



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

**Tim : Naga di Telan Bumi**



**Guru Pembimbing Refleksi: Robinsar Sinaga, S.Pd**

## **Benah Diri, Benah Batin**

Felicita Kezia Naully - XII IPA

Pertama kali saya mendengar konfirmasi Bu Lidia bahwa akan diadakan kegiatan retreat, saya merasa senang. Perasaan tersebut semakin membuncah setelah pengumuman resmi dari sekolah dikeluarkan. Sebelum benar-benar mengikuti retreat, kami disiapkan lewat pembekalan. Walau kurang kondusif, penyampaian peraturan dan tujuan dari retreat ini tersampaikan dengan baik. Di tanggal 24 Januari 2023, kami harus mengumpulkan barang bawaan mayor, seperti baju dan bawahan. Kami juga harus melakukan pengecekan barang untuk memastikan semua barang yang ada di *list* sudah terbawa semua.

Kami berangkat di hari Kamis, 26 Januari 2023, pukul 06.00 WIB. Jujur, saya sempat menduga bahwa saya akan lebih banyak tidur saat perjalanan, mengingat kualitas tidur saya kurang baik malam sebelumnya, nyatanya tidak. Sebab, bus yang kami naiki tergolong sempit dan *humid*. Akan tetapi, saya tetap bersyukur, setidaknya AC bus kami tidak bocor. Perjalanan kami berjalan lancar, buktinya kami sampai di Semarang pukul 12.00 WIB, lebih cepat dari perkiraan tim panitia. Maka dari itu, tim panitia memutuskan untuk pergi ke Goa Maria Kerep Ambarawa terlebih dahulu.

Dalam perjalanan menuju Goa Maria Kerep Ambarawa, kami sempat tersesat, sehingga kami harus bertanya ke warga terlebih dahulu. Ternyata bus kami tidak bisa masuk saking kecilnya jalan menuju Goa Maria. Mau tidak mau, kami harus naik angkot untuk mencapai Goa Maria. Sesampainya di Goa Maria, kami berswafoto terlebih dahulu, lalu memencar, ada yang langsung jajan, ada juga yang langsung berdoa. Saya dan teman-teman saya memilih untuk berdoa terlebih dahulu. Seselesainya kami berdoa, kami memencar untuk jajan pula. Kami sengaja membeli jajanan yang berbeda agar kami dapat berbagi sekaligus menghemat pengeluaran.

Kami akhirnya harus pergi dari Goa Maria agar aktivitas di rumah retreat nanti berjalan sesuai *rundown*. Kami sampai di Rumah Retret Syalom, Bandungan, sekitar jam 15.30. Kami dikejutkan oleh kehadiran Br. Marno di rumah retreat, ternyata Br. Marno memang sedang ada di sekitar Semarang kala itu. Merasa sudah lepek, kebanyakan dari kami memutuskan untuk mandi, sesaat setelah kami sampai di rumah retreat. Selesai berbenah diri, kami pergi ke ruang makan untuk *snack time*. Lalu, kami melanjutkan dengan ibadah pembuka dan acara sambut-menyambut serta penjelasan tentang peraturan yang harus diikuti di kegiatan ini (5T). Setelah acara tersebut,

kami pergi ke ruang makan lagi untuk makan malam. Hidangan yang disediakan cukup sederhana namun mengenyangkan. Setelah itu, kami kembali lagi ke ruang pertemuan untuk memulai sesi pertama yang membahas tentang keakraban dan disposisi diri. Sesi pertama diisi game sebagai sarana perkenalan diri. Kami menutup kegiatan aktivitas pertama dengan doa malam, lalu kami dipersilahkan untuk istirahat. Saya merasa lega tetapi di saat yang sama saya juga merasa lelah, jadi saya cukup mudah jatuh tidur. Selain itu, lewat aktivitas di hari pertama ini, saya diingatkan kembali untuk terus bersyukur.

Di hari kedua, kami dibangunkan pukul 05.00. Saya pribadi memutuskan untuk pergi mandi terlebih dahulu. Kegiatan resmi dimulai dengan doa pagi lalu dilanjutkan dengan sarapan di ruang makan. Lalu, kami kembali ke ruang pertemuan untuk melanjutkan aktivitas berupa sesi kedua yang membahas tentang pentingnya menerima masa lalu. Kami mengisi *life graphic event* sebagai salah satu sarana untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa penting di hidup kita. Selesai penyampaian materi, kami diminta untuk bersiap-siap mengikuti OLA (*Outdoor Learning Activities*).

Saya sangat terkejut saat mendengar instruksi dari kakak-kakak pembina mengenai kegiatan *outbound* yang akan kami laksanakan. Aktivitas pertama dalam serangkaian OLA adalah game pancaroba. Dari *game* ini, saya belajar bahwa kita sebagai manusia membutuhkan eksistensi satu sama lain dan dalam berdinamika harus menurunkan ego masing-masing. Aktivitas kedua dalam serangkaian OLA adalah jembatan berjalan. Lewat aktivitas ini, saya belajar untuk saling menaruh kepercayaan dalam berdinamika agar dapat mencapai tujuan bersama lebih cepat. Aktivitas selanjutnya sangat jauh dari zona nyaman saya, ada aktivitas memanjat (*cargo net*) dan *flying fox*. Walau awalnya takut, berkat dukungan dari teman-teman, saya akhirnya berani mencoba. Saya menyerah di  $\frac{3}{4}$  jalan *cargo net*. *Game* selanjutnya bernama Naga Menelan Bumi, dimana kami harus mengesampingkan ego sekali lagi agar dapat mencapai tujuan bersama.

*Game* terakhir di rangkaian OLA adalah meniti tali di atas kolam, dimana kami harus menyebrangi sebuah kolam ikan menggunakan tali yang sudah disiapkan. Karena badan saya sudah mulai pegal dan sakit, saya menjalani aktivitas ini dengan lesu. Walau begitu, saya tetap mencoba demi menghargai usaha kakak-kakak pembina. Maka, berakhirlah saya di kolam ikan sebab menyerah di tengah jalan. Saya bersyukur saya masih didukung oleh teman-teman saya untuk mencoba dan menghadapi ketakutan saya.

Sesuai rundown, kami dipersilahkan untuk berbenah, makan siang, lalu beristirahat. Kami diminta untuk kembali ke ruang pertemuan pukul 16.30 untuk melanjutkan penyampaian materi. Di sesi kali ini, kami menonton biografi seorang atlet *football*, Michael Oher. Dari film tersebut, saya belajar bahwa masa lalu seseorang tidak menentukan masa depan seseorang. Tekad dan kemauan seseorang juga menentukan masa depan. Saya jadi ikut termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik. Setelah selesai menonton film sekaligus merefleksikan film tersebut, kami melanjutkan dengan sesi doa pendamaian. Lewat sesi ini, saya disadarkan untuk terus bersyukur dan berterimakasih atas jasa orang-orang di sekitar saya. Maka dari itu, tidak sedikit dari kami ikut menangis penuh sesal dan terharu. Setelah itu, kami diminta untuk menuliskan sepucuk surat yang ditujukan untuk orang tua. Seperti biasa, aktivitas hari kedua pun ditutup dengan doa lalu kami dipersilahkan untuk istirahat.

Hari ketiga dimulai dengan acara jalan pagi. Awalnya saya kira rutinya akan pendek dan 'baik', nyatanya kami diajak untuk mengitari lingkungan sekitar rumah retreat yang sempit dan menantang. Sesampainya di rumah retreat, kami berbenah diri. Sesuai rundown, kami melanjutkan dengan sesi dan ekaristi. Saya merasa lega dan bersyukur dapat mengikuti serangkaian kegiatan retreat sampai selesai.

Kami sempat singgah di Lawang Sewu, salah satu ikon destinasi di Semarang, dan pusat perbelanjaan. Lalu, kami melanjutkan perjalanan pulang. Naasnya, saya mendapat jejeran kursi yang AC-nya bocor di bus. Maka dari itu, saya agak kesal. Mau tidak mau, saya harus hadapi cobaan ini dengan lapang dada. Puji Tuhan, kami dapat sampai di Deltamas dengan keadaan utuh.

## **Perjalanan Untuk Perubahan**

Ferrel Destatiananda Edwardo XII IPA

Perasaan saya sangat senang saat pertama kali mendengar bahwa akan diadakan retreat karena sudah dua tahun di rumah dan tidak ada kegiatan tahunan. Pembekalan retreat bisa berjalan dengan lancar walaupun banyak bercandanya. Kami sudah diberikan list barang apa saja yang perlu dibawa untuk retreat dan barang tersebut wajib dikumpulkan antara tanggal 24 dan 25 Januari. Saya baru membawa barang tanggal 25 Januari karena ada kendala. Sekolah mengadakan

pengecekan untuk memastikan bahwa tidak ada barang yang kurang sehingga tidak akan ada masalah saat retreat nanti.

Kami berangkat retreat pada pukul 06.00 menuju ke Semarang. Sebelum itu, kami berfoto bersama dan berpisah dengan orang tua. Perasaan saya senang karena bisa bepergian jauh bersama teman-teman dan kecewa karena bis yang digunakan oleh Pangudi Luhur sangat sempit sehingga perjalanan terasa kurang nyaman.

Tujuan pertama kami adalah Gua Maria Kerep Ambarawa. Setelah turun dari bis, kami menaiki angkot untuk pergi ke Gua Maria tersebut. Saya terkesan dengan Gua Maria tersebut karena keren dan ada patung yang sangat besar.

Setelah itu, kami pergi ke Rumah Retreat untuk beraktivitas sesuai rundown. Pembimbing kami yaitu Br. Hariyadi. Retreat dibuka oleh Br. Marno dan dilanjutkan dengan ibadah. Lalu setelah makan, kami memulai dengan materi Disposisi Diri dan “Pribadi yang baik adalah Bersyukur”. Br. Hariyadi menjelaskan bahwa dalam retreat kami harus mematuhi aturan 5T (Tenang, Tahu Waktu, Tahu Tempat, Tahu Diri, dan Taat) Kami menutup acara dengan doa malam lalu, kami beristirahat di kamar masing-masing untuk acara esok hari. Banyak teman-teman saya yang ingin pindah kamar ke kamar temannya untuk bermain kartu termasuk saya. Tapi sampai pukul 12 malam, Pak Naga masih ada di koridor untuk memastikan tidak ada yang berpindah kamar. Akhirnya, saya mengurungkan niat saya dan tidur.

Retreat hari kedua dimulai pada pukul 05.00 dengan doa pagi dan sarapan. Setelah menikmati rezeki Tuhan pada pagi hari, kami memulai materi kedua. Materi saat itu mengajarkan bahwa kita harus menerima masa lalu agar menjadi lebih baik.

Setelah materi, kami bersiap-siap untuk kegiatan OLA. Yaitu Outdoor Learning Activities atau Pembelajaran Luar Ruangan. OLA dimulai dengan permainan pancaroba yang mengajarkan saya bahwa saya harus keluar dari zona nyaman dan setiap orang akan datang dan pergi sehingga kita juga harus beradaptasi dengan orang baru. Setelah itu, kami semua dibentuk menjadi empat kelompok oleh panitia dan bermain jembatan berjalan. Setiap orang harus memegang kayu berduadua dan salah satu anggota akan berjalan lalu balapan dengan kelompok lain. Awalnya kelompok kami memimpin sampai perwakilan kelompok kami jatuh dari jembatan bersama mental seisi

kelompoknya. Akhirnya, kami menjadi juara terakhir karena kehilangan semangat dan ada substitusi pemain.

Selanjutnya, kami bermain meniti tali diatas kolam. Pada saat pertama kali melihat permainan ini, saya mengira bahwa mustahil untuk melewati kolam tersebut karena jarak antar tali jauh. Namun setelah melihat teman saya bisa, saya meyakinkan diri saya bahwa itu tidak mustahil selama ada niat. Akhirnya, saya melawan ketidakyakinan diri saya dengan semangat tidak ingin ditertawakan karena jatuh dan apabila saya jatuh maka saya akan masuk angin di permainan selanjutnya.

Permainan selanjutnya adalah kargonet dan flying fox. Kedua permainan ini adalah sarana saya untuk melawan ketakutan saya pada ketinggian terkhusus flying fox. Saya tidak ketakutan saat memanjat kargonet karena sudah tertutup rasa takut akan flying fox sehingga saya melewatinya dengan mudah. Saya bisa melewati flying fox dengan lancar walaupun saya takut ketinggian dan itu adalah pengalaman yang paling berkesan dalam retreat kali ini. Permainan terakhir adalah naga menelan bumi. Ini adalah permainan kelompok yang mudah. Kelompok saya memenangkan permainan ini karena memang jago dan kompak semua.

Setelah selesai outbound kami disuruh bersih-bersih badan dan melanjutkan dengan sesi materi yaitu menonton The Blind Side. Saya mendapat pelajaran dari film ini yaitu setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihanannya masing-masing. Saya juga belajar bahwa masa lalu seseorang tidak akan menentukan masa depan seseorang. Sesi hari kedua ini selesai lebih malam karena ada renungan untuk mengingat kedua orang tua dan guru kami. Disitu saya belajar buat mengingat orang tua kita mereka yang selalu menjaga dan merawat kita tetapi terkadang kita masih tidak menghargai usaha dan kasih sayang mereka.

Retret hari terakhir diisi dengan jalan pagi, materi terakhir, dan misa. Saya kedinginan pada saat jalan pagi namun lama lama menjadi hangat. Kami melewati pelosok-pelosok yang memiliki pemandangan indah. Sebelum berpisah dengan Br. Hari, kami membuat komitmen kelas dan berfoto-foto. Retret selama tiga hari ini mengajarkan saya untuk menjadi manusia yang lebih baik di masa depan. Salah satu caranya adalah dengan meninggalkan zona nyaman kita.

Acara dilanjutkan dengan pergi ke Lawang Sewu dan pulang ke Deltamas. Perasaan saya senang bisa kembali bertemu dengan kedua orangtua saya dan telah membuat kenangan bersama

teman-teman saya. Saya kecewa saat perjalanan pulang karena selain bisnya sempit, AC-nya juga mati. Mungkin ini juga salah satu pembelajaran bahwa kita harus bisa hidup diluar zona nyaman kita.

## **New Experience, Better Me, Better Us**

Ivana Felixia Suharsono

Kegiatan retreat kelas 12 angkatan 8 dilaksanakan dari tanggal 26 Januari 2023 sampai 28 Januari 2023 di RR Syalom, Ambarawa. Ini adalah retreat pertama kami setelah hampir tiga tahun pandemi. Saat ada pengumuman resmi bahwa akan dilaksanakan retreat, kami sangat senang, bahkan saya dan teman-teman sampai berteriak karena kami sangat *excited* untuk mengikuti kegiatan ini.

Kami sudah diberikan list barang apa saja yang perlu dibawa untuk retreat dan barang tersebut wajib dikumpulkan tanggal 24 Januari 2023. Kami hanya diperbolehkan untuk membawa tas ransel atau travel bag. Pengecekan dilakukan selama 2 hari, tanggal 24 dan 25 Januari 2023. Pengecekan ini bertujuan supaya kami tidak membawa barang yang dilarang dan dipastikan kembali tidak ada barang yang tertinggal.

Tanggal 26 Januari pagi hari, sekitar pukul 5.30 kami diharapkan sudah sampai di sekolah karena akan berangkat pukul 6. Sebelum berangkat, kami doa bersama teman-teman kelas 10 dan 11 yang akan melakukan study tour. Akhirnya, kami berangkat sekitar pukul 6.20 dari sekolah. Bus yang ditumpangi lumayan besar jadi kami seangkatan muat dalam satu bus bersama tiga guru pendamping, yaitu Pak Naga, Bu Ayu, dan Kak Tian. Selama di bus, kami makan, beristirahat dan memutar musik di bus. Meskipun agak berisik, saya sangat menyukai suasana di bus karena rasa kekeluargaan benar-benar terasa.

Kami sampai di Ambarawa pukul 1.30 siang. Karena check-in ke rumah retreat dimulai pukul 3, kami akhirnya pergi ke Goa Maria Kerep Ambarawa terlebih dahulu yang seharusnya kami kunjungi setelah kegiatan retreat berakhir. Tetapi, bus yang kami tumpangi tidak bisa masuk ke jalan menuju goa. Akhirnya, kami menggunakan angkot dan umpel-umpelan di dalam angkot. Satu angkot berisi sekitar 15-16 orang. Memang sangat sempit, tetapi ini pertama kalinya bagi saya untuk naik angkot bersama teman-teman. Di sana, saya membeli gelang rosario dan menurut saya, gelang itu sangat sesuai dengan saya. Kemudian, kami boleh berjalan-jalan di sekitar goa

dan harus kembali tepat waktu. Untungnya, kami semua kembali tepat waktu dan mengambil foto bersama di depan patung Maria.

Kami kemudian segera pergi ke rumah retreat Syalom. Tetapi, kami tidak menemukan jalan yang muat untuk bus, akhirnya pak sopir mencari jalan baru, yaitu belokan di Pauline Bakery. Kami sampai di RR Syalom pukul 3.30 dan kami segera membersihkan diri, bersiap untuk ibadah pembuka dan sesi pertama. Sesi ini membahas tentang pribadi yang baik adalah pribadi yang bersyukur. Sesi ini berakhir pukul 10 malam dan kami diminta untuk langsung menuju ke kamar. Tetapi, saya dan teman-teman berkumpul untuk *late night snack* di ruang makan, kemudian kembali ke kamar pukul 11 malam. Saya langsung tertidur saking lelahnya, tetapi hari pertama retreat sangat menyenangkan dan saya mendapatkan hal baru, yaitu disiplin waktu karena semuanya sudah ada jadwalnya.

Besoknya, saya bangun pagi pukul 4.30. Cuaca dan udara di dalam kamar sangat dingin meskipun saya sudah menggunakan jaket dan baju tidur lengan panjang. Saya ganti baju, kemudian masuk ke ruang pertemuan dan mengikuti doa pagi. Setelah doa pagi, kami sarapan. Ternyata, sarapannya soto dan nasi, dan saya tidak terbiasa untuk sarapan berat di pagi hari. Akhirnya, saya sarapan roti dan sereal yang dibawa dari rumah. Setelah selesai sarapan, kami melanjutkan dengan sesi tentang masa lalu dan membuat life graph yang isinya pengalaman yang membekas dalam hidup kita. Dari grafik itu, saya baru mengetahui bahwa grafik hidup saya seperti detak jantung, naik turun. Tapi, detak jantung itulah yang membuat saya hidup. Setelah sesi, sekitar pukul 10.15, kami berkumpul di lapangan untuk OLA (Outdoor Learning Activities).

Aktivitas pertama, kami bermain Pancaroba, dimana kami harus mencari teman membentuk kelompok berisi 2, 3, 4, atau 5 orang. Saya harus berlarian untuk mencari teman kelompok supaya tidak diberikan olesan bedak dari Amerika. Setelah itu, kami dibagi kelompok untuk jembatan berjalan, cargo net, flying fox, dan meniti tali di atas kolam ikan. Saya sangat excited untuk memanjat cargo net, tetapi tangan saya sangat sakit di tengah jalan. Saya sempat mau menyerah, tetapi lanjut terus karena dibantu dengan semangat dari teman-teman dan kakak pembimbing OLA. Setelah sampai di atas, saya menyebrangi jembatan, kemudian lompat dan mencoba flying fox untuk pertama kalinya. Anginnya sangat enak meskipun awalnya saya takut. Dari kegiatan ini, saya belajar untuk berani, mengalahkan ketakutan, dan mencoba hal baru. Kemudian, kelompok kami beralih ke meniti tali di atas kolam. Tetapi, telapak tangan saya sudah

sangat pedih, jadi awalnya saya tidak mau ikut. Akhirnya, saya memutuskan untuk ikut coba karena sepertinya seru dan benar saja, saya berhasil menyeberang dengan tali. Di tengah tali, teman saya ikut menyeberang dan talinya goyang. Saya sempat panik, tetapi dia berhenti di tengah untuk membiarkan saya menyelesaikan dulu. Setelah kegiatan ini selesai, kami bermain naga menelan bumi dan dalam permainan itu, kami harus bekerja sama membawa bola pingpong melalui pipa yang disambung. Dari permainan ini, saya memaknai bahwa kerjasama akan membuat goal lebih mudah tercapai (meski ada beberapa kegagalan di tengah jalan).

Kemudian, kami membersihkan diri, rehat sejenak, dan lanjut mengikuti sesi ketiga, yaitu the blind side, sebuah film yang berlandaskan kisah nyata. Selama film, 4 orang teman saya diusir keluar karena membuat keributan. Dari situ, saya belajar untuk menghargai orang untuk dihargai balik. Setelah filmnya habis, kami makan malam dan lanjut refleksi film. Sekitar pukul 9 malam, kami berdoa untuk orang tua kami dan menulis surat untuk mereka yang berisi cerita retreat, ucapan terima kasih, dan doa restu untuk memulai rangkaian ujian akhir. Kegiatan hari kedua diakhiri pada pukul 11 malam.

Pada hari ketiga, kami menggunakan kaos dan training untuk jalan pagi di sekitar alam RR Syalom. Awalnya, saya berada di tengah, tetapi karena kelelahan, saya jadi berada di paling belakang. Udara sangat dingin dan angin berhembus kencang. Saya sudah mengenakan jaket, tetapi tetap kedinginan. Di tengah jalan, saya mulai kelelahan dan kepanasan karena jalannya menanjak. Saya bahkan hampir terpeleset 3 kali. Pemandangan selama berjalan really worth the walk (kerja keras tidak mengkhianati hasil). Pemandangannya sangat indah dan saya mengambil beberapa foto selama jalan pagi. Setelah kembali ke RR Syalom, kami membersihkan diri, mandi, packing, dan melepas sprei. Kemudian, barang bawaan kami dibawa ke ruangan sebelah ruang pertemuan dan kami sarapan. Sekali lagi, saya sarapan roti dan sereal. Kami kemudian melanjutkan dengan sesi terakhir, yaitu membahas tentang gen Z, yaitu generasi yang membawa perubahan positif bagi masyarakat. Kami membuat komitmen kelas untuk kedepannya dan menurut saya pribadi, komitmen itu sangat dibutuhkan oleh kelas XII-IPA. Beberapa teman saya sempat sakit, tetapi mereka tetap mengusahakan untuk mengikuti ekaristi penutup. Setelah ekaristi, kami foto bersama Bruder Haryadi, makan siang, dan foto bersama di depan tulisan I <3 SYALOM. Saat foto, kami sulit memosisikan diri, tapi hasil fotonya menurut saya lumayan bagus.

Kami kemudian naik bus dan berangkat ke Lawang Sewu. Di Lawang Sewu, kami dibiarkan untuk berkeliling sendiri dan harus kembali on-time. Saya berkeliling dan mengambil beberapa foto. Kami kemudian foto angkatan dan naik bus untuk kembali ke Deltamas. Sebelum kembali, kami mampir ke toko oleh-oleh, tapi saya tidak tahu harus membeli apa. Akhirnya, saya tidak membeli apa-apa. Selama perjalanan pulang, saya tidur di bus dan sampai rumah pukul 1 dini hari.

Retret ini sangat berkesan bagi saya. Ini adalah retret pertama setelah pandemi dan saya mencoba banyak hal baru, terutama selama OLA. Ini benar-benar adalah pengalaman yang tidak terlupakan pada masa SMA.

## **SERET (Semarang Retreat)**

Josevan Clawira XII IPA

Oke gais ini refleksi retreat saya Josevan Clawira. Kita langsung aja, awalnya saya senang mendengar akan ada retreat ini. Karena selama 2 tahun kami sekolah semua kegiatan dilakukan secara online dan tidak ada kegiatan offline. Bahkan study tour atau field trip tidak ada jadinya saya sangat senang saat mendengar akan ada retreat ini. Saya pun packing barang dengan baik dan semangat, hingga hari keberangkatan. Sebelum keberangkatan saya melakukan pengecekan barang dan saya mengerti maksudnya apa yaitu untuk memastikan barang yang dibutuhkan ada semua dan nantinya tidak ada kekurangan. Hari keberangkatan tiba dan kita berangkatnya cukup molor karena menunggu Desta dan sempat ada sesi foto2. Selama perjalanan saya merasakan sempitnya bus dan tidak enakny bus tersebut. Tapi selama perjalanan untungnya saya hanya mendengarkan lagu sehingga perjalanan saya nyaman dan asik. Untuk hal positif nya kita harus bersyukur terhadap apa yang sudah kita dapatkan karena kita bisa pergi ke semarang.

Kita sampai di semarang pada jam 12 an dan karena kita datang lebih cepat, kita menuju ke goa maria dahulu. Disana sangat keren tempatnya dan banyak patung besar yang ada di sana. Saya cukup senang saat sampai di situ dan meskipun saya tidak berdoa saya tetap merasa senang dan damai. Setelah dari goa maria kita lanjut ke rumah retreat, yang menurut saya bagus sekali karena gedungnya besar dan kamarnya sangat nyaman. saya senang dan apalagi suasananya dingin jadi nya saya sangat nyaman.

Selama kegiatan saya merasa biasa saja karena saya jarang mendengarkan apa yang sedang

dibicarakan oleh Br. Hari yang merupakan pengisi acara. Yang saya tahu adalah kita memiliki aturan yang harus kita patuhi yaitu 5T : tenang, tahu tempat, tahu diri, tahu waktu, taat. Saat mendengar peraturan tersebut saya mengatakan setuju tapi saya tahu pasti akan susah untuk mengikuti peraturan tersebut. Selama hari pertama tidak banyak yang bisa saya ambil karena saya tidak ingat banyak hal. Yang saya ingat hanya saya berlari keluar kamar tanpa memakai baju dan celana karena saya ingin merasakan dinginnya angin yang ada disana. Hal positif yang saya dapatkan adalah kita harus merasakan keindahan alam dimanapun kita berada. Setelah itu kita makan dan melanjutkan sesi yaitu kita perkenalan dengan format yang ada di sana pada saat itu. Saya cukup deg degan dan takut salah, tapi untungnya saya mengucapkan dengan benar.

Setelah itu kita melanjutkan kegiatan di sesi tersebut dan setelah sesi kita istirahat. Pada malam hari pertama saya pindah kamar ke kamar dimas agar saya bisa mengobrol dengan mereka dan sempat berhasil saya pindah kamar tapi ujung - ujungnya ketahuan oleh Pak Naga dan Kak Tian. Tapi saya juga tidak peduli jadinya saya balik ke kamar saya dan tidur. Hari ke dua dilanjutkan dengan kegiatan outbond. selama kegiatan outbond saya sangat senang karena kita bermain Pancaroba, Jembatan Berjalan, Flying Fox, Naga Menelan Bumi, Meniti Tali Diatas Kolam dan Memanjat Cargo Net. Game yang paling berkesan pada saya adalah game Meniti Tali Diatas Kolam karena kita berjalan diatas seutas tali sambil berpegangan ke tali yang diikat. Karena dibutuhkan kekuatan tangan dan kaki yang kuat dan juga kekuatan badan, agar kita bisa berdiri di atas tali dan tidak jatuh. Kegiatan ini paling berkesan bagi saya karena saya suka sekali dengan tantangan kita akan jatuh dan harus menahan badan. Pada akhirnya saya pun jatuh ke dalam kolam dan basah. Hal positif yang bisa saya ambil adalah dibutuhkan kerja sama dalam kegiatan ini. Setelah outbond kita ada sesi yang dimana kita menonton film “The Blind Side”.

Saya sudah pernah menonton film ini jadi saya tidak terlalu memperhatikan filmnya dan saya justru sibuk ngobrol dengan Pepen (Stanilaus Novendra). Seiring film berjalan saya masih mengobrol dengan Pepen dan muncul 2 personil baru yaitu Hasak dan Dimas. Kita ber – 4 pun mengobrol dan karena kita berisik kita dikeluarkan dari sesi saat itu. Kita pun disuruh keluar dan di tegur oleh Br. Hari. Kita ditegur karena kita sudah melanggar 5T dan kita pun disuruh untuk meminta maaf, sharing tentang refleksi yang kita dapatkan pada sesi itu. Hal itu sangat memalukan bagi saya karena di depan orang yang sudah menyediakan tempat untuk kita terutama tempat RR Syalom ini juga tempat tinggal pendiri Pangudi Luhur. Oleh karena itu saya merasa malu.

Yang bisa saya pelajari dari sesi ini adalah, kita harus mengikuti peraturan yang ada di

mana pun kapan pun. Terutama kita harus tenang, tahu diri, tahu tempat, tahu waktu, dan taat. Hari ke - 3 adalah hari perpisahan kita yang dimana dibuka dengan kegiatan jalan pagi. Kita jalan pagi mendaki gunung dan turun gunung. Kegiatan tersebut sangat capek tapi sepanjang jalan saya melihat rumah – rumah orang yang begitu kumuh dan kotor. Dari situ saya bersyukur saya bisa memiliki tempat tinggal yang cukup bagus dan tidak kotor. Yang bisa saya ambil adalah kita harus bersyukur tentang apa yang kita dapat karena masih banyak orang di luar sana yang lebih membutuhkan daripada kita. Kita pun berpisah dengan Br. Hari dan menutup kegiatan dengan ekaristi. Setelah itu kita pergi ke lawang siu (sewu) dan disana saya melihat banyak pintu dan foto – foto, tapi karena saya lapar saya membeli es krim dan memakan es krim. Saya sangat senang disitu karena saya melihat banyak pintu dan banyak teman saya senang jadi saya ikut senang. Yang saya dapati dari kegiatan ini adalah kita sebagai manusia harus merasakan semua kegiatan yang ada secara puas. Setelah dari lawang siu (sewu) kita pulang dan sampai di rumah jam 12 malam.

Sepanjang jalan saya tidak bisa tidur karena panas dan tidak ada ac yang bisa. Jadi selama perjalanan saya mendengarkan Pepen bernyanyi Anggur man, dan masih banyak lagi. Saya juga ngobrol banyak dengan Pepen seperti menariknya accent scouse dan meme lainnya. Sampai di sekolah saya capek sekali dan segera pulang dan langsung tidur. Yang bisa saya ambil dari kegiatan pulang ini adalah kita harus menghabiskan banyak waktu dengan teman – teman kita dan carilah kendaraan yang mendukung atau bisa digunakan acnya agar penumpang bisa tidur dengan nyaman dan tidak marah – marah atas rusaknya ac. Kesimpulan dari kegiatan retreat ini adalah kita harus memperbaiki diri kita dari segala keburukan dan kebaikan yang terjadi, apalagi kita harus menerima masa lalu kita dan membuat diri kita menjadi lebih baik demi masa depan kita nantinya.

## **Menikmati Masa Kini dengan Menerima Masa Lalu**

Kezia Adassa XII IPA

Halo halo halo, saya akan berbagi pengalaman saya selama mengikuti kegiatan *retreat* yang dilaksanakan dari tanggal 26-28 Januari 2023 di Semarang. Semoga apa yang saya bagikan bisa menghibur dan menginspirasi anda. Sebelum tanggal 26, kami, yaitu siswa/siswi kelas 12 mengumpulkan barang bawaan untuk dilakukan pemeriksaan agar barang yang dibawa sesuai dengan informasi yang diberikan pihak sekolah. Ketika menyiapkan barang yang dibutuhkan, saya cukup kewalahan karena merasa banyak sekali yang harus dibawa.

Kamis, 26 Januari 2023, kami berkumpul di sekolah pukul 05.30 WIB untuk dilakukan ceking kehadiran siswa/siswi. Keberangkatan ke Semarang seharusnya pukul 06.00 WIB, namun mengalami kemunduran hingga pukul 06.15 akibat beberapa siswa/siswi terlambat datang ke sekolah. Ketika berkumpul di pagi hari, saya merasa sangat senang karena akan mengikuti kegiatan retreat, namun karena sangat pagi saya datang ke sekolah dengan rasa ngantuk yang besar. Selain itu, saya mau mengapresiasi 3 guru yang mendampingi kelas 12 mengikuti kegiatan retreat, karena pasti sangat sulit untuk mengatur 56 siswa/siswi.

Selama perjalanan menuju tujuan pertama kami sempat berhenti beberapa kali di rest area. Goa Maria Kerep Ambarawa merupakan tujuan pertama kami. Karena bis tidak bisa turun ke Goa Marianya, kami berdesak-desakan naik angkot menuju Goa Marianya. Di tujuan ini kami awali dengan foto bersama, kemudian ada waktu sendiri untuk berkeliling disana. Saya dan teman-teman langsung menuju Goa Maria untuk berdoa. Saya merasakan kenyamanan ketika berdoa karena keadaan yang sangat tenang dan juga tempatnya sangat rindang. Dari ziarah ini, saya sangat senang karena saya bisa berdoa dengan sangat nyaman dan tenang.

Setelah dari Goa Maria Kerep Ambarawa, tujuan selanjutnya adalah Rumah Retret Syalom Ambarawa. Ketika sampai, kami diarahkan untuk langsung menaruh barang di kamar yang sudah disediakan dan dilanjutkan *snack time*. Sehabis itu, ada penyambutan dan juga ibadah pembuka kegiatan *retreat*. Sesi pertama kegiatan retreat dilakukan setelah makan malam. Sesi pertama membahas mengenai teknologi yang seharusnya membantu manusia untuk melakukan banyak hal, bukan malah membuat manusia semakin malas untuk berkegiatan. Setelah sesi ini kami beristirahat menyiapkan diri untuk hari kedua. Dari sesi pertama yang dilakukan, saya merasa bahwa semakin kita bertumbuh dan berkembang kita tidak boleh dikalahkan oleh teknologi, tetapi kita harus bisa mengontrol teknologi agar membantu kita dalam kehidupan sehari-hari.

Jumat, 27 Januari 2023, kami memulai hari dengan sarapan yang dilanjutkan kegiatan sesi 2. Dalam sesi 2 ini yang dibahas mengenai bagaimana kita harus menerima masa lalu agar kita bisa melanjutkan masa depan tanpa terikat masa lalu yang kurang baik. Setelah sesi 2 selesai, kami melanjutkan kegiatan sesuai *rundown* yang sudah disiapkan, yaitu *outdoor learning activities (OLA)*. Pada kegiatan ini sangat seru, karena ada 5 permainan yang dilakukan.

Permainan pertama adalah PANCARoba, jadi ada 5 gerakan yang harus dilakukan sesuai dengan yang diperintahkan kakak-kakak yang memandu kegiatan. Saat permainan pertama ini, saya dan teman-teman banyak tertawa karena kelakuan konyol yang kita lakukan. Setelah itu,

kami melakukan kegiatan *flying fox* dan kargonet. Awalnya saya tidak merasa takut untuk melakukan kegiatan ini, namun ketika saya sudah sampai ke atas setelah memanjat kargonet saya ketakutan ketika melihat bawah. Saya berhasil menyebrangi jembatan yang goyang-goyang, kemudian turun dengan *flying fox*, sangat seru walaupun saat awal saya ketakutan.

Kegiatan selanjutnya adalah jembatan berjalan, saat kegiatan ini menguras tenaga sekali. Selanjutnya, ada permainan naga menelan bumi, dipertainkan ini dua orang memegang satu batang kayu kemudian ada orang yang menginjak kayunya dan tidak boleh jatuh. Kemudian kegiatan selanjutnya adalah meniti di atas kolam (kolam ikan loh). Pada permainan pertama saya tidak terjatuh, namun ketika permainan kedua saya menjatuhkan diri jadi dari ujung kepala sampai kaki saya basah semua.

Setelah OLA, kami melanjutkan sesi 3 yaitu menonton film “The Blind Side” dan melakukan refleksi dari film tersebut. Ketika film tersebut ditayangkan, ada beberapa oknum yang berisik dan tidak taat sehingga dikeluarkan dari ruangan. Setelah selesai menonton film, dilanjutkan kegiatan doa perdamaian. Saat kegiatan doa ini, banyak yang menangis termasuk saya, karena saat berdoa ada pembahasan mengenai orang tua yang membuat saya tidak tahan untuk tidak menangis. Setelah itu kami beristirahat untuk menyiapkan esok hari.

Kegiatan OLA membuat saya sadar bahwa kepercayaan diri, kerja sama, dan juga rasa tidak egois sangat penting untuk membuat keberhasilan dalam kegiatan ini dan juga dari film yang ditayangkan saya merasa bahwa kita harus bersyukur dengan segala hal dan juga harus selalu berjuang untuk membanggakan orang yang selalu mendukung kita.

Sabtu, 28 Januari 2023, kami mengawali hari dengan jalan pagi mengelilingi desa dan kebun disekitar rumah *retreat*-nya. Setelah kegiatan jalan pagi, melanjutkan sesi mengenai generasi baik yang membawa pengaruh baik untuk masa depan. Tujuan selanjutnya adalah lawang sewu, di sini kami *refreshing* setelah berkegiatan penuh di rumah *retreat*. Di lawang sewu kami diberikan waktu sendiri, jadi saya dan teman-teman berkeliling untuk melihat-lihat. Selain itu, saya dan teman-teman banyak berfoto untuk menyimpan kenangan. Setelah dari lawang sewu, kami menuju kembali ke sekolah dengan aman. Dari sesi terakhir saya sadar, bahwa generasi saya merupakan generasi yang harus berjuang agar dapat membanggakan negara maupun diri sendiri atas pencapaian yang diperjuangkan. Kegiatan jalan-jalan di lawang sewu, membuat saya merasa

senang karena ini pertama kalinya saya jalan-jalan di tempat yang penuh sejarah bersama teman teman saya.

Dari kegiatan *retreat* ini, banyak hal positif yang bisa saya dapatkan. Setiap sesi yang saya lakukan membantu saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan saya semakin bersyukur untuk kehidupan saya. Dari perjalanan berangkat ke Ambarawa sampai perjalanan pulang lagi, semuanya sangat menyenangkan. Namun, sangat disayangkan ketika perjalanan pulang menuju deltamars, saya dan beberapa teman saya mendapatkan tempat duduk di bus yang AC-nya bocor sehingga mengganggu sekali. Masih banyak sekali cerita yang menarik, namun secara garis besar saya menuliskan hal-hal yang menjadi *highlight* cerita saya.

## **Masa Depan Yang Dipengaruhi Masa Lalu**

Maria Livona Rezkamayar XII IPA

Halo teman-teman yang terkasih, saya akan berbagi pengalaman kegiatan selama mengikuti kegiatan *retreat* yang dilaksanakan di Semarang lebih tepatnya di RR.Syalom mulai dari tanggal 26-28 Januari 2023. Semoga apa yang nantinya saya bagikan bisa menghibur anda.

Pada awal Januari kami peserta didik kelas 10-12 diberitakan akan diadakannya *study tour* untuk kelas 10-11 dan *retreat* untuk kelas 12, mendengar hal tersebut saya dan teman teman saya sangat gembira karena ini adalah kegiatan yang ditunggu tunggu setelah beberapa tahun lamanya. Sebelum keberangkatan ke tempat *retreat* kami para siswa diminta untuk mengumpulkan barang barang bawaan 2 hari sebelum keberangkatan, hal ini dilakukan untuk mengecek kembali barang bawaan siswa siswi, memastikan agar tidak ada barang yang tertinggal dan memastikan agar tidak ada siswa siswi yang membawa barang larangan.

Kamis 26 Januari 2023, peserta didik kelas 12 berkumpul di gedung sekolah sekolah mulai pukul 05.00 WIB namun masih banyak siswa siswi yang telat untuk berkumpul di gedung sekolah yang membuat waktu keberangkatan diundur 15-20 menit. Sebelum keberangkatan ke rumah *retreat* kami diminta untuk berfoto bersama dan memakan waktu yang lama karena beberapa siswa siswi sulit untuk diatur (posisi foto), namun semua hambatan ini bisa teratasi, dan kami semua pun segera berangkat meninggalkan SMA Pangudi Luhur Bernardus. Perjalanan kami memakan waktu

5-6 jam untuk sampai tujuan pertama, selama menuju ke tujuan kami sempat berhenti di beberapa rest area untuk ke toilet dan membeli snack. Awalnya tujuan pertama kita adalah RR.Syalom, namun karena permasalahan waktu akhirnya para guru merubah agenda di hari pertama, dimana tujuan awal kita menjadi pergi ke Goa Maria Kerep. Karena akses jalan ke Goa Maria Kerep sangat kecil, kita diturunkan di depan sekolah PL Ambarawa untuk menaiki angkot, dikarenakan bis kita tidak cukup untuk lewat jalan gang yang kecil. Ini pertama kalinya saya naik angkot bersama teman teman saya, vibes vibes naik angkot menjadi lebih seru dan asik syekaliiiii. Sesampainya di Goa Maria kami para siswa dan siswi diberikan kebebasan untuk mengelilingi Goa Maria. Beberapa siswa ada yang berdoa di goa maria, ada yang membeli jajanan, dan ada juga yang berfoto bersama. Selesai kegiatan di Goa Maria barulah kita pergi ke RR.Syalom yang jaraknya lumayan jauh dari Goa Maria (memakan waktu 1-1,5 jam).

Sesampainya di RR.Syalom kami diberikan waktu untuk beres beres dan membersihkan diri, setelah itu baru lah kita mengikuti kegiatan yang sudah disusun oleh RR.Syalom. Di sesi awal kami dipaparkan materi mengenai kemajuan teknologi dan pengaruh teknologi bagi manusia. Setelah itu kita dikasih waktu snack dan dilanjut sesi lagi yang membahas tentang 'pribadi yang baik adalah bersyukur'. Sesi yang seru di hari pertama adalah sesi keakraban, dimana kita saling mengenal dengan suatu game yang dibuat oleh Br. Beberapa siswa kena hukuman karena tidak bisa menyelesaikan tantangan yang diberikan oleh br. Setelah sesi selesai kami Kembali ke kamar masing masing untuk istirahat. Ada beberapa siswa siswi yang setelah beres beres untuk istirahat pergi ke kamar teman yang lain untuk berbincang bincang bersama di satu kamar.

Di hari kedua, kami melakukan doa pagi bersama untuk mengawali kegiatan, setelah doa bersama siswa dan siswi diberikan waktu untuk persiapan outdoor. Menurut saya hari kedua adalah hal yang paling berkesan selama retreat, awal awal kegiatan outdoor kita melakukan perkenalan bersama kaka kaka Pembina. Setelah itu kita dibentuk menjadi beberapa kelompok, setelah dibagi bagi kelompok kita melakukan berbagai games yang diberikan. Games pertama 'Jembatan Berjalan', games ini menggunakan beberapa tongkat pendek. tongkat-tongkat ini berfungsi sebagai jembatan yang akan terus perpindahan hingga mengantarkan penyeberangan hingga garis akhir (tujuan). Prinsip dan aturan main permainan ini sangat sederhana. Satu orang menjadi penyeberang dan sisanya sebagai kaki jembatan. Satu kelompok mengantarkan salah satu anggota regu (kelompoknya) yang disebut penyeberang, menuju garis akhir dengan menggunakan tongkat-

tongkat yang terbatas yang dipegang oleh para ‘kaki jembatan’. Karena terbatasnya tongkat, maka tongkat-tongkat yang telah dilalui harus berpindah ke depan. Selama menyeberang, penyeberang tidak boleh terjatuh atau menyentuh tanah. Jika menyentuh tanah maka permainan diulangi dari garis start lagi. Di kelompok saya yang menjadi orang penyeberang adalah jovan, karena kelompok saya memiliki strategi (memilih orang yang tidak terlalu berat dan memiliki kaki yang Panjang agar bisa melangkah lebih jauh dibanding kelompok lain). Tujuan dan manfaat yang bisa diperoleh dari permainan ini selain untuk melatih ketangkasan dan kesehatan juga akan sangat bermanfaat dalam memupuk dan mengembangkan kerja sama dan kekompakan tim atau kelompok. Sehingga game ini akan sangat tepat dimainkan oleh siswa siswi di kegiatan outdoor.

Games kedua ‘ cargo net dan flying fox’ di awal permainan kita diberitahukan instruksi agar tidak ada yang cedera karena games ini lumayan berbahaya kalau tidak dilakukan dengan benar. Siswa siswi bergantian memakai pengaman untuk memainkan cargo net, setelah melakukan cargo net siswa siswi diminta untuk melanjutkan rintangan yang diberikan yaitu melewati jembatan bergoyang dan dilanjut tantangan terakhir yaitu flying fox. Games ketiga ‘naga menelan bumi’ permainan ini dilakukan menggunakan pipa dan bola pingpong. Siswa siswi diminta untuk memegang pipa dan pipa harus disambungkan dengan pipa yang lain karena akan dimasukan bola pingpong. Siswa siswi harus memasukan bola pingpong ke target akhir, games ini konsepnya hampir sama dengan konsep games pertama. Games terakhir ‘meniti tali di atas kolam’ di games ini kita diuji kemampuan, kekuatan, keterampilan dan ketangkasan dengan kegiatan permainan meniti tali di atas air. Dengan bermain meniti tali, keseimbangan siswa siswi akan terlatih dan mampu meningkatkan kemampuannya mengarahkan tubuh sesuai arah tali, menata konsentrasi dan fokus pada tujuan sampai akhir. Di games ini ada beberapa siswa yang jatuh ke dalam kolam karena tidak sanggup melanjutkan tantangan dan karena kehilangan keseimbangan.

Setelah kegiatan outdoor siswa siswi diberikan waktu untuk bersih bersih dan istirahat lalu dilanjut dengan makan siang. Setelah makan siang siswa siswi diberikan paparan materi mengenai ‘menerima masa lalu’. Setelah sesi ini kita diberikan film yang berjudul ‘the blind side’, kesimpulan dari film ‘the blind side’ adalah keharmonisan dalam sebuah keluarga sangat penting dalam membentuk karakter anak yang kuat. Jika sejak dini orangtua memberikan contoh yang baik kepada anaknya maka anaknya akan melakukan hal yang serupa. Pastikan anda selalu memberikan contoh yang baik kepada mereka melalui pemikiran, perkataan dan perbuatan. Kemudian, tidak

ada anak yang bodoh atau gagal. Yang ada adalah anak yang belum dikenali potensinya. Tugas orangtua jua untuk mengenal potensi tersebut kemudian mengembangkannya sesuai dengan minatnya. Jika kita tidak dapat mengenali potensi mereka maka sebenarnya kita lah (orangtua dan lingkungan) yang gagal. Yang terakhir, kita seharusnya belajar bagaimana memberi secara ikhlas, bagaimana berbagi dengan mereka yang kurang mampu. Karena sejatinya sebagian rezeki yang kita dapatkan adalah titipan buat mereka. Memberi tidak saja berupa materi namun dapat dalam bentuk lain seperti ide, kesempatan, kasih sayang, perhatian dll. Merupakan suatu kebahagiaan jika kita bisa memberi dan membuat orang lain juga bahagia. Setelah itu kita diminta untuk merefleksikan diri “sudahkah kita bersyukur?”. Setelah sesi, seperti biasa kita makan malam dan melanjutkan sesi terakhir yaitu doa perdamaian dan renungan. Seperti biasa di dalam retreat pasti ada saja sesi yang membuat siswa siswi sedih, di sesi ini banyak siswa yang menangis karena membahas tentang orang tua dan masa depan. Setelah dibuat nangis kami diminta untuk membuat surat yang nantinya akan diberikan ke orang tua masing masing.

Di hari terakhir kami diajak br. Hari untuk jalan pagi bersama, kegiatan ini sangat membuat siswa siswi lelah karena harus berjalan kaki melewati berbagai tanjakan dan turunan. Tetapi hal yang saya dapatkan dari kegiatan jalan pagi ini adalah membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Setelah olahraga pagi kami diberi waktu untuk membereskan barang barang untuk persiapan pulang. Setelah itu dilanjut dengan ekaristi bersama, setelah itu kami para siswa siswi berswafoto bersama dengan br.hari untuk kenang kenangan. Setelah sesi foto kita makan siang lalu beranjak pulang, sebelum pulang siswa siswi berjalan jalan dahulu ke lawang sewu, dan tujuan terakhir adalah membeli oleh oleh khas semarang. Di dalam perjalanan pulang saya sedikit kesal karena AC di tempat duduk saya bocor dan saya dan teman teman saya harus berinisiatif menangani hal tersebut karena sudah tidak ada lagi tempat kosong untuk ditempati ber 3.

Ddari retreat ini saya belajar banyak hal yang positif, mulai dari belajar bagaimana caranya untuk berdamai dengan masa lalu dan tidak boleh terjebak di dalam masa lalu. refleksi saya sedikit karena di beberapa sesi saya tidur karena kecapean, saya tidak terbiasa tidur malam. berbaur bersama teman itu sangat penting karena kita adalah makhluk sosial yang sangat amat membutuhkan bantuan orang lain.

# Makna Kehidupan

Matthew Haulgan Siallagan XII IPA

Beberapa waktu yang lalu, kami dikabarkan bahwa sekolah akan mengadakan retreat ke RR. Syalom di kecamatan Ambarawa, Bandungan Kabupaten Semarang selama tiga hari dan dua malam, mencari makna asli dari pokok retreat, awalnya saja merasa biasa saja namun ada perasaan takut akibat saya yang cukup *paranoid* dengan bepergian jauh, takut dengan adanya peluang kecelakaan yang tinggi. Hari berlalu bagaikan kabut, saatnya retreat, saya bangun pagi, memasak sarapan lalu mandi untuk pergi ke sekolah, matahari masih tertidur, bulan pun malu, tiada cahaya berkelip selain lampu jalan yang redup memancarkan sinar panduan, saya tiba di sekolah. Lalu diadakan kelengkapan peserta, doa bersama lalu siap berangkat, satu-persatu menaiki mobil menempati kursi-kursi kosong, kebetulan saya naik terakhir dan kursi sudah diduduki, kelihatannya sudah penuh, namun saya beruntung menemukan tempat duduk, penuh tapi kosong?

Perjalanan yang cukup jauh kami lalui, melewati potongan bukit yang diratakan, agaknya takjub melihat pemandangan alam yang tersamarkan oleh kilaunya matahari, dedaunan dan padi-padi di sawah menghijau dan menguning, mengisyaratkan pembagian dan kehilangan seperti yang dikatakan Ayub, Tuhan memberi dan Tuhan mengambil, ialah yang memberikan hidup dan yang berhak sepenuhnya atas hidup, biarlah semua makhluk ciptaan Tuhan sang Raja kita, mengangkat suara ke langit dan bumi sembari berseru Terpujilah Tuhan, setelah beberapa saat kami sampai ke Bandungan, karena masih terlalu cepat untuk bisa masuk ke dalam rumah retreat, sehingga jadwal diubah dan kami lebih dahulu pergi ke Goa Maria Kerep, saya lalu memutar bagian bawah patung tersebut untuk melihat lukisan perjalanan Tuhan Yesus dan BV. Maria, cukup menarik bagi saya, meski terkesan tidak terawat, lalu saya mengelilingi tempat tersebut untuk mengamati, sempat menyesal karena tidak membawa uang untuk turun dan makan pecel disitu, tidak lama kami harus kembali ke bis untuk melanjutkan perjalanan ke RR. Syalom.

Setelah melalui perjalanan cukup panjang kira-kira satu jam, kami tiba di Rumah Retreat Syalom, mengambil barang lalu mencari kamar, sesuai yang telah dituliskan dalam panduan, ada satu hal yang sangat menarik bagi saya, yakni banyaknya fitur air dalam kompleks retreat tersebut, meski buatan manusia namun terlihat alami, saya juga iseng membunyikan lonceng saat tiba, memperhatikan sekitar dan menikmati udara segar, membuat saya teringat akan kampung halaman saya, meskipun di sini lembab di sana kering, namun sapuan angin yang diterima adalah sama. Saya lalu masuk ke kamar dan mandi, terlihat bahwa tersedia air hangat, namun ketika saya coba saat itu masih belum ada, sehingga saya mandi dengan air dingin, intinya apapun yang ada cukup

disyukuri saja, lalu saya berjalan menjelajahi kompleks mengamati dan beristirahat.

Lalu kami melanjutkan kegiatan seperti yang tertulis pada jadwal, makanan yang disajikan enak bagi saya, berbagai sesi berlalu, dipandu pada keheningan yang sebenarnya tidak ada, tertidur lalu terbangun duluan untuk melepaskan hajat, lalu saya pergi sendiri keluar untuk mengelilingi kompleks sendiri sembari menikmati keindahan alam, berputar-putar di tempat yang sama sambil mengamati alam, awan dan ikan, dihembuskan angin berbawaan kabut, turun dari lereng menghempas kalbu, semua yang dilalui menjadi lembab, mengingatkan saya pada ayat ini;

Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian indah salah satu dari bunga itu. Jadi, jika demikian Allah mendandani rumput di ladang, yang hari ini ada dan besok dibuang ke dalam api, tidakkah Ia akan terlebih lagi mendandani kamu, hai orang yang kurang percaya? Karena itu, janganlah kamu khawatir dan berkata: Apakah yang akan kami makan? Apakah yang akan kami minum? Apakah yang akan kami pakai? Semua itu dicari bangsa-bangsa yang tidak mengenal Allah. Akan tetapi Bapamu yang di surga tahu bahwa kamu memerlukan semuanya itu. Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kehendak-Nya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu. Karena itu, janganlah kamu khawatir tentang hari esok, karena hari esok mempunyai kekhawatirannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.

Hari berganti, kami berdoa pagi sarapan lalu melakukan kegiatan luar, yang paling saya ingat ketika saya memanjat untuk naik ke wahana *Flying fox* saya agak kesulitan naik diujung, karena ada tali yang membatasi, lalu kakak pembina disitu mengulurkan tangannya untuk membantu saya, saya membanting badan saya ke atas dan berhasil naik, mengandaikan diri sebagai orang yang berkekurangan, saya merasa diajak untuk mengulurkan tangan kepada orang lain, dalam hal yang tentunya positif, melihat hal yang sama, tanpa adanya dorongan pribadi orang yang ditolong juga tidak akan berhasil, jadi harus ada dorongan pribadi dari seseorang untuk kemajuannya sendiri. Setelah itu kami menuju ruang makan untuk makan siang, meskipun saat itu hari sudah sore, agaknya heran dan kesal melihat banyak sekali sisa-sisa makanan, setidaknya ambil sedikit saja atau sesuai yang bisa dimakan daripada menyia-nyiakannya, setelah itu merefleksikan film *The Blind Side* yang bermakna, malam yang sunyi diadakan meditasi lewat doa perdamaian, banyak sekali orang yang menangis, cukup menjengkelkan bagi telinga saya, tapi mungkin tangisan itu membangun pribadi mereka. Setelah itu kami diajak untuk menuliskan surat kepada orang tua yang berisi keluhan kesah dan sebagainya, sebagai sarana pertobatan.

Hari berganti, inilah hari terakhir kami di RR. Syalom, kembali saya bangun duluan, lalu mencuci muka dan pergi berkeliling sendirian. Lalu membunyikan lonceng dipukul 5:30, setelah itu ada sesi terakhir dan misa penutup, makan siang terakhir lalu foto bersama, sebelum foto bersama saya menyempatkan diri untuk membeli Ikonografi Nostra Mater de Perpetuo Succursu atau Bunda Maria

Penolong Abadi, setelah itu kami naik ke bis, saya cukup beruntung menemukan tempat duduk di belakang, namun ada orang yang menyuruh saya untuk pergi dari tempat itu, dengan alasan hanya perempuan yang boleh duduk di depan, meski tidak ada aturan itu saat pulang, saya berdiri pada kaki saya, dan menolak, namun ketika di perjalanan saya kembali diusir dari belakang oleh orang, dan disuruh pindah tempat duduk ke depan, saya menerima saja dan pergi ke depan, sebab Tuhan mengajarkan saya untuk lemah lembut dan memaafkan, sama halnya dengan Yusuf yang dibuang dan diberkati Tuhan, hal yang sama terjadi kepada saya, ketika di depan saya justru disuguhi dengan seorang yang baik hati membagikan *snack* untuk dinikmati saya yang sebenarnya agak lapar, dan ternyata sekitar saya adalah teman-teman akrab saya sehingga kami bercanda gurau hingga kami sampai di Lawang Sewu, di lawang sewu saya sendirian mengelilingi dan membaca sejarah dari bangunan yang berusia lebih dari 100 tahun itu, bagi saya ini merupakan pengalaman yang berharga dan sangat menarik dimana saya dapat menganalisis perbedaan arsitektur Indisch. Setelah itu kami berfoto bersama, dan pulang menuju Sekolah.

Dalam perjalanan sempat membeli oleh-oleh, banyak sekali makanan yang enak, sifat konsumerisme saya muncul, keinginan untuk membeli makanan yang banyak, saya sempat mengambil dodol namun teringat bahwa masih banyak dodol di rumah saya, jadi saya mengembalikan semua makanan yang sekurangnya saya tidak perlukan lalu membeli secukupnya saja, setelah itu saya makan lumpia yang saya beli, karena isinya rebung ada yang marah-marah dan menyuruh saya untuk tidak makan karena mereka tidak suka rebung, jadi saya mengalah dan memberikan suatu solusi sehingga selesai, menurut saya, saat itu Tuhan mengajarkan saya untuk sadar akan keberadaan saya sebagai manusia biasa, Tuhan menundukkan ego saya dan mengajarkan saya untuk mengalah dan memaafkan. Setelah sampai di Sekolah, kami berdoa mengucapkan syukur lalu pulang ke rumah masing-masing dalam keadaan selamat dan bahagia. Deo Gratias

+

# Tuhan Menjawab Rasa Ingin Tahuku

Michael XII IPA

Di saat seperti tentunya merasa senang sebab kegiatan retreat ini merupakan Event yang ditunggu - tunggu pada hari kamis, 26 Januari 2023 setelah melalui segala rintangan selama 2 tahun dari sekolah pastinya merasa bahagia tetapi retreat yang dimaksud kali ini ialah sesi dimana kita berhenti sejenak dalam melakukan kegiatan lebih tepatnya kita merenungkan diri. Segala kebutuhan mulai dipersiapkan dari dulu hari ada juga yang H-1 setelah pengecekan barang. Bahkan ada pula yang barangnya masih tertinggal setidaknya 2 dari 56 peserta didik yang mengikuti kegiatan retreat ini ada juga yang tidak ikut. Saya merasa bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini sehingga dapat belajar untuk menghargai kesempatan yang diberikan Tuhan.

Walaupun kiranya biasa saja kebanyakan anak-anak yang lain berseru ada yang dari lebih awal karena tak sabar buat retreat ada pula yang masih dijalan sehingga waktu haru diundur beberapa menit. Bahkan saya sebagai penulis juga tak sabar buat berangkat untuk retreat mungkin merupakan hal yang biasa karena sudah pernah di kelas 6 SD dan kelas 9 SMP tetapi rasa penasaran ini tak terbendung untuk retreat di kelas 12 tahun ini.

Akhirnya perjalanan pun dimulai setelah sesi foto bersama sebelum berangkat menuju ke Ambarawa semua menaiki busnya masing-masing satu persatu tertata rapi agar dapat di absen untuk tidak ada yang tertinggal dari sekolah sampai tujuan. Selama perjalan banyak keseruan yang terjadi mulai dari bercerita/bergembira bersama, makan saling berbagi dan bahkan bernyanyi bersama selama 6 jam perjalanan. Nilai positif yang saya rasakan adalah semua yang kami lakukan itu tidak ada yang sendiri-sendiri melainkan selalu bersama, dimulai seperti makan, main, dll.

Sesampai di Ambarawa pada pukul 13.55 kita para rombongan kelas 12 Berziarah di Gua Maria banyak hal yang dilakukan mulai dari persiapan barang yang diperlukan dan semacamnya kita bersama-sama menaiki angkot setidaknya dibutuhkan 3 angkot untuk rombongan yang dibawa menuju Goa Maria **Gua Maria Kerep Ambarawa** . Sesampai disana sebagian peserta ada yang melakukan sesi foto bersama maupun sendiri, ada yang ke toilet, bahkan ada juga yang membeli souvenir berupa kalung dan gelang di market sekitar Gua Maria setelah itu setiap rombongan masing-masing berjalan mengikuti pemimpin/panitia yang memandu untuk berkeliling sekitar Gua Maria.

Beberapa anak ada yang berdoa meminta kebutuhan, nurani di Goa Maria ada juga yang mengambil foto pemandangan dan ada juga setelah keluar membeli makanan dan minuman. Pemandangan yang saya melihat berupa sungai yang mengalir deras bagaikan menjalani hidup yang mencerminkan pribadi yang pantang menyerah dan berpendirian.

Akhirnya semua pada kembali ke bus dan melanjutkan perjalanannya sampai ke tujuan retreat Rumah Retreat Syalom awal sampai disana peserta didik berkemas menurunkan barang bawaan masing-masing. Setelah sesampai disana alangkah terkejutnya semua peserta akan kehadiran Bruder Paulus Sumarno, FIC., selaku kepala sekolah SMA Pangudi Luhur Bernardus, Kota Deltamas dan ternyata telah disana selama 3 hari sembari menunggu peserta datang tak lama pergi dikarenakan ada urusan di daerah lain tak lupa kita bersyukur kepada tuhan telah sampai ditujuan dengan selamat.

Selama berada disana kita dititipkan oleh panitia kepada penanggung jawab Rumah Retreat tersebut beliau adalah seorang Bruder Hari dari Temanggung, JawaTengah. Mulai dari berdoa, refleksi dan bahkan mini games setelah melakukan kegiatan tersebut kami makan malam bersama tak lupa mengingat janji dan tanggung jawab kami, yaitu 5T (Tahu diri, Tahu Tempat, Tanggung Jawab, Tertib, Tahu waktu) dan mendahulukan yang para siswi untuk mengambil makanan terlebih dahulu.

Sembari mengantri para siswa laki-laki ada yang mengambil minum dan ada yang mengobrol bersama di meja makan maupun di taman ada yang membahas tugas retreat, membahas kejadian lucu, bahkan membahas banyak hal mengenai retreat tahun ini bahkan dalam hal menuai kebersamaan dimeja makan. Saya merasakan kegiatan retreat dengan baik dan lancar, saya merasakan kebaikan dan merubah pola pikir saya dalam menumbuhkan persaudaraan lebih tinggi menjunjung tinggi pertemanan satu sama lain retreat ini mengajarkan kita untuk selalu membangun komunikasi yang baik dan sehat. Pada malam hari setelah makan malam khususnya bagi laki-laki kesenangan pun baru dimulai. Mulai dari berkeliaran dari ruangan ke satu ruang teman yang lain dan ada juga yang duduk sambil berbicara bersama diluar.

Pada hari kedua Jumat, 27 Januari 2023 semua peserta diharapkan bangun dipukul 5 pagi walaupun sudah dibangunkan oleh Panitia yang tak lain ialah Kak Tian selaku penanggung jawab

dan Panitia Retret kali ini satu persatu kamar dihampiri dan pintupun mulai di ketuk satu persatu sampai semua peserta bangun ada yang sekedar buka pintu dan kembali tidur ada juga yang langsung mandi setelah dibangunkan. Di hari kedua ini kegiatan kita ada OLA (Outdoor Learning Activity) yang dibagi dari 4 kelompok memiliki tujuan yang sama, yaitu bersenang- senang mulai dari memperagakan gerak dan aktivitas sesungguhnya berupa hiking senang rasanya kegiatan ini dipenuhi kegembiraan bersama dari sini saya mendapatkan arti pertemanan dan kebersamaan antar sesama peserta.

Setelah kegiatan kita melanjutkan aktivitas materi dimana materi kali ini kita menonton film yang berjudul (*The Blind Side*) dan merefleksikan apa yang didapat dari film itu mengenai Menjadi Manusia Yang Lebih Baik di Masa depan! Film ini berkisar  $\pm$  2 Jam dimana singkatnya film ini menceritakan kisah nyata yang diambil dari kehidupan masa muda yang dijalani Michael Jerome Oher seorang pemain football berkebangsaan Amerika dimana masa kecil Michael Oher yang sangat kelam terpuruk dalam kehidupan dimana saat adanya perbedaan ras, antara ras kulit putih dan ras kulit hitam. Michael Oher di angkat sebagai anak angkat pada usia 18 tahun oleh keluarga berkulit putih pasangan suami-istri Leigh Anne Tuohy dan Sean Tuohy yang dimana mereka sudah memiliki dua pasang anak. Keluarga ini berjuang keras dalam mendukung dan mendidik Oher hingga menjadi seorang dewasa yang mengembangkan kemampuan Non-Akademiknya di bagian Football dan sampai yang kita ketahui saat ini Michael Oher berhasil menjadi seseorang yang berpengaruh di dunia olahraga, film, dan tokoh publik.

Dari film ini saya belajar bahwa sesungguhnya tentang bagaimana kita harus bersyukur dengan apa yang kita miliki sekarang, bekerja keras menggapai apa yang kita inginkan, dan tentunya membantu sesama dengan tulus. Nyatanya, kesempatan itu selalu ada, entah kita memilih untuk meraihnya atau tidak sama sekali. Lebih dari itu, kisahnya benar-benar memotivasi. Sampai tak terasa kita menyaksikan film itu sudah jam 7 malam dan berlanjut ke sesi makan malam dan akhirnya setelah makan malam kami melanjutkan kegiatan untuk merefleksikan film tersebut, berdoa dan istirahat.

Keesokan harinya hari terakhir kami di Rumah Retret tersebut dimana pada pagi hari kami berkumpul untuk melakukan persiapan berjalan bersama mengelilingi pedalaman, pekarangan kebun, dan tempat lainnya kembali lagi ke Rumah Retret rasanya seru menikmati pemandangan

sejuk pegunungan di pagi hari dan bertemu penduduk sekitar merasakan indahnya alam dan sebagainya. Setelah itu kami kembali kami bersiap berberes perlengkapan untuk pergi meninggalkan Rumah Retret sesuai dengan jadwal yang diterapkan. Sebelum kami berangkat kami melakukan perjamuan misa yang dilaksanakan di hall bernardus. Dan akhirnya waktu tiba untuk kami meninggalkan Rumah Retret tersebut setelah misa.

Kami menuju ke lawang sewu tempat bersejarah di sana tak lupa juga kami membeli oleh-oleh, banyak makanan ringan dan kue selama kami berada disana setelah itu sesudah membeli berbagai macam makanan dan oleh-oleh mulai dari Tahu isi Bakso, dodol sirsak, dan wingko babat. Perjalanan kami menuju Deltamas dimulai selama perjalanan saya merenungkan sembari timbul rasa ingin tahu yang sebelumnya dari awal sudah mulai terjawab rasa retreat tahun ini. Inti dari kegiatan ini adalah kebersamaan dan kedekatan sesama dalam kehidupan sebagai manusia yang dewasa sesungguhnya.

Hidup adalah pilihan dan tujuan tertentu yang dimiliki kita mengacu pada momen dimana rasa kebersamaan itu ada... Ada waktu untuk lahir, dan ada waktu untuk mati. Ada waktu untuk menanam, dan ada waktu untuk mencabut yang ditanam. Ada waktu untuk dilahirkan, dan ada waktu untuk mati.

## **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 retreat 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 di rumah 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 retreat 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 berapa 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 brang-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

## **Refleksi Retreat 2023**

Jovan Nathaniel-XII IPA

Retreat SMA Pangudi Luhur Bernardus adalah sebuah acara yang diadakan untuk para siswa untuk mempererat tali persaudaraan dan meningkatkan kualitas diri. Saya mengikuti acara ini dan menginap selama 3 hari 2 malam di tempat Rumah Retret di Ambarawa Semarang. Saya harus bangun pagi sekitar jam 5 pagi agar tepat waktu sampai di sekolah. Kami sempat menunda perjalanan karena teman kami Desta telat datang ke sekolah karena alasan sariawan. Pemberangkatan berlangsung sekitar 7 jam.

Kami tiba disana sekitar jam 1 siang karena check-in minimal harus dilakukan pada jam 2 siang, maka kita pergi ke Gua Maria Kerep terlebih dahulu. Kita harus naik angkot ke tempatnya karena jalanan yang sempit sehingga tidak memungkinkan bus untuk masuk ke dalam. Di tempat Gua Maria, suasananya dingin dan sejuk. Tempat Gua Maria berada dekat dengan Sekolah Pangudi

Luhur Semarang. Saat pertama kali saya melihat, saya kaget betapa besarnya patung Bunda Maria yang berada di tengah. Disana juga ada tempat oleh-oleh, seperti kalung salib, kitab suci, patung salib, dan lain-lain.

Di Gua Maria tempatnya sangat bersih dan sunyi. Banyak orang-orang dan teman-teman saya yang berdoa. Sesudah itu kami kembali ke bus dan melanjutkan perjalanan menuju tempat penginapan yaitu Rumah Retret yang tidak jauh dari Gua Maria. Retreat ini memberikan saya kesempatan untuk belajar menjadi pribadi yang lebih baik melalui materi yang diajarkan. Suasananya sangat dingin dan sejuk. Saya juga diajak untuk fokus pada materi dengan tidak diperbolehkan memegang handphone. Materi yang diajarkan berfokus pada upaya untuk melupakan masa lalu yang kurang baik dan menjadi pribadi yang lebih baik. Saya sangat menikmati makanannya yang cukup enak dan teh manis hangat yang cocok untuk suasana dingin.

Hari kedua adalah hari yang paling menarik dan seru bagi saya. Kami melakukan olahraga diluar dan nilai kesolidaritasan kami semua ditantang. Flying fox adalah hal yang paling menyenangkan tetapi juga mengerikan. Di malam hari meskipun tidak ada AC di dalam kamar, suhu udara di daerah retreat sudah sangat dingin. Air panas tersedia sehingga kami tetap bisa mandi. Di hari pertama saya langsung tidur saat jam istirahat karena saya memang kecapean. Di hari kedua saya berencana untuk begadang dengan teman saya untuk bermain kartu dengan Jansen, Desta, dan Jordan. Tetapi setelah saya pikir-pikir lebih baik tidur cepat lalu bangun pagi sekitar jam 4, maka dari itu saya dan teman saya bersepakat untuk tidur cepat dan bangun pagi jam 4. Di Keesokan harinya saya dibantu Kenzi teman sekamar saya untuk membangunkan saya. Lalu saya langsung ke kamar Jansen untuk membangunkan dia, tetapi sesaat saya dan Jansen ingin membangunkan Desta, ternyata pintu kamar Desta dikunci, jadi mood kami sudah hilang untuk bermain. Jansen pergi ke kamarnya untuk tidur kembali dan saya pergi ke pantry untuk segelas teh manis hangat.

Disana saya belajar tentang film big Mike. Seseorang yang memiliki masa lalu yang tidak mengenakan dan menjadi karakter yang kurang percaya diri. Big Mike sering di bully temannya, walaupun begitu ia tidak membalas teman-temannya. Big Mike akhirnya menemukan talenta terpendamnya yaitu rakbi melalui dorongan dari orang lain yang baik sekali kepadanya. Di film

ini saya mendapatkan bahwa walaupun ia memiliki masa lalu yang kurang baik, ia berusaha untuk melupakannya dan terus maju dan tidak menyia-nyiaikan talentanya.

Di hari ketiga kami pulang dari tempat retreat dan pergi ke Lawang Sewu, sebuah museum penjajahan. Tempat ini kurang menarik bagi saya dan hujan gerimis membuat saya sakit keesokan harinya. Kami kemudian berhenti di tempat oleh-oleh Semarang dan saya membeli makanan yang dititipkan oleh mama saya. Perjalanan pulang sekitar 6-7 jam dan bus yang kami tumpangi kurang nyaman karena AC bocor di bagian depan dan AC yang panas di bagian belakang. Saya yang duduk di bagian belakang kepanasan tetapi dengan itu saya masih berusaha untuk beristirahat meski kurang nyaman dan akhirnya sampai di rumah pada jam 12 malam.

Retreat SMA Pangudi Luhur Bernardus adalah pengalaman yang sangat berkesan bagi saya. Saya belajar tentang diri mereka sendiri dan bagaimana menjadi pribadi yang lebih baik. Mereka juga berkesempatan untuk mempererat tali persaudaraan dan menjelajahi tempat-tempat baru.

## **REFLEKSI RETRET**

Keisha single xii ipa / 17

Pada tanggal 26-28 Januari 2023 kita melaksanakan kegiatan retreat ke Bandung, Semarang. Saya merasa senang ketika diumumkan adanya retreat karena setelah 2 tahun PJJ kita ada yang namanya *field trip* atau *study tour* apalagi karena kita uda kelas 12 emang harus ada sih kegiatan belajar ke luar sekolah seperti retreat. Beberapa hari sebelum retreat, diperingatkan untuk membawa barang bawaan yang sesuai dengan list barang-barang yang perlu dibawa untuk retreat nanti lalu akan dilakukan pengecekan. Menurut saya, pengecekan tersebut bukan raziah sebenarnya, tapi buat cek aja uda bawa semua barangnya belum. Kalo belum, pas hari H bisa di bawa, buat ngingetin aja apa aja yang belum di bawa. Nilai positifnya yah kita kalo ada yang kelupaan, nanti pas retreat ga repot. Nah selama perjalanan retreat saya juga merasa senang dan excited. 1 angkatan 1 bis doang jadi aga sempit sih dan memilih tempat duduk juga harus rebutan. Perjalanan ke Semarang agak lama, bikin pantat pegel kelamaan duduk tapi untungnya kita banyak berhenti ke rest area. Selama perjalanan di tol saya juga

melihat banyak pemandangan hutan, gunung, bukit, dan alam lainnya yang jarang saya temui kalo cuman di delta doang. Pas mau nyari rumah retretnya sempet kesesat sih tapi bentar aja.

Pas kita udah nyampe di Ambarawa, kita ke Goa Maria dulu soalnya ternyata kita sampai lebih awal dari jadwal. Untuk ke Goa Maria, kita ga bisa pake bis, kalo jalan kaki juga agak jauh, jadi kita rame2 naik angkot. Itu pertama kali saya naik angkot, seru sih tapi agak panas. Setelah sampai di sana, saya sama temen-temen liat2 oleh2 dulu. Banyak perhiasan, patung-patung rohani yang keliatan bagus. Lalu kita jalan ke arah patung Bunda Maria yang gede banget. It looked really beautiful. Kita banyak foto2 di sana. Setelah dari situ kita baru jalan masuk ke Goa Maria nya. Saya berdoa di situ dan menyalakan lilin. Sayangnya saya tidak beli bunga tadi di depan untuk Bunda Maria. Setelah itu, saya hanya keliling2. Tempatnya bagus banget, banyak bunga-bunga dan saya merasa sangat dekat dengan alam. I even collected some flowers that i saw and gave them to him. Pas uda pada mo balik nungguin angkotnya, saya lihat-lihat oleh2 lagi. Ada banyak cincin dengan simbol rohani di sana, saya akhirnya beli cincin dengan tulisan Bapa Kami dalam bahasa inggris. Cincinnya keren dan saya merasa senang.

Nah setelah dari Goa Maria, akhirnya kita pergi ke rumah retreat. Pas turun pada langsung liat list kamar kamar. Saya sekamar dengan Cesia dan Chelsea dari kelas IPS. Saya jarang ngobrol sama mereka sebelum retreat ini tapi gapapa ko mereka baik semua. Di sana juga dingin banget, anginnya bener bener kerasa jadi kamarnya gada ac. Makanannya oke sih banyak yang manis2 tapi ga terlalu suka. Tiap kali istirahat saya minum teh sambil duduk di luar enak juga. Teh panas-panas dengan angin dingin dan pemandangan yang bagus tepat di luar ruang makan. Hari pertama kita disambut oleh Bruder Marno dan Bruder Hari. Bruder Hari lah yang akan mendampingi kita selama retreat tsb. Jadi pas retreat ini nantinya ada games lalu materi. Jujur aja, pas materi bosan banget sih bawaannya pengen tidur mulu. Uda gitu kita tidurnya malam banget jadi besoknya super cape. Tapi kalo pas permainan seru, uda gitu bukan sekedar permainan doang tapi ada nilai dibaliknya. Yang paling seru buat saya sih pas outboundnya di hari kedua. Game pertama kelompok saya adalah yang menyeberang kolam ikan dengan tali. Jadi harus injek tali lalu pegang tali yang bergantung di atas dan menyeberang kolam tsb tanpa jatuh. Saya uda mau nyampe di akhir tapi ehh kehilangan balance jadi jatuh, tapi saya ga

langsung jatuh yah. Masih ada perjuangan dikit. Jadi saya bertahan duduk sebentar di talinya, saya juga ga ngerti kenapa bisa gitu. Teman-teman saya pada bilang ayo naik, angkat kakimu. Saya coba tapi ga kuat nariknya buat berdiri jadi jatuh deh. Temen2 saya juga pada jatuh tapi mereka ga masuk kepala, saya masuk kepalanya jadi bener-bener menggigil sampe pusing, sakit telinganya. Apalagi pas itu banyak angin dingin. Setelah game itu pun kita pergi main flying fox dan cargo net. Harus melewati dulu cargo net untuk ke tempat flying fox nya. Saya untungnya selamat dan bisa melewati cargo net walaupun agak pegel tangannya pas di akhir. Pas naik flying foxnya seru kok, dingin banget kena anginnya eh tapi saya agak stuck di akhir karena remnya keawalan kali. Besoknya ada jalan pagi lagi, *again the wind was very cold and i was almost freezing*. Cape juga pas jalan paginya, lebih ke hike daripada jalan soalnya jalannya menanjak dan sempit. Apalagi satu badan pegel abis kegiatan outbound kemarin. When we got to the top though and were about to descend, i was rewarded with a beautiful clear view of the mountains over the horizon. It was truly breathtaking and that walk was definitely worth it. Setelah materi terakhir, kita akhirnya berpisah dengan Bruder Hari dan RR Shalom.

Abis dari rumah retrenya kita dalam perjalanan ke Lawang Sewu yang ada di Semarang, sekitar 2 jam dari Bandungan. Saya uda pernah ke Lawang Sewu sih jadi biasa aja. Pas nyampe di sana, busnya berhenti agak jauh, jadi kita satu angkatan harus nyebrang sana sini rame-rame baru nyampe di Lawang Sewu. Kita banyak foto2 di sana, jajan juga dan keliling2 bareng temen. Saya juga ada beli oleh2 magnet kulkas dari sana. Setelah dari Lawang Sewu kita pergi beli oleh2 di pusat oleh-oleh Semarang. Saya ga beli apa2 sih cuman kerupuk kulit soalnya kalo pas balik ga bakal dibolehin beli kerupuk kulit jadi beli aja sesekali ini hehe.

Hal baru yang saya dapatkan saat kegiatan retreat kemarin itu untuk belajar menjadi lebih dewasa, menghadapi masa lalu dan tidak lari darinya, serta keluar dari zona nyaman kita. Saat retreat saya bener bener melakukan banyak hal yang normally ga bakal saya lakukan, seperti pas outbound di atas kolam ikan itu kan awalnya saya gak mau main. Tapi saya mikir lagi, ga bakal ada kesempatan lagi kek gini kedepannya jadi kenapa ngga kita lakuin aja sekarang. Kalo kecebur yaudah emang kenapa, kan bisa mandi nanti. Selama retreat ini saya belajar untuk tidak peduli dengan apa yang orang lain pikirkan dan mencoba menjadi lebih percaya diri dan merasa

lebih bebas, seperti yang Bruder Hari katakan. Menurut saya sih, saya sudah paham materi2 yang disampaikan saat retreat and i will strive to be a better person in the future, just like our theme.

Abis dari tempat oleh2 akhirnya kita dalam perjalanan pulang balik ke delta. Saya merasa agak lega karena akhirnya bisa balik ke rumah. Dari pas balik sih langsung terasa hawa panasnya Cikarang kek apa dibanding pas di Bandungan yang dingin banget bikin muka mulus ga keringetan ato minyakan hehe. *The experience was very amazing and not something i can always do, don't get me wrong, but i do miss my home, my family, and ofc my comfy bed.* Pas balik agak merasa terharu, mama saya turun lalu datang ke bis sendiri dan langsung memeluk saya. *A very welcome hug that made me very happy to back here again.* Uda malem banget sih pas kita nyampe jadi cape jadi pas uda di rumah langsung mandi dan turu. Kesimpulan dan motivasi yang saya dapatkan dari kegiatan retreat yang sangat memorable ini adalah untuk menjadi orang yang lebih baik kedepannya, dengan keluar dari zona nyaman, menjadi lebih percaya diri, dan menjadi lebih bebas dalam hidup yang singkat ini. Semoga semua hal2 yang saya dapatkan selama kegiatan retreat ini dapat berguna dalam hidup saya untuk kedepannya.

## **RET – RET WISMA SYALOM**

Nicolas Jansens XII IPA

25 Januari 2023. Hari dimana saya memulai kegiatan retreat. Sebenarnya ya saya mulai retreat pada tanggal 26 Januari, tetapi saya masukan tanggal 25 karena disitulah hari persiapan saya retreat. Di hari rabu itu saya memutuskan untuk tidak tidur dikarenakan besoknya saya harus bangun jam 3 subuh. Yang saya rasakan Ketika mendengar kata besok retreat itu lumayan senang, karena sebelumnya saya belum pernah pergi Bersama teman – teman sejauh ini. Saya dari sore sampai subuh hanya bermain Bersama adik kelas saya karena saya bosan. Pada pukul 1 dini hari, saya memutuskan untuk berhenti bermain dan nonton saja. Akhirnya pada pukul 4 dini hari, saya mulai bersiap – siap. Disaat sudah waktunya berangkat yaitu pukul 5 kurang 15 dini hari, saya melakukan sesuatu yang sangat teledor, saya meninggalkan handphone saya di rumah sehingga saya harus balik lagi. Walaupun mama saya agak kesal, tetapi saya tetap sampai tujuan tepat waktu. Setelah sampai disekolah, semua sudah berkumpul dan akhirnya kami menunggu semuanya hadir.

Fase pertama – Keberangkatan. Sebelum naik ke bus, kami semua foto Bersama terlebih dahulu. Setelah foto kami semua langsung bergegas naik ke bus. Di bus saya cukup kaget karena ternyata bus nya sangat pas – pasan. Dari dulu saya berkegiatan sekolah, pasti bus nya ada dua, tapi yang ini hanya di mepetkan ke satu bus. Lalu setelah semua kericuhan yang terjadi akibat pemilihan kursi, saya pun akhirnya duduk. Karena bus nya sangat mepet, saya harus duduk bertiga dan saya SANGAT kesempitan. Jadi yang saya rasakan selama perjalanan adalah risih dan tidak enak. Jujur saya sangat kesal karena pemilihan bus yang kurang tepat. Tapi akhirnya ret – ret harus berlanjut dan saya hanya tidur selama perjalanan. Walaupun hanya tidur, saya tetap masih risih karena lutut saya menabrak kursi depan sehingga sangat sempit. Mungkin karena badan saya yang cukup tinggi dan besar, saya merasa sangat kesempitan.

Dikarenakan kita sampai tujuan lebih cepat, kita belum bisa check-in dan akhirnya kami memutuskan untuk ke gua Maria terlebih dahulu. Disana kami naik angkot Bersama – sama. Saya merasa sangat seru pada saat naik angkot. Karena sudah lama saya tidak naik angkot. Saya duduk didepan dikarenakan badan saya yang besar. Saya juga memangku teman saya agar tempat duduk kami cukup. Kami naik angkot sekitar 5 menit dan kami sampai di gua Maria. Disana ada patung yang cukup besar dan keren. Gua Maria ini cukup luas dan akhirnya kami berkeliling. Saya merasa bosan karena memang saya orangnya tidak suka melihat tempat – tempat seperti itu. Saya suka membaca sejarah – sejarah tetapi kurang suka yang melihat patung – patung bunda maria saja. Akhirnya setelah selesai, kami balik menggunakan angkot, tetapi kali ini saya duduk di pinggir. Duduk di pinggir sangat seru, karena saya kena banyak angin dan bisa lihat pemandangan.

Wisma Syalom. Hari pertama retreat di wisma syalom. Disitu saya merasa sangat senang karena akhirnya bisa merasakan hawa retreat lagi. Sesampainya disana, kami langsung bergegas ke tempat pengumuman teman kamar. Pengumuman terpenting. Ternyata teman kamar saya tidak terlalu buruk, walaupun saya tidak terlalu dekat, tapi saya masih bersyukur. Setelah itu kami semua beristirahat dan berjalan – jalan keliling. Di Wisma ini intinya kami akan sering sesi atau seperti seminar gitu. Nah saya pikir seminarnya akan seru, tetapi ternyata bosan hehe. Soalnya saya kurang suka cara penyampaian yang hanya diceramahi saja. Setelah istirahat, kami langsung berkumpul di hall untuk pembukaan retreat. Kemudian langsung berdoa dan membuka retreat. Setelah pembukaan kami MAKAN. Saya bersyukur karena makanannya enak – enak, walaupun saya hanya bisa makan sedikit karena program yang saya jalani. Saya cukup sedih karena lauk yang

dibatasi. Saya butuh banyak protein sedangkan saya hanya boleh ambil satu tahu ☹️. Tetapi tidak papa karena kita harus tetap berbagi dan tau porsi. Hal yang menurut saya lucu disitu adalah Wanita harus ambil duluan. Saya bingung, bruder disana menyebutkan semua gender itu setara dan lain – lain, tetapi beliau selalu menyebutkan Wanita terlebih dahulu. Saya tidak ada masalah tapi saya menganggap ini sedikit lucu aja.

Di Hari kedua kami melaksanakan kegiatan outdoor yang intinya disitu menguji kekuatan fisik kami. Saya tau saya badannya besar dan fisiknya kurang bagus. Tetapi saya tidak pernah takut untuk mencoba. Saya cukup yakin saya akan gagal. Sekitar 95% yakin saya akan gagal. Tapi dengan keyakinan itu, saya tidak jadikan itu sebagai alasan untuk tidak mencoba, karena jika gagal kami akan tercebur, masa saya harus takut untuk gagal dan tercebur. Akhirnya setelah beberapa menit berlalu, giliran saya tiba. Saya cukup deg – degan, tetapi akhirnya saya mulai jalan diatas tali. Pada 1 meter pertama, kaki saya sudah kram karena posisinya salah, kemudian saya hampir sekali jatuh. Disitu saya sudah pesimis karena di awal saja sudah hampir jatuh, tetapi saya coba jalan lagi. Ditengah saya sudah ngos – ngosan, tetapi saat tali tersebut bergoyang hebat, saya mencoba tenang dengan Tarik nafas. Tarikan nafas itu mengubah semuanya, karena tiba – tiba saya langsung merasa tenang dan tali pun tidak terlalu bergoyang. Akhirnya saya berhasil dan saya lanjut ke tahap berikutnya. Di tahap kedua ini saya kira saya akan gagal juga. Tetapi ternyata setelah saya coba, saya sangat cepat menyelesaikan tantangan kedua ini.

Retret ini diakhiri di hari ketiga. Setelah kegiatan Outdoor activity learning, semuanya membosankan. Hanya sesi makan sesi makan. Jujur saya tidak terlalu mendapatkan banyak hikmah dari sesi karena hanya ceramah. Saya lebih suka kegiatan yang langsung dibandingkan ceramah. Tapi ya saya mendapatkan satu hal penting di ret – ret ini. Tahu limit diri mu sendiri, tetapi jangan pernah takut untuk gagal. Mencoba sesuatu tidak pernah ada salahnya. Kegagalan pasti akan muncul di hidup kita kapanpun itu. Jadi, jangan pernah takut untuk gagal.

## **Buah Tangan Akan Masa Depan**

**Novalia Safitri-XII IPA**

Awal mula mendengar akan ada retreat, apalagi retreatnya akan dilaksanakan di Semarang, saya merasa bahwa hal ini pasti akan menjadi hari-hari yang seru di hidup saya. Rasa senang itu

bertahan lama hingga saya hampir tidak bisa tidur karena memikirkannya. Hari-hari tidak bisa tidur itu mulai berjalan disaat dilaksanakannya pembekalan retreat. Disana banyak sekali pertanyaan-pertanyaan yang muncul di pikiran. Apakah harus membawa ini? Apakah boleh memakai itu? Dan hal-hal lain yang sederhana namun perlu adanya kepastian. Kemudian tiba saatnya kita melaksanakan pengecekan barang. Hal ini berjalan lancar, dengan dibagikannya baju retreat setelahnya.

Hal yang saya dapatkan dari hari-hari persiapan ini tentunya mengenai persiapan. Dimana dalam mengambil jalan untuk maju kita perlu bersiap akan segala keperluan kita, entah itu hal-hal paling sederhana sekalipun. Dengan menyiapkan diri dengan matang, tujuan dapat terlaksana dengan lancar, begitu juga yang membuat kegiatan persiapan retreat ini dapat berjalan dengan lancar pula.

Hari yang ditunggu-tunggu pun datang, hari dimana saya harus bangun lebih pagi untuk memulai kegiatan retreat ini. Awalnya deg-degan, membayangkan bayangkan bagaimana bus yang digunakan, bagaimana nanti disana, namun semua itu hilang ketika saya sampai di sekolah. Melihat bagaimana teman-teman saya sudah berkumpul di tengah hall dan mengobrol dengan mereka membuat saya merasa lega. Oh ternyata bukan hanya saya yang merasakan rasa ini, yang lain pun juga merasakannya.

Sedikit kejadian lucu yang saya ingat yaitu disaat salah satu teman sekelas saya tidak hadir dalam perkumpulan di tengah hall tersebut. Ketika ditanyakan, katanya ia tidak hadir karena ijin. Semua merasa bingung akan hal itu. Tanpa diketahui, ia malah datang setelah kebingungan itu terjadi. Wah, di prank ternyata kita. Setelah kejadian lucu tersebut, kita lanjut ke sesi foto bersama dan kemudian menaiki bus keberangkatan.

Pemilihan tempat duduk dilaksanakan dengan cepat dan pembagian makan di siang harinya juga berjalan dengan lancar. Di bus saya merasa senang namun bisa dibilang sedikit mengantuk. Diputarlah lagu-lagu request anak-anak sambil berhura-ria di perjalanan. Hingga sampailah kita pada pukul 12.00 kurang lebihnya yang membuat kita sepakat untuk berganti jadwal yang awalnya pergi ke Goa Maria Kerep dilaksanakan pada hari Sabtu, kemudian kita laksanakan di hari keberangkatan kita yaitu hari Kamis ini.

Pergi ke Goa Maria merupakan pengalaman yang agak rumit namun terobati dengan rasa bahagia. Saya sendiri sempat terpikir ketika melewati sekolah PL Ambarawa yang ada disana dan

melihat papan tulisan yang menunjukkan Goa Maria berada diatas kurang lebih 900 meter lagi. Saya bingung, apakah kita akan berjalan? Namun setelah melihat angkot, ternyata ini yang akan jadi penunjang kita untuk berjalan kesana. Hingga tiba melihat tempat yang dituju begitu megah dan indah. Tenang menjadi kata yang paling tepat untuk menggambarkaninya. Rasanya melihat banyak orang berdoa dan berkomunikasi dengan Tuhan membuat perasaan damai juga muncul. Angkot perjalanan pulang ke bus menjadi pengalaman naik angkot yang menyenangkan untuk saya. Angkot di belakang angkot yang saya naiki, naiklah teman-teman yang bergaya dengan kerennya. Kami di dalam angkot pun tertawa melihat kelakuan teman-teman saya yang lucu.

Perjalanan pun terasa cepat hingga sampai yang dinanti-nanti, rumah retreat Syalom. Pembagian kamar sudah dilaksanakan serta tiba saatnya pembukaan. Hari yang paling berkesan mungkin adalah ketika menjalani hari kedua. Disana kami menjalani kegiatan OLA (Outdoor Learning Activities) dan bersenang ria disana. Permainan yang dilaksanakan yaitu mulai dari perkenalan, permainan pancaroba, meniti diatas kolam, flying fox, kargonet, hingga permainan dengan nama yang unik yaitu naga menelan bumi. Kegembiraan yang dirasakan tidak bisa diucapkan dengan kata-kata. Berbagai perasaan campur aduk juga meliputi, ada rasa takut akan ketinggian, rasa kesal akan hukuman permainan, serta rasa kecewa karena waktu yang dilaksanakan kurang cukup membuat kita harus terburu-buru.

Hari kedua ini juga dilaksanakannya salah satu hal yang paling saya ingat, yaitu menonton film "The Blind Side". Jujur saja, film ini merupakan film yang tidak terlalu asing bagi saya karena saya sendiri sudah menonton beberapa clip dari film tersebut sebelumnya. Namun ketika melihat keseluruhannya, apalagi mengetahui bahwa film ini merupakan kisah nyata, membuat saya merasa kagum. Banyak sekali hal-hal yang bisa diambil dari film tersebut. Salah satu yang paling saya ingat adalah bahwa hanya kitalah yang bisa menentukan takdir kita dan bergerak melewati masa lampau. Memang kenangan tidak akan hilang, namun yang bisa bergerak maju dan yakin bahwa perubahan itu bisa dilakukan hanya kita.

Bruder Har yang membimbing kita saat itu juga mengajarkan banyak sekali hal-hal positif yang bisa diambil. Apalagi dengan adanya kegiatan menulis surat kepada orangtua/wali kita. Hal itu seakan me-recall kembali memori-memori yang telah dilalui serta perasaan-perasaan yang mungkin belum bisa tersampaikan melalui kata-kata.

Hari ketiga ini menjadi hari yang agak malas bisa dibilang. Hal itu karena saya yang tidak biasa bangun pagi harus bangun di jam 5-6 untuk melaksanakan jalan pagi. Awalnya saya berpikir

perjalanan pagi ini tidak akan panjang. Namun setelah melaluinya, wah, ternyata panjang juga. Kami melalui kebun, jalan aspal, rumah warga, jalan utama, warung, dan masih banyak lagi yang tidak tersampaikan. Rasa ingin cepat sampai saya menggebu-gebu, apalagi melihat bahwa kelompok saya tertinggal jauh, namun tubuh yang lelah serasa tidak mendukung.

Namun pengalaman yang tidak terlupakan juga banyak dirasakan. Pemandangan di tengah perjalanan akan pegunungan yang luas, adem dan sejuk meliputi diri. Bahkan teman saya sempat bercanda untuk memilih tinggal disini ketika melihat pemandangannya. Kami pun juga banyak melewati villa-villa yang ada disana, bahkan ada juga yang mempunyai kolam renang. Kami pun mengamini semoga kedepannya bisa mewujudkan hal itu juga kedepannya. Kami pun sampai di rumah retreat dengan perasaan lega dan lelah namun terbayarkan.

Kami pun mandi dan berberes tas kemudian memasukkannya kedalam ruangan yang telah disediakan. Ternyata HP yang telah dikumpulkan dari hari pertama tiba di rumah retreat boleh kami ambil. Rasa puas meliputi saya kala itu. Kami pun makan siang dengan gembira. Kami selanjutnya bergegas untuk foto bersama dikarenakan cuaca yang saat itu rintik hujan membuat kami harus terburu-buru untuk berfoto di depan tulisan "I Love Syalom". Tak lupa saya juga bersama dengan teman-teman saya berfoto-foto sebagai kenang-kenangan. Perjalanan pun dilanjutkan menuju yang mungkin bisa dibilang adalah yang saya tunggu-tunggu dari pagi hari di hari ketiga ini, Lawang Sewu.

Karena cuaca yang hujan dan ditambah parkir bus yang agak jauh dari tempat Lawang Sewu, membuat kita harus bersiap dengan jaket untuk menuju kesana. Sempat hampir tertinggal akibat adanya lampu merah, namun salah satu teman saya dengan berani membuat kami bisa menyebrang jalan dengan aman. "Pemandu tour nih", itu kata yang ia suarkan sebagai candaan yang kita semua nikmati.

Tiba di Lawang Sewu kami langsung mampir ke tiket masuk, di luar gerbang kami harus menunjukkan keterangan vaksin dan yang paling lucunya, di samping gerbang ada yang berjualan lato-lato, bahkan sampai ada teman yang membeli. Masuk ke dalam, kami langsung disambut dengan banyaknya jajanan yang beredar serta alunan musik di tengah rintiknya hujan sore hari. Kami lalu berpisah membentuk kelompok-kelompok kecil untuk berkunjung menelusuri wilayah di Lawang Sewu. Saya sendiri bersama teman saya mengunjungi tempat pintu-pintu serta lorong yang dihiasi gemilap lampu sore hari. "Wah!" menjadi kata pertama saya saat melihat hal-hal luar biasa disana. Tempat yang penuh sejarah namun indahnya masih terasa hingga saat ini.

Sayangnya, hari itu berlalu dengan sangat cepat rasanya. Kami diharuskan kembali ke bus pada jam 16.00 karena diperkirakan akan terlalu malam jika perjalanan pulang ditunda kembali. Meski agak kecewa dan belum puas, namun berhasil mengunjungi tempat yang begitu mempesona membuat perasaan tak terkira dalam hati. Kemudian kami melanjutkan pergi ke tempat oleh-oleh khas Semarang. Waktu yang diberi hanya 30 menit, cukup lama awalnya saya pikir. Tetapi setelah melihat antrian yang panjang, saya kembali berpikir “harus cepat-cepat ini mah”. Dengan segera saya mencari makanan yang diinginkan, yaitu lapis legit. Bertanya pada karyawan disana, ternyata sudah kosong lapis legitnya. Kecewa tentu dirasa saat itu, apalagi saya sendiri sudah lama tidak membeli lapis legit. Kemudian saya pun langsung putar balik untuk membeli oleh-oleh lain. Saat itulah perjalanan pulang kami terlaksana hingga sampai ke sekolah kembali dengan rasa lega dan bahagia, mungkin sedikit merasa terharu akan hal-hal yang dijalani dengan teman teman telah mencapai akhir acara.

Hal yang saya dapatkan dari perjalanan retreat ini adalah bahwa dalam setiap pengalaman yang dialami, ada saja kisah positif yang bisa dipelajari. Mulai dari bagaimana kita harus menjaga tata krama, bertanggung jawab atas barang bawaan, memanage waktu, selalu siaga dan siap akan hal yang unfortunate, dan tentunya belajar dari masa lalu untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Awal yang sulit jika dikatakan, namun hikmah yang diambil begitu luas jangkauannya, apalagi berhubungan dengan masa depan. Kita diajarkan untuk belajar dari masa lalu, sehingga ketika menerima masalah dalam hidup, yang pertama kali dilakukan adalah menerima masa lalu tersebut dan barulah mengevaluasi apa saja yang perlu diperbaiki kedepannya.

Motivasi yang saya dapatkan juga tidak jauh-jauh dari hal tersebut. Bahwa sebagai pribadi yang baik, perubahan mungkin akan sulit untuk dilakukan tetapi tidak pernah tidak bisa. Hal itu tergantung dari diri masing-masing. Kalahkan rasa takut yang memaku, maju dengan segenap tenaga, menggetarkan hati demi menembus tembok raksasa yang kokoh. Masa depan tidak ada yang tahu, namun masa depan bisa ditata dan dipersiapkan dengan baik dari sekarang.

## **RESE (Retreat Semarang)**

Rafael Sadewo Ai Sakti-XII IPA

Saat ada retreat saya senang karena setelah 2 tahun tidak ada retreat atau study tour karena ada pandemi covid-19. Sehingga saya berharap juga bisa mendapat pelajaran saat retreat. Di hari saat berangkat saya dan teman sedikit kesal karena ada satu teman saya yang datangnya terlambat namanya "DESTA" sehingga kami berangkat dari Deltamas jam 6 pagi. Saat perjalanan kami masih mengantuk di perjalanan jadi ada banyak yang langsung tidur di perjalanan. Setelah lama perjalanan sekitar pukul 12 karena terlalu cepat sehingga kita berhenti di Goa Maria terlebih dahulu, karena jalan ke Goa Maria itu sempit jadi bis tidak bisa masuk dan kami semua naik angkot. Angkot dibagi menjadi 4, saya kebagian angkot terakhir dan di dalam angkot itu panas panas panas panas banget tapi seru didalam bisa saling bercanda dan tertawa bersama. Sesampainya di sana ada patung Bunda Maria yang besar. Lalu disana di taman doa saya berdoa dengan teman-teman saya, berdoa minta pengampunan dan berdoa harapan-harapan saya di tahun ini. Saat saya berdoa tiba-tiba terketuk dalam lubuk hati saya yang paling dalam merasa saya bersalah dan selalu berbuat dosa. Setelah doa kami berfoto-foto di patung-patung yang ada di Goa Bunda Maria. Setelah selesai di Goa Maria saya beli susu yang lumayan mahal tapi enak.

Setelah dari Goa Maria kami semua melanjutkan perjalanan kami ke Rumah Retret Syalom sesampainya disana kami disambut oleh Bruder Hariyadi saat sesi pertama kami dijelaskan oleh Bruder Hariyadi untuk kita selalu menerapkan 5T yaitu Tenang, Tahu Waktu, Tahu Tempat, Tahu Diri, dan Taat. Sehingga saya dan teman-teman belajar agar selalu bisa menerapkan 5T tersebut. Setelah itu kami bermain bersama Bruder Hari tentang permainan perkenalan, disini kami harus fokus jika tidak bisa dicoret dengan bedak karena kata-kata yang kami ucapkan harus sesuai dan tidak boleh diganti, contohnya Paulo yang gagal terus-menerus sampai mukanya putih. Setelah bermain kami semua mandi bersih-bersih dan melanjutkan sesi bersama Bruder Hari. Setelah sesi berakhir kami punya niatan bermain kartu bersama tapi karena PAK NAGA dan KAK TIAN. Ada teman saya yang ketahuan pindah kamar tapi saya tidak karena saya mau cari waktu yang aman untuk pindah. Ada saat jam 12 malam saya ngintip dari kamar untuk siap-siap pindah untuk main bersama Agus. Saat saya lihat Pak Naga ada di kamar ujung saat saya intip lagi tiba-tiba Pak Naga

ada di depan kamar saya dan saya sangat kaget. Akhirnya Pak Naga masuk ke kamar saya dan melihat kartu saya tergeletak di meja untungya Pak Naga hanya lihat tidak di ambil.

Besok pagi-paginya di hari ke-2 setelah sesi ada OLA (outdoor learning activity) yang sangat seru, pertama ada permainan pancaroba disitu saya belajar buat keluar dari zona nyaman yang itu-itu saja. Permainan kedua ada jembatan berjalan itu butuh keseimbangan dan kita diajarkan harus kompak tidak boleh terlalu cepat dan juga jangan terlalu lambat supaya teman yang diatas tidak jatuh. Tapi di permainan ini kami kalah karena ada teman yang lupa memegang kayunya dan akhirnya teman yang menyebrang jatuh. Setelah itu kami bermain meniti tali di atas kolam saya mencoba ke-3 dan saya kira susah ternyata mudah banget jadi pelajaran yang saya dapat kita harus berani mencoba hal baru jangan takut. Permainan selanjutnya ada kargonet yaitu memanjat tali, memang tinggi tetapi tidak terlalu susah dan juga flying fox yang seru. Terakhir ada permainan Naga Menelan Bumi permainan ini saya juga belajar bahwa sangat perlu adanya kerja sama tim yang kompak agar bola tidak jatuh ke tanah dan sampai di tempat yang dituju. Karena kelompok kami kompak sehingga kelompok kami menang.

Setelah selesai outbound kami disuruh bersih-bersih badan dan melanjutkan sesi menonton The Blind Side. Saya mendapat pelajaran dari film ini yaitu perlu melihat sisi seseorang tidak dari buruknya saja karena setiap orang pasti punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing yang mungkin belum dilihat orang lain. Saat menonton film ini ada teman saya 4 orang, yang berisik karena mengobrol saat film sedang berlangsung dan mereka ditegur agar selalu menerapkan pembelajaran Bruder Hari di sesi pertama yaitu 5T tenang, tahu diri, tahu waktu, tahu tempat, dan taat. Kali ini sesi selesai lebih malam karena ada renungan untuk mengingat kedua orang tua kita, apakah kita ada salah kepada kedua orang tua kita. Disitu saya belajar buat mengingat orang tua kita mereka yang selalu menjaga dan merawat kita tetapi terkadang kita masih belum menghargai mereka, maka itu kita perlu menghargai kedua orang tua kita.

Besok paginya kami jalan sehat mengelilingi area itu tetapi lewat pelosok pelosok dan pemandangannya sangat indah dan Bruder Hari bilang di Bandungan penghasil bunga mawar juga makanya disana ada banyak bunga mawar. Selesai jalan sehat kami melakukan ibadah setelah itu

kami siap-siap untuk ke Semarang dan menuju ke Lawang Sewu disana kami berfoto-foto bersama teman-teman untuk membuat kenang kenangan. Setelah berfoto-foto di lawang sewu kami pulang menuju ke Deltamas, saat di bus kami bernyanyi-nyanyi bersama dan setelah itu ac bus mati dan sangat panas sampai pulang ke sekolah.

Jadi selama retreat ini saya belajar untuk bisa melakukan 5T tenang, tahu diri, tahu waktu, tahu tempat, dan taat. Saya juga belajar agar bisa melihat kelebihan dan kekurangan orang lain jangan melihat hanya dari yang kita lihat saja seperti pada film the blind side Big Mike punya kelebihannya di bidangnya sendiri seperti kita juga punya kelebihannya di bidang kita sendiri. Dari aktivitas juga saya belajar untuk berani keluar dari zona nyaman kita, karena jika hanya dalam zona nyaman kita tidak akan berkembang lebih maju lagi maka itu kita perlu memberanikan diri untuk keluar dari zona nyaman kita masing-masing.

## **Kisah Yang Tak Terlupakan**

Rafaella Feura Swandi-XII IPA

Kamis, 26 Januari 2023, hari yang ditunggu-tunggu seluruh siswa dan siswi SMA Pangudi Luhur Bernardus Kota Deltamas. Ya, hari dimana *studytour* untuk kelas 10-11 dan retreat untuk kelas 12 dimulai. Di pagi harinya, kami semua diminta untuk berkumpul di hall gedung SMA untuk briefing sebelum berangkat dan berdoa bersama. Setelah itu, kelas 10 dan 11 diminta untuk masuk ke dalam bus duluan dan yang kelas 12 mengambil barang bawaan yang sudah dititipkan di ruang UKS dari dua hari sebelumnya. Setelah briefing ulang untuk yang kelas 12, dilanjutkan doa lagi untuk kami-kami yang ikut retreat. Selesai doa, kami berdiri membawa barang bawaan kami dan berjalan menuju bus untuk meletakkan barang di bagasi. Kemudian dilanjutkan ke sesi foto bersama di depan gedung SMA. Selesaiannya, semua berpamitan dengan orang tua masing-masing, masuk ke dalam bus, kemudian berangkat.

Di dalam bus, semuanya berangkat dalam keadaan senang. Banyak juga hal yang terjadi di dalam bus yang kami naiki, ada nyanyi bersama, debat sedikit sedikit, ada yang mual, dll. Di beberapa saat ada berhenti di rest area untuk ke toilet dan ada juga yang jajan. Setelah beberapa

lama, sampailah kami di Ambarawa. Karena kami datang sebelum jam 2 dan waktu untuk masuk Rumah Retret Syalom adalah jam 2, maka dari itu kami pergi ke Goa Maria Kerep terlebih dahulu. Sempat bus kami kebingungan mencari parkir. Setelah dapat, kami turun, pergi ke toilet, lalu naik angkot yang menuju ke Goa Maria. Sesampainya di sana, kami berfoto bersama di depan patung Bunda Maria yang besar sekali. Setelahnya, kami dibebaskan untuk keliling sendiri. Saya pribadi sudah memiliki rencana untuk mengambil air suci dan berdoa di sana. Maka dari itu saya pergi ke toko yang menjual jerigen untuk membawa air suci dari sana. Saya beli dua yang berukuran kecil, satu untuk keluarga saya, satu lagi untuk oleh-oleh. Setelahnya saya berdoa. Saat berdoa saya bisa merasakan kehadiran Tuhan dalam diri saya sehingga saya merasakan sukacita. Setelah semua selesai, kami diminta untuk berkumpul kembali di tempat awal untuk naik angkot yang menuju ke arah parkir bus kami tadi.

Selanjutnya kami berangkat menuju RR Syalom. Sempat tersesat lagi karena letak RR Syalomnya berada di antara pemukiman masyarakat. Tetapi untung pada akhirnya kami menemukan rumah retreatnya. Sesampainya di sana, kami mencari kamar kami masing-masing lalu meletakkan barang di sana kemudian mandi. Kamar saya sendiri ada 3 orang, saya, Gracia, dan Cindy. Puji Tuhan mendapat mereka sebagai teman sekamar saya. Sebenarnya pada saat jam 4 sore, di jadwal tertulis jadwal makan snack, tetapi karena saya sekamar menunggu untuk dipanggil, akhirnya kami tertinggal jam makan snack.

Masuk sesi 1, acara penyambutan dari RR Syalom dan penyerahan siswa dan siswi kepada pembimbing RR Syalom. Selama 3 hari kedepan, kami akan dibimbing oleh Br. Hariadi. Acara dibuka dengan ibadat singkat, dilanjutkan dengan makan malam, lalu masuk ke ruang sesi untuk perkenalan diri dengan permainan kecil. Saat permainan kecil, jantung saya berdetak dengan cepat, karena di game itu jika kami salah cara perkenalan, kami akan diberikan garis dengan bedak. Tetapi Puji Tuhan saya berhasil melakukan perkenalan diri dengan baik. Kemudian masuk ke materi tentang "***Pribadi Yang Baik Adalah Bersyukur***". Saya tidak terlalu mengingat materinya seperti apa dikarenakan saya benar-benar sangat lelah dan mengantuk setelah perjalanan berjam-jam dari Deltamas menuju Bandungan. Di akhir sesi, kami berdoa bersama, kemudian menuju kamar masing-masing, bebersih, lalu tidur.

Jumat, 27 Januari 2023, hari kedua retreat. Kami diminta untuk berkumpul di ruang sesi jam 6 pagi lalu berkumpul di hall untuk berdoa bersama lalu sarapan bersama. Selesai makan, kami kumpul lagi di ruang sesi lalu masuk materi ke-2 yaitu "***Menerima Masa Lalu, Agar Menjadi Lebih Baik***". Selesai Br. Hariadi menyampaikan, kami diminta untuk membuat grafik

kehidupan, tujuannya untuk mengingat kejadian masa lalu yang membekas hingga sekarang dan berusaha untuk mengikhlaskannya. Setelahnya, kami berganti baju menjadi baju olahraga karena acara selanjutnya adalah *outbound*. Di acara *outbound* dibimbing oleh tim OLA. Permainan pembuka yaitu adalah “PANCARоба”. Setiap unsur dari 5 tersebut memiliki gerakannya masing-masing, yang pertama yaitu tepuk sesuai kata-kata (1 orang), menjadi motor (2 orang), menjadi lampu merah (3 orang), memerah sapi (4 orang), menjadi bunga matahari (5 orang). Kemudian dilanjutkan pembagian kelompok, total ada empat kelompok. Saya sendiri masuk ke dalam kelompok empat. Permainan kelompok awal yaitu “Jembatan Berjalan”. Cara bermainnya yaitu nanti ada satu orang yang akan naik di atas balok kayu yang dipegang oleh dua orang kemudian mengambil bola dan memasukkannya ke keranjang tim. Puji Tuhan kelompok saya bisa bekerja sama dengan baik dan mendapatkan juara 3. Disitu saya merasa bahwa kerjasama tim itu memang benar-benar bisa membawa kemenangan.

Setelah itu, kelompok dibagi per tempat *outboundnya*, kelompok saya berada di permainan “Meniti Tali Diatas Kolam”. Saya bermain di giliran paling akhir, karena baru berani untuk mencoba. Saya merasa tertantang melihat rintangan tersebut. Rintangan pertama berhasil, rintangan kedua gagal diakibatkan tangan saya yang sudah tidak kuat ditambah lagi karena di tangan kanan saya ada bekas operasi ganglion. Jadi saya jatuh ke dalam kolam ikan. Lanjut, berjalan ke korganet dan *flying fox*. Saat panjat korganet, menurut saya susah karena jarak talinya cukup jauh ditambah lagi tangan saya yang sudah tremor berat akibat permainan sebelumnya. Puji Tuhan berhasil melewati rintangan tersebut dan bisa lanjut ke *flying fox*. Saya merasa senang sekali bisa naik *flying fox* lagi setelah sekian lama. Dan itu merupakan *outbound* terakhir saya, mengapa? Karena saya tidak sempat lagi bermain “Naga Menelan Bumi” yaitu memindahkan bola dengan pipa karena saya dengan beberapa teman saya adalah urutan paling terakhir saat bermain *flying fox*. Kemudian saya menuju kamar, langsung mandi, dan lanjut makan siang. Selesai makan siang, saya menulis refleksi di buku yang dibagikan tim OLA. Saya menulis refleksi dengan teman-teman saya yang sudah lama tidak berkumpul bersama, terakhir kali ngobrol bersama yaitu tahun lalu di *Discord* saat sedang bermain bersama. Sungguh, saya merasa senang bisa tertawa bersama dengan mereka lagi. Dari semua yang saya rasakan disaat bermain, saya merasa bahwa pantang menyerah adalah kunci keberhasilan.

Masuk lagi ke dalam ruang sesi, lalu nonton bersama, film yang berjudul “*The Blind Side*”. Bagi yang belum tahu, itu film menceritakan tentang seorang anak yang berlatang belakang buruk, diadopsi keluarga berkulit putih, dan menjadi seorang yang sukses. Film tersebut diambil

dari kisah nyata dan memang benar benar sangat menginspirasi saya untuk selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang. Setelah itu, lanjut makan malam dan masuk ruang sesi lagi. Disitu kami merefleksikan film yang sudah ditonton, memeriksa batin dengan dibuat nangis seperti acara retreat pada umumnya, dan menulis surat untuk orang tua. Tapi entah mengapa saya tidak menangis sama sekali. Lalu, doa malam bersama, menuju kamar masing-masing, lalu tidur.

Sabtu, 28 Januari 2023, bangun pagi lagi, kumpul di lapangan pukul 6 pagi. Kali ini kegiatan paginya yaitu jalan pagi. Benar-benar menguras tenaga, banyak jalanan nanjak, rasanya kaki ingin patah. Saya bersama teman saya, Kenzi, seorang fotografer andalan sekolah, *hunting* foto bersama sembari jalan pagi. Disaat itu memang pemandangannya luar biasa indah untuk diabadikan. Sesampainya Kembali ke RR Syalom, semuanya langsung mandi dan berkemas siap-siap pulang. Br. Hariadi juga sempat berpesan untuk melepaskan *sprei* kasur, sarung bantal, dan selimut, kemudian diletakkan didepan pintu kamar. Saya dan teman sekamar saya termasuk yang paling cepat keluar kamar. Tas-tas bawaan diletakkan di ruangan dekat ruang sesi. Seharusnya sudah bisa langsung sarapan, tapi dikarenakan masih banyak sekali teman saya yang belum selesai, akhirnya saya turun tangan membantu membawakan tas-tas mereka yang sudah selesai dikemas.

Selesai sarapan, langsung masuk sesi terakhir, “***Generasi Baik Yang Berhasil***”. Kami diminta untuk menulis komitmen kelas di atas spanduk yang diberikan oleh Br. Hariadi. Lanjut ke Ekaristi Kudus, dan saya ditunjuk untuk doa umat dan ternyata tidak jadi karena di tengah misa teks doa umatnya tidak ada. Setelahnya, kami foto bersama dengan bruder lalu makan siang. Dikarenakan tidak bertugas doa umat, saya ditunjuk Kak Tian untuk doa makan siang. Selesai makan siang, kami foto bersama di lapangan yang bertuliskan “***I LOVE SYALOM***”. Setelah foto, kami naik bus lalu lanjut berjalan menuju destinasi terakhir, Lawang Sewu.

Sesampainya di Lawang Sewu, gerimis. Dan itu berlangsung sampai kami pergi ke tempat oleh-oleh. Di Lawang Sewu saya dan teman saya lagi, Kenzi, *hunting* foto lagi, dan kali ini ada modelnya, Kak Tian. Setelahnya kami berfoto bersama satu angkatan, lalu saya pergi membeli titipan mama saya, sumpit di toko Lawang Sewu. Lanjut ke toko oleh-oleh, saya membeli cukup banyak, untuk saya sendiri dan ‘seseorang’. Selama berjalan di Lawang Sewu, saya merasa bahwa Lawang Sewu merupakan bukti sejarah keberhasilan Indonesia melawan negara Belanda. Selesai, kami semua kembali naik bus lalu jalan pulang menuju Deltamas. Kami sampai di Deltamas pukul 12 malam. Kemudian kami doa bersama sebagai ucapan terimakasih kami kepada

Tuhan karena sudah dibimbing selama perjalanan pulang. Dijemput oleh kedua orang tua saya, sampai di rumah, bersih bersih, lalu pergi tidur.

Selama tiga hari banyak sekali yang saya rasakan, mulai dari rasa senang, terharu, bahagia, lelah, kesal, marah, sedih, dll. Banyak juga waktu yang saya habiskan bersama dengan teman-teman saya sebelum kami lulus. Semua itu berkat kasih Tuhan sehingga saya, lebih tepatnya kami semua bisa menikmati itu semua, karena setiap momen dalam hidup adalah berharga.

## **Pembenahan diri**

Victoria Vincentia-XII IPA

Pertama kali saya mendengar bahwa akan ada retreat di bulan Januari saya sangat senang. Saya sangat senang karena selama saya SMA dari kelas 10 dan 11 kami tidak melaksanakan field trip ataupun *live in*. Sehingga pada saat akhirnya diumumkan tanggal pelaksanaan retreat dan pembekalan saya sangat senang. Pembekalan retreat dilaksanakan pada hari jumat tanggal 20 januari 2023. Pembekalan ret-ret dilaksanakan di ruang bernardus, di sana kelas IPA dan IPS digabung. Pada saat pembekalan ret-ret kami diberikan list barang-barang bawaan apa saja yang harus kali bawa dan siapkan, selain itu kami juga diberikan rundown acara retreat sehingga kami memiliki bayangan apa-apa saja yang akan kami lakukan dan apa yang harus kami persiapkan.

Dalam list barang yang harus disiapkan ternyata tidak perlu dibawa sesuai sekali dengan list, barang yang harus dibawa bisa dibawa menyesuaikan orangnya. Setelah itu siswa atau siswi diminta untuk membawa barang bawaannya hari senin dan maksimal hari rabu agar bisa dicek oleh guru sehingga murid tidak salah membawa barang bawaannya. Pada saat proses ini saya bisa mengambil beberapa hal positif, contohnya adalah seperti mandiri dan tau keadaan diri sendiri. Karena yang lebih mengetahui kondisi diri sendiri adalah kita sendiri sehingga kita juga dituntut untuk mandiri dalam menyiapkan apa yang kita perlukan. Sedangkan pada saat pembekalan saya mendapat hal positif juga, yaitu untuk menjadi orang yang mendengarkan. Karena pada saat pembekalan jika kita tidak mendengarkan apa yang harus dibawa makan kita akan banyak salah bawa.

Lalu akhirnya hari retreat pun tiba, yaitu hari Kamis tanggal 26 Januari 2023. Saya sebenarnya merasa takut, saya takut ada barang yang saya lupakan atau saya juga takut untuk pisah dengan orang tua saya, tetapi saya juga merasa senang disaat yang bersamaan. Kami jalan menuju rumah retreat menggunakan 1 bus yang bisa muat IPA dan IPS. Kami jalan meninggalkan sekolah jam 5:30 pagi. Saat perjalanan AC dalam bus tepat di atas saya dan kursi depan saya bocor, sehingga kami ketetes air AC dan akhirnya menggunakan gorden untuk menampung air AC yang bocor tadi. Tertulis di rundown estimasi kami akan sampai di rumah retreat adalah jam 15.00 sore, namun karena ternyata kami tiba lebih cepat dari yang dipikirkan sedangkan kami baru boleh menempati kamar retreat jam 14:00 siang kami memutuskan untuk pergi ke Goa Maria dahulu sehingga kami tidak perlu mampir lagi ke Goa Maria pada saat perjalanan pulang.

Saat ziarah ke Goa Maria saya merasa senang karena akhirnya saya bisa keluar dari bus karena duduk di bus dalam waktu yang cukup lama membuat saya pegal-pegal. Dari parkir ke Goa Maria kita menggunakan angkot untuk transportasinya, karena jalanan sangat sempit sehingga bus tidak akan muat. Di Goa Maria kita bisa berdoa dan bisa cuci muka di air yang ada di sekitar Goa Maria, airnya sangat sejuk dan menyegarkan. Di Goa Maria kita juga bisa berkeliling, tempatnya sangat teduh dan hijau di sana juga banyak orang yang berjualan aksesoris dan ada juga yang menjual bunga dan keperluan untuk berdoa lainnya seperti lilin. Setelah itu jam 14:00 kami diminta untuk berkumpul karena akan melanjutkan perjalanan ke rumah retreat syalom.

Setibanya di rumah retreat syalom kami langsung pergi ke kamar masing-masing menurut yang sudah ditentukan. Ternyata teman sekamar saya ada yang satu kelas dengan saya sehingga saya cukup lega dan senang. Sesampainya disana kami langsung mandi dan bersiap untuk materi. Hari pertama kami hanya berkenalan sambil bermain game sendiri, setelah itu jam 19:00 makan malam dan dilanjutkan materi lagi sampai malam. Saya merasa sangat mengantuk ketika materi, karena materi yang diberikan berakhir pukul 22:30 malam.

Di hari kedua saya bangun jam 5:00 pagi dan bergegas mandi, karena jam 6:00 sudah diminta untuk berkumpul lagi untuk doa pagi dan jam 7:00 akan sarapan bersama. Setelah sarapan dilanjutkan lagi dengan materi. Setelah materi, kami ada kegiatan di luar ruangan yaitu outbound, kami outbound didampingi oleh kakak-kakak yang baik. Dalam outbound kegiatannya cukup menyenangkan, melelahkan, menyakitkan dan seram. Beberapa game yang sangat saya ingat adalah meniti tali di atas air dan kargonet, karena permainan tersebut yang membuat badan saya

pegal-pegal semua dan tangan saya sakit karena memegang tali ya harus barehand. Setelah itu kita mandi dan bersiap lagi untuk materi, setelah materi kita langsung snack lalu akan dilanjutkan lagi dengan materi. Saat mandi saya tidak bisa pakai air hangat, saya harus memakai air dingin karena tangan saya terasa panas terbakar kalau memakai air hangat. Setelah dilanjutkan materi akhirnya jam 19:00 makan malam dan setelah makan malam tentu saja dilanjut oleh materi lagi.

Materi berlangsung sangat lama sekali sampai jam 22:30 malam. Malamnya kami berdoa perdamaian namun saya sempat tertidur sebentar karena sangat mengantuk. Setelah doa kami diminta untuk menulis surat untuk orang tua kami, saya menulisnya agak lama karena kertas yang awal bolong sehingga saya harus menyalin ulang. Setelah itu akhirnya kami boleh tidur malam. Di hari kedua sebenarnya cukup menyenangkan dan tentu sangat melelahkan, namun saya merasa sangat tidak puas. Karena saat outbound saya jatuh ke kolam dan tidak bisa menyelesaikan kargonet karena tangan saya sudah sangat sakit. Saya merasa saya belum maksimal karena tangan saya belum copot kulitnya, seharusnya masih bisa melanjutkan.

Lalu di hari ketiga yaitu hari terakhir kami melakukan jalan pagi, rute jalan pagi sangat panjang dan menanjak. Kami melewati perkebunan dalam hutan dan rute-rute beragam lainnya. Saya dan beberapa teman saya hampir tersesat karena kami belinair dulu di warung karena sangat haus. Ketika jalan pagi pak naga hilang, ternyata sesampainya di rumah retreat syalom pak naga sedang menunggu di gerbang, ternyata pak naga tidak mengikuti jalan pagi. Kaki saya terasa sangat sakit dan pegal, kondisi jalanan yang beragam juga membuat kaki saya kepeleset untuk beberapa kali. Setelah jalan pagi kami mandi dan berkemas untuk pulang. Setelah itu kami sarapan dan dilanjutkan oleh materi lagi. Setelah materi akhirnya ekaristi kudus untuk menutup kegiatan retreat di rumah retreat syalom. Sehabis ekaristi kami makan siang dahulu dan berfoto di depan tulisan I ♥ syalom. Setelah itu kami masuk kedalam bis dan menuju destinasi selanjutnya.

Destinasi selanjutnya adalah lawang sewu, kami tiba disana dengan kondisi langit yang gerimis kecil. Disana kami bebas dan berkumpul untuk berfoto dan punga saja. Di lawang sewu saya jalan bersama sheren dan kei. Kami berfoto bersama dan berkeliling, kami menemukan tangga bawah tanah yang biasanya muncul di TikTok. Suasana tangga bawah tanah sangat menyeramkan walau hanya dilihat dari luar saja. Suasananya sangat gelap dan terasa panas pengap, baunya juga tidak enak. Setelah itu kami menemani kei membeli oleh-oleh dan akhirnya berkumpul untuk pulang. Sebelum pulang kami mampir dahulu di pusat oleh-oleh, disana kami

hanya diberi waktu 30 menit sehingga kami harus bergegas. Setelah itu kami pulang menuju YPL dan menunggu orang tua kami masing-masing untuk menjemput kami. Kami tiba di sekolah sekitar jam 00:30.

Selama retreat banyak hal positif yang bisa saya ambil dan banyak pelajaran yang saya dapatkan. Saya belajar suatu hal yang tidak terduga bisa terjadi kapan saja dan dimana saja, contohnya AC bis yang bocor. Lalu manusia itu berbeda-beda cara hidupnya dan lainnya dan terkadang kita juga tidak bisa memaksakan mereka untuk bisa sama seperti apa yang kita inginkan. Sifat orang-orang juga berbeda-beda, saat ret-ret saya juga belajar mengatur waktu dan lainnya. Namun ada beberapa hal yang belum bisa saya lakukan namun saya berusaha melakukannya, yaitu contohnya menjadi badmood atau kesal sendiri ketika sedang kelelahan dan banyak hal yang harus saya perbaiki lainnya. Solusi saya sendiri dengan hal itu yaitu belajar untuk mengontrolnya lebih lagi. Selama retreat saya merasa senang, lelah, pegal-pegal, kadang juga kesal, namun dari 3 hari tersebut banyak pelajaran yang bisa saya ambil. Saya juga sadar bahwa saya sebagai manusia sangat jauh dari kata sempurna, sehingga saya termotivasi untuk menjadi manusia yang lebih baik dan lebih baik lagi kedepannya.

### **3 Days of Lifefull Retreat**

Yovita Kurniawan-XII IPA/27

Pertama kali saya mendengar akan ada kegiatan retreat, jujur saya senang sekali. Karena dari kelas 10 dan 11 tidak ada kegiatan field trip ataupun live in dikarenakan adanya pandemi. Maka dari itu, saya berterima kasih di akhir kelas ini, kami kelas 12 diberi kegiatan retreat. Kegiatan retreat dilaksanakan pada tanggal 26 Januari sampai 28 Januari, tetapi sebelum itu kami harus diberi pembekalan mengenai barang apa saja yang wajib dibawa dan melakukan pengecekan agar tidak ada barang wajib yang tertinggal. Jujur saya sebenarnya paling tidak suka yang namanya packing baju, karena saya tidak bisa kira-kira kapan baju itu dipakai atau berapa banyak baju yang harus saya bawa selama 3 hari tersebut. Untungnya mama saya membantu saya packing 2 hari sebelum retreat dilaksanakan. Dari hal ini, saya belajar supaya bisa mempersiapkan segala sesuatu lebih awal dan jangan menunggu hari H.

Setelah melewati pembekalan dan pengecekan, sudah saatnya retreat dilaksanakan. Awalnya kami pergi ke rumah retreat terlebih dahulu, tetapi karena rumah retreatnya belum dibuka, akhirnya guru-guru pendamping memutuskan untuk pergi ke Goa Maria terlebih dahulu yang awalnya harusnya pergi saat hari terakhir retreat. Saya kecewa karena waktu untuk berkeliling di Goa Maria terasa kurang, tapi dari hal ini saya mendapatkan pelajaran bahwa tidak semua hal yang menyenangkan dapat bertahan lama.

Setelah kami selesai berkeliling di Goa Maria, kami semua naik ke bus dan mau keluar dari sana. Selama perjalanan, saya takut kalau misal saya mabuk kendaraan dan malah ngamuk, tapi untungnya teman-teman saya mengajak saya ngobrol untuk meredakan mabuk saya. Dalam perjalanan, saya dan 2 teman sebangku saya main game bersama untuk menghapus rasa bosan, tidur, mengobrol, dan lain-lain hingga akhirnya kami sampai di rumah retreat.

Di rumah retreat, kami disuruh untuk melihat daftar kamar dan partner kamar kami yang ada di papan. Saya berada di kamar A, kamar paling awal, dan sekamar dengan Talitha. Saya bersyukur sekali saya hanya berdua saja dalam 1 kamar dan partner kamar saya adalah Talitha. Meski kami tidak begitu dekat, tapi karena kami sama-sama gaul dan 1 brain cell, jadi saya cepat beradaptasi.

Selama 3 hari 2 malam kita melakukan kegiatan di rumah retreat, saya mendapatkan banyak hal. Mulai dari cara beradaptasi, pembagian jadwal waktu, sopan dan disiplin, memperhatikan orang yang sedang berbicara di depan, berdoa sebelum makan dan untuk tidak begadang dan lain-lain. Dari game-game yang disediakan juga banyak yang bisa didapatkan, seperti bergerak cepat dalam mendapatkan sesuatu dan lain-lain.

Game outbound saya ikuti semua kecuali meniti tali di atas air, karena saya tidak bisa berenang dan takut tenggelam. Saya mengikuti kargonet; meski tangan saya akhirnya terasa kebas dan lecet-lecet; flying fox, naga menelan bumi dan pancaroba. Dari semua game ini kami mendapat berbagai pengalaman yang mungkin dapat berguna di masa mendatang. Selain adanya kegiatan pembelajaran mengenai “Masa Lalu” dan “Cara menjadi Manusia yang Lebih Baik di Masa

Depan” dan membahas mengenai gen Z yang akan membawa perubahan positif bagi manusia di masa depan. Di hari kedua, kami diberi film berjudul “The Blind Side” oleh bruder Har yang diambil dari kisah nyata mengenai perjuangan seorang anak yang memiliki ibu pecandu narkoba dan ayahnya yang meninggal, menjadi seorang atlet football yang terkenal. Film ini dapat kita ambil sikap dan moralnya seperti pantang menyerah, bersikap terbuka, mau membantu orang yang kesusahan dan lain-lain.

Pagi hari di hari terakhir, kami semua dijadwalkan untuk pergi jalan pagi bersama bruder Har. Saya pikir perjalanannya dekat dan mudah, ternyata tidak. Di awal kami semua sudah pemanasan, tapi di awal jalannya berupa jalan menanjak, lalu nanjak lagi, lalu turun dan nanjak lagi. Lutut saya rasanya mau meledak dan mau menyerah, tapi karena saya benar benar mau mandi, makanya saya lanjutkan saja. Di tengah-tengah jalan pagi ini, kami mencari Pak Naga yang hilang entah kemana. Ternyata sesampainya kami di gerbang rumah retreat, ada Pak Naga yang menunggu disana. Kami cape cape jalan pagi dan bengek, tapi Pak Naga ini santai kali nunggu kami kelar jalan pagi di dekat gerbang. Tapi kenyataannya, Pak Naga tertinggal saat sedang menunggu salah satu murid ke toilet dan akhirnya tersesat. Dari hal ini, dapat saya ambil moralnya supaya kita bisa bergerak cepat dalam melaksanakan sesuatu dan tetap berkomunikasi satu sama lain agar tidak tertinggal. Setelah itu, kami semua diberi waktu untuk mandi dan makan pagi lalu pergi ke ruang pertemuan untuk pembelajaran lagi, dan di akhir kami juga disuruh membuat komitmen kelas yang dituliskan di spanduk agar kedepannya kelas kami berubah menjadi semakin baik.

Terakhir, kami berfoto-foto di rumah retreat sebagai kenang kenangan dan beranjak pergi ke Lawang Sewu. Di Lawang Sewu, kami berfoto-foto, membeli oleh-oleh dan jajan atau barang-barang. Lawang Sewu ini mungkin penuh hal mistis, tetapi karena keindahannya maka banyak orang datang untuk berwisata ke sini. Selanjutnya kami mau balik ke Cikarang, tapi sebelumnya kami pergi ke pusat oleh-oleh. Saya membeli oleh-oleh khas Semarang yaitu wingko, saya juga membeli bakpia. Saat sedang mengantre untuk membayar, saya diterobos oleh ibu-ibu. Bisa diambil moral supaya kita tetap sabar dalam suatu hal dan tidak terburu-buru agar tidak terjadi kesalahan ataupun mengakibatkan kecelakaan.

Perjalanan pulang sungguh melelahkan dan lama sekali. Kaki saya kram dan saya susah tidur. Tapi karena rasa lelah menguasai saya, akhirnya saya tertidur juga. Retret ini sungguh menyenangkan dan ada berbagai macam tantangan. Saya mencoba berbagai hal baru dari retret ini, terutama saat kegiatan outbound.

## **Masa Lalu adalah Pelajaran**

Yuki Angelina Lumban Tungkup-XII IPA

Pertama kali saya tahu bahwa akan ada kegiatan retreat itu saat ada kunjungan dari moodle, Bu Lidia memberitahu kelas 12 IPA bahwa akan adanya retreat pada tanggal 26 Januari. Disitu kami semua sangat senang, akhirnya kami akan ada kegiatan di luar sekolah setelah pandemi selama dua tahun. Pada Rabu, 25 Januari, saya baru mengumpulkan barang-barang untuk retreat, lalu mengecek barangnya pada siang hari. Saat dicek, ada beberapa barang yang belum saya bawa dan harus saya bawa besok dan didata Bu Lidia.

Lalu pada hari Kamis, 26 Januari, kami berkumpul di sekolah pada pukul 5:30. Namun, dikarenakan beberapa teman ada yang ngaret, kami baru memasukkan tas dan berkumpul di bus pada pukul 6:00. Tujuan pertama kami adalah Gua Maria Kerep Ambarawa. Di bus, beberapa dari kami memakan sarapan dikarenakan belum makan saat di rumah, suasana di bus juga sangat seru karena kami baru pertama kali berkumpul seangkatan di luar sekolah.

Perjalanan dari Deltamas ke Gua Maria Kerep menghabiskan waktu sekitar enam jam. Kegiatan di bus hanya makan, bercerita, mendengarkan musik, dan tidur. Setelah sampai di Gua Maria, kami langsung berswa foto dengan teman-teman, ada juga yang membeli gelang, patung Yesus, dsb. Setelah kegiatan berfoto selesai, kami dengan keadaan sunyi dan tenang menuju ke dalam Gua Maria untuk berdoa. Saya dan teman-teman saya mengambil tempat duduk dan menyiapkan hati untuk berdoa. Setelah itu, saya dengan Naully menyalakan lilin di depan patung Bunda Maria lalu pergi dari Gua Maria. Lalu kita menelusuri taman doa Gua Maria Kerep yang menurut saya sangat indah, suasananya dingin dan tempatnya sangat bersih. Lalu kita semua balik ke bus dan melanjutkan perjalanan ke RR. Syalom.

Sampai di RR. Syalom kita dikumpulkan di sebuah ruangan dan berkenalan dengan bruder yang akan mendampingi kita selama tiga hari ini. Setelah itu makan lalu melanjutkan sesi dan tidur.

Pada hari kedua, yaitu tanggal 27 Januari, kita ganti pakaian ke baju or lalu berkumpul di lapangan rumput untuk melakukan kegiatan outdoor. Kegiatannya sangat seru dan kreatif, kaka pendampingnya juga seru. Kegiatan awal adalah pancaroba, kita bermain permainan yang membutuhkan kerja sama dengan satu sama lain, game ini juga sangat bagus untuk berkenalan dengan orang-orang yang kurang kita kenal. Permainan kedua adalah flying fox, sejujurnya permainan ini sangat di luar zona nyaman saya, karena motorik saya yang kurang baik dan saya yang takut dengan ketinggian. Namun, saya mencoba memberanikan diri untuk mengikuti permainan tersebut dari awal hingga akhir. Dari permainan ini saya tahu bahwa sekali-kali kita perlu keluar dari zona nyaman kita untuk merasakan pengalaman yang baru yang akan berguna untuk kehidupan kita kedepannya. Lalu permainan yang ketiga adalah naga menelan bumi, permainan ini juga membutuhkan kerja sama yang baik demi memenangkan permainan, dimana kita harus Menyusun pipa agar bola bisa meluncur ke ember tanpa jatuh. Setelah itu kita beralih ke permainan terakhir yaitu meniti tali di atas kolam. Permainan ini menurut saya permainan yang paling menantang, mungkin kondisinya karena saya sudah capek juga, tapi saya harus dibujuk beberapa kali oleh kakaknya agar mengikuti permainan itu, dan berakhir basah kuyup bau ikan.

Setelah mengikuti semua permainan, kami semua mandi dan melanjutkan sesi dengan tema *blind side*. Di sesi ini kita nonton film selama 2 jam dan mendapatkan materi yang sangat baik yaitu kita tidak boleh merendahkan orang-orang yang memiliki kekurangan pada suatu bidang, di balik kekurangan itu pasti ada kelebihan yang tidak semua orang ketahui.

Lalu pada hari terakhir yaitu Sabtu tanggal 28 kami mengawali hari dengan jalan pagi. Rute jalan pagi sangat jauh dan melelahkan, namun angin yang berhembus membuat jalan pagi lumayan seru untuk dijalani. Lalu kita mandi dan melanjutkan sesi dengan tema dengan tema *generasi baik dan berhasil*, dimana pada sesi ini saya melihat generasi saya di berbagai pandangan. Namun inti dari sesi ini adalah kita diajar agar bisa membuat perubahan yang berguna bagi kita dan sekitar, bukan hanya baik untuk kita (egois).

Setelah sesi ini kami semua beres-beres dan berswa foto di depan tulisan “I Love Syalom” sebagai bentuk ucapan selamat tinggal. Tempat pertama yang kita tuju saat perjalanan pulang

adalah tempat oleh-oleh bagi keluarga di rumah. Lalu kita melanjutkan perjalanan ke deltamas dengan keseruan bernyanyi Bersama Angkatan yang membuat saya merasakan keakraban yang lebih di dalam angkatan ini. Namun, kita juga bisa capek, karena itu kita beristirahat bersama sampai di Deltamas dan dijemput oleh orang tua masing-masing.