



HASIL REFLEKSI “*RETRET*” Kelas XII
SMA PANGUDI LUHUR BERNARDUS 2023
Tim “Antianmo”



Guru Pembimbing Refleksi: Martinus Kristian, S.Pd.

Menjadi Pribadi Yang Baru

Milka Okarina-XII IPS

Kamis, 26 Januari 2023, kami, yaitu peserta didik kelas 10-11 berkumpul di gedung sekolah mulai pukul 05.00 WIB untuk dilakukan cekung kelengkapan kehadiran peserta didik. Banyak siswa yang datang lebih pagi dari saya, ini membuktikan bahwa mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Maklum, kami baru melakukan kegiatan besar yaitu keluar kota setelah pandemi. kegiatan ini dilaksanakan tanpa adanya “event organizer” kami tim guru yang telah dibagi untuk saling bekerjasama, karena ada dua kegiatan yang dilakukan bersama. Selain dari tim Study tour ada tim Retreat yang diikuti oleh peserta kelas 12. Untuk keberangkatan kami agar mundur sedikit karena ada beberapa siswa kami yang datang terlambat. Namun akhirnya semua bisa teratasi, dan kami pun segera berangkat meninggalkan SMA PL Bernardus tercinta.

Selama perjalanan menuju ke tujuan kami sempat berhenti beberapa rest area setelah itu kita melanjutkan jalan sampai ke tujuan tempat kita setelah itu kami juga melihat pandang kanan kiri banyak sekali tumbuhan seperti jagung ,padi,salak dan jg perjalanan kita menyalakan lagu dan tertawa bersama.setelah itu kita berhenti lagi rest area kita berhenti,kita ke rest area 3 kali setelah itu kita melanjutkan jalan ternyata kita mau hampir nyampe ada kendala ternyata kita tempati jam setengah 2 kita baru boleh kesana dan akhir keputusan kita akan ke Goa Maria.

Tujuan kita Ke Goa Maria tapi sayangnya bus kita gak bisa masuk karena jalannya terlalu kecil /sempit akhir Mobil kita parkir di depan SMP Pangudi Luhur Ambarawa.akhirnya kita naik angkot berdempet-dempetan.akhirnya tujuan kita nyampe dan disana saya melihat dan membeli barang-barang.Saya membeli gelang dan kalung setelah selesai kita kumpul-kumpul untuk berfoto-foto bareng dengan anak-anak kelas 12 setelah itu kami berkeliling dan juga ada yang membeli botol untuk mengambil air suci.setelah selesai semua kita berkumpul lagi untuk kembali ke tempat bus dimana kita parkir naik angkot. Pada saat perjalanan naik angkot,kami mengobrol di dalam angkot.

Kami akhir kembali ke bus kami melanjutkan jalan menuju RR Shaylom. Akhirnya kita nyampe di RR Shaylom,setelah itu menurunkan barang-barang kami dari bus.kami masuk kamar yang sudah dibagi oleh Guru-guru kami.setelah itu kami mandi dan mengumpulkan Hp,setelah itu kami Makan Snack yang sudah disediakan, snack pertama kami makan sosis ayam dan bolu. Setelah kami sudah selesai semua kita ke Aula mengerjakan refleksi dan main game dan maju 1 kalau

mau.dan akhirnya jam 07.00 kita makan malam bersama-sama setelah selesai kita bermain game terus mengobrol.setelah jam 09.00 kami disuruh tidur dan ganti baju tetapi saya masih main atau pindah-pindah kamar teman untuk bercanda-canda dan mengemil sesuatu setelah cape 00.00 akhir saya kembali ke kamar saya untuk bersih-bersih dan Tidur malam.

Hari kedua Setelah pagi saya bangun sekitar 06.05 saya bersih-bersih dan ganti baju berkerah untuk Doa pagi di aula bersama-sama teman-teman Saya.setelah Doa pagi kami,melanjutkan sesi materi 2 mengerjakan sebuah grafik berisi kisah bahagia dan sedih kami di umur 4 Tahun sampai umur 18 Tahun,kisah hidup kita. Setelah melaksanakan semua kami sarapan pagi 07.00 setelah sarapan kami akan melakukan kegiatan OLA.(*Outdoor Learning Activities*).setelah itu kami berkumpul untuk makan snack jam 10.00 dan melanjutkan kegiatan OLA.

Kegiatan OLA, kami ada 5 macam game yaitu pancaroba,jembatan berjalan, meniti diatas kolam, dan flying fox, cargo net dan naga bumi.permainan pancaroba ,ada naik ojek (2 orang), lampu merah (3 orang),peran sapi (4 orang),dan satu lagi Bunga matahari (5 orang).kalau kita sampe ngga dapet pasangan kita akan mendapatkan bedak juga game ini sangat bagus karena game ini bisa mendapatkan lebih banyak teman dan juga game ini baik untuk perempuan dan laki- laki.

Game jembatan berjalan kami dibagi kelompok 1 sampai 4 kelompok.campur cewe dan dan cowo.saya mendapatkan kelompok 4 dan kami berdiskusi untuk naik di atas kayu dan akhirnya kami memilih michelle dan cesia dan game ini untuk bekerja sama supaya teman kami tidak jatuh.dan saya berpasangan dengan Mario dan akhirnya kami lolos meskipun kita terakhir tapi game sangat seru sekali.

Game meneliti diatas kolam,saya sangat ragu karena takut jatuh tetapi saya memberani diri untuk menelitis diatas kolam permainan ini ada permainan yang menurut saya paling seru di antara permainan lainnya. Yang kedua merangkak diatas tali dengan kanan kiri tetapi saya gagal karena saya tidak kuat akhirnya saya menjatuhkan diri saya ke kolam.tetapi di kolam saya hampir tenggelam karena tidak nyampe akhirnya ditolong oleh Pak naga sama Chelsea.setelah itu saya naik tapi bagi saya sangat seru karena menantang keberanian saya.

Game cargo net yaitu game memanjat di jaring di mana Saya saya merasa takut naik tetapi Saya memberanikan diri dan percaya diri. Game naga bumi game seperti pipa dan bola kami

bekerjasama dengan kelompok meskipun sangat sulit karena bola itu tidak bisa dilihat tapi bagi saya sangat seru dan asik karena mengajar kita kerja sama dan kekompakan.

Setelah kami selesai semua main kami mandi setelah mandi kami makan snack bersama setelah selesai semua kami kumpul di aula kami melanjutkan materi yang disampaikan oleh Bruder Hari. setelah selesai semua kami akan makan bersama jam 07.00 setelah selesai makan kami melanjutkan materi sampai jam 11.00. setelah kami selesai. kami balik ke kamar masing-masing untuk ganti baju dan bersih-bersih. Tetapi Saya belum tidur, karena ada yang minta tolong diurut, akhirnya saya urut Siswi tersebut dan disana kami ngobrol dan bercanda-canda sampai 00.00. akhirnya saya balik ke kamar untuk Tidur Malam.

Hari ketiga saya bangun pagi jam 05.35 dan saya bersih-bersih dan saya ganti baju training karena mau jalan-jalan pagi dan kami berkumpul bersama dan kami juga tidak lupa pemanasan. Dan akhirnya kami jalan ternyata jalannya sangat nanjak ya cape-cape sih tapi sangat seru dan juga kami bersenang-senang dan mengobrol sesama dan juga kami berfoto-foto. karena pemandangan sangat bagus meskipun kita akhir paling belakang dan juga nyampe, dan setelah sampai di RR Syalom kami langsung istirahat sekalian mandi. setelah mandi kami sarapan pagi.

Setelah kami sarapan kami sekalian rapi-rapikan barang untuk pulang. setelah itu kami doa pagi bersama setelah berdoa pagi disuruh untuk menulis refleksi dan komitmen sekelas dan kami berkumpul bersama dan kami juga memikirkan jawaban dan tanda tangan 1 kelas. setelah selesai kami disuruh untuk memasukan barang-barang ke bus. Setelah selesai semua, kami ada misa terakhir sebelum pulang. setelah selesai semua kita juga nggak lupa untuk foto bersama Bruder Hari. setelah itu kami makan bersama dan juga mengobrol sesama, dan akhirnya kami sebelum pulang kami berfoto-foto.

Dan akhirnya kami masuk ke bus untuk perjalanan ke lawang sewu kami awalnya berputar-putar karena tidak tau tempatnya dan akhirnya kami nyampe. Tapi karena bus kita tidak bisa Parkir jadi kita harus menyebrang saat itu juga hujan. Dan akhirnya nyampe waktu mau masuk saya sangat panik karena tidak punya aplikasi peduli lindungi. tapi tertolong. dan kami masuk kami menunggu karna kami menunggu karcis untuk masuk. dan akhirnya kami masuk kami juga gak lupa untuk foto. dan akhirnya kami dikasih waktu untuk keliling sampai jam 04 30 kita harus berkumpul. dan akhir kami foto lagi dan balik ke bus. untuk pulang.

Kami akhir balik dan kami berhenti di rest area dua kali.dan kami dikasih makan dan dibagi minum setelah selesai semua akhirnya kami sampai juga di Deltamas Pada pukul 00.00 .dengan selamat.

Nawasena

Teresia Talitha Selma Oktavia-XII IPS

Pada tanggal 26-28 Januari 2023 siswa dan siswi kelas 12 SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas melaksanakan kegiatan Retret. Retret diadakan di Rumah Retret Syalom, Bandungan, Semarang, Jawa Tengah. Kami semua berkumpul di sekolah dengan waktu maksimal setengah enam pagi, akan tetapi kami menunggu teman yang belum datang. Sangat disayangkan karena tanggung jawab serta efisiensi waktu yang kurang baik. Akan tetapi tak lama kemudian teman kami tersebut datang dan melakukan absensi serta diperbolehkan untuk memasukan barang ke bus dan sebelum duduk di bisa kita diajak untuk berfoto bersama sebelum naik ke bus.

Perasaan saya saat mendengarkan akan diadakannya kegiatan retret yang ada di benak saya adalah saya merasa senang karena diberi kesempatan untuk menjadi manusia yang baru untuk mengejar masa depan. Hampir sama seperti tema pada kegiatan retret ini. Tak hanya itu saya juga merasa bersyukur karena masih bisa merasakan retret dengan teman serta guru yang mendampingi selama kegiatan retret. Selain kegiatan retret kita juga pergi berziarah (ziarah dan rekreasi) bersama-sama. Selain melakukan retret kamu ternyata juga akan pergi ke Goa Maria Kerep Ambarawa dan Lawang Sewu. Sebelum kita menaruh barang di bus pada tanggal 24 Januari kita sudah diwajibkan untuk membawa barang bawaan yang akan kita bawa selama kegiatan retret berlangsung. Nilai positif yang didapat selama proses pembekalan dan pengecekan barang bawaan ini yaitu saat pembekalan tak terlalu bingung karena sebelumnya sudah pernah merasakan dan melakukan retret. Serta saat melakukan pengecekan barang sangat terbantu karena kita menjadi mengetahui mana barang yang lupa dan tertinggal karena kita diingatkan kembali mana barang bawaan yang tertinggal atau masih ada yang kurang.

Perasaan yang saya rasakan selama perjalanan menuju rumah retret yaitu tadi kamu sudah merencanakan tempat duduk yang akan digunakan akan tetapi itu semua tidak terjadi karena memang kursinya sudah penuh yang berdua-dua. Dan sisanya hanya bertiga-tiga. Saya merasa itu adalah hal yang biasa karena saya juga bebas duduk dengan siapa saja karena saya juga tidak

menuntut banyak hal. Akan tetapi walaupun saya sempat merasa sedikit kesal tetapi saya sudah bisa untuk berpikir dewasa dan akan mengikuti kegiatan retreat jadi saya tersadar. Selagi teman tersebut tidak mengganggu dan membuat saya kesal tidak menjadi masalah. Saya sangat menikmati selama perjalanan, melihat pemandangan hijau banyak pepohonan, sawan serta rumput yang terbentang di pinggir tol. Selain itu juga bisa melihat gunung yang menjulang tinggi.

Dalam jadwal atau rundown acara tertulis bahwa akan sampai di rumah retreat pada jam 2 siang akan tetapi kita ternyata sudah sampai di Semarang kurang lebih pada jam 12 siang. Lalu ternyata guru pendamping mengubah sedikit rundown acara yaitu kami diajak untuk pergi ke Gua Maria Kerep Ambarawa terlebih dahulu. Akhirnya kami makan siang di bus dan juga pergi ke Gua Maria Kerep Ambarawa. Setelah sampai disana kami pun turun di terminal yang letaknya ada di depan SMP Pangudi Luhur Ambarawa. Sebelumnya kami tersesat saat mau ke Goa Maria Ambarawa. Akan tetapi setelah menghubungi dan bertanya kepada orang sekitar akhirnya kami sampai. Terjadi masalah baru karena bus tidak bisa masung langsung karena jalan menanjak serta sempit akhirnya kami menaiki kendaraan umum yaitu angkot untuk menuju Gua Maria Kerep Ambarawa. Kami disana melihat patung Bunda Maria yang sangat besar serta udara yang sejuk.

Setelah itu kami berkumpul untuk sesi foto bersama dan bisa foto sendiri-sendiri. Saat berpencar kami semua menjelajahi kawasan tersebut. Menuju Goa Maria dan melakukan ujud doa dan permohonan pribadi. Setelah itu kami pergi untuk menyalakan lilin di depan patung Gua Maria dan juga kami pergi untuk mencicipi serta membasuh tangan kaki serta wajah dengan air yang ada di sana. Merasakan kesejukan serta kesegaran yang berbeda dengan air yang biasa kita temui.

Setelah itu kami diajak untuk berkumpul kembali. Setelah itu kamu semua menaiki angkot kembali dan menuju ke bus. Setelah itu kami melanjutkan perjalanan menuju ke rumah retreat, setelah sampai kami turun dan mengambil barang bawaan kami dan mencari nama siapa saja teman sekamar kami. Ternyata saya mendapat kamar A yang artinya kamar pertama dan kamar tersebut berisi dua orang yaitu saya dan teman saya. Sangat menakjubkan dan senang sekali karena ternyata di depan rumah retreat tersebut ada pemandangan dimana kita bisa melihat gunung merbabu. Selain itu juga dibelakang rumah retreat juga ada bukit dan gunung yang menjulang. Sesi yang dilakukan kami itu bersama Bruder Hariyadi yang bisa dipanggil dengan Bruder Hari atau Bruder Har.

Dalam sesi yang saya ikuti sangat menikmati saat kegiatan pada sesi yang pertama yang berisi kita diajak untuk menjadi pribadi yang baik adalah bersyukur. Maksudnya adalah kami semua diajak untuk bersyukur dengan apa yang kita miliki. Tak semua orang bisa mendapatkan apa yang telah kita dapatkan. Saat sesi kedua yang diadakan hari kedua yang membahas mengenai menerima masa lalu agar masa depan bisa menjadi lebih baik. Saya sangat suka dengan sesi yang kedua ini karena saya merasa diajak untuk membuka diri kita masing-masing serta mengulang kembali masa lalu yang baik dan yang buruk. Masa Lalu yang baik bisa menjadi kan kita suatu momen bahagia yang kita alami, dan masa lalu yang buruk bisa menjadi pembelajaran agar di masa depan tak terulang kembali. Merasa bersyukur dengan pengalaman yang sudah diberikan Tuhan kepada kita karena semua itu juga Tuhan berikan agar kita merasakan hidup yang berwarna.

Ada juga kegiatan OLA atau Outdoor Learning Activities, yaitu kegiatan belajar yang dilakukan diluar ruangan. Kegiatan OLA ini sangat membuat saya tertantang dengan seluruh permainan yang ada dan yang dilakukan ada meniti di atas air, flying fox, dan masih banyak lagi. Sangat seru dan menantang dan yang paling digaris bawahi selama kegiatan OLA ini yaitu kerjasama dan kekompakan tim dalam permainan sangat dibutuhkan karena kita juga memiliki tujuan yang sama dan kita lalui serta kerjakan bersama-sama. Makanan yang disuguhkan saya sangat menikmati karena sangat enak dan tidak ada makanan yang tidak bisa saya makan. Saya juga merasa bersyukur atas berkat makanan yang telah diberikan dan disantap bersama.

Selama kegiatan berlangsung saya mendapatkan hal yang baru dan mengesankan yaitu bisa merasakan indahnya alam yang sejuk dan tak jemu saat menikmati perjalanan pagi yang dilakukan pada hari kedua yang jalannya itu naik turun dan banyak sekali bebatuan yang licin serta aliran air yang bersih. cukup melelahkan akan tetapi itu adalah hal baru yang saya dapatkan. Melihat perkebunan tomat,cabai serta bunga mawar merah dan putih. Tidak diperbolehkan untuk memetik bunga karena kita tak tahu siapa pemiliknya. Tidak sopan jika kita memetik bunga tanpa izin dari pemilik.

Hal positif yang dapat diambil dalam kegiatan retreat ini adalah kita diajak untuk semakin mendalami diri kita sendiri dan juga menerima masa lalu dan berjalan untuk masa depan. Saya lebih banyak menikmati untuk sendiri karena saya juga lebih bisa menikmati suasana yang ada. Akan tetapi ada beberapa teman saya yang merasakan aneh karena saya tumben hanya sendiri dan berdiam diri, padahal saya memang hanya ingin sendiri dan menikmati diri. Menikmati seluruh

rangkaian acara yang ada serta alam yang diberikan dalam suasana yang tenang. Membuat saya benar-benar menikmati serta bersyukur.

Setelah selesai kegiatan retreat kami juga diajak untuk membereskan tempat kamar kami dan juga membereskan semua barang karena kami akan berjalan kembali ke tempat wisata Lawang Sewu. Sebelumnya kamu juga ada misa penutup dan berfoto serta berangkat ke Lawang Sewu. Saat sesampainya di Lawang Sewu saya merasa senang dan takjub karena bisa melihat peninggalan Belanda waktu Indonesia dijajah oleh Belanda. Latar belakang adanya Lawang Sewu ini memang lah mengerikan sekali karena Lawang Sewu ini tepat di bagian bawah terdapat penjara dan juga dulunya ada mayat yang dibuang di lubang pembuangan. Dan mengapa bisa di sebut Lawang Sewu karena bangunan yang memiliki pintu yang sangat banyak. Sebelum sampai disana saya pertamanya merasakan takut karena memiliki latar belakang yang mengerikan. Akan tetapi rasa takut itu pun hilang karena kami berangkat bersama dan juga saat sampai disana sangat ramai. Banyak wisatawan yang datang selain kami.

Saya juga menikmati makanan khas Semarang yaitu lumpia. Saya merasa tak kecewa saat pertama kali mencicipi makanan ini. Karena selain memiliki rasa yang enak tetapi juga merasakan rasa atau hal baru dalam memakan makanan ini. Merasakan lumpia basah dan goreng enak dimakan saat waktu hangat. Tetapi saat memakan di bus dan tak hanya saya saja yang membeli ada beberapa teman yang tak suka sekali dengan bau atau aroma khas yang ada pada rebung. Rebung adalah isi dari lumpia yang bercita rasa manis asli dari rebung tersebut dan memiliki aroma yang khas. Rebung itu juga berasal dari tanaman bambu yang tumbuh di akar atau bambu muda. Memiliki manfaat yang banyak serta enak jika benar cara memasaknya.

Setelah ke Lawang Sewu kami juga tak lupa untuk pergi ke tempat oleh-oleh yang bisa dibeli dan dibawa saat pulang. Belum pas jika kita pergi berwisata ke suatu tempat jika tak membeli sesuatu atau buah tangan untuk dibagikan ke keluarga dan sanak saudara saat kita pulang. Saya juga bertanya kepada orang tua saya apa saja yang ingin dibawakan dan yang dibelikan. Saat sampai di tempat oleh-oleh sangat ramai karena memang ternyata tempat tersebut adalah salah satu tempat buah tangan terbesar di Semarang. Setelah selesai membeli oleh-oleh kami pun melanjutkan perjalanan kami untuk pulang.

Puji Tuhan sampai di sekolah dengan selamat jam 12 lewat yang tandanya sudah hari Minggu. Orang tua saya juga sudah menjemput saya dan sebelumnya di bus sudah berdoa

berterima kasih kepada Tuhan sudah dilancarkan seluruh perjalanan dan pengalaman yang berjalan sesuai kehendak-Nya. Kami diperbolehkan pulang kerumah masing-masing dan beristirahat karena Senin kami masuk sekolah.

Motivasi serta apa yang didapat saya sangatlah banyak tetapi yang mau saya tekankan yaitu merasa lebih bisa bersyukur dengan semua yang diberikan serta menjadi baru dan siap untuk menyongsong masa depan. Terima kasih, Tuhan Yesus Memberkati.

Refleksi

Sharen Gevani Hans-XII IPS

Saya bertemu dengan ustadz Ahmad Syafi'I yang menyampaikan pengalaman hidupnya bahwa dalam hidup kita harus selalu berusaha dan beribadah. Untuk menghadapi masalah yang ada kita harus mengimbangi beribadah dengan ikhtiar. Dari pengalaman beliau termotivasi untuk menjadi ustadz karena orangtuanya yang selalu menyemangati dalam keadaan apapun semenjak kecil dan mengajarkan untuk sabar dalam melakukan sesuatu. Menurut ustadz Syafii kita harus menjadi manusia yang baik karena usaha menentukan bagaimana karakter seseorang dan masa depan yang ingin diraih pribadi masing-masing tergantung dari diri sendiri.

Saya juga bertemu dengan ustadzah Niken Wijayanti yang menyampaikan bahwa kita harus hidup dengan melakukan perintah yang maha kuasa dan menjauhkan larangannya. Karena dalam agama Islam hal yang dilarang adalah perbuatan dosa. Saat mengalami kesulitan, Ustadzah Niken berkata bahwa berdoa dan istighfar adalah jalan yang terbaik selain menjalani cobaan dengan lapang dada. Karena dibalik kesulitan dan cobaan yang dialami oleh manusia pasti ada maksud baik di belakangnya dan bisa dilalui asal kita mau untuk mencoba dan berusaha. Berbuat baik kepada sesama manusia dan tidak membeda-bedakan ciptaan Allah dan bersyukur sebanyak banyaknya atas pemberiannya.

Dengan orangtua saya, saya mewawancarai ibu saya dan yang saya dapatkan adalah semenjak kecil selalu percaya kepada Tuhan dalam semua langkah yang dituju dalam hidup karena

menurut ibu saya walaupun manusia berusaha tidak akan lengkap jika tidak disertai doa dan syukur kepada Tuhan. Saat mengalami kesulitan hidup kita meminta tolong kepada Tuhan, namun saat sedang senang kita juga harus bersyukur atas rahmat yang diberikannya karena tanpa bantuannya kita tidak akan bisa melakukan banyak hal sendirian sebagai manusia biasa.

Yang saya dapatkan dari sharing dengan ketiga tokoh diatas adalah bahwa kita harus berusaha sebaik mungkin sebagai manusia namun kita juga tidak boleh melupakan yang diberikan Tuhan kepada kita. Dalam menghadapi cobaan kita harus berusaha dan tabah menerimanya.

3 Hari Lamanya

Thierry Wilbert Simanungkalit-XII IPS

Perasaan Ketika mendengar akan adanya retreat saya merasa sangat senang karena hal yang paling di tunggu tunggu karena selama kelas 10 dan 11 tidak ada kegiatan apa apa diluar sekolah dikarena pandemi dan akhirnya ada suatu event yang dapat dinikmati bersama dengan teman teman saya yang berada di luar lingkungan sekolah. Nilai Tanggungjawab dan nilai kejujuran. Dimana saat pembekalan dan proses pengecekan barang tentu saya harus dapat mempertanggungjawabkan barang bawaan saya dan harus memiliki kejujuran atas barang bawaan kita agar guru guru dan pendamping tidak mencurigai saya akan hal hal atau barang bawaan yang tidak diinginkan dan juga para guru dan pendamping menaruh kepercayaan kepada saya atas barang bawaan yang saya bawa.

Selama perjalanan menuju Rumah retreat syalom Sebelumnya kita berawal dari berkumpul bersama dengan adik kelas di gedung sma terlebih dahulu untuk pengecekan siswa siswi agar tidak ada yang tertinggal. Terlebih dahulu di dahului oleh keberangkatan adik kelas kemudian kelas 12 baru menyusul. Selama perjalanan banyak sekali kejadian kejadian menarik yang terjadi ketika kami mulai berangkat menuju semarang semua orang merasa senang karena akhirnya dapat pergi retreat untuk yang pertama dan terakhir kalinya di kelas 12. Memulai perjalanan banyak sekali lelucon lelucon yang terjadi Dan cerita yang terjadi kemudian saya merasa lelah dan ingin tidur dan kemudian bangun ketika sampai di rest area km 164 untuk pemberhentian pertama kita. Dan di rest area saya membeli sebuah kopi agar saya tidak tertidur dan dapat menikmati suasana seru yang ada di bus. Dan selama melanjutkan perjalanan saya dapat menikmati pemandangan yang

tidak pernah saya lihat selama ini yaitu Gunung yang tinggi Dan persawahan yang begitu luas dan juga laut yang tidak dipenuhi kota kota.

Kemudian Terjadi perubahan rundown dimana kita akhirnya terlebih dahulu ke goa maria kerep di ambarawa pertama tama bus di parkir di depan SMP PL Ambarawa yakni yakni di suatu terminal. Kemudian menaiki angkot yang dimana saat menaiki angkot kita desak desakan dan belajar untuk sabar selama perjalanan menuju goa maria kerep ambarawa. Setelah berada di goa maria kerep kami pertama tama ke booth merchandise yang begitu banyak menjual berbagai produk produk rohani. Saya dan teman teman saya ketika ingin membeli sesuatu seperti kalung salib, gelang salib, dsb yang dimana alasan saya sendiri membeli hal tersebut agar saya selalu mengingat Tuhan yang selalu menolong saya dan memberikan begitu banyak rezeki kepada saya. kemudian kami diberikan waktu untuk berkeliling sepuas kita dan nanti akan berkumpul kembali. Disini saya merasa masih sangat berdosa untuk datang ke tempat yang begitu suci ini. Dan saya merasa harus memperbaiki diri saya ini yang dimana saya semakin sadar ketika berkeliling seperti ke goa tempat Yesus di kubur Yesus disalib, dan saat Yesus Dibaptis Oleh Yohanes. S saya merasa selama ini saya belum terlalu dekat dengan Tuhan. Kemudian kami melanjutkan perjalanan ke rumah retreat syalom.

Sangat Senang. Saya Merasa sangat senang dengan adanya kegiatan retreat yang diadakan selama 3 hari 2 malam. Saya merasa begitu gembira dan banyak menghabiskan waktu dengan perasaan yang senang dimana saya bisa begitu akrab dengan teman teman saya bernyanyi bersama ngejokes bersama sama dan juga bermain bersama dan mendalami pelajaran yang diberikan oleh br Hari dan juga saya bisa mempelajari begitu banyak hal di hari hari selama melakukan kegiatan retreat.

Begitu banyak hal yang bisa saya pelajari selama retreat seperti Disiplin waktu dimana kita diajarkan untuk disiplin mengikuti rundown acara yang sudah dijadwalkan untuk kita. Tentu Disiplin waktu ini akan berguna di masa yang akan datang dan bermanfaat untuk diri saya sendiri yang akan menjadi kebiasaan yang bagus untuk menerapkan disiplin waktu. Kemudian ada dalam hal bertanggung jawab dimana saya dan yang lain nya memiliki tanggung jawab untuk mengikuti kegiatan dengan baik dimana kita harus bertanggung jawab atas sikap kita, tutur kata kita, perilaku kita, karena kita tidak berada ditempat asal kita yakni Cikarang. Dan juga saya dan yang lain nya di pertanggung jawabkan atas kamar dan barang barang yang sudah disediakan oleh Rumah Retreat

syalom maupun barang bawaan pribadi kita. Hal Lain nya adalah Seperti kekompakan saat bermain OLA atau Outdoor Learning Activity, Yang dimana kita dilatih untuk kompak satu terhadap yang lain maupun itu sudah kenal satu sama lain ataupun belum terlalu mengenal satu sama lain.

Hal Positif nya adalah Kita harus menjadi pribadi yang tidak terlalu ingin menjauh dari masalah atau masa lalu kita seperti pada materi yang diberikan di rumah retreat syalom. Dimana kita jika ingin memiliki masa depan yang bagus harus dapat menerima masa lalu kita mau itu sebaik apapun ataupun seburuk apapun karena kita tidak akan ada jika tidak ada masa lalu kita. Jika kita tidak menerima masa lalu kita tentu kita akan ada di dalam banyak tekanan yang selalu memikirkan masa lalu yang membuat kita terjebak dalam permasalahan yang ada di masa lalu dan tidak bisa berkembang atau bahagia di masa yang akan datang. Hal positif lainnya adalah kita harus sabar. Tentu dalam menjalankan suatu hal akan ada banyak rintangan nya atau kesulitan nya. Seperti contoh saat OLA dimana kesabaran kita dilatih agar mendapatkan tujuan yang dicapai yaitu kemenangan tentu jika kita tidak menjadi pribadi yang sabar mendapatkan suatu kemenangan adalah hal yang begitu sulit. Dan juga kita harus sabar dalam hal waktu tentu saya salah satunya yang begitu sulit karena kebanyakan dikarenakan ngantuk, rasa bosan, dan lapar yang membuat saya ingin pergi sejenak untuk rileks kan diri tetapi saya tetap bersabar dikarenakan kegiatan retreat ini milik bersama bukan milik atau untuk diri saya sendiri.

Secara keseluruhan saya sudah memahami materi retreat yakni **Menjadi manusia yang lebih baik di masa depan.** Dimana itu berawal dari diri kita sendiri yang harus sadar akan diri sendiri apakah sudah menjadi pribadi yang baik atau belum jika belum masih ada waktu yang begitu banyak untuk kita menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu waktu yang sebelumnya. Seperti saat saya mematuhi peraturan 5T yang dibuat oleh Br Hari. Dimana kita diajarkan bahwa di tempat tempat lain tidak seperti tempat kita berasal yang itu juga berguna untuk diri kita sendiri yakni menjadi pribadi yang tau akan lingkungan sekitar agar masa depan kita menjadi lebih baik. Dan Juga kita harus menjadi pribadi yang memiliki Kepribadian yang sopan, tekun, jujur, Bertanggung jawab, yang berguna untuk masa depan yang lebih baik lagi

Cara saya mengatasi masalahnya berasal dari masa lalu kita dimana kita selalu terjebak dalam zona waktu masa lalu yang sebenarnya sudah harus kita lupakan tetapi itu semua dikarenakan diri kita yang tidak menerima masa lalu tersebut yang selalu membuat masa lalu

tersebut muncul di benak otak kita yang dapat mengganggu konsentrasi kita sendiri untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.

Perasaan yang saya rasakan selama perjalanan yakni sedih dan juga senang. Saya sedih karena kegiatan retreat yang dimana bisa menghabiskan banyak waktu dengan teman akhirnya berakhir dan senangnya karena saya bisa kembali ke rumah dan kembali untuk bersekolah kembali. Dan selama perjalanan menuju deltamas begitu Banyak keseruan yang terjadi seperti bernyanyi bersama, tertawa bersama, dan cerita hal hal konyol yang terjadi selama kegiatan retreat.

Kesimpulan yang saya dapatkan adalah kita harus menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan disiplin serta memiliki komitmen untuk membuat masa depan kita menjadi lebih baik.

Memperbarui Hidup Dari Masa Lalu

Ewaldo Arlie K/XII IPA/11

Ha ? Retreat ? Perasaan pertama kali saat saya mendengar bahwa sekolah akan mengadakan retreat adalah saya sangat antusias. Wajar saja karena ini adalah kegiatan diluar sekolah pertama kali untuk “Angkatan Covid” seperti kami, kelas 12. Rangkaian kegiatan retreat dimulai pada tanggal 24 Januari 2023. Kami ditugaskan membawa perlengkapan retreat untuk dicek kelengkapannya. Setelah itu kami juga sempat mendapatkan pembekalan sebelum acara retreat berlangsung.

Retreat kali ini bertempat di Rumah Retreat Syalom (Jl. Ampel Gading, Gatun, Kenteng, Bandungan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah). Kami, kelas 12 ditambah beberapa guru pembimbing, meninggalkan sekolah untuk pergi ke rumah retreat pada tanggal 26 Januari. Kami semua sangat antusias ingin menjalani kegiatan retreat. Kebanyakan dari kami tidur dalam perjalanan membuat perjalanan selama kurang lebih 5 jam 30 menit terasa sangat cepat.

Perhentian pertama kali kita adalah Goa Maria Kerep Ambarawa. Untuk mengakses atau masuk ke dalam Goa Maria kami harus menaiki angkot sekitar 5 menit. Di Sekitar Goa Maria juga terdapat pedagang pedagang makanan dan minuman. Tapi tujuan utama kami kesana adalah pergi

ke Goa Marianya. Disana kami melihat patung Bunda Maria yang sangat tinggi dan besar. Beberapa dari kami juga berdoa di Goa Maria. Setelah berkeliling sekitar 1 jam di Goa Maria kami kembali ke bus kami menggunakan angkot yang tadi digunakan untuk mengakses ke dalam Goa Maria dan melanjutkan perjalanan kami ke Rumah Retret Syalom. perjalanan dilakukan kurang lebih 30 menit. Setelah tiba disana kami disuruh untuk membereskan barang bawaan kami di kamar masing-masing. Saya agak terkejut dengan suasana yang sangat dingin dan sunyi di rumah retreat syalom tersebut. Satu kamar terdapat 3 orang dan saya mendapatkan teman sekamar Felix dan Thierry dari kelas 12 IPS. Setelah beres-beres kami diarahkan ke ruang makan untuk menyantap makanan yang telah disediakan. Setelah selesai menyantap makanan kami diarahkan untuk memasuki ruang pertemuan dan mendengarkan kata sambutan dari Br. Marno serta Br. Hari. Setelah kata sambutan selesai kami segera balik ke kamar dan mandi. Setelah selesai mandi kami langsung bergegas untuk ke ruang pertemuan dan sesi pertama dimulai. Sesi pertama bertema “pengalaman hidup” dimulai dari game untuk pembukaan lalu dilanjut sesi.

Hari kedua kami diajak mengikuti outbond bernama OLA (*outdoor learning activity*) kami bermain 3 game yaitu pancaroba, meniti diatas tali, cargo net & flying fox, dan naga menelan bumi. Setelah melakukan kegiatan OLA kami bergegas mandi dan bersih-bersih. Setelah kami selesai mandi dan bersih-bersih kami lanjut makan lalu setelah selesai makan kami melanjutkan sesi di hari tersebut. Sesi pertama di hari tersebut adalah menonton film berjudul “The Blind Side” setelah menonton kami mendapatkan banyak pesan yang dapat kami ambil dari film tersebut salah satunya adalah bantuan sekecil apapun dapat membantu hidup seseorang. Setelah film *The Blind Side* selesai kami merefleksikan apa yang dapat kami ambil dari film tersebut. Setelah selesai berefleksi kami lanjut makan malam. Setelah kami selesai makan malam kami melanjutkan dengan sesi terakhir yaitu kami disadarkan tentang sikap kita terhadap Tuhan, orang tua, dan sesama. Dalam sesi terakhir banyak yang menangis karena tersentuh akibat kata-kata bruder.

Tibalah di hari terakhir kami berada di rumah Retret Syalom. Diawali dengan olahraga pagi bersama yaitu jalan pagi yang sangat amat melelahkan. Kami juga tidak lupa menyapa setiap warga yang kami temui. Setelah sesi olahraga pagi selesai kami kembali ke rumah retreat untuk membersihkan diri serta kamar kami. Selanjutnya, kami mengadakan sesi terakhir sekaligus perpisahan.

Rangkaian kegiatan retreat tidak hanya berhenti sampai situ, kami berkunjung ke lawang sewu dan mengambil beberapa momen kebersamaan kami di sana. Lalu, rangkaian kegiatan retreat diakhiri dengan membeli oleh-oleh untuk keluarga dirumah. Setelah sekitar 45 menit kami melanjutkan perjalanan kami kembali ke sekolah Pangudi Luhur Bernardus. Rasanya sangat berat bagi saya menyudahi rangkaian kegiatan retreat ini. Sangat besar rasa kebersamaan yang muncul dalam rangkaian kegiatan retreat ini. Banyak hal-hal menarik sekaligus pengalaman langka yang saya temui di bus dalam perjalanan pulang seperti pada saat Ka Tian muntah karena mabuk perjalanan. Kami juga sempat bernyanyi dan bercanda bersama untuk menghilangkan rasa penat kami selama perjalanan. Walaupun AC bagian belakang bus terasa sangat panas karena mengeluarkan angin yang terasa panas tapi setiap kejadian harus kita syukuri. Justru karena hal tersebut rasa kehangatan antara saya dan teman teman makin terasa.

Sangat banyak hal penting yang bisa saya dapatkan dalam rangkaian kegiatan retreat ini adalah saya harus bersyukur apapun kejadian yang terjadi. Saya juga belajar untuk lebih percaya diri dengan cara menerima setiap kekurangan maupun kelebihan dalam diri. Saya juga belajar sikap 5T sepanjang rangkaian kegiatan retreat yaitu Tenang, Tau diri, Tau tempat, Tau waktu, dan Taat. Dalam bus saat perjalanan pulang juga saya belajar sikap 3C yaitu Cinta, Cees(Solid), C.....

Retret Terakhir

Alexandra Aurelia / XII IPA

Pada tanggal 3 Januari 2023, diumumkan pada agenda website SMA Pangudi Luhur Bernardus bahwa akan diadakan kegiatan retreat yang berlangsung selama 3 hari. Saya merasa kaget dan senang ketika mendengar akan diadakan kegiatan retreat karena teman saya sempat mengatakan bahwa retreat akan dibatalkan. Retreat dilaksanakan pada hari Kamis hingga Sabtu, tanggal 26-28 Januari 2023. Retreat kali ini mengambil tema “Menjadi Manusia Baru Untuk Masa Depan Yang Lebih Baik” yang diikuti oleh seluruh murid kelas 12 SMA Pangudi Luhur Bernardus yang didampingi oleh Bu Ayu, Pak Naga, dan Kak Tian.

Pada hari Rabu, diberikan pembekalan mengenai rincian kegiatan yang akan dilakukan nantinya, barang-barang yang perlu dipersiapkan, dan mengenai apa yang boleh dan tidak boleh

dilakukan selama mengikuti kegiatan retreat ini. Barang-barang akan dikumpulkan dan dicek oleh beberapa guru berkaitan dengan kelengkapannya. Dari sini, bisa saya dapatkan bahwa persiapan itu sangat penting. Saat bepergian barang yang dibawa harus lengkap, sesuai dengan kebutuhan, tidak terlalu banyak ataupun terlalu sedikit.

Saat akan berangkat, saya agak panik karena kartu siswa saya tertinggal dirumah. Namun untungnya rumah saya dekat dan saya tidak ditinggal. Awalnya kami akan pergi ke rumah retreat terlebih dahulu, tetapi berhubungan kita sampai lebih awal para pendamping memutuskan untuk pergi ke Goa Maria terlebih dahulu untuk menghemat waktu. Kami turun dari bus dan berganti transportasi menggunakan angkot karena jalannya yang kecil. Selesai berkeliling di Goa Maria, kami kembali ke bus dan melanjutkan perjalanan ke rumah retreat. Namun ternyata guru pendamping kami Pak Naga tertinggal dan kami harus berhenti dan menunggu Pak Naga untuk melanjutkan perjalanan.

Sesampainya di rumah retreat, saya sekamar bersama Ella dan Maria. Kami membersihkan diri dan bersiap untuk pembukaan dan sesi pertama yang membahas tentang pribadi yang baik adalah pribadi yang bersyukur. Dari sini kami diajarkan untuk membiasakan diri untuk bersyukur. Untuk bersyukur kita harus berpuas diri yang berarti kita harus menerima diri, menerima masa lalu dan membuat perubahan yang baik. Tidak semua yang kita inginkan dapat tercapai/didapatkan.

Di Hari kedua, kami melanjutkan sesi mengenai masa lalu kami. Kami disuruh untuk membuat life graph yang berisi pengalaman yang membekas dalam hidup per umur kita. Dari grafik itu, dapat disimpulkan bahwa hidup itu naik dan turun. Saya juga jadi sadar kalau saya sangat mudah lupa mengenai apa yang saya alami selama ini. Setelah itu kami mengganti baju menjadi seragam olah raga dan berkumpul di lapangan untuk menjalankan Outdoor Learning Activities atau yang biasa disebut OLA.

Selama OLA ini, kami memainkan banyak permainan seperti Pancaroba, dimana kami harus membentuk kelompok berisi 2, 3, 4, atau 5 orang atau saya akan diberi kasih sayang berupa olesan bedak Johnson. Setelah itu, kami dibagi menjadi 4 kelompok untuk menjalankan permainan-permainan lainnya seperti jembatan berjalan, cargo net, flying fox, dan meniti tali di atas kolam ikan yang bau. Saya sangat tertarik untuk menaiki flying fox namun untuk itu, saya harus memanjat cargo net terlebih dahulu yang ternyata tidak sesulit yang saya kira.

Sesampainya di atas, saya menyebrangi jembatan dan akhirnya dapat menaiki flying fox setelah sekian lama. Dari kegiatan-kegiatan ini, saya diajarkan untuk berani keluar dari zona nyaman, tidak takut untuk mencoba hal baru, bekerjasama, dan pantang menyerah. Selesai OLA, kami segera membersihkan diri dan istirahat sejenak, dan melanjutkan sesi ketiga. Pada sesi ini membahas tentang the blind side, sebuah film yang menggambarkan prasangka rasial dan diskriminasi terhadap orang Afrika-Amerika yang bernama Michael Oher (Big Mike) di Amerika. Dari film tersebut bisa disimpulkan bahwa kita tidak boleh rasis, hormati orang lain, dan jangan menilai seseorang dari penampilannya saja.

Setelah makan malam, kami berefleksi diri dan berdoa. Kami juga menuliskan surat untuk orang tua kami yang berisi pengalaman kita selama retreat, ucapan terima kasih, dan memohon doa. Pada malam terakhir di sana, ketika saya akan meminjamkan barang saya ke teman saya Tia, saya kaget melihat sosok gelap yang besar menglihati saya dari lantai 2. Untungnya itu hanya Pak Naga, saya pun melambaikan tangan dan langsung kembali ke kamar untuk tidur.

Pada hari ketiga, Kami menggunakan kaos dan celana training untuk jalan pagi di sekitar lingkungan RR Syalom. Awalnya saya pikir akan jalan santai seperti di sekolah biasanya, ternyata kita berjalan sangat jauh melewati kebun dan kandang. Saya sangat kelelahan dan kaki saya rasanya mau copot karena jalannya yang menanjak. Untungnya saya membawa minum dan pemandangannya indah.

Setelah kembali ke RR Syalom, kami membersihkan diri, mandi, packing, dan melepas sprei. Kami membawa barang bawaan, sarapan dan melanjutkan dengan sesi terakhir mengenai gen Z. Kami membuat komitmen kelas untuk kedepannya dan mengikuti ekaristi penutup. Setelah ekaristi, makan siang dan foto bersama di RR Syalom. Kami pun naik bus dan berangkat ke Lawang Sewu.

Sesampainya di Lawang Sewu, kami dibebaskan untuk berkeliling sendiri dan harus kembali on-time. Setelah itu kami kembali ke bus untuk mampir ke toko oleh-oleh. Saya membelikan bakpia dan kue kering untuk keluarga saya dan naik kembali ke bus untuk melanjutkan perjalanan pulang. Kami sampai di sekolah tercinta pada pukul 1 dini hari dan segera pulang ke rumah kami masing-masing.

Retret kali ini sangat berkesan bagi saya, retret ini adalah retret pertama kami setelah pandemi. Banyak sekali pengalaman yang berkesan dalam retret kali ini seperti, ketiduran saat sesi, teman saya yang berenang di kolam ikan, ada yang hampir ketinggalan di rest area, bel yang berbunyi sendiri jam 2 pagi, kaget melihat makhluk gelap yang ternyata hanyalah Pak Naga, nontonin teman depan saya kehujanan air AC di bus... saat pergi dan pulang, dan masih banyak lagi. Saya jadi belajar banyak hal seperti yang saya sampaikan diatas. Semoga dengan diikutinya retret ini, kedepannya saya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Pengolahan Diri Secara Rohani

Anita Dewi Permatasari-XII IPA

SMA Pangudi Luhur Deltamas mengadakan kegiatan retreat bagi seluruh siswa kelas XII. Kegiatan ini dilaksanakan di RR Syalom, Ambarawa yang berlangsung selama 3 hari 2 malam dimulai tanggal 26 Januari hingga 28 Januari 2023. Mengusung tema “Menjadi Manusia Yang Lebih Baik Untuk Masa Depan”. Kegiatan retrat ini diharapkan membawa dampak baik bagi siswa kelas XII. Tentu saya dan teman-teman senang mendengar info dari guru-guru bahwa tidak lama akan mengikuti kegiatan retreat.

Pada hari Selasa tepat 2 hari sebelum retreat, saya mengemas barang-barang saya sesuai dengan list barang bawaan yang telah ditentukan oleh surat edaran kegiatan retreat, dimana sebenarnya barang bawaan wajib dikumpul pada hari itu, terakhir dikumpulkan hari rabu. Tetapi saya baru ada niat untuk mengemas barang pada hari selasa setelah pulang sekolah. Setelah selesai mengemas barang bawaan, saya mengumpulkan travel bag ke ruang UKS putra pada keesokan harinya yaitu hari Rabu, kemudian ada proses pembekalan yang dilakukan dengan pengecekan barang oleh Bu Lidia dan Pak Sukup. Namun saya sudah pulang duluan karena saya mengira bahwa pengecekan barang hanya sekilas di cek oleh saya sendiri lalu pulang karena saya sudah sempat mengecek juga sebelum pulang dan untungnya tidak ada barang yang lupa dibawa. Setelah sampai dirumah saya menerima beberapa panggilan tak terjawab dari teman-teman saya yang membuat saya sedikit panik, tapi setelah saya bertanya apa yang terjadi mereka menginfokan bahwa saya tidak mengikuti proses pembekalan retret di ruang UKS yang ternyata wajib. Tetapi perasaan saya biasa saja setelah mendengar info itu karena saya sudah mengecek lagi sendiri

sebelum pulang sekolah dan semua sudah lengkap, tidak membawa barang terlarang sama sekali seperti lato-lato, kartu UNO, dan barang-barang lainnya yang tidak mendukung kegiatan retreat.

Tibalah hari dimana kegiatan retreat dilaksanakan yaitu pada hari Kamis, 26 Januari 2023, semua siswa dan siswi kelas XII diharapkan sudah berada di sekolah di gedung SMA Pangudi Luhur Deltamas jam 5.30 pagi hari karena diperkirakan akan berangkat jam 6 sebelum berfoto bersama. Di hari keberangkatan ke rumah retreat syalom itu, kita berziarah ke goa maria karena sudah diinfokan sebelumnya bahwa rumah retreat bisa dipakai setelah jam 2, tetapi kita sudah sampai di ambarawa kurang lebih sekitar jam 1 siang. Perjalanan menuju Goa Maria Kerep Ambarawa dan kemudian rumah retreat syalom sangat menyenangkan.

Lalu pada jam sekitar setengah 4 sore, kami sampai di rumah retreat Syalom. Tentu suhu di ambarawa dan Bekasi sangat berbeda, kami dapat merasakan hawa sejuk setelah turun dari bus. Kemudian kami berbaris untuk melihat denah kamar tidur kemudian langsung mencari kamar tidur yang telah ditentukan sesuai denah. Saya ditempatkan di kamar G bersama Evangelyne dan Michelle. Setelah itu kita mempersiapkan diri untuk langsung menuju untuk ibadah pembuka, dipimpin oleh Bruder Haryadi. Sesi ini Bruder Haryadi memperkenalkan diri dengan cara yang seru, permainan bergilir memperkenalkan diri, berlangsung hingga jam 10 malam di sela jam makan malam sekitar jam 7 malam. Di hari pertama setelah ibadah pembuka ini, beberapa siswa-siswi berada di ruang makan untuk makan makanan ringan tetapi saya sudah kenyang. Walaupun sudah kelelahan, saya merasa kurang bisa adaptasi dengan tempat tidur disana karena menurut saya bantalnya tipis dan selimutnya tidak tebal dan juga tidak ada guling. Merasa tidak bisa tidur, akhirnya saya memutuskan untuk main ke kamar teman saya ke kamar F, disana ada Genoveva, Cicil, dan Nadine. Setelah sekitar setengah jam ngobrol dan menggabut disana, saya kembali ke kamar saya karena saya rasa sudah ngantuk sekali akhirnya bisa tidur. Hal yang pertama kali terlintas di pikiran saya pada hari pertama itu adalah bagaimana cara saya mengatur waktu tanpa alarm, bangun tidur tanpa alarm karena hpnya dikumpul, dan untungnya masalah itu bisa teratasi karena teman sekamar saya yang mengingatkan untuk bangun pada keesokan paginya.

Keesokan harinya tepat pada hari kedua dimana kami memasuki kegiatan inti retreat yaitu kegiatan OLA (Outdoor Learning Activity). Pada awal kegiatan ini dimulai dengan permainan pancaroba. Beberapa kegiatan yang saya ingat adalah flying fox, cargonet, naga menelan bumi, jembatan berjalan, meniti tali diatas kolam. Saya hanya mengikuti beberapa permainan. Kakak

pembimbing kegiatan OLA ini sangat supportive. Permainan-permainan ini saya jadikan sebagai pengalaman saya.

Setelah kegiatan outdoor selesai, sore itu kami diberi waktu untuk membersihkan diri bagi yang terjatuh ke kolam, dan yang tidak bisa langsung ke ruang makan untuk snack sore hari. Kami diberi berupa lembar pertanyaan untuk direfleksikan kemudian dikumpulkan, saya dan teman-teman saya mengerjakan refleksi tersebut saat di ruang makan. Setelah 2 jam kami menghabiskan waktu di ruang makan, kami bergegas untuk nonton bersama film the blind side dimana film ini berdasarkan kisah nyata. Perasaan saya setelah menonton film ini saya sangat terharu karena plot dari film itu mengajarkan nilai-nilai kehidupan dan mengajarkan juga jangan hanya memandang orang sekilas dan kita langsung menilai buruk orang itu. Dan mengagumi karakter ibu angkat dari big mike. Setelah itu, kami kembali menata suasana agar tenang kemudian mendoakan orang tua yang ada di rumah dan menuliskan surat untuk mereka. Kami kembali ke kamar tidur masing-masing pada jam 11 malam pada malam hari kedua itu.

Dihari ketiga kegiatan retreat, kami diajak untuk jalan pagi mengelilingi sekitar tempat rumah retreat. Masih sangat pagi dan saya bisa merasakan paparan dinginnya udara pagi itu. Perasaan saya terasa sangat asing dengan suasana seperti itu karena sangat jarang berjalan pagi di alam luas dan sejuk seperti di sekitar tempat RR Syalom. Tetapi saya menyukai indahnya pemandangan dan kesejukan disana, hanya saja kaki terasa sakit karena jalannya kebanyakan nanjak dan rasanya nafas sudah tersengal-sengal. Setelah selesai kemudian kita dipersilahkan untuk bersiap-siap mengemas barang dan melepas sprei melipat kembali selimut, kemudian menaruh tas barang-barang bawaan ke sebelah ruang pertemuan dekat tangga, untuk persiapan pulang menuju Deltamas. Setelah itu waktu sarapan setelah mengemas barang, makanan yang tersedia pagi itu adalah soto ayam. Karena saya tidak bisa makan makanan berat di pagi hari karena asam lambung saya yang saya khawatirkan akan sakit perut, maka itu saya hanya memakan telur dan sedikit ayamnya saja. Setelah sarapan kita mengikuti pelaksanaan ekaristi. Setelah itu kita foto bersama bruder hary dan foto bersama lagi didepan tulisan I love rr syalom

Setelah itu kita semua berbaris menaiki bus dan bukan langsung pulang kita menuju ke lawang sewu terlebih dahulu. Banyak foto yang kita ambil di sana untuk memory. Disana kita menghabiskan waktu sampai maksimal jam 5 sore setelah itu langsung kembali ke bus menempuh perjalanan membeli oleh-oleh. Saya beli beberapa oleh-oleh karena mama saya nitip. Kemudian

kami sampai disekolah ternyata tidak sampai jam 2, kita sampai di Deltamas kurang lebih sekitar jam 12 malam. Saya sampai dirumah jam 1.

Kegiatan retreat yang diadakan oleh sekolah ini benar-benar seru dan menyadarkan saya kembali untuk meningkatkan diri menjadi lebih baik dan melatih kedisiplinan. Banyak pengetahuan dan pengalaman yang saya dapat juga dari mengikuti kegiatan retreat ini.

JADILAH MANUSIA YANG LEBIH BAIK

Benedictus Joshua Markus-XII IPA

Semangat pagi, siang, sore, atau malam sahabat hoecken, saya akan berbagi pengalaman saya saat mengikuti Rumah Retret Syalom Bandung pada tanggal 26 – 28 Januari 2023. Pada hari pertama, kami berkumpul di gedung sekitar pukul 05.00 pagi untuk pengecekan barang. Kami berangkat agak telat karena beberapa siswa datangnya terlambat termasuk saya hehe. Selama perjalanan kami mendengarkan lagu dan saya dan teman saya Kenzie sempat berdebat untuk menyetel lagu, setelah beberapa saat saya berhenti dan tidur selama perjalanan. Saya terbangun saat kami sampai pada tujuan pertama kami yaitu di gua Maria Kerep Ambarawa. Kami berhenti pas di depan Pangudi Luhur Bernardus Ambarawa, lalu naik angkot untuk pergi ke gua Marianya karena busnya tidak muat untuk melewati jalan tersebut, kami duduk di angkot dempet dempetan dan jujur saya harus menahan napas saya saat di angkot wkwkwkwk. Saat sampai di gua Maria saya dan teman saya langsung mengambil kesempatan untuk foto-foto bersama sebelum yang lain datang, kami foto bersama setelah kedatangan teman yang lain dan setelah itu kami bebas untuk melakukan apapun di situ. Kami doa sendiri-sendiri saat berada di gua Maria kemudian kembali ke bus menggunakan angkot lagi. Dan langsung berangkat ke RR Syalom setelah naik ke busnya, dalam perjalanan kami sempat tersesat sehingga guru kami ada yang keluar untuk menanyakan jalan dan ada juga yang menelpon pihak RR syalom untuk menanyakan jalan. Setelah itu kami putar balik untuk mencari toko roti Pauline, selama perjalanan mencari tokonya guru kami pak Naga dan bu Ayu ribut terus udah kayak suami istri aja wkwkwkwk sampe murid yang di depan termasuk saya tertawa terbahak-bahak. Beberapa teman kami langsung istirahat setelah sampai di tujuan, saya bersama dengan 2 teman saya Elmore dan Christo memutuskan untuk free roam di

RR syalom. Saat sampai di tempat outbound saya dan teman-teman saya menemukan sekitar ratusan ulat bulu berkumpul di batang pohon.



Setelah itu kami kembali untuk makan sore dan melakukan kegiatan bersama bruder Hari yang merupakan bruder yang bertanggung jawab di RR Syalom.

Pada hari kedua saya bersama teman-teman saya bangun sekitar 4.30 pagi untuk jalan-jalan di sekitar RR Syalom. Saya sudah memakai jaket saat jalan-jalan di sana dan sumpahh dingin bangettt cokkk, setelah itu kami sarapan dan doa bersama. Tidak lama setelah berdoa kami memulai kegiatan olah raga kami, ada beberapa permainan dan yang paling seru menurut saya adalah flying fox dan meniti di atas kolam. Untuk naik flying fox kami harus memanjat cargo net dahulu dan jujur saja saya gemetaran saat naik karena saya takut akan ketinggian, tetapi saat meluncur seru banget udah kayak naik roller coaster. Setelah itu kami melanjutkan kegiatan meniti di atas kolam, setelah menyeberang kolam laki-laki dari kelompok kami memutuskan untuk nyebur bersama abis keluar dari kolam baunya amis gara-gara ada ikannya juga di dalam kolamnya. Setelah itu kami melanjutkan dengan makan siang dan kegiatan di dalam ruangan setelahnya.

Di dalamnya kami menonton film berjudul the blind side, banyak hal positif yang bisa diambil dari film tersebut seperti jangan pernah menilai orang sembarangan. Setelah film tersebut kami melanjutkan dengan menulis surat pada orang tua dan kembali ke kamar untuk istirahat setelahnya.

Pada hari ke 3 kami memulainya dengan jalan pagi, perjalanannya naik gunung dong sumpah cape banget. Kami mandi lalu sarapan saat kembali di RR Syalom, setelah itu kami melanjutkan dengan kegiatan bersama di dalam ruangan dan misa untuk perpisahan. Kami menuju ke tujuan kami berikutnya yaitu lawang sewu. Di sana kami jalan-jalan lalu foto bersama, setelah foto bersama kami ngumpul sebentar dan menyanyi bersama lalu perjalanan pulang. Saat perjalanan pulang saya tidur sepanjang jalan dan untungnya tidak ada yang foto saya tidur wkwkwkwk. Saya bangun saat sudah sampai di Pangudi Luhur Bernardus Deltamas, kami di sana doa bersama untuk bersyukur dan pulang ke rumah masing-masing setelahnya.

Saya adalah orang yang pendiam dan jarang bersosialisasi. Retreat tersebut mengajarkan banyak hal seperti pentingnya teamwork tetapi dari semua yang saya pelajari yang paling penting adalah kita harus terus bersyukur kepada orang tua kita, karena pengorbanan mereka untuk mengurus kita dari kecil sampai sekarang tidak terhitung jadi hormatilah orang tuamu selagi bisa agar tidak ada penyesalan di masa depan.

Pengalaman Retret yang Mengasyikan

Christoper Aditama Suwardi-XII IPA

Semangat pagi, siang, sore, dan malam sahabat hoecken, pada kesempatan saat ini saya ingin berbagi pengalaman mengenai retret yang saya ikuti di Jawa Tengah pada tanggal 26-28 Januari 2023. Pada awal saya mendengar kata ini, saya sungguh antusias bahwa saya ingin mengikuti kegiatan ini. Namun tanpa sepengetahuan saya, ternyata kegiatan retret ini hanya bisa diikuti jika uang sekolah sudah lunas. Saya sedih setelah mengetahuinya karena kegiatan ini ada salah satu kebersamaan terakhir yang tenang bersama teman-teman sebelum kembali pusing pusingan lagi di sekolah. Saat pembekalan mengenai retret untuk persiapan retret, saya benar-benar malas untuk mendengarkannya karena tidak bisa ikut. Namun, 2 hari sebelum hari-h nya, suatu keajaiban terjadi sehingga saya bisa ikut retret dan saya senang sekali. Di hari rabu, hari pengecekan barang untuk retret, saya merasa gembira juga dan percaya diri jika barang yang saya bawa sudah semua dan tidak ada yang kekurangan untuk kegiatan retret nanti.

Pada hari pertama, hari kamis, dimana kita akan menuju ke rumah retret yang bernama RR. Syalom, kami berkumpul di hall terlebih dahulu jam 05:00 pagi tepat untuk absen dan memohon kepada Tuhan dengan doa selama perjalanan kami dari sekolah hingga ke rumah retret. Setelah itu

kami mengambil barang bawaan kami dan menaruhnya di bus lalu foto bersama di depan sekolah. Selesai foto kami langsung berjalan menuju bus dan berpamitan dengan orang tua masing-masing. Bus mulai jalan, saya pun tidak sabar menuju ke rumah retreat RR. Syalom, begitu juga teman-teman saya.

Perjalanan di bus sangat lancar, tidak mengalami kemacetan maupun traffic selama perjalanan berlangsung sehingga kami menuju ke Goa Maria yang destinasinya dekat sekolah Pangudi Luhur Ambarawa terlebih dahulu karena sisa waktu yang kita punyai cukup banyak semenjak rumah retreat baru bisa diakses jam 2 siang dan kita sampai di area tersebut jam 1 siang. Sayangnya, jalan yang harus dilewati cukup sempit dan hanya bisa dilewati kendaraan yang tidak besar. Kita memakai angkot untuk pergi menuju tempatnya. Saat di Goa Maria, suasananya sangat senang dan damai sekali. Kami berfoto-foto dan berkeliling tempat tersebut, banyak patung-patung yang mengingatkan kejadian pada kehidupan Tuhan. Karena batas waktu hanya 1 jam, kami berkumpul kembali pada tempat awal kami sampai. Balik ke tempat bus parkir, kami langsung menuju rumah retreat RR. Syalom. Tapi, kami menghadapi halangan yaitu jalannya lupa lewat mana alias nyasar. Untungnya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengatasi situasi tersebut dan kami langsung bergegas menuju rumah retreatnya.

Tidak lama kemudian, kami sampai di RR. Syalom dan saat turun dari bus, hawanya sangat dingin. Kami langsung membawa barang masing-masing dan mencari kamar yang sudah di bagikan oleh penanggung jawabnya. Kamar saya dibarengkan bersama Jansen dan Lukas, tapi saya tidak merasa keberatan atau apapun sekamar dengan mereka, kami juga bersosialisasi dengan baik satu sama lain. Setelah menaruh barang di kamar, kami diminta untuk berkumpul pada ruang makan sembari menikmati suasana pada tempat tersebut. Jujur saya sangat tenang rasanya disana, lega juga, senang, dan juga rasa ingin tahu saya kambuh. Karena masih hari pertama, pada sore hingga malam hari itu kami tentu berfokus dalam tahap perkenalan terlebih dahulu. Kami dikenalkan oleh pemimpin dari tim RR. Syalom yaitu Bruder Hariyadi Albert FIC. Kami berkenalan melalui games disertai materi yang berhubungan dengan games itu juga. Sesi tersebut seru dan saya tidak merasa bosan atau ngantuk walaupun sudah malam hari.

Pada hari kedua, kami memasuki inti kegiatan pada retreat yaitu kegiatan OLA atau singkatannya Outdoor Learning Activity. Kegiatan outdoor yang paling saya sukai adalah CargoNet dan Flying Fox. Dulu saya suka memanjat-manjat tetapi masih takut, sehingga saya

ingin mengatasi ketakutan itu di kesempatan yang diberikan pada games outdoor. Mengejutkannya saya malah tidak tegang saat memanjatnya dan malah lompat 3 langkah tiap pijakannya seperti bergerak sendiri tanpa sadar atau bisa dibilang muscle memory. Sama seperti CargoNet, saat menuju ke bagian Flying Fox, saya tidak merasakan adanya tremor dan takut, saya seketika merasa kebebasan bersama angin yang menghembus saya selama meluncur.

Malamnya, kami melanjutkan sesi yang berfokus untuk melepaskan masa-masa lalu dan memperkuat batin dan rohani. Kami juga menonton film di sela sesi yang berhubungan dengan materi berjudul “The Blinded Side”. Jujur, Film ini sangat bagus sekali dan saya benar-benar terdiam karena sedikit mirip seperti kehidupan saya. Banyak pelajaran yang saya ambil melalui film tersebut dan tidak sia-sia menonton dengan seksama selama 2 jam itu. Melanjutkan sesi, kami diberi waktu untuk merenungkan dan merelaksasikan mengenai orang tua kami, atau sesi ini bisa dibilang sesi nangis-nangis. Setelah itu kami menuliskan surat untuk orang tua kami selesai merenung tentang orang tua. Hari kedua retreat ini sungguh mengagumkan saya tentunya dan banyak manfaat yang bisa didapat selama menjalani kegiatan-kegiatannya. Saya merasa sangat lega karena saya juga sambil merefleksikan diri malam itu dan hati saya benar-benar seperti telah sadar akan banyak hal selama saya menjalani kehidupan saya sendiri. Materi yang diberikan sungguh dapat dimengerti dengan baik dan cepat tanpa adanya kejanggalan di hati.

Terbitlah matahari, memasuki hari terakhir retreat kami dimana kita akan mengawali kegiatan retreat ini dengan jalan pagi keliling lingkungan, kebun, perumahan. Jalannya menanjak di awal-awal kita jalan pagi, lalu mulai di pertengahan hingga akhir perjalanan jalanan menjadi turun. Namun sayangnya ada yang nyasar atau bahkan tertinggal selama jalan pagi, tapi masalah tersebut dapat teratasi dengan cepat. Lalu kami diberi waktu untuk mandi setelah selesai jalan paginya dan mulai merapikan barang sebelum sesi terakhir dimulai. Setelah itu kami sarapan terlebih dahulu dan memulai sesi terakhir atau bisa dibilang bagian penutup kegiatan retreat ini. Setelah sesi berakhir, kami pun foto bersama dekat gedung aloysius dan kami langsung berpamitan pada pembimbing-pembimbing dan juga pengurus dari tim RR. Syalom dengan perasaan yang gembira. Perjalanan retreat ini tidak berakhir disitu saja, kami mempunyai 1 tujuan utama lagi dalam kegiatan retreat kami, yaitu Lawang Sewu. Tempat ini sangat bagus dilihat dari sisi manapun, tapi sayangnya waktu itu gerimis tapi tidak menjadi hujan yang deras. Banyak hal yang berubah

dalam Lawang Sewu dari terakhir saya mengunjungi tempat tersebut. Kami tidak lupa untuk foto bersama.

Akhir dari perjalanan retreat saya, saya sangat senang dengan kegiatan retreat yang saya ikuti dan tidak menyesal mengikutinya. Saya juga merasa ngantuk selama perjalanan pulang menuju ke Deltamas. Tetapi yang terpenting adalah saya merasa lebih nyaman dan tenang lagi saat berkomunikasi dan dapat. Secara garis besar, kegiatan retreat ini bagus dan dapat direkomendasi untuk para sekolah lain. Pembawaannya juga sangat mantap sekali dan saya merasa untuk bisa menjadi manusia yang lebih baik di masa depan.

Berubah dari Masa Lalu

Dimas Raditya Prabaswara-XII IPA

Retret, siapa yang ngga tau kata retret? Momen dimana kita para pelajar mendapatkan waktu untuk bersenang-senang, jalan-jalan, maupun bermain bersama teman-teman satu angkatan. Tentu saja saat saya mendengar kata retret perasaan saya pasti senang, tapi saya juga cukup sedih karena retretnya hanya sampai Semarang, tapi ya mau bagaimana lagi kan, kita tidak bisa memaksakan jadi saya cukup mensyukuri dan menjalani saja.

Sebelum kita melaksanakan retreat di tanggal 24-25 Januari 2023 kita mengumpulkan barang bawaan berupa pakaian dan beberapa hal lainnya seperti payung dan jas hujan. Saya mengumpulkannya lebih cepat dari teman-teman saya kebanyakan karena barang-barang saya sudah dikemas dan siap diberikan. Setelah saya menitipkannya, kemudian dilakukan pengecekan barang bawaan agar tidak ada barang yang berbahaya terbawa dan ini cukup penting yaaa, untuk menghindari ada barang yang aneh-aneh atau barang yang tidak penting dibawa oleh para siswa-siswi.

Hari H sudah tiba, tanggal 26 Januari 2023 kami berkumpul di hall jam 6 pagi. Saya hampir telat datang ke sekolah, tapi untung saja saya tidak terlambat. Perasaan saya saat itu sangat panik, karena saya lupa membawa *ID card* dimana seharusnya saya membawanya, tetapi Bu Ayu bilang ke saya tidak apa-apa selama saya membawa tanda pengenal lainnya, dan untung saja saya membawa KTP.

Setelah berkumpul dan berdo'a kami seangkatan menuju ke bus dan bersiap-siap untuk berangkat, "berang berang ngangkat ngangkat ... *cakep* ... BERANGKAT!". Perasaan saya selama perjalanan di bus lebih kearah lelah kurang tidur dan gerah karena AC di bus bagian belakang itu menghasilkan udara yang tidak bersahabat sama sekali, tetapi di perjalanan pas banget sebelum sampai di pemberhentian pertama itu, saya sempat tertidur untuk mengistirahatkan mata dan pikiran yang lelah ini.

Tidak lama setelah saya tidur itu bus kami sampai di Goa Maria yang ada di Kerep, lebih tepatnya di pemberhentian angkot karena untuk menuju ke Goa Maria nya kita harus naik angkot dulu, jadi kita dibagi per angkot untuk menuju ke arah Goa Maria. Sesampainya di Goa Maria, kami berfoto-foto ria dan ada beberapa dari kami yang pergi berdo'a. Setelah itu kita berjalan-jalan mengitari taman yang ada di Goa Maria tersebut dan berfoto-foto juga di beberapa bagian dari taman itu.

Sehabis dari Goa Maria, kami kembali menaiki angkot yang sama tadi menuju tempat pemberhentian angkot untuk pergi ke arah penginapan dengan bus, dan ternyata perjalanan tidak begitu jauh, hanya sekitar setengah jam kita dijalan dan setelah itu sampai di penginapan RR SYALOM. Sesampainya disana kita pergi untuk merapikan pakaian dan kemudian pergi turun untuk makan *snack* bersama. Setelah memakan *snack* kita lanjut ke acara selanjutnya di sesi pertama bersama Bruder Haryadi membahas mengenai perubahan pembelajaran dari *online* ke *offline*, dan dari materi ini sebenarnya saya menyimpulkan bahwa kita ini harus bisa menghadapi perubahan yang akan terjadi, entah pada diri kita maupun pada lingkungan kita, dan perubahan itu memaksa kita untuk cepat menyesuaikan pada situasi yang terjadi, seperti pada saat saya belajar *online*, saya merasa saya lebih tenang dan lebih nyaman karena posisinya masih di rumah, tetapi saat sudah memasuki *offline* jelas lebih leluasa dan saya lebih aktif, karena bertemu teman dan berhadapan langsung dengan guru membuat pelajaran lebih mudah masuk ke kepala. Setelah sesi

satu berakhir kami bersama-sama pergi untuk makan dan kemudian pergi ke kamar untuk bersih-bersih dan kemudian tidur.

Hari kedua tanggal 27 Januari 2023, kami mengikuti doa pagi dan makan pagi bersama. Setelah itu kami melanjutkan acara di luar ruangan yaitu *outbound* dengan berbagai macam permainan salah satunya yaitu *cargonet / flying fox*, Pancaroba, Meniti diatas tali, dsb. Dan permainan itu memberikan kesan yang menyenangkan dan menunjukkan ke saya bahwa kerja sama dalam kelompok itu benar-benar nyata. Setelah kami bersenang-senang di luar ruangan, kami melanjutkan acara di dalam ruangan yaitu dengan menonton film "*The Blind Side*", dan di sesi ini saya melakukan kesalahan karena saya dan beberapa teman saya melanggar 5T (Tenang, Tahu Tempat, Tahu Diri, Tahu Waktu, Taat) yang telah disetujui dan saya merasa malu dan sudah meminta maaf dengan bruder dan teman-teman saya, dan kemudian Bruder Hari memaafkan dan membiarkan kami melanjutkan acara retreat kami dengan menyelesaikan film dan mengikuti renungan malam.

Lanjut ke hari terakhir tanggal 28 Januari 2023, kami pulang dari penginapan RR SYALOM dan kami melanjutkan perjalanan kami ke Lawang Sewu untuk mendapat pengalaman dan berfoto-foto ria bersama teman-teman. Disini saya mendapat pengalaman baru, karena ini merupakan kali pertama saya pergi ke Lawang Sewu bersama teman-teman dan momen ini cukup menyenangkan. Setelah kami selesai dari Lawang Sewu, kami melanjutkan perjalanan kami menuju toko oleh-oleh, tentu saja untuk membelikan orang rumah oleh-oleh dari Semarang, dan menurut saya saat membeli oleh-oleh ini sangatlah menyenangkan, karena ada banyak makanan yang saya suka.

Sehabis dari toko oleh-oleh kami melanjutkan perjalanan balik, dan di perjalanan balik ini merupakan momen-momen yang paling menyenangkan dimana saya dan teman-teman saya bernyanyi bersama, bercanda bersama, dan masih banyak hal seru yang terjadi dimulai dari adanya teman kami yang hampir tertinggal bus karena tidak tahu bahwa masih ada di *rest area* sampai mencarikan *rest area* terdekat untuk teman kami yang sudah menahan sakit perut ingin ke toilet. Setelah itu kami semua mungkin sudah merasakan lelah yang bertubi-tubi, membuat kami semua ngantuk bukan main sehingga kami tertidur pulas di bus sampai akhirnya kami bisa kembali ke Kota Deltamas dengan selamat dan bisa bertemu dengan orang tua kami yang sudah menunggu kepulangan kami semua.

Jadi dari perjalanan retreat ini saya paham bahwa untuk menjadi manusia yang lebih baik di masa depan itu diperlukan pengontrolan diri yang sangat baik dan menurut saya yang belum bisa saya laksanakan dalam pengontrolan diri adalah untuk mengatur diri dan mengelola emosi agar tidak terbutakan oleh suasana hati yang sedang buruk sehingga membuat saya jadi tidak bisa menahan diri, dengan itu dari retreat ini saya belajar bahwa mengontrol diri itu penting dan ditambah lagi hal yang saya pelajari yaitu, jangan mau terbuai oleh kenangan buruk yang ada di masa lalu, kita harus berdamai dengan masa lalu kita, karena jika kita terlalu sering melihat masa lalu kita, kita tidak akan bisa melihat masa depan yang akan kita ukir nantinya. Masa lalu biarlah masa lalu, masa depan ooh masa depan, aku dating menantimu... asik.

Kita ibaratkan hidup seperti mobil, bisa untuk sendirian maupun bersama-sama, mirip seperti hidup yang bisa dijalani sendiri maupun bersama-sama. Ibaratkan kaca depan dan spion mobil sebagai pandangan masa depan dan masa lalu, kaca depan mobil dibuat lebih besar daripada kaca spion, itu dibuat seperti itu agar kita tau bahwa kita harus melihat lebih luas dan lebih besar ke arah depan, dan liriklah sedikit ke arah belakang agar kita lebih hati-hati untuk melangkah lebih jauh. Sekian dari saya, Dimas pamit undur diri, *peace out*.

REFLEKSI RETRET

Ellisya Maharani-XII IPA

Kali pertama saya mendengar akan diadakan retreat, saya merasa sangat antusias. Pasalnya, kami baru pertama kali bepergian seangkatan semenjak masuk SMA. Apalagi saat mendengar bahwa tujuan retreat kami kali ini berada di Jawa Tengah, sebab dulu saat SMP angkatan kami tidak pernah mendapatkan destinasi di luar Jawa Barat.

Sebelum melaksanakan retreat, kami melewati proses pembekalan retreat. Pada saat pembekalan, diberi tahu tentang tujuan retreat, barang-barang yang harus dan tidak boleh dibawa, serta teknis-teknis yang harus kita patuhi saat menjalani retreat. Begitu saya mengetahui kami akan retreat di rumah retreat Syalom, saya langsung menelusuri tentang rumah retreat Syalom di internet. Saya cukup berhati-hati dalam menyiapkan barang-barang sehingga tidak ada yang tertinggal. Untungnya, diadakan pengecekan barang bawaan sehingga saya bisa mengecek ulang barang-barang saya yang harus dibawa.

Pada hari Kamis, 26 Januari 2023, kami berkumpul di sekolah untuk berangkat. Saat itu saya merasa deg-degan sekaligus bersemangat dalam satu waktu. Sebelum berangkat, kami berdoa dan berfoto bersama. Selama perjalanan di bus, saya merasa senang karena bisa duduk di dekat teman-teman saya. Namun, saya merasa busnya cukup sempit sehingga ruang geraknya terbatas.

Kami sampai di Ambarawa lebih awal dari perkiraan, yakni sekitar pukul 12 siang. Sedangkan, kami baru boleh memasuki kamar di rumah retreat pukul 3 sore. Oleh karena itu, kami mengunjungi Goa Maria Kerep (GMK) terlebih dahulu. Sehingga pada perjalanan pulang kami hanya ke Lawang Sewu. Saat perjalanan ke GMK, kami sempat tersesat. Namun, pada akhirnya kami sampai juga ke depan gerbang masuk GMK.

Untuk masuk ke dalam GMK sendiri, kami menggunakan angkot karena jalan tidak cukup untuk bus masuk. Begitu masuk ke parkir, saya melihat suasana disana cukup asri. Saya juga melihat patung Bunda Maria yang berukuran cukup besar, lalu saya mengambil beberapa foto. Setelah itu, kami masuk ke dalam Goa Maria. Udara sejuk dan suasana yang tenang, itulah kesan pertama saya begitu masuk ke GMK. Saya juga bisa langsung melihat pemandangan gunung dari atas sana, meski saya tidak tahu pasti nama gunungnya apa.

Setelah dari GMK, kami melanjutkan perjalanan ke RR. Syalom. Kami juga sempat tersesat saat menuju rumah retreat. Sesampainya kami disana, kami menurunkan barang-barang bawaan kami dari bus dan langsung bergegas mencari kamar masing-masing. Disana, sudah ada Br. Marno yang menyambut kami.

Setelah mandi dan bersiap, kami langsung menuju ruang Ludovikus. Disana, kami berkenalan dengan Br. Haryadi selaku bruder pendamping kami selama retreat. Kegiatan dilanjutkan dengan ibadah pembuka, kemudian jeda makan malam dan dilanjutkan sesi pertama. Pada sesi pertama, Br. Hary menyampaikan budaya 5T yang harus kita patuhi dalam suasana retreat. Br. Hary juga memaparkan materi tentang pentingnya bersyukur.

Kami juga bermain game “perkenalan” dimana setiap kami akan ditunjuk dan memperkenalkan diri sesuai dengan *template* yang sudah ada. Awalnya saya kira game ini sederhana dan teman-teman saya bisa menyelesaikan dengan baik. Namun ternyata tidak semudah itu, diperlukan fokus dan ketenangan untuk memikirkan apa yang harus dikatakan sesuai dengan *template*. Di akhir game, Br. Hary menjelaskan bahwa dari game tersebut dapat dilihat kepercayaan diri seseorang dan cara orang untuk menghadapi masalah. Kedua hal tersebut dilihat dari cara berdiri dan cara penyampaiannya, apakah tenang, terburu-buru, dsb.

Pada malam hari pertama, saya beberapa kali terbangun dari tidur karena kedinginan. Namun disana untungnya tidak ada nyamuk sehingga soffel yang saya bawa tidak terpakai.

Pada hari kedua, seperti biasa kami mengawali hari dengan berdoa bersama. Selanjutnya kami bermain game “angin berhembus”, dimana orang-orang dengan kriteria yang disebutkan harus bertukar tempat duduk. Awalnya, saya hanya berpindah satu/dua kursi di dekat saya dengan teman-teman. Namun ada waktu dimana saya kurang cepat, sehingga saya duduk jauh dari teman saya. Dari game ini, saya belajar untuk cepat bergerak.

Kami juga diberikan kertas life event graphic. Di kertas tersebut, kami perlu melihat kembali *timeline* hidup masing-masing dan menandai dalam tiap tahunnya pengalaman apa yang paling membekas, apakah itu bahagia atau sedih.

Kegiatan dilanjutkan dengan outbond, atau sebutannya saat itu adalah OLA (Outdoor Learning Activities). Kami berganti pakaian menjadi pakaian olahraga dan berkumpul di lapangan. Selanjutnya, kami berkenalan dengan kakak-kakak pendamping outbound. Selama OLA kami bermain beberapa game, diantaranya pancaroba, naga menelan bumi, cargo net dan flying fox, estafet tongkat, serta meniti tali di atas air. Menurut saya yang paling berkesan adalah game pancaroba, dimana kami harus berkelompok dengan beberapa orang dan membentuk gerakan tertentu. Sebenarnya game ini mirip dengan game yang pernah dimainkan bersama di sekolah. Namun, game pancaroba ini perubahannya cukup unik. Salah satunya ada formasi memeras sapi dan formasi bunga matahari.

Setelah kegiatan OLA, kami ada jeda makan siang dan dilanjutkan oleh sesi berikutnya. Di sesi tersebut, kami menonton film dengan judul “The Blind Side”. Film ini mengajarkan saya bahwa kita perlu berdamai dengan keadaan masa lalu untuk dapat mencapai masa depan yang lebih baik.

Pada hari terakhir, kami melakukan jalan pagi. Jalan pagi ini diluar ekspektasi saya. Saya kira awalnya hanya berjalan-jalan sekitar rumah retreat dan jalannya hanya lurus-lurus saja. Namun ternyata, kami juga melewati kebun di dekat rumah retreat, dan melewati jalan-jalan yang menanjak. Untungnya, teman saya ada yang membawa uang sehingga bisa membeli minum. Kami juga sempat tersesat karena ketinggalan rombongan saat membeli minum. Walaupun cukup melelahkan, saya senang bisa melihat pemandangan yang bagus dan berjalan bersama teman-teman saya. Di akhir perjalanan, saya melihat dua ekor anjing yang lucu, saya juga bisa *pat pat* anjingnya jadi saya senang.

Selanjutnya kami mengumpulkan barang bawaan kami dan bersiap untuk pergi mengunjungi Lawang Sewu. Begitu kami sampai disana, cuaca disana gerimis sehingga kami harus cepat-cepat berjalan. Saya dan teman saya belum sempat mengunjungi banyak tempat disana karena sibuk foto-foto. Waktu disana juga terasa sangat singkat dan akhirnya kami melanjutkan perjalanan pulang ke Deltamas.

Melalui retreat ini, saya mendapat cukup banyak pelajaran dan kenangan indah. Saya cukup sedih karena mungkin ini memori terakhir bersama-sama dengan teman-teman seangkatan sebelum akhirnya lulus. Pada retreat ini, saya menyadari bahwa saya beberapa kali kurang disiplin waktu karena saya tidak membawa jam. Saya berharap kedepannya saya bisa lebih disiplin.

Perubahan bukan Kesalahan

Evangelyste Vi Irawan-XII IPA

Kata retreat tentu tidak terdengar asing bagi sekolah SMA Pangudi Luhur Bernardus. Retreat merupakan satu kata yang artinya “mundur”. Maka dari itu ketika retreat, kita bersama-sama berdamai dan sharing masa lalu untuk memperbaiki kualitas hidup saat ini dan masa depan yang akan hadir. Nah oleh karena itu, perasaan yang nyata di diri saya adalah perasaan campur aduk. Saya bingung akan apa yang terjadi dan ternyata semua terjadi begitu menyenangkan.

Sebelum keberangkatan retreat bersama angkatan 8, kami bersama para guru mengecek barang bawaan kami untuk memantau kelengkapan barang. Setelah lengkap, tas diletakkan di sekolah supaya kami tidak merasa kesulitan di hari H kami pergi. Di hari keberangkatan, kami mengawali pagi dengan absensi untuk kemudian berdoa keselamatan dan masuk ke dalam bis. Saat perjalanan bis kami sangat ramai yang sedikit membuat saya dan teman sebangku saya draining

karena kerusuhan tersebut. Tapi disisi lain saya deg-degan di perjalanan untuk menuju rumah retreat. Perasaan ini muncul karena saya khawatir apabila tidak dapat bersosialisasi dengan baik dengan teman sekamar saya, namun sesampainya disana saya lega dengan setiap situasi yang ada.

Namun karena kami berangkat jam setengah tujuh dan perjalanan terhitung sangat cepat, maka kami terlalu awal untuk ke tempat retreat kami di RR Syalom. Maka dari itu kami berkunjung ke Gua Maria Kerep, Ambarawa. Saya senang sekali disana karena tempat yang asri dan menakjubkan. Untuk sampai ke Gua Maria, bis kami parkir di seberang PL Ambarawa sehingga kami ke tempat tujuan menggunakan angkutan umum. Hal yang paling berkesan dan menarik bagi saya adalah susu fermentasi di Gua Maria tersebut karena rasanya yang sangat enak. Teman teman dan saya duduk di depan Gua Maria sembari berdoa dan menyalakan lilin. Kemudian barulah kami berkeliling di sana dan berfoto ria untuk dijadikan kenangan. Selepas berkunjung dari Bunda kesayangan kita semua, kami akhirnya kembali masuk ke bis untuk menuju rumah retreat, RR Syalom.

Saat kami hampir sampai, bis kami kesasar melewati tempat tujuan dan sempat mundur ketika menaiki tanjakan. Namun kami berakhir selamat dengan damai ditambah sambutan hangat dari kepala sekolah kami yang telah tiba di sana. Kami bergegas ke papan pengumuman untuk melihat teman sekamar. Perasaan deg degan saya seketika lepas diganti dengan perasaan lega. Saya langsung mencari kamar yang dituju dan bebersih diri untuk segera snack time dan sesi. Setelah kami makan dan menyelesaikan semua sesi hati pertama, saya quality time dengan teman kamar saya sembari sharing tentang perasaan kami lalu barulah perlahan kami terantuk dan tidur dengan lelap.

Hari kedua kami mengawali hari dengan berdoa bersama dan berkegiatan di ruang pertemuan Ludovikus atau disebut ruang Bernardus. Hari kedua yaitu hari yang saya ceritakan adalah hari yang paling berkesan selama saya mengikuti kegiatan retreat. Kami mengikuti kegiatan OLA (Outdoor Learning Activities) bersama kakak kakak pendamping. Dari situ kami bisa merefleksikan diri kita sendiri, karena tidak sedikit yang takut mencoba hingga tidak mencoba permainan tersebut. Setelah OLA dan menyelesaikan materi kami, kami menonton film *The Blind Side* untuk kemudian direfleksikan kembali. Selepas itu kami juga merefleksikan diri kami terhadap orang tua kami.

Waktu berselang dengan cepat hingga sampailah pada penghujung acara retreat ini. Kami kembali lebih awal dari dugaan. Kami memulai hari dengan doa pribadi dan jalan pagi yang sangat melelahkan bagi saya dan membuat keringan terjun bebas dari setiap pori pori. Saya dan teman yang di depan berbincang dengan Br. Hari selaku pemimpin jalan pagi. Banyak warga sekitar yang kami sapa dengan wajah sumringah mereka. Lalu kami bebersih kamar dan diri untuk melanjutkan sesi sekaligus perpisahan.

Tak berhenti sampai situ, hari ketiga kami akhiri dengan banyak kegiatan. Kami berkunjung ke Lawang Sewu dengan kondisi tubuh sedikit basah akibat gerimis yang turun sesampainya di sana. Saya sangat gembira melihat museum dan berfoto di seribu pintu bersama teman-teman saya. Pemberhentian terakhir kami sebelum ke deltamans memang di rest area, namun bukan itu yang akan saya ceritakan melainkan pusat oleh oleh. Kami turun dan membeli berbagai macam snack ataupun kerajinan. Namun kebetulan saya membeli makanan untuk saya makan sendiri di bis karena terlihat menggiurkan. Dari setiap refleksi, saya memaknai tiap sesinya untuk berdamai dengan masa lalu dan menerima diri saya sebagai seorang “saya”.

Dari perjalanan di bis saya belajar untuk harus siaga dan bersyukur tiap kondisinya. Contohnya ketika AC yang bocor dan saya bersama teman teman mengatasinya dengan baik hingga akhirnya dapat tertidur lelap dalam bis. Dan selama kegiatan saya memaknai tiap sisinya sebagai intropeksi diri untuk berkembang dalam pikiran dan karakter. Harus lebih PD dengan cara menerima diri sendiri dan bersyukur atas segala yang dimiliki saat ini bukan terus mengeluh atas apa yang belum kita dapat saat ini. Selain itu kita juga harus lebih menghargai waktu dengan menikmati dan bermanfaat, bukan sekadar melewatkan waktu.

Menjadi pribadi yang baru

Maria Felicia Kiara - XII IPS

Perasaan saya saat pertama kali mendengar akan diadakan retreat adalah sangat senang dan antusias. Saya senang karena sejak kelas 10 dan 11 tidak ada kegiatan seperti retreat yang

dilaksanakan dikarenakan adanya pandemi covid-19 sehingga membuat saya dan teman-teman seangkatan saya belajar dari rumah secara online.

Sebelum melaksanakan retreat kami diberikan pembekalan terlebih dahulu mengenai apa yang akan kami lakukan saat di Semarang nanti. Diberitahukan pula apa tema yang diangkat untuk kegiatan retreat tersebut, barang bawaan beserta peraturan yang harus kami patuhi. Setelah itu pada Selasa 24 Januari 2023 kami disuruh membawa barang bawaan kami untuk di cek kelengkapannya. Hal positif yang dapat saya ambil dari kegiatan pengecekan barang tersebut yaitu saya dapat mengetahui barang bawaan apa saja yang belum saya bawa / tertinggal sehingga saat saya sudah mau berangkat saya tidak keteteran / tidak perlu khawatir jika ada yang tertinggal.

Setelah saat nya saya dan teman-teman saya mau berangkat ke tempat retreat, saya merasa sangat antusias. Sayangnya saat waktu berkumpul di sekolah sebelum berangkat saya sedikit terlambat sehingga saya harus buru-buru. Selama perjalanan saya tidak terlalu bosan karena saya dan teman saya saling mengobrol dan berbagi snack. Saya dan teman sebangku saya mengkhawatirkan tentang teman sekamar dan kegiatan outbound yang akan dilakukan di sana.

Pada saat perjalanan dari tim retreat ada perubahan jadwal dikarenakan kami sampai lebih awal sehingga yang seharusnya kami ke Goa Maria Kerep pada hari terakhir yaitu hari Sabtu, pihak guru memutuskan untuk pergi ke Goa Maria terlebih dahulu sebelum ke rumah retreat. Karena perjalanan menuju ke Goa Maria tidak memungkinkan menggunakan bus, kami akhirnya parkir di terminal bus di seberang SMP Pangudi Luhur Ambarawa. Kami memutuskan menaiki angkot untuk menuju ke Goa Maria.

Sesampainya kami disana, kami langsung menuju toko souvenir yang menjual berbagai gelang dan juga kalung. Beberapa teman saya langsung membeli kalung dan gelang yang dijual disana. Awalnya saya ingin keliling dulu untuk mencari toko lain namun setelah kami foto di patung Bunda Maria disana saya dan teman saya memutuskan untuk membeli gelang dan cincin yang sama. Setelah kami membeli souvenir tersebut saya melihat teman saya ada yang membeli tempat untuk menaruh air suci, saya akhirnya ikut membeli juga dan mengambil air suci disana mumpung memiliki kesempatan.

Setelah dari Goa Maria kami melanjutkan perjalanan ke RR. Syalom, kami sempat tersasar saat menuju kesana. Namun akhirnya kami menemukan jalan yang benar dan sampai dengan

selamat di tempat retreat. Kami langsung di tunjukkan untuk mencari nama kami dan mencari kamar kami. Saat itu saya sedikit degdegan karena takut mendapatkan teman sekamar yang tidak terlalu saya kenal, namun ternyata saya sekamar dengan teman yang lumayan saya kenal. Kami diberi waktu untuk mandi dan beristirahat sejenak lalu dilanjutkan oleh snack.

Hari pertama kami berada di RR. Syalom dimulai pada jam setengah 5 sore dan dibuka dengan pembukaan oleh pendamping, kepala sekolah dan pembimbing lalu dilanjutkan oleh ibadah pembuka. Setelah ibadah pembuka kami dipersilahkan untuk makan malam dan dilanjutkan kembali oleh sesi 1, disaat itu kami membahas tentang “pribadi yang baik adalah bersyukur” pada saat itu saya merasa sedikit lelah karena baru dari perjalanan panjang dan harus langsung mendengarkan materi, namun saya berusaha menjalani sesi tersebut dengan baik. Setelah selesai akhirnya kami diberikan waktu untuk istirahat.

Hari kedua kami dimulai dengan doa pagi dan sarapan, setelah itu kami melanjutkan materi kedua kami yang bertema “menerima masa lalu, agar menjadi lebih baik”, setelah materi selesai kami melaksanakan kegiatan OLA (outdoor learning activity) saya sedikit takut saat saya melihat jaring-jaring dan tempat melakukan flying fox karena saya sendiri sedikit takut dengan ketinggian. Kegiatan pertama saat melakukan OLA adalah permainan singkat dan pembagian kelompok. Setelah pembagian kelompok kami dibagi menjadi dua bagian dan langsung menuju ke tempat permainan masing-masing. Kelompok saya, kelompok 1 dan 2 pertama kali menuju ke tempat kargo net, disana kami semua disuruh mencoba untuk naik ke kargo net dan menaiki flying fox, namun saya tidak ikut naik karena takut ketinggian. Setelah dari permainan itu, kami menuju ke tempat permainan bernama naga menelan bumi. Disana kami menyambungkan pipa dan berusaha membawa bola pingpong ke dalam baskom di ujung. Saat itu kelompok saya kesulitan dalam memainkannya karena tidak dapat merasakan bola nya sudah sampai dimana. Selanjutnya kelompok kami berpindah ke permainan meniti tali dimana para siswa berjalan di atas sebuah tali melewati kolam ikan.

Setelah kegiatan OLA, kami diberikan waktu untuk beristirahat dan membersihkan diri dan melanjutkan sesi kamu yaitu menonton film berjudul “the blind side” dalam film itu saya dapat belajar untuk tidak menilai orang dari luarnya dan memahami orang tersebut sebelum menjudge. Setelah menonton film, kami sama-sama sharing dan akhirnya istirahat.

Pada hari ketiga, kami pagi-pagi dijadwalkan untuk pergi jalan pagi keliling pegunungan, saat berkumpul itu saya sedikit terlambat namun dapat menyesuaikan kembali. Saya lelah saat berjalan pagi itu karena jalannya naik turun. Setelah selesai jalan pagi saya mandi dan mengikuti sesi selanjutnya. Setelah itu kami melanjutkan ekaristi dan bersiap pulang, menuju lawang sewu. Sehabis dari lawang sewu kami ke pusat oleh oleh dan kembali ke Deltamas.

Kenangan Pertama Sekaligus yang Terakhir

Maria Yasinta-XII IPS

Retret dilaksanakan pada tanggal 26 Januari - sampai 28 Januari. Awalnya saya senang karena retret dilaksanakan di Jawa Tengah, dimana saya belum pernah ke Jawa Tengah. Namun setelah itu saya agak kecewa Karena retret dilaksanakan dalam waktu tiga hari, sepengetahuan awal saya jika ke Jawa Tengah bisa sampai lima hari dua hari di jalan dan tiga hari di rumah retret. Karena jika hanya tiga hari pasti hanya capek di perjalanan.

Nilai positif yang saya maknai dari proses pembekalan dan pengecekan barang bawaan adalah, bahwa hanya membawa barang yang hanya diperlukan tanpa menambahkan barang-barang yang sekiranya kurang diperlukan selama retret. Saat di pengecekan barang- barang saya lolos, tidak ada yang kelebihan.

Perasaan yang saya rasakan selama perjalanan menuju sekolah, adalah senang sekaligus penasaran karena jalanan masih gelap dan jalanan kebanyakan masih ditutup, wajar jam masih menunjukkan pukul empat pagi, saat saya berangkat, saya harus menempuh jarak yang lebih jauh karena hal tersebut. Saat saya sampai di sekolah sudah banyak orang, dan bus sudah sampai semua. Karena anak-anak yang ingin study tour harus sudah berangkat pukul 5.30, sementara kami rombongan retret berangkat pukul 6 pagi. Saat berangkat kami tidak terlalu repot karena barang-barang sudah dikumpulkan tanggal 24.

Perasaan yang saya rasakan saat memasuki bus adalah sedikit kecewa, karena bus yang ditumpangi agak sempit dan hanya tersisa beberapa kursi, jadi Bahkan saat tidur kami harus bersempit- sempitan. Tapi saya gembira karena baru pertama kali ke Jawa Tengah. Saat perjalanan

kami berhenti di rest area sekitar 3 kali, saya tidak bisa menyebutkan dimana saja letak rest areanya karena saya tidak tahu tapi yang pasti ketiganya masih di Jawa Barat. Karena hanya hal itu yang saya tanyakan “apakah kita sudah sampai di Jawa Tengah?”

Perjalanan kami ke Semarang sekitar 6-7 jam sudah termasuk di *rest area*, cukup lancar dan lebih cepat dari perkiraan. Saat kami mau langsung ke wisma, ternyata tidak jadi karena pihak wisma baru bisa menerima kami di jam setengah dua siang. Jadinya yang seharusnya ke Goa Maria Kerep hari terakhir, jadinya kami di hari pertama. Kami kesusahan mencari dimana Goa Maria Kerep, tersesat dan akhirnya turun di tempat angkot. Kami ke Goa Maria lalu menggunakan angkot, di angkot kami berdesak-desakan, karena terbatasnya jumlah angkot. Saya baru pertama kali ke Goa Maria Kerep dan untuk kenang-kenangan saya berfoto di depan patung Bunda Maria. Saya membawa pulang air dari Goa Maria Kerep untuk ibu saya, yang ingin berziarah ke Goa Maria Kerep, namun ternyata saya duluan.

Setelah selesai saya juga hunting aksesoris di toko cinderamata, saya membeli patung malaikat kecil, untuk menemani saya berdoa dan tidur, saat pulang saya khawatir patung tersebut sudah pecah karena perjalanan yang jauh, dan penempatan tas saya di bagasi yang tertumpuk, namun saat saya cek malaikat kecil tersebut juga selamat sampai Cikarang.

Setelah berziarah ke Goa Maria Kerep, kami juga tersesat saat mencari wisma RR Syalom. Kami buru-buru karena sudah dipanggil oleh pihak wisma, dan saat sampai di wisma saya langsung mencari siapa *roommate* saya. Dan ternyata saya beruntung hanya sekamar berdua yang dimana lebih rapi dan jadi lebih luas. Saya pun mandi dan ke aula.

Saat malamnya perut saya rasanya seperti ditusuk-tusuk, karena jam makan sekitar jam 7 malam, sementara saya biasanya sudah makan setelah pulang sekolah, jadi di tubuh saya hitungannya saya telat makan, untung saja saya sudah sedia obat maag, dan tidak terlalu repot saat menanganinya, saat materi malam pun saya masuk ke kamar duluan bersama teman dekat saya karena rasanya sakit sekali, dan rasanya masih terasa sampai keesokan paginya. Jadi biasanya dua jam sebelum makan siang atau makan malam saya sudah minum obat maag agar perut saya tidak terasa sakit.

Di pagi pertama saya bangun sekitar jam 5 pagi, saya pun mandi menggunakan air hangat, karena cuaca di Ambarawa sangat dingin. Di hari kedua kami berdoa, sedikit materi dan bermain

outbound. Pertama adalah bermain ojek, lampu merah, sapi perah dan bunga. Lalu kami bermain berjalan diatas kayu, permainan ini secara kelompok. Lalu bermain cargo net, dan *flying fox*. Saya tidak bermain cargo net karena kondisi fisik saya, dan disuruh kakaknya langsung menuju *flying fox*. Jujur saya ragu dengan permainan ini, namun setelah dibujuk sama kakaknya akhirnya saya bilang akan mencobanya, saat berada di atas saya bawel dengan kakaknya karena ini kali pertama dan saya agak ragu. Namun walaupun agak menakutkan saya berhasil mengatasi rasa ragu itu dengan pengalaman yang berkesan, orang seperti saya bisa main *flying fox*. Lalu kami bermain naga menelan bumi, permainan ini lebih mudah dari biasanya karena pipa yang digunakan utuh dan tidak setengah seperti yang saya mainkan dahulu, jadinya bolanya tidak lebih mudah jatuh ke tanah. Permainan yang terakhir adalah meniti jarum di atas kolam. Di permainan yang pertama kami disuruh merangkak, karena hal ini dibutuhkan kekuatan fisik jadinya saya, memang berniat menceburkan diri dari awal, namun tidak sesuai instruksi yang seharusnya bilang terlebih dahulu saat mau menceburkan diri, namun saya langsung menceburkan diri. Dengan posisi jatuh duduk di dalam air, saya jujur tidak bisa berenang, makanya agak lama saat ke permukaan jadinya hal ini membuat saya shock, karena walaupun tidak berpotensi saya akan tenggelam namun tetap saja kolam itu dalam, akhirnya saya tidak bermain permainan yang kedua karena agak takut dengan kolamnya. Saat mandi pun saya jadinya mandi dua kali karena kolamnya agak beraroma kurang enak.

Setelah itu kami mandi, makan dan saat malam dilanjutkan materi hingga agak malam. Di malam kedua ini agak beda karena semua anak merasa lelah, dan langsung tertidur, tidak seperti malam pertama yang agak berisik. Stok koyo bu ayu pun habis karena remaja jompo seperti kami

Di hari terakhir kami berkumpul untuk berjalan pagi bersama. Jalanan yang naik turun agak membuat lebih capek, padahal jaraknya hanya 3.4 km. di tengah jalan kebanyakan dari kami membeli minum di warung setempat karena kelelahan, ditambah banyak dari kami yang berpencar karena banyak yang berhenti di tengah jalan dan irama langkah kaki yang berbeda-beda.

Setelah itu kami packing dan melepas spre, sarung untuk segera dicuci. Kami diharapkan untuk langsung keluar dari kamar. Karena *outbound* tanpa pemanasan, tangan saya rasanya sakit, dan tidak kuat mengangkat tas, dan akhirnya tas saya diangkat oleh teman teman saya. Setelah itu *retret* ditutup dengan misa lalu makan siang.

Setelah makan siang kami perjalanan ke lawang sewu. Di Lawang Sewu perjalanan memakan waktu kira-kira satu jam, dan kami pun sempat tersesat. Tapi akhirnya kami turun agak jauh dari Lawang Sewu. Sampai di Lawang Sewu kami membeli tiket khusus pelajar dan akhirnya berjalan-jalan sebentar di dalam. Saya sendiri tidak puas berjalan –jalan ke dalam karena waktu yang diberikan sangat singkat, ingin rasanya mengeksplor lawang sewu lebih lanjut namun saya takut ditinggal oleh rombongan.

Tujuan terakhir adalah toko oleh-oleh yaitu kampoeng semarang, saya membeli sedikit oleh-oleh camilan untuk orang tua saya di rumah. Perjalanan dari Semarang ke Deltamas memakan waktu 7 jam dengan frekuensi ke rest area hanya dua kali. Karena jalanan lebih padat, daripada saat perjalanan menuju semarang.

Hal positif yang bisa saya ambil selama kegiatan adalah tanggung jawab, kehati-hatian dan berani. Karena saya harus bertanggung jawab dan hati-hati dengan barang yang saya bawa, saya adalah orang yang ceroboh, Bahkan sebelum berangkat saya kehilangan hp saya dan hp saya hampir dibawa oleh rombongan *study tour*. Berani yaitu terutama saat bermain outbond karena jika saya tidak berani melakukannya saya akan menyesal.

Hal-hal yang belum saya laksanakan untuk menjadi manusia yang lebih baik di masa depan adalah fokus dengan hal-hal yang baik dan konsisten, karena beberapa hal ini saya masih belajar lebih lanjut untuk melakukannya. Cara saya mengatasi masalah ini adalah untuk membiasakan diri untuk fokus dengan hal-hal yang baik dan konsisten. Karena jika kita sudah terbiasa niscaya kita akan melakukannya dengan baik tanpa sadar. Selama perjalanan pulang menuju ke deltamamas adalah perasaan saya khawatir apakah akan sampai dengan selamat atau tidak, apalagi perjalanan malam lebih beresiko, tetapi ternyata kami pulang dengan selamat.

Kesimpulan dan motivasi yang saya dapatkan adalah fokus ke masa depan, lepaskan masa lalu, dan hidupi dengan maksimal kesempatan sekarang. Karena jika kita terlalu fokus pada salah satu hal itu, hidup kita kemungkinan tidak akan menjadi lebih baik.

**CERITA SINGKAT DENGAN BANYAK CERITA 3C CEEZ CERIA,
CINTA**

Mario Fernandes-12 IPS

Perasaan Saya Setelah Mendengar Adanya Kegiatan Retret Merasa Senang Dan Baru Pertama Kali Merasakan Kegiatan Retret, Apalagi Ini menjadi tahun terakhir sebelum lulus. Dan Nilai Positif Yang Saya Dapatkan Dari Pembekalan Dan Pengecekan Barang Bawaan Yaitu Bawalah Barang Yang Dibutuhkan Di Rumah Retret Itu Dan Jangan Bawa Barang Yang Tidak Diinginkan seperti Rokok, dan berbahan alkohol. Pada Hari Kamis Tanggal 26 Januari Saya Menyiapkan Hati Untuk Berangkat Kesekolah Dengan Melakukan Kegiatan Retret, Dan Saya Berangkat Dari Rumah Pukul 05.00, Karena Tiba Tiba Bensinnya Tiba Tiba Habis Dan Terpaksa Harus Mendorong Ke Pom bensin yang ada di stadion wibawa mukti. Dan Saya Tiba Tiba Ditelpon Oleh Teman Saya, Karena Waktu Sudah Menunjukkan Jam 05.35 Dan Tiba Saya Disekolah Pukul 05.40 Dan Sudah Pada Kumpul Di hall dan Kelas 10 dan 11 berangkat terlebih dahulu Ke Yogyakarta. Dan Kelas 12 Briefing Dengan Bu ayu, Pak Naga, Kak Tian Di Hall. Dan Berdoa Untuk Melakukan Perjalanan Ke RR. Syalom Semarang Jawa Tengah,

Suasana Hati Saya Sebelum Melakukan Kegiatan Retret Merasa Bahagia Karena Berkumpul Dengan Satu Angkatan Yang Tidak Terasa Akan Berpisah, Dan Kami Pun Mengemas Barang Di Bagasi Dan Sebelum Berangkat Berfoto Terlebih Dahulu Dan Pamit Dengan Orang Tua, Karena Saya Naik Kendaraan Tidak Bersama Ortu Saya Sudah Berpamitan Dengan Ortu Sebelum Berangkat Ke Sekolah. Dan Perasaan Saya 3C Cinta, Ceez, Ceria Sebelum Berangkat Ke Rumah Retret Syalom Yang Ada Di Semarang, Jawa Tengah.

RR. Syalom Bisa Dikunjungi Jam 14.00 Karena Lebih Cepat Sampai Disana Dan Sebelum itu ziarah ke goa maria, Karena Jalan Tidak Muat Untuk Masuk Bus. Bus Pun Di Parkir Di Depan Sekola PL Ambarawa. Dan Saya Pun Menaiki Angkot Untuk Menuju Ke Goa Maria Perasaan Saya Di Angkot Merasa Senang Bisa Berziarah Di Goa Maria Di Luar Kota. Dan Saya Merasa Senang Untuk Berziarah Ke Goa Maria. Sampai Di Goa Maria Kami Pun Satu Angkatan Berfoto Di Depan Patung Bunda Maria. Agar Menjadi Kenang Kenangan Sebelum Lulus Nanti. Dan Setelah Berfoto Saya Dan Teman Teman Saya Berjalan Menuju Goa Maria, Sesampainya Disana Saya Berdoa Di Depan Patung Bunda Maria Kerep, Ambarawa. Perasaan Saya Sangat Tenang Dan Saya Juga Mendoakan Keluarga Yang Saya Tinggalkan Di Sana. Dan Setelah Berdoa Saya Melihat Pemandangan Yang Sangat Indah di Kerep, Ambarawa dengan pepohonan yang indah dan gunung

Yang Sangat Indah Serta Pajangan Lampion Yang Sangat Bersinar Membuat Hati Saya Menjadi Sangat Ceria . Setelah itu saya melihat beberapa patung yang ada di goa maria Kerep ambarawa.

Setelah Ziarah Ke Goa Maria Dan Melihat Patung Saya Membeli Kalung Di sana, Saya Tertarik Dengan Kalung Kalungnya Karena Terlihat Indah Dan Nyaman Untuk Saya Pakai. Setelah Membeli Kalung Lalu Kembali Ke Tempat Parkiran Bus Dengan Menaiki Angkot Saya Kepanasan Sumpek Dengan Banyak Teman Teman Saya. Setelah Sampai Ke Bus Perasaan Saya Merasa Senang Dan Bahagia Sekali Karena Sudah Berziarah Ke Goa Maria Kerep Ambarawa. Selanjutnya Melanjutkan Perjalanan Ke RR Syalom. Sesampainya Di RR Syalom Ketika Saya Turun Saya Sangat Menikmati Udara Yang Ada Dan Setelah itu saya mengambil barang bawaan saya dan Saya Bertemu Bruder, Dan Bruder Menyarankan Mencari Kamar Masing Masing Dan Setelah Itu berkemas Dan Setelah Berkemas Makan Snack.

Setelah Saya Mencari Nama Saya, Yang Lain Dapat Saya Merasa Bingung Kenapa Tidak Ada Nama Saya. Dan Setelah Itu Saya Bertanya Kepada Bu Ayu. Dan Bu Ayu Menyarankan Saya Masuk Ke Kamar Yang Ber2 Setelah Itu Saya Masuk Ke Kamar Paulo Dan Matthew Disana Perasaan Saya Tenang Akhirnya Mendapatkan Kamar Juga. Dan Saya Akhirnya Mengemas Barang Saya. Dan Setelah Mengemas Barang Saya. Turun Kebawah Untuk Menikmati Snack. Setelah Makan Snack Lalu Mengumpulkan Hp. Dilanjutkan Rundown Acara Pembukaan Dari Br Hari Dan Kata Sambutan Selaku Kepala Sekolah SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas Yaitu Br Marno.

Dan Br Marno Pun Pergi Melanjutkan Perjalanannya Ke Yogyakarta Dan Disambut Oleh Br Hari Selaku Pembimbing. Setelah Kata Sambutan Dari Br Hari Dilanjutkan Dengan Ibadat Pembuka Dan Perasaan Saya Sangat Tenang Karena Ingin Melakukan Ibadat Pembuka Dan Memasuki Retret. Setelah Ibadah Dilanjutkan Dengan Hal Hal Praktis Dan Pengalaman Dari Kita Sendiri. Dan Setelah Itu Dilanjutkan Makan Malam Karena Saya Juga Sudah Merasakan Lapar Ketika Sudah Selesai Makan Perasaan Saya Kembali Semangat Untuk Melakukan Kegiatan Selanjutnya Dan Saya Sangat Senang Dan Bersyukur Diberikan Makanan Yang Sangat Enak.

Setelah Makan Malam Dilanjutkan Materi 1 Yaitu Keakraban, Disposisi Diri, Dan Pribadi Yang Baik Adalah Bersyukur Disaat Melakukan Materi 1 Hati Saya Sangat Senang Dan Ceria Disaat Mendengarkan Sharing Dan Perkenalan Melewati Game. Sebelum Memulai Materi 1 Terlebih Dahulu Memperkenalkan Diri Dengan Sebuah Game Yang Di instruksi Oleh Br hary Dan

Jika Tidak Bisa, Maka Akan Dikasih Hadiah Yaitu Sebuah Coretan. Dan Saya Melihat Paulo Yang Kesulitan Di Dalam Game Itu Dan Saya Mencoba Membantu Nya Tetapi Sepertinya Paulo Tidak Mendengarkan Apa Yang Saya Ucapkan. Selanjutnya Materi 1 Yaitu Keakraban. Keakraban adalah sebuah hubungan yang dilakukan oleh seseorang dengan orang lain untuk mendapatkan sebuah kedekatan yang bermanfaat untuk mereka, Dan Disposisi Diri Adalah Sebagai Langkah Awal Untuk Menentukan Kehidupan Diri Sendiri. Dan Pribadi Yang Baik Bisa Diartikan Pribadi Yang Selalu Bersyukur Atas Apa Yang Ia Miliki Dan Yang Diberikan Oleh Tuhan. Dan Setelah Melakukan Materi 1 Dilanjutkan Oleh Doa Malam Dengan Br Hary Setelah Melakukan Doa Malam Lalu Kembali Ke Kamar Masing Masing Untuk Beristirahat Dan Saya Pergi Ke Kamar Untuk Ganti Pakaian Tidur Dan Teman Teman Saya Mengajak Untuk Ke Ruang Makan Untuk Makan Snack Dan Kebetulan Saya juga Lapar, Dan Saya Akhirnya Bersama Teman Teman Saya Makan Snack Sambil Tertawa Tawa Karena Melihat Penampilan Saya Yang unik Dengan Baju Bola Dan Celana Kolor Serta Bajunya Di Masukkan Ke Dalam. Setelah Makan Snack Kembali Ke Kamar Nya Masing Masing Untuk Beristirahat.

Dan Dilanjutkan Hari Kedua Dengan Bersyukur Atas Hari Baru Dengan Kesegaran Baru. Setelah Saya Cuci Muka Dan Gosok Gigi Dilanjutkan Doa Pagi Bersama Br Hary Perasaan Saya Sangat Tenang Karena Ibadat Pagi Bersama Dan Saya Sangat Bersyukur Diberikan Kesehatan Di Hari Kedua Ini Selama Di RR Syalom. Setelah itu Dilanjutkan Dengan Sarapan. Setelah Sarapan Kemudian Dilanjutkan Materi 2 Dengan Menerima Masa Lalu Agar Menjadi Lebih Baik Disitu Perasaan Saya Sangat Senang. Setelah Materi 2 Dilanjutkan Dengan Kegiatan OLA Yang Diberikan Kelompok Dan Saya Berada Di Kelompok 4 Dan Disitu Ada 3 Game Yaitu Meniti Diatas Kolam, Flying Fox, Dan Naga Menelan Bumi

Game Yang Membuat Saya Sangat Bahagia Yaitu Game Meniti Diatas Kolam Karena Itu Sangat Seru Walaupun Sudah Biasa Bagi Saya. Dan Setelah Kegiatan Ola Dilanjutkan Beristirahat. Setelah Selesai beristirahat Dilanjutkan. Part 2 Refleksi Kegiatan Ola Saya Maju Kedepan untuk mengungkapkan Kegiatan Ola Tersebut, Saya Mengungkapkan Itu Hal Yang Biasa Saja Bagi Saya Karena Saya Sudah Melakukanya. Setelah Itu Dilanjutkan Kegiatan The Blind Side Dari Kisah The Blind Side ini Saya Bisa Simpulkan The Blind Side sukses mendapatkan nominasi kategori Best Picture pada ajang Academy Awards ke-82. Film yang rilis pada 2009 ini mengikuti kisah nyata kehidupan **Michael Oher**, atlet football Amerika yang mendulang banyak

prestasi saat bergabung dengan tim Carolina Panthers. Setelah Itu Dilanjutkan Doa Perdamaian Dan Surat Untuk Orang Tua. Dan Acara Di Hari Kedua Pun Telah Selesai.

Dilanjutkan Dengan Hari Ketiga Saya Berdoa Di Hari Terakhir Di Rumah Retret Syalom Ini Dan Dilanjutkan Jalan Pagi Setelah Itu Kemudian Dilanjutkan Kembali Dengan Mandi Dan Berkemas Barang Setelah Itu Sarapan, Dan Dilanjutkan Materi Terakhir Generasi Baik Yang Berhasil. Generasi berkarakter adalah **generasi yang menguasai ilmu dan teknologi serta berakhlak mulia**. Dilanjutkan Dengan Ekaristi Kudus Dan Setelah Itu mengambil barang dan memasukkan ke bagasi lalu makan bersama. Dan Setelah Makan Bersama Lalu Foto Bersama Lalu Pergi Dan Saya Sangat Senang Retret Telah Selesai.

Setelah Selesai Dari RR Syalom Dilanjutkan Ke Lawang Sewu. Yang Saya Dapatkan Dari Lawang Sewu Ini Penyanyi Yang Memiliki Suara Yang Sangat Bagus. Setelah Itu Pulang Ke Deltamas. Setelah Di Perjalanan rest area Teman Saya Elmore Tiba Tiba Ingin Buang Air Besar Dan Saya Juga Sekalian Untuk Membuang Air Karena ini menjadi Rest Area Terakhir Supaya Lebih Cepat Untuk Sampai Ke Deltamas.

Setelah Pukul 00.34 Akhirnya Sampai Kembali Di Deltamas Dan Saya Sangat Bersyukur Kegiatan Retret Sudah Selesai Dan Berjalan Dengan Baik Dengan Banyak Cerita .

Tiga Hari Penuh Kebersamaan

Nadine Eliana Christian-xII IPS

Hari Kamis, 26 Januari, kami siswa kelas 12 SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas melaksanakan kegiatan *retreat*. *Retreat* ini diadakan selama tiga hari dan berlokasi di RR. Syalom, Ambarawa, Semarang, Jawa Tengah. Sekitar pukul 05.30 kami berkumpul bersama dengan kelas 10-11 yang juga akan pergi *study tour* di *hall* SMA Pangudi Luhur Bernardus Deltamas. Kemudian kami *briefing* dan berdoa sebelum berangkat. Pada pukul 06.00, kami berangkat dari Deltamas. Tapi sebelum itu, kami berfoto di depan gedung SMA Pangudi Luhur Bernardus.

Kami mampir ke *rest area* setelah kurang lebih satu setengah jam perjalanan. Di sekitar KM 300, kami menikmati pemandangan gunung dari dalam bus. Kami beberapa kali mampir ke

rest area sebelum kemudian sampai. Pada saat sampai Semarang, kami langsung ke Goa Maria. Seharusnya kunjungan ke Goa Maria dilakukan pada hari terakhir, tapi karena kami sampai lebih cepat dari perkiraan yaitu sekitar jam 13.00 dan Rumah *Retreat* baru bisa ditempati pada jam 14.00, jadi kami melakukan kunjungan ke Goa Maria lebih dulu.

Untuk sampai ke Goa Maria, kami berhenti di depan SMP Pangudi Luhur Ambarawa Asrama kemudian naik angkot sampai ke Goa Maria, karena bus tidak bisa masuk ke dalam. Sesampainya di Goa Maria, Saya dan teman-teman saya yang lain memutuskan untuk mampir ke tempat penjualan kalung, gelang, dll. Tapi, karena dipanggil untuk foto bersama. Kami menunda untuk membeli gelang.

Setelah foto bersama, saya dan teman-teman saya kembali ke tempat penjualan gelang tadi, kemudian membeli gelang juga cincin. Saya juga membeli sebuah gelang dan cincin untuk mama saya. Setelah membeli gelang dan cincin, saya dan beberapa teman saya mencari rombongan kami, karena kami berpisah dari rombongan. Saya dan teman-teman saya membeli botol sebagai wadah untuk air suci di Goa Maria. Kemudian karena rombongan kami belum berkumpul juga, kami memutuskan untuk berfoto di Patung Bunda Maria. Saya sangat senang karena bisa berkumpul dengan teman-teman saya. Setelah berfoto, kami kembali ke tempat dimana bus kami parkir naik angkot. Pada saat perjalanan naik angkot, kami bercanda-bercanda di dalam angkot.

Kami menaiki bus dan melanjutkan perjalanan menuju RR. Syalom, kami sampai di RR. Syalom sekitar jam 15.00. Kami menurunkan barang-barang kami dari bus kemudian melihat papan pengumuman untuk melihat teman kamar kami. Saya sekamar bertiga dan dengan Genoveva dan Cicil. Kegiatan kami dimulai pada pukul 16.00 untuk *snack*, sehingga setelah sampai, kami membersihkan diri kemudian ke ruang makan sekaligus mengumpulkan *handphone* untuk tiga hari kedepan. Kami memulai acara dengan pembukaan berupa sambutan dari Bruder Hari. Kemudian dilanjutkan dengan ibadat bersama. Pukul 19.00, kami makan malam bersama-sama.

Setelah makan malam, kami memulai materi pertama kami, kami memulai sesi ini dengan bermain *game* agar kami tidak bosan. *Game* tersebut juga seru dan ada beberapa orang yang mendapat hukuman coretan bedak. Kemudian kami bersama-sama mengerjakan refleksi tentang kondisi kehidupan kami masing-masing. Kami melaksanakan hingga acara terakhir di hari pertama dengan doa malam bersama.

Setelah doa malam, kami kembali ke kamar masing-masing untuk istirahat, tetapi setelah saya selesai berganti baju dan ingin sikat gigi, tiba-tiba teman saya datang ke kamar saya dan mengajak saya untuk makan *snack* di ruang makan. Sehingga saya dan teman saya ke ruang makan untuk makan *snack* yaitu tahu bakso dan keripik. Setelah makan *snack* kami mengobrol di kamar teman saya hingga sekitar jam 00.00 kemudian ke kamar masing-masing untuk tidur.

Hari kedua *retreat*, kami memulai pagi kami dengan doa pagi. Dilanjutkan dengan sarapan pada pukul 07,00. Kemudian kami melaksanakan materi kedua kami dan kami mengerjakan sebuah grafik berisi kisah bahagia dan sedih kami selama kami hidup. Setelah melaksanakan materi, kami mempersiapkan diri untuk kegiatan OLA (*Outdoor Learning Activities*). Setelah itu, kami berkumpul untuk makan *snack* dan melanjutkan kegiatan OLA.

Di kegiatan OLA, kami ada 5 macam aktivitas yaitu pancaroba, jembatan berjalan, meniti di atas kolam dan *flying fox*, kargonet, dan naga telan bumi. Permainan pancaroba, ada naik ojek (2 orang), *traffic light* (3 orang), perah sapi (4 orang), dan bunga matahari (5 orang). Di mana dalam permainan ini, kami membutuhkan kerja sama dengan teman-teman yang lain baik perempuan maupun laki-laki.

Pada permainan jembatan berjalan, kami dibagi menjadi empat kelompok secara acak. Dalam permainan ini, salah satu dari kami harus berjalan di atas kayu-kayu yang ditahan oleh kami kemudian harus cepat ke depan lagi untuk menahan kayu. Di permainan ini, kelompok saya paling terakhir menyelesaikan karena beberapa kali kurang siap atau seimbang. Permainan ini melatih kecepatan dan kerja sama yang baik antar anggota kelompok.

Pada permainan meniti di atas kolam, saya dapat dengan cepat menyelesaikan tantangan tersebut. Permainan ini adalah permainan yang menurut saya paling seru di antara permainan lainnya. Permainan ini ada 2 kali permainan yaitu berjalan di atas tali dan merangkak bergeser dengan tangan dan kaki bertumpu pada tali. Cukup banyak yang akhirnya tercebur ke kolam karena tidak seimbang ataupun tidak kuat menahan tubuh. Di permainan ini, teman saya tercebur dan saya menemaninya untuk berganti baju.

Permainan selanjutnya adalah cargo net dan *flying fox*, dimana kami harus memanjat dan melewati jembatan kayu kemudian terjun dengan bergantung pada suatu kabel. Di permainan ini,

saya sedikit kesulitan saat memanjat tapi bagian terseru permainan ini adalah saat terjun/*flying fox*.

Kemudian kami beralih ke naga telan bumi, di permainan ini kami membutuhkan kerja sama yang baik dengan anggota kelompok lainnya karena di sini kita harus memindahkan bola menggunakan pipa ke sebuah wadah yang sudah disediakan. Saya sangat senang dengan kegiatan OLA ini dan dari kegiatan ini, saya menemukan hobi baru yang pasti akan saya lakukan lagi kedepannya.

Setelah kegiatan OLA, kami makan siang kemudian membersihkan diri dan mempersiapkan diri untuk kegiatan selanjutnya. Kegiatan selanjutnya adalah menonton film berjudul *The Blind Side*, yaitu sebuah cerita tentang seorang anak yang memiliki masa lalu kelam yang diadopsi oleh sebuah keluarga yang menerimanya apa adanya. Dari film tersebut, saya belajar untuk tidak terbelenggu masa lalu dan peduli kepada sesama. Pada saat menonton film ada beberapa teman kami yang dipanggil karena berisik pada saat film diputar.

Setelah kegiatan itu, kami makan malam kemudian melaksanakan refleksi dari film berjudul *The Blind Side*, kami merefleksikan berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh Bruder Hari mengenai film tersebut. Teman-teman kami yang tadi berisik dihukum untuk membacakan hasil refleksi mereka di depan. Setelah merefleksikan film, kami Doa Perdamaian untuk memeriksa batin kami dan menulis surat untuk orang tua kami masing-masing. Setelah doa perdamaian, kami beristirahat untuk kegiatan kami di esok hari.

Pada hari ketiga, kami memulai hari dengan jalan pagi. Di saat jalan pagi ini saya sangat kesal karena sandal gunung saya hilang karena sandal gunung teman saya tertukar dengan sandal gunung saya dan meninggalkan sandal gunung saya di kamar teman saya yang lain, jadi dengan terpaksa saya harus memakai sepatu putih saya sehingga sepatu saya kotor. Saya semakin kesal karena ternyata sandal gunung saya tidak tertukar, dan ternyata sandal gunung punya teman saya ini yang tertinggal. Tapi walaupun saya kesal, saya merasa hal ini berkesan. Pada saat jalan pagi, jalannya naik turun dan pada saat menuju pulang kembali ke RR. Syalom, ada seorang teman saya yang jatuh karena lari saat sedang turunan.

Setelah jalan pagi, kami membersihkan diri dan membereskan kamar dan barang-barang kami karena kami akan segera meninggalkan RR. Syalom. Saya sangat sedih karena *retreat* terasa

sangat singkat dan rasanya sangat ingin mengulang kebersamaan saat disana. Setelah membereskan kamar, kami sarapan dan melanjutkan materi terakhir yaitu materi keempat dengan pembahasan mengenai generasi dan karakteristik generasi kami yaitu generasi Z.

Setelah materi, kami membuat komitmen bersama kelas masing-masing. Kelas saya membuat beberapa komitmen seperti *respect*, solid, bertanggung jawab, dll. Kegiatan terakhir di sana adalah Ekaristi Kudus dan dilanjutkan dengan makan siang dan *snack*. Saya sedikit bingung saat makan siang, karena pada saat itu *handphone* para siswa dikembalikan dan semuanya memegang *handphone* saat itu.

Saat selesai makan siang, kami melakukan foto bersama di beberapa tempat dan mulai memasuki bus. Kami mulai perjalanan menuju Lawang Sewu. Sesampainya di Lawang Sewu, kami masuk ke dalam salah satu gedung dan foto-foto di lantai satu dan tiga. Saya juga membeli segelas es jeruk karena haus. Tapi sayangnya waktu kita di Lawang Sewu sangat singkat, saya dan beberapa teman saya tidak sempat mengunjungi gedung lainnya. Pada pukul 17.30 kami keluar dari Lawang Sewu menuju tempat pembelian oleh-oleh, Kampoeng Semarang. Saya membeli beberapa oleh-oleh khas Semarang seperti wingko, bandeng, jenang, dll. setelah membeli oleh-oleh, kami berangkat kembali menuju Deltamas. Kami berhenti dua kali di *rest area*, dan sampai di sekolah sekitar pukul 12 malam. Saya menunggu jemputan saya sebentar dan pulang untuk beristirahat. Saya sangat senang dengan *retreat* kali ini, dan dari *retreat* ini saya belajar untuk berjalan lurus ke depan dan tidak terpengaruhi masa lalu. Saya harap dengan *retreat* ini para siswa-siswi kelas 12 baik IPA maupun IPS dapat lebih peduli dan mengasihi satu sama lain.

Pengalaman Tidak Terlupakan

Sheren Anggawinata-XII IPS

Ketika saya mendengarkan adanya kegiatan *retreat* untuk kelas 12, setelah 2 tahun lamanya tidak ada kegiatan bersama dengan teman-teman seangkatan seperti *study tour* dan *field trip* rasanya melegakan. Karena dengan jadwal ujian yang sudah disiapkan oleh sekolah rasanya sangat menakutkan dan melelahkan. Sehingga saya pun sangat menunggu adanya kegiatan ini diadakan agar saya dapat mendapatkan waktu bermain dan berinteraksi bersama teman-teman seangkatan.

Pada H-2, adanya pengumpulan barang-barang yang akan dibawa ke tempat retreat untuk adanya pengecekan barang-barang agar tidak ada yang terlupakan untuk dibawa.

Guru-guru pun sangat perhatian dengan murid-muridnya karena dapat bekerja sama dengan baik dengan siswa-siswi. Dan juga saling mendengarkan pendapat siswa-siswi ketika adanya terjadi konflik atau ketidaksetujuan dalam 1 pihak. Sehingga saya pun sangat bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena guru-guru yang sangat perhatian. Sesampainya di hari-H, saya pun bersiap-siap di pagi hari pada jam 4.30 pagi untuk mandi, makan dan menyiapkan barang-barang yang perlu dibawa juga.

Saya pun diantarkan oleh mama ke sekolah sebelum jam 5.30 pagi dan sesampainya disana saya sudah melihat banyaknya siswa-siswi yang sudah sampai sebelum saya. Disana pun juga ada siswa-siswi kelas 10 dan 11 untuk bersiap-siap pergi untuk study tour ke Yogyakarta. Dan semuanya pun berdoa bersama agar keselamatan kami dalam perjalanan terjaga. Setelah itu, kami pun berfoto bersama dengan spanduk dan berpisah dengan orang tua.

Perjalanan menuju ambarawa sangatlah jauh dan lama yang memakan selama sekitar 6 jam. Dan dalam perjalanan rasanya menyenangkan dan tidak membosankan bersama teman-teman walaupun perjalanan memakan selama 6 jam dan membuat kaki kram. Selain itu, kita pun juga diberikan nasi kotak untuk makan siang dalam bus karena belum sampai ke tempat retreat tersebut. Akan tetapi ada nya perubahan rencana dimana kami pergi ziarah ke Goa Maria terlebih dahulu karena tempat retreat belum dapat ditempati sebelum jam 2.

Sebelum itu, kami turun dari bus untuk menaiki angkot karena jalan untuk menuju ke Goa Maria kecil dan bus pun tidak dapat dilewati. Selama perjalanan dalam angkot rasanya menyenangkan sekali sehingga kami pun juga bercanda dalam angkot tersebut. Dan pada akhirnya, kami pun sampai ke Goa Maria dan langsung melihat patung Bunda Maria yang besar sekali. Selain itu, banyak teman-teman saya yang langsung membeli kalung salib/gelang untuk digunakan secara langsung.

Setelah itu, saya pun berfoto-foto bersama teman-teman saya di depan patung Bunda Maria agar dapat saya mengabari keluarga saya bahwa saya sudah sampai di Goa Maria, Ambarawa. Lalu kami pun mengambil foto bersama seangkatan sebagai kenangan retreat kami. Dan setelah itu, teman-teman saya pun berdoa dan saya pun mencoba mengelilingi Goa Maria ini dan melihat

banyaknya pemandangan yang sangat bagus sekali. Teman-teman saya pun membeli tempat untuk membawa air suci dari Goa Maria untuk dibawa pulang.

Dan setelah itu, saya pun masih menemani teman-teman saya untuk membeli kalung salib dan cincin. Saat itu, saya pun haus dan membeli es jeruk murni yang saya kira manis akan tetapi ekspektasi saya terlalu tinggi dan rasanya pahit dan tidak ada rasa manis dari es jeruk tersebut. Setelah itu, saya pun kembali menaiki angkot bersama teman-teman untuk kembali menaiki bus untuk perjalanan menuju tempat retreat. Perjalanan menuju rumah retreat tidak jauh dan hanya memakan waktu 30 menit akan tetapi bus kami untuk sesaat tersesat dalam perjalanan dan harus putar balik untuk menuju ke rumah retreat.

Sesampainya di rumah retreat, saya pun mengambil tas saya dan pergi menuju ke tempat informasi yang terdapat informasi mengenai kamar saya dan teman kamar saya. Setelah mengetahui kamar saya, saya pun langsung menuju ke kamar dan menaruh tas dan beres-beres untuk acara selanjutnya. Untuk hari pertama di rumah retreat, tidak banyak kegiatan karena kebanyakan acara dalam ruangan dimana kami harus memperkenalkan diri melalui games dan berdoa bersama Br. Harry. Setelah itu, kami pun makan malam dan harus mengantri dan tidak boleh mengambil lauk pauk lebih dari 1 untuk seorang.

Setelah itu saya pun kembali ke kamar untuk beristirahat dan tidur untuk besok karena diharuskan bangun pagi pada jam 5 dan adanya doa bersama. Dan kami pun langsung diarahkan ke lapangan yang luas dimana terdapat kakak-kakak panitia yang membantu acara outbound. Disana pun kami bermain flying fox, cargo net, ojek, sapi perah, peniti jarum di atas kolam, berjalan di atas kayu dan naga menelan. Sebelum bermain, kami pun dibagi kelompok dan bermain bersama.

Saat bermain cargo net, untuk sesaat saya ingin menyerah dan terjun ke bawah akan tetapi saya pun terus menerus menaiki tali agar saya dapat berjalan melalui jembatan untuk menuju tempat flying fox. Dan saya pun sampai di atas yang juga dibantu oleh Kak Michael. Lalu saya pun langsung menuju tempat flying fox dengan harness dan tali pengaman agar saya tidak jatuh. Sesampainya di tempat flying fox, rasanya ingin turun kembali akan tetapi rasanya saya hanya menghabiskan tenaga dan waktu hanya untuk flying fox.

Dan saya pun memberanikan diri untuk menaiki flying fox dan rasanya pun sangat menyenangkan walaupun saya sangat tidak ingin menaiki kembali cargo net karena susahnya cargo net tersebut. Saya pun tidak berpikiran bahwa cargo net tidak akan sesusah itu dan berpikir bahwa hal tersebut merupakan hal yang mudah dan saya dapat melakukannya dengan cepat. Akan tetapi saya salah ekspektasi, realitanya tenaga saya hampir habis dan tangan saya gemetar karena tali cargo net tersebut sangat kasar dan tidak enak untuk dipegang.

Lalu saya pun bermain naga menelan, rasanya sangat asik dan seru. Akan tetapi saya melupakan sandal gunung saya untuk dipakai sehingga kaki saya pun rasanya sakit sekali ketika bermain di lapangan rumput. Setelah bermain naga menelan, saya pun pergi ke tempat flying fox dimana sandal gunung saya berada. Dan saya dan teman-teman saya pun pergi ke kamar masing-masing untuk membersihkan diri dan makan. Setelah itu, selama kegiatan berlangsung banyak hal baru yang saya dapatkan bahwa berinteraksi secara langsung dengan teman-teman dan tidak menggunakan HP selama 3 hari rasanya sangat lega dan tidak ketergantungan dengan teknologi.

Setelah itu, malamnya kami pun berdoa bersama, melakukan refleksi dan menuliskan surat untuk orangtua. Dan saya pun berfoto-foto bersama teman sebagai kenangan dan mengumpulkan surat dan refleksi yang saya tulis. Ketika melihat jam, saya pun terkejut karena sudah jam melewati 10 malam dimana kami harus bangun untuk jalan pagi untuk keesokan paginya. Dan saya pun kembali ke kamar dan tidur untuk beristirahat untuk besoknya.

Dan keesokannya saya pun bangun dan langsung pergi menuju tempat untuk berjalan pagi bersama. Awalnya saya pun berpikir bahwa jalan pagi bersama ini tidak akan jauh-jauh dan hanya berjalan mengelilingi tempat retreat akan tetapi ternyata realitanya adalah mengelilingi 1 wilayah dimana jalanan tersebut sangat kecil an melewati kebun. Dan dalam perjalanan pun ada yang menaik dan menurun sehingga membuat kaki saya kelelahan. Saya dan teman saya tidak membawa air sehingga mau tidak mau saya harus meminjam uang teman saya untuk membeli air di tengah perjalanan saking hausnya.

Setelah beberapa menit, kami sampai ke tempat retreat kami dan saya pun langsung menuju kamar saya dan beristirahat sejenak dan mandi. Lalu kami pun pagi dan menyiapkan barang-barang untuk ditaruh kembali ke dalam bus dan adanya ekaristi bersama Romo dan akhirnya kami pun makan siang dan bersiap-siap untuk berfoto bersama di depan logo I LOVE SYALOM. Setelah itu, kami kembali ke dalam bus untuk perjalanan menuju lawang sewu.

Dalam perjalanan pun, supir yang membawa bus kami sempat tersesat dan berputar balik selama 2 kali. Pada akhirnya, kami sampai dan saat itu cuaca lumayan tidak mendukung karena sedang mendung dan gerimis. Akan tetapi cuaca mendung tidak menghalangi saya dan teman-teman untuk mengelilingi Lawang Sewu dan berfoto bersama untuk kenangan kami. Dan juga saya pun membeli lumpia untuk dibawa pulang karena keluarga saya menyukai lumpia Semarang. Setelah itu, kami berkumpul kembali pada jam 4 sore untuk berfoto bersama di depan Lawang Sewu. Dan setelah lamanya waktu yang dihabiskan karena tidak adanya koordinasi dari siswa-siswi, akhirnya kami dapat berfoto bersama. Lalu kami pun kembali ke dalam bus untuk perjalanan menuju pusat oleh-oleh Semarang. Sesampainya disana, kami diberikan info bahwa kami hanya bisa berbelanja selama 30 menit sehingga kami pun cepat-cepat untuk belanja dan menelepon orang tua agar dapat mengetahui apa yang diinginkan untuk oleh-oleh untuk dibawa pulang.

Akhirnya saya pun membeli 4 bandeng, 2 bandeng untuk konsumsi tersendiri dan 2 bandeng untuk oleh-oleh teman saya dan juga membeli sebuah mini lumpia yang hanya seharga 20 ribu. Setelah itu saya pun bayar dan kembali ke dalam bus. Saya pun kelelahan karena saya bingung dimana saya harus menaruh bandeng saya sehingga akhirnya saya pun menaruh di bawah dan walaupun kaki saya memiliki tempat yang sempit akan tetapi tidak apa-apa apabila untuk hal tersebut.

Dan akhirnya bus kami berjalan menuju Kota Deltamas dimana sekolah kami berada. Akan tetapi dalam perjalanan kami menepi ke tempat rest area selama 3 kali dan membuat orang tua khawatir dimana anak-anaknya berada. Dan akhirnya setelah selama 6 jam, kami sampai ke sekolah dimana orangtua sudah menunggu kedatangan anak-anaknya untuk dijemput dan diantarkan kembali ke rumah masing-masing.

Cara saya mengatasi masalah yang belum bisa diterima dalam hidup untuk menjadi **Manusia Yang Lebih Baik Di Masa Depan** adalah dengan bersyukur atas kehidupan yang saya punya sekarang. Karena apabila terdapat masalah yang terjadi dalam kehidupan, saya pun harus tetap tegar dan kritis dalam mencari solusi masalah tersebut. Dan menyerah bukanlah pilihan bagi saya, sehingga saya harus tetap mencari apa yang dapat membantu meringankan masalah.

Perasaan yang saya rasakan ketika dalam perjalanan ke Deltamas rasanya melegakan karena akhirnya saya pun pulang ke rumah dimana rumah adalah tempat ternyaman pertama. Dan dapat bertemu dengan keluarga dan saling berinteraksi satu sama dengan yang lainnya.

Kesimpulan yang saya dapatkan selama kegiatan adalah saya harus menjadi manusia yang lebih baik dalam bentuk karakter maupun dalam pendidikan.

MENJADI PRIBADI YANG LEBIH BAIK

Stanilaus Novendra-XII IPS

Puji syukur atas kehadiran Allah yang telah memberikan kelancaran kami selama melakukan kegiatan retreat di RR.Syalom ambarawa,semarang. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari 2 malam dimulai pada tanggal 26 januari 2023 sampai dengan 28 Januari 2023. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk menghidupkan kembali pengalaman iman masing-masing pribadi, khususnya siswa itu sendiri. Pada hari kamis 26 januari 2023 kami memulai perjalanan pada pukul 05.30 menggunakan bus yang disediakan oleh sekolah. Perasaan saya pada saat itu sebenarnya sangat senang tetapi dikarenakan pada malam hari saya tidak tidur jadi lumayan mengantuk sehingga selama beberapa jam dalam perjalanan saya tidur. Tujuan perjalanan sebelum ke tempat retreat,kami menuju goa maria ambarawa yang berada di semarang. Sesampainya disana kami berhenti di depan sekolah pangudi luhur ambarawa dikarenakan bus yang ditumpangi tidak dapat melewati jalan menuju goa maria ambarawa,sehingga kami menggunakan angkot. Sesampainya di tempat tujuan,kami melakukan beberapa kegiatan seperti berfoto²,membeli barang/makanan,dan berdoa. Setelah 2 jam berlewat kami menuju ke tempat yang menjadi tujuan utama kegiatan retreat yaitu RR.Syalom ambarawa,perjalanan menuju rumah retreat memakan sekitar 30 menit. Sesampainya kami disana,kami langsung disambut hangat dengan br. Paulus Sumarno selaku kepala sekolah SMA Pangudi Luhur Bernardus. Lalu kami langsung bergegas ke

kamar masing masing yang sudah ditentukan untuk menaruh barang-barang yang kami bawa dan membersihkan badan.

Kegiatan hari ke I dibuka dengan ibadat pembuka yang bertema “*my all time listening to God*”.setelah makan malam dilanjutkan dengan kegiatan materi I dan doa malam yang dilaksanakan dari pukul 19.45 sampai dengan 22.00,dan ditutup dengan istirahat.

Hari ke II dimulai dengan bangun pagi pukul 05.30,setelah itu dilanjutkan dengan makan pagi dan materi II,saat materi dilaksanakan saya sangat merasa ngantuk. Setelah kegiatan materi II selesai dilanjutkan dengan kegiatan OLA dan melakukan beberapa permainan yang menurut saya lumayan menarik dan menantang karena sangat menguji kesabaran,kekuatan,mengajari bagaimana cara bekerja sama. Setelah kegiatan minum dan snack dilanjutkan dengan menonton film “*the blind side*” dan merefleksikan film tersebut sampai pukul 21.15. Kegiatan hari ini diakhiri dengan kegiatan menyadari dan memeriksa batin dan menulis surat untuk orang tua. Pada hari ke II ini saya merasa sangat senang walaupun sedikit lelah karena melakukan banyak kegiatan fisik.

Hari ke III atau merupakan hari terakhir kegiatan retreat ini dimulai dengan jalan pagi pada pukul 06.15, saat melakukan kegiatan jalan pagi saya sangat merasa kedinginan sekali karena saya hanya memakai kaos dan celana pendek biasa,tetapi lama kelamaan saya mulai terbiasa dengan suhu yang ada sehingga saya tidak merasakan kendala sedikitpun pada saat saya mengikuti kegiatan jalan pagi ini. Setelah dilakukannya jalan pagi,kami minta untuk membersihkan kamar dan mengeluarkan spre. Setelah itu dilanjutkan dengan sarapan dan kegiatan materi V yang bertemakan “Generasi yang baik dan berhasil” .Selama kegiatan materi ini lagi dan lagi saya merasa sangat lelah,sehingga saya tertidur selama beberapa menit. Setelah kegiatan materi dilanjutkan dengan kegiatan membuat komitmen hidup dan niat diri dengan kelas dan pendamping lalu dilanjutkan dengan ekaristi kudus. Dan kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan mengucapkan perpisahan dengan pembimbing. Hal positif yang bisa saya ambil dari kegiatan retreat yang berlangsung selama 3 hari 2 malam ini adalah menjadi lebih tahu diri, tahu tempat, tahu waktu,dan menjadi taat dalam bertindak.

Di saat perjalanan pulang menuju deltamas, saya cukup merasa senang karena bisa melakukan banyak hal di bus seperti mengobrol,bercanda,hingga bernyanyi bersama teman teman,hal tersebut sangatlah berkesan bagi saya karena bisa dekat dengan teman yang belum dekat dan bisa lebih

dekat dengan teman yang sudah dekat. Salah satu motivasi yang saya dapatkan selama kegiatan retreat yang berlangsung selama 3 hari 2 malam tersebut adalah untuk menginginkan dan menata masa depan yang baik kita harus merubah diri kita menjadi pribadi yang lebih baik.

Kembali ke Masa Lalu dan Berdamai dengan Diri

Cindy Aurelia -XII IPA

Setelah 3 tahun online karena pandemi covid-19, diadakan retreat bersama kelas 12 pada 26 Januari sampai 28 Januari 2023, di Rumah Retreat Syalom, Ambarawa, Bandungan. Awalnya agak senang denger ada retreat buat kelas 12, karena kelas 10 dan 11 cuman online dan ga ada acara, *excited* mau pergi kemana. Sebelum pergi, tas harus dikumpul dan di cek dulu tanggal 24 Januari, jadi ga ada yang ketinggalan atau kurang. Kita juga dilatih buat disiplin, rapi, dan teliti waktu *packing* baju-baju yang mau dibawa dan tidak membawa barang-barang aneh ke sana. Kami berangkat dengan 3 pendamping: Pak Naga, Bu Ayu, dan Kak Tian.

Selama perjalanan awalnya seru, tapi lama-lama pegel dan capek duduk terus di bus. Sambil perjalanan, biar seru, kita nyetel lagu. Ada lagu barat, galau, korea, dll. Beberapa kali kami berhenti di rest area. Perjalanan sampai disana ternyata lebih cepat daripada perkiraan. Jadi, karena sampe sana masih jam 1an, kita ke goa maria Ambarawa dulu. Kita makan siang di bus, karena takut ga keburu ke goa maria.

Ke goa maria pun hampir nyasar karena kebablasan. Bus nya ga bisa masuk ke goa maria karena akses jalan nya sempit, jadi kita pake angkot. Denger-denger angkotnya mahal, jadi 1 angkot penuh dengan siswa/siswi (*overload*). Aku duduk di depan berdua sama Cicil. Sampai di goa maria nunggu yang lain datang semua dan foto bersama di depan patung Maria. Setelah itu

kita boleh jalan-jalan bebas di dalam goa maria nya. Tadinya saya mau beli bunga, tapi satu buket harganya 15 ribu. Karena rasanya terlalu mahal dan mau hemat uang, akhirnya ga jadi beli bunga. Di goa maria, saya berdoa dan mencuci muka di air suci. Lalu, foto-foto dan berkeliling dengan teman.

Selesai dari goa maria, kita lanjut perjalanan menuju RR Syalom. Perjalanan ke sana juga hampir nyasar dan kejadian pa Naga ketinggalan bus. Akhirnya kami sampai di RR Syalom sekitar jam 3. Kami berkumpul untuk melihat pembagian kamar. Saya berada di kamar D bersama Rafaella dan Grace. Kami membersihkan diri dan bersiap untuk sesi pertama, sebelum sesi ada snack. Tetapi, karena saya dan teman kamar keasikan ngobrol, kami pun melewati snack dan telat masuk sesi pertama.

Pada sesi pertama, dimulai dengan ibadat pembuka. Dilanjutkan dengan game pengenalan, jika salah kata atau kurang, akan diberi bedak. Kemudian, sesi dilanjut tentang materi menjadi pribadi yang lebih baik. Kita sering mendengar kata “lebih baik”, tapi lebih baik tuh kayak gimana sih? Nah, untuk menjadi versi lebih baik diri kita, kita harus mengenal diri kita dahulu, manusia itu diciptakan lebih tinggi daripada makhluk hidup lainnya, kita tidak boleh memikirkan ego sendiri. Pribadi yang baik adalah pribadi yang bersyukur, bisa menerima diri, dari masa lalu dan masa kini. Di Tengah sesi, dipotong makan malam di jam 7. Sesi ditutup dengan menulis refleksi mengenai seberapa besar kita mengenal diri kita sendiri. Sesi selesai jam 10. Kami kembali ke kamar masing-masing dan bersiap tidur. Malam pertama rasanya belum nyaman dan udara disana sangat dingin.

Besok paginya, saya dibangunkan oleh Grace jam 5. Udaranya sangat dingin, mandi pun susah walaupun pake air hangat. Saya mandi cepat dan siap pukul 6. Kami berkumpul di ruang pertemuan dan berdoa pagi bersama. Lalu, kami turun ke ruang makan dan makan bersama. Perempuan mengambil makanan duluan, sedangkan laki-laki mengambil minum. Setelah semua selesai mengambil makanan, kami berdoa bersama dan baru boleh makan.

Lanjut ke sesi pertama di hari kedua. Di sesi ini, materi mengenai masa lalu. Kami diminta membuat *life graph*, kejadian-kejadian yang membekas di dalam hidup kita dari kecil hingga sekarang. Ketika melihat grafik tersebut, ternyata semakin bertambah umur kita, makin banyak

peristiwa-peristiwa yang membuat *down*. Saya salut pada diri saya sendiri masih bisa bertahan hingga saat ini. Pada jam 9.45, kami diminta berganti pakaian olahraga dan menuju tempat kumpul untuk melaksanakan OLA.

OLA dimulai dengan perkenalan dengan kakak-kakak yang akan mendampingi. Lalu dimulai dengan tepuk-tepukan dan yel-yel. Setelah itu, dimulai permainan pertama, pancaroba. Di permainan ini, ada 5 musim. musim pertama yel-yel, musim kedua berpasangan berdua seperti mengendarai motor, musim ketiga lampu merah, musim keempat memerah sapi, dan musim kelima bunga. Jika ada yang tidak mendapat teman di salah satu musim, maka akan mendapat kasih sayang dari Johnson (bedak baby). Di permainan ini, saya berlari untuk mendapatkan kelompok. Siapapun yang mau hayuk. Kemudian, kami dibagi ke 4 kelompok, saya berada di kelompok 1. Permainan selanjutnya jembatan berjalan. Kita harus memegang balok kayu agar orang yang harus mengambil bola bisa berjalan di balok kayu tersebut. Di kelompok saya, Jovan yang naik. Kami harus berlari agar Jovan tidak jatuh dan jembatan terus nyambung. Hasil kerja keras kelompok kami terbayarkan saat kelompok kami selesai pertama. Setelah game tersebut, tangan saya terasa kebas.

Kemudian, kelompok 1 dan 2 menuju game *flying fox*. Kita harus memanjat cargo net untuk sampai di atas dan melewati jembatan, baru naik *flying fox*. Pas cowok naik, kelihatannya gampang, ternyata pas dicoba susah, karena harus menahan beban tubuh dan melawan gravitasi. Saya hampir menyerah di tengah jalan karena ga kuat, tapi ketika sampai di atas, saya merasa berterima kasih saya ga menyerah. Ternyata *safety* yang saya pake belum kencang dan melorot. Jika saya menyerah, mungkin tidak bisa melanjutkan retreat. Saya berpikir, terkadang menyerah menyangkut hidup dan mati. Setelah kami semua mencoba, dilanjutkan permainan naga menelan bumi. Beberapa kali kami *jokes* tentang pa Naga, karena nama gamenya ada kata “naga”. Permainan naga menelan bumi adalah permainan menyambung pipa agar bola tidak jatuh dan sampai di ujung barisan. Kami bekerja sama dan saling menyemangati. Waktu jatuh pas percobaan, tidak ada yang marah dan cuman menertawakan. Akhir permainan, kelompok 1 menang lagi. Kemudian kami lanjut ke permainan meniti di atas air. Permainan nya agak basah-basahan. Kita harus berjalan di atas tali di atas air. aya tidak mencoba karena tangan saya sudah tidak kuat lagi. Jujur, airnya pun terlihat kotor.

Kegiatan OLA sudah selesai. Kami membersihkan badan, istirahat dan turun makan siang. Kemudian dilanjutkan sesi *The Blind Side*. *The Blind Side* merupakan film yang menceritakan kisah hidup Michael yang hidupnya pindah-pindah. Michael bertemu Leigh Anne yang berasal dari keluarga beruang. Dari film tersebut, kita tidak boleh menilai seseorang dari luar saja. Beberapa orang pandai di bidang non-akademis, seperti seni atau olahraga. Walaupun Michael memiliki masa lalu yang kurang mendukung, ia tetap menjadi pribadi yang positif dan rendah hati. Di sini, kami diajarkan untuk menerima diri kita dan masa lalu kita. Kita perlu berdamai dengan masa lalu kita. Tubuh punya mekanisme ketika kita dalam masalah, kita akan selalu menaruh kesalahan pada orang lain. Kita perlu menggali lebih dalam, siapa tau sebenarnya kita yang salah. Hanya saja, kita merasa disalahkan. Lalu kami merenungkan tentang orang tua dan guru yang telah berada di sisi kami dan membuat surat untuk orang tua mengenai pengalaman kami selama retreat. Sesi ditutup dengan ibadah penutupan. Kegiatan pada hari kedua ini selesai sekitar jam 11. Kami kembali ke kamar masing-masing.

Pada hari ketiga, saya bangun jam 5.30 dan berkumpul untuk melakukan jalan sehat. Jalannya naik turun, di 10 menit pertama jalan, saya sudah merasa capek dan ga kuat jalan. Yang awalnya saya berada di barisan depan, menjadi hampir paling belakang. Semua laki-laki sudah mendahului yang perempuan. Di tengah jalan saya dan beberapa teman menemukan warung dan jajan sebentar. Karena ketinggalan, kami hampir salah jalan. Bu Ayu bertanya kepada warga sekitar dan kami melanjutkan perjalanan. Pas hampir sampai, kami melihat anjing *golden retriever*. Sesampainya di RR Syalom, kami mandi dan *packing*. Lalu makan siang dan berkumpul di ruang pertemuan untuk ekaristi penutupan. Kegiatan retreat ditutup dengan foto bersama dengan Br. Haryadi dan foto bersama di depan tulisan *I Love Syalom*.

Kami melanjutkan perjalanan ke lawang sewu. Hampir saja kami nyasar menuju ke lawang sewu. Di lawang sewu saya berfoto dan membeli oleh-oleh. Karena waktu menipis, kami pergi ke toko oleh-oleh. Saya belanja hampir 100 ribu. Kemudian kami mulai perjalanan pulang. Perjalanan pulang lebih lama daripada pergi. Kami berhenti 2 kali di rest area. Di perjalanan kami diberi makan malam. Saya merasa sangat lelah dan pegal di bus karena duduk terus. Beberapa kali mencoba tidur tapi sulit karena kurang nyaman. Kami sampai di Deltamas jam 12 malam. Setelah doa bersama di bus, saya mengambil tas dan langsung pulang ke rumah.

Selama mengikuti retreat, rasanya capek setelah ikut outbound, jalan pagi, dan bangun pagi setiap hari. Karena badan belum terbiasa, jadi gampang drop dan pegal-pegal. Dari beberapa sesi dan kegiatan retreat, saya mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru. Di rumah retreat, diajarkan kebiasaan baru, seperti doa bareng sebelum makan, ga boleh makan di kamar, tenang setelah jam 11 malam, aturan 5T, dll. Kini, robot hampir mendominasi pekerjaan. Robot seharusnya mempermudah hidup manusia bukan mempersulit. Kita diberi akal budi oleh Tuhan dan sudah sebaiknya kita gunakan semaksimal mungkin. Masih banyak yang harus didalami dan melihat kembali ke masa lalu, masih adakah yang menghambat saya untuk berkembang.