuk menahannya. Namun kak Michael dari pihak OLA dan teman saya yang sudah sampai duluan meyakinkan saya bahwa saya bisa sampai atas, mereka berdua mengulurkan tangannya kepada saya. Akan tetapi, saat satu langkah lagi saya menuju atas saya sudah tidak kuat dan berakhir tangan saya yang satunya lepas dari tali dan saya jatuh ke bawah. Saat itu tangan saya tremor dan tidak bisa berdiri, namun teman-teman saya menenangkan saya dan membantu saya. Setelah saya tenang, saya menaiki *flying fox* tanpa menaiki kargonet lagi dan langsung menaiki tangga, saat itu saya merasa senang seperti mendapatkan euphoria tersendiri diatas sana. Pelajaran yang bisa diambil dari permainan ini adalah bersabar, jangan terburu-buru, walaupun saya tidak sampai atas namun saat itu saya meyakinkan diri saya untuk bisa sampai atas jadi kita harus percaya

bahwa diri kita, jika diri kita berkata kita tidak bisa maka diri kita akan berasumsi bahwa kita tidak bisa, dan permainan selanjutnya adalah naga menelan bumi, game ini mengajarkan saya untuk bekerja sama dan tidak termakan oleh emosi sendiri.

Hari ketiga, kami bangun jam 06.30 dan segera menuju ke lapangan tempat kami pemanasan sebelum jalan memutar sekitar rumah retreat. Saat jalan, jalannya itu naik terus dan harus melewati banyak perkebunan warga dan jalannya sangat kecil hanya bisa dilewati oleh satu orang, namun setelah keluar dari kawasan perkebunan warga kami bisa ramai-ramai berjalan bersama, tapi jalannya tetap menanjak dan ini sangat membuat cape sampe kami berhenti beberapa kali. Menurut saya kegiatan ini bukan melihat alam sekitar, namun melihat jalan karena mata kita harus selalu melihat ke bawah agar tidak tersandung batu-batuan atau terpeleset. Setelah selesai berjalan, kami istirahat dan mandi dan kami harus melepas sarung bantal, sprei, dan selimut harus diletakkan diluar pintu kamar masing-masing. Namun pada saat itu saya telat datang ke ruang makan, karena saya packing baju sampai teman saya memanggil saya untuk cepat-cepat ke ruang makan karena jika salah satu dari kami tidak ada, maka makan tidak akan dimulai. Hal ini mengajarkan kami untuk disiplin oleh waktu dan tidak menyia-nyaiakan waktu untuk melakukan semua aktivitas. Setelah kami makan siang dan snack kami ke Lawang Sewu, kami berputar-putar di Lawang Sewu, berfoto, dan saat itu sedang hujan jadi kami harus menggunakan topi atau jaket untuk menutupi tubuh agar tidak terkena percikan hujan, setelah itu kami beli oleh-oleh di Kampoeng Semarang. Lalu kami melanjutkan perjalanan untuk kembali ke Cikarang, namun kita sempat keluar tol untuk isi angin karena bis kita sempat nyerempet trotoar. Lalu kita pulang dan sampai Deltamas pukul 00.05 tengah malam.

Mengukir Kenangan satu angkatan

Brigita Michelle Tondo-XII IPS

Halo teman teman semuanya, kemarin tanggal 26 Januari 2023 kita mengikuti kegiatan retreat yang berpusat di Rumah Retreat Syalom Bandungan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Saat mendengar akan adanya kegiatan retreat saya merasa senang karena sudah lama sekali kita tidak kegiatan retreat, adanya pandemi yang sudah 2 tahun melanda dunia membuat semua kegiatan kita menjadi serba *online* dan membuat kegiatan yang seharusnya ada tapi karena pandemic maka kegiatan tersebut tidak diadakan. Saat mendengar adanya kegiatan retreat ini saya jadi teringat pada waktu retreat kelas 9, dimana saya retreat di tempat yang sejuk juga dan pemandangannya sangat bagus, saat itu saya bersama kak Paul dan tim.

Tanggal 19 Januari saya mengikuti kegiatan pembekalan retreat di ruang Bernardus, dari pembekalan ini saya mendapatkan bahwa segala sesuatu harus dipersiapkan dengan baik agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan, seperti barang tertinggal dan salah membawa baju, hal ini sama seperti masa depan kita, kita harus menyiapkan masa depan kita dengan baik dan maang agar kita tidak salah jalan atau melupakan sesuatu yang penting. Dalam proses pengecekan barang, barang saya di cek agar tidak ada yang tertinggal dan barang yang kurang bisa dimasukan lagi di hari berikutnya, kami juga dilarang membawa barang barang seperti mainan kartu dan lainnya, dari proses pengecekan ini saya mendapatkan bahwa dalam mempersiapkan masa depan kita harus rapi dan teliti.

Selama perjalanan menuju tempat retreat saya merasa bersemangat dan senang, saya juga merasa sempit, luas busnya kurang sesuai dengan ekspektasi saya, namun busnya nyaman dan tidak buruk, AC busnya adem dan bersih. Kamu mulai perjalanan jam 6:15 pagi, jalan toll lancar dan sangat mendukung kita untuk pergi, kami berhenti di rest area sebanyak 3 kali untuk ke toilet dan ke minimarket untuk membeli cemilan dan tidak lupa juga kita merehatkan diri, berdiri dan berjalan. Perjalanan tidak terasa lama karena saya enjoy dan menghabiskan waktu bersama teman teman, mengobrol dan bercanda.

Diperjalanan ini saya merasa pegal beberapa kali sehingga saya berjalan ke depan bus dan melihat lihat serta mengobrol besama teman saya yang berada di depan, saya pikir kita akan melewati rest area mini mall yang berada di salatiga, namun ternyata kita tidak melewatinya, rest area mini mall tersebut sangat bagus dan memiliki view yang bagus dan bangunan baru yang desainnya yang bagus.

Sesampainya di tempat retreat, saya langsung mengambil barang dan menuju manding informasi untuk melihat dimana kamar saya dan saya sekamar dengan siapa, saya sekamar dengan 2 anak ipa, setelah mendapat informasi mengenai kamar lalu saya menaruh barang saya dan melihat pemandangan sekitar dengan Eva IPA teman sekamar saya, pemandangan disana sangat bagus dan didukung oleh udara yang sejuk dan dingin, kamar saya sangat nyaman dan bersih, begitu juga dengan kamar teman teman saya.

Saat retreat saya merasa sangat senang dan termotivasi untuk menjadi lebih baik, materi yang dibawakan menarik dan saya rasa dibutuhkan oleh semua anak angkatan kita, karena kita semua memiliki masa lalu yang penuh dengan emosi, baik itu emosi baik dan emosi yang tidak mengenakan. Kita diajarkan untuk berdamai dengan masa lalu kita agar kita bisa maju dan berkembang untuk masa depan kita.

Di rumah retreat saya dan teman teman saya selain mengikuti sesi saya juga mengikuti kegiatan diluar ruangan yaitu OLA (outbound learning activity) bersama dengan kakak kakak yang mengelola acara tersebut, kami bermain 4 mainan yaitu jembatan berjalan dimana ada satu orang yang berjalan diatas balok kayu yang dipegang teman sekelompoknya, tujuannya yaitu mengambil bola, mainan kedua yaitu melewati rintangan berjalan diatas tali yang bawahnya kolam, mainan ketiga yaitu memanjat kargonet dan bermain flying fox dan yang terakhir yaitu mengoper bola menggunakan pipa paralon.

Sebelum kami menuju ke rumah retreat, kami mampir ke Goa Maria Kerep Ambarawa dahulu, dikarenakan kami baru bisa check in di rumah retreat setelah jam 2 siang. Setibanya kami di Ambarawa, kami berhenti di bawah gang menuju Goa Kerep Ambarawa, lalu kami naik ke Goa Maria menggunakan angkot dikarenakan bus tidak bisa naik karena kondisi jalan yang terlalu ekstrim dan berbelok tajam. Sesampainya kami di Goa Maria saya melihat souvenir dan oleh oleh pernik Pernik lainnya di bawah foodcourt Goa Maria sembari menunggu yang lainnya, setelah yang lainnya kumpul lalu kami berfoto bersama di depan patung Bunda Maria yang sangat besar lalu saya bersama sama menuju Goa Maria untuk berdoa, sehabis dari Goa Maria saya dan teman saya menghampiri tempat Tubuh Kristus di Monstrans.

Setelah saya dan teman teman saya berziarah ke Goa Maria lalu kami pergi ke tempat oleh oleh souvenir yang berada di jalan menuju patung Bunda Maria yang besar, disana saya membeli oleh oleh untuk keluarga saya, saya ada membeli kalung Rosario, liontin Salib, gelang Rosario 2. Lalu saya dan teman saya kembali lagi ke bus menggunakan angkot.

Pada hari terakhir saya dan teman teman saya pergi berkunjung ke Lawang Sewu, saat kami berkunjung ke sana cuaca sedang hujan sehingga saya dan teman teman saya menggunakan penutup kepala agar kepala kami tidak basah, hanya gerimis namun bisa menyebabkan sakit. Sesampainya disana saya menunggu bu Ayu membeli tiket masuk dan membagikan tiket kepada saya dan teman teman saya.

Disana saya membeli oleh oleh juga melihat beberapa buku dan informasi disana, Lawang Sewu merupakan tempat yang sangat indah dan bersejarah, memiliki banyak pintu yang kalau di foto menjadi background yang sangat bagus dan merupakan tempat menimba ilmu yang ikonik. Selama kegiatan ini saya mendapat banyak hal yang baru mulai dari materi selama sesi di rumah retreat, kegiatan outbond dimana kita belajar untuk berdamai dengan masa lalu dan trauma kita, serta ilmu yang didapatkan dari Lawang Sewu dan Goa Maria, dari materi yang saya dapatkan selama sesi, masa lalu harus diatasi dan diselesaikan agar kita bisa menjadi

manusia yang lebih baik lagi di masa depan, saling mengampuni dan menerima apa yang telah terjadi dalam hidup kita dan apa yang terjadi dalam hidup kita pasti karena seijin Tuhan dan ia menyediakan hal yang indah dibalik hal buruk.

Pada tanggal 28 sore kita kembali berjalan menuju Deltamas dari tempat oleh oleh, perasaan saya waktu itu sedih karena 3 hari terasa begitu sangat cepat, kita tidak bisa memutar kembali waktu namun kenangan yang kita ukir akan menjadi kenangan untuk selamanya, rasanya saya tidak ingin tidur saat malam dan menghabiskan waktu bersama teman teman saya namun saya dan teman teman saya juga merasa lelah. Kesimpulannya dari kegiatan retreat ini, saya termotivasi dan terberkati bisa memiliki kesempatan untuk mengikuti retreat tanpa adanya halangan dan berjalan dengan lancar, materi dan pengalaman yang diberikan sangat berguna dan penting untuk saya karena kita perlu berdamai dengan masa lalu dan memaafkan, menerima masa lalu.

Reheal our soul in retreat

Cesia Fenanda-XII IPS

Hi guys, seperti yg kalian tahu kemarin kelas 12 melakukan retreat ke semarang dan ambarawa, Kita semua melakukan berbagai kegiatan yg sudah di schedule oleh sekolah ke rumah retreat RR.syalom di bandungan. Tapi sebelum itu kita menuju ke Goa Maria dahulu. Perasaan Saya saat mendengar announcement tentang retreat, sebenarnya datar, tapi sedikit senang, Karena di retreat kita akan tinggal sekamar dengan teman kita, ini lumayan menyenangkan Karena biasanya Saya tidur sendiri. Dan saat perjalanan bus dari sekolah SMA Pangudi Luhur ke bandungan, kelas 12 banyak kali stop di rest area, karena banyak dari mereka yang menginginkan itu. Nilai positif yang bisa saya dapat dari pembekalan dan pengecekan barang bawaan adalah bahwa kekompakan dan kerja sama disini sangatlah diperlukan diantara kita, agar semua hal bisa berjalan dengan baik dan lancar tanpa hambatan, dan juga menyadari bahwa kedisiplinan dan ketepatan waktu untuk mengumpulkan barang bawaan itu penting.

Saat di perjalanan menuju ke bandungan saya juga menemukan beberapa hal, seperti ada bapak tua mengamen dan membutuhkan uang buat makan dan kebutuhan hidupnya, disana saya merasa senang karena saya ikut mengasih, pada saat itu saya jadi sadar bahwa jangan selalu melihat keatas, namun kita juga perlu lihat ke bawah untuk reminder untuk kita selalu bersyukur dengan hidup yang kita punya sekarang, karena beberapa orang yang berkecukupan kadang masih merasa kurang dan ingin lebih dan lebih. Saat stop di rest area, saya menuju ke

toilet, namun saya merasa menyesal karena saya baru tahu bahwa ada beberapa toilet yang lebih bersih daripada toilet umum yang saya pakai waktu itu, dan juga saat di rest area saya turun untuk membeli beberapa kebutuhan yang saya belum siapkan karena lupa bawa, jadi saya pergi ke alfamart untuk membeli kebutuhan itu. Perasaan saya selama perjalanan retreat ini lumayan datar, tapi sedikit senang juga, datar karena saya terpisah dari tempat seat teman teman saya, karena memang sudah full.

Senang karena saya merasa keluar dari rumah itu menyenangkan, dan berjalan di bus bersama teman seangkatan ini sangat asik. Setelah itu saat sampai di Bbandungan kita semua menuju ke Goa Maria Ambarawa, sebenarnya itu first time saya kesana dan itu sangat bagus dan menyenangkan, sangat menambah wawasan pengetahuan saya dan experience saya, disana saya mengambil banyak foto bagus, saya punya foto bersama teman teman juga dan bahkan guru. Waktu itu sangat menyenangkan, dan perasaan selama mengikuti retreat adalah lumayan capek dan juga menyenangkan, part yang saya suka adalah saat outbond, kita ditantang untuk melawan keberanian kita, dengan bermain berbagai permainan yang bisa dibilang lumayan menyeramkan, tapi semua itu masih safe karena pastinya pihak RR.syalom dan guru2 sudah mengantisipasi kalau misal ada hal buruk terjadi, pastinya mereka tidak mau hal itu terjadi. Perasaan saya di lawang sewu sebenarnya merasa tidak terlalu happy dan tidak terlalu bagaimana bagaimana, itu sebenarnya first time saya kesana dan ini lumayan positive bagi saya, karena dengan ke lawang sewu akhirnya saya bisa mengetahui bagaimana lawang sewu itu, dan seperti apa denah dan isi dari lawang sewu.

Disaat kegiatan retreat, bruder juga mengadakan beberapa game, seperti perkenalan nama masing masing dari kita semua, namun harus menggunakan script yang sudah disiapkan oleh bruder itu sendiri, dan dimana kita harus menghafal, jika kita merusak permainannya dan salah ngomong maka kita akan mendapatkan hukuman yaitu dengan dikasih dengan bedak bayi, totalnya yaitu dikasih 3 garis. Dan juga ada permainan yang dinamakan dengan permainan angin berhembus, cara bermainnya yaitu dengan berpindah tempat duduk sesuai dengan clue yg akan dikatakan oleh bruder, kita harus ber switch tempat duduk dengan orang yang memiliki sesuatu sama dengan kita, dan sebagainya sesuai dengan clue.

Jujur saya beberapa kali merasa tersiksa untuk menahan buang air besar, saya selama disana harus menahan buang air besar selama 1 hari, namun pada akhirnya saya melakukan itu. Dan juga beberapa game outbound yaitu ada game jembatan berjalan, yaitu dengan menaiki 1 tali yang ada di antara kolam yang sangat kotor dan bahkan ada teman saya yang terjatuh hingga

terluka karena di dalam kolam tersebut ada kayu yang mendamage kakinya dia. Disana kita harus menjaga keseimbangan dan konsentrasi kefokuskan, karena jika kita tidak seimbang maka kita akan terjatuh dan basah, saya sendiri melewati tantangan itu dan saya berhasil. Oh iya kegiatan ini juga dibawa oleh beberapa kakak kakak dari luar, mereka memandu kita semua untuk bermain game disini, pertama tama kita perkenalan dan kita melakukan tepuk tangan yang menurut saya itu lumayan asik dan lucu. Kita dibagi menjadi 4 kelompok, kelompok 1 dan 2 bermain ke kolam duluan, dan kelompok 3&4 rute awal permainan yaitu bermain flying fox, dan seperti itu. Saya ada di kelompok 4, oh iya sebelum itu masing masing dari kita bermain permainan yang harus memindahkan bola dari baskom 1 ke baskom lainnya dengan menaiki kayu yang ditahan oleh teman teman team kita sendiri, disini saya ikut berpartisipasi naik kayu ini, perasaan saya adalah benar2 takut karena saya takut melukai teman saya, karena berat badan saya, saya takut berat badan saya terlalu berat buat mereka, sehingga saya hanya berhasil menyelesaikan 1 jalan, dan diselesaikan oleh teman saya 1 nya, dia membantu saya. Lalu saat permainan flying fox, saya sangat excited karena saya pernah memainkan itu dan itu sangatlah menyenangkan, dan saya melihat ada jaring yg harus dinaiki ini membuat saya semakin penasaran dengan game ini, jadi saat giliran team saya untuk mencoba, saya langsung excited untuk mencoba.

Namun itu tidak segampang yang terlihat, saat saya coba sebenarnya saya sedikit takut dan shock, saat saya mulai naik di pertengahan saya mulai merasa takut, tapi daripada saya berhenti ditengah jalan dan itu akan menyulitkan saya sendiri, maka saya memutuskan untuk tetap berjalan ke atas tanpa melihat kebawah dan bilang kepada saya sendiri bahwa saya bisa menyelesaikan ini, dan saat sampai atas jantung saya benar benar berjalan cepat + ada rasa lega. Lalu setelah itu saya menaiki jembatan, menurut saya itu tidak mengerikan sama sekali, dan saat flying fox, saya merasa sedikit takut saat belum melayang, namun saat sudah terlepas dan melayang, saya menikmati itu.

Namun game nya tidak hanya selesai disitu, setelah itu kita ada game yang dimana kita harus menyambungkan pipa yang akan dikasih ke masing masing dari kita, dan bekerja sama dengan team untuk menyambungkan, karena kita akan dikasih bola kecil yang akan melewati pipa itu, kita harus memindahkan bola dengan pipa itu hingga baskom yang dituju. Team saya sayangnya kalah dengan team lain karena bola itu stuck dan jatuh terus. Namun semua itu saya tidak merasa sedih atau marah sama sekali karena saya tau itu hanyalah game untuk keseruan, jadi kalah atau menang saya akan menerimanya. Ada hal hal yang saya dapatkan, yaitu bahwa kita sebagai manusia pasti akan melakukan hal hal yang negatif di seumur hidup kita dan

dengan retreat ini kita dibawa untuk menjadi bersih dan suci lagi untuk menjadi diri kita sendiri, dan lebih baik. Itu adalah hal hal positif yang saya dapat, selain itu saya merasa bahwa kita sebagai makhluk sosial sangat membutuhkan sosialisasi, jadi untuk menjaga satu sama lain juga sangat penting. Menjaga kebersamaan.

Sejauh ini belum ada hal yang belum bisa saya pahami, saya memahami apa arti dan makna dari retreat ini, dan tujuan dari retreat. Cara saya untuk mengatasi masalah yg belum bisa diterima dalam hidup adalah dengan tetap bersabar sambil mencari jalan keluar dan solusi pelan pelan, selama kita berusaha dan tidak menyerah maka semua aman dan akan berjalan dengan baik, Tuhan pasti memiliki jalan untuk kita dan kita memiliki takdir masing masing, namun bukan berarti takdir tidak bisa diubah ya, selain itu dengan menerima apa pun yang terjadi. Banyak hal yang saya dapat dari retreat, kita melakukan sangat banyak kegiatan diantaranya adalah breakfast, lunch dan dinner bersama, dan juga ibadah bersama dan ada waktu saat kita disuruh Bruder Hari untuk merenung tentang segala hal yang ada di diri kita dan merefleksikannya lagi, pada saat itu saya lumayan merasa sadar akan sesuatu dan merasa tenang. Dan juga kita melakukan kegiatan outbond seperti yang sudah saya bilang tadi, dan juga kita ada sesi berjalan jalan melalui jalan yang saya belum pernah lewati, jujur waktu itu saya merasa kaget dan shock karena jalan itu lumayan susah untuk dilewati, namun dari sini saya mendapat experience baru yang tidak biasa bagi saya, dan juga menaiki pegunungan, ada banyak sekali jalan menaik dan menurun, saya merasa bahwa jalan naik lebih baik daripada jalan turun, saya merasa jalan turun itu sangat mencapekan.

Namun dari semua itu saya juga mendapat hal bahwa berbagi sesama itu menyenangkan dan menunggu, kita diajarkan tentang 5T, yang dimana itu adalah tentang attitude saat makan, dan lain lain. Contohnya saat makan kita dianjurkan dan wajib untuk menunggu yang lain, dan juga berdoa bersama sebelum makan dengan berdiri, selain itu juga kita disuruh untuk perempuan diutamakan dalam mengambil makanan daripada laki laki. Saya suka dengan makanan disana karena enak, dan juga kita ada snack season. Lalu setelah dinner kita diajak untuk bersih bersih diri dan tidur, namun saya dan teman kamar saya tidak langsung tidur, namun beberapa dari kita menuju ke canteen untuk mencari snack, begitu juga dengan yg dilakukan dengan room lain, banyak sekali yang menuju ke ruang makan. Intinya semua itu sangat menyenangkan, namun saya baru ingat bahwa disaat perjalanan ke goa maria, busnya sempat menyasar dan kita banyak kali ber balik balik mencari jalan yang benar. dan di perjalanan bus kita semua menyalakan lagu, dan kita juga bisa request lagu yang kita mau untuk di putar, dan itu sangatlah menyenangkan.

Dan di perjalanan pulang, kita sebenarnya schedulanya dibagi menjadi 2, ke goa ambarawa kita berangkat saat berangkat menuju bandungan, dan kita menuju ke lawang sewu saat kita di perjalanan pulang menuju balik ke cikarang. Saat kita ke lawang sewu itu hujan, tidak deras namun hanya rintik2. Di perjalanan pulang saya senang karena saya mendapatkan seat di sebelah teman saya, dan itu menyenangkan karena saat perjalanan kita menyalakan lagu dan anak anak laki laki menyanyikan lagunya bersama, sebenarnya itu lumayan berisik karena saya mau tidur tapi mereka ramai, namun saya juga ingin tertawa karena itu lucu dan menyenangkan. Di Perjalanan pulang bus kita juga 2 kali stop di rest area, hingga dimarahi oleh guru guru saya karena mereka mungkin merasa jengkel karena kita semua mendelay waktu sampai ke Cikarang. Beberapa orang juga membeli pop mie saat stop di rest area. Termasuk dengan saya. saya baru ingat saat kita di goa maria ambarawa, kita semua menuju kesana menggunakan angkot, dengan membayar 100 ribu, dan per angkot ada beberapa orang, karena jika kita menggunakan bus ke goa ambarawa itu tidak akan bisa dan tidak possible. Jadi kesimpulan dan motivasi yang saya dapatkan dari kegiatan retreat kemarin pada tanggal 26-29 Januari adalah bahwa kita semua tidak boleh menjadi egois dan tidak berkomunikasi dengan yang lain, karena kita semua sebagai makhluk sosial sangat membutuhkan sosialisasi. Motivasinya adalah saya merasa bahwa saya harus tetap maju dan mencoba, dan tidak terlalu mengambil hati untuk segala hal yang terjadi, kita harus melakukannya dengan santai, namun serius. Dan tidak hilang fokus.

Selain itu yang saya dapat dari outbound adalah, lebih baik mencoba daripada menyesal tidak mencoba, dan menjadi penasaran sepanjang hidup. Dan saya sadar bahwa saat kita melakukan sesuatu sebaiknya kita menyelesaikannya dengan baik juga, tidak dengan menyerah karena takut dan terpikirkan hal hal negatif dan akhirnya stop ditengah jalan, dan menghancurkan semua mimpi yang kita impikan. Dan juga saya diajarkan di retreat untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan tanggung jawab dengan diri saya sendiri dan juga barang bawaan saya. Namun intinya juga bertanggung jawab dengan semua hal yang ada di hidup saya. Saya merasa tidak menyesal mengikuti retreat kemarin, karena itu menyenangkan dan saya pikir saya malah akan menyesal jika kita tidak mengikuti. Saya sebenarnya berencana tidak ingin ikut namun saya berubah pikiran saat semua teman saya ikut join ke kegiatan retreat itu.

Start a new day with a new life

Chelsea Alexandra-XI IPS

Halo sahabat hoecken!

Apa sih perasaan kalian ketika mendengar kata *retret*? Kalau aku sendiri sih senang dan *excited*, secara kita sudah lama tidak melakukan kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah ini. Nah, pada tanggal 26 Januari 2023 – 28 Januari 2023 SMA Pangudi Luhur Bernardus mengadakan kegiatan *retret* untuk peserta didik kelas 12. Namun kegiatan ini diselipkan dengan kegiatan kunjungan ke Gua Maria Kerep Ambarawa dan Lawang Sewu. Kegiatan *retret* ini diadakan di Rumah *Retret* Syalom yang berada di Bandungan, Semarang, Jawa Tengah.

Sebelum kami melakukan perjalanan, tentunya ada pembekalan *ret ret* yang diberikan oleh pihak sekolah kepada para peserta didik kelas 12, agar kami semua semakin siap untuk mengikuti kegiatan nantinya. Pembekalan ini dilakukan pada 19 Januari 2023 dan di pembekalan itu kami diberikan banyak sekali hal hal yang boleh dan tidak dilakukan selama berada di rumah *retret*. Pada tanggal 24 Januari kami semua diharuskan mengumpulkan barang bawaan karena akan diadakan pengecekan barang. Tujuan pengecekan barang ini ditujukan supaya kami tidak membawa barang yang seharusnya tidak dibawa saat kegiatan *retret*. Sampailah kita pada puncaknya yaitu tanggal 26 Januari 2023, kami para peserta didik kelas 12 berkumpul disekolah pukul 05.00 WIB. Lalu kami di *briefing* ulang agar tidak ada hal hal yang tertinggal, setelah itu kami berdoa bersama dan dilanjutkan dengan berfoto satu angkatan sebelum kami melakukan perjalanan ke rumah *retret*. Kami melakukan perjalanan pukul 06.00 menggunakan bis, selama perjalanan perasaan saya campur aduk karena saya takut dengan teman sekamar saya dan kegiatan nantinya disana. Dipertjalanan, kami melipir ke *rest area* sebentar untuk beristirahat dan ke toilet. Kurang lebih kami sampai di daerah semarang pukul 12 dan kami pun diberi makan siang. Namun ternyata ada perubahan *rundown* acara yang dimana seharusnya kami ke Gua Maria Kerep Ambarawa pada Sabtu 28 Januari 2023 yang dimajukan pada tanggal 26 Januari 2023 karena kami terlalu awal sampai dan belum bisa untuk masuk ke rumah *retret*. Dan akhirnya kami sampai di Gua Maria Kerep Ambarawa sekitar pukul 13.30, namun untuk menuju tempat ziarah tersebut, kami naik angkot dan satu angkot di isi ± 15 anak, walaupun kami berhimpitan namun itu pengalaman yang seru menurut saya. Kami di Gua Maria sampai pukul 14.30 dan disana udaranya sejuk. Setelah kami selesai melakukan ziarah itu, kami naik angkot kembali untuk menuju ke bis dan saat kami sudah semua duduk kembali di bis, kami langsung melakukan perjalanan ke rumah *retret*. Perasaan

saya saat mengunjungi Gua Maria Kerep, karena ini pengalaman saya yang pertama kali, saya merasa senang dan juga terharu karena bisa mengunjungi tempat ini. Selama perjalanan kami nyasar dan sedikit kesulitan untuk mencari jalan ke rumah retreat itu, namun semua bisa diatasi dengan adanya *google maps*. Sesampainya kami dirumah retreat, saya langsung mengambil barang dan menuju ke ruang bernardus untuk melihat siapa teman sekamar saya. Dan ternyata ketakutan yang saya takuti itu hilang karena saya mendapat teman sekamar yang asik. Kami pun langsung bebersih diri dan makan snack sore yang sudah disediakan pihak rumah retreat. Lalu kami mengikuti sesi pertama yang dimulai dengan sambutan dari Bruder Marno dan dilanjutkan dengan perkenalan oleh Bruder Hary. Setelah itu kami melakukan ibadah pembukaan dan satu jam setelah itu Bruder Hary memberikan hal hal praktis (aturan) dalam rumah retreat tersebut dan dilanjutkan dengan makan malam.

Makan malam dilaksanakan selama 45 menit dan setelah makan kami melanjutkan sesi materi pertama yaitu “pribadi yang baik adalah bersyukur” namun sebelum memasuki materi kami diajak untuk melakukan *ice breaking* namun tidak sekedar *ice breaking* karena kami melakukan perkenalan secara bergiliran dan yang salah pada saat menyebutkan perkenalannya akan diberikan kasih sayang oleh Mr. Johnson (bedak). Setelah itu kami semua melakukan sesi yang utama disana Bruder Hary memberikan pemaparan tentang “bagaimana sih cara untuk bersyukur terhadap diri kita sendiri dan apa saja yang harus kita lakukan?”. Lalu setelah sesi kami beristirahat untuk melanjutkan kegiatan di hari kedua. Dihari pertama saya mendapatkan pelajaran bahwa ketika kita mau mensyukuri diri kita sendiri, itu langkah awal diri kita untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan saya juga merasa dengan adanya perkenalan tadi, kekeluargaan peserta didik kelas 12 begitu terasa.

Di Hari kedua, diawali dengan kami bangun pukul 05.00 dan kami mengawali hari dengan ibadah pagi. Setelah melakukan ibadah kami melanjutkan sarapan pagi. Sebelum kegiatan ini dimulai kami melakukan *ice breaking* yaitu angin berhembus, yang dimana salah satu contohnya bruder akan mengatakan “angin berhembus ke orang yang memiliki kaki” lalu kami semua harus berpindah tempat dan yang tidak mendapatkan tempat akan mendapat kasih sayang lagi dari Mr. Johnson (bedak). Lalu kami melanjutkan sesi kedua kami yaitu “menerima masa lalu, agar menjadi lebih baik” diawali dengan menonton film singkat tentang seorang anak yang direndahkan oleh kepala sekolahnya. Dari film tersebut saya mendapatkan pesan bahwa kita tidak boleh merendahkan orang lain karena kita tidak tahu apa masa lalu yang kita alami. Sebelum kegiatan selanjutnya kami diberi *live graphic* (grafik untuk melihat kesenangan dan kesedihan diri kita) dan kami diharuskan mengisi agar bruder tahu apa problem terberat

yang kita alami. Nah, sampailah kepada puncak kegiatan yang paling saya tunggu tunggu yaitu OLA (outdoor learning activity) atau biasanya dikenal dengan sebutan outbond. Kegiatan ini kami lakukan di lapangan yang cukup luas dan diawali dengan membuat lingkaran besar karena kami akan bermain PANCARоба. Dalam permainan ini karena bertema pancaroba yaitu perubahan musim, kami melakukan 4 permainan sekaligus yaitu (ojek, *traffic light*, bunga dan merah sapi) dan setiap permainan yang kita lakukan itu memiliki aturan yaitu harus mencari teman sekelompok yang lawan jenis (tidak boleh cewe-cewe atau cowo-cowo melainkan harus cewe cowo) kalau tidak sesuai dengan ketentuan tim OLA akan memberikan kasih sayang lagi dari Mr. Johnson (bedak). Kegiatan ini sangat seru walaupun agak susah mencari teman cowok untuk bergabung dalam kelompok. Setelah permainan pancaroba selesai kami dikumpulkan kembali dan dibagi dalam 4 kelompok karena kita akan melakukan 4 permainan lainnya yaitu (jembatan cinta, kargonet & flying fox, meniti tali dan naga menelan bumi) dimulai dari permainan jembatan cinta di permainan ini kekuatan kami satu kelompok diuji dan kami harus memikirkan strategi agar teman yang berjalan diatas potongan balok tersebut tidak terjatuh. Setelah itu permainan meniti tali, permainan ini ditempat yaitu kolam dan di atasnya kita harus berjalan dari satu tali ke tali lain. Awalnya saya takut karena tidak bisa seimbang, namun saya mencoba melakukannya walaupun akhirnya saya jatuh kedalam kolam tersebut.

Dilanjutkan dengan bermain kargonet dan flying fox, ini salah satu permainan yang saya takutkan karena saya takut ketinggian, namun setelah berpikir panjang saya tetap mencoba terutama di kargonet, saat saya mencoba, saya tidak bisa sampai ke puncaknya karena tangan saya merasa tidak kuat saat memegang tali tersebut. Setelah itu, saya langsung naik flying fox, sampai diatas, saya merasa takut dan grogi karena takut talinya putus namun ternyata saya bisa melawan ketakutan saya tersebut dan saya bisa melakukan semua game walaupun tidak tuntas. Dan yang terakhir kelompok saya memainkan permainan naga menelan api. Dalam permainan ini kita harus menyeimbangkan potongan pipa yang dipegang setiap anggota dan memindahkan pipa agar bola yang di dalam pipa tersebut tidak jatuh. Dari permainan jembatan cinta dan naga menelan bumi, saya mendapatkan pelajaran bahwa kita harus bisa menurunkan ego kita dan harus menahan emosi karena jika kita emosi malah akan membuat kelompok kita kalah dan malah akan menyalahkan satu sama lain. Dan dalam permainan meniti tali dan kargonet & flying fox saya mendapat pelajaran yaitu kita harus bisa melawan ketakutan dalam diri kita agar kita bisa maju ke masa depan dan tidak melihat ke masa lalu, karena kalau kita tidak mau mencoba kita tidak akan bisa melangkah kedepan karena pikiran kita sudah ditanamkan ketakutan yang berlebihan.

Setelah OLA (outdoor learning activity) selesai kami lanjut membersihkan diri dan makan siang. Di hari kedua ini kami diberi waktu istirahat sekitar 1 jam untuk mengisi refleksi kegiatan OLA (outdoor learning activity) dan pada pukul 17.00 kami melakukan sesi kedua yaitu "The Blinde Side" awalnya saya kira itu adalah materi yang dikemas secara presentasi, namun ternyata dugaan saya salah karena ternyata kami diberikan tontonan yang berdurasi $\pm 1 \frac{1}{2}$ jam dan dilanjutkan dengan makan malam. Lalu kami melanjutkan sesi setelah menonton film yaitu merefleksikan film tersebut. Pelajaran yang saya dapat dari film tersebut hampir sama dengan sesi pertama tadi karena benar benar di hari kedua ini saya rasa temanya dikemas secara tertata dan berhubungan. Dan pelajaran yang saya dapat dari film, bahwa kita itu tidak boleh berprasangka buruk kepada orang lain apalagi yang berbaur SARA (rasial dan diskriminasi) karena kita tidak tahu apa kelebihan mereka yang bisa membuat perubahan besar bagi diri kita dan juga lagi jangan pernah menilai orang dari luarnya saja serta jangan meremehkannya. Setelah melakukan refleksi, kami melakukan doa dan pastinya ada bagian dimana kita nangis nangis karena itulah ciri khas retreat. Dalam kegiatan ini kami disuruh mengingat apa saja hal hal terutama tentang orang tua, karena saya lemah jika membahas soal orang tua makanya saya nangis saat sesi itu. Setelah ibadah malam selesai kami disuruh menulis surat tentang suasana di rumah retreat, kata kata yang mau diberikan kepada orang tua serta doa restu untuk kedepannya. Dan akhirnya kami berdoa malam dan beristirahat untuk melanjutkan hari esok.

Di hari ketiga ini kami bangun sekitar jam 05.30 dan bersiap siap, ganti baju karena pukul 06.00 kami akan melakukan jalan pagi. Sebelum jalan pagi kami melakukan pemanasan agar tidak terjadi kram ataupun hal hal yang tidak diinginkan nantinya. Kita berjalan melewati jalan sempit dan jalan raya, melewati banyak tanjakan dan turunan. Kami berjalan $\pm 1 \frac{1}{2}$ jam dan setelah sampai rumah retreat kami langsung mandi karena mau melanjutkan aktivitas di hari terakhir. Setelah mandi, kami langsung sarapan dan setelah itu kami langsung melanjutkan sesi terakhir yaitu "generasi baik yang berhasil" dimana generasi kami yaitu gen z merupakan generasi yang berperan membuat perubahan. Lalu Bruder Hary juga memberikan apa penilaian generasi lain terhadap generasi z, ternyata lebih banyak penilaian yang kearah negatif, tapi kembali lagi tidak semuanya seperti itu. Dan kami diberi apa saja point point yang mendukung keberhasilan sekarang, seperti membangun jejaring, mengutamakan kualitas, tumbuh rasa bangga dan yang paling utama semakin bermanfaat bagi banyak orang. Hal yang mungkin belum bisa saya laksanakan untuk menjadi pribadi yang lebih baik karena diri saya masih

belum bisa terlalu percaya diri namun hal ini dapat kita lawan karena saya juga mau merubah diri saya agar tidak memiliki kemampuan yang ini ini saja.

Cara saya mengatasi masalah yang belum bisa diterima, dengan saya mau membuka hati agar mampu menerima kesalahan orang lain yang pernah dilakukan terhadap kita dan mampu berdamai dengan masa lalu. Dan sebelum ke sesi terakhir kami diberi waktu untuk membuat komitmen perkelas selama 30 menit dan diberikan x-banner yang dimana tempat untuk menuliskan komitmen yang akan kita lakukan setelah retreat. Kegiatan terakhir kami yaitu melakukan perayaan ekaristi. Ekaristi berlangsung selama 1 jam dan ditutup oleh Bruder Hary dan Bu Ayu, setelah itu kami berfoto dan makan siang. Sebelum benar benar meninggalkan tempat retreat kami melakukan foto di spot terakhir dan akhirnya kami melakukan perjalanan pulang. Selama kegiatan retreat berlangsung, hal baru yang saya dapatkan adalah kita harus mau merubah diri kita agar kita bisa melangkah lebih maju dengan bekal yang kita punya dalam diri kita.

Tapi tidak sampai situ saja karena kami tidak benar benar pulang melainkan kami melanjutkan perjalanan ke Lawang Sewu. Perjalanan ke lawang sewu sekitar $\pm 1 \frac{1}{2}$ jam dan ada juga tragedi yang terjadi dalam perjalanan itu yaitu bis yang kita gunakan menyerempet trotoar yang ada sehingga menyebabkan ban rusak. Tidak hanya itu saja bahkan hampir 2 kali bisnya melewati jalan yang sama. Dan akhirnya kita sampai ke Lawang Sewu sekitar pukul 15.15, kita diberi waktu kurang lebih $\pm 1 \frac{1}{2}$ jam untuk berkeliling dan berfoto bersama. Saat di Lawang Sewu saya merasa senang dan saya mendapat hal positif yaitu secara tidak langsung saya dan teman-teman melestarikan kebudayaan Indonesia dengan mengunjungi tempat bersejarah ini. Setelah dari Lawang Sewu kami melanjutkan perjalanan ke tempat oleh oleh yaitu "Kampoeng Semarang" disana kami diberi waktu ± 30 menit untuk berbelanja. Dan akhirnya kita benar benar pulang yaitu tepat di jam 17.50 kami melanjutkan perjalanan ke Deltamas. Dalam perjalanan pun, saya terheran kenapa kita keluar di area menuju Batang padahal seharusnya kita berjalan ke arah Jakarta, ternyata karena tragedi bus yang menabrak trotoar tadi mengalami kerusakan di bus. Setelah semua selesai, kami melanjutkan perjalanan lagi, namun kali ini saat perjalanan pulang kami hanya turun di 2-3 rest area karena kami tidak boleh berlama lama di jalan dan setelah itu dari rest area terakhir, kami benar benar melakukan perjalanan pulang dan tidak berhenti di rest area sampai kami sampai di sekolah kembali. Selama perjalanan saya merasa sedikit sedih karena saya merasa kurang puas kegiatannya (kurang study tour hehe) tapi gapapa, karena 3 hari yang sudah di lewati benar benar berkesan, saya merasa saat retreat, saya bisa berbaur dengan semuanya. Retreat kali ini sangat seru, saya

mendapatkan pembelajaran baru dan bagaimana cara untuk melupakan masa lalu dengan cara mau berdamai dengan diri sendiri, motivasi yang saya dapat saya akan belajar untuk bisa melepas masa lalu agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik karena setelah ini kita harus bisa memulai hari baru dengan diri yang baru juga.

Kesejukan Di dalam Retret

Elmore Ciptaninggusti-XII IPS

Kamis 26 Januari 2023 – Sabtu 28 Januari 2023 diadakan retreat dari sekolah Pangudi Luhur Bernardus Kota Deltamas bertempat di Rumah Retret Syalom Ambarawa- Bandungan dengan judul “Menjadi manusia baru. untuk masa depan yang lebih baik”. Retret ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat persaudaraan serta kepedulian terhadap sesama. Jadi sampai sini saja mengenai informasi tentang Retret sesuai pada informasi pdf yang diberikan oleh wali kelas dan lanjut pada tahap berikutnya. Perkenalkan nama saya Elmore Ciptaning Gusti kelas XII IPS menuliskan refleksi yang berjudul “Kesejukan di dalam retret”.

Bus berangkat dari Deltamas jam 06.02, selama perjalanan ke Ambarawa terjadi kebocoran air AC di dalam bus, banyak siswa yang menggunakan kelambu kaca bus untuk menghambat tetesan air yang jatuh, saya pun membantu teman di depan kursi saya yang terkena tetesan air AC, Hal ini terjadi dikarenakan cuaca yang dingin sekitar Ambarawa. Sebelum pergi ke Rumah Retret Syalom kelas 12 pergi ke patung bunda maria, patung ini pernah dinobatkan sebagai patung Santa Maria yang tertinggi di Asia dengan ketinggian 42 meter terdapat lukisan kisah penting tentang Yesus di bawah patung bunda Maria, dapat membuat kami mengenang perjuangan Yesus sampai di kayu salib.

setelah itu tujuan kami ke R.R Syalom setelah sampai kami mencari kamar masing masing, dan saya sekamar dengan Jose dan Benjos ,pada acara pembukaan disambut dengan bruder Marno yang sudah sampai terlebih dahulu karena menjenguk bapaknya yang sakit karena jatuh dan memperkenalkan bruder hari sebagai Pemandu acara, setelah acara sambutan selesai kami diberikan waktu istirahat dan kami menikmati makan siang dengan minuman teh hangat, kemudian kami berlanjut ke acara ibadah dan sesi pertama dengan bruder hari, Kemudian disediakan Snack malam, setelah itu kembali ke kamar masing masing.

Besoknya saya bangun jam 04.30 saat keluar kamar melihat langit yang masih gelap, serabut serabut awan pun belum bisa terlihat dan suhu dingin terasa disamping itu ada teman saya yang sudah bangun bernama Paulo dan Matthew membangunkan satu teman sekamar saya benjos untuk jalan jalan sekitar R.R Syalom, kami menemukan banyak ulat bulu yang

berkumpul di bawah pohon seperti berbagi kehangatan bersama.pada jam 07.00 mulai sarapan pagi kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua dengan bruder hari. Hari kedua ada kegiatan OLA berisikan Naga menelan bumi , meniti di atas air, Cargo Net, dan flying fox setiap kegiatan sangat menantang dan sangat mengandalkan kekuatan fisik masing masing.pada waktu malam kami kelas 12 menonton film *The blind side* mengisahkan seorang anak yang bernama Michael atau orang memanggilnya Big Mike karena postur badannya yang tinggi dan besar melebihi tinggi orang biasa, dia merupakan anak yang terpisahkan dari keluarganya karena suatu masalah, masa masa mudanya menghabiskan waktunya untuk hidup berkeliaran tanpa rumah, kemudian Michael dipertemukan dengan keluarga yang cukup kaya dan supportive kepada Michael sehingga dia mendapatkan apa yang dia butuhkan untuk memenuhi kehidupannya,film ini sungguh luar biasa big mike mendapatkan rasa kekeluargaan dari keluarga barunya yang saling peka satu sama lain.

Pada hari terakhir kami jalan pagi dengan bruder hari mengitari perumahan warga dan tanaman tanaman seperti bunga marine gold yang mengitari jalan. Kegiatan retreat ditutup dengan ibadah Rosario mengundang satu room untuk menjalankan ibadah, dan membuat komitmen dua kelas, IPA dan IPS kelas 12 diakhiri oleh Semangat yang diberikan oleh Bruder Hari menjadikan hari hari kami menjadi lebih bergembira, setelah kami berfoto di tulisan I Love Syalom dan meninggalkan R.R Syalom kami pergi menuju ke Lawang Sewu, banyak hal hal yang menarik seperti sejarahnya dibangunnya lawang Sewu, denah pembuatan bangunan, dan yang paling mengesankan ruangan bawah tanahnya, tapi sayang saya masih belum bisa menemukan jalan untuk menuju kesana.pada jam 18.00 kami memulai perjalanan untuk kembali ke deltamas sampai dengan jam 00.34. Kegiatan ini sangat melelahkan dan menyenangkan

Pengalaman yang dinantikan

Emerio Linardi-XII IPS

Saat mendengar akan ada retreat langsung dari saya sendiri sangat berantusias untuk mencari tahu info lebih lanjut terkait retreat ini. Karena jujur dari diri saya sendiri sangat menantikan acara retreat dengan teman teman semua, begitu banyak acara retreat yang saya ikuti namun tidak seantusias ini. Mengapa seperti itu? Karena suasana suasana yang dialami bersama teman teman seangkatan sangatlah berbeda dengan orang lain. Jadi perasaan yang saya rasakan saat mendengar saja sudah sangat senang, antusias untuk menanti dan menyiapkan diri.

Segala persiapan langsung dimatangkan dimulai dari barang-barang bawaan, jujur dari hati saya yang terdalam saya berkemas-kemas itu 3 hari sebelum pengumpulan barang yaitu tanggal 24 Januari 2023, sisi positifnya yaitu barang bawaan sangat dipermudah karena sudah ada pedoman yang diberikan dari panitia acara, untungnya itu kita tidak perlu bingung terhadap barang bawaan yang akan kita bawa untuk nanti. Pada saat pembekalan / sosialisasi juga sangat jelas dan runtut tidak bertele-tele sehingga menjadi mudah untuk ditangkap dan dimaknai.

Sekian peraturan sudah dijelaskan kemudian saat mendengar peraturannya saya sendiri tidak ada yang bertentangan melainkan menurut saya yang paling asik itu peraturan tidak memegang handphone selama kegiatan retreat berjalan. Menurut saya ini malah menjadi kesempatan kita untuk mengenal lebih dekat bagaimana teman-teman kita, karena jika dibandingkan dengan pada umumnya walau kita mengenal dekat namun tidak banyak waktu bisa terealisasikan. Jadi retreat judulnya bagi saya tidak hanya berkaitan dengan masa depan tetapi kita bisa menghargai waktu lebih baik di retreat ini.

Perjalanan akan dimulai jam 6.30 pagi jika sesuai rundown pada hari H nya perjalanan dimulai jam 7 pagi lewat, kami semua memasukkan barang-barang ke bagasi. Oh iya tidak lupa suasana SMA Pangudi Luhur saat mau berangkat sangatlah ramai penduduk dan mobil saya sendiri saja masuk-keluar tidak bisa, jadi orang tua saya menjadi menunggu saya sampai jalan and with that perjalanan dimulai. Kami mulai perjalanan dengan memasuki ruas jalan tol Jakarta – Cikampek, estimasi perjalanan ke Ambarawa adalah selama 5 jam 20 menit. Ketika perjalanan ditempuh disitulah keseruan dalam bus dimulai, semuanya mulai bernyanyi bernyanyi, ada yang sudah mulai tidur. Sampailah di pemberhentian pertama yaitu rest area. Kami semua berhenti untuk melegakan segala yang harus di legakan dan membeli beberapa minuman dan snack tambahan untuk di perjalanan.

Ditambahi adanya perubahan destinasi rute kami yaitu perubahan jadwal masuk ke rumah retreat yang bisa kami masuki mulai jam 2 jadi perubahan rute kami menjadi ke Goa Maria Kerep terlebih dahulu. Kami berhenti di rest area 2 kali lagi dan masuklah kami di tol Semarang yang mempunyai sisa estimasi waktu sekitar 20 menit lagi. Sesampai kami di Ambarawa, sempat kami melewati jalan menuju ke Goa Maria Kerep dan mengharuskan untuk memutar balik. Sampai di depan jalan menuju Goa Maria, kami berhenti. Saya pun kaget lalu melihat sekitar ternyata jalannya tidak bisa di tempuh oleh bus yang kami tumpangi.

Bagi saya sendiri, saya sendiri belum pernah ke Goa Maria Kerep. Kemudian saat sampai hawa yang dirasakan sejuk dan adem, yang membuat perasaan menjadi senang.

Dominasi perasaan selama retreat ini adalah senang terutama melihat kereligiusan di Goa Maria bagi saya sendiri itu menyenangkan. Kenapa menyenangkan, karena buat saya sendiri membuat diri ini tersanjung. Adapula hal baru yang saya dapatkan selama retreat ini yaitu, retreat saat sma berbeda dengan sd, smp. Karena kedewasaan yang berbeda itu membuatnya lebih berkesan dan special. Layaknya seperti orang-orang dewasa yang sudah berbeda dari sebelum sebelumnya. Dari kedisiplinan saja sudah jauh beda dengan sd maupun smp. Banyak kejadian seru-seru yang terjadi selama retreat ini. Sampailah kita di rumah retreat kita, Tanpa sepengetahuan dari kita ternyata oh ternyata Bruder Paulus Sumarno sudah standby di rumah retreat menantikan kehadiran kami semua.

Banyak kejadian-kejadian seru yang terjadi di rumah retreat dari pembagian kamar, runtutan acaranya. Hari pertama dimulai dengan penyerahan dan ibadah pembukaan acara retreat kami. Setelah selesai kami masuk untuk makan malam, ada yang unik di meja makan di rumah retreat ini. Dimana semuanya harus berdoa bersama-sama, jadi setelah mengambil tidaklah boleh langsung menyantap makanan tetapi harus menunggu yang lain juga. Setelah makan malam dilanjutkan dengan memasuki materi pertama dimana kita diajak untuk mengetahui bagaimana masa lalu kita dan juga kita diajak untuk menghargai waktu, dimana kita harus bisa menerima dan berdamai dengan masa lalu kita. Masa lalu ini pengaruh besar dalam kehidupan kita, karena jika kita masih menyimpan kepahitan diri kita ini tidak lega, tidak bebas. Oleh karena itu kita harus bisa melepaskan segala masa lalu kita dan move on. Setelah sesi materi pertama sudah selesai kita berlanjut untuk makan malam dan sedikit penjelasan tentang hari esok lalu kita semua berlanjut ke kamar masing-masing untuk tidur.

Hari kedua terisi dengan kegiatan bersama OLA (Outdoor Learning Activity) yang berisi ada 5 game yaitu pancaroba, meniti di kolam, flying fox, kargonet, naga menelan bola. Sebelum itu kita membuat grafik life event yang dimana bertujuan untuk membuat kita menjadi mengetahui dimana letak kepahitan kita selama ini, apa yang kita lakukan selama ini, apa yang kita upayakan pada diri kita untuk membuat kita menjadi senang dan bahagia tidak lupa juga untuk mengingatkan kita apa yang membuat kita sedih juga. Kemudian dilanjutkan dengan sesi dimana kita diminta untuk menonton film "The Blind Side". Dari film ini kita diajak untuk melihat bagaimana kita harus menghargai waktu yang sudah diberikan pada kita apapun itu dan setelah itu semua diakhiri dengan berefleksi mengenai bagaimana respon diri kita terhadap orang-orang sekitar kita.

Hari ketiga dimulai dengan adanya jalan pagi mengelilingi lingkungan rumah retreat Syalom. Perjalanan yang kami tempuh cukup menanjak sempat terjadi beberapa kesalahan jalan selama jalan pagi waktu itu kemudian berlanjut dengan penutupan acara yang ditutup dengan ekaristi. Setelah penutupan telah dilakukan kami berlanjut makan siang di rumah retreat sebelum pulang. Setelah semua sudah selesai di rumah retreat kami mulai menuju ke Lawang Sewu di Semarang. Lawang Sewu ini terkenal dengan seribu pintunya. Sayangnya kami tidak terlalu punya banyak waktu saat di Lawang Sewu namun pengalaman tetaplah berharga karena sekian kalinya saya ke Semarang belum pernah sama sekali masuk ke dalam Lawang Sewu dan menjadikannya sebuah pengalaman yang menyenangkan.

Setelah dari Lawang Sewu kita berjalan ke Kampoeng Semarang untuk membeli oleh-oleh Semarang. Disana cukup lengkap barang-barangnya, saya sendiri sebenarnya tergiur untuk membeli lebih banyak namun berpikir dengan cara membawanya jadi saya beli secukupnya saja. Setelah itu kita lanjut perjalanan untuk pulang ke Deltamas. Kami sampai di Deltamas sekitar jam 12an. Beberapa kejadian lucu yang terjadi selama perjalanan juga. Motivasi yang bisa dipetik dari retreat ini adalah dari sesi materi yang dihadirkan oleh Bruder Haryadi yaitu waktu. Waktu sangatlah berharga!

Refleksi Retreat

Gabriella M / XII IPS / 11

SMA Pangudi Luhur Bernardus Kota Deltamas mengadakan kegiatan *retreat* untuk kelas XII, dan kegiatan *study tour* untuk kelas X dan XI. Kegiatan *retreat* dilaksanakan selama tiga hari dua malam pada Kamis, 26 Januari 2023 s.d. Sabtu, 28 Januari 2023. Kegiatan *retreat* kelas XII bertempat di Rumah Retreat Syalom Bandungan, Ambarawa, Kabupaten Semarang. Kegiatan *retreat* sendiri memiliki arti mengundurkan diri, menyendiri, menyepi, menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari dan mendekatkan diri kepada Yesus. Perasaan saya saat mendengar akan diadakannya kegiatan *retreat* adalah senang karena akhirnya setelah dua tahun pembelajaran secara online, sekolah akhirnya mengadakan kegiatan bersama. Selain itu, momen yang tidak bisa dilewatkan karena kelas XII adalah masa-masa terakhir di SMA. Sangat disayangkan jika tidak mengikuti kegiatan bersama ini.

Pemberitahuan kegiatan *retreat* tidak disampaikan secara mendadak, jadi para murid memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan barang-barang perlengkapan yang dibutuhkan

dan harus dibawa. Sekolah juga memberikan *rundown* acara atau susunan acara yang dibuat dengan terstruktur atau sistematis yang di dalamnya terdapat susunan kegiatan yang dibatasi oleh durasi tertentu. Jadi para murid dapat menyesuaikan pakaian yang harus disiapkan berdasarkan *rundown* yang ada. Sehingga kami tidak kebingungan ataupun kekurangan pakaian. Perlengkapan yang harus disiapkan juga sudah ditentukan oleh sekolah, selain itu barang bawaan tidak dibawa pada hari-H, melainkan dua hari sebelumnya. Guna mengecek kembali kelengkapan barang, dan menghindari lupa membawa perlengkapan.

Pengecekan kembali barang bawaan bernilai positif. Bukan hanya pengecekan barang untuk pakaian saja melainkan dipraktikkan juga dalam kehidupan. Pengecekan kembali bertujuan untuk memastikan agar semua kebutuhan terpenuhi dan disiapkan agar nantinya kita tidak kewalahan sendiri. Persiapan matang adalah kunci keberhasilan. Dengan ini, kita siap untuk melangkah dengan perbekalan lengkap yang sudah kita siapkan. Perasaan yang saya rasakan selama perjalanan menuju rumah *retreat* adalah senang, karena akhirnya bisa berkumpul dan melaksanakan kegiatan bersama. Suasana di bus juga menyenangkan karena tidak bosan dan ramai dengan kebersamaan para murid dan guru. Kami harus tiba di sekolah paling lambat pukul 05.30 WIB. Sebelum berangkat, kami doa bersama, lalu pengecekan (absen) murid, lalu foto bersama. Pada pagi hari tersebut, ada hal lucu karena kami semua di *prank* oleh salah satu siswa kelas XII IPA. Pada saat absen dikatakan bahwa dia tidak ikut *retreat.*, tetapi selang beberapa waktu tiba-tiba saja dia datang dan duduk bersama kami di hall. Untung saja dia tidak kami tinggal.

Perjalanan ke tempat tujuan memakan waktu kurang lebih lima jam. Karena kami sampai beberapa jam lebih awal dari jam yang ditentukan, kami menuju ke Gua Maria terlebih dahulu. Tak disangka, lokasi Pangudi Luhur Ambarawa berjarak dekat dengan Gua Maria. Menuju ke Gua Maria, dikarenakan jalannya agak masuk dan tidak muat untuk bus kami, maka kami menggunakan angkot menuju ke sana. Tidak terlalu jauh, saat sampai beberapa dari kami ada yang membeli aksesoris seperti kalung salib dan cincin yang berisikan doa bapa kami. Setelah itu tentu kami foto bersama dan dilanjutkan berkeliling. Lalu, yang beragama Katolik berziarah ke Gua Maria, dan menyempatkan diri untuk berdoa sebentar. Di sana, ada taman yang bisa dijelajahi dan banyak spot untuk berfoto. Setelah waktu yang dihabiskan dirasa cukup, kami melanjutkan perjalanan ke Rumah Retret Syalom (RR Syalom).

Tidak begitu jauh, tidak lama kami sampai di Rumah Retret Syalom dan langsung mencari kamar tidur kami masing-masing. Masing-masing kamar berisikan dua sampai tiga

murid. Perempuan dan laki-laki terpisah, murid perempuan di lantai satu dan murid laki-laki di lantai dua. Kami tiba lumayan sore, setelah menuju ke kamar tidur masing-masing, kami diberi waktu untuk membersihkan diri terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan *snack* bersama di ruang makan. Sesuai pengertian dari *retreat*, yang berisikan menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari dan mendekatkan diri kepada Yesus, maka selama kegiatan para murid mengumpulkan handphonenya masing-masing.

Dilanjutkan dengan sesi pembuka, dengan sambutan dari kepala sekolah kami Bruder Paulus Sumarno dan perkenalan dari Romo Hari yang memandu kegiatan selama *retreat*. Lalu ibadah bersama. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi bersama. Salah satunya kegiatan berkenalan dengan game, jadi tidak kaku dan tidak membosankan. Yang kalah dalam game wajahnya akan dicoret dengan bedak jika melakukan kesalahan. Beberapa dari kami lolos, dan hanya sedikit yang wajahnya tercoret. Permainannya sederhana tetapi lumayan membuat deg-degan.

Malam itu sesi berakhir sekitar pukul sepuluh malam. Kami segera beristirahat dan mempersiapkan diri untuk kegiatan esok hari. Keesokan harinya, tentu sesi yang ada seimbang. Tidak hanya di dalam ruangan saja, tetapi kegiatan di luar ruangan. Kegiatan *outbound* dipandu oleh kakak-kakak yang diundang khusus untuk persiapan permainan dan memandu kegiatan yang ada. Seperti biasa diawali dengan perkenalan dari kakak-kakak pemandu, lalu dilanjutkan dengan permainan-permainan lainnya. Permainan yang ada kebanyakan memerlukan kerja sama tim yang baik dan ketahanan fisik yang kuat. Tidak heran jika setelah kegiatan banyak dari kami yang pegal-pegal sampai menggunakan koyo. Yang biasa disebut sebagai “remaja jompo”. Sangat disayangkan karena kami tidak melakukan peregangan terlebih dahulu, jika kami meregangkan tubuh kita terlebih dahulu sudah pasti tubuh kita tidak shock, dan setidaknya bisa mengurangi sakit dan pegal di badan. Tentu kami mengisi refleksi.

Setelah itu kami melanjutkan sesi tapi sebelum itu, tentunya kami membersihkan diri terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan makan bersama. Sesi selanjutnya kami menonton film yang berjudul “The Blind Side” Michael Oher (Quinton Aaron), seorang remaja kulit hitam tunawisma, telah keluar masuk sistem sekolah selama bertahun-tahun. Kemudian Leigh Anne Tuohy (Sandra Bullock) dan suaminya, Sean (Tim McGraw), menerimanya. Keluarga Tuohy akhirnya menjadi wali sah Michael, mengubah hidupnya dan kehidupan mereka. Ukuran Michael yang luar biasa dan insting pelindung membuatnya menjadi kekuatan yang tangguh di

lapangan hijau, dan dengan bantuan dari keluarga barunya dan tutor yang setia, dia menyadari potensinya sebagai siswa dan pemain *American football*.

Kami menonton film tersebut hingga selesai dan diakhiri dengan refleksi film tersebut. Banyak dari sesi kegiatan kami yang berefleksi, jadi kami bisa mendalami Kembali materi yang telah disampaikan. Pada malam tersebut, selain menuliskan refleksi, kami juga menulis surat untuk orang tua atau wali kami. Sesi malam itu berakhir lebih lama dari malam sebelumnya sekitar pukul 23.00 WIB. Kami beristirahat Kembali untuk mengisi energi kami untuk kegiatan esok.

Di hari terakhir ini, kegiatan kami diawali dengan jalan pagi Bersama, kali ini dibuka dengan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu. Romo lah yang memimpin kegiatan kami. Kami berjalan pagi, menikmati *sunrise* dan udara pagi yang sejuk sambil melihat perkebunan yang ada di sana. Mulai dari tanaman hingga keindahan bunga-bunga yang ada. Tidak hanya perkebunan, setelah melewati perkebunan, kami juga melintasi rumah-rumah warga setempat. Kami bisa melihat aktivitas warga setempat yang memulai paginya dengan sekolah dan bekerja. Setelah lumayan berjalan jauh, kami akhirnya sampai kembali di Rumah Retret dan segera membersihkan diri. Selain itu kami berkemas karena akan kembali ke Cikarang. Sebelum masuk pada sesi terakhir, kami sarapan bersama lalu sesi untuk yang terakhir kalinya.

Sebagai penutupan, kami mengadakan misa yang dipimpin oleh Romo setempat, dan diakhiri dengan menutup acara dengan berfoto bersama. Sebelum itu, masing-masing kelas membuat komitmen yang akan dilaksanakan kedepannya. Terdiri dari lima sampai enam komitmen. Dan sebelum kami kembali ke bis, kami berfoto bersama kembali. Tapi tidak sampai situ saja, kami juga melanjutkan tujuan kami dan berkunjung ke Lawang Sewu, Semarang. Sangat disayangkan karena keadaannya sedikit hujan jadi kami tidak leluasa di sana. Tentunya kami berfoto bersama lagi, tapi kali ini adalah yang terakhir kalinya di kegiatan ini. Sebelum kami kembali ke Cikarang, tentu kita membeli oleh-oleh yang akan diberikan untuk orang terdekat nantinya. Kami berbelanja di Kampoeng Semarang.

Dari kegiatan *retreat* yang sudah dijalani, hal yang saya dapatkan adalah tentang waktu. Kita sekarang dipengaruhi dengan masa lalu kita, dengan hal-hal yang sudah kita lewati. Kita terbentuk karena masa lalu tersebut. Tetapi jika kita memiliki masa lalu yang kelam atau tidak Bahagia, tidak berarti kita akan memiliki cerita hidup yang terus seperti itu. Kita masih bisa merubahnya. Karena semua kembali lagi kepada diri kita masing-masing. Kita membutuhkan support dari orang-orang terdekat kita. Lingkungan yang positif dan membangun akan sangat

mendorong perkembangan kita. Selain itu keluarga merupakan hal yang harus kita jaga dan lindungi selalu. Untuk itu kita harus menerima dan memaafkan diri kita terlebih dahulu agar kita bisa terlepas dan memulai hidup yang baru.

Selama perjalanan kembali menuju Deltamas, perasaan yang saya rasakan adalah senang karena telah menyelesaikan kegiatan retreat dan akan kembali ke rumah bertemu dengan keluarga saya. Suasana di bus juga lebih seru dibandingkan saat perjalanan kami menuju Rumah Retreat. Kami bernyanyi dan tertawa bersama. Perjalanan kami dari Semarang ke Deltamas tidak terasa. Untungnya tidak macet dan kami tiba lebih awal dari perkiraan awal. Kami tiba pukul 00.00mWIB di Deltamas. Di sekolah sudah banyak orang tua yang menunggu kedatangan kami. Dan kegiatan *retreat* kami pun resmi selesai. Dari kegiatan yang sudah saya lalui, saya mendapatkan bahwa kebersamaan itu penting. Masa lalu kita tidak menentukan masa depan kita. Janganlah kita terikat oleh masa lalu kita, melainkan harus kita terima dan ikhlaskan sehingga kita dapat maju dan memulai kembali masa depan yang lebih cerah lagi. Tentu kebersamaan bersama guru dan teman-teman tidak akan saya lupakan. Begitu juga dengan motivasi yang saya dapatkan setelah kegiatan. Saya berharap setelah mengikuti *retreat* yang ada, saya bisa menata kembali kehidupan saya dan bisa terus maju tanpa terikat masa lalu, dan terus menjadi orang yang lebih baik setiap harinya.

Ambarawa Punya Cerita

Genoveva Tiara Putri Nugroho-XI IPS

Kegiatan retreat di laksanakan pada tanggal 26 Januari 2023 sampai 28 Januari 2023, lokasi retreat ini berada di Ambarawa tepatnya RR. Syalom, Bandungan. Saat ada pengumuman bahwa sekolah akan mengadakan retreat tentu nya saya dan teman – teman sangat senang mendengarnya dan juga tidak sabar menunggu hari itu tiba. Sebelumnya kita sudah diberikan list barang apa saja yang perlu dibawa saat retreat nanti, dan barang - barang tersebut dikumpulkan pada hari selasa yaitu pada tanggal 24 januari 2023 karena barang – barang yang dibawa akan di check terlebih dahulu oleh guru – guru. Satu hari sebelum kegiatan retreat yaitu pada tanggal 25 Januari 2023 dilakukan kami berkumpul di ruang Bernardus untuk pembekalan retreat, pembekalan tersebut dibawakan oleh Bu Ayu dan Kak Tian. Setelah pembekalan retreat selesai kami diharapkan langsung pulang menuju rumah masing – masing dan mempersiapkan diri untuk mengikuti retreat.

Keesokan harinya tepat pada tanggal 26 Januari 2023 jam 6.30 kami berkumpul di Hall untuk melakukan briefing dan doa bersama sebelum memulai perjalanan ke Ambarawa, sekitar

jam 6.15 kami sudah menaiki bus dan memulai perjalanan kami ke Ambarawa. Tentu nya kami sangat senang saat sudah memulai perjalanan, canda dan tawa mulai terdengar dan suasana terasa sangat hangat persaudaraan serta kekeluargaan dapat terasa. Perjalanan untuk sampai ke Ambarawa cukup jauh, sekitar 6 sampai 7 jam untuk tiba disana itu yang berarti perkiraan akan sampai pada siang hari sekitar pukul 12.00 – 13.00. Akhirnya kita sampai di Ambarawa sekitar pukul 13.20, akan tetapi kita belum bisa memasuki RR. Syalom dikarenakan check in ke rumah retreat dimulai jam 14.00 sehingga kami pergi ke Gua Maria terlebih dahulu, yang dimana seharusnya tempat tersebut merupakan tempat yang akan kita kunjungi saat hari terakhir setelah pulang dari retreat, tetapi diganti menjadi di hari pertama. Kita pergi ke Gua Maria dengan menggunakan angkot karena bis yang kita tumpangi tidak bisa masuk kedalam karena jalan nya sempit dan hanya bisa dilalui oleh 1 mobil dan 1 motor, sehingga mengharuskan kami untuk turun dan menaiki angkot, tetapi naik angkot sangat seru ada beberapa teman saya yang berpura pura menjadi kernet angkot.

Sesampainya di Goa Maria kami foto bersama dahulu kemudian diperbolehkan berkeliling kemana saja asalkan jam 13.30 kita sudah berkumpul lagi ditempat yang sama seperti berkumpul untuk berfoto tadi karena jam 13.30 kami akan kembali ke bis dan melanjutkan perjalanan menuju rumah retreat. Aku dan beberapa teman ku berkeliling sambil berfoto serta membuat video saat di Goa Maria, jam sudah menunjukkan pukul 13.30 yang artinya kami harus kembali lagi ke tempat semula, setelah semua berkumpul kami melanjutkan perjalanan kami dan akhirnya tiba di rumah retreat. Sesampainya dirumah retreat kami mencari informasi mengenai kamar dan teman sekamar, setelah itu kami menaruh barang barang kami dikamar dan tak lupa membersihkan diri. Selesai membersihkan diri kami menuju ruang Iodovikus untuk makan dan kemudian dilanjutkan dengan ibadah sesi pertama di hari pertama, ibadah tersebut selesai pukul 10 malam karena semua sudah kelelahan dan akhirnya kami langsung menuju kamar masing – masing untuk tidur.

Besoknya, saya bangun pukul 5 pagi dan cuacanya sangat dingin sekali, setelah bangun saya langsung cuci muka, sikat gigi dan berganti baju kemudian menuju ruang Iodovikus untuk ibadah pagi terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan sarapan dan kembali ke ruang ibadah untuk ibadah sebentar sebelum melakukan kegiatan outbound. Selesai ibadah, kami diperkenankan untuk mengganti pakaian menjadi pakaian olahraga setelah itu langsung menuju lapangan untuk melakukan kegiatan outbound yang bernama OLA itu merupakan singkatan dari outdoor learning activities. Banyak sekali permainan yang dilakukan dan permainan tersebut tentunya ada yang memimpin yaitu crew dari rumah retreat tersebut.

Permainan pertama yang kami mainkan adalah pancaroba, permainan ini membutuhkan 2,3,4 dan 5 orang untuk bermain dan jika ada yang tidak mendapatkan atau kekurangan teman maka mukanya akan dicoret dengan bedak bayi tapi itu bukan sebuah hukuman melainkan sebutan nya adalah “kasih sayang”. Setelah bermain pancaroba kami dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok nya berisi 14 – 15 anggota, dan saya berada di kelompok 1. Setelah pembagian kelompok kami bermain berjalan melewati balok kayu untuk mengambil bola, permainan ini memerlukan kerjasama, ketangkasan dan kecepatan untuk memenangkan dan kelompok saya menguasai itu semua sehingga kami memenangkan nya. Selesai permainan melewati balok kayu, kelompok dipecah lagi menjadi 2 artinya kelompok 1 dan 2 bermain flying fox sementara kelompok 3 dan 4 bermain meniti tali diatas kolam air dan itu akan dilakukan secara bergantian.

Bermain flying fox sangat seru tetapi juga sangat lelah karena harus memanjat kargonet terlebih dahulu untuk sampai di atas kemudian baru terjun, sebelum kami menaiki kargonet kami dipasangkan alat pegaman dulu oleh kakak kakak penyelenggara permainan barulah kami boleh memanjat, permainan ini mengajarkan untuk tidak takut pada ketinggian dan juga kerja keras untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Selesai bermain flying fox kami menuju ke permainan yang selanjutnya yaitu permainan naga menelan bumi, dan kelompok saya juga menang dalam permainan ini. Permainan ini dibutuhkan kerjasama yang baik dan juga kecepatan tetapi harus berhati – hati juga. Kemudian kami menuju ke permainan yang terakhir yaitu meniti tali diatas kolam air, permainan ini dibagi menjadi dua yaitu laki – laki dan perempuan dipisah. Permainan ini sangat seru karena kami harus menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke kolam air, serta memberikan dukungan dan semangat kepada teman yang sedang melewati rintangan yang ada. Setelah semua permainan selesai kami mandi dan juga makan siang kemudian dilanjutkan dengan ibadah saat ibadah kami diputarkan film the blind side, film tersebut berkisah tentang seorang anak yatim piatu yang tidak punya tempat tinggal dan terpisah dari orang tua kemudian ia diasuh oleh orang yang kaya raya, ia belajar untuk menerima masa lalu dan menceritakan ke orang tua asuhnya tersebut sehingga orang tua asuhnya mengetahui bagaimana masa lalunya, anak tersebut memanglah tidak pintar dalam hal akademis tetapi ia sangat baik dalam bidang non akademis serta naluri untuk melindunginya sangatlah kuat, ia akan melindungi yang ia anggap keluarganya. Kemudian kami merefleksikan film tersebut, dan melanjutkan ibadah sampai pukul 23.00, sebelum kembali ke kamar masing – masing kami diminta untuk menuliskan surat untuk orang tua.

Pada hari ketiga atau hari terakhir sekitar pukul 06.00 pagi kami sudah berkumpul di lapangan untuk jalan pagi bersama Bruder Haryadi. Perjalanan yang kami lalui saat jalan pagi cukup panjang sehingga membuat kami kelelahan ada jalan setapak, jalan menanjak dan juga jalan menurun, sepanjang perjalanan kami bertegur sapa dengan orang – orang yang kami temui di jalan dan itu sangat menyenangkan. Selesai jalan pagi kami kembali ke kamar masing – masing untuk beristirahat sejenak lalu mandi dan membereskan barang – barang karena hari ini kami akan kembali pulang ke Cikarang. Jam 8 pagi kami berkumpul di ruang makan untuk makan bersama setelah itu dilanjutkan dengan ibadah terakhir sebelum meninggalkan tempat ini. Sebelum pulang kami makan siang terlebih dahulu dan juga foto bersama sebelum benar benar meninggalkan wisma rumah retreat tersebut.

Kami pulang dari rumah retreat sekitar pukul 3 sore, dan sebelum kembali ke Cikarang kami pergi ke tempat wisata yang ada di Semarang terlebih dahulu yaitu Lawang Sewu, di Lawang Sewu kami hanya berkeliling dan membeli jajanan untuk dimakan ataupun di minum sembari mengitari Lawang Sewu. Jam 4 sore kita sudah harus pulang ke Cikarang, sebelum itu kami membeli oleh – oleh terlebih dahulu untuk dibawa pulang kerumah, kemudian kami melanjutkan perjalanan pulang dan tiba di Cikarang tepatnya di Deltamas pukul 1 pagi dini hari, dan retreat pun berakhir. Kesimpulan yang saya dapatkan dari retreat kali ini adalah belajar untuk menerima dan berdamai masa lalu, dan menjadikan masa lalu itu sebagai pembelajaran untuk kedepannya. Banyak yang ingin saya tulis, tapi disini saya cukup menuliskan secara garis besarnya saja.

Tuhan Merindukan ku, Aku yang Jauh Dari-Nya

Gracia Septina Clara Manurung-XII IPS

Terima kasih sekolah yang sudah peduli terhadap kesenangan dan sekaligus pembelajaran moral kepada murid-murid nya. Kegiatan sekolah yang sudah tertunda sejak ada nya Pandemic Covid-19, akhirnya diadakan lagi! Saat nya semua siswa-siswi merasakan kebersamaan yang ditunggu-tunggu. Pemberangkatan dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2023, pukul 05.45. Semua murid dikumpulkan jam 5 di Hall SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas, kemudian melakukan checking. Setelah checking masing-masing wali kelas mengecek semua murid nya kemudian mengecek barang bawaan setelah itu berdoa bersama di Hall. Kami berangkat dengan suasana hati yang senang, karna ini lah saat yang kami tunggu-tunggu setelah 2 tahun lama nya tertunda. Dalam bis kami pun menikmati setiap jalan kami lewati dengan bersenda gurau dengan teman-teman. Bertukar cerita, bertukar jajan hingga

tidur di pundak teman. Kami sangat menantikan kegiatan ini, maka dari itu kami membayangkan bagaimana seru nya disana. Saat sudah ada 1/2 jam perjalanan kami dan murid-murid lainnya serta Guru pendamping kami berhenti di rest area sekedar untuk membuang air kecil atau meregangkan badan yang sudah lama duduk. Dalam perjalanan kali ini kami memang banyak minum nya, karena kami takut dehidrasi maka dari itu kami semua ke rest area untuk membuang air kecil. Lets go, kemudian kami lanjutkan perjalanan yang berkesan ini, setelah lega meregangkan badan atau membuang air kecil.

Sebelum melanjutkan perjalanan Guru pendamping kami wajib mengecek kami dan kami pun diminta untuk selalu melihat teman kanan maupun kiri kami. Baru setelah lengkap semua perjalanan akan dilanjutkan. Setelah melewati tol yang sangat panjang dengan senda gurau dengan teman-teman saya tertidur dengan nyenyak dengan jaket coklat saya, saya menyender dibahu teman saya yang sangat nyaman hingga tak terasa saya lapar. Untungnya saya membawa jajan yang sudah diumumkan oleh Guru Pendamping untuk membawa snack berat karena perjalanan memakan waktu 7 jam. Saya menawarkan jajanan saya kepada teman-teman saya. Hingga kami pun memakan jajanan tersebut walaupun jajanan kami berbeda rasa namun kami sangat menikmati perjalanan ini. Jalan yang tak selalu mulus, yang sedikit goyang kadang juga jalan yang kami tempuh ada yang berlubang. Begitulah kehidupan yang terjadi pada kita, dan sekolah mengadakan kegiatan ini bukan hanya sekedar memanfaatkan uang kegiatan yang sudah dikumpulkan selama 2 tahun namun juga untuk membina kita menjadi pribadi yang benar-benar memahami diri sendiri kemudian memahami sekitarnya. Nanti akan saya bahas mengapa judul saya seperti ini dan bagaimana saya mendapatkan manfaat ini. Yang seharusnya kami ke Goa Maria, Ambarawa hari terakhir namun ada perubahan. Jadi dimajukan.

We're! Goa Maria, Ambarawa. Sejuk! Indah sekali, hijau sekali sekitar nya. Ini belum masuk di Goa Maria nya, karena ada 1 pengalaman yang tidak akan terlupakan bagi saya pribadi, yaitu "Naik Angkot Bareng-bareng" ya bagi Sebagian orang ini akan terlihat biasa saja, namun bagi saya ini sangat berkesan. Walaupun dingin, namun ada matahari nya tampak terlihat seimbang dan hangat sekaligus dingin. Saya dan teman-teman memakai 4 angkot untuk mengangkat 56+3 Pembina ke Goa Maria.

Saya langsung disuguhi pemandangan yang sangat asri. Banyak sekali penjual pernak-pernik yang bernuansa Agama Katolik. Saya menikmati dahulu pemandangan patung Bunda Maria yang sangat besar di hadapan saya, Bunda Maria tampak sangat indah. Saya lalu saya

berjalan bersama teman-teman dan sampai pada dalam tempat doa. Banyak sekali yang memberikan bunga segar untuk berdoa. Saya yang sangat suka dengan bunga sangat senang melihat nya, terasa sangat tenang jika melihat banyak bunga segar yang berjejer. Saya melihat banyak teman saya yang berdoa dengan hikmah. Saya menghargai mereka dengan tidak berisik dan focus memandangi pemandangan yang disuguhi oleh Goa Maria, Ambarawa tersebut. Saya bukan pertama kali ke Goa Maria, namun saya selalu terpukau oleh Goa Maria, Ambarawa ini. Saya melanjutkan perjalanan dan akhirnya saya tertarik untuk membeli aksesoris. Saya membeli aksesoris: cincin 2 dan 1 kalung. Cincin nya terlalu lucu maka dari itu saya membelikannya untuk orang terkasih saya dan kalung saya couple dengan sahabat saya. Waktu nya kembali ke bis, kamipun kembali menaiki angkot yang akan menjadi kenangan ini sepanjang umur hidup saya. Dan kelak saya akan ke Goa Maria, Ambarawa ini pasti akan mengingat nya.

Yeay! Akhirnya saya dan teman-teman saya sampai di RR Syalom ini. Kami sudah kelelahan dijalan, karena jalan yang kami tuju tadi sempat salah. HAHAHA tapi ini lah yang takkan terlupakan pengalaman yang akan selalu dikenang. Sesampainya saya disana, saya mengambil barang-barang saya dari bagasi dan saya menuju ruangan/kamar saya yang sudah disiapkan dari tadi jam 2. Kita sampai sekitar pukul 4. Kemudian saya dan teman-teman dipandu oleh Guru Pembimbing untuk langsung bersih-bersih lalu kami diberikan snack sebelum memulai kegiatan. Namun saya dan teman kamar saya terlalu Lelah hingga kami telat masuk aula berkumpul. Kami masuk ke aula sekitar pukul 5.50 sore. Lalu ada sambutan oleh Br. Marno yang menitipkan kami kepada RR Syalom selama 3hari kedepan. Dan diterima oleh Br. Hari. Dan Br. Hari lah yang akan membina kami selama 3 hari kedepan.

Sesi 1 Lets Go! : “Pribadi yang Baik = Yang selalu Bersyukur”

Nah, sudah terbaca bukan?? Pribadi yang baik adalah pribadi yang sering bersyukur dalam keadaan apapun. Saya akui saya bukan pribadi yang baik saat datang ke RR Syalom. Saya mendengarkan judul pertemuan pertama saya langsung merasa tersindir. Saya mengikuti sesi pertama ini dengan menahan rasa lapar dan kantuk yang diakibatkan lelah. Akhirnya jam makan malam sudah tiba, sayang langsung turun bersama teman saya dan mengambil posisi untuk bersiap-siap berdoa bersama. Dalam pertemuan pertama ini Br. Hari mengajak pribadi tiap pribadi kembali mengenali diri nya sendiri. Kita sudah banyak memahami orang lain tetapi kita selalu lupa untuk memahami diri sendiri. Pesan dari Br. Hari juga sangat berkesan, untuk selalu menyayangi diri sendiri. Lanjut setelah makan kita masuk lagi ke aula RR Syalom

dengan Br. Hari masih sama tema nya tetapi saya dan teman-teman diajak untuk ice breaking. Ice breaking kali ini melatih konsentrasi. Setiap kita memperkenalkan diri harus menggunakan kata “manis tanpa garis” dengan mengucapkan terima kasih jika kita ditunjuk. Namun untuk orang yang sudah salah dan kena garis yang dibuat oleh Br. Hari harus menyebutkan menggunakan “manis dengan 1-3 garis” jikalau sudah melebihi 3 maka sudah tidak boleh lagi mencoba. Banyak yang kurang konsentrasi ternyata namun banyak juga yang memperhatikan. Jadi seperti itu lah keseruan kami di sesi 1. Jam sudah menunjukkan pukul 11 malam waktu nya untuk istirahat. Sebelum tidur saya dan teman kamar saya membersihkan diri seperti sikat gigi dan cuci muka. Kemudian kita berdoa masing-masing setelah itu tidur.

Sesi 2 : Menerima Masa Lalu Agar Menjadi Lebih Baik

Sampai pada sesi 2! 27 Januari 2023. Saya bangun jam 5 karena cuaca yang sangat dingin dan menusuk saya, saya tidur dengan menggunakan 2 jaket yang dipinjamkan oleh teman saya. Saya saat pagi-pagi sudah enakan saya beranikan diri menyentuh air dan bergegas bersiap-siap untuk doa pagi. Sebelum itu saya membangunkan teman kamar saya. Yah sepertinya mereka tidak terbiasa bangun di jam segitu. Tapi tidak apa-apa mereka tidak susah untuk dibangunkan. Masuk ke aula berdoa pagi, kemudian pengenalan sesi ke 2, lalu kita makan pagi, seperti biasa makan pagi berdoa bersama juga. Setelah makan pagi ternyata ada kegiatan outbond yang dipimpin oleh kakak-kakak OLA seru! Tapi sayang banget saya ngedrop saat selesai bermain jembatan berjalan. Saya merasakan dada saya sesak. Walaupun begitu saya tetap senang melihat suara teman-teman yang Nampak nya sangat excited. Saya berusaha menenangkan sesak nafas saya dengan bantuan yang diberikan Bu Ayu dan saya beristirahat di kamar saya hingga saat sudah selesai kegiatan outbond badan saya masih menggigil dan demam Bu Ayu langsung mengajak saya untuk minum teh dan makan obat. Setelah itu saya kembali ke kamar lalu saya bersiap-siap untuk makan sore bersama-sama di ruang makan. Setelah makan langsung masuk ke dalam sesi yang membahas masa lalu. Br. Hari menyajikan film yang sangat menyentuh hati saya, yang membuat mata hati saya terbuka. Judul film nya adalah “The Blind Side” intinya ini menceritakan seorang anak yang hidupnya sebatang kara tidak punya siapapun dan tempat tinggal yang tidak menentu di adopt oleh seorang penjahit yang terkenal dan oleh seorang pengusaha. Anak yang di adopt ini bernama Michael. Dan Michael adalah anak yang sangat luar biasa hebat nya, dia mempunyai kehebatan yang tidak semua orang tau. Dia membuktikan kepada dunia dia bisa menjadi pemain Football Internasional dan membuat orangtua angkat nya sangat bangga. Namun Br. Hari menghentikan tayangan film ini karena ada beberapa anak dibagian laki-laki tidak memperhatikan film malah asik sendiri. Br. Hari

kecewa lalu menyuruh mereka keluar dari ruangan. Sedangkan Br. Hari mengurus mereka saya dan teman yang ada di ruangan terus melanjutkan. Setelah jam 7.45 malam saya dan teman-teman dipersilahkan makan setelah makan malam kami kembali ke aula untuk merefleksikan film tersebut. Saya sendiri sangat terharu dengan film “The Blind Side” walaupun film ini keluaran tahun 2009 namun saya benar-benar takjub dengan banyaknya pesan moral yang disampaikan. Dari sesi ke 2 ini saya mendapatkan banyak sekali tahap pengikhlasan diri, orang yang sudah bersama kepada saya maupun saya yang menyakiti hati orang lain. Saya berdoa kepada Tuhan agar saya dan semua orang yang baik kepada saya tetap diberkati oleh Tuhan dan diberikan kemudahan. Br. Hari mengatakan juga bahwa jika kita ingin lebih baik maka kita harus berani melepaskan ampun, melepaskan semua dendam lalu mengasah *focus* kepada diri sendiri.

Sesi 3 : Generasi yang Berhasil, mampu Membuat perubahan yang Baik

Masuk deh sesi ke 3 dan the last day! Sebelum saya makan pagi, saya dan teman-teman saya berdoa pagi. Saya melihat Br. Hari menyuguhkan video yang sangat gokil. 3 hari yang sangat berkesan. Saya sangat bersyukur bisa berkesempatan di RR Syalom ini. Banyak yang sudah saya dapatkan, dan saya sedang menerapkan semua point yang sudah diajarkan Br. Hari kepada saya dan teman-teman. Saya akan merubah diri saya menjadi lebih baik dan menjadi generasi yang membawa perubahan

Terima kasih kepada Sekolah saya tercinta, yang sudah membawa pengalaman kami sangat berkesan. Semoga di Angkatan berikutnya semoga semakin baik

MENJADI MANUSIA BARU

Gregorius Felix Gamaliel Sembiring D. -XII IPS

Retreat merupakan salah satu bagian dari kegiatan yang diadakan oleh sekolah kami. Tetapi karena adanya pandemi Covid-19 kemarin, menjadikan kegiatan retreat ini ditiadakan. Tetapi setelah pandemi Covid-19 ini reda dan sekolah kami kembali melakukan pembelajaran tatap muka sekolah kami mencoba mengadakan kegiatan tersebut. Sampai akhirnya sekolah mengumumkan akan ada kegiatan retreat kembali yang bertempat di R.R Syalom Ambarawa. Mendengar hal itu ada perasaan yang timbul dalam diri saya, pertama saya merasa senang dikarenakan retreat ini merupakan salah satu kegiatan yang saya nantikan, tetapi di satu sisi ada rasa sedih yang muncul dikarenakan ini merupakan retreat terakhir saya bersama teman-

teman angkatan saya dimana untuk Tahun depan kami semua sudah melanjutkan pendidikan kami menuju jenjang yang lebih tinggi yaitu kuliah.

Sampai pada tanggal 19 Januari 2023 kami dikumpulkan di Ruang Bernardus untuk melakukan pembekalan. Dalam pembekalan ini kami juga diingatkan bahwa ini bukan hanya sekedar rekreasi melainkan retreat ini menjadi sarana refleksi kami untuk mempersiapkan masa depan kami. Dalam pembekalan ini kami dijelaskan oleh Bu Ayu dan Pak Tian mengenai apa saja yang akan kami lakukan selama retreat serta larangan yang tidak boleh kami lakukan, selain itu kami juga diberikan panduan untuk menuliskan refleksi yang menjadi tugas kami sepulang dari kegiatan retreat ini. Dalam pembekalan ini kami juga di beritahu untuk sampai di sekolah pada pukul 05.00 WIB, karena kami akan berangkat pada pukul 5.30.

Tibalah kami di hari pemberangkatan yaitu tanggal 26 Januari 2023, saya sudah sampai di sekolah pada pukul 4.50 pagi. Begitu saya sampai di sekolah ternyata sudah ada beberapa adik-adik kelas saya yang sudah sampai. Dimana adik-adik kelas kami juga akan melakukan perjalanan menuju Yogyakarta untuk study tour. Setelah kami semua sampai di sekolah, kami semua dikumpulkan di hall untuk melakukan absensi dan briefing singkat sebelum berangkat. Dalam briefing singkat ini para pendamping juga menganjurkan untuk sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat, karena ini merupakan perjalanan yang lumayan jauh sehingga kesehatan kami menjadi salah satu perhatian utama para pendamping. Setelah semua briefing selesai kami diarahkan untuk menaruh barang-barang kami ke dalam bagasi bawah Bus sehingga nanti tidak keteteran ketika kami akan naik ke dalam Bus.

Setelah kami selesai menaruh barang-barang kami, berikutnya kami diarahkan untuk foto bersama di depan gedung SMA. Setelah kami berfoto, kami diarahkan untuk menuju Bus untuk segera diberangkatkan, sebelum kami berangkat pendamping kami melakukan absensi untuk memastikan bahwa kami semua telah masuk kedalam Bus dan tidak ada yang tertinggal. Setelah semua lengkap, kami juga berdoa sebelum melakukan perjalanan. Setelah itu kami berangkat menuju Jawa Tengah. Tetapi karena kami sampai tergolong cepat dan kami baru bisa masuk Rumah Retreat di jam 14.00, Bu Ayu selaku ketua panitia retreat ini memutuskan untuk menuju Goa Maria Kerep Ambarawa terlebih dahulu sebelum kami menuju Rumah Retreat tersebut. Dikarenakan perjalanan menuju Gua Maria tersebut kecil dan Bius kami tidak muat untuk masuk, jadi Bu Ayu memutuskan untuk menuju Goa Maria tersebut menggunakan

angkot yang kebetulan berada di depan gang tersebut. Setelah kami semua selesai berdoa di Gua Maria tersebut kami semua kembali turun menggunakan angkot kembali.

Jam 16.00 sampai lah kami di Rumah Retret Syalom kecamatan Bandungan, kabupaten Ambarawa. Setelah kami sampai di Rumah Retreat tersebut kami langsung diarahkan untuk menuju kamar masing-masing untuk beberes dan bersih-bersih. Setelah itu kami dikumpulkan di ruangan yang bernama Ruang Bernardus, saat itu kami dikumpulkan untuk diserahkan kepada Bruder Hariadi untuk dibimbing selama beberapa hari dalam retreat ini. Saya merasa senang ketika sampai di tempat itu dikarenakan hawa nya yang sejuk dan berbeda jauh ketimbang di Cikarang. Selama kegiatan ini ada satu kejadian yang membuat suatu pengalaman baru buat saya, dimana sehabis kami melakukan sesi kami diarahkan untuk untuk istirahat. Sebelum kami istirahat kami diingatkan bahwa besok harus bangun pukul 5.00 untuk segera mandi dan akan di bangunkan dengan lonceng. Tetapi tengah malam saya mendengar lonceng dan saya mengira lonceng itu untuk membangunkan kami, tetapi begitu saya selesai mandi, saya menuju ke ruang makan untuk melihat jam. Tetapi ketika saya melihat jam tersebut jam menunjukkan pukul 2.00, saat itu lah saya merasa aneh siapa yang membunyikan lonceng tersebut. Setelah itu di pagi hari kami melanjutkan sesi ke dua yaitu mengenai “menerima masa lalu”. Hal positif yang saya bisa ambil dari kegiatan ini adalah menyiapkan masa depan harus bisa belajar dari masa lalu yang ada. Di masa lalu pasti merasakan berbagai pengalaman yang ada mulai dari pengalaman yang baik sampai masalah yang kurang baik. Tetapi pengalaman masa lalu itulah yang menjadi bekal kita untuk masa depan.

Sampailah kami di hari dimana kami akan melakukan kegiatan di luar ruangan, kegiatan tersebut di beri nama OLA (Outdoor Learning Activity). Dimana kami didampingi oleh kakak-kakak dari Rumah Retret Syalom tersebut. Kami dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mengikuti kegiatan tersebut. Kami melakukan kehadiran tersebut dengan kegiatan yang penuh semangat dan didukung oleh kakak-kakak yang cukup *friendly* bagi kami. Dalam kegiatan tersebut ada beberapa pos yang berisi permainan-permainan yang telah diatur oleh kakak-kakak tersebut. Isi dari pos-pos tersebut adalah pancaroba, meniti di atas air, cargo net, flying fox dan naga di telan bumi. Setelah kami semua selesai dengan kegiatan OLA tersebut kami diarahkan untuk kembali menuju kamar untuk bersih-bersih diri dan menulis refleksi yang diberikan pada saat kegiatan OLA tersebut. Setelah kami semua selesai mandi kami diarahkan untuk Snack siang, setelah Snack itu kami diarahkan untuk istirahat sejenak dan melanjutkan sesi. Setelah sesi tersebut kami diarahkan untuk makan malam, setelah makan malam itu kami melanjutkan sesi sebentar. Setelah sesi tersebut kami diarahkan untuk beristirahat malam, pagi harinya kami

diarahkan menuju lapangan untuk jalan pagi. Setelah jalan pagi tersebut kami diarahkan untuk menuju ke kamar untuk mandi dan packing, setelah itu kami menuju ke ruang makan untuk sarapan pagi. Setelah sarapan pagi kami diarahkan untuk melanjutkan sesi.

Setelah sesi tersebut kami mengadakan misa penutupan, setelah misa itu kami melakukan foto bersama dengan bruder Hari yang menjadi pemimpin retreat kami selama 3 hari tersebut. Setelah foto bersama kami diarahkan untuk ke ruang makan untuk makan siang sebelum berangkat pulang. Setelah selesai makan siang kami juga melakukan foto bersama di depan tulisan I LOVE SYALOM. Setelah itu kami berangkat menuju destinasi kami berikutnya yaitu LAWANG SEWU. Di Lawang Sewu kami juga tidak lupa melakukan foto bersama dan berkeliling untuk mempelajari sejarah yang ada. Setelah dari Lawang Sewu kami melanjutkan perjalanan menuju tempat oleh-oleh bernama KAMPOENG SEMARANG. Setelah itu kami lanjut melanjutkan perjalanan menuju Cikarang, selama perjalanan itu kami bernyanyi bersama berbagai lagu. Pada saat perjalanan balik itu ada rasa sedih yang saya rasakan dimana perjalanan retreat terakhir kami akan segera berakhir. Dan saya selalu bertanya apakah akan ada lagi perjalanan kami sebelum kami lulus?

Kesimpulannya adalah nikmati kegiatan bersama teman selagi bisa, karena hal itu yang akan menjadi kenangan di masa yang akan datang.

3 Days Being A Best Person

Janet Leo-XII IPS

Hello Sahabat Hoecken semua!

Pada tanggal 26 Januari 2023, saya dan teman-teman kelas 12 pergi retreat untuk memperbarui diri kami sendiri, sesuai dengan tema kami yaitu “**Menjadi Manusia Baru untuk Masa depan yang lebih baik.**” Maka dari itu kami melakukan perjalanan kami dengan harapan bisa menjadi diri yang lebih baik dan bisa berkembang lebih lagi agar kami bisa menghadapi semua tantangan yang akan datang terlebih lagi kami sudah berada di akhir masa SMA, sehingga kami akan mencoba untuk lebih bahagia dan menerima semua masa lalu kami.

Ketika saya mendengar akan ada retreat saya sangat antusias namun saya juga takut, kenapa begitu, karena dalam pikiran saya terbesit bahwa mungkin saja ini adalah perjalanan 1 angkatan yang terakhir kali sebelum kami akan berpisah dan menjalani kehidupan kami masing-masing tanpa ingat untuk bertukar kabar lagi dan sebagainya. Mungkin saja itu hanya

pikiran saya yang lelah, namun saya berharap kami semua akan tetap menjadi 1 keluarga yang solid hingga akhir nanti.

Setelah adanya pengumuman mengenai kegiatan retreat, seminggu setelahnya kami ada sosialisasi mengenai tata tertib, barang bawaan, tugas akhir kami, dan sebagainya. Saat kegiatan pembekalan dan pengecekan kami dipanggil satu persatu untuk mengecek barang bawaan kami, takut ada yang membawa barang tidak dibutuhkan, kekurangan, ataupun terlalu berlebihan, namun untung saja semuanya membawa sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri dan kegiatan pengecekan ini berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan apapun. Nilai positif yang bisa kami ambil dari pengecekan ini adalah ketika kami diajarkan untuk bertanggung jawab mempersiapkan barang kami dan tidak tertinggal atau kelupaan dalam membawa barang penting yang seharusnya dibawa saat kegiatan.

Kami dikumpulkan di hall jam 05.00 wib, disitu saya sangat deg-deg an karena akan melakukan perjalanan jauh dengan teman-teman saya untuk pertama kalinya setelah masa pandemic yang panjang dan kami memulai untuk mengecek barang bawaan serta kelengkapan peserta retreat pada jam 05.30, setelah semua peserta lengkap kami mulai memasukkan barang bawaan kami ke dalam bagasi bus dan melanjutkannya dengan sesi foto di depan gedung SMA PL Bernardus. Setelah sesi foto selesai, kami mulai masuk ke dalam bus, namun sebelumnya kami berpamitan dengan orang tua kami maupun sodara kami. Dalam perjalanan menuju ke Goa Maria, banyak dari kami yang tidur dan bermain handphone mereka dalam perjalanan.

Saya sangat senang ketika kami sampai di terminal Ambarawa untuk menaiki angkot ke Gua Maria Kerep Bandungan dan kami setelah sampai mulai melihat-lihat souvenir dan kebetulan sampai sana saya dengan teman-teman saya mulai menjelajah barang-barang yang bisa kami beli, dan kebetulan saya membeli cincin, lalu teman saya membeli kalung. Setelah itu kami semua dipanggil untuk sesi foto Angkatan, setelahnya kami diberikan waktu 1 jam 30 menit untuk melihat-lihat serta jalan-jalan sekitar, setelah selesai kami mulai perjalanan kembali ke bus untuk menuju ke RR. Syalom, namun dalam perjalanan kami mengalami sedikit kesalahan yaitu salah arah hingga Pak Naga turun dari bus untuk mengarahkan busnya ke arah yang benar.

Sesampainya kami di RR. Syalom kami disambut oleh Br. Sumarno dan kami juga diarahkan untuk ke kamar kami masing-masing sehingga kami bisa mulai berbenah diri dan merapikan barang-barang kami di kamar, lalu setelah itu kami mulai jam snack kami, setelahnya jam sesi dimulai lalu disitu kami mulai perkenalan masing-masing dengan menggunakan teknik "Perkenalkan nama saya manis tanpa garis, saya persilahkan", namun sebelum permainan itu, Br. Hari mengecek nama kami, dan disitu ada beberapa nama

yang salah pelafalannya yaitu nama saya sendiri Janet menjadi Planet, lanjutlah kami bermain disitu sambil berkenalan, setelahnya kami makan malam, setelah makan malam kami mulai sesi malam hingga jam 10 malam, dilanjut dengan snack malam dan istirahat hingga jam 5 pagi.

Hari kedua kami mulai dengan doa pagi, lalu dilanjut dengan makan pagi, setelah makan pagi kami memulai sesi kami lagi, dan sampailah di saat yang kami tunggu yaitu OLA (Outdoor Learning Activities), disitulah kami bermain, namun bermain kami di bukan bermain yang "slow" namun seperti latihan militer, permainan pertama dimulai dengan perkenalan dan pancaroba, pancaroba ini permainan seperti musim namun diganti oleh kakak OLA nya menjadi permainan mereka, yaitu musim 1 (tebuk cek boom sling), musim 2 (tukang ojek), musim 3 (lampu merah), musim 4 (sapi perah), musim 5 (bunga kuncup mekar), setelahnya kami bermain jembatan berjalan yaitu dimana ketika 4 kelompok harus memilih 1 orang untuk berjalan diatas balok kayu yang dipegang oleh 2 orang, lalu berjalan mengambil bola untuk menaruh di mangkuk, setelahnya kami lanjut ke permainan yang lebih ekstrim yaitu "Meniti tali di atas kolam" dan "flying Fox dan Cargo Net", dalam permainan kedua ini, sangat dibutuhkan tenaga yang banyak terutama pada otot lengan, sejujurnya setelah permainan ini kami semua merasa sangat lelah dan tertarik ototnya. Bayangkan saja kami harus berjalan di atas tali tambang dengan bantuan tali yang tersedia dan itu benar-benar butuh kekuatan dan konsentrasi. Setelahnya diakhir kami bermain "Naga menelan bumi" yang dimana permainan itu mengharuskan kekompakkan serta kepercayaan antar anggota kelompok, permainan itu berakhir dengan kami harus menyelesaikan dengan cepat karena kami terlambat di permainan meniti tali. Setelah semua permainan selesai kami kembali ke kamar kami masing-masing untuk membersihkan diri serta makan siang. Permainan kami dimulai dari jam 10 pagi hingga 1 siang. Saat kami makan siang kami diberitahukan bahwa kami harus mengisi refleksi kami berkaitan dengan kegiatan OLA, setelahnya kami melanjutkan sesi kami hingga malam yang diselingi juga oleh makan malam.

Hari terakhir kami juga diisi dengan bangun pagi yaitu jam 5, lalu dilanjut dengan jalan pagi, dimana kami mengitari dari RR hingga ke rumah warga dan persawahan. Kegiatan itu benar-benar sangat menguras tenaga karena kami diajak menanjak di daerah dataran tinggi itu dari menuju ke persawahan, rumah warga, masjid, sekolah negeri, dan sampai ke RR nya lagi. Setelah kami kembali, kami disuruh untuk membersihkan diri serta kamar yang kami gunakan, mulai dari melepas sprei, sarung bantal, selimut, dan sebagainya. Kami diberi tanggung jawab untuk membersihkan kamar serta mem-packing barang bawaan kami dan ditaruh di satu ruangan khusus barang bawaan yang akan dipindahkan ke bus. Sebelum kami pulang, kami

masih melakukan 1 sesi serta berfoto bersama Br. Hari dan berfoto di halaman luas yang ada tulisan "I Love Syalom", kami membaginya menjadi 3 sesi yaitu, Angkatan, 12 IPA, dan 12 IPS. Sebelumnya lagi, saya, Aldo, Agus, Bu Ayu, dan Pak Naga bertemu dengan Pak Dio, yang dulu sempat menemani saya untuk melakukan Jambore PL Nasional. Setelahnya kami dalam perjalanan pulang menuju ke Lawang Sewu dan Kampoeng Semarang. Dalam perjalanan pulang kami didalam bus karaoke bersama sampai perjalanan pulang, banyak juga yang tidur saat itu. Namun di perjalanan ban kami diisi angin karena diserempet trotoar. Begitukah cerita kami sampai di sekolah jam 12 malam yang dimana itu adalah dini hari.

Pengalaman Yang Berharga

Jordan Kencana-XII IPS

Jadi sebelum merefleksikan mengenai retreat mari mengenal apa itu retreat, Retreat memiliki makna bahwa untuk sementara waktu menjauhkan diri sendiri dari lingkungan kesehariannya. Kegiatan retreat dapat dilakukan untuk alasan yang berhubungan dengan kebutuhan spiritual, menghindari stres, menjaga kesehatan, bagian dari gaya hidup, ataupun hal-hal sosial atau ekologis lainnya. Retreat juga berarti melihat kembali kehidupan untuk dapat memperbaiki kehidupan menjadi lebih baik. Ketika mendengar kabar akan retreat saya merasa senang karena dapat keluar dan beraktifitas bersama sama dengan teman seangkatan di luar sekolah serta dapat membuat pengalaman bersama. Sebelum Retreat kami melakukan pembekalan bersama di ruang bernardus banyak nilai positif yang dapat di peroleh selama pembekalan yaitu belajar untuk mendengarkan serta disiplin. Retreat ini dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2023 tepat nya di Bandungan, Kabupaten Semarang.

Perjalanan ini dimulai di SMA Pangudi Luhur Bernardus tepatnya jam 5.30 kami dikumpulkan untuk mempersiapkan perjalanan serta mengecek barang bawaan kemudian sekitar jam 6 kami berfoto di depan sekolah serta mengawali bahwa perjalanan akan segera dimulai kemudian kami memulai perjalanan dari Deltamas-Rumah retreat syalom di bandungan selama di perjalanan saya merasakan kurang nyaman dengan posisi duduk dan bus nya karena bus nya terbilang cukup sempit dan saat itu ac di bagian belakang rusak sehingga menimbulkan panas bukan hanya saya yang merasakan tetapi dari situ dapat diambil hal positif yaitu belajar untuk cepat beradaptasi hingga belajar untuk menerima hal yang ada. Kemudian kami akhirnya

tiba di wilayah semarang tetapi karena saat ini masih terlalu cepat dari jadwal dan kami baru boleh masuk ke rumah retreat jam 2

Kami akhirnya berjalan ke Goa Maria Kerep Ambarawa terlebih dahulu tiba disana kami disajikan dengan suasana sejuk karena lokasi ini terbilang berada di ketinggian serta di sekelilingnya masih banyak pohon. Disana kami berfoto di depan patung bunda maria yang besar dan melanjutkan ke tempat lokasi berdoa yang berada tidak jauh dari situ sekitar 3 menit berjalan kaki. Setelah selesai dari sana di luar lokasi tersebut banyak stand stand makanan dan minuman disana saya membeli susu terapis ternyata susu ini diolah oleh para rahib Kerja, terutama kerja tangan, selalu dijunjung tinggi dalam tradisi Cisterciensis karena memberikan kepada para rahib kesempatan untuk mengambil bagian dalam karya ilahi penciptaan dan pembaharuan serta untuk mengikuti jejak Kristus Yesus. Kerja mendatangkan penghasilan bagi para rahib sendiri dan bagi orang lain, serta menampakkan kesetiakawanan para rahib dengan para pekerja. (Konstitusi OCSO art. 26)

Di Rawaseneng para rahib mengusahakan peternakan sapi perah dan perkebunan kopi. Di samping itu, ada juga pembuatan kue kering dan roti basah, pengolahan susu murni menjadi susu pasteurisasi, dan pembuatan aneka snack perasaan saya selama berada disitu senang dan keren karena disana suasananya sejuk serta bersih kemudian setelah itu kami pergi ke rumah retreat ambarawa saat itu menunjukkan jam 3 kemudian setelah sampai disana kami langsung menuju ke papan pengumuman untuk menuju ke kamar masing masing saat itu kamar saya bersama Jovan dan Kenzi setelah itu saya langsung berberes untuk segera melanjutkan sesi sebelum sesi kami snack terlebih dahulu setelah itu kami langsung sesi dan disambut oleh Bruder Marno yang sudah tiba terlebih dahulu dan Bruder Hari yang merupakan pendamping serta penghuni rumah retreat syalom setelah itu kami langsung sesi mengenai apa itu retreat serta tujuan dari retreat apa yang ingin dicapai dari retreat itu sekitar dua jam setelah itu kami langsung makan malam untuk mempersiapkan diri untuk sesi selanjutnya materi nya mengenai pribadi yang baik adalah pribadi yang bersyukur

Disini diajarkan bagaimana kita harus bersyukur di dalam setiap kondisi sesi ini dimulai pada jam 19.45 dan berakhir hingga pukul 22.00 setelah itu kami di briefing mengenai materi besok pagi dan dipersilahkan tidur setelah itu saya langsung tidur karena saat itu sangat capek. Selanjutnya besok hari nya saya bangun jam 5,30 an dan segera membersihkan diri dan melanjutkan sesi pertama di hari ini yaitu menerima masa lalu agar menjadi lebih baik disini kita diajarkan untuk menerima masa lalu untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan

dan dengan materi ini kami diajarkan untuk bisa belajar dari masa lalu kemudian setelah sesi kami sarapan pagi menikmati nikmat tuhan yang diberikan dan setelah itu kami bersiap untuk melakukan OLA (*Outdoor Learning Activity*) disini kami ditemani dengan para pendamping outbound rumah retreat syalom disini kami belajar untuk bisa bekerjasama dengan tim dengan baik disana ada permainan jembatan diatas kolam meniti diatas jembatan, cargonet, flying fox ,dan naga ditelan bumi.

Permainan permainan diatas membutuhkan kerja sama tim yang baik untuk bisa menyelesaikan permainan permainan ini dimulai dari jam 9.45-13.30 kegiatan ini sangat menguras energi walaupun tidak terlalu berat di games ini juga banyak hal hal baru yang baru dilakukan kemudian kami setelah menyelesaikan permainan ini kami mandi kemudian kami menuliskan refleksi mengenai kegiatan permainan yang telah dilakukan kemudian setelah itu kami dilanjutkan snack di jam 16.00 dan kemudian melanjutkan sesi dengan menonton film the blind side film ini menceritakan tentang seorang dari latar belakang keluarga yang kurang baik dan bisa menjadi seorang pemain football yang hebat film ini berdasarkan kisah nya durasi penayangan nya selama dua jam kemudian setelah itu karena waktu sudah menunjukkan pukul 19,00 malam kami segera makan malam untuk bersiap melanjutkan sesi

Banyak hal positif dari film blind side ini seperti bersyukur dan bisa mencari potensi diri dengan baik serta mau untuk bersosialisasi dengan sekitar hingga akhirnya kegiatan di hari kedua ini selesai dengan beberapa kegiatan pada pukul 23.00 karena waktu sudah malam saya bergegas untuk tidur .kemudian keesokan hari nya kami diajak untuk berjalan pagi tepatnya di jam 6,00 kami berjalan pagi di sekitar rumah retreat syalom perjalanan menghabiskan waktu satu jam dan disana ketika pagi cuacanya sangat dingin karena berada di lereng gunung selama perjalanan kami disuguhkan pemandangan yang indah ketika berada di ketinggian yang pas kami dapat melihat gunung merbabu dari kejauhan dan akhirnya selesai juga jalan pagi ini kami segera diberitahu untuk packing dan mandi karena sebentar lagi retreat kami akan selesai dan melanjutkan perjalanan pulang setelah kegiatan mandi dan packing selesai kami melanjutkan sesi terakhir dan setelah itu kami melanjutkan dengan misa penutup dengan misa ini berakhirlah rangkaian retreat yang telah kami lalui.

Kami dapat melalui kegiatan retreat ini dengan baik dan lancar hingga akhirnya kami pulang sekitar jam 13,00 dan melanjutkan perjalanan ke lawang sewu,di lawang sewu kami disajikan dengan arsitektur tua yang sangat baik lawang sewu merupakan tempat bersejarah yang letak nya di pusat kota semarang di lawang sewu yang dulunya bekas penjara sekarang

menjadikan nya salah satu destinasi wisata terpopuler di semarang ataupun indonesia karena kemegahan arsitektur nya banyak hal hal positif yang dapat diambil dari tempat ini seperti dapat bermanfaat untuk sekitar karena dengan adanya tempat ini para warga sekitar dapat berjualan dan menjadi salah satu pemasukan untuk warga sekitar hingga akhirnya kami selesai di lawang sewu dan melanjutkan perjalanan ke kampoeng semarang tempat nya oleh oleh khas semarang

Yang dilihat disini adalah semua jajanan tradisional khas semarang tentunya merupakan hal baik karena tentunya para pedagang jajanan ini dapat menitipkan jajanan khasnya untuk dijualkan disini sehingga menambah pemasukan karena dilihat lihat tempat ini sangat ramai dan dipenuhi oleh bis bis pariwisata dan kemudian kami melanjutkan perjalanan pulang ke deltamamas pukul 18.00 dan sampai di deltamamas pukul 00.00 6 jam perjalanan yang melelahkan tetapi dibayarkan dengan pengalaman yang menyenangkan dan berharga untuk diri kami masing – masing.

Refleksi Diri - Menjadi Manusia Baru

Keisha Alexandra-XII IPS

Pada tanggal 26 sampai dengan 28 Januari 2023 sekolah SMA Pangudi Luhur Deltamas mengadakan kegiatan Retreat bersama untuk seluruh angkatan kelas 12. Retreat memiliki beberapa makna yang berkaitan, yang pada umumnya berupa gagasan untuk sementara waktu menjauhkan diri sendiri dari lingkungan kesehariannya. Kegiatan retreat dapat dilakukan untuk alasan yang berhubungan dengan kebutuhan spiritual, menghindari stres, menjaga kesehatan, bagian dari gaya hidup, ataupun hal-hal sosial atau ekologis lainnya. Retreat dapat berarti sebuah periode pengalaman menyendiri ataupun pengalaman mengasingkan diri bersama dengan sebuah kelompok/komunitas. Beberapa retreat dilakukan dalam kesunyian, sementara yang lainnya dilakukan dalam suasana berbagi rasa, tergantung dari pengetahuan dan praktik yang dilakukan oleh fasilitator dan/atau pesertanya. Retreat sering kali dilakukan di daerah pedesaan atau pedalaman, atau di tempat-tempat retreat khusus seperti sebuah biara.

Sayangnya saya tidak diperbolehkan ikut retreat terakhir masa SMA saya ini. Alasan mengapa saya tidak diperbolehkan ikut retreat karena ada perjanjian antara orang tua saya dengan pihak sekolah yang belum ditepati. Namun, saya tetap mengerjakan tagihan pengganti retreat ini, yaitu membuat refleksi. Dilansir dari SwHELPER, self reflection atau refleksi diri adalah kegiatan menyisihkan waktu untuk merasakan dan mengevaluasi emosi, perilaku, motivasi, perspektif, dan keinginan yang kamu miliki. Tujuan inti dari refleksi diri adalah untuk

memahami diri sendiri lebih baik lagi. Cara melakukan refleksi diri adalah dengan mempertanyakan segala hal di sekitarmu. Ketika melakukan refleksi, sering kali kamu akan menemukan perspektif baru yang sebelumnya tak terpikirkan. Dalam refleksi ini, saya menulis apa yang saya dapatkan setelah mewawancarai tokoh agama, orang tua dan *Sharing* pengalaman yang berkaitan dengan tema retreat, yaitu “Menjadi manusia baru untuk masa depan yang lebih baik”.

Hal pertama yang saya lakukan sesuai dengan instruksi tagihan adalah mewawancarai seorang tokoh agama. Saya memutuskan untuk mewawancarai seorang pastur yang Papaku kenal, yaitu Romo Antonius Suhardi Antara atau lebih dikenal dengan Romo Aan. Romo Antonius Suhardi Antara, Pr lahir di Sleman pada tanggal 13 April 1972. Sosok seorang Imam yang ceria dan senantiasa bersukacita dalam melayani Tuhan dan umat. Pendidikan imamnya diawali di Seminari Wacana Bhakti yang terletak di wilayah Keuskupan Agung Jakarta (KAJ), kemudian dilanjutkan ke Seminari Tinggi Kentungan, Yogyakarta.

Beliau ditahbiskan menjadi Imam pada 15 Agustus 2006 di Gereja St. Bartolomeus, Taman Galaxi Bekasi. Sejak saat itu Romo Aan (sapaan Romo Antara) bertugas di Paroki Cikarang hingga 2008 kemudian dipindah tugaskan ke Paroki Pejompongan Kristus Raja hingga 2010. Selama dua tahun sampai 2012 mengikuti pendidikan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Atmajaya Jakarta. Selanjutnya 2012 hingga 2017 menjabat sebagai Ekonom KAJ. Uskup Agung Jakarta, Mgr Ignatius Suharyo Hardjoatmodjo kemudian memberikan tugas perutusan per 1 Agustus 2017 kepada Romo Aan sebagai Pastor Kepala Paroki Cikarang Gereja Ibu Teresa.

Romo Aan dekat dengan umat gereja dan semua lapisan masyarakat, juga aktif dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan, misalnya sebagai pembicara acara dialog antar lintas agama. Beliau selalu menekankan untuk saling bergandengan tangan dengan masyarakat, tanpa memandang ras, agama, sosial ekonomi, pilihan politik, agar bisa tercapai persatuan di Indonesia. Di usia yang relatif tidak muda lagi, Romo Aan masih terlihat segar bugar dan aktif berolahraga setiap hari. Beliau sering berlari di kawasan Jababeka, Delta Mas, Lippo Cikarang. Bahkan ketika sedang bertugas keluar kota pun sempatkan untuk berolahraga dan tak lupa membawa sepatu larinya. Selain berlari beliau juga suka bersepeda, memanah dan fitness.

Pada instruksi yang kedua, saya *sharing* dengan Papa saya mengenai mengapa saya tidak bisa mengikuti kegiatan retreat. *Sharing* bersama Papaku ini saya lakukan karena tidak bisa mengikuti acara Retreat Sekolah Pangudi Luhur Deltamas. Papaku bercerita bahwa sejak selesainya pandemi Covid, awal 2022 pendapatan keluarga dari bisnis *frozen food* menjadi menurun. Untuk itu Papaku mulai giat memasukkan lamaran ke berbagai perusahaan termasuk

mencari proyek-proyek yang sekiranya bisa menjadi pemasukan bagi keluarga kami. Namun kesempatan bekerja di tempat baru masih belum ada sedangkan kebutuhan sehari-hari haruslah tetap ada. Bisnis *frozen* food tidak bisa diandalkan karena sepi order sehingga lama-lama modal usaha Papaku habis. Hal ini juga berimbas pada pembayaran uang sekolahku. Papaku cerita bahwa karena bisnis sedang sepi tersebut dan tidak ada pemasukan maka kebutuhan sehari-hari dibantu oleh temannya selama beberapa bulan ini. Masalah bertambah karena tidak bisa membayar uang sewa bulanan sehingga Desember kemarin sempat disuruh pindah oleh yang punya rumah. Namun setelah Papaku menyakinkan bahwa bulan depan akan dibayar maka kami masih boleh menempati rumah ini.

Angin baik datang ke keluarga kami karena Papa diterima di perusahaan farmasi sebagai Senior Supervisor General Affair. Setelah mendengar dariku bahwa Bruder tidak memperbolehkan aku untuk mengikuti Retreat Sekolah, Papa datang ke sekolah sebagai bentuk pertanggungjawabannya menjadi orangtua. Papa menemui Bruder dan memohon agar aku bisa mengikuti Retreat Sekolah dan menyanggupi akan melakukan sedikit pembayaran pada hari Selasa. Papaku mencari pinjaman dana ke temannya supaya aku bisa ikut Retreat. Ketika hari Selasa tiba, Papaku kelupaan menitipkan dana pembayaran karena tergesa-gesa masuk kerja. Maklum Selasa itu adalah hari kedua Papaku bekerja, jadi dia ingin mempunyai penilaian yang bagus selama masa percobaan sebagai karyawan.

Sesampainya di rumah aku mendapat info dari Papaku jika aku tidak diperbolehkan ikut karena terlambat melakukan pembayaran. Papaku menghibur diriku agar aku tetap fokus pada tugas-tugas sekolah yang diberikan dan fokus untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian kelulusan dan SNMPTN nanti. Papaku minta diriku untuk bersungguh-sungguh belajar dan berjanji semuanya akan baik-baik saja kedepannya. Papaku minta agar aku menjadi seseorang yang lentur seperti bola yang bila dijatuhkan bisa membal lebih tinggi, selalu rendah hati, kuat pendirian, dan tahan banting menghadapi semua rintangan dalam hidup ini. Semua akan dapat dicapai asal mau sungguh-sungguh berusaha untuk mendapatkannya.

Selanjutnya, saya akan membahas mengenai menjadi manusia baru. Menjadi manusia baru bukan hanya tentang berubah saja, tetapi juga menjadi lebih baik dari diri kita yang sebelum dan menjadi lebih baik terhadap diri kita sendiri dan sesama kita. Menjadi manusia baru adalah proses kerja wilayah batin. Menjadi manusia baru itu bukan operasi wilayah fisik. Walaupun nanti setelah seseorang diubahkan menjadi baru dalam wilayah batinnya, bisa akan memunculkan bukti-bukti perubahan penampilan secara fisik. Ciri-ciri manusia baru

merupakan berikut: Mengakui dan menerima Yesus adalah Tuhan, Mengalami perubahan, Hidup dalam belas kasihan, Hidup dalam iman, Menjaga perilakunya.

Berdasarkan isi refleksi tersebut, manusia baru merupakan manusia yang telah berubah secara rohani. Hal ini sebenarnya dapat diperoleh tanpa adanya retreat. Perubahan ini dapat didapatkan dimana saja. Mulai dari keluarga kita, lingkungan Gereja dan yang lain-lain. Oleh karena itu saya tidak akan patah semangat meskipun tidak mengikuti retreat bersama teman-teman saya. Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi manusia baru.

"The Last Retreat in SMA PL Bernardus"

Lukas Makarius-XII IPS

Perasaan saya saat mendengar akan ada kegiatan retreat bahagia, karena sudah lama tidak mengikuti kegiatan retreat bersama teman-teman. Terakhir saya mengikuti kegiatan retreat itu saat kelas 8 SMP. Saya merasa bahwa retreat yang sekarang ini lebih seru dibandingkan sebelumnya selama saya bersekolah. Nilai positif yang bisa dimaknai dari proses pembekalan dan pengecekan barang bawaan bahwa sangat penting untuk kita melakukan persiapan terlebih dahulu agar semua yang diharapkan bisa berjalan dengan baik. Pembekalan merupakan menyiapkan atau mempersiapkan diri baik itu jasmani maupun rohani, sedangkan pengecekan barang bawaan agar setiap siswa tidak kerepotan saat di hari-ha nya. Pengecekan ini juga bertujuan agar segala barang bawaan sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan.

Perasaan yang saya rasakan diperjalanan tentu menyenangkan, seru, dan bahagia karena jarang-jarang bisa kumpul jalan-jalan bersama teman-teman. Selama perjalanan kami menggunakan satu bis untuk satu angkatan kelas 12 bersama 3 guru pendamping. Selama diperjalanan ada yang makan, ngemil, dengerin musik, main game, main hp, dan juga menyanyi. Karena perjalanan kita terlalu cepat sampai dan kita baru boleh masuk rumah retreat jam 14.00, salah satu pendamping kita memutuskan menuju ke Goa Maria Kerep, Ambarawa. Dikarenakan jalan menuju ke Goa Maria sempit, kami berhenti di terminal bis lalu melanjutkannya dengan angkot, karena total kami banyak maka pendamping memesan 4 angkot. Sesampai disana kami foto bersama di patung Bunda Maria. Lalu kami pun diberikan kebebasan untuk melihat dan mengelilingi Goa Maria tersebut. Saya dan beberapa teman menuju ke souvenir dan membeli kalung salib, kemudian kami melanjutkan ke tempat ziarah. Disana kami foto-foto, ada juga yang membeli makanan dan minuman di stan. Setelah jam 3

sorean kami lanjut perjalanan ke rumah retreat Syalom dan sampai sekitar jam 4 an karena bis kami sempat kelewatan dari rumah retreat.

Sesampai disana kami menurunkan barang bawaan dan masuk ke kamar masing-masing yang sudah dibagikan. Saya sekamar dengan Jansen dan Christopher dilantai 2. Setelah itu kami snack di tempat makan yang sudah disiapkan. Kemudian kami memulai sesi pertama dengan pembuka oleh Br. Paulus Sumarno FIC. Seluruh rundown acara sudah ditempel di papan informasi sehingga kami semua bisa melihatnya. Lalu dilanjut dengan ibadah, tiba-tiba saja saya ditunjuk untuk memainkan keyboard. Saya merasa senang bisa bantu melayani dalam ibadah ini tapi cukup disayangkan tidak ada sustain sehingga saya merasa agak kesusahan saat memainkannya karena saya sudah terbiasa pakai sustain (sustain berfungsi memperpanjang suara). Jam 19.00 kami makan malam, sebelum makan kami berdoa bersama. Selesai makan saya menyempatkan waktu buat mandi, lalu lanjut sesi lagi jam 19.45 dan berakhir jam 22.00. Sebelum tidur kami snack malam yang sudah disiapkan. Saya merasa agak susah buat tidur pada hari pertama ini, akhirnya saya keluar kamar. Saat itu juga Pak Naga menyuruh semuanya masuk kamar masing-masing dan menjaga didepan agar tidak ada yang masuk ke kamar lain. Saya pun tutup mata secara paksa agar bisa tidur.

Hari kedua saya bangun jam 05.00 lalu cuci muka dan gosok gigi. Jam 06.00 sampai 07.00 kami doa pagi bersama. Lalu jam 07.00 sampai 07.45 kami sarapan di ruang makan. Kemudian dilanjut dengan sesi 2 yang bertema "Menerima Masa Lalu, Agar Menjadi Lebih Baik". Kemudian dilanjut dengan kegiatan OLA (Outdoor Learning Activity), kegiatan pertama ini kami memainkan Pancaroba yang berarti lima musim (musim 1 tepuk cek boom sling, musim 2 tukang ojek, musim 3 lampu merah, musim 4 sapi peras, musim 5 bunga kuncup mekar). Lalu dilanjut pembagian kelompok untuk mengikuti permainan pada setiap pos yang ada. Disini kami dibagi menjadi 4 kelompok. Permainan pertama yaitu jembatan berjalan, dimana pada permainan ini dibutuhkan kerjasama, kekuatan, dan kekompakan. Lalu kelompok kami mendapatkan cargonet dan flying fox. Menurut saya ini lumayan menantang karena butuh keberanian ditempat yang tinggi. Setelah itu lanjut dengan naga ditelan bumi, pada permainan ini setiap peserta diberi paralon, kemudian setiap tim akan membentuk paralon tersebut menjadi sebuah jalan yang nantinya akan dimasukan bola pingpong. Setelah itu kami lanjut ke permainan meniti tali diatas air. Permainan ini butuh keseimbangan, kekuatan, kesabaran, serta percaya diri.

Setelah selesai kami pun mandi, kemudian snack dan minum pada jam 14.00. Kemudian lanjut sesi, disesi ini kami menonton film "The Blind Side" Yang diambil dari kisah nyata, mengisahkan seorang remaja berusia 17 tahun bernama Michael "Big Mike" Oher berada dalam sistem perlindungan anak milik negara. Ia berpindah-pindah rumah asuh, dan tiap kali ia selalu kabur kembali ke rumah ibunya. Tapi disatu sisi Ia memiliki bakat dalam olahraga, namun dalam akademis dia kurang. Yang kemudian Ia diangkat menjadi bagian dari keluarga Tuohy. Dan karena prestasinya dalam bidang olahraga, dia pun mendapat banyak tawaran universitas, yang akhirnya memilih Universitas Mississippi. Setelah menonton kami makan malam jam 19.00, lalu dilanjutkan lagi untuk refleksi dari film yang telah ditonton sampai 21.15. Dari jam 21.15 sampai 22.30 kami doa pendamaian, disini kami menyadari dan memeriksa batin serta menulis surat untuk kedua orang tua kami. Sesudah itu kami istirahat, karena merasa badan saya agak lengket saya pun mandi dan langsung tidur.

Hari ketiga ini saya bangun jam 05.00 karena Jovan membuka pintu kamar saya tiba-tiba saya kebangun. Lalu saya pun minum ke ruang makan, kemudian saya mengecek setiap kamar teman-teman yang cowok untuk memastikan apakah sudah bangun. Saya pun mencari Christopher yang sudah bangun duluan dari saya. Ternyata dia lagi ditaman bersama Kenzi dan Joshua, karena disana Kenzi lagi foto-foto saya pun minta untuk di foto. Kemudian saya balik lagi ke kamar untuk cuci muka dan gosok gigi. Dari jam 06.15 sampai 07.30 kami jalan pagi bersama. Disaat jalan pagi saya menikmati suasana keindahan dan kesejukan alam tersebut bersama teman-teman sambil bercanda tertawa. Sesampai di rumah retreat kami semua mandi dan berkemas serta merapikan kamar masing-masing. Setelah itu kami sarapan di ruang makan jam 08.00. Jam 08.45 sampai 10.00 kami mengikuti sesi terakhir yang bertema "Generasi Baik Yang Berhasil". Kemudian kami menuliskan komitmen kelas di spanduk yang sudah disiapkan. Selain menulis komitmen di spanduk tersebut kami slogan berisi " Diam Seperti Beban, Bergerak Mencapai Impian" Tak lupa juga dengan tanda tangan kami dan Wali kelas kami Bu ayu. Lalu dilanjut dengan kegiatan Ekaristi dari jam 10.30 sampai 12.00. Disini saya disuruh Bu Ayu untuk membantu mengiringi lagu lagi. Setelah selesai kami makan siang, dan kemudian kami semua foto bareng-bareng bersama Bruder Haryadi. Setelah itu kami meninggalkan rumah retreat Syalom dan melanjutkan perjalanan ke Lawang Sewu, kota Semarang, Jawa Tengah. Sesampai disana kami berjalan kaki untuk menuju ke Lawang sewunya, disana kami masuk dengan tiket yang telah dibeli. Lalu kami pun diberi kebebasan untuk mengelilingi tempat wisata tersebut dengan syarat kami harus tetap menjaga sikap. Disana saya foto-foto bersama teman, membeli minuman, dan juga main latte-latte yang kebetulan dibeli

oleh salah satu teman kami, serta ada juga hiburan panggung nyanyi sehingga kami ikut bernyanyi dan menyawer. Setelah itu kami berkumpul lagi jam 16.00 lalu foto bersama. Kemudian kami melanjutkan perjalanan ke Kampoeng Semarang untuk membeli oleh-oleh, lalu kami pun balik ke Deltamas.

Selama perjalanan pulang ke Deltamas saya merasa senang dan bahagia karena bisa selamat sampai tujuan, serta terharu karena kegiatan ini menjadi yang terakhir di SMA dan momen-momen ini tidak akan pernah dilupakan. Jadi kesimpulannya semua bisa berjalan dengan lancar, dengan cuaca yang mendukung kegiatan dan perjalanan akan baik, dan masih diberi kesehatan. Untuk motivasinya semoga dari kegiatan retreat ini kita semua bisa menjadi pribadi yang lebih baik, bertanggung jawab, tidak egois, serta setiap materi yang kita dapat bukan hanya didengar tapi bisa dilakukan di kehidupan sehari-hari yang menjadi bekal bagi masa depan kita semua.

Refleksi Tanpa Judul

Marhasak Tua Siliton-XII IPS

Halo saya Hasak, di kesempatan kali ini saya ingin merefleksikan tentang kegiatan retreat yang saya jalani selama 3 hari di Bandungan, Ambarawa, Jawa Tengah. Di awal saya tidak menduga bahwa akan ada retreat yang diadakan oleh sekolah. Pada saat saya diberitahu akan dilaksanakan retreat saya sangat senang mendengar hal tersebut. Kesenangan saya bertambah begitu mengetahui tempat yang saya datangi berada di Jawa Tengah, saya tidak menyangka akan pergi ke daerah yang jauh seperti itu. Saya dan teman-teman pun sibuk membahas hal tersebut karena semenjak kelas 10 kami tidak pernah pergi study tour atau hal lainnya dari pihak sekolah dikarenakan pandemi. Retreat tersebut diadakan dari tanggal 26-28 Januari 2023. Pada tanggal 19 Januari kami yang mengikuti retreat harus mengikuti pembekalan terlebih dahulu untuk mengetahui apa saja yang menjadi barang bawaan kita serta peraturan yang harus ditaati ketika berada disana. Disini saya diberikan kesadaran bahwa retreat kali ini bukanlah bertujuan untuk piknik atau bersenang-senang semata melainkan ada pembelajaran yang berguna bagi pribadi masing-masing yang bertujuan untuk membuat kita menjadi manusia yang lebih baik untuk masa depan.

Tibalah pada tanggal 24, saya harus mempersiapkan barang bawaan yang akan dibawa selama 3 hari kedepan. Banyak barang bawaan berupa pakaian dan perlengkapan pribadi yang wajib dibawa. Saya sangat antusias untuk mempersiapkan barang. Seharusnya barang bawaan

sudah di bawa dan dikumpulkan di sekolah namun karena saya masih ada beberapa barang yang belum tersedia, saya memutuskan untuk mengumpulkan pada tanggal 25. Setelah mengumpulkan tas, saya masih harus melewati proses pengecekan tas barang bawaan saya. Pak Tian selaku pembimbing retreat mengecek barang bawaan saya untuk memastikan bahwa barang bawaan saya lengkap.

Dikarenakan antusiasnya saya akan kegiatan retreat kali ini, saya sampai tidak tidur karena takut tidak bisa bangun pada pagi hari. Saya memaksa diri saya untuk begadang sampai esok paginya agar bisa berangkat dengan cepat agar tidak terlambat. Di pagi hari pada tanggal 26 saya mempersiapkan diri di pagi hari pada pukul 04.00 WIB. Saya berangkat menuju sekolah pada pukul 04.35 dengan diantar oleh kedua orang tua saya. Sesampainya di sekolah pada pukul 05.00, saya bertemu dengan teman saya dan adik kelas lainnya yang mengikuti study tour. Sesampainya di sekolah saya kemudian harus mengikuti beberapa arahan guna kelancaran selama perjalanan dan kegiatan yang akan dilaksanakan nantinya. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa bersama dan memasukkan tas ke dalam bagasi bus lalu duduk dalam bis tersebut. Di dalam bus selama perjalanan menuju Semarang, teman-teman saya terlihat sangat senang akan kegiatan kali ini dilihat dari wajah-wajah mereka yang berseri. Selama di perjalanan saya tidak banyak berbicara, saya sibuk melihat pemandangan di luar selama perjalanan, sesekali berbicara kemudian tidur karena tak kuasa menahan rasa ngantuk. Pada saat perjalanan menuju tempat retreat yang saya rasakan hanyalah perasaan senang, senang melihat pemandangan yang indah dari balik kaca bis.

Sesampainya di Ambarawa, tempat yang pertama kali kami di kunjungi adalah Goa Maria Kerep Ambarawa. Ketika ingin pergi menuju ke Goa Maria Kerep, kami harus menaiki angkot dikarenakan bis tidak bisa masuk ke jalan yang menuju ke Goa Maria Kerep. Kami dibagi menjadi 4 angkot untuk menuju ke Goa Maria. Pada saat menaiki angkot saya tidak duduk di dalam namun saya berdiri di samping pintu angkot dikarenakan di dalam angkot sudah penuh. Disana saya berfoto di patung Bunda Maria dan juga membeli kalung di kios yang berada di sekitar Goa Maria Kerep. Setelah berfoto dan membeli pernak-pernik kami berlanjut ke tempat berdoa di Goa Maria tersebut. Ada beberapa teman saya yang berdoa ada juga yang berkeliling di sekitar tempat doa tersebut. Kemudian berlanjut keliling kesekitar Goa Maria, terdapat replika makam Yesus dan lain lain. Setelah puas berkeliling di Goa Maria Kerep, kami pulang menaiki angkot menuju bis. Pada saat berkeliling di Goa Maria itu saya sangat senang bisa melihat berbagai tempat yang menarik dan bisa membeli kalung yang bentuknya bagus menurut saya.

Kemudian kita lanjut jalan sampai ke RR. Syalom. Saat kita sampai yang pertama kali sampai ke RR. Syalom, hal yang pertama kali dilakukan adalah mencari kamar masing-masing. Saya mendapat kamar di lantai 2 di kamar Q bersama Dimas. Setelah menaruh barang di kamar kami lanjut menuju ruang makan untuk makan snack. Setelah itu kami lanjut ke sesi pertama di ruangan pertemuan. Disana kami menjalankan sesi berupa perkenalan yang dibawakan dengan games sehingga perkenalan bersama dengan bruder menjadi lebih asik dan seru. Kemudian setelah perkenalan kami lanjut melihat PPT yang diperlihatkan oleh bruder yang berisikan peraturan yaitu 5T (Tenang, Tahu diri, Tahu Waktu, Tahu tempat, Taat). Setelah sesi pertama selesai kami lanjut ibadah kemudian makan malam dan lanjut ke sesi selanjutnya yaitu Sesi Pribadi yang baik adalah bersyukur. Setelah sesi tersebut kami menuju kamar dan tidur. Di hari pertama ini saya merasa sangat lelah, pada saat sesi pun saya merasa ngantuk dan pada saat waktu istirahat tiba saya senang dan langsung ke ranjang untuk tidur.

Hari kedua dimulai pada pukul 05.00. Kami harus bangun dan membersihkan diri untuk lanjut ke doa pagi dan sarapan. Setelah sarapan dilanjutkan dengan bermain games Angin berhembus dan dilanjutkan sesi lagi dimana kita harus mengisi kertas mengenai pengalaman di tiap umur. Terdapat sebuah kotak yang harus kita isi dari skala -10 sampai 10 yang menggambarkan perasaan kita pada saat umur sekian. Sehabis mengisi itu kami pergi menuju lapangan untuk melakukan kegiatan outbound. Terdapat 5 games yang kita mainkan. Ada games pancaroba, flying fox, meniti tali diatas tali, naga menelan bumi dan cargo net. Games games tersebut sangat menarik dan semua siswa menikmatinya dengan senang termasuk saya. Saya sangat bersemangat untuk mengikuti berbagai games tersebut. Ada satu momen yang membuat saya tegang yaitu ketika saya harus menaiki flying fox karena saya baru pertama kali mencoba hal tersebut. Namun saya memberanikan diri saya untuk menaiki flying fox tersebut. Kemudian momen yang tidak kalah seru adalah ketika saya harus berjalan diatas tali yang dibawahnya adalah kolam. Banyak rintangan berupa teman saya yang jahil menggoyangkan tali pada saat saya berjalan yang membuat saya akhirnya terjatuh karena tak kuat menahan. Setelah sesi outbond itu selesai saya membersihkan diri saya dan berlanjut untuk makan. Kami diberikan waktu istirahat selama satu jam hingga jam 16.00, waktu istirahat tersebut saya gunakan untuk mengobrol bersama pak Tian. Kemudian setelah itu dilanjutkan dengan berbagai sesi hingga waktu makan malam tiba, dan dilanjutkan dengan sesi lagi hingga waktu istirahat pun tiba. Ada momen yang tak terlupakan pada saat sesi. Pada saat sesi saya sempat kena hukuman oleh Bruder Hari pada saat menonton film The Blind Side yang membuat saya harus keluar dari ruangan. Saya bersama 3 orang lainnya harus keluar dari ruangan sesi dan

mengikuti bruder keluar ke lapangan diluar. Diluar saya dimarahi karena saya melanggar aturan 5T karena saya tiduran dan berisik pada saat sesi tersebut. Akhirnya saya diberikan hukuman berupa membacakan refleksi berdasarkan film tersebut. Hukuman pun saya jalankan dengan baik dan saya meminta maaf kepada bruder dan teman teman lainnya.

Pada Hari Terakhir kami harus berkemas karena akan pergi meninggalkan tempat tersebut. Kami mengawali hari dengan jalan pagi bersama bruder. Rute yang dituju mengitari sekitar rumah retreat syalom, menaiki lereng gunung dengan berbagai kebun mawar di sekitarnya. Setelah jalan pagi kami pun mandi kemudian packing dan lanjut makan. Setelah makan selesai kami pun melanjutkan ke sesi foto dan memasukkan barang ke bis.

Perjalanan pun berlanjut ke Lawang Sewu. Disana kami masuk dan melihat tempat tersebut, berkeliling dan berfoto bersama. Setelah dari Lawang Sewu kami menuju ke Kampung Semarang untuk membeli oleh-oleh, kami diberikan waktu kurang lebih 30 menit untuk berbelanja oleh-oleh². Kemudian kami melanjutkan perjalanan menuju Deltamas, selama perjalanan saya tidak banyak berbicara karena saya sudah sangat lelah menjalani aktivitas dan saya mengalami mabuk perjalanan yang membuat saya harus minum antimo agar tidak mabuk, setelah itu pun saya tertidur lelap sampai tak sadar bahwa kami sudah sampai di Deltamas. Setelah sampai saya turun dari bis dan mengambil barang lalu pulang kerumah.

Retreat kali ini sangat berkesan bagi saya, banyak pembelajaran dan hal² yang penting yang berguna bagi kami semua untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Banyak kegiatan pada saat retreat yang mengajarkan kami untuk saling kompak dan menyatu satu sama lain. Saya belajar bahwa untuk menjadi seseorang yang lebih baik kita harus lepas dari masa lalu dan fokus ke masa depan dengan menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk masa depan yang lebih baik. Di retreat kami juga diajarkan untuk tetap tenang dan memiliki kontrol atas diri kita masing-masing. Dalam menjadi manusia yang lebih baik di masa depan bukanlah sesuatu hal yang mudah bagi saya. Saya masih harus memiliki kontrol atas diri saya sendiri dan konsisten dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut dapat teratasi jika dari diri saya pribadi memiliki tekad yang kuat untuk mau berubah menjadi lebih baik dan saya sedang berusaha untuk menguatkan tekad saya tersebut. Retreat kali ini membantu saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sekian refleksi saya, terimakasih.

BAPA SATUKAN KAMI DALAM RETRET

Kenzi Manuel Evno XII IPS

Kamis, 26 Januari 2022, adalah satu hari dan momen terindah dalam menjalani perjalanan yang baru dan mengakhiri setiap perjuangan kita di SMA. Retret SMA Pangudi Luhur Deltamas, merupakan salah satu program yang dilakukan sekolah dalam menunjang kita dalam pembekalan diri di masa depan. Di retret tahun ini sekolah dan tim retret membawa tema menjadi manusia baru untuk masa depan yang lebih baik. Pukul 5.00 WIB di pagi hari, kami semua sudah berkumpul bersama di sekolah dan mempersiapkan diri dalam mengikuti perjalanan menuju rumah retret syalom yang berlokasi di Bandungan Ambarawa, Semarang Jawa Tengah. Pagi yang cerah di suguhi dengan angin pagi dan keadaan sejuk pagi hari, kamu pun diberangkatkan pada pukul 6.00 pagi yang diawali dengan foto bersama dan doa sebelum perjalanan jauh menuju Semarang. Kegiatan retret ini dilaksanakan selama 3 hari 2 malam dengan tujuan untuk menyatukan kita dalam Yesus Kristus yang bersatu di dalam Roh Kudus untuk memberikan pengudusan kepada kita sebelum menghadapi setiap tantangan baru di kelas 12 untuk menuju masa dengan tanggung jawab yang lebih besar.

Waktu ke waktu, kilometer ke kilometer kita lalui, selama perjalanan kami menikmati setiap suguhan makanan maupun minuman yang kami santap selama perjalanan, saya sendiri mendapatkan posisi duduk depan dekat dengan sopir dan kenek, karena sebagai siswa yang hobi dan passion mengenai dunia bis, merupakan salah satu kesempatan terbaik dalam memanfaatkan waktu selama perjalanan untuk berbincang dengan sopir dan kenek mengenai dunia bis. Perjalanan kami menuju Semarang kurang lebih 425 km dengan jarak tempuh waktu selama 5 jam 2 menit, memang merupakan salah satu perjalanan jauh yang pernah saya lewati dalam mengikuti kegiatan dari sekolah. Selama perjalanan kami bercanda gurau bersama dan bercanda-canda dengan teman disandingkan dengan melihat indahnya pemandangan jalan tol cipali dan trans Jawa, terkhususnya bagi saya yang berbincang dengan pendamping guru dan sopir kenek bis yang berbagi pengalaman bersama selama perjalanan berlangsung.

Tujuan kita bukan hanya wisma syalom bandungan, tetapi sebelum ke situ kami mampir terlebih-dahulu menuju gua maria kerep yang berlokasi di Ambarawa, dengan tujuan berziarah dan melihat pesona alam yang Tuhan ciptakan kepada kita. Setiap jalan kami lalui, tak akan pernah terlupakan, terlebih saya sendiri yang membawa kamera bertujuan untuk mengcapture setiap momen yang kita lalui bersama selama di Semarang, karena setiap momen itu akan datang satu kali dalam seumur hidup, maka dari situ kita bisa memanfaatkan apa yang bisa kita

maksimalkan. Kunjungan ke goa maria kerep selesai, momen foto sudah kita tangkap, dan sekarang waktunya kita berjalan menuju wisma syalom untuk mengikuti kegiatan retreat selama 3 hari disana. Oiya sebagai *disclaimer* alat elektronik yang kami bawa boleh digunakan selama perjalanan maupun lokasi wisata yang kita kunjungi, akan tetapi tidak diperbolehkan menggunakan alat elektronik selama kegiatan retreat. Selama perjalanan maupun tujuan awal saat mendengar aka nada retreat dan mengunjungi tempat wisata, perasaannya yang dirasakan senang, tetapi bercampur dengan rasa yang biasa saja, karena mengetahui akan retreat yang kegiatannya hanya itu-itu saja, yang membuat perasaan saya bercampur aduk, walau banyak nilai positif yang bisa kita ambil, yaitu kita bisa mendapatkan pengalaman baru dan kenangan baru sebagai salah satu bentuk usaha dan hiburan kita di kelas 12 sebelum mengikuti segala kegiatan ujian di penghujung perjalanan studi di SMA.

Tepat pada sore hari pukul 3 sore akhirnya kami sampai ke rumah retreat syalom yang berada di bandungan Semarang Jawa Barat. Kegiatan pertama yang kita lakukan adalah mencari kamar yang sudah ditentukan dalam rumah retreat tersebut. Mencari kamar sudah, waktunya kita membereskan barang-barang kita dan bersih-bersih diri sebelum mengikuti serangkaian kegiatan retreat di sore hari. Bersih-bersih selesai, kami disantapkan snack atau cemilan sebagai penambahan stamina untuk mengikuti kegiatan. Kesan pertama saat melihat ruang kamar, ruang makan dan lingkungan rumah retreat sangatlah asri, dingin dan jujur banyak sekali spot bagus yang bisa di dapatkan dan itu adalah salah satu nilai positif. Kegiatan retreat kami pun dimulai dengan ibadah pembuka untuk memasuki suasana retreat yang kudus dan hening. Di retreat kali ini kita dibimbing oleh romo Hariadi sebagai salah satu penunggu di rumah retreat, dan kesan awal saat beliau berbicara dan memberikan kesan dalam pembukaan retreat ini sangatlah menarik dan nyaman saat di bincangkan oleh beliau. Kegiatan dan materi awal sudah kita lewati bersama, dan kita diberikan sedikit games mengenai keakraban agar semakin mendekatkan diri kepada teman-teman kita. Kemudian saat kita untuk makan malam untuk santapan terakhir di hari pertama di rumah retreat syalom. Setelah itu kami diberikan sedikit pengarahan iman dan doa untuk malam sebelum istirahat untuk memulai hari baru di esok hari.

Jumat, 27 Januari 2022, hari kedua di rumah retreat, kami merasakan udara segar dan kesejukan kasih Tuhan yang tak terhingga kepada kita. Di kesempatan pagi itu saya mencoba untuk mengambil kamera dan memotret momen dimana gunung dan kabut yang berhamburan dalam pesisir kaki gunung yang menimbulkan kesan yang sangat indah dan memberikan hati yang sejuk dan tenang. Pukul 6.00 pagi kami diperintahkan untuk berkumpul di ruang aula

untuk bersama doa pagi untuk memulai hari baru dengan serangkaian kegiatan yang akan kita lakukan bersama, dan disaat itu saya pun merasakan bahwa akan sangat padat kegiatan yang akan kita lakukan di hari itu, karena salah satunya adalah kegiatan outbond dan berbagai macam materi baru yang akan kita dapatkan dan diberikan oleh romo Hariadi, sarapan pagi datang dan kami disuguhi dengan makanan nasi pagi yang membangkitkan semangat untuk memulai kegiatan di pagi hari, di pagi itu kita diberikan materi pagi yang menyemangati. Lalu ini lah saat yang ditunggu yaitu kegiatan outbond atau outdoor yang sangat menantang dengan berbagai permainan yang bersifat fisik dan kekuatan fisik, salah satu permainan outbond yang sangat membuat saya tertekan adalah tali gantung melewati kolam, karena itu adalah salah satu bentuk permainan yang dibutuhkan strategi dan kekuatan tangan dan kaki yang kuat demi menopang keseimbangan badan kita untuk berjalan di atas tali agar tidak masuk kedalam kolam, dan bersyukur saya tidak masuk ke air dan dapat dilewati dengan aman. Dan di saat itu juga badan dan fisik saya merasakan sangat pegal, sakit, dan kram yang membuat ke tak sanggup untuk melakukan permainan selanjutnya, salah satu nilai positif yang bisa kita dapatkan dari permainan itu adalah, setiap kehidupan kita tak akan mengetahui adanya rintangan apapun dalam hidup, maka kita membutuhkan Tuhan sebagai penopang hidup kita.

Malam hari telah tiba, dan disinilah saatnya kita melakukan kegiatan atau cara indoor yaitu menonton film *The Blind Side* selama 2 jam sebagai salah satu bentuk pembelajaran kita dalam untuk mengetahui akan kehidupan dari sisi lain diri kita yang membangun dan memberikan dampak positif untuk diri kita. Setelah menonton film kita ditujukan untuk merefleksikan dari film tersebut yang bersifat membangun dan membantu mencerahkan kita akan segala kasih Allah kepada umatnya. Tiba saatnya kita menyantap makan malam yang sudah dihidangkan dan makanan yang sudah disediakan adalah bentuk syukur kita dalam kehidupan pangan yang Tuhan berikan kepada kita. Disaat kami selesai makan, kami diarahkan untuk mengikuti materi malam dan beberapa penunjang dan semangat untuk kita lebih tersadarkan akan diri kita, dan juga diadakannya doa pendamaian malam hari untuk mengenang dan bersyukur atas segala kasih dan pemberian yang Tuhan berikan kepada kita dari orang tua, teman, guru, maupun lingkungan sekitar, sebagai bentuk kita untuk berkembang lebih baik di masa yang akan datang, kemudian kami juga ditugaskan untuk mengisi atau menulis surat untuk orang tua kita di rumah sebagai bentuk kangen kita dan terimakasih kita kepada mereka, terlebih kami menyelesaikan acara hingga pukul 11.00 malam, dan itulah kegiatan kita di hari kedua.

Hari ketiga dan hari terakhir di rumah retreat telah tiba, di hari ketiga ini kami ditegaskan dan diberikan pemantapan terhadap apa yang akan kita pahami mengenai menjadi manusia yang lebih baik di masa depan, karena kita sebagai manusia mampu membangunkan adanya hubungan yang baik dengan orang lain dan mudah beradaptasi akan lingkungan sekitar dan peka dengan sekitar, dan kita juga diberikan beberapa cara atau solusi yang bisa diberikan untuk bisa menerima menjadi manusia yang lebih baik di masa depan yaitu belajar untuk menerima dan menghargai akan orang lain dengan tujuan yang sama dan jadikan orang lain untuk mampu memberikan perubahan untuk kita agar berkembang, di hari pagi ini kami diajak untuk jalan pagi bersama, sekeliling rumah retreat syalom sebagai salah satu bentuk syukur kita akan kasih Allah akan alam yang diberikan kepada kita, terlebih suasana yang sejuk dan melewati pegunungan dan lembah yang tinggi dalam yang sangat mengesankan untuk diingat, dan itulah bentuk kita untuk menghargai setiap momen dalam hidup dan mensyukurinya. Di hari ketiga ini kita diberikan materi penutup untuk sebagai bentuk penguatan kita, lalu kami juga melakukan ekaristi suci sebagai bentuk penutup acara retreat kita, setelah mengikuti ekaristi kami melakukan ucapan terimakasih kepada tim retreat yang sudah menemani kita selama retreat dan foto bersama dengan romo hariadi.

Pukul 13.00 siang kami melakukan perjalanan pulang ke deltamas, akan tetapi kami mampir terlebih dahulu ke lawang sewu dan menuju tempat oleh-oleh, dan kami memanfaatkan waktu yang ada dengan menikmati sejarah yang Indonesia di Lawang Sewu dan disinilah momen dimana kita kita memanfaatkan waktu untuk berfoto dan saya sangat terpakai menjadi fotografer dalam memfoto teman-teman saya maupun guru kami, dan disaat itu pun kami bisa menghargai akan sejarah yang ada di Indonesia. Kunjungan lawang sewu sudah, kemudian kami selanjutnya dilanjutkan dengan mengunjungi tempat oleh-oleh terkenal di Semarang untuk membawakan makanan kepada keluarga sanak saudara kita dirumah dan bisa mendapatkan segala makanan dan cemilan selama di perjalanan dan dirumah. Pukul 6.00 sore, kami otw perjalanan pulang ke deltamas dan perasaan yang timbul dari hati adalah bisa mensyukuri akan perjalanan yang sudah kita lewati dengan aman dan tanpa kekurangan suatu apapun.

Lalu, apa kesimpulan atau kesan dan pesan motivasi yang bisa kita berikan? Well semua sudahlah rencana Tuhan dan sekolah bersama dan disinilah kita bisa bersama-sama menikmati akan pemberian dan kasih Tuhan kepada kita, karena itulah salah satu bentuk syukur akan kita untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan untuk kita semua kelas 12 yang bisa memanfaatkan waktu sebelum masa-masa ujian di sekolah dan perjalanan menuju masa yang

lebih tinggi dan tanggung jawab yang lebih besar, dan belajarliah dalam diri, maka kita akan merasakan makna dan tujuan akan hidup.

Hidup adalah pilihan, dan tujuan kita untuk hidup, karena setiap tantangan dalam hidup, dapat menimbulkan kesan baik dalam diri dan momen yang kita alami adalah suatu pemberian terbaik dari Tuhan