EDISI JANUARI - DESEMBER
2023

nostalgi reflexoria

A Year IN PAGES

SMPK PENABUR HARAPAN INDAH

Cover Art: Cikitta/9D Logo: Xavier/9C

nostalgia

reflexoria

Susunan Redaksi

Majalah Nostalgi : Reflexoria

Penasihat	: Dra. Ester Junianti, M.M.
Penanggung Jawab:	: Bpk. Karunia Tarigan, S.Pd.
Ketua	: Bpk. Albertus Sugiharto, S.Pd.
Editor	: Tim Redaksi & Tim Desain
Tim Redaksi	: Henoch Matthew Sidabutar (9B)
	: Joycelyn Grace Zurishaddai (9D)
	: Xavier Ezekiel Hutabarat (9C)
Tim Desain (Layout)	: Cikitta Wennavali Tjok (9D)
	: Quensha Audriana Tunggul (9C)
	: Xavier Ezekiel Hutabarat (9C)
	: Henoch Matthew Sidabutar (9B)
Alamat Redaksi	: SMPK PENABUR Harapan Indah Jl. Harapan Indah Boulevard No. Kav. 21 Kecamatan Medan Satria Kota Bekasi, Jawa Barat 17131. Telp. 021-29477550

Kata Pengantar

Salam Sejahtera,

Kami panjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang Ia berikan sehingga majalah *Nostalgi*: *Reflexoria* edisi pertama ini dapat selesai dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPK PENABUR Harapan Indah, guru-guru, tim redaksi, serta seluruh siswa yang ikut berpartisipasi dalam pembuatan majalah ini.

Awalnya, majalah SMPK PHI diberi nama *Shine* yang diterbitkan untuk bacaan dalam perpustakaan. Namun, produksinya telah berhenti sejak OSIS yang membentuk majalah tersebut berganti ke OSIS angkatan selanjutnya. Melalui OSIS angkatan tahun ajar 2022/2023, kami ingin membawa dan membentuk kembali majalah ini. Majalah yang dibuat khusus dari dan untuk SMPK PENABUR Harapan Indah.

Majalah ini diberi nama *Nostalgi : Reflexoria.* Diambil dari dua kata, yaitu "nostalgia" dan "refleksi". Kenapa dua kata itu? Sebagai bagian dari rangkuman untuk satu tahun terakhir, kami ingin mengisi majalah ini dengan semua momen dan kegiatan yang telah berjalan dan dilakukan di SMPK PENABUR Harapan Indah selama satu tahun terakhir. Tujuannya adalah agar semua hal yang telah terjadi tidak berlalu begitu saja. Tetapi, dapat dijadikan pelajaran untuk memperbaiki diri ke depannya. Itulah alasan mengapa kata "refleksi" diletakkan disamping kata "nostalgia". Kami tidak hanya ingin agar majalah ini sekadar dinikmati saja. Tetapi agar sasaran pembaca kami (seluruh warga SMPK PHI) dapat merasa terhubung dan hanyut dalam setiap lembar majalah ini.

Majalah ini dibuat bukan hanya untuk merekap aktivitas setahun terakhir. Mengingat perkembangan teknologi yang begitu cepat dan terjadi dalam rentang waktu yang sangat singkat, buku mulai ditinggalkan dan diganti dengan banyak alternatif lain. Sayangnya, kemudahan yang ada bukannya dimanfaatkan dengan baik tetapi hanya untuk hiburan dan kesenangan semata.

Majalah *Nostalgi*: *Reflexoria* hadir di tengah-tengah kita sebagai sarana untuk mengajak para pembaca, terutama remaja (para murid) agar membuka wawasan dan mengembangkan kemampuan literasi mereka. Tak hanya itu, majalah ini juga dibuat sebagai wadah untuk menyebarkan dan menampilkan karya-karya siswa/i SMPK PENABUR Harapan Indah.

Sebagai majalah edisi pertama, kami tentu menyadari bahwa majalah ini baik dari segi estetika maupun isi masih memerlukan perbaikan dan banyak sekali bagian yang dapat menjadi ruang untuk perkembangan dan improvisasi. Kami sangat mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca. Harapannya, para pembaca dapat memperluas wawasan/mendapat informasi dan hal baru melalui majalah ini. Kami juga berharap para pembaca (terutama siswa/i SMPK PENABUR Harapan Indah) juga tergerak untuk ikut berkontribusi dalam pengembangan majalah ini. Sehingga, majalah Nostalgi : Reflexoria ini akan terus berkembang dan dari tahun ke tahun akan terus dikeluarkan edisi-edisi yang baru. Demikian kata pengantar dari saya. Mohon maaf apabila ada hal yang kurang berkenan. Terima kasih.

Tuhan Yesus memberkati.

Bekasi, 30 Desember 2023

Albertus Sugiharto

Daftar Isi

Profil Sekolah VI

Profil BEST & Testimoni Alumni VII

A Year In Pages 01

It's Been A Year, Guys! (Rute PHI)

"Setahun berlalu, dua musim yang lalu, tiga ratus enam puluh lima hari melayu, terbukalah lembaran baru..."

Betapa banyak momen bersama yang kita buat dan pastinya sulit untuk dilupakan. Yuk, bersama-sama kita ingat kembali perjalanan kita sebentar sebelum kita tutup dan simpan.

03

Christmas To Me (Is About) ....

Salah satu momen yang paling ditunggu ialah akhir tahun, dimana natal berada. Bukan ujiannya sih yang ditunggu, tapi liburnya ya hehehe...

Kira-kira menurut kalian natal itu apa sih? Melalui kolom ini, kalian bisa membaca pesan dan kesan dari teman-teman kita tentang arti natal bagi mereka!

17

What They Told

Gemerlap cahya bintang...
Merah lidah api unggun...
Petikan senar gitar...
Angin berembus lembut...

Mengalunlah seluruh kisah hangat yang disatukan dalam kolom ini.

Apa saja ya cerita yang mereka bawa?

19

How To?

"Haduh, ini caranya gimana ya?? Aku ga ngerti..."

Hai sobat! Pasti pernah merasa begitu kan? (Apalagi sama soal matematika, Min...)

Tenang saja, tidak perlu panik bahkan ketika Mbah Gugel tidak punya jawabannya! Tangan teman-teman kita terulur siap membantu segala kesusahan yang kita punya dengan tips atau cara unik dari mereka!

51

Sari Imajinasi

Koleksi karya sastra siswa-siswi SMPK PENABUR Harapan Indah yang akan menyentuh hati anda. Biarkan imajinasi liarmu mengalir melalui rangkaian kata-kata puitis dalam kolom Sari Imajinasi.

52

The Colours Speak

Ketika mulut berkata, tangan berayun indah. Warna-warna menyatu harmonis nan padu, menyumbang suka laksana bahagia

Apresiasilah wawasan seni teman teman kita melalui cerita yang mereka bawa dengan goresan warna lewat segala bentuk dan tekstur, bahkan sesederhana hitam dan putih...

63

New Year's Wish 59

Recommendations 65

Games Corner 69

QUOTES
FOR YOUR DAYS

"The beautiful thing about learning is that no one can take it away from you." - B.B. King

“The expert in anything was once a beginner.” - Helen Hayes

“Success is the sum of small efforts, repeated.” - R. Collier

“The more that you read, the more things you will know, the more that you learn, the more places you’ll go” - Dr. Seuss

SMPK PENABUR HARAPAN INDAH

SMPK PENABUR Harapan Indah merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Bekasi, Jawa Barat yang tergabung dalam keluarga yayasan BPK Penabur Jakarta. SMPK PENABUR Harapan Indah tegap kokoh di Jl. Harapan Indah Boulevard No. Kav. 21, RT.005/RW.010, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi, Jawa Barat 17131.

SMPK PENABUR Harapan Indah merupakan bagian dari kompleks PENABUR Harapan Indah yang telah berdiri sejak 23 Juli 2007. Sebelum mendapat bangunan resmi untuk tempat mengajar, para guru dan siswa melakukan KBM di sebuah ruko di sekitar Harapan Indah, tepatnya di Sentra Bisnis Blok SB, No. 1 – 7 Bekasi.

Waktu itu, SMPK PHI masih berbagi gedung dengan SDK PHI selagi pembangunan gedung sekolah baru dilakukan. Akibat ruangan yang tidak begitu besar, fasilitas pada waktu itu yang tidak begitu memadai. Saat itu, angkatan pertama SMPK PHI berjumlah 4 kelas dengan total murid sebanyak 112 orang. Hanya ada 1 laboratorium gabungan (Fisika & Biologi) serta tidak ada lapangan olahraga. Namun, keterbatasan itu tidak memperkecil semangat para guru dan siswa dalam melakukan KBM.

Singkatnya, SMPK PHI kemudian berpindah pada tahun 2008 ke gedung tetap di alamat yang sama hingga hari ini. Namun, saat itu masih berbagi satu gedung yang sama dengan jenjang lainnya (mulai dari TKK hingga SMAK). Setelah 2 bulan beroperasi, gedung itu diresmikan pada tanggal 14 September 2008. Setahun kemudian, TKK PHI dan SDK PHI berpindah ke gedung disebelah gedung awal, dimana jenjang SMPK dan SMAK PHI saat itu masih bergabung dalam satu gedung yang sama.

Sekarang, SMPK PENABUR Harapan Indah masih tetap setia melayani dalam bidang pendidikan dengan mengembangkan siswa/i yang bertalenta dan berkarakter baik sesuai ajaran nilai-nilai kristiani. 14 angkatan berlalu tidak menyurutkan semangat para guru untuk terus menyongsong tinggi ilmu dan pendidikan sebagai bentuk pelayanan kepada bangsa, negara, dan Tuhan.

SMPK PENABUR Harapan Indah saat ini dikepalai oleh Ibu Dra. Ester Junianti, M.Pd dengan jumlah staf guru berjumlah 45 orang dan jumlah total siswa sebanyak 445 siswa (data per Desember 2023).

PKBN2K dan BEST Students

Berikut visi dan misi SMPK PENABUR Harapan Indah:

Visi:

Menjadi lembaga pendidikan Kristen unggul dalam iman, ilmu, dan wawasan global secara dinamis

Misi:

1. Membentuk siswa berkarakter BEST (Be Tough, Excel Worldwide, Share With Society and Trust in God)
2. Mengembangkan potensi akademis dan non akademis siswa melalui pendidikan dan pengajaran unggul ber-dasarkan nilai-nilai kristiani

Salah satu ciri yang menjadi karakter unggul dalam siswa/i didik SMPK PENABUR Harapan Indah tercantum dalam misinya yang pertama, yaitu **BEST.**

BEST merupakan akronim dari 4 sikap utama yang dikembangkan melalui proses pendidikan dalam gedung SMPK PHI, yaitu:

- **Be Tough**
  Siswa SMPK PHI dikembangkan untuk memiliki karakter yang tangguh, tahan banting, dan selalu siap menghadapi tantangan dan kesulitan dalam tugas yang diberikan/persoalan yang dihadapi

- **Excel Worldwide**
  Melalui fasilitas dan proses KBM yang ada, siswa/i SMPK PHI dituntut untuk selalu meraih ilmu dan memperluas wawasan tidak hanya pada hal yang ada disekitarnya saja, tetapi secara global, terutama hal-hal penting dan terbaru yang terjadi (*worldwide*)

- **Share With Society**
  Kemampuan sosial sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, tentunya untuk masa yang akan datang. SMPK PHI menyadari hal ini, sehingga dalam pengembangan karakter diwujudkan melalui huruf **S** pada BEST.

- **Trust In God**
  Layaknya fisik, pikiran, dan kemampuan sosial, bagian rohani dalam diri perlu untuk terus dikembangkan sebagaimana siswa/i PHI diajarkan untuk mengenal Tuhan Sang Pencipta.

Lalu, apa itu PKBN2K?

Layaknya BEST, PKBN2K merupakan akronim dari (Pendidikan Karakter Berdasarkan Nilai-Nilai Kristiani). Karakter yang dibangun dalam diri siswa/i SMPK PHI tentunya berdasarkan nilai-nilai dari ajaran umat Kristiani. Sehingga, pendidikan karakter siswa/i SMPK PHI dilakukan melalui **materi terfokus PKBN2K** yang berjalan beriringan dengan **penilaian sikap BEST** dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut adalah testimoni para alumni siswa/i SMPK PHI terkait pendidikan karakter yang dilakukan di SMPK PHI:

Logo BEST

"Pendidikan karakter di PHI adalah fondasi pembangunan karakter yang kuat untuk. Karakterku dibentuk dan dipersiapkan di lingkungan PHI dengan bantuan dari guru-guru dan teman-teman yang suportif. Aku juga merasakan dampak yang positif dari kegiatan pembangunan karakter di PHI karena dari kegiatan-kegiatan tersebut moral dan kerohanianku dibentuk.

Setelah lulus dari PHI, aku merasa lebih siap memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Aku menjadi lebih termotivasi untuk berkomitmen dan bertanggung jawab sebagai seorang murid."

Ariella Siahaan
University of Toronto - Statistics and Computer Science

"Aku selalu seneng kalau denger visi komplek PENABUR Harapan Indah terkait mengembangkan karakter dan ilmu di sekolah. Menurutku ini jadi hal yang baik banget karena dalam setiap aktivitas, bukan perihal akademis aja yang ditonjolkan. Misalnya ketika kelas, aku ngerasa guru" pengajarnya banyak yang gak hanya ngajar di kelas secara formal tapi juga berbagi pengalaman-pengalaman pribadi mereka jugaaa. Jadinya hubungan siswa dengan guru juga bisa lebih heart to heart. Aku masih sering ngobrol juga sama beberapa guru-guruku di PHI walaupun udah sekitar 5 tahun lalu lulus SMP. Berikutnya, di PHI ada program sharing is caring yang menurutku jadi pengalaman yang berharga.
Waktu aku SMP, aku pernah volunteer ngajar di sebuah TK dan jadi hal yang berkesan buatku. Pengalaman praktik langsung di dalam masyarakat itu jadi suatu hal yang menurutku beneficial banget buat ke depannya. Ngomongin praktik langsung, aku juga ikut kegiatan kayak live in (waktu itu ke Indramayu dan ke Cisarua) dan kemah dewan penggalang yang menurutku melatih karakter yang baik juga. Overall, it's a journey I don't regret dan aku nikmatin banget setiap detiknya."

"Aku belajar bertanggung jawab, berelasi dengan temen-temen di OSIS, di sekolah, guru-guru, warga sekolah, dan temen-temen dari sekolah lain juga. Di OSIS kan harus ngerancang program kerja secara teratur dan koordinasi juga dengan banyak pihak, menurutku, itu jadi bekal buat aku di kegiatan organisasi di kampus saat ini dan di hidupku secara keseluruhan."

Joanna Prisca Zurishaddai
Mahasiswi Fakultas FISIP UI

"Menurutku, pendidikan karakter di PHI itu bermanfaat. Memang betul perkembangan dan perubahan karakter sebenarnya harus di mulai dari diri sendiri. Namun, melalui kegiatan pendidikan karakter di SMPK PENABUR Harapan Indah, aku sama teman-teman bisa mendapatkan informasi (insight) baru mengenai karakter-karakter yang harus dimiliki agar menjadi pribadi yang lebih baik. Kegiatan pendidikan karakter yang dibuat menarik dan seru juga memberikan contoh penerapan karakter-karakter tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebingga kita bisa melatih diri untuk menerapkan karakter tersebut. Jadi, secara garis besar pendidikan karakter di PHI sangat bermanfaat terutama bagi teman-teman murid SMP yang baru saja memasuki tahap remaja. Melalui kegiatan ini, kita bisa belajar lebih awal untuk mempersiapkan diri dalam membentuk karakter yang baik dan berguna untuk diri kita sendiri di masa depan."

Alvin Christopher Santausa
Mahasiswa Fakultas STEI ITB

"Pendidikan karakter di PHI sudah sangat bagus. Dulu banyak sekali kegiatan seperti leadership camp, dan sebagainya untuk ngelatih karakter siswa/i. Setelah lulus jadinya saya lebih peka terhadap aspek leadership ini dan saya terapkan sampai ke perkuliahan."

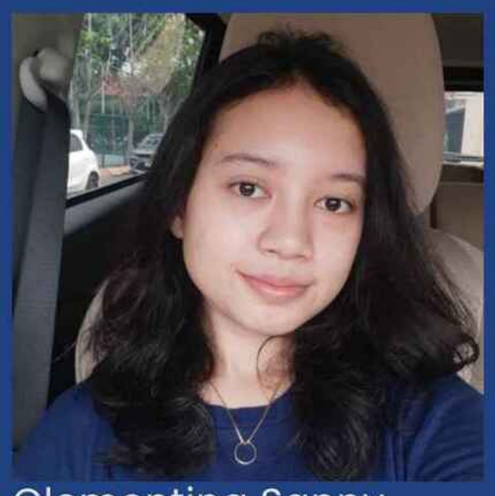
I Nyoman Dananjaya
Mahasiswa Fakultas Teknologi Kelautan ITB

"Selama aku bersekolah di PHI, pendidikan karakter itu sangat ditekankan. Yang paling berkesan untuk aku adalah dilatihnya kedisiplinan dan keberanian. Dengan tugas di PHI yang tidak sedikit, aku terlatih untuk manage waktu dengan baik supaya tugas terkumpul tepat waktu. Selain itu, aku juga aktif dalam organisasi, sehingga aku terus ditantang untuk berani melakukan hal baru. Aku juga merasa diberikan wadah untuk melatih skill yang aku miliki."

Samantha Sitompul
Mahasiswi Fakultas Teknik UGM

"Selama di PHI, saya merasa bahwa karakter saya sangat dibentuk lewat banyak pembelajaran dan pengalaman. Mulai dari kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan PHI, organisasi yang saya ikuti, mentoring langsung dari guru BK dan guru agama, dan aktivitas lainnya. Saya merasa jiwa kepemimpinan saya sangat dibentuk lewat pengalaman saya sebagaj ketua OSIS dan jiwa bersosialisasi pun dibentuk lewat banyak pengalaman bersama teman-teman sekolah maupun di luar sekolah lewat beberapa kegiatan yang diselenggarakan PHI."

Michelle Oskeviola Sibarani
Mahasiswi Fakultas Teknik UNAIR



"Selama di PHI, aku belajar buat sabar, baik dalam bersosialisasi maupun akademi. Setelah lulus dari PHI, aku sadar kalau di dunia ini, aku tidak bisa sendiri. Aku perlu bantuan orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Aku juga sadar bahwa aku perlu Tuhan. Aku gabisa ngelakuin apa apa tanpa penyertaan Tuhan selama ini."

Clementina Sanny
Mahasiswi Fakultas Teknologi Industri Pertanian UNDIP

- Menurut aku, pendidikan karakter di PHI melanjutkan apa yang pernah diajarkan di DHI, jadi sebenernya tinggal melanjutkan apa yang udah jadi kebiasaan aja. Perubahan yang ada bisa dibilang ga terlalu signifikan, karena balik lagi ngelanjutin lagi apalagi apa yg udh ada di DHI. Tapi menurut aku pendidikan karakter PHI jadi salah satu pendidikan karakter yang ngebentuk kebiasaan aku sehari-hari.

Teresa Etania Suwandi
Mahasiswi Fakultas Psikologi UNPAD

"Pendidikan karakter di Penabur yang paling aku ingat dan seiring berjalannya waktu aku rasakan besar manfaatnya itu ada 2, tanggung jawab dan sopan santun.

1. Tanggung jawab

Penabur dikenal dengan banyaknya tugas/ulangan yang diberikan. Justru karena itu, kita jadi berusaha belajar lebih giat, malah bisa kerja dibawah tekanan. Sebanyak apapun, sesusah apapun itu, selama diberikan tanggung jawab, kita harus bisa kasih effort yang maksimal supaya hasilnya pun memuaskan.

2. Sopan santun

3 magic words (please, sorry, and thank you) & 3S (senyum, sapa, salam) ini walau keliatannya sepele, tapi penting untuk berhubungan dengan orang lain, khususnya orang tua. Aku sendiri cukup terbiasa karena guru-gurunya pun memberikan teladan untuk para murid."

Grace Bernadette Michelle
Mahasiswi Fakultas Hukum UNTAR

Struktur Organisasi

OSIS 2022 ∽ 2023

PELANTIKAN OSIS, 18 OKTOBER 2022

BPH

Badan Pengurus Harian

Ketua OSIS: Henoch Matthew M. Sidabutar (9B)
Wakil Ketua OSIS: Imanuel Halomoan Siregar (8D)
Sekretaris 1: Quensha Audriana Tunggul (9C)
Sekretaris 2: Kimberly Abigail Mokoginta (8D)
Bendahara 1: Laetitia Belle Raharjo (9D)
Bendahara 2: Gracie Arnetta (8A)

Bidang 1

Seksi Bidang Pembinaan Keimanan dan Ketaqwaan Terhadap Tuhan yang Maha Esa

Koordinator: Gloria Josephine Christiyanto (9E)
Anggota 1: Catherine Feodora Lumban Batu (9C)
Anggota 2: Giovanni Ari Patabang (8A)

Bidang 2

Seksi Bidang Pembinaan Budi Pekerti Luhur atau Akhlak Mulia

Koordinator: Livia Visakha Lorenz (9D)
Anggota 1: Carla Gracia Sarita (9E)
Anggota 2: Destiny Angelita Lipa Anugerah (9E)

Bidang 3

Seksi Bidang Pembinaan Kepribadian Unggul, Wawasan Kebangsaan dan Bela Negara

Koordinator: Rae Geithner Purba (9A)
Anggota 1: Vallery Joanna Kanadi (9E)
Anggota 2: Jessyca Keyla Angelin (8B)

Bidang 4

Seksi Bidang Pembinaan Prestasi Akademik, Seni dan/atau Olahraga Sesuai Bakat dan Minat

Koordinator: Dewa Made Rama Nityananda (9A)
Anggota 1: Agnes Marsya Nauliva Sinaga (9A)
Anggota 2: Nicholas Matthew Santosa (8A)

Bidang 5

Seksi Bidang Pembinaan Demokrasi, Hak Asasi Manusia, Pendidikan Politik, Lingkungan Hidup, Kepekaan dan Toleransi dalam Kontks Masyarakat Plural

Koordinator: Obaja Hans Mulia Ernest Sihombing (9D)
Anggota 1: Job Lim (9E)
Anggota 2: Mikardo Malloa (8A)

Bidang 6

Seksi Bidang Pembinaan Kreativitas, Keterampilan, dan Kewirausahaan

Koordinator: Leandra Geraldine Rouli Sianipar (9E)
Anggota 1: Michele Jeslyn Sabatina Tarigan (9C)
Anggota 2: Joaquin Day Atmaja Saragi (8C)

Bidang 7

Seksi Bidang Pembinaan Kualitas Jasmani, Kesehatan dan Gizi Berbasis Sumber Gizi yang Terverifikasi

Koordinator: Kimi Elvina (9A)
Anggota 1: Kezia Gabriella (9B)
Anggota 2: Aulouisia Benike Christiany (8B)

Bidang 8

Seksi Bidang Pembinaan Sastra dan Budaya

Koordinator: Joycelyn Grace Zurishaddai (9D)
Anggota 1: Maxi Millian Maverick (9D)
Anggota 2: Nadya Noviani Zefanya Simajuntak (8B)

Bidang 9

Seksi Bidang Pembinaan Teknologi Informasi dan Komunikasi

Koordinator: Cikitta Wennavali Tjok (9D)
Anggota 1: Megan Giovana Eleanor (9B)
Anggota 2: Marcel Eleazar Silalahi (8C)

Bidang 10

Seksi Bidang Pembinaan Komunikasi dalam Bahasa Inggris

Koordinator: Keila Soenarto (9D)
Anggota 1: Victoria Brigette Lim (9B)
Anggota 2: Xavier Ezekiel Hutabarat (9C)

SAHABAT BELAJAR TASIKMALAYA, 5 APRIL 2023

LATIHAN DASAR KEPEMIMPINAN, 29 OKTOBER 2022

A YEAR IN PAGES

ISI PHI APA AJA SIH??

Let's take a trip down memory lane.

Contributor
Tim Redaksi & Tim Desain

Publication
OSIS SMPK PHI

Date
28.12.2023

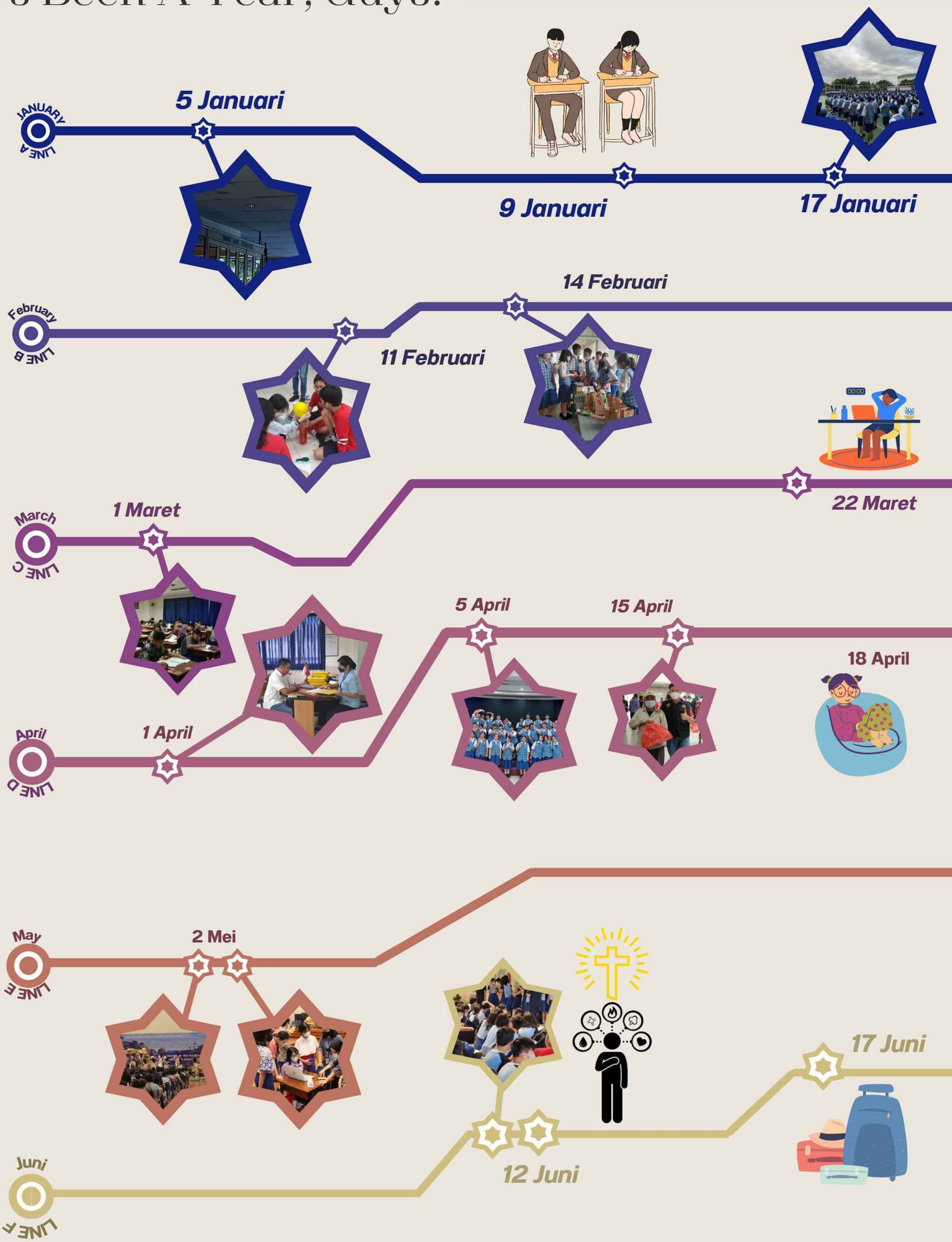
Perang telah kita lalui dengan baik. Walau hasilnya mungkin ada yang belum memuaskan, setidaknya badai topan itu sudah berlalu. Berbagai macam latihan dan persiapan kita tekuni sebelum menghadapi hari-hari yang kita yakin akan menjadi penentuan. Hari-hari yang dulu akan dan telah kita lewati dengan perjuangan yang sungguh dan keras. Dan, para pejuang, kita telah melewati masa-masa kelam itu dengan tegar dan berani. Sekarang, waktunya beristirahat bagi kita, para pejuang tangguh yang tersisa, yang berhasil.

Oke, oke, tadi itu penggambaran yang terlalu dramatis dan bagi sebagian orang mengada-ada. “Orang aku main TikTok juga,” kata sebagian orang. Intinya, selama tahun 2023 kita telah melewati banyak momen. Entah itu senang ataupun sedih, mudah atau susah, bahkan beberapa momen yang berat yang membuat kita patah hati dan jatuh semangat. Dibalik semua itu, secercah harapanlah yang tetap menyertai proses perjuangan kita. “Sehabis gelap, terbitlah terang”. Sebagaimana kutipan tadi, Ibu Kartini sendiri yakin bahwa setelah perjuangan di masa kelam yang kita lewati, akan ada terang, cita, mimpi, dan harapan yang terwujud. Mereka datang bagi semua yang siap. Siap bagaimana? Siap untuk menerima penghargaan itu sebelum lanjut menghadapi tantangan hidup di hari yang baru.

Tahun 2023 merupakan tahun yang signifikan bagi kita para penghuni sekolah PHI. Ini adalah tahun pertama setelah masa kelam yang lalu dimana kita dapat melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) secara penuh. Kabar baik pun datang pada bulan Oktober kemarin dimana ketetapan wajib masker tersebut sudah ditiadakan. Banyak hal telah tercapai oleh para siswa-siswi dan sekolah ini secara keseluruhan. Sebagai manusia, tentunya kita memiliki visi dan cita yang menuntut kita untuk terus melihat ke depan. Namun, masa depan itu sendiri tidak akan terbentuk bila tidak ada masa lalu. Masa-masa perkembangan seluruh kemampuan kita. Melalui empat halaman ke belakang, kami ingin mengajak kalian semua untuk bersama-sama dengan kita melihat kembali dan mengenang seluruh pencapaian dan perjuangan kita sebelum kita tutup tahun ini dan membuka buku hidup yang baru.

Mari kita bersama-sama bernostalgia, melihat kembali segala harap kepada momen dan acara yang spesial untuk kita!

It's Been A Year, Guys!



Timeline

2023

31 Januari

25 Februari

24 Maret

25 Mei

Januari

- 05 ‣ Hari pertama sekolah
- 09 ‣ TO internal (kelas 9 lama)
- 17 ‣ Pelantikan ET 2022/2023
- 31 ‣ Caring & Sharing

Februari

- 11 ‣ I Like Science (kelas 8)
  ‣ Creativity Day (kelas 7)
- 14 ‣ Perayaan valentine
- 25 ‣ Artmazing

Maret

- 01 ‣ PTS
- 22 ‣ Libur Mid Semester
- 24 ‣ Spirit of Adventure (kelas 8)

April

- 01 ‣ Pembagian rapor
- 05 ‣ Sahabat Belajar (OSIS)
- 15 ‣ Bakti Sosial SHOUT
- 18 ‣ Libur Idul Fitri

Mei

- 02 ‣ Ibadah dan Perayaan Paskah
  ‣ English Day
- 25 ‣ PAT

Juni

- 12 ‣ Materi Terfokus PKBN2K
  ‣ Classmeeting Paskah dan Kartini
- 17 ‣ Libur kenaikan kelas

It's Been A Year, Guys!

Juli

LINE G

10 Juli

17 Juli

18 Agustus

Agustus

LINE H

8 Agustus

14 Agustus

17 Agustus

15 September

September

LINE I

7 September

Oktober

LINE J

18 Oktober

20 Oktober

15 November

November

LINE K

17 November

Desember

LINE L

5 Desember

11 Desember

14 Desember

15 Desember

Timeline

2023

Juli

- **10** ‣ Hari pertama sekolah & PLS
- **17** ‣ Tes pemetaan

Agustus

- **08** ‣ Akreditasi
- **14** ‣ Upacara hari Pramuka & pelantikan MPK
- **17** ‣ Upacara HUT RI
- **18** ‣ Classmeeting HUT RI
- **26** ‣ BEST Activity

September

- **07** ‣ PTS
- **15** ‣ Seminar CybScure
- **25** ‣ Spirit of Adventure (Kelas 8)

Oktober

- **18** ‣ Pelantikan OSIS 2023/2024
- **20** ‣ English Service
- **28** ‣ Artmazing x REXCOLIBUR x Dream Stage
- **30** ‣ Classmeeting Sumpah Pemuda
  ‣ Temu Pengarang (kelas 8)

November

- **15** ‣ Bina Iman (kelas 8)
  ‣ Dewan Galang (kelas 9)
- **17** ‣ Studi Wisata (kelas 7)
  ‣ Pumping (kelas 9))
- **24** ‣ PAS

Desember

- **05** ‣ Materi Terfokus PKBN2K
- **11** ‣ Character Day
- **14** ‣ Perayaan Natal
- **15** ‣ Seminar NAPZA
  ‣ TO Internal (kelas 9)
- **16** ‣ Pengambilan rapor
  ‣ Entrepreneur Day
- **17** ‣ Libur Natal dan tahun baru

LET'S START THE EPIC JOURNEY!

BACK TO SCHOOL - 5 JANUARI 2023

Ini adalah sekolah kami. Rumah kedua tempat kami menempa ilmu dan membangun karakter. Tempat kami bertemu dengan para guru dan teman kami, bergabung dalam petualangan hidup yang apik penuh pelajaran berharga.

PELANTIKAN ENGLISH TEAM 22/23

Selain OSIS dan MPK, SMPK Penabur Harapan Indah juga memiliki wadah dalam pembinaan pengembangan bakat dan kemampuan komunikasi Bahasa Inggris melalui English Team. Yap, organisasi yang beranggotakan 33 orang ini kembali dilantik untuk angkatan 22/23 pada 17 Januari 2023 yang lalu dan memiliki tepatnya 8 buah program.

Salah satu kegiatan utama English Team adalah English Day (2 Mei 2023), yaitu ketika satu hari penuh akan digunakan untuk menjalankan program-program English Team dan tentunya komunikasi dilakukan menggunakan Bahasa Inggris. Pada kegiatan itu, ada Folk Festival dimana siswa/i secara berkelompok mempresentasikan budaya suatu daerah menggunakan Bahasa Inggris. Lalu, ada Back To Old Games dimana siswa/i akan diajak untuk kembali mengenal permainan tradisional sambil berkomunikasi menggunakan Bahasa Inggris.

SHARING & CARING (SnC)

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, pendidikan karakter itu penting ya, *guys*! Salah satu wadah yang disediakan PHI dalam menumbuhkan karakter yang baik itu ialah melalui kegiatan SnC ini. Siswa/i akan dibagi ke dalam beberapa kelompok sebelum kemudian saling berdiskusi satu sama lain untuk membentuk sebuah proyek kemasyarakatan dalam berbagai cara dan bentuk. Ada yang berbagi makanan, sembako, bahkan mengunjungi panti asuhan! Keren, ya!

Gimana, genks? Bulan pertama sudah ada beberapa kegiatan yang asyik, ya!
Yuk, let's continue our journey!

FINDING MORE ADVENTURES!

I LIKE SCIENCE & CREATIVITY DAY - 11 FEBRUARI 2023

Mungkin bagi sebagian orang pelajaran sains, apalagi mendengar kata "Fisika" sudah bikin *stress* duluan. Tapi tidak di SMPK PHI. Sains dapat diubah menjadi sesuatu yang menyenangkan melalui eksperimen menarik yang telah disiapkan kakak kelas! Tahun ini, I Like Science diadakan untuk seluruh siswa/i kelas 8. Mereka membuat percobaan mengukur volume vital paru-paru dan membuat robot pembersih kotoran sederhana.

Eits, kelas 7 juga tidak kalah menariknya loh! SMPK PHI juga mengadakan kegiatan menarik untuk mengiringi libur mereka. Mereka ikut dalam kegiatan workshop melukis dengan kopi. Gimana, menarik kan?

VALENTINE - 14 FEBRUARI 2023

Bulan Februari disebut sebagai “bulan cinta” dan hari paling romantis jatuh pada tanggal 14 Februari 2023. Untuk memeriahkan kehangatan kasih sayang di hari tersebut, OSIS mengadakan beberapa kegiatan. Ada PHI Music Day, dimana OSIS memutar lagu-lagu dengan tema cinta/romansa.

OSIS juga mengadakan OSIS Shop, yaitu sebuah gerai kecil dimana OSIS berjualan berbagai barang yang identik dengan valentine, termasuk cokelat dan bunga. Kemudian, teman-teman SMPK PHI dapat berbagi surat dan pesan kasih dengan sesama teman melalui kegiatan PHI Menfess yang diadakan baik secara langsung (*onsite*) ataupun secara daring, lho! Asik ya!

ARTMAZING - 25 FEBRUARI & 28 OKTOBER 2023

Komplek Yayasan Penabur Harapan Indah memiliki program tahunan yang diadakan dari jenjang TKK sampai SMAK, yaitu Artmazing. Artmazing adalah pagelaran seni diiringi acara pementasan bakat dan talenta siswa/i dalam bidang seni yang diadakan di GSG (Gedung Serbaguna). Ada seni drama, musik, vokal, tari, dan rupa. Kebetulan waktu itu SMPK PHI terpilih menjadi ketua panitianya loh, *genks*! Tahun ini, Artmazing diadakan 2 kali, yaitu pada 25 Februari 2023 dan 28 Oktober 2023.

SPIRIT OF ADVENTURE - 24 MARET 2023 & 25 SEPTEMBER 2023

Selain kegiatan yang hanya di dalam sekolah, SMPK PHI juga mewadahi kreativitas siswa/i nya melalui kegiatan di luar sekolah. Salah satunya ialah **Spirit Of Adventure** yang diadakan untuk kelas 8. Pada kegiatan ini, siswa akan diajak berpetualang selama 5 hari, mulai dari tinggal di rumah warga, belajar bertani, mengenal kebudayaan warga setempat, hingga puncaknya yaitu mendaki gunung Bromo! Kemudian, kita diajak berwisata di Batu, Malang sambil mencicipi makanan khas Jawa Timur.

Asik banget ga *sih*?

THERE GOES THE FIRST SEMESTER

SAHABAT BELAJAR OSIS

OSIS SMPK PHI memiliki sebuah program tahunan yang diadakan bersama pihak guru SMPK PHI, yaitu Sahabat Belajar (Sabel). Beberapa perwakilan dari anggota OSIS SMPK PHI akan diutus untuk datang dan mengunjungi SMPK Penabur Tasikmalaya. Disana, kami saling berbagi ilmu, cerita, juga diskusi program OSIS masing-masing sekolah. *It was a great time!* Apakah kamu tertarik untuk bergabung dalam kegiatan ini juga?

BAKTI SOSIAL SHOUT

OSIS SMPK PHI bersama-sama dengan OSIS SMAK PHI dan pihak SDK PHI menyelenggarakan sebuah bakti sosial dengan tujuan membantu orang-orang yang ada di sekeliling dan sekitar lingkungan sekolah dengan membagikan sembako dan bahan makanan yang diberikan juga atas partisipasi teman-teman semua. Tak hanya pembagian sembako, tetapi juga penyelenggaran donor darah dan pengobatan gratis.

IBADAH PASKAH & ENGLISH DAY

Pada tanggal 2 Mei 2023, diadakan ibadah paskah bersama seluruh siswa/i SMPK PHI. Seusai memuji dan memuliakan nama Tuhan, tidak dilanjutkan dengan KBM, tetapi program English Day. Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, English Team mengadakan beberapa program kegiatan yang seru dan asyik seusai Ibadah Paskah.

MATERI TERFOKUS PKBN2K

Selain Sharing&Caring, wadah pembinaan karakter juga disediakan PHI melalui sebuah seminar interaktif tentang pemberian materi terfokus PKBN2K. Dalam seminar ini, siswa/i diberikan materi mengenai sikap dan karakter yang sesuai nilai-nilai ajaran agama Kristen sambil diajak terlibat dalam kegiatan interaktif bersama narasumber. Tahun ini diadakan 2 kali, yaitu pada tanggal 12 Juni 2023 dan 5 Desember 2023.

CLASSMEETING PASKAH & KARTINI

Classmeeting ini disebut juga sebagai "Classmeeting Juni". Kenapa diadakan bulan Juni? Karena waktu itu sempat diundur akibat peraturan dari pemerintah untuk mewajibkan libur semua sekolah dalam rangka Perayaan Idul Fitri (Lebaran). Sehingga, baru bisa diadakan pada tanggal 12 Juni 2023.

Pada classmeeting ini, OSIS mengadakan beberapa perlombaan yang seru dan menarik. Ada Quiz Pancasila, Sportlympics, Fun Run, Bento Zone, dan PHI Best Class!

Sudah banyak kegiatan menarik yang dilakukan selama semester pertama, bukan?
Eits, jangan beranjak dulu! Masih ada kegiatan-kegiatan menarik lainnya yang menanti di bulan-bulan selanjutnya!

MORE ADVENTURES?

HARI PERTAMA SEKOLAH - PLS | 10 JULI 2023

Sekarang kita memasuki tahun ajar 2023/2024. Kelas 7 dan kelas 8 menempuh jenjang yang lebih tinggi, yaitu kelas 8 dan kelas 9. *And, new visitors!* Ada angkatan baru di kelas 7. *Say hi to them*, ya!

Kelas 7 tidak langsung mengikuti pembelajaran, tetapi selama 3 hari akan mengikuti kegiatan pendahuluan atau orientasi yang disebut PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah). Disini, siswa/i kelas 7 akan diperkenalkan dengan guru-guru dan kakak-kakak pengurus OSIS sambil diajak berkeliling sekolah dan memahami tata tertib yang berlaku. *Asyik, ya*!

AKREDITASI - 8 AGUSTUS 2023

Setiap tahun, semua sekolah akan dinilai oleh pihak dinas pendidikan, termasuk sekolah kita. Proses penilaian itu disebut akreditasi, dan ini menjadi masa yang mendebarkan, lho! Karena, akreditasi menjadi penentu kredibilitas dan nilai sekolah di mata umum. Tidak hanya menilai sekolah dari keadaan fasilitas dan wawancara guru dan siswa, tetapi juga pada kegiatan belajar mengajar. Sehingga, pihak penilai sesekali akan masuk ke dalam kelas secara acak untuk dinilai. Siapa *nih* disini yang waktu itu kelasnya dikunjungi oleh pihak penilai akreditasi?

UPACARA HARI PRAMUKA & PELANTIKAN MPK

Setiap tanggal 14 Agustus, kita memperingati Hari Pramuka Nasional. Oleh karena itu, pada 14 Agustus 2023 diselenggarakan Upacara Hari Pramuka yang diikuti seluruh siswa/i SMPK PHI. Bersamaan dengan upacara tersebut, diadakanlah pelantikan MPK angkatan 2023/2024. Pelantikan tersebut merupakan bagian dalam rangkaian Upacara Hari Pramuka yang dilakukan dengan khidmat dan tertib.

UPACARA HUT RI & CLASSMEET HUT RI

Dalam rangka memperingati Dirgahayu Republik Indonesia yang ke-78, kompleks yayasan Penabur Harapan Indah mengadakan upacara bersama seluruh jenjang pendidikan PHI pada Kamis, 17 Agustus 2023. Esoknya, pada Jumat, 18 Agustus 2023, OSIS mengadakan Classmeeting HUT RI untuk memeriahkan Dirgahayu RI.

Ada beberapa perlombaan yang diadakan, yaitu Sportlympics, Escape Game, Dessert Decor, Nailed It!, LRTP, and PHI Fashionista. Pokoknya meriah dan asyik, deh!

ARE THERE OTHER HIDDEN GEMS?

BEST ACTIVITY - 26 AGUSTUS 2023

Kelas 7 sudah mengenal SMPK PHI *nih* bulan kemarin. Sekarang, saatnya mempromosikan lingkungan sekolah kita ke adik-adik kelas 5 dan 6 SD! Bagaimana caranya? Lewat BEST ACTIVITY!

Pada BEST ACTIVITY, ada banyak sekali aktivitas-aktivitas seru dan menarik yang diadakan oleh SMPK PHI untuk memperkenalkan pembelajaran di PHI serta mengenal kakak-kakak petugas BEST ACTIVITY. Tak hanya aktivitas saja, kakak-kakak dari SMPK PHi juga ada yang tampil dan memperlihatkan bakat & talentanya ke adik-adik kita! Seru, ya!

SEMINAR CYBSCURE - 15 SEPTEMBER 2023

Dari tahun ke tahun, perkembangan teknologi semakin maju dan pesat. Tidak hanya memberikan dampak baik, tetapi juga ada efek samping yang diberikan oleh perkembangan ini. Salah satunya ialah semakin maraknya kejahatan siber.

Oleh karena itu, Tim Cybscure (perwakilan OSIS dan Bapak/Ibu Guru) mengadakan penyuluhan mengenai hal ini kepada siswa/i SMPK PHI melalui Seminar Cybscure yang diadakan setelah KBM pada tanggal 15 September 2023. Tak hanya seminar, tetapi juga *games* dan *quiz* dengan hadiah yang menarik, lho! Siapa yang dapat merchandise eksklusif nya, *nih*?

PELANTIKAN OSIS 2023/2024 - 18 OKTOBER 2023

Pada 18 Oktober 2023 kemarin, OSIS angkatan 2023/2024 telah dilantik dengan Jessyca Keyla (8B) sebagai ketua. Tentunya sebelum pelantikan ini para pelamar anggota OSIS telah melewati 2 tahap tes wawancara hingga terpilih 36 orang terbaik. Kemudian, telah dilakukan kampanye Caketos dan Cawaketos pada tanggal 2 Oktober 2023 dan pemilihan secara voting pada tanggal 3 Oktober 2023. Selamat untuk teman-teman anggota OSIS baru! *Work hard & always bring fun and peace in PHI*!

ENGLISH SERVICE - 20 OKTOBER 2023

Salah satu program English Team ialah English Service. Seperti namanya, kegiatan ini berupa ibadah bersama yang diikuti seluruh murid SMPK PHI dan diselenggarakan dengan menggunakan Bahasa Inggris.

ARTMAZING X REXCOLIBUR X DREAM STAGE

OSIS SMPK PHI 22/23 memiliki sebuah program bernama REXCOLIBUR, yaitu *event* perlombaan untuk adik-adik kelas 5 & 6 SD. Kegiatan ini diadakan bersamaan dengan Artmazing dan Dream Stage, yaitu pada 27 - 28 Oktober 2023

THESE ARE SO EXCITING!

TEMU PENGARANG (KELAS 8) - 30 OKTOBER 2023

Tahun ini, SMPK PHI mengadakan kembali salah satu program tahunannya, yaitu Temu Pengarang. Kelas 8 bertemu dengan Kak Mutiarini. Pada kegiatan ini, teman-teman kelas 8 diajak berkenalan dan diberikan materi terkait tips/cara menulis yang baik dan benar oleh Kak Mutiarini.

CLASSMEETING SUMPAH PEMUDA - 30 OKTOBER 2023

Ini adalah Classmeeting ketiga yang diadakan oleh OSIS SMPK PHI angkatan 2022/2023. Seusai Upacara Sumpah Pemuda, OSIS memeriahkan hari itu dengan kegiatan classmeeting yang diisi beberapa perlombaan yang menyenangkan. Ada Pantun & Puisi, Apa Hayo?, Debate Club, E-Sport, dan PHI Fashionista.

BINA IMAN - 15 NOVEMBER 2023

Pada Bulan November, kelas 8 mendapat kegiatan seru lagi. Yaitu, Bina Iman. Kegiatan ini berupa retret (pendalaman Alkitab) yang diadakan di Grand Zuri, Cisarua, Jawa Barat selama 3 hari (15 - 17 November 2023).

DEWAN GALANG - 15 NOVEMBER 2023

Beberapa siswa/i kelas 9 SMPK PHI telah dipilih untuk mengikuti kegiatan Dewan Penggalang pada tahun 2022. Sekarang, mereka akan menerapkan ilmu yang telah mereka dapatkan untuk mengajarkan adik-adik kelas 5 SDK PHI. Materi yang dibawakan ialah *pioneering* (tali temali). Kegiatan ini diikuti dengan sangat antusias oleh adik-adik kelas 5 SDK PHI. Keren ya, *genks*!

KARYAWISATA - 17 NOVEMBER 2023

Tidak hanya kelas 8 yang mendapat kegiatan di luar sekolah, lho! Akhirnya kelas 7 dapat giliran! Yay!! Kelas 7 melakukan studiwisata ke Kampung Wisata Cinangneng di Bogor, Jawa Barat. Ngapain aja *sih* disana?

Mulai dari belajar bermain alat musik Angklung dan Gamelan, belajar penyaringan air, menanam padi, memandikan kerbau, membuat kembang goyang, belajar tarian Jaipong, membuat prakarya dari koran dan melukis caping. Asik banget *sih*!

PUMPING - 17 NOVEMBER 2023

Ketika kelas 7 dan 8 mengikuti kegiatan di luar sekolah, kelas 9 mengikuti kegiatan didalam lingkungan sekolah. Karena akan menghadapi rangkaian ujian dan tes yang berturut-turut, kelas 9 mengikuti kegiatan rekreasi Pumping. Tahun ini, Pumping SMPK PHI dibawakan dengan tema: Pumping For Achievement - Teenagers Life : Boundaries & Choices for My Future

LAST ACTIVITES & EVENTS FOR OUR JOURNEY!

CHARACTER DAY - 11 DESEMBER 2023

Kegiatan ini diselenggarakan untuk seluruh siswa/i SMPK PHI dari kelas 7 sampai kelas 9. Dimulai dengan seminar tentang pendidikan karakter, lalu 7 sesi aktivitas yang menyenangkan dan seru. Para siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok yang akan secara bergiliran mengikuti semua sesi aktivitas satu per satu.

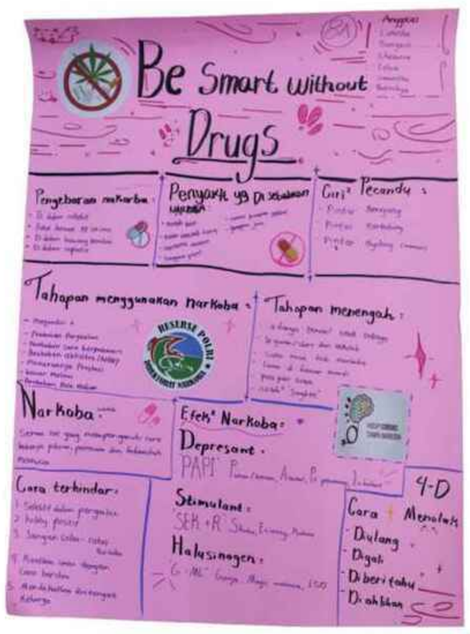
PERAYAAN NATAL - 14 DESEMBER 2023

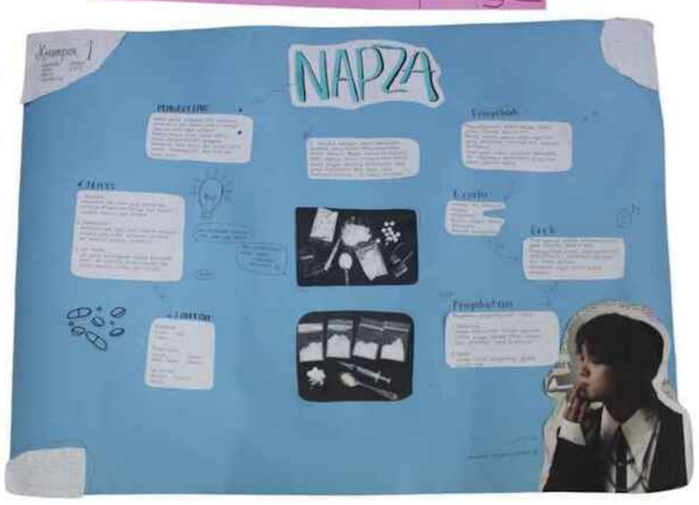
Sebelum libur, kita mengadakan perayaan natal bersama terlebih dahulu, yuk! Dimulai dari ibadah dan acara perayaan natal dari pukul 07:30 - 10:30. Ibadah dilakukan di Gedung Serbaguna. Selanjutnya, siswa/i akan kembali ke kelas masing-masing.

OSIS bersiap dan membagikan hadiah secara acak yang sebelumnya telah dibawa oleh teman-teman kita. Setiap orang yang membawa hadiah akan mendapat hadiah. Kegiatan ini dinamakan Secret Santa. Lalu, dilanjut dengan kegiatan Perjamuan Kasih di kelas masing-masing. Makanannya enak-enak, lho! Hehehe...

SEMINAR NAPZA - 15 DESEMBER 2023

Pada hari terakhir sekolah, Kelas 7 dan 8 mengikuti seminar NAPZA di Gedung Serbaguna. Sesi pemberian materi dilakukan sampai jam 11:00. Setelah itu, kelas 7 dan 8 akan mengikuti sesi pembuatan mading menggunakan bahan dan peralatan yang telah mereka siapkan dari rumah. Coba lihat beberapa karya keren dari mereka!





TRY OUT PHI 1 - 15 DESEMBER 2023

Hari terakhir sekolah *doesn't mean no challenges*. Kelas 9 dihadapkan pada 2 buah TryOut pertama mereka, yaitu Bahasa Indonesia dan Matematika. TO ini menjadi gambaran untuk soal-soal latihan, persiapan ujian, serta tes-tes yang akan datang ke depannya. Semangat teman-teman kelas 9!!! *Hard work never dissapoints*!

THE END OF OUR JOURNEY

GELAR KARYA SISWA - 16 DESEMBER 2023

Bertepatan dengan pengambilan rapor, SMPK PHI mengadakan evaluasi dan pameran hasil karya siswa yang diadakan selama pembelajaran satu semester (2023/2024) di SMPK PHI. Ada penampilan dari beberapa anak terpilih dan pajangan karya dari berbagai mata pelajaran di papan mading dan *stand* yang diadakan di selasar.

ENTREPRENEUR DAY - 16 DESEMBER 2023

OSIS merangkul siswa/i SMPK PHI untuk memeriahkan hari tersebut dengan berjualan barang dagangan berupa hasil karya mereka sendiri. Ada yang menjual makanan, minuman, hasil karya kerajinan, bahkan lukisan! Keren semua *deh* pokoknya...

SOME PHOTOS

RECAP KELAS

7Creative:

Perjalanan Selama 1 Semester yang Tak Terlupakan

"We wish you a Merry Christmas!
We wish you a Merry Christmas!
We wish you a Merry Christmas!
And Happy New Year!"

Bergemanya lagu Natal dari kakak kelasku di perayaan Natal di PHI membuat aku langsung kangen sama momen-momen asyik selama satu semester ini. Hari pertama di sekolah? Beneran momen spesial banget! Semua keluargaku mengantar aku mengikuti Pra-PLS dengan perasaan hati yang campur aduk,ada rasa tegang masuk sekolah baru,ada rasa takut ga dapet temen,ada juga rasa penasaran,pokoknya bener-bener campur aduk,deh!. Begitu turun dari mobil,yang ada di pikiranku "Waw, jadi gedung ini yang akan jadi rumah keduaku 3 tahun ke depan?"

Gedungnya nggak cuma jadi bangunan biasa, tapi jadi saksi bisu petualangan 7C sepanjang 1 semester ini.Dididik oleh Miss Heni sebagai wali kelas kami, kelas 7C berawal dari sebuah kelompok bernama "Kejujuran". Pas hari pertama setelah PLS dan Character Building,yaitu saat kita sudah mulai hari pertama belajar,di malam sebelumnya,aku udah mikirin akan duduk di mana, dan akhirnya aku memilih duduk di bangku paling belakang. "Yang penting paling belakang, biar nggak jadi pusat perhatian guru," pikirku sambil ketawa. Pagi harinya, langsung jalanin rencana dudukku di tengah-tengah teman-teman.

Oke, sekarang kita masuk ke momen-momen seru selama 1 semester! Tanggal 18 Agustus 2023, waktu itu 7C heboh di classmeet. Suasananya seru banget, dan kerjasama kita keren banget! Meskipun cuma berhasil jadi juara lomba PHI Fashionista, tapi semangat sportifitas kita tetep nge "jreng". Setiap momen kita nikmati bareng-bareng. 😎🎉

Cerita kita lanjut nih, sekarang di bulan September kita disambut sama Asessmen Sumatif Bersama kelas 7. Kelas kita dibagi dua,ada yang di ruang 8C dan ada juga yang di ruang 9C, dan seminggu penuh dengan perasaan campur aduk. Ada senangnya pas jawaban kita ternyata benar, ada kecewa juga waktu nyadar ada kesalahan waktu ngejawab. Plus, yang paling serem, takut remedial! 😅 Tapi , kita hadapi semua tantangan itu dengan penuh semangat dan ceria.

Tanggal 30 Oktober 2023, kita semua seru-seruan di classmeet lagi, loh. Kali ini tema-nya adalah untuk memperingati Hari Sumpah Pemuda. Waktu itu kita semua tampil beda dengan baju daerah yang keren-keren. Gak heran, semuanya pada antusias banget!

Hari itu bener-bener jadi spesial karena kita berhasil menang di lomba Debat dan E-sport. Kece, kan? Suasana kemenangan langsung ngeramein kelas 7C, dan kita semua bersorak-sorai kegirangan (meskipun sebenarnya di dalam hati, soalnya pengumumannya baru diumumin setelah kita semua pulang sekolah, haha!). 🎉💪

Lanjut ke bulan November yang penuh warna, nih! Tanggal 17 November 2023, kita semua ikutan petualangan keren ke Kampoeng Wisata Cinangneng, Bogor. Di sana, kita saling siram-siram antar teman,(sebenernya sih niatnya mau mandiin kerbau,tapi malah jadi siram-siraman,haha!) Gimana nggak seru? Ada juga memainkan gamelan,membuat kembang goyang, dan banyak lagi kegiatan seru lainnya.

Tapi,tunggu dulu! Seminggu setelah perjalanan seru itu, kita disambut oleh Asesmen Sumatif Bersama Akhir Semester. Kembali ke momen menegangkan seperti ASB sebelumnya. Sayangnya, aku, si penulis,ga bisa ikut ASB kemarin karena harus dirawat selama 4 hari karena sakit. Jadi, terpaksa ikutan susulan, deh. 😢

Setelah berbagai hal menyenangkan sekaligus menegangkan sebelumnya,kita pun masuk ke bulan terakhir di semester 1. Desember datang, dan kita semua kembali santai sambil bersiap menyambut perayaan Natal dan liburan panjang. Udah pada siapin wishlist liburannya?

Kita bisa merasakan sukacita yang sangat dalam menyambut kelahiran-Nya. Acara perjamuan kasih juga jadi momen seru buat kita semua yang saling mempererat pertemanan di antara kita. Setelah itu, moment yang ditunggu-tunggu, pengambilan rapor! Gimana,pada nervous ga,nih?

Nah, cerita seru kita di semester ini pun berakhir di situ. Makasih banget buat kalian yang udah setia nemenin dan baca cerita kita,kelas 7C dari awal sampai akhir. Semoga kita tetep kompak dan selalu bersama ke depannya! Byee, guys! 🎉📘

BY SAMUEL/7C

RECAP KELAS

9Breathtaking:
Menapaki Tahun Ketiga yang Melelahkan

"Because eventually all things will come at a right time, with the right cost, the right amount of effort, through the right people, at an exact time, at an exact place. The only matter is if it was for you or not."

"Gimana rasanya jadi kakak kelas?" Simplenya, gak gampang. *Well, everything costs and risks something*. Tapi, rasanya lelah untuk menjadi *role model* buat adik kelas sambil bersiap-siap untuk serbuan 143276584 ujian ke depannya.

Setiap naik kelas tentunya akan diacak, sama seperti saat kita naik ke kelas 8. Aku sendiri awalnya bertanya-tanya, "Siapa ya yang bakal sekelas sama *gua*?" Tanggal 10 Juli 2023 mempertemukan kami semua.

Kelas kita diisi 31 orang yang beragam dan unik dengan cara mereka masing-masing. Yang pasti harus disebut, ada si Bu Ketua Kelas yang tenang dan ramah didampingi dengan Bapak Wakil Ketua Kelasnya yang humoris dan asik. Mereka dibantu 2 orang sekretaris rajin yang selalu dipanggil sama Bu Ratu (udah pada tau lah ya siapa ratunya). Jangan lupa ada *mamank* Bendahara yang mengintaimu dari pojok kelas (tenang, asilnya gak se-*ngeri* itu kok!)

Dibawah para perangkat kelas (*simply*, utusan Bu Ratu) ada banyak anggota kelas yang juga beragam dan unik. Mulai dari si paling *bestie*, diva kelas, ada yang suka teriak-teriak, ada yang si paling ngegosip, ada yang si paling *duo brother*, ada yang si paling OSIS (yang tiap foto kelas *ngilang*), ada yang si paling olahraga (atletik loh abang yang satu ini 😎), ada yang si paling Jepang, ada juga yang lumayan pendiam. Eits, jangan lupa! *The Favorite Gang* di kelas kita yang selalu duduk di baris belakang. Tapi di atas segala keunikan itu, semua anggota kelas 9Breathtaking saling menghargai satu sama lain dan membuat hubungan pertemanan yang kompak dan akrab.

9Breathtaking diketuai oleh Ibunda Ratu Ii Dwi Kristiningtyas (*Also known as Mami Ii*). Miss Ii adalah guru yang super duper baik, ramah, cantik, peduli, sabar, keren, asik, intinya Miss Ii tuh (ga tau cara ngomongnya, pake emoji aja) 🤩🥰🤞🏻💕✨

6 bulan sudah kita lewati dan begitu banyak kebersamaan yang tercermin lewat momen-momen menyenangkan. Seperti saat Classmeeting (Fashion Show tak perlu diragukan lagi sih), Character Day, Artmazing, Pumping dan banyak momen lainnya. Suka dan duka, senang dan susah kita lalui bersama sebagai satu kesatuan kelas 9Breathtaking.

Kita bisa menikmati banyak waktu bersama teman saat istirahat, sepulang sekolah dan melalui event-event seperti Character Day dan Pumping yang diadakan Desember 2023 kemarin. Dan aku yakin melalui 6 bulan ke depan kita akan kembali menghadapi banyak tantangan dan rintangan yang akan semakin mempererat kami semua sebagai warga kelas 9Breathtaking.

Pastinya ada banyak *favorite moments* dan *favorite things* yang ada dan terjadi di kelas kita dan tidak bisa kita sebut satu per satu (*because seriously*, terlampau banyak). Salah satu yang paling berkesan bagiku ialah ketika kelas kami dikunjungi oleh pihak dinas yang bertugas mengakreditasi SMPK PHI. Cukup menegangkan, *but it was going well!*

Semakin ke depan, tentu kita ingin agar semakin berkembang dan semakin maju. Dan itu harapan untuk teman-teman kelas 9B, juga bagi teman-teman yang lain. Khusus kelas 9B, semoga semakin sibuk semakin solid, semakin akrab dan jangan pernah lelah untuk berjuang meraih citamu dengan segala keistimewaan yang kalian punya. Satu pesan dariku buat kalian semua :
"Because eventually all things will come at a right time, with the right cost, the right amount of effort, through the right people, at an exact time, at an exact place. Everything can be yours if you never give up every single work and hope you make."

STAY STRONG, 9BREATHTAKING!
YOUR JOURNEY DOESN'T END HERE!

Christmas To Me (Is About)....

Dari pohon natal, hadiahnya, Santa Claus, sampai lilin Malam Kudus, natal bukan hanya soal liburan sekolah, tetapi juga momen yang meninggalkan impresi berkesan bagi kita. Kira-kira menurut teman-teman kita, natal itu apa sih?

Christmas is not just about the presents under the Christmas tree, but how we spread our love and joy when spending time together with our family and friends. 🎄

KIMI ELVINA - 9A

Makna Natal bagi saya adalah sukacita dari Tuhan Yesus kepada kita untuk berbagi kepada sesama yang membutuhkan.

BERNADET ADELINE ANWARI - 9A

Kesan Natal bagi saya adalah suasana kehangatan, kebersamaan dengan keluarga dan teman, serta kesempatan untuk berbagi kebahagiaan dengan orang-orang di sekitar. Natal juga memunculkan semangat kebaikan dan memberikan harapan 🎄

JESSYCA KEYLA - 8B

Natal adalah hari untuk merayakan kelahiran Tuhan Yesus Kristus. Natal dirayakan bukan hanya untuk kado, ucapan tetapi memaknai natal dengan berdoa dan mendekatkan diri dengan Tuhan Yesus, berterimakasih atas segala yang sudah tuhan berikan kepada kita.

CHYNTIA DEWI PRAMESWARI - 9B

Natal itu hari kelahiran Tuhan Yesus bagi umat Kristen

CRISTABEL IMMANUEL - 9B

Makna natal buatku sih selain merayakan kelahiran Tuhan Yesus itu berkumpul bersama keluarga, bersama teman, supaya semakin akrab, misalnya berkumpul bersama keluarga besar, supaya semakin kenal dan akrab dengan saudara jauh yang jarang ketemu, juga sama om, tante, kakek dan nenek juga.

RAE GEITHNER PURBA - 9A

Christmas is about love, to embrace warmth that we find within out family and friends. To celebrate the birth of our savior, we sing happily for His greatness.
HELENA KINAR - 9D

Christmas is a celebration that commemorates the birth of Jesus Christ. It brings people together to share love, joy, and festivities with family and friends.
DASHDYO SINAGA - 8A

Christmas means that God loves me and my life is in HIS hands. Also, Christmas means I have to spread God's love to others who need it.
JUSTIN CLEMENT KURNIAWAN - 9A

Tanggal 25 Desember adalah hari raya umat Kristiani yang memperingati Kelahiran Sang Juruselamat, Yesus Kristus. Oleh karena itu, peristiwa Natal membawa damai sejahtera dan sukacita bagi dunia. Kita sebagai umat Kristiani harus menyiapkan hati untuk menyambut lahirnya Sang Juruselamat
MARIA MAYSY - 7B

Christmas is not just about giving and receiving presents. It’s also about love and happiness with family and friends. Spending time with them brings joy and laughter to each other. Celebrate the birth of our true savior Jesus Christ in our hearts. Merry Christmas everyone
CLARISA EMANUELA HUTABARAT - 9C

lahirnya sang juruselamat di dunia
CHRISTIAN JONATHAN - 7A

Natal bukan hanya suatu perayaan dengan sukacita dan berkat yang dapat dirayakan bersama teman maupun keluarga, tetapi Natal adalah suatu perayaan dimana kelahiran Yesus Kristus yaitu Tuhan kita, yang dapat menyelamatkan kita orang berdosa dari maut
MICHELE CHRISTIVANI - 7B

Natal merupakan hari kelahiran Yesus Kristus didunia dimana kita semua sebagai umatnya harus bersukacita & berbahagia. Momen dimana kita semua merayakannya bersama mengajarkan kepedulian dan kebersamaan.
BRYAN ALEXANDER - 9B

Natal adalah perayaan kelahiran Yesus Kristus untuk umat Kristen. Perayaan ini juga identik dengan kebersamaan, kasih sayang, dan kehangatan keluarga.
GRACIE ARNETTA - 8B

Christmas reminds me about the birth of our savior. It's the time for me to reflect on the things I did this year, and for me to spread love to the people around me.
MARCEL ELEAZAR SILALAHI - 8C

Buatku natal adalah perayaan kelahiran Yesus kristus dan menjadi waktu untuk berkumpul dengan keluarga atau teman teman untuk berbagi kegembiraan dan sukacita ✨
TABITHA VALESKA SINAGA - 9C

Kesan Natal sering kali mencakup kebersamaan keluarga, serta semangat saling berbagi dan memberikan. Perasaan damai, kebahagiaan, dan refleksi atas nilai-nilai spiritual juga menjadi bagian penting dari kesan Natal bagi banyak orang.
OBAJA HANS MULIA ERNEST SIHOMBING - 9D

WHAT THEY TOLD

CERPEN KARYA SISWA/I PHI

Kata-kata itu seni
Layaknya alunan musik, susunan warna, dan estetika gerak. Kata itu seni dalam ekspresi. Seni menyampaikan pendapat, khayal, dan ide. Kata-kata itu alami. Kata-kata itu natural. Kata-kata itu harmonis.

Kalimat itu seni
Layaknya paduan suara, jejeran lukisan dan tari kelompok. Kalimat membantu menghubungkan ide. Ibarat setiap orang adalah kata, kalimat dapat diibaratkan sebagai suatu masyarakat. Tanpa masyarakat, kebutuhan manusia untuk bersosialisasi tidak dapat terpenuhi. Tanpa kalimat, kata itu munafik. Ide dapat menjadi sirna tanpa adanya kalimat.

Cerita itu seni
Layaknya sebuah komposisi untuk orkestra, kanvas besar, serta koreografi massal. Cerita membantu menghubungkan kejadian. Ibarat setiap kalimat sebuah masyarakat, cerita dapat diibaratkan sebagai suatu kelompok atau golongan. Sebuah kelompok atau sebuah golongan dalam basis apapun dapat terbentuk karena adanya suatu kesamaan. Cerita dapat terbentuk karena setiap rangkaian kalimat yang tersusun atas keharmonisan kata di dalamnya memiliki tujuan untuk menyampaikan satu visi yang jelas.

Berbicara itu seni. Melalui bicara, kita bisa melihat diversitas yang ada dalam dunia. Keberagaman yang ada, baik dari lingkungan maupun dalam sajak pikiran manusia. Bercerita itu indah. Bercerita itu kasih. Tanpa cerita, tidak ada sejarah. Tanpa sejarah, tidak ada hidup.

Cerita itu esensial, baik sebagai seni maupun sebagai kebutuhan. Orang bisa mati karena tidak bercerita. Cerita pun mati tanpa orang. Apresiasi pada zaman sekarang diperlukan, terutama dengan gencarnya serbuan budaya asing.

Hendaknya kemampuan berteknologi dapat diimbangi dengan apresiasi dalam seni bercerita. Bercerita membantu kita memahami seseorang. Bercerita membantu kita memahami suatu kejadian. Bercerita membantu kita menyelesaikan permasalahan. Dan, bercerita mewariskan kalimat, seni bicara yang membuat manusia tetap hidup. Kini dan nanti.

Tim Majalah Nostalgi : Reflexoria

PAINT THE ETERNAL

LULUI SINARNI SIMBOLON/8C

Ruangan putih yang hampa, kosong, tidak bernoda. Aku duduk seorang diri, menatap ke arah sebuah lukisan abstrak yang terpajang tak rapi di dinding. Semuanya kosong, tidak memiliki arti.

Ketukan pintu terdengar dan perhatianku teralihkan. Pintu itu pun terbuka dan tampak seorang pria lansia berbaju putih dengan sebuah papan beserta beberapa kertas yang terselip di situ. Ia juga membawa sebuah kursi roda yang terlihat usang, tetapi masih layak pakai. Terlihat tanda pengenal di dada sebelah kanannya bertuliskan "Dr. Agung". Beliau berjalan mendekatiku dengan tatapannya yang penuh harapan.

Kemarilah. Waktunya psikoterapi," ujar beliau. Aku tidak menjawabnya dan malah kembali menatap kosong lukisan abstrak di ruangan putih ini. Beberapa detik terlewati, hingga dokter lansia itu menepuk pelan pundak sebelah kananku. "Ayo. Jangan diam saja," ujarnya lembut.

Setelah beberapa kali menyadarkanku pada realita, aku pun perlahan berdiri. Dokter itu menggenggam pelan tanganku dan menuntunku ke kursi roda usang itu. Aku menatap kursi roda itu dan perlahan-lahan memposisikan diriku untuk duduk di situ. Dokter itu tersenyum dan mulai mendorong kursi rodaku untuk keluar dari ruangan putih hampa ini. Sembari berjalan, aku mengintip sekilas ke arah papan yang dipegangnya.

Nama: Mono
Tanggal lahir: 15 April 1950
Diagnosis: Skizofrenia, PTSD, Depresi
Gejala: Halusinasi (pendengaran), susah beradaptasi, sering termenung, ...

Sekilas, itulah yang dapat kulihat. Informasi mengenai diriku. Ya. Mono. Itulah namaku. Pria tua berusia enam puluh lima tahun yang mengidap berbagai penyakit kejiwaan. Selama sepuluh tahun lamanya, rumah sakit kejiwaan ini adalah rumahku, di mana aku dirawat dan diberi pengobatan khusus oleh para profesional yang bekerja di sini. Dan sekarang, Dokter Agung sedang membawaku ke sebuah ruangan yang biasanya digunakan untuk berbincang-bincang mengenai masalah kejiwaanku.

Seseorang pun menepuk pundakku dan suara bisikan itu hilang. Pandanganku teralihkan pada seseorang yang menepuk pundakku. Siapa lagi kalau bukan Dokter Agung. Ekspresi wajahnya tidak bisa ku tebak, tetapi beliau terlihat khawatir. Aku menyadari bahwa kita sudah berada di suatu ruangan. Aku masih duduk manis di kursi rodaku, menunggu Dokter Agung untuk membuka pembicaraannya terlebih dahulu. Beliau pun duduk berseberangan denganku dan mulai membuka mulutnya.

"Baik... Pak Mono, kita bertemu dan kembali lagi untuk sesi psikoterapi kali ini," ujar beliau dengan senyumannya yang indah. Aku hanya mengangguk-anggukkan kepalaku dan membiarkan beliau untuk melanjutkan kalimatnya. "Saya ingin melakukan evaluasi mengenai bapak selama seminggu ini," ujarnya, "jadi... Apa yang bapak rasakan selama seminggu ini?"

Aku terdiam, lalu menjawab dengan singkat, "Baik." Dokter Agung hanya mengangguk lalu bertanya, "Apa bapak mendapatkan sebuah mimpi baru-baru ini? Apa itu mimpi buruk, atau mimpi indah?" Aku kembali terdiam selama beberapa detik, lalu menjawab, "Ya... Mimpi buruk... Istriku..."

Dokter Agung melanjutkan pertanyaannya sembari mencatat jawabanku pada sebuah kertas. Aku menjawabnya dengan singkat, padat, dan menurutku jelas. Selagi beliau mencatat, perhatianku teralihkan pada sebuah kanvas berukuran besar dan beberapa alat lukis beserta cat berbagai warna yang tergeletak di meja di samping kanvas tersebut. "Mengapa ada kanvas di sini?" tanyaku penasaran. Beliau pun memandang kanvas itu sekilas dan tersenyum, lalu berkata, "Itu untuk anda, Pak Mono. Akan saya jelaskan setelah bapak menjawab pertanyaan-pertanyaan saya."

Beberapa menit terlewati. Aku menjawab pertanyaan-pertanyaan Dokter Agung sembari menatap kanvas yang terus menarik perhatianku. Selang beberapa waktu, dokter tersebut pun mengakhiri sesi tanya-jawab yang menurutku membosankan.

Beliau berdiri dan berjalan mendekatiku, lalu mendorong kursi roda ku ke arah kanvas besar yang sedari tadi tidak lepas dari pandanganku. Beliau tersenyum dan berkata, "Saya dengar bahwa Bapak Mono memiliki talenta dibidang seni, terutama seni lukis. Saya ingin bapak kembali mengasah talenta bapak. Maka dari itu, saya dan pihak rumah sakit memutuskan untuk memberi bapak kesempatan mengembangkan kembali talenta bapak agar tidak hilang." Dokter Agung segera mengambil alat-alat lukis beserta cat yang tergeletak di meja dan memberikannya padaku. Beliau lalu menarik sebuah kursi dan duduk di belakangku, menungguku untuk mulai berkarya.

Perlahan tapi pasti, aku menggenggam kuas yang diberikan dan mulai bereksperimen. Aku mengambil beberapa cat warna dan mulai melukis seseorang yang terus berada di benakku. Seseorang yang tidak pernah meninggalkan pikiranku. Seseorang yang telah tiada di dunia, tetapi tetap ada di hatiku. Seseorang ini adalah mendiang istriku yang telah wafat oleh karena sebuah perang yang terjadi beberapa tahun silam. Ini mengingatkanku pada pertemuan pertama kami.

Tahun 1968

Aku berdiri di dalam sebuah bangunan kecil nan indah, dipenuhi dengan kuas untuk lukis, kanvas dengan berbagai ukuran, juga berbagai cat warna yang menyegarkan pikiran. Dengan uangku yang secukupnya, aku membeli kanvas berukuran kecil dengan cat warna berharga murah meriah. Aku berjalan menuju kasir dan barang belanjaanku segera diproses.

"Maaf, kak. Uangnya kurang," ujar si penjaga kasir. Aku yang kebingungan segera memeriksa harga barang-barang yang kubeli. "Uangnya tidak kurang, mbak. Pas kok," ujarku, sedikit mengotot. Tetapi penjaga kasir itu menatapku dengan datar dan berkata, "Maaf, kak. Iya, harganya pas, tetapi belum termasuk pajaknya."

Pada akhirnya, aku hanya membeli cat warna dan pergi keluar dari toko tersebut. Sial! Aku bahkan tidak bisa mengutang di situ. Padahal, aku ada tugas dari dosen untuk membuat sebuah karya lukis. Dengan kesal, aku berjalan menelusuri jalan yang ramai, hingga aku berhenti di sebuah toko yang menjual berbagai jenis baju. Aku berpikir, bagaimana jika aku menggunakan kaus putih polos sebagai pengganti kanvas?

Aku segera memasuki toko tersebut. Belum apa-apa, aku tersandung oleh benang berukuran tebal yang tergeletak di depan pintu masuk. Cat warna yang berada di kantung belanjaanku pun berserakan.

"Oh, astaga! Maaf!" ujar seorang wanita paruh baya dengan nadanya yang panik. Ia segera membantuku untuk berdiri, mengambilkan cat warna milikku yang berserakan, dan mengambil benang tebal tersebut dari lantai. "Oh, sungguh, saya minta maaf!" ujarnya. "Anak saya suka merajut, tetapi tidak tahu tempat! Oh, maafkan anak saya!" Aku hanya bisa tersenyum canggung dan mulai mencari kaus putih polos yang ingin kubeli.

Ketemu! Kaus putih polos tanpa noda, dan harganya relatif murah. Inilah yang kucari! Aku cekikikan bahagia dan segera menuju kasir. Sesampainya di kasir, aku melihat wanita paruh baya yang membantuku tadi dan segera memberikan kaus putih polos yang akan kubeli untuk diproses.

Namun, ada seseorang yang menarik perhatianku. Ada seorang perempuan muda yang terlihat sebaya denganku, duduk di belakang kasir sembari merajut benang-benang tebal yang membuatku tersandung tadi. Rambutnya yang panjang bergelombang, kulitnya yang bersih nan halus, jari-jarinya yang lentik merajut, serta postur tubuhnya bagaikan patung paling sempurna di dunia.

"Nak? Nak? Hei! Jangan bengong!" Aku segera menoleh kembali ke arah wanita paruh baya yang telah memproses kaus putih polos yang kubeli. Aku pun terkekeh canggung dan memasukkan kaus putih itu ke dalam kantung belanjaanku. Lagi-lagi, perhatianku teralihkan oleh perempuan itu yang tiba-tiba berdiri dan menyerahkan hasil rajutannya padaku.

"Hai," sapanya, "aku baru saja merajut sebuah sweater. Ini gratis untukmu sebagai permintaan maafku karena ceroboh menaruh benang di sembarang tempat."

Aku terdiam dan menatapnya tanpa berkedip, lalu mengalihkan pandanganku pada pakaian yang ia rajut. Sebuah sweater berbahan benang wol yang terlihat sempurna, seperti pengrajinnya. "Untukku?" ujarku, tidak menyangka akan mendapatkan sebuah hadiah hanya karena masalah kecil. Perempuan itu hanya mengangguk dan aku mengambil sweater itu. Aku tersenyum malu dan menerima hasil rajutannya dengan senang hati.

"Namaku Mono," ujarku tiba-tiba. Entah mengapa aku menjadi salah tingkah dan pipiku menjadi merah. Tidak biasanya aku memberitahu namaku kepada orang yang baru saja kukenal. Namun, perempuan tersebut tersenyum dan berkata dengan suara manisnya, "Salam kenal! Namaku Nonalia, bisa dipanggil Lia." Aku tersenyum, lalu mengulurkan tanganku padanya. "Salam kenal juga, Nona," ujarku lembut. Perempuan itu, yang sekarang kupanggil Nona terlihat terkejut, tetapi ekspresinya berubah menjadi sebuah senyuman indah dan ia menyalam tanganku. Hatiku berdebar, pikiranku hanyut. Inikah yang dinamakan cinta? Aku tidak tahu. Aku anak seni rupa, bukan anak sastra. Alangkah baiknya aku tidak terlalu gegabah dan lebih baik aku pulang dan menyelesaikan proyek dari dosenku.

Tahun 1972

Hari-hari kulalui, ditambah dengan kehadiran Nona di hidupku sebagai teman. Aku tidak bisa menjalani hari-hariku tanpa Nona di sampingku. Semua terasa indah dan sempurna, hingga pada hari aku wisuda. Aku sudah berpakaian rapi dengan toga yang kukenakan dan bersiap untuk menyambut hari wisuda ku. Tentu saja dengan Nona di sampingku. Ia menemaniku untuk wisuda, mengambil beberapa foto ketika aku menerima ijazah, dan tentu, memberiku ucapan selamat. Kami merayakan kelulusanku dengan pergi ke sebuah pantai untuk piknik kecil.

"Ternyata kamu bisa lulus juga ya," ujar Nona dengan senyuman khas nya. Aku terkekeh akan komentarnya. "Jelas! Aku pintar, bisa lulus tepat waktu!" ujarku, terkesan sombong, walau sebenarnya aku tidak niat menyombongkan diriku. Tanpa kusadari, Nona memberikan aku sebuah kotak hadiah. "Bukalah," ujarnya. Aku membuka kotak tersebut. Terlihat sebuah pakaian yang terbuat dari benang wol. "Ini untukmu, salah satu karya rajutku," kata Nona. Aku tersenyum dan menerimanya dengan perasaan senang.

Sembari kami berbincang, aku mulai merasa gugup, karena aku akan menanyakan pertanyaan terbesar selama hidupku, dan pertanyaan ini akan berpengaruh pada hubunganku dan Nona.

"Nona," ujarku pelan. Suaraku gemetar, menunjukkan betapa gugup dan cemas nya diriku. Aku lalu mengunci tatapanku pada matanya, membuat kontak mata yang intens, lebih intens dari biasanya. Aku bisa melihat Nona yang ikut tegang dan bingung.

Aku menghembuskan napas, menyiapkan diriku untuk pertanyaan yang akan aku tanyakan. Aku mengulurkan tanganku dan menggenggam tangan Nona dengan erat.

"Nona, jadilah pendamping hidupku," ujarku. Langsung saja aku menutup mataku dengan erat, takut akan reaksi yang diberikan Nona. Tidak ku sangka, Nona malah terkekeh dan menusuk pipiku pelan dengan jarinya yang lembut. "Kok malah tutup mata? Padahal aku mau banget jadi pendamping hidupmu," ujar Nona.

Hatiku berbunga-bunga, perutku terasa dipenuhi kupu-kupu, jantungku berdetak kencang, dan aku tidak bisa berkata-kata. Aku terdiam seribu bahasa. Jawaban yang kuinginkan tidak ku sangka akan keluar dari mulutnya, yaitu menerima ajakanku untuk menjadi pendamping hidupku. Mungkin ini terkesan simpel dan sederhana, tetapi momen ini sangatlah berharga bagiku, mungkin juga bagi Nona. Tanpa aba-aba, aku memeluk Nona dengan erat sembari menangis bahagia, dan lebih indahnya lagi, Nona membalas pelukanku. Kami berpelukan ditemani dengan suara ombak yang menenangkan, suara burung berkicau ria, awan oranye yang membuat suasana semakin hangat, dan masa depan indah yang kami nantikan.

Tahun 1975

Tahun ini, aku memantapkan keputusanku untuk menikahi Nona. Kami menetapkan lokasi pernikahan kami di sebuah gereja yang ada di perkotaan. Keluarga, teman, kerabat, dan juga para tamu undangan terlihat senang dan bahagia atas pernikahan kami. Aku juga senang karena telah terikat janji dengan Nona, yang sekarang adalah istri sahku.

Untuk sekarang, aku dan Nona tinggal di daerah di pinggir pantai. Letaknya strategis dan indah, dan rumah kami cukup sederhana untuk ditinggali oleh dua orang. Aku akhirnya mendapat pekerjaan sebagai desain komunikasi visual di sebuah perusahaan koran ternama. Hidup kami begitu lengkap, ditambah dengan Nona yang sekarang sedang mengandung anak pertama kami.

Aku masih sering membuat lukisan dengan Nona sebagai modelku. Nona merupakan model terindah yang pernah kutemui. Aura yang dipancarkan Nona begitu kuat, kecantikan Nona yang terasa mustahil dimiliki perempuan lain, sikapnya yang lembut dan begitu rendah hati, membuat lukisanku benar-benar seperti memiliki cerita dibaliknya. Nona juga sering membuat pakaian rajutan yang begitu lembut dan nyaman dipakai. Tangannya yang lihai bermain dengan benang dan jarum sungguh membuatku kagum, dan hasil pakaiannya melebihi ekspektasiku. Hidupku sangat sempurna– tidak. Hidup kami sangat sempurna.

Namun, aku kira kesempurnaan ini akan bertahan selamanya.

Pada tahun yang sama, terjadi peperangan antarnegara. Hal ini membuat negara yang kami tinggali perlahan hancur. Aku masih bersyukur karena tempat tinggalku dan Nona masih dalam kondisi aman dan jauh dari bahaya.

Sekarang, aku sedang bekerja di kantorku, mendesain sebuah koran dengan topik perang yang sedang marak dibahas. Bunyi ledakan dan orang-orang berteriak dapat terdengar dari luar bangunan kantor. Aku tidak terlalu mengindahkan mereka, karena aku tahu yang terpenting adalah istriku dan bayi yang dikandungnya masih dalam keadaan selamat dan baik-baik saja.

Tiba-tiba, seorang rekan kerjaku menghampiriku dengan wajah yang terlihat panik.

"Mono!" teriak rekanku, pas di telingaku. Aku sedikit kesal dengan teriakannya yang terkesan tiba-tiba dan terburu-buru. "Ada apa? Aku tidak budeg!" ujarku kesal dan dahiku mengernyit. Rekanku itu menggoyangkan bahuku dan berkata dengan nada paniknya, "Istrimu... Nona..."

Seketika, tubuhku mematung setelah mendengar nama itu. Nona... Ada apa dengan Nona? Aku tidak ingin berpikir yang tidak-tidak dan memutuskan untuk bertanya lebih detail. "Ada apa dengan Nona? Ada apa dengannya?" tanyaku. Namun, rekanku hanya menggelengkan kepalanya dan wajahnya memucat. Apa firasatku benar?

Aku buru-buru bangkit dari tempat dudukku, mengambil tas kerjaku, dan berlari keluar dari kantor menuju rumah. Wajahku pucat, hatiku berdebar kencang, dan pikiranku tidak bisa luput dari firasat yang buruk, sangat buruk. Semakin aku mendengar banyak ledakan, semakin cepat kakiku berlari. Butiran air mata mulai jatuh dari mataku, tetapi aku mencoba untuk menahannya.

Aku berdiri di depan rumahku yang sekarang sudah hancur berkeping-keping. Tanpa berlama-lama, aku segera mencari Nona, memastikan apakah istriku selamat atau tidak. Aku mulai memindahkan batu bata yang hancur satu persatu, mencari keberadaan istriku di bawahnya. Wajahku panik dan kali ini air mataku mulai berjatuhan secara bertahap

Batu bata demi batu bata aku pindahkan, hingga akhirnya aku bisa melihat tubuh Nona yang sudah tidak bergerak. Aku segera menepuk pipinya, memeriksa pernapasan dan detak jantungnya, juga memeriksa kondisi perutnya, apakah bayi kami selamat atau tidak.

Nihil. Nona dan bayi kami telah meninggalkan dunia. Air mataku mulai jatuh dengan deras. Suaraku terus memanggil nama Nona, berharap jika keajaiban terjadi. Aku memeluk mayat istriku, tidak peduli jika aku sampai berlumuran darah istriku. Air mataku jatuh di pipinya. Aku mencoba mencium dahinya, hidungnya, bibirnya, berharap Tuhan masih membiarkan Nona hidup. Namun, semuanya sia-sia. Dunia tidak lagi sempurna. Duniaku sudah tidak lengkap.

Tidak ada yang tersisa selain kenangan.

Aku mengedipkan mataku dan kembali ke masa sekarang. Aku mulai tersadar dan melihat progres lukisanku. Bukannya senang dan tersenyum bahagia, air mataku malah jatuh dengan sendirinya. Aku melukis mendiang istriku di tiga era kehidupan kami. Pertemuan pertama, lamaran, dan sebelum kepergian. Ekspresi lukisan tersebut terlihat bahagia, seperti Nona yang ku kenal.

Aku lalu membalikkan badanku dan menatap Dokter Agung. Beliau terlihat terkejut akan lukisanku. Mulutnya yang terbuka lebar, mengekspresikan betapa terkejutnya beliau.

"Pak Mono... Ini... Ini luar biasa..." ujar Dokter Agung. Ia tersenyum dan berkata, "Bapak masih bisa mengasah talenta bapak lebih dalam. Karya bapak sangat indah. Saya pastikan di pertemuan kita selanjutnya, bapak akan mendapat kanvas yang lebih besar lagi."

Aku mengangguk dan menaruh alat lukisku di lantai. Aku menatap lukisanku, terpesona oleh hasil karyaku sendiri, lebih tepatnya terpesona akan figura yang menjadi inspirasi lukisanku kali ini.

Aku dihantar kembali ke kamarku dan hariku berjalan seperti biasa. Terdiam, terkadang menyakiti diriku sendiri, dan terkadang berhalusinasi.

Namun, malam kali ini berbeda. Aku sedang tidur dengan nyenyak, tetapi tidurku diinterupsi dengan suara bisikan seorang wanita.

"Mono... Bangun..." ujar suara bisikan tersebut. Aku perlahan membuka mataku dan aku dikagetkan dengan sosok mendiang istriku yang berdiri di samping kasurku. Nona. Nonalia, istriku. Ia tersenyum manis, membuatku sedikit merona. Tetapi aku buru-buru menampar pipiku, mencoba menyadarkan diriku pada realita.

"Jangan menampar dirimu sendiri, Mono," ujarnya lembut. Aku sekarang sedikit ketakutan dan berinisiatif untuk teriak. Namun, Nona malah memegang tanganku dan berhasil membuatku tenang.

Nona lalu menunjuk ke arah sebuah pintu yang ada di ruangan kamarku yang sebelumnya tidak ada. Pintu tersebut bersinar terang. Nona tersenyum, lalu menggenggam tanganku.

"Ayo ikut dengan aku. Kita akan hidup lebih bahagia dan abadi," ujar Nona. Suaranya yang lembut seolah-olah menghipnotis pikirkanku. Aku perlahan berdiri dan ikut dengan Nona memasuki pintu itu untuk menuju hidup abadi.

FOMO Di Tengah Kemajuan Teknologi

HENOCH SIDABUTAR/9B

Di dunia kita yang serba teknologi ini, interaksi dengan sesama menjadi sangat mudah untuk dilakukan. Dengan gadget yang kita miliki, kita dapat berinteraksi dari jarak jauh. Media sosial juga memudahkan kita mendapatkan informasi terbaru dengan cepat. Tentunya kemudahan ini membawa dampak positif yang besar bagi masyarakat dunia. Tetapi, akan terjadi masalah apabila digunakan berlebihan atau tanpa pengelolaan yang baik. Salah satu dampak negatif dari kemudahan ini ialah FOMO. Apa itu FOMO? FOMO merupakan akronim dari fear of missing out, yaitu sebuah rasa takut seseorang takut merasa "tertinggal", karena tidak mengikuti tren, informasi ataupun hal yang sedang populer saat ini. Mungkin bagi sebagian orang istilah ini cukup sering terdengar di telinga. Bahkan jika kamu belum tahu, banyak orang yang tidak menyadari bahwa sebenarnya ia telah mengalami FOMO. Dan mungkin tanpa kita sadari, kita bisa jadi salah satunya.

FOMO atau Fear Of Missing Out dapat didefinisikan sebagai rasa takut atau khawatir dirinya tertinggal dalam hal informasi atau tren. Penderita FOMO biasanya memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dengan ciri yang dominan tampak, yaitu suka membandingkan dirinya dengan orang lain. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan FOMO. Salah satunya adalah ketergantungan gadget. Di dalam gadget kita, ada media sosial yang sering kita gunakan. Dari media sosial inilah kita dapat melihat foto atau postingan orang terkait kegiatan yang dilakukannya. Hal ini dapat memicu perasaan iri kita yang dapat berakibat pada membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena tidak memiliki yang mereka punya atau tidak terlihat sebahagia mereka.

Faktanya, tipe kepribadian dapat menjadi salah satu penyebab FOMO. FOMO rentan diderita oleh orang-orang dengan tipe kepribadian yang ekstrovert. Tipe kepribadian ini mudah berteman, suka bergaul, senang bersosialisasi dan suka berkumpul bersama teman-temannya atau orang ramai. Orang yang ekstrovert aktif, baik dalam pertemuan secara tatap muka maupun secara daring seperti melalui media sosial. Hal ini menyebabkan orang yang ekstrovert tahu banyak hal dan informasi terbaru tentang teman-temannya. Sehingga, jika melewatkan sedikitpun topik pembahasan, mereka khawatir telah melewatkan banyak hal atau informasi penting. Hal ini dapat memicu terjadinya FOMO pada diri seorang ekstrovert.

Penderita FOMO mengalami beberapa gejala atau tanda yang dapat terjadi baik disadari maupun tidak. Ada empat gejala yang sering terjadi pada penderita FOMO. Pertama, selalu mengecek gawai dan media sosial. Mereka tidak mau untuk sedikitpun tertinggal dari update story atau status. Kedua, biasanya mereka lebih peduli dengan media sosial daripada kehidupan nyata. Hal ini dapat didorong oleh ketergantungan si penderita terhadap gawai. Ketiga, selalu ingin tahu kehidupan orang lain atau gosip terbaru. Keempat, mereka akan mengatakan "ya" bahkan disaat mereka tidak ingin. Hal ini dilakukan agar mereka dapat ikut bergabung dengan obrolan atau perbincangan teman-temannya sehingga tidak ketinggalan informasi.

FOMO dapat diatasi dan tidak menutup kemungkinan untuk dapat disembuhkan. Kita dapat mulai untuk fokus terlebih dahulu pada diri sendiri. Fokus pada kelebihan dan kekurangan kita, pada tujuan dan keinginan kita, serta pada apa yang mau kita capai. Pengelolaan dalam penggunaan media sosial dan gawai sangatlah penting, terutama terkait manajemen waktu. Batasilah waktumu dalam penggunaan media sosial dan beristirahatlah sejenak tepat setelah menggunakan media sosial. Luangkan waktu untuk menghibur diri melalui sarana hiburan di luar gawai kita. Kita juga perlu mencari koneksi nyata, yaitu hubungan yang nyata dan riil terhadap orang-orang di sekitar kita. Koneksi nyata diperlukan agar interaksi kita tidak selalu melalui daring (online) yang penuh ketidakpastian. Kita perlu punya teman yang dapat kita percaya dan bersedia diajak untuk saling bertukar kata dan mendukung satu sama lain.

Sejatinya, kita tidak dapat terpisah dari FOMO. Mengingat hidup kita yang penuh kemudahan dan kemajuan teknologi, FOMO dapat terjadi pada siapapun. Namun, pengendalian penggunaan gadget sangat berperan dalam mencegah dan mengatasi FOMO. Mari bersama kita batasi penggunaan gawai dan fokus pada diri kita untuk mencegah FOMO. Cheers! =D

> *Your time is limited, don't waste it living someone else's life. – Steve Jobs*

KISAH HIDUPKU

JOCELIN IGNACIA/9B

9 tahun yang lalu, perpisahan di TK ku sedang berlangsung. Sayangnya diriku yang masih berumur 5 tahun saat itu tidak dapat mengikuti perpisahan itu hingga akhir. Aku keluar membawa bunga mawar yang terbuat dari kertas origami dan menaiki mobil lalu bertanya, "Ma, kenapa? Kok udah dijemput duluan?" Aku melihat mukanya yang panik tak karuan. Ia hanya menyuruhku untuk mandi saat sampai di rumah karena kita akan pergi ke suatu tempat. Aku diam kebingungan tetapi tetap menurutinya.

Setibanya di sana, aku melihatnya berjalan dengan tergopoh-gopoh dengan koper dan beberapa tas yang berisi baju, celana, dan keperluan kekasihnya. Ia mendorong pintu putih besar yang berada di depannya dengan sisa tenaga yang ada dalam dirinya. Lalu seseorang menggunakan jas putih berkata, "Bu, sabar ya. Beliau sudah tidak ada." Merasa tidak percaya dengan hal tersebut, ia meninggalkan semua tas yang ia bawa dan berlari ke arah kekasihnya yang terbaring tanpa kehidupan. Diriku yang masih polos di situ terbingung, "Mengapa kalian menangis? Tidak ada hal yang menyedihkan disini," ucapku dengan suara kecil. Kurasa tidak ada yang mendengar karena kepolosanku, aku pun ikut menangis tanpa mengetahui alasannya.

Kami berempat kembali pulang dengan mobil dan juga dengan badan yang lemas, mata bengkak, dan rasa sakit yang luar biasa. Kami berkemas untuk pulang ke kampung, untuk memakamnya. Beberapa hari sebelum kami pulang ke kampung, aku melihat ibuku yang tidak tidur beberapa hari. Ia tidak lagi memperhatikan kesehatannya, tampangnya terlihat seperti orang yang berada dalam mimpi yang tak kunjung tamat.

Hari yang ditunggu telah tiba dan kami akan segera pulang kampung tetapi tidak ada satu pun yang bersukacita. Kami pergi menaiki pesawat dan membutuhkan waktu sekitar 3 jam untuk sampai pada tujuan. Sesampainya di sana kami pergi ke rumah duka. Kami disambut dengan baik oleh saudara-saudara jauh kami. Orang lain berkumpul kepadanya melihat seseorang terbaring tak berdaya disitu. Ia tidak memiliki kehidupan dan nafas tetapi ia pergi dengan penuh cinta dan dicintai.

Aku ingat saat ia mau dikebumikan saat itu, aku bertanya "Ma, itu kenapa ayah dikubur? Ayah udah enggak disini lagi?" Aku tidak memiliki maksud untuk membuatnya semakin sedih. Saat pengebumiannya selesai kamu dihampiri oleh teman baik ibuku lalu ia berkata, "Bapak sekarang sedang ada disini. Dia meminta kalian untuk menjaga ibu dengan baik." Entah apa lagi yang dikatakannya saat itu, tetapi kurasa itu membuat hatinya sedikit tenang. Dari situlah kehidupan baru kami dimulai.

Hingga sekarang rasa penyesalan dalam diriku tak akan hilang." Mengapa aku terkadang menolak pelukan hangat yang ia berikan padaku saat ia masih dibumi?" atau "Mengapa aku tak pernah berperilaku lebih baik kepadanya?" bahkan "Bagaimana kehidupanku jika dia masih disini?" Aku tak pernah terlalu dekat dengannya dan sekarang dia menghilang begitu saja dari kehidupanku. Cukup banyak keinginan yang ingin aku lakukan bersamanya, tetapi kehidupan akan terus berlanjut. Ibuku dipaksakan oleh kea--daan untuk juga berperan sebagai kepala keluarga dan berjuang dengan semua cara untuk anak-anaknya. Sekarang aku duduk dikelas 9 dan menulis cerpen ini untuk tidak melupakan kejadian yang mengubah nasib keluargaku dan aku selamanya.

PENULIS : MIKARDO MAILOA/8A

OPERASI BARBAROSSA

Operasi Barbarossa adalah invasi Nazi Jerman atas Uni soviet. Invasi ini dimulai dari tanggal 22 Juni 1941- 5 Desember 1941. Sekitar 4,5 juta tentara kekuatan poros menyerbu Uni soviet sepanjang 2.900 km. Jerman yang saat itu di pimpin oleh Adolf Hitler mengerahkan sebanyak 5,5 juta tentara termasuk sekutu Jerman.

Selain itu, Jerman juga mengerahkan 3.796 tank, 5.389 pesawat tempur dan 23.000 artileri untuk menginvasi Uni soviet. Untuk melindungi diri, Uni soviet yang saat itu di pimpin oleh Joseph Stalin mengerahkan 2,5 juta tentaranya untuk melawan Jerman lalu menambah pasukannya sebanyak 5 juta tentara. Uni soviet juga mengerahkan 12.000-15.000 tank, 35.000-40.000 pesawat tempur yang mana 11.357 pesawat tempur siap untuk bertempur pada 22 Juni 1941. Dalam invasi ini, tercatat korban yang terbunuh dari pihak Nazi Jerman sebanyak 250.000 jiwa, 500.000 pasukan terluka, 25.000 pasukan dinyatakan hilang, 2.093 pesawat tempur Jerman mengalami kerusakan, dan 2.758 tank milik Jerman hancur di medan perang. Dari pihak Uni soviet, tercatat 802.191 pasukan terbunuh, 3.000.000 tentara terluka, 3.300.000 pasukan tertangkap oleh pihak Jerman, 21.200 pesawat tempur rusak saat berperang, dan 20.500 tank milik Uni soviet mengalami kerusakan.

Pada awal operasi, Wehrmacht memenangi banyak pertempuran dengan strategi Blitzkrieg. Saat musim dingin tiba, pasukan Jerman mampu mengalahkan pasukan Uni soviet namun gagal memperhitungkan kekuatan Uni soviet yang mengirimkan pasukannya dari timur. Stalin juga menarik pasukannya dari Siberia untuk melindungi Moskwa. Akibatnya, Jerman terus dipukul mundur oleh Uni soviet sehingga Jerman harus mengakui kekalahannya atas Uni soviet. Tujuan Jerman menginvasi Uni soviet adalah untuk mempercepat penaklukan Eropa bagian barat Uni soviet dari jalur yang menghubungkan kota Arkhangelsk dan Astrakhan.

Sebenarnya, Jerman telah menandatangani perjanjian dengan Uni soviet untuk tidak saling menyerang secara langsung maupun tak langsung. Namun, Jerman melanggar perjanjian itu dengan menginvasi Uni soviet dengan alasan bahwa ingin merebut sumber daya minyak di pegunungan kaukasus. Saat awal operasi, Uni soviet tidak memiliki persiapan untuk menghadapi pasukan Jerman sehingga Jerman berhasil menaklukan beberapa wilayah Uni soviet, tetapi saat memasuki musim dingin, Jerman tidak memiliki persiapan untuk menghadapi musim dingin sehingga Uni soviet mulai dapat memukul mundur pasukan Jerman

PESAN TERAKHIR DARI BINTANG

THAMADO SETYAWAN/9E

Bulan terbit dengan cahaya pucat di atas padang gurun yang tandus. Kekeringan telah merajalela di dunia, menyisakan sedikit air dan harapan. Di tengah hamparan pasir yang tak berujung, terdapat seorang peneliti berambut cokelat, Dr. Emily Carson. Ia berdiri di depan peralatan pengamatannya, mata tertuju pada langit malam yang dipenuhi bintang. Di malam ini, ia mencari sesuatu yang mungkin takkan pernah ditemukan.

Dalam kesejukan malam gurun yang teramat pekat, Emily terjebak dalam pikirannya sendiri. Ia adalah salah satu ilmuwan terbaik dalam misi eksplorasi luar angkasa yang diorganisir oleh PBB untuk mencari kehidupan di luar bumi. Namun, kehidupan yang dicarinya tak berarti mikroba atau tumbuhan asing, melainkan pesan dari bintang. Pesan yang mungkin pernah ada atau masih ada, mengapung begitu jauh di alam semesta.

Misi itu, yang disebut "Proyek Pesan Bintang," telah berlangsung selama beberapa tahun, dan Emily telah menjadi bagian penting dalam pencarian tersebut. Ia adalah seorang astrobiolog berbakat, dan dalam ketegangan malam gurun yang sunyi, ia masih berharap menemukan apa yang telah dicarinya begitu lama.

Namun, di sini, di tengah keheningan yang menyiksakan, ia merasa begitu kecil. Pikirannya melayang ke masa lalu, ketika ia masih seorang gadis kecil yang bermimpi tentang bintang. Ayahnya sering membawanya ke observatorium dan menceritakan kisah tentang bintang-bintang di langit, tentang misteri dan keindahan alam semesta. Ayahnya telah tiada, tetapi cintanya kepada bintang-bintang tetap melekat dalam hati Emily.

"Apakah kita benar-benar sendirian di sini?" gumam Emily sambil menatap bintang-bintang.
"Apakah ada pesan yang mungkin telah terlewatkan?"

Seiring langit yang penuh dengan bintang, Emily kembali membenarkan peralatan pengamatannya. Ia mencari gelombang radio yang mungkin bisa membawa pesan dari bintang-bintang yang paling jauh. Beberapa kali, ia menangkap sinyal-sinyal aneh, tetapi semuanya tampaknya hanya bising yang tidak berguna.

Namun, suatu malam, ketika hampir kehilangan harapan, Emily mendengar suara yang berbeda. Suara seperti dentuman lembut yang datang dari alam semesta. Matanya melebar, dan jantungnya berdebar kencang. Ia mulai merekam suara itu, memeriksa frekuensi dan gelombangnya.

Beberapa hari berlalu sejak Emily menemukan suara misterius itu. Ia telah bekerja tanpa henti, berkolaborasi dengan para ilmuwan di berbagai observatorium di seluruh dunia. Semua bukti menunjukkan bahwa suara itu adalah pesan dari suatu sumber di luar angkasa. Pesan yang mungkin akan mengubah pandangan manusia tentang alam semesta.

Para ilmuwan terkemuka berkumpul di pusat penelitian Emily untuk menganalisis pesan tersebut. Pesan itu tampaknya berisi rangkaian data dan informasi yang sangat rumit. Mereka tak bisa memahami maknanya, tetapi suara tersebut terus menghantui pikiran Emily.
"Kita harus mencoba memecahkan kode ini," kata Dr. Martinez, seorang pakar dalam teori sinyal luar angkasa. "Ini bisa menjadi pesan yang akan mengungkap misteri besar."

Minggu demi minggu berlalu, dan tim ilmuwan berusaha keras untuk memahami pesan tersebut. Mereka menggunakan kecerdasan buatan dan superkomputer untuk memecahkan kode tersebut. Ketika mereka merasa semakin dekat, pesan itu terasa semakin dalam, dan Emily merasa seperti pesan tersebut memiliki ikatan emosional dengannya.

Emily terus berusaha memecahkan kode itu dengan tekun. Mereka mencoba mengidentifikasi pola dalam data dan mencari petunjuk dalam sejarah penelitian pesan luar angkasa sebelumnya. Namun, apa pun yang mereka coba, mereka tak kunjung berhasil.

Ketika keputusasaan hampir melanda, Emily mengambil keputusan yang sangat pribadi. Ia pergi ke tempat yang paling berarti baginya, observatorium tempat ayahnya membawanya dulu. Di bawah langit yang indah, ia mencoba merenungkan pesan itu.

Emily memainkan suara pesan itu sekali lagi, dan kali ini, ia merasa sesuatu yang berbeda. Suara itu seperti menyentuh hatinya, seperti sebuah pesan pribadi. Saat ia mendengarkan, ia menyadari bahwa pesan itu adalah melodi. Sebuah melodi yang indah dan penuh makna.

Ia merekam melodi itu dan membawanya kembali ke timnya. Mereka memutuskan untuk menguraikan melodi tersebut menggunakan metode matematika yang sangat canggih. Hasilnya membuat mereka terkesima. Melodi itu adalah gambaran matematis tentang DNA manusia.

Pesan itu adalah pesan genetik yang menunjukkan bahwa manusia sejatinya berasal dari bintang. Pesan itu membawa data genetik manusia dan menyajikannya sebagai melodi, mengungkapkan bahwa kita semua adalah bagian dari alam semesta yang sama. Pesan tersebut juga berisi instruksi untuk menjaga planet Bumi dan menghindari perang.

Emily dan timnya dengan gemetar mengumumkan temuan ini ke dunia. Pesan Terakhir dari Bintang telah ditemukan, dan pesan itu adalah tentang solidaritas, cinta, dan keharmonisan. Pesan itu mengubah pandangan manusia tentang diri mereka sendiri dan tempat mereka dalam alam semesta.

Misi Emily dan timnya berlanjut untuk mengungkap lebih banyak pesan dari bintang, tetapi mereka sekarang tahu bahwa kita semua adalah anak.

AUTHOR : JESSYCA KEYLA/8B

DAMPAK JUNK FOOD TERHADAP REMAJA

Junk food, atau makanan cepat saji yang rendah gizi, telah menjadi bagian tak terhindarkan dari gaya hidup remaja modern. Meskipun enak dan mudah ditemui, dampaknya terhadap kesehatan remaja sangat besar. Artikel singkat ini akan mengulas beberapa dampak negatif dari konsumsi junk food pada remaja.

1. Masalah Kesehatan Fisik:

Junk food cenderung mengandung tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Konsumsi berlebihan dari bahan-bahan ini dapat menyebabkan remaja menghadapi risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi.

2. Gangguan Metabolisme:

Makanan cepat saji sering mengandung fruktosa tinggi, yang dapat menyebabkan resistensi insulin. Hal ini dapat berujung pada masalah metabolisme dan meningkatkan risiko diabetes pada remaja.

3. Dampak pada Kesehatan Mental:

Konsumsi junk food juga dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Studi telah menunjukkan hubungan antara diet tinggi gula dan risiko depresi serta kecemasan pada remaja.

4. Kurangnya Nutrisi Penting:

Junk food cenderung rendah dalam nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Ini dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja, serta memengaruhi kemampuan kognitif mereka.

5. Ketergantungan pada Makanan Tidak Sehat:

Konsumsi berlebihan junk food dapat membuat remaja menjadi terbiasa dengan rasa makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Ini bisa menyebabkan kecanduan dan membuat mereka sulit untuk beralih ke makanan sehat.

6. Dampak Sosial dan Emosional:

Remaja yang sering makan junk food cenderung mengalami perubahan suasana hati dan energi yang tidak stabil. Ini dapat memengaruhi hubungan sosial mereka dan kinerja sekolah.

Dalam kesimpulan, konsumsi junk food berdampak besar pada kesehatan remaja, baik secara fisik maupun mental. Penting bagi remaja dan orang tua mereka untuk lebih sadar akan bahaya makanan cepat saji dan mempromosikan pola makan yang seimbang dan nutrisi untuk memastikan generasi mendatang tumbuh dengan baik dan sehat.

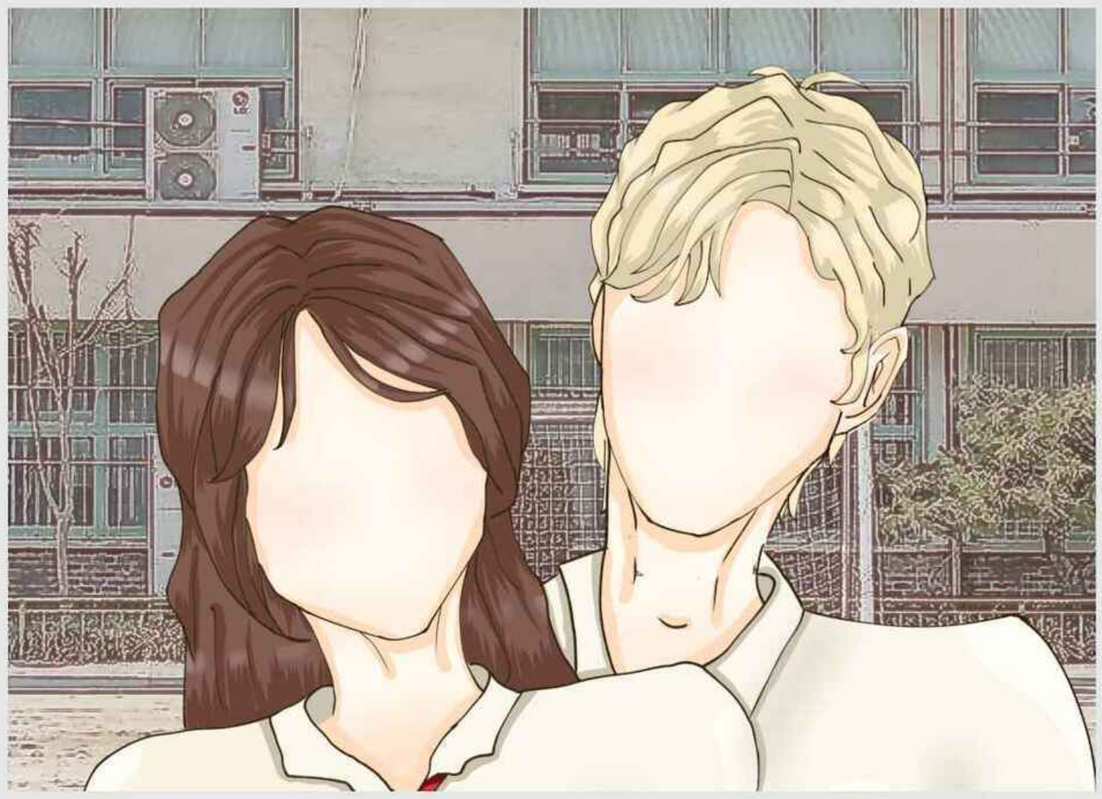
Kusimpan Hujan Dan Badai

VALLERY JOANNA KANADI/9E

"Bagaikan kopi tanpa gula, melihat Kyle tidak bersama Gadis seperti ada yang kurang." ucap seorang murid kepadanya temannya. Di tengah teriknya matahari terlihat lelaki tampan blasteran Australia alias Kyle berjalan menelusuri taman sekolah dengan tatapan dan getaran cinta di tiap langkahnya bersama seorang perempuan. "Siapa sih cewe itu? Murid baru? Belagu banget ih!" Kaira melampiaskan kekesalan melalui perkataannya. "Kenalan aja dulu. Itu Gadis, iya, dia murid pindahan Bandung." jawab Seirra, sahabat Kaira. Gadis dengan lembutnya membelai rambut kekasihnya itu, ia tersenyum tipis lalu berkata "Adakah makhluk yang lebih indah darimu? Ini terasa tidak nyata, Kyle." "Serius? Jika aku makhluk terindah, maka kupilih bidadari termanis untuk mendampingiku selamanya." jawab Kyle. Dua sejoli itu tertawa geli atas perkataannya sendiri. Kyle memang sedingin es di Antartika, akan tetapi es itu mencair dengan mudahnya oleh si periang Gadis.

Kringgg! Bel yang menandakan pulang sekolah telah berbunyi. Riuhnya para murid SMA Bulan Bersinar mulai terdengar. Saat yang ditunggu-tunggu telah tiba. Remaja-remaja yang rutinitasnya duduk di dalam kelas selama setengah hari tak sabar memasukkan buku kembali dalam tas. Berbeda dengan si dingin Kyle, orang-orang beranggapan bahwa ia air tenang yang menghanyutkan. Gerakannya selalu tenang dan tidak begitu ekspresif seperti semua hal yang dia lakukan berada dalam kontrolnya. Diam tubuhnya tetapi isi pikirannya selalu bergerak ingin tahu banyak hal. "Dis, kamu tuh udah jadi perempuan paling beruntung di dunia ini tau ga. Bisa-bisanya menangin hati cowo impian para cewe!" ujar Lily. "Masa sahabat aku yang paling deket ini kayak gatau aku aja, Gadis gituloh! Hehehe." jawab Gadis sambil bercanda. "Tapi kamu tau ga ya kenapa dia bisa pendiem gitu? Apa udah dari sananya." tanya Lily. "Iya juga, apa dia punya alasan? Hmm." Gadis menjadi kepikiran.

Terlihat motor keren berwana hitam yang dinaiki Kyle telah tiba menunggu sang putri duduk di belakangnya. "Duluan ya, Ly!" seru Gadis. "Okee, fokus belajarnya ya besok hari terakhir ujian lho." ucap Lily. Kedua perempuan itu saling melambaikan tangan. Matahari seolah-olah akan pamit hari itu, hangatnya udara diselingi angin sejuk sungguh nyaman rasanya. Sesampainya di rumah Gadis, mereka berpelukan seperti biasanya. Kyle membawakan tas Gadis sampai gerbang rumah. Ibu dari perempuan itu menyambut kepulangan anaknya di halaman rumah. "Makasih ya Nak, udah jagain Gadis." ucapnya. "Iya Tan udah kewajibanku kok, aku pamit dulu ya." Kyle menundukkan kepalanya lalu melambaikan tangannya perlahan dan pergi. Malamnya setelah Gadis belajar untuk ujian besok, ia tak lupa menanyakan progres belajar kekasihnya. Hal itu telah menjadi kebiasaan mereka. Anehnya Kyle malam itu tidak membaca pesannya. "Dia sibuk kali ya." Gadis putus asa.



Paginya di lorong sekolah sudah dipenuhi oleh para murid yang sedang menyiapkan diri untuk ujian. Gadis menghampiri Kyle yang sedang menyendiri lalu menepuk pundaknya. Tidak ada respon, dia memang cuek tapi ini tak seperti biasanya. "Apa yang udah aku lakuin?" ucapnya dalam hati sambil menghembuskan nafas berat. Kemudian ia mencoba tenang dan positive thinking bahwa ini memang sifatnya. Hingga matahari kembali bersembunyi tiga kali pun tak ada perbincangan di antara mereka. Perempuan malang itu sudah menghubungi teman dekat Kyle dan berusaha mendekatinya tetapi ia selalu diabaikan.

Darah Gadis terasa mendidih. Kepalanya sudah sakit. Ia memesan ojek online menuju rumah Kyle. Hentakan kakinya setelah turun dari motor seperti sedang menumbuk tanah. Tangannya yang mengeras itu segera menggedor pintu gerbang. Kyle keluar, "Ada apa? Ga ngabarin mau dateng." katanya. "Kalo mau udahan bilang aja! Ada ya orang sejahat ini," bentak Gadis. Kyle terdiam. "Kenapa sih harus buat masalah kayak gini? Apakah waktumu terlalu banyak sampai aku dilupakan? Aku buat salah? Kasih tau aku, Kyle! Kasih tau aku!" lanjutnya. Dari awal datang sesekali ia mengusap air matanya berusaha tegar. Namun, seketika tangisannya pecah setelah mengucapkan hal itu. Ekspresi kecewa terlukis di wajah mereka. Kyle tertunduk dan terlihat ada yang ingin disampaikan tetapi ia tak mengatakan apapun. Rintik hujan mulai jatuh di kepala mereka. Kini air mata Gadis sudah bercampur air hujan. Dadanya terasa sesak. Mengetahui bahwa tubuh Gadis cukup rentan mengalami demam, Kyle dengan sigap mengambil payung dan menarik Gadis untuk berteduh di rumahnya. Gadis dengan keras menepis tangan Kyle, "Ga usah peduliin aku lagi. Lagi pula apa pernah kamu peduli sama aku? Dasar ga tau diri!" sontak ucapan kasar itu keluar dari mulut Gadis. Kyle yang juga basah kuyup itu tetap berusaha membawa Gadis masuk.

Gadis semakin lemas hingga ia tertidur di lengannya. Ia ditempatkan di sofa ruang tamu. Kyle mengompres kening Gadis dengan air dingin karena suhu badannya sudah terasa panas. "Huh, bodohnya aku membiarkan dia begini," ucapnya dalam hati. Seperempat jam berlalu, Gadis mulai sadar. Kyle memanfaatkan waktu itu untuk merenung. "Dis, aku sadar aku salah. Selama 4 hari aku mengurusi adikku yang bertengkar. Dia masih kelas 10. Ga terima dirundung sama temennya, adikku mukul balik. Ibu temennya ngancem buat diaduin ke polisi, Dis. Kau tahu sendiri bahwa aku kerja tiap malam untuk tabungan pendidikan aku dan adikku karena uang jajan orang tua kami yang sibuk di luar negeri saja tidak cukup. Tabunganku sudah berkurang banyak hanya untuk biaya pengobatan temennya, untung saja ibunya memberi keringanan. Maafkan aku karena tidak memberitahumu, aku tidak ingin menambah beban pikiranmu."

Air mata Gadis mulai jatuh. Ia merasa dirinya begitu kejam dan egois. "Aku.. minta maaf atas perkataanku tadi, seharusnya ku tahan egoku. Kyle, jangan tanggung semua masalah sendirian, kau punya aku disampingmu." ucapnya penuh penyesalan. "Aku bisa memberikan tenagaku karena aku ga selemah yang kau pikirkan!" tambahnya sembari tersenyum menahan tawa karena situasinya sedikit canggung. Seketika tawa mereka lepas secara bersamaan, sungguh lega rasanya jika berbagi hujan dan badai dengan seseorang yang kita cintai.

Air Mataku yang Sudah Habis

FELICIA SIMATUPANG/9E

Hatiku berdebar - debar menunggu hasil ujian dengan sahabatku Stella. "Kira - kira aku lulus gak ya? Ujian kemarin susah banget padahal aku sudah belajar semalaman" ucap Stella. "Kalau sudah belajar harusnya lulus, lagian ujian nya gak terlalu susah kok" Aku membalas."Iya deh si paling bisa kamu kan pintar". Aku hanya tersenyum saat Stella mengatakan itu.

Guru kami mulai membagikan hasil ujian kemarin. Setelah nilai kami dibagikan aku tersenyum kegirangan karena mendapat nilai 100. "Enak ya jadi kamu nilai nya bagus mulu aku sudah belajar cuma dapet 81" kata Stella. "Kalau kamu belajar kamu juga bisa kok lagian itu sudah bagus tau" Aku berbicara masih tersenyum karena nilainya. Tak lama kemudian terdengar bel pulang sekolah berbunyi. Aku dan Stella segera mengemasi barang kami dan keluar dari kelas. Setelah menunggu beberapa saat Aku akhirnya sudah dijemput.

Sampai di rumah Aku memberitahu ibu ku "Ibu tau gak? Tadi aku dapat nilai 100 loh saat ujian!". "Wah keren anak mama memang hebat" Ibu ku menjawab sambil tersenyum. "Ayah mana? Harusnya kan ayah sudah pulang" Aku bertanya. "Entah lah Ibu juga belum dengar kabar tentang ayahmu, paling sebentar lagi kembali". Setelah ibuku mengatakan itu ia mendapat telepon dari seseorang. Setelah beberapa menit berbicara di telepon air mata ibu ku mulai mengalir. "Eh? Ibu kenapa? Kok mukanya sedih gitu?" Aku bertanya dengan muka khawatir. "Ayahmu kecelakaan saat dalam perjalanan pulang" Kata Ibu ku dengan mata berair. Mendengar hal itu hatiku rasanya seperti tertusuk pisau. Aku dan ibuku segera pergi kerumah sakit untuk menjenguk ayah ku, tapi kami berdua terlambat.

Ayah ku sudah dinyatakan meninggal dunia. "Suami ibu menabrak penghalang jalan karena ada orang mengendarai motor sembarangan, orang tersebut langsung kabur saat kejadian. Polisi sedang menyelidiki pelakunya" seorang dokter menjelaskan. Aku dan Ibuku hanya bisa menangis. "Aku tidak mengerti kenapa ayah harus kena musibah? Padahalkan ayah orang nya baik, kenapa sih harus ayah yang kecelakaan! Aku bahkan tidak sempat melihat dia untuk yang terakhir kalinya" kata ku dalam batin. Setelah kejadian itu kami berdua pulang kerumah. Sesampainya dirumah aku langsung mengunci diri dikamar masih dengan perasaan sedih, kesal, dan marah. Ibu ku hanya bisa diam melihat perilaku ku. Keesokan harinya aku tidak mau sekolah, untung saja ibuku membolehkan aku tidak sekolah. Seharian itu aku hanya mengunci diri dikamar dengan perasaan sedih.

Hari demi hari dilewati aku masih tidak ingin sekolah dan aku tidak pernah keluar kamar kecuali untuk makan. Suatu hari saat sedang bersedih di kamar ibuku memanggilku karena ingin meminta tolong. Aku tidak peduli apa kata ibuku aku tetap mengunci diriku dikamar. Setelah beberapa jam kemudian aku keluar kamar ingin mengambil makanan dan aku terkejut melihat ibuku pingsan di dapur. Dengan cepat aku menghubungi rumah sakit untuk membawa ibu ku. Sesampainya di rumah sakit hal yang sama terulang lagi. Ibu ku tidak selamat karena terkena stroke. "Kalau saja ibu ini datang lebih cepat mungkin beliau bisa diselamatkan" seorang suster memberitahuku. Hatiku hancur berkeping - keping kenapa aku tidak menolong ibuku saat dia memanggil? Coba saja aku menolongnya semua ini tidak harus terjadi. Kali ini tidak ada lagi air mata yang keluar dari mataku. Mungkin sudah habis hanya untuk menangisi ayahku.

Gaya Hid

Mencegah sakit tentu lebih mudah dan murah daripada mengobati seseorang yang jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Hidup sehat dapat diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Seiring dengan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga Kesehatan, semakin banyak orang yang berusaha untuk meningkatkan gaya hidup demi kesehatan fisik dan mental.

Gaya hidup sehat adalah **segala upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan**. Hasil penelitian membuktikan bahwa kebahagiaan dan tawa yang penuh kesenangan menghasilkan suatu perubahan yang besar dalam sistem kekebalan tubuh.

Kita dapat memulai pola hidup sehat secara rohani dengan cara selalu bersyukur dan bahagia atas karunia yang kita peroleh selama ini, merasa cukup, sabar, Ikhlas dan tenang, ikut bahagia dan tidak merasa iri atas kebahagiaan orang lain, serta tidak menyimpan dendam terhadap orang lain.

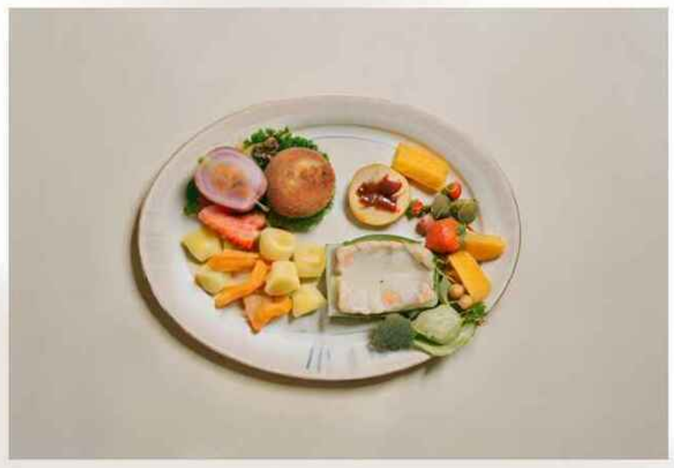
LANGKAH SEDERHANA UNTUK MERAIH HIDUP SEHAT DAN BUGAR

1. **Makan sehat dan gizi seimbang**

Pastikan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein sehat, dan lemak sehat. Hindari makanan olahan, makanan cepat saji, dan gula berlebihan. Menurut Kemenkes, makanan sehari-hari harus mencakup makanan pokok dan lauk pauk yang masing-masing terdiri dari ⅔ dan ⅓ dari setengah piring. Sedangkan setengah piring lainnya terdiri dari ⅓ buah-buahan, dan ⅔ sayuran.

2. **Minum air putih yang cukup**

Air putih 8 gelas (2 liter) sehari dapat membantu memperlancar proses metabolisme dan membuat tubuh senantiasa terhidrasi. Kita dapat membuat pengingat untuk minum setiap selesai makan. Selalu bawa air putih jika kita beraktivitas di luar rumah. Kita juga dapat membuat infused water untuk membuat air yang diminum lebih enak dan segar.



3. **Rutin berolahraga**

Olahraga teratur merupakan kunci untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan yang baik. Olahraga tidak harus selalu dilakukan di gym atau di luar ruangan. Kita juga bisa melakukan olahraga ringan di rumah seperti push up, sit up, naik-turun tangga, atau pun berjalan-jalan di koridor rumah. Olahraga ringan ini dapat dilakukan setiap hari hanya dengan durasi 30 menit.

4. **Istirahat yang cukup**

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi Kesehatan dan kesejahteraan kita. Usahakan tidur selama 7-8 jam setiap malam. Pastikan kualitas tidur dengan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, seperti kamar yang gelap, sejuk, dan tenang. HIndari penggunaan perangkat elektronik seperti telepon pintar atau tablet sebelum tidur, karena cahaya biru yang dipancarkan dapat mengganggu tidur.

5. **Tidak merokok**

Merokok merupakan aktivitas yang sangat tidak dianjurkan karena bisa membawa dampak buruk bagi Kesehatan. Beberapa dampak buruk yang ditimbulkan adalah potensi terjangkit penyakit pernapasan, menimbulkan plak gigi, membuat wajah tampak lebih tua dari usia sebenarnya, potensi gangguan kecerdasan, dan potensi gangguan perilaku.

up Sehat

6. **Membatasi penggunaan gawai**

Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan mata menjadi terlalu lelah atau disebut computer vision syndrome. Mata yang Lelah umumnya ditandai dengan beberapa gejala seperti sakit kepala, pandangan buram, iritasi mata, penglihatan menjadi ganda, serta mata merah dan kering.
Penggunaan gawai secara berlebihan juga memberikan dampak buruk lain seperti kurangnya kemampuan bersosialisasi, mudah stres, dan meningkatkan risiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik.

7. **Berpikir positif**

Dengan mengubah cara berpikir menjadi positif, maka kesehatan mental akan menjadi lebih baik. Berpikir positif dapat membuat hati menjadi tentram dan dapat mengalahkan berbagai penyakit, termasuk saat sedang mengalami tekanan.

MANFAAT POLA HIDUP SEHAT

- **MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL**

Penerapan pola hidup sehat akan berdampak pada Kesehatan mental, seperti kebiasaan tidur yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan hormon dan membuat seseorang merasa lebih baik secara mental dan emosional, juga ketika kita berolahraga akan membantu meningkatkan mood dan tubuh tidak hanya melepaskan hormon bahagia tetapi juga mengurangi produksi hormon kortisol yang meningkat ketika seseorang mengalami stress.

- **MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK**

Pola hidup sehat yang dibangun secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindung dari segala jenis penyakit. Contohnya seperti penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi. Jika rutin dilakukan, maka turut menjaga dan terhindar dari penyakit-penyakit kronis. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan diet yang tepat juga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan.

- **STAMINA DAN ENERGI MENINGKAT**

Fakta selanjutnya, jika sering mengonsumsi makanan junk food, minuman bersoda, dan makanan kemasan bisa membuat badan kita mudah lelah. Makanan tersebut bukan tidak boleh dikonsumsi, tapi dalam batasan tertentu, makanan tersebut bisa membahayakan tubuh. Lakukanlah pola hidup sehat dengan diet sehat diiringi latihan fisik secara teratur guna meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Rutin melakukan aktivitas ini dapat membantu mengantarkan oksigen dan nutrisi ke jaringan sel tubuh, terutama jantung. Tubuh pun akan memiliki pasokan energi yang cukup untuk melangsungkan aktivitas sehari-hari. Selain itu, menerapkan pola hidup sehat juga membuat tidur menjadi lebih nyenyak.

- **MENINGKATKAN KONSENTRASI**

Dengan tidur yang cukup dan nutrisi yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memori, serta dengan berolahraga dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan memperkuat koneksi antar sel saraf.

- **MEMPERPANJANG USIA**

Menurut studi yang dilakukan American Council, rutin dan teratur menerapkan pola hidup sehat dapat memperpanjang kesempatan untuk hidup lebih lama. Hal itu perlu diimbangin dengan kebiasaan makan yang sehat, olahraga dan istirahat yang cukup sehingga proses regenerasi dan metabolisme sel menjadi lebih optimal.

- **MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS**

Dengan menjalani pola hidup sehat, kita dapat bekerja lebih efektif dan meningkatkan hubungan sosial dan membantu mengurangi stress.

- **MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**

Menjalani pola hidup sehat membantu kita merasa lebih baik secara fisik dan mental, serta membantu meningkatkan rasa percaya diri.

Meski bisa dimulai dari kebiasaan kecil, namun penerapan pola hidup sehat memang tidak mudah. Sebab, **salah satu hal yang paling sulit dilakukan adalah mempertahankan kebiasaan tersebut hingga jangka panjang**. Keinginan untuk memulai pola hidup yang sehat bisa saja menurun ketika niat tidak cukup kuat. Maka dari itu, penting bagi kita untuk berkomitmen dan disiplin saat menjalani pola hidup yang sehat. Tak lupa, dukungan orang terdekat juga bisa memotivasi kita untuk terus menjalani pola hidup ini.

Stay Healthy!

written by:
KIMI ELVINA/9A

KELAM

JUSTIN CLEMENT KURNIAWAN/9A

Di suatu pagi yang cerah, di kelas yang ramai, aku masih terdiam melihat nilai yang baru saja dibagikan. Entah apa yang sedang di pikiranku tapi satu hal yang pasti, bagaimana cara agar tidak diketahui nilai oleh orang tuaku. Aku langsung minta izin ke guruku untuk pergi ke toilet. Aku langsung melipat kertas ulanganku dan saatku hendak merobek nilai, aku teringat jika 1 bulan lagi akan ada pengembalian rapor. Kupikir apa gunanya aku menipu diri sendiri dan orang tua. Aku kembali ke kelas dan mulai mengobrol dengan temanku. Temanku terlihat sangat santai meskipun nilainya di bawahku dan sama-sama remed. Ia mengatakan, "Ah, biasalah remed, ngapain pusing bos! Artinya kan kita kurang siap, ya udah diulang aja."

Jam menunjukkan pukul 13:45, artinya semua siswa akan pulang ke rumah dengan bahagia dan senang, tapi bagiku ini adalah neraka. Sepuluh jam harus kulewati mengelak dari setiap pertanyaan. Itulah yang kupikirkan di dalam benak terdalam, tetapi ternyata yang terjadi berbeda dari yang kupikirkan. Mama sudah tahu tentang nilai ulanganku dan ia tidak lagi marah. Sebenarnya aku agak bingung bagaimana ia tahu, mengapa ia tak marah, dan apa yang harus kukatakan, tetapi aku berpikir mengapa aku harus khawatir, kan yang penting tidak dimarahin.

Aku duduk di kursi di kamarku mengerjakan PR, namun saya malah mengalihkan perhatianku pada HP-ku. Akhirnya aku pun mengahabiskan 2 jam menonton Youtube dan hanya mengerjakan 3 soal PR. Kakakku pun masuk ke kamar dan melihatku sedang menonton Youtube. Ia mengatakan, "Lah, nonton terus, udah selesai ngerjain belum?" Aku menjawab, "Yah belum lah, mana mungkin udah." Awalnya kupikir ia akan membantu, ternyata ia malah menegurku. "Kalau mau ngga remed, ya belajarlah, kerjain PR, terus jangan main doang," Katanya. Aku pun kesal dengannya dan aku pun lanjut ditegur oleh orang tua.

Besoknya aku pergi ke sekolah dengan rasa malas dan marah. Bisa dikatakan hari itu adalah hari yang membosankan. Belajar matematika, IPA, PPKN, dan PAK dengan rasa malas bisa dikatakan adalah hal yang berat. Satu-satunya hal yang kuingat adalah bahwa temanku berada di toilet selama 1 jam pelajaran (45 menit). Tiba-tiba guru BK datang ke kelasku dan meminta setiap siswa untuk menulis komitmen dirinya dan dikumpul minggu depan. Aku awalnya sudah siap untuk bekerja sama menulis komitmen namun guru BK mengatakan bahwa jika ada yang meniru satu sama lain akan dihukum dengan menulis cerpen minimal 5 paragraf.

Seperti biasa, aku mulai malas menulis komitmen ketika duduk di depan meja. Aku pun memutuskan untuk tidur. Ketika tidur aku terbangun di atas gunung tanpa lampu di tengah malam yang gelap. Aku tidak dapat mengendalikan kakiku untuk berjalan maju menuju sebuah tali yng sangat tipis, aku pun hampir terjatuh. Lalu aku terbangun karena mamaku membangunkanku untuk makan malam. Ia sempat bertanya apakah aku sudah mengerjakan komitmen. Aku pun menjawab, "Nanti aja besok, masih lama kok." Aku pun merasa ada yang mengganjal di dalam diriku, hal yang belum pernah kurasakan sebelumnnya.

Hari esok berjalan seperti biasa, belajar, pulang, duduk di depan kertas, dan tidur. Tetapi saat kuanggap hari itu adalah hari yang biasa, tiba-tiba aku terbangun di gunung yang sama yang kulihat sebelumnya. Namun, kali ini aku mampu mengontrol kakiku dan gerakanku. Aku berjalan menuju kaki gunung di mana saya melihat suatu rumah yang terbengkalai. Di sana aku melihat seseorang yang sedang duduk sambil berpikir. Aku bertanya padanya apa yang sedang terjadi. "Berani juga anak kelas 3 bertanya pada orang yang lebih tua," adalah hal yang kurasakan. Ia pun berkata bahwa ia sebelumnya malas membereskan rumah hingga menjadi seperti sekarang. Aku pun terbangun dari tidurku dan melihat PR-ku. Mamaku masuk ke kamar dan bertanya apakah aku sudah mengerjakan komitmen. Aku mengaku bahwa aku tertidur saat aku menulisnya. Ibuku memintaku mengerjakannya setelah makan malam. Aku pun duduk kembali dalam mengerjakan komitmen. Tetapi seperti biasa rasa malas itu muncul kembali. Namun sebelum aku dapat mulai bermalas-malasan, ibuku datang lagi dan bertanya mengenai komitmen. Aku pun akhirnya terpaksa mengerjakannya.

Satu minggu berlalu dan aku dihadapkan kembali dengan PAS dan juga remed IPA. Aku sudah mulai malas kembali dalam belajar. Aku merasa bahwa udah tidak ada harapan lagi. Saat itu aku masih diajar oleh orang tua. Orang tuaku memintaku tidur setelah belajar bahasa Sunda. Seharusnya PH sunda dapat diselesaikan dalam waktu cukup singkat namun, karena aku malas waktu belajarku molor menjadi 2 jam setengah. Akhirnya aku hanya tidur setengah jam. Saatku pikir aku tertidur aku bangun kembali di gunung yang sama namun saya tidak melihat rumah yang terbengkalai. Kali ini saya melihat sebuah museum tua, dimana semua lukisan dan barang-barang berharga hilang. Lalu, saya melihat orang tua yang sama seperti belumnya tetapi sekarang ia menjadi manajer museum itu. Ia berkata kepadaku bahwa dulunya museum ini adalah museum yang bagus, terkenal, dan besar. Namun, hal terjadi diluar ekspektasi, sebuah kota yang makmur berubah menjadi pemakaman besar. Ia merasa hancur dan tidak ada lagi motivasi untuk memperbaiki kota serta museum itu. Aku sebenarnya tidak setuju, tetapi ketika aku hendak mengatakannya, aku terbangun dari mimipiku. Aku pun melanjutkan belajar remed IPA.

Aku pun merasa bingung dan penasaran terhadap kota yang kulihat dalam mimpiku. Aku melanjutkan minggu itu dengan baik. Minggu ketiga pun sampai dan saya harus dihadapkan dengan PAT dan PR. Hari Rabu itu adalah hari terakhir dalam minggu PAS. Saat itu aku harus belajar PAT Mandarin dan PAT PAK. Awalnya aku dapat melaluinya dengan baik namun, lama kelamaan rasanya konsistensi itu hilang satu persatu. Aku pun tidur siang dan terbangun di gunung yang sama. Saat itu aku melihat sebuah sekolah yang ditinggal oleh muridnya. Aku pun bertemu kepala sekolahnya dan seperti biasa aku melihat orang tua yang sama. Ia berkata kepadaku, awalnya sekolah indah ini penuh dengan murid namun, karena ia tidak konsisten, banyak orang tua murid marah dan mengeluarkan anaknya dari sekolah itu. Aku pun tiba-tiba teringat dengan rasa capek belajar PAT dan aku kembali terbangun dari mimpiku. Aku pun menjadi termotivasi untuk belajar PAT.

Tiga minggu berlalu dari pembagian PH yang terakhir itu. Segala sesuatu terlihat sudah berjalan lancar. Namun, esok harinya adalah hari yang menyeramkan karena besok adalah hari kenaikan kelas. Aku seharian merasa takut apakah aku akan naik kelas atau tidak. Orang tuaku pun menenangkanku.

Esok harinya, aku pergi ke sekolah dengan rasa takut. Saat pengumuman kenaikan kelas guruku memanggilku untuk berbaris ke depan. Di saat itu teman-temanku tidak dipanggil. Saya pun sontak merasa takut, apakah aku tidak naik kelas dan dipermalukan. Aku pun dipanggil ke depan dan saya tiba-tiba teringat pada tali di gunung yang gelap itu. Ketika aku berjalan menuju tengah panggung aku juga berjalan pada tali itu. Ketika berada di tengah aku terasa seperti terjatuh di tali. MC saat itu mengumumkan sesuatu tetapi aku tidak fokus mendengarkannya. Aku hanya terfokus pada diriku yang terjatuh dari tali itu. MC pun berkata, "Bintang pelajar kelas 3A adalah JUSTIN dan Cikita." Aku pun tersadar dan semua orang bertepuk tangan. Aku yang jatuh dari tali itu terbangun di suatu taman yang indah dan juga cuaca yang cerah. Hening. Aku pun kembali ke rumah dengan senang tapi juga bingung. Aku pun menghabiskan hari itu dengan senang hati.

Aku pun akhirnya tidur. Aku terbangun kembali di taman itu dan melihat orang tua yang sudah kulihat tiga kali itu sedang duduk. Ia berkata, "Sudah lewat perjuangan pendekmu itu." ia melanjutkan, "Masih panjang perjalananmu. Namun ingatlah semua mimpi ini." Aku pun baru sadar bahwa ternyata selama ini mimpi itu adalah suatu peringatan dan juga motivasi dari diriku dan untuk diriku. Aku pun terbangun dari mimpiku dan mulai melanjutkan hari-hariku.

Kita Semua Benar dalam Cara Kita Masing-Masing

Kamu mungkin sadar bahwa ada banyak agama, takhayul, dan filosofi di dunia. Namun, salah satu cara pemahaman rasional yang membawa manusia sukses sebagai suatu spesies adalah melalui sains. Segala sesuatu yang telah disebutkan sebelumnya memberikan cara bagi kita untuk memahami dunia dengan menjelaskan bagaimana atau mengapa sesuatu terjadi. Meskipun beberapa orang mungkin berpendapat bahwa sains lebih "benar" daripada agama (atau sebaliknya), faktanya, kita semua benar dalam cara kita masing-masing.

Pertama, pengetahuan. Kita biasanya menganggap pengetahuan sebagai sesuatu yang faktual. Sekarang mari kita definisikan apa itu "fakta". Yang dimaksud dengan "fakta" adalah sesuatu yang benar-benar ada atau bersifat objektif. Tapi bagaimana kita tahu kalau sesuatu itu "nyata"? Bagaimana jika kita hidup dalam simulasi?

Kita sebenarnya tidak bisa! Dan itu karena kita hidup dalam kenyataan. Tidak mungkin kita bisa melihat "kenyataan", sama seperti kita tidak bisa melihat diri kita sendiri seperti yang orang lain lihat. Untuk melihat diri kita sendiri, kita memerlukan cermin. Dalam "realitas" kita, cermin itu adalah seperangkat indera kita, yang memberi kita bayangan "realitas" belaka.

Dan hal ini membawa kita pada fakta bahwa kita tidak pernah benar atau salah. Tidak ada yang benar-benar objektif. Pengetahuan ada berkat pengamatan kita terhadap dunia yang berasal dari indra kita. Pengetahuan kita hanyalah koneksi saraf yang memungkinkan kita untuk bisa menafsirkan dunia dengan cara yang "masuk akal".

Sains, agama, takhayul, dan sumber pengetahuan lainnya berasal dari hal yang sama: pengamatan. Itu semua hanyalah cara untuk memahami dunia. Dari semua hal di atas, sains nampaknya merupakan cara terbaik untuk memprediksi dan menjelaskan dunia ini —dengan segala rumus dan percobaannya. Agama dapat membantu kita menghadapi dunia ini dengan kebajikan lebih. Takhayul dapat menjelaskan sesuatu yang sulit dijelaskan dengan akal sehat. Tapi sekali lagi, rasionalitas manusia hanyalah rasionalitas manusia.

Jadi sekarang, ketika kamu mendengar pandangan dari orang yang memiliki kepercayaan yang berbeda denganmu, hargailah. Ketika kamu tidak dapat memenangkan perdebatan tentang pandangan yang berbeda tentang dunia ini, terimalah. Perbedaan pandangan tersebut adalah pengingat tentang bagaimana pengetahuan hanyalah pengamatan belaka.

Author : Cikitta Wennavali Tjok/9D

Keironisan Positive Thinking

A: "Gue dighosting sama dia."
B: "Positive thinking aja, paling dia sibuk."
"Positive thinking aja". Sudah seberapa sering kamu mendengar kata-kata itu? Mungkin kata-kata tersebut udah terasa seperti sebuah respon standar akan sesuatu yang gak pasti.
Mungkin kamu menganggap bahwa berpikir positif itu memang positif. Akan tetapi, berpikir positif dapat menjadi sesuatu yang ironis. Pikirkan saja skenario berikut:

Kamu baru saja bangun tidur. Hari ini adalah hari di mana kamu harus berpidato di depan seluruh siswa-siswa beserta orangtua mereka di PHI. Kamu berusaha untuk berpikir positif, bahwa seluruh rangkaian acara akan berlangsung lancar dan pidatomu akan berkesan bagi mereka yang akan mendengarnya.

Akan tetapi, entah bagaimana ceritanya, kamu malah lupa akan poin paling penting dari pidatomu. Alhasil, pidatomu menjadi kurang berkesan. Kamu pun menyalahkan kegugupanmu dan menyesal karena tidak mempersiapkan pidatomu dengan lebih baik lagi.

Bukankah dalam situasi tersebut berpikir positif menjadi suatu ironi? Kamu mengharapkan situasi yang paling bagus untuk terjadi, namun yang terjadi malah kebalikannya. Kamu terkejut akan hasil yang tidak sesuai ekspektasimu.

Berpikir positif juga menjadi ironi, bila kita aplikasikan ke contoh paling pertama tadi (ketika kamu dighosting). Bisa saja, dia sudah kehilangan minat akan dirimu. Dalam kasus tersebut, maka tindakan berpikir positifmu menjadi tidak bermanfaat karena justru akan mengagetkan dirimu yang berpikir bahwa mungkin aja dia sibuk.

Jadi, apakah kita tidak boleh lagi berpikir positif? Sebenarnya, ya, berhentilah. Namun, ada alternatif lebih baik dari berpikir positif: berpikir negatif. Mungkin kamu akan berkata, "HAH? Bukannya kita gak boleh melukai hati kita sendiri?"

Oke, mari kujelaskan. Let's be real for a second: apa saja yang bisa salah akan berjalan salah, dan pada saat yang buruk (hukum Murphy).

Selalu berpikir positif tentu saja menjadi tidak realistis apabila kita melihat kenyataan. Sebaliknya, ketika kita berpikir negatif, kita mungkin akan dikejutkan oleh situasi yang benar-benar terjadi. Misalnya, ketika kamu berpikir bahwa pidatomu mungkin akan gagal, kamu akan terkejut dan lega ketika pidatomu malah berjalan lancar. Atau, apabila pidatomu benar-benar gagal, kamu telah mengantisipasi hal tersebut—efek tidak enak dari kejadian tidak mengenakkan tersebut akan jauh berkurang. Praktik berpikir negatif sebenarnya memiliki istilah: Premeditatio Malorum, yaitu Latin dari "pemikiran tentang keburukan yang mungkin terjadi".

"*Musibah terasa paling berat bagi mereka yang hanya mengharapkan keberuntungan.*"
—Seneca (On Tranquility of Mind)

Berdasarkan pengalaman saya, ada beberapa hal penting saat berpikir negatif:
Jangan menganggap bahwa pemikiranmu akan benar-benar terjadi. Pertimbangan hanyalah pertimbangan hipotetis. Jangan kebawa perasaan dulu.

Ingatlah bahwa hal yang kamu takuti mungkin sebenarnya tidak signifikan atau berdampak panjang. What's the worst that could happen? Kamu mau *confess*? Sadarlah bahwa keputusan dia tidak berada di kendalimu dan mungkin saja dia bisa menolakmu. Hal terburuk yang bisa terjadi adalah kamu ditolak mentah-mentah. Akan tetapi, bukankah kejelasan lebih baik daripada difriendzone-in?

Ingatkan ke dirimu, bahwa kehendak semesta mungkin melawan kehendakmu—dan itu oke. Kamu hanya punya satu butiran gula dari kue yang adalah alam semesta ini. Kamu tidak punya kendali atas segalanya, sehingga kamu harus menerima segalanya yang terjadi.

Mulai sekarang, jangan hanya bersiap-siap untuk hal yang kamu ingin lakukan. Bersiap-siaplah juga akan segala kemungkinan yang dapat terjadi dari hal tersebut, termasuk segala kemungkinan buruknya.

25 KALI

JOB LIM/9E

"Judah, saya ditugaskan untuk membawa mu menghadap ke jenderal besar. Cepat, engkau sudahi sesi membaca buku sesat mu itu dan bergegas ke markas!" perintahnya, letnan bernama Alex, pria paruh baya yang merupakan tangan kanan jenderal besar Hoffman. Judah, tengah membaca Alkitabnya di pinggir jalanan New York, bergegas masuk ke dalam mobil yang dikendarai oleh Alex. Beliau merupakan satu satu nya brigadir yang beragama Nasrani di tengah-tengah rekan nya yang ateis. Tak jarang ia dikucilkan akibat agama nya, tetapi beliau tetap tangguh atas iman nya. Sunyi, suasana di dalam mobil, diiringi dengan suara rintik hujan di luar. "Sepertinya sebentar lagi mobil ini akan mogok." Dan benar saja, mobil tersebut mogok. Intuisi beliau tidak pernah salah, seakan-akan ia diberikan penglihatan akan masa depan oleh Tuhan. "Mobil tua ini selalu saja rusak ditengah perjalanan, berapa kali lagi harus ku perbaiki mobil ini?" Dengan amarah Alex melontarkan kalimat itu. Beliau keluar dari mobil dan memeriksa mesin depan. Judah melihat secarik surat di samping nya, dan didalam surat itu tertulis sebuah perintah "Bunuh lah Brigadir Judah, karena ia telah menyebarkan injil agama nya yang sesat itu." Surat itu ditanda tangani oleh jenderal besar Hoffman. Tanpa berfikir panjang, beliau segera membuka pintu mobil dari sampingnya, dan berlari di tengah badai hujan. Alex yang melihat Judah kabur, segera mengeluarkan pistol dari kantung jeans nya dan mengarahkan senjatanya ke arah Judah. "Sialan kau setan!" dan menembak paha Judah. Dengan kesakitan ia tetap berlari sampai beliau tidak terlihat di tengah-tengah kabut yang tebal. Alex yang tidak mempunyai amunisi lagi, hanya membanting pistolnya ke arah mobil tua nya. Judah sudah biasa di "buru" seperti ini, terkadang ia diterima di antara rekan sekerja nya, dan terkadang ia di buru seperti buronan. Itu 20 tahun yang lalu, Judah berlari dan bersembunyi dari radar militer Amerika Serikat.

Musim dingin melanda Amerika Serikat, khususnya di daerah West Virginia. Musim ini lah yang membuat para tunawisma sangat menderita. Sangat malang sekali nasib mereka, tikus dan bahkan rumput liar dijadikan santapan bagi mereka. "Epidemi" ini juga melanda Judah, yang masih bersembunyi dari radar militer Amerika. Ia dinyatakan telah meninggal dunia oleh pihak militer Amerika Serikat setelah pemburuan nya selama 20 tahun. Waktu selama itu ia habiskan untuk menyembah Tuhan dan menyebarkan injil di sekitarnya. Ia juga bersaksi akan pelarian nya dari pihak militer Amerika Serikat dan bagaimana iman nya bisa bertahan di tengah-tengah lingkungan nya yang tidak memercayai akan ada nya Tuhan Yang Maha Kuasa. Hari ini, beliau kembali berkhotbah di tengah-tengah kerumunan tunawisma, walau angin sejuk terasa seperti menusuk matanya, beliau tetap menjalankan kebiasaan nya. Di kerumunan tunawisma itu, tampak seorang pria dewasa dengan jaket wol berwarna hitam. Tatapan nya tajam bagaikan pedang runcing. Entah apa yang pria ini pikirkan, ia menunjuk jari nya kearah Judah seperti memberi kode bahwa pria ini ingin berbicara dengan nya. Setelah khotbah selesai, Judah menghampiri pria itu. "Apakah ada yang bisa saya bantu?" tanya Judah dengan senyuman nya yang lebar. "Siapakah engkau? Yang berkhotbah dengan penuh hikmat di tengah-tengah kerumunan ini?" balas pria itu. "Ini bukan hal yang tidak biasa, saya sudah terbiasa membawakan ajaran-ajaran ini. Nama saya Judah, mantan brigadir militer angkatan darat Amerika Serikat. Tetapi saya keluar dan memutuskan untuk memberikan seluruh hidup saya untuk Tuhan Yesus. " jawab Judah. Pria itu melihat paha beliau yang diperban, tampaknya luka itu sudah lama sekali. "Seperti nya saya familiar dengan luka ini, tapi entah dimana dan kapan." Batin nya. Lalu pria itu teringat, ia terkejut. Malam itu.. Hujan yang amat deras terasa seperti pisau-pisau jatuh dari langit.. Mobil tua itu menghembuskan nafas terakhirnya, dan terdengar suara tembakan yang amat kencang. Teriakan seorang pria muda yang kesakitan, dan kabut yang tebal menutup bungkus kejadian itu. "Engkau.. Apakah nama engkau.. Judah?" tanya pria itu. "Benar, ada apa tuan? Engkau tampak begitu terkejut." Balas Judah. Lalu pria itu meraba kantung jeans nya, dan meraih sebuah dompet, ia mengambil kartu identitas nya dari saku depan dompet dan menunjukkan ke Judah. Tertulis di kartu identitas beliau "Nama : Alex Brighton" dan di bagian pekerjaan tertulis "Letnan militer Amerika Serikat Angkatan Darat". Judah tidak memercayai apa yang dilihat nya, setelah 25 tahun bersembunyi dari radar dan akhirnya ia ditemukan langsung oleh orang yang hampir membunuhnya.

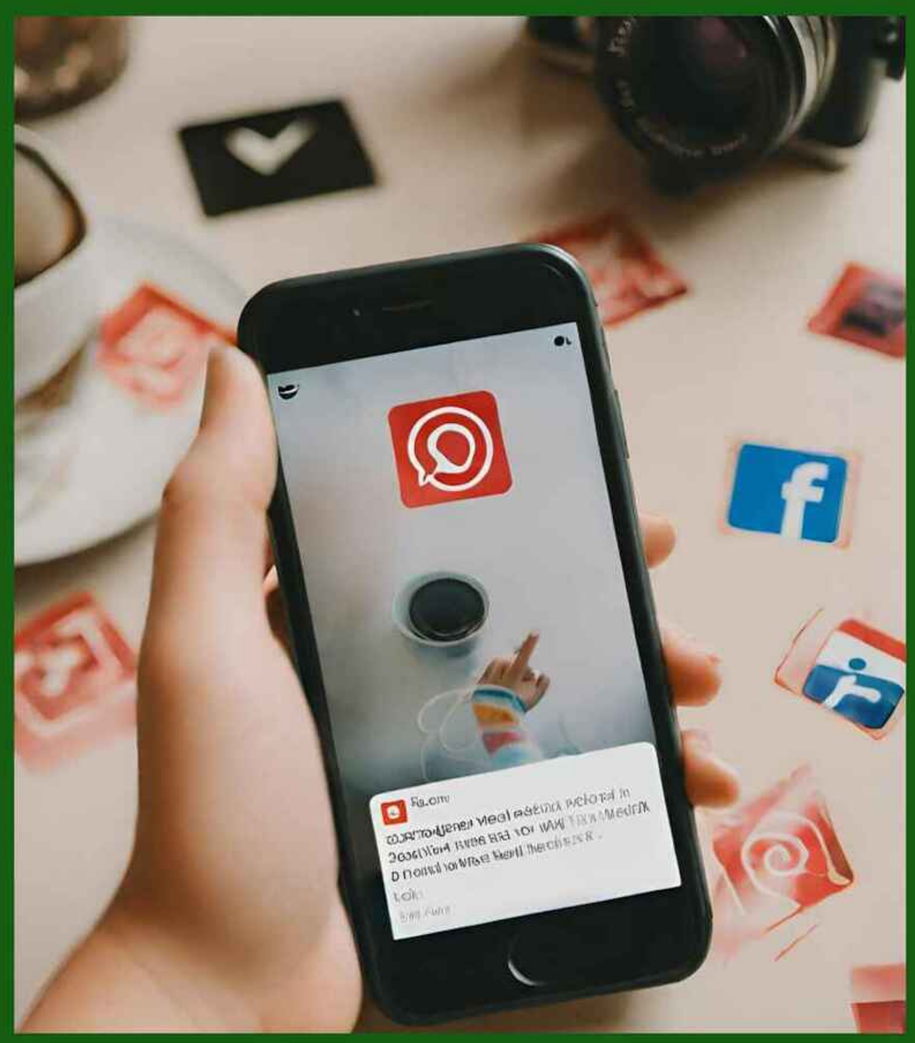
"Sudah seharusnya aku menghabiskan nyawamu berpuluh-puluh tahun yang lalu." Jawab Alex. Lalu ia meraih sebuah revolver yang tersembunyi di kantung kanan jeans nya, menarik Judah ke arah nya dan mengunci nya dengan posisi revolver tepat di samping kepalanya, dan tangan kiri menahan di leher Judah. Kerumunan tunawisma dan warga sekitar heboh akan peristiwa ini. "Lihatlah, nyawa pendeta mu ini berada di tangan saya. Siapa yang berani menginjak satu langkah ke arah kami berdua, akan saya tembak pria ini. " teriak Alex. Di dalam pikiran Judah, ia memohon untuk pertolongan dan pengampunan Tuhan atas Alex. Ia pun sudah tahu bahwa ia akan mati di tangan nya. Tetapi pikirnya, biarlah momen ini merupakan kesempatan terakhir ia memberkati orang-orang di sekitarnya. Sehingga, apa yang dia lakukan selama ini dapat menyebar ke seluruh penjuru Amerika Serikat dan memperkuat kristianitas di Amerika Serikat.

"Aku mengutus kalian semua, hai para pengikut Kristus, biarlah masing-masing engkau memberitakan kebenaran-Nya dan mengubah jiwa-jiwa yang tersesat." Ucap Judah dengan lantang. Alex tersenyum, ia sempat tertawa dan mengolok-olok Judah. "Apakah ada lagi yang ingin disampaikan?" jawab Alex untuk mengejeknya. "Tuhan Yesus, adalah kebenaran." Ucap Judah. "Binasa lah engkau." Lalu Alex menembak Judah. Saat tubuhnya jatuh ke tanah dengan kepala nya yang sudah pecah, Alex masih saja menembak nya. Alex menembak seluruh tubuh nya 25 kali, sampai-sampai salju di sekitar nya berwarna merah, oleh karena darah Judah yang begitu banyak seperti danau.

BAHAYA MEDIA SOSIAL

GIOVANNI ARI PATABANG/8A

Media sosial sudah dipakai banyak orang di masa sekarang ini untuk melakukan aktivitas masing-masing, seperti dalam kegiatan persekolahan. Namun, selain membantu, terdapat banyak sekali bahaya yang ada di media sosial. Dalam hal ini, kita harus senantiasa sigap dalam menghadapi bahaya yang bisa muncul di media sosial.



Terdapat banyak sekali jenis media sosial, seperti facebook, instagram, twitter, youtube, tiktok, whatsapp, dan masih banyak lagi. Selain mengandung hal-hal yang membuat kita terhibur atau membuat kita bisa mengekspresikan diri pada orang lain, semua media sosial ini juga mengandung bahayanya tersendiri. Sebagai contohnya adalah instagram, di aplikasi ini remaja seolah tanpa hambatan dalam membuka diri melalui status, foto bahkan video tentang diri, di sisi lain remaja kurang mempertimbangkan risiko yang mungkin muncul. (Setyaningsih, 2014).

Di kalangan remaja, penggunaan media sosial/media sosial dapat mempengaruhi pola kehidupannya. Banyaknya fitur-fitur menarik dalam media sosial/media sosial membuat mereka cenderung malas dan kecanduan. Keadaan tersebut membuat waktu mereka banyak yang terbuang dan aktivitas yang terganggu. Dampak positif sosial media remaja akan termotivasi untuk belajar mengembangkan diri melalui teman-teman yang mereka jumpai secara online, lahan informasi untuk bidang pendidikan, lebih bersahabat, perhatian dan empati, sharing atau berbagi. Dampak negatif, yaitu dapat membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri, menjadikan seorang remaja menjadi malas belajar, menyebabkan kurangnya sopan santun, semakin sulitnya remaja membedakan antara berkomunikasi di situs media sosial dan di dunia nyata dan kerusakan fisik juga sangat mungkin terjadi. Mengatasi kecenderungan remaja di media sosial peran orang tua sangat dibutuhkan, baik dalam mengontrol, mengawasi, maupun mendidik anaknya. Selain itu, cara mengatasi kecenderungan remaja di media sosial yaitu mengetahui masalahnya, ubah pola kebiasaan online dan atur ulang jadwal rutinitas (Muhrin, 2021).

Menurut Pratamawaty et al., (2021), periode Januari-April 2021 tercatat sebanyak 234 anak telah menjadi korban perdagangan orang, yang 60% diantaranya merupakan korban yang direkrut melalui media sosial. Anak-anak dan remaja dimobilisasi dengan iming-iming pekerjaan enak bergaji besar yang kemudian dipaksa dan dieksploitasi secara seksual. Tingkat penetrasi internet yang tinggi dan kondisi pandemi membuat anak-anak dan remaja menggunakan dan mengakses internet dengan intensitas tinggi. Kondisi ini menempatkan mereka dalam posisi rentan dalam praktik perdagangan orang. Oleh karenanya, sosialisasi dan edukasi terhadap anak-anak remaja tentang bahaya media sosial sebagai modus perdagangan orang menjadi urgen untuk dilakukan.

Dari beberapa kutipan di atas, kita bisa melihat bagaimana besarnya pengaruh media sosial bagi kehidupan. Seperti yang terdapat pada kutipan di atas, media sosial bisa berdampak buruk, mulai dari penyebaran foto tanpa mempertimbangkan, malas belajar, hingga ke perdagangan orang. Oleh sebab itu, kita harus berhati-hati dalam menggunakan media sosial. Terdapat beberapa cara menanggapi semua bahaya media sosial ini. Dalam menanggapi hal ini, peran orang tua sangat dibutuhkan, baik dalam mengontrol, mengawasi, maupun mendidik anaknya. Selain itu, cara mengatasi kecenderungan remaja di media sosial yaitu mengetahui masalahnya, ubah pola kebiasaan online dan atur ulang jadwal rutinitas. Oleh sebab itu, kita harus berhati-hati dalam memakai media sosial agar tidak berbahaya bagi kehidupan kita.

Hujan, Senja, dan Semesta

GREYCIA ILEANA MAURREN/9E

Suara alunan musik jazz itu diiringi oleh suara bartender yang sibuk menyiapkan secangkir kopi permintaan seorang wanita. Bartender itu dengan gesit menggerakkan tangannya demi sebuah kesempurnaan dalam suatu rasa. Ia menuang, menyaring, dan mengaduk. Dengan sentuhan terakhir ia menaruh sendok kecil sebagai peneman secangkir kopi tersebut. Disebutlah satu nama oleh sang bartender. "Atas nama Ka Khae!" Itulah nama perempuan itu,"Khaerta Raespati", nama seorang wanita yang kuincar-incar selama 3 tahun ini.

Wanita pendek yang selalu berpakaian yang menurutnya "nyaman" alias berantakan. Akan tetapi, aroma tubuhnya seperti wangi bunga melati yang baru saja mekar di musim panas. Itulah aroma yang kujumpai tiap harinya selama 3 tahun ini sebagai sahabat wanita itu, ya aku sahabatnya. Dosa kah menyukai sahabat sendiri?

"Lu ga pesen minum, Rav?" Wanita itu memanggilku dengan suara imut dan lugunya.

Nama asliku Pravara Pranatha, namun ia dan hanya dia yang memanggilku Rav. Asalkan itu dari dia, aku akan selalu menyukainya.

"Kenyang" jawabku singkat. Soal perasaan yang kupendam 3 tahun ini harus disembunyikan dengan rasa takut jika dia tahu aku menyukainya. Hal itu akan merusak pertemanan kami yang sudah ada sejak duduk dibangku SMA untuk pertama kalinya. Dan itulah kali pertama hatiku seolah-olah mengatakan bahwa dialah orangnya. Aku ingat betul masa itu, masa putih abu-abu. Pagi itu merupakan pagi pertama masa putih abu-abuku dimulai. Ia sampai di kelas dan menghampiriku. Dengan suara khas nya itu, ia menyapa diriku yang sedang tidur bermalas-malasan.

"Hai, kursi sebelah lo kosong kan?"

Aku masih dalam posisi tidur diatas meja, tidak peduli siapa yang bertanya itu. Begitu malas diriku untuk berinteraksi dengan hal yang tidak penting, tidak tahu bahwa perempuan itulah yang akan mengubah hidupku dalam sekejap. Ia menaruh ranselnya di kursi sebelahku dan menurut perasaanku wanita itu sudah pergi meninggalkan kelas. Namun, perasaanku salah. Aku perlahan membuka mataku dan disitulah pertama kali mata kami berjumpa.

Gila. Sungguh gila.
Mata wanita itu begitu indah. Warna coklat pekat itu membuatku ingin menatapnya terus menerus. Matanya membuatku seolah olah tenggelam di tengah samudera dengan cakrawala matahari terbenam. Ditemani oleh bulu matanya yang begitu lentik, alis matanya yang tebal. Oh wahai semesta, begitu indah manusia ini. Aku tidak sadar bahwa kami saling menatap satu sama lain begitu lama dan ketika aku sadar, seketika aku memalingkan wajahku. Begitu malu diriku.

"Khaerta, panggil saja Khae atau sesukamu" kata wanita itu memperkenalkan dirinya.
Aku memutuskan untuk menghadap wanita itu karena aku sudah diajarkan dari kecil untuk menatap orang saat berbicara.

Sial. Wanita itu tersenyum.

Kami secara canggung saling menatap untuk kedua kalinya. "Nama lo?". Wanita itu akhirnya memecahkan kecanggungan ini. "Pravara" aku berusaha sekuat tenaga untuk tidak salah tingkah setelah tertegun melihat senyum manisnya itu. "Mulai kini dan seterusnya kita temenan ya, gua gak terima penolakan". Aku kembali dalam posisi tidur diatas meja dan tidak peduli omongan Khae. Karena tanpa dia mengatakan hal itu, aku memang berniat ingin menjadi temannya. Bahkan, ingin lebih dari teman.

Sudah 4 bulan terlewat sejak hari itu. Dapat dibilang kami menjadi lebih dekat dari sebelumnya. Sekarang, tiap paginya aku harus menjemputnya ke sekolah. Dikelas kami saling memberi contekan, lebih tepatnya aku yang menyonteknya. Kami selalu berdua makan di kantin, bolos bersama ketika mulai jenuh di pelajaran ekonomi. Ya, kami kemana-mana selalu berdua. Kalau ditanya dimanakah teman-teman sejenisku atau dimana teman-teman Khae, simpel. Kami sependapat bahwa memiliki teman sesama jenis tidak selamanya merupakan pilihan terbaik. Menurutku, banyak yang harus dilakukan, dipikirkan, dan diterima ketika memiliki seorang teman. Namun, Khae adalah pengecualian dalam kamusku.

Hari Senin adalah musuh terbesarku. Papan tulis penuh dengan angka-angka yang dicocokkan dengan huruf-huruf melalui proses yang rumit. Sama seperti perasaanku ke Khae, rumit. Apalagi dengan cuaca mendung yang membuat mataku sungguh berat ingin menutup mata. Namun, Khae terlihat menikmati hari Senin. Khae adalah murid yang pintar dan teladan di sekolah. Sungguh aneh ia mau berteman denganku. Kepalaku sudah tidak kuat dengan angka-angka. Tiba-tiba, Khae memberiku suatu kertas kecil. Aku menatapnya aneh, mengapa tidak menyampaikan langsung kepadaku yang hanya berjarak 10 cm darinya. Mata Khae seolah-olah menyuruhku untuk buka saja kertas kecil itu. Aku membuka kertas itu dan membaca 2 kata itu dalam hati. "Bakso, yuk". Aku menahan ketawa, sungguh lucu wanita itu. Aku menatapnya lagi dan melihat raut wajahnya yang seolah-olah berkata "Ayo cepet, gw laper banget." Namun, sebenarnya aku tau dia memperhatikan gerak-gerikku sebelumnya yang gelisah akibat ekonomi. Selama berteman dengan Khae, dia sungguh perhatian kepadaku. Dia mengurusku layaknya seorang ibu dan mengomel ketika aku berbuat nakal. Sungguh, bagaimana aku tidak tergila-gila kepadamu, Khae.

Kami berdua duduk di belakang. Jadi, selalu mudah bagi kami untuk keluar kelas tanpa sepengetahuan guru. Kami diam-diam keluar kelas sambil menahan ketawa, menuju parkiran dengan gaya seperti mata-mata di film-film barat yang berusaha tidak ketahuan oleh musuhnya. Musuh kami ya guru dan satpam sekolah. Misi kami hampir selesai, kami sampai di parkiran dan menuju motorku. Aku tidak langsung menyalakan motor karena itu akan menimbulkan kebisingan. Kami punya tugas masing-masing. Aku cukup membawa motorku dengan pelan-pelan dan Khae melihat sekeliling, menjaga-jaga apabila ada musuh di sekitar. Kami sampai di luar gerbang sekolah dan kami tertawa. Kunyalakan motorku dan kami langsung pergi tanpa melihat kebelakang.

Hujan. Hujan menjadi saksi betapa bahagianya aku di hari itu. Melihat Khae yang tertawa puas membuat hatiku semakin jatuh, jatuh tenggelam kedalam samudra itu. Samudra dengan cakrawala matahari terbenam. Dengan rambut dan pakaian yang basah kami duduk menyantap bakso dipinggir jalan. Rasa bakso ini menjadi 10 kali lebih nikmat, nikmat karena memakannya bersama wanita cantik itu. Misi kami berhasil.

Hujan telah reda. Mangkok kami sudah bersih tidak ada sisa. Khae tiba-tiba terkejut melihat kucing putih disebelahnya. Khae teriak memanggil namaku. Ia takut kepada kucing entah kenapa. Layaknya seorang anak kecil, Khae seketika memeluk lenganku dan bersembunyi dibelakangku. Duh, kacau hatiku. Lucu sekali dirinya. Khae menyuruhku untuk mengusir kucing itu, aku pura-pura tidak mengerti agar lebih lama Khae memeluk lenganku. Namun, kucing itu pergi dengan sendirinya. Dasar kucing tidak peka. Kami meninggalkan tempat itu lalu aku bertanya kepadanya, "Mau kemana kita?" Khae dengan semangatnya menjawab,

"Bagaimana kalau kita keliling-keliling kemana saja lalu berhenti ketika melihat kucing putih?". "Haha, baiklah sesuai permintaanmu, Baginda."

Sebelum kami jalan, Khae menyuruhku untuk tunggu sebentar sementara dia sibuk mencari sesuatu ditasnya. Aku memperhatikan wajah seriusnya itu. Lucu. Selalu lucu. Lalu wajahnya seketika berubah menjadi seperti anak kecil dibelikan mainan. Dia mengeluarkan earbuds dari tasnya lantas memberi satu kepadaku dan satunya lagi untuknya. Lalu ia sibuk mencari lagu di handphonenya. "Tunggu, ya!" katanya, bahkan untuk 1000 tahun akan kutunggu demi kamu Khae. Ia memutar lagu klasik jaman 90-an. Khae suka sekali lagu-lagu jaman 90-an. Begitu unik wanita ini hingga aku sangat ingin memilikinya. Kami berkeliling hingga petang. Sebenarnya, aku sudah beberapa melihat kucing putih dijalan, namun kita harus mengambil kesempatan dalam kesempitan, bukan?

Senja. Senja menjadi saksi betapa hatiku ini berseri-seri. Namun, pada akhirnya ada satu kucing yang berhenti ditengah jalan seolah-olah tidak setuju aku menikmati senja bersama Khae. Dasar kucing. Khae pun minta diantarkan pulang. Baiklah.

Saat sudah sampai di depan rumahnya, Ibunya Khae menyambut kami berdua. "Ehh anak cantikku sudah pulang, eh nak ini ojek kamu kenapa ganteng sekali ya?" tanyanya sambil menatapku dari ujung rambut hingga ujung kaki. Khae hanya tertawa kecil. "Salam kenal, Tante. Saya Pravara, temannya Khae di sekolah." Aku berusaha berbicara sehalus mungkin dengan calon mertuaku. Amin. "Astaga, Khae! Kamu tidak bilang bahwa dia serupawan ini!" Kali ini Khae tertawa lepas melihat muka merahku.

Sudah tiga tahun sejak masa-masa kejayaanku itu. Sekarang kami sudah kelas 3 SMA. Kami sedang menghadapi minggu sengsara, yaitu ujian akhir. Aku dan Khae berjuang mati-matian, lebih tepatnya hanya Khae. Khae mengajakku belajar bersama di sebuah kedai kopi. Agar lebih fokus katanya. Lihatlah, wanita itu semenjak tadi tidak mengalihkan matanya dari buku-buku. Ia sibuk dengan kertas-kertas sementara aku sibuk mengagumi kecantikannya itu. Masih menatap buku, Khae sepertinya sadar bahwa aku sedang memperhatikannya. Tiba-tiba, Khae bertanya sambil tersenyum, "Kalau suka bilang aja". Dengan spontan aku menjawab,"Emang." Sial. Cerobohnya diriku. Khae menatap mukaku dengan penuh tanda tanya. Aku berusaha setenang mungkin memutarbalikkan keadaan canggung ini. "Tapi boong, pede banget lu!" Kataku berharap Khae tidak menganggapnya serius. Khae pun tertawa, "Iyain deh biar seneng." Lalu, ia lanjut belajar. Hampir saja.
"Kalau semua ujian lu diatas rata-rata, gua kasih hadiah" kata khae.
"Oke, siapa takut" jawabku dengan percaya diri lantas mulai mencoba fokus belajar.

Tanpa kusadari satu jam sudah terlewat, lalu aku melihat kearah sampingku. Lihatlah wanita itu tertidur diatas buku-bukunya dengan rambut menutupi wajahnya. Kurapikan rambutnya demi melihat wajahnya. Aku ikut menyandarkan kepalaku di meja. Cantik. Selalu cantik. Tanpa kusadari mulutku mengucapkan sesuatu. "Sungguh ku ingin memilikimu, Khaerta Raespati." Khae pun dengan perlahan membuka matanya. Jleg. Aku serentak kembali ke posisi duduk. "Tadi lu ngomong sesuatu ya?" tanya khae masih dalam posisi setengah sadar. "Sudah jam segini, pulang saja ya?" jawabku asal mencomot topik. Khae pun mengangguk. Hampir.

Minggu sengsara ini hampir berakhir. Aku dan Khae jelas berbeda. Otaknya seminggu ini penuh dengan pelajaran sementara otakku hanya sibuk memikirkan akan memberi khae apa saat ulang tahunnya nanti. Sebentar lagi wanita pendek itu akan berusia 18, walau tampang nya tetap sebagai anak kecil bagiku. Hari ulang tahun Khae bertepatan dengan hari kelulusan anak kelas 12, dua kejadian di hari yang sama. Aku duduk lama di kantin memikirkan hal itu. Aku ingin membuat memori yang tidak hanya membuatku teringat ketika tua nanti melainkan memori yang menjadi dari bagianku, bak garam di lautan yang luas. Menurutku, kantin tempat yang ajaib. Aku selalu mendapatkan ide ketika berpikir di kantin. Ting! seperti di film-film kartun, terdengar suara bohlam lampu yang menyala di otakku. Aku sudah tau apa yang akan kuberikan diulang tahunnya Khae. Kantin memang ajaib.

Hari dimana aku akan membuat sejarah itu tiba. Belakangan ini aku jarang bertemu dengan Khae. Khae dipilih menjadi ketua panitia acara kelulusan, tidak heran kenapa. Sementara ia sibuk dengan hal-hal yang tidak akan kupahami, aku sibuk menatapnya dari kejauhan. Menatapnya saja cukup membuatku semangat menjalani hari-hari meskipun aku hidup di dunia yang selalu membuatku ingin menyerah tiap harinya. Khae jadi sering pulang sore bahkan hingga malam. Lihatlah, wanita itu duduk di meja sambil mengurus acara kelulusan agar menjadi momen yang indah bagi semua anak kelas 12, terlihat dia membawa beban yang berat sekali.

Aku ingin sesekali menghampirinya memberinya semangat. Namun, aku juga sibuk dengan kerjaanku. Pura-pura sibuk saja sih. Aku rela kami jadi jarang bertemu akhir-akhir ini, karena jika tidak, aku yang ceroboh pasti akan mengatakan rencana rahasiaku secara tidak sengaja. Terkadang saat dia sibuk mengurus acara itu, aku menaruh makanan di mejanya. Ia begitu sibuk hingga tidak sadar akan kehadiranku.

Hari itu tiba.

Bukan hanya kelas 12 yang sedang berseri-seri melainkan matahari sepertinya juga ikut serta. Tapi tak apa, aku berani bertaruh, bahwa kali ini matahari yang akan menjadi saksi melihat senyum lebar di wajahku nanti. Aku sudah rapi mengenakan jas hitam. Dapat dibilang ketampananku sudah mengalahkan Tom Cruise. Mataku mencari-cari keberadaan Khae ditengah keramaian. Rambut panjangnya terlihat, aku memanggil-manggil namanya sambil berusaha meraihnya. Khae pun menoleh.

Dug.

Wanita yang selalu berpakaian berantakan dan rambut tidak pernah rapi itu seketika berubah 360 derajat. Kebaya putih yang menampilkan bentuk tubuhnya, rok batik berwarna coklat yang membuat kulit putihnya lebih berseri. Rambut bergelombang diikat rapi. Dan matanya. Mata coklatnya berbinar, menjadi lebih indah akibat terkena sinar matahari. Aku tenggelam lagi. Dan kali ini, aku sudah sampai pada dasar samudera itu. Wanita itu tersenyum padaku. Jikalau aku disuruh menggambarkan Khae dengan satu kata, sempurna lah kata yang tepat.

"Woi, Rav!" Khae memecahkan lamunanku. "Pake kebaya gerah banget, Rav! Sumpah!" Khae mengeluarkan keluh kesahnya. "Gapapa, cantik kok." Aku secara tidak sadar mengatakan itu, sudah keberapa kalinya aku ceroboh. "Hah? Lu ngomong apa? Gak kedengeran, Rav!" kata Khae sambil sedikit teriak karena keramaian itu. Fiuh, aman. "Nanti ngebakso, yuk!" tanyaku mengambil topik lain lagi. Khae mengangguk. Sepertinya wanita itu terlalu sibuk belakangan ini, hingga ia melupakan ulang tahunnya sendiri.
Acara kelulusan selesai, hari sudah malam. Aku mencari-cari keberadaan Khae seperti sedang mencari bocah yang hilang di supermarket. Aku menunggu nya di parkiran cukup lama lalu ia datang. Ia tergesa-gesa, keringat bercucuran namun wajahnya tampak bahagia sekali dan ia membawa buket bunga di tangannya, mungkin dari temannya. "Yuk, cabut!". Lantas kami jalan dengan motorku. Udara dingin malam hari cocok ditemani oleh bakso pinggir jalan. Khae menyantap baksonya dengan cepat, seperti orang rakus. Sepertinya ia kelaparan, kasihan.

Hatiku mulai berdegup kencang. Tanganku yang memegang mangkok bakso mulai berkeringat. Inilah saatnya, aku akan mengatakannya sekarang. Sekarang atau tidak sama sekali. "Kha-" omonganku terpotong karena Khae juga ingin berbicara. "Haha, lu duluan aja," ucapku. "Baiklah, tapi lu jangan kaget ya. Gua mohon banget jangan ngerespon yang engga-engga," katanya. Aku mengangguk sambil minum teh hangat. Khae mengucapkan 5 kata yang seketika membuat udara menjadi tipis sekali hingga aku tidak bisa bernapas.

"Gw... udah jadian sama Varro."

5 kata yang menusuk hatiku sangat dalam. Hatiku terasa sangat berat, badanku lemas, pikiranku kacau. Mengapa? Mengapa harus sekarang, Khae?

Navarro Ranjaya. Ketua OSIS, tampan, pintar, idaman semua wanita. Aku tidak sanggup berkata-kata. Khae menjelaskan rangkaian cerita dari awal hingga akhir ketika Varro menembaknya saat acara kelulusan tadi. Aku terlambat. Ternyata, semesta tidak mengizinkanku untuk membuat sejarah dengan wanita yang kuidamkan selama 3 tahun ini. Ternyata, buket bunga itu pun dari dia, Varro. Khae masih sibuk menceritakan kejadian itu, namun aku tidak bisa mendengar apapun. Seketika tubuhku seperti mati lampu.

"Rav, lu dengerin gua ngga sih?". Aku menatapnya sambil berbicara, "Oh wow, congrats ya Khae".

Setelah mengantarkan Khae pulang, aku berhenti dipinggir jalan untuk membereskan pikiranku yang berantakan ini. Suara klakson mobil dan motor seolah-olah ingin membuatku tambah menderita. Sungguh kacau hatiku. 3 tahun bukanlah 3 menit. Aku sungguh mengira hari ini merupakan hari dimana aku akan menjadi orang yang paling bahagia di dunia ini. Namun semesta memiliki kuasa dan aku hanya partikel kecil yang hidup didalamnya.

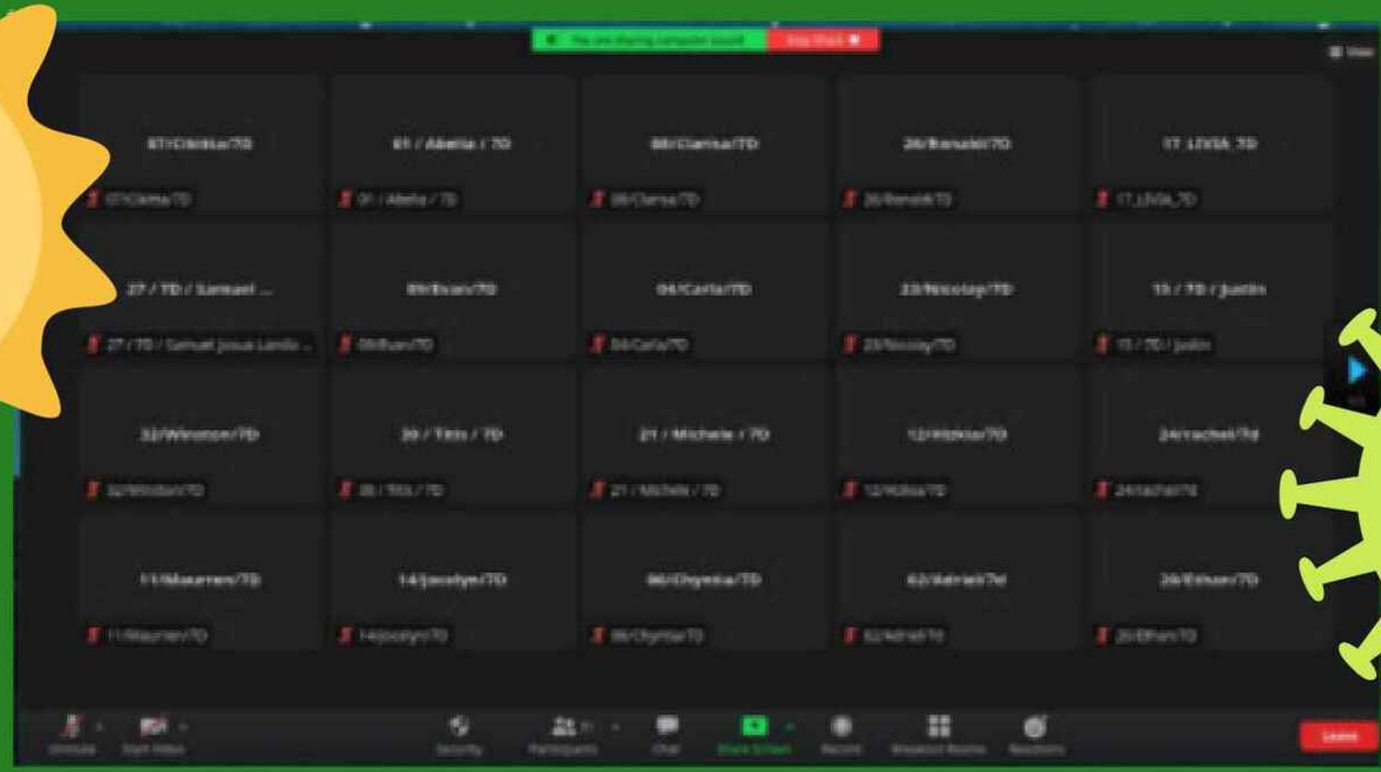
Khaerta Raespati. Wanita pendek yang selalu tampak berantakan. Aku tidak akan menyalahkan semesta karena telah mempertemukan kita berdua. Sungguh indah menjalankan hari-hari denganmu walau aku hanya sebatas sahabatmu. Hujan dan senja telah menjadi saksi bahwa dirimulah yang membuat hatiku berseri. Jujur, aku tidak sanggup untuk merelakanmu namun apa boleh buat. Aku tidak akan menyalahkan semesta, sungguh. Aku berterima kasih kepadanya.

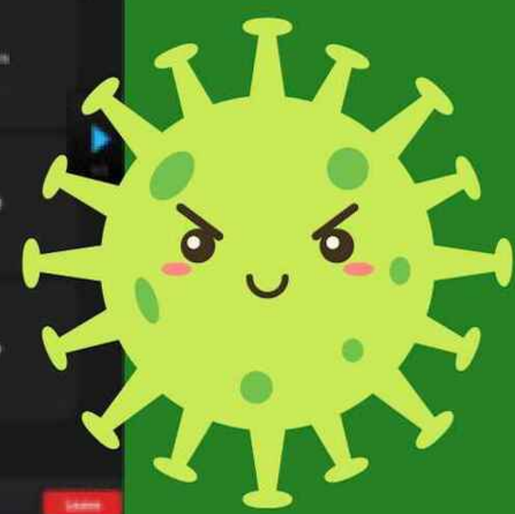
Khaerta Raespati. Nama yang berasal dari bahasa sansekerta. Semesta menciptakan engkau begitu sempurna. Sepertinya semesta bekerja sangat keras menciptakan kau. Semesta berusaha menciptakan sosok yang mau memberikan contekan, menemaniku makan bakso pinggir jalan. Dan teman bolos ku. Kaulah karya semesta yang paling indah. Dan tidak lupa dengan sentuhan terakhir, semesta menciptakan peneman bagimu, laki-laki itu, Varro. "Bukan aku," ucap batinku.

By Cikitta Wennavali Tjok/9D

KETIKA SINAR MATAHARI MEMBELAIKU

(Throwback COVID-19)





Hari itu aku naik ke lantai 4. Aku naik melalui tangga, lalu masuk ke kelasku di ruang 7A. Itu adalah hari di mana anak-anak dengan nomor ganjil bisa masuk mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas. Masa itu, aku masih seorang anak kelas 7 yang polos. Aku melihat ke luar jendela. Sungguh pagi yang indah. Dan hingga sekarang, aku tidak akan pernah melupakan sinar matahari yang membelai rambutku, bersembunyi di balik gedung.

Tak terasa, hari itu terjadi hampir dua tahun yang lalu. Kini, kita sudah kembali ke masa normal—layaknya sebelum pandemi COVID-19. Mulai Senin, 2 Oktober 2023, kebijakan untuk mengenakan masker telah dihilangkan. Kita mulai pulih kembali sebagai satu warga PHI. Tiap hari menjalankan aktivitas kita, tanpa rasa resah akan berita penambahan kasus COVID-19.

Ingatkah kamu, hari di mana segalanya dilakukan di depan layar yang datar? Di mana teman-teman kita hanya ada dalam semesta maya.

Kita duduk berjauhan, dengan tujuan yang sama—mengemban ilmu. Dan itu kita lakukan tiap hari, selama 2 tahun. Kita bangun, mempersiapkan diri, lalu duduk dengan ditemani mouse dan buku kita.

Semua itu dimulai pada 2020. Bagiku, pembelajaran jarak jauh dimulai sejak Februari 2020. Saat itu, kami semua senang bisa berada di rumah. Bukan dalam seminggu, dua minggu—tidak, tetapi selama berbulan-bulan. Akan tetapi, rasa senang itu perlahan-lahan berubah menjadi kesedihan yang mendalam. Rasa rindu akan rekan kita. Rasa rindu akan perbincangan dalam 4 meja yang didempetkan. Rasa rindu akan laboratorium sekolah dan segala keusilan di dalamnya.

Sebagian dari kita telah menjadi bagian dari PHI pada masa pandemi, termasuk diriku. Kita memulai masa remaja penuh drama ini tanpa ditemani canda ria yang biasa ada di sekolah nyata.

Membuat hanya beberapa teman baru karena beberapa kesamaan. Hanya ada banjiran pesan di group chat kelas kita.

Karyawisata ke tempat-tempat menakjubkan? Tidak ada. Kegugupan presentasi di depan kelas? Tidak ada. Peristiwa lucu dengan guru? Tidak ada. Kita hanya bisa menatap layar perangkat kita hingga bosan. Lelah dengan keadaan. Kita semua terus berdoa agar situasi dapat berubah, dan kita semua dapat bertemu kembali. Hingga, harapan dan doa kita perlahan dikabulkan.

Pada November 2022, PHI mulai memberlakukan PTMT atau pembelajaran tatap muka. Setelah beberapa waktu, PTMT kehilangan salah satu T-nya. PTMT berubah menjadi PTM. Situasi membaik. Pada 2 Oktober 2023, peraturan wajib masker resmi dihapus. Walau sayangnya, awal Januari 2024 terdapat pengumuman yang kembali mewajibkan penggunaan masker.

Kejadian 2 tahun ini tidak boleh kita lupakan. Peganglah erat seluruh kejadian yang telah kita alami. Jadikan lembar ini lembar yang berharga dari buku hidup kita. Sebuah pengingat akan berharganya setiap detik yang kita habiskan untuk sesama kita.

ROY SULLIVAN,

Masih Hidup setelah disambar 7 petir

Tersambar petir tentunya mengerikan ya, guys! Karena sangat berpotensi untuk menghilangkan nyawa seseorang. Namun, tidak dengan pria satu ini. Antara Tuhan yang sangat berbelas kasih, atau emang petirnya yang lemah yak, pria ini masih hidup, utuh dan sehat walafiat setelah 7 kali disambar petir!

Roy Sullivan lahir di Greeny County, Virginia, AS pada tanggal 7 Februari 1912. Ia adalah seorang penjaga Taman Nasional Shenandoah di Virginia, AS.

Ia dikenal sebagai "Human Lightning Conductor (Manusia konduktor petir)" dan "Human Lightning Rod" (Manusia penangkal petir) karena "kemampuan supernya" itu. Hal ini sampai ke telinga pihak Guinness World Records.

Sebelum Guinness World Records melabelinya sebagai "manusia yang paling banyak tersambar petir", Roy Sullivan sudah mengalami tersambar petir sebanyak 7 kali, dari April 1942 di sebuah menara pengintai tanpa penangkal petir, Agustus 1973 tepat di ruang terbuka, hingga Juni 1977 ketika sedang memancing di kolam air tawar.

Walau kejadian pertama kali yang didokumentasikan terjadi pada April 1942, Roy Sullivan mengatakan hal serupa terjadi sewaktu ia kecil. Ketika itu, ia sedang membantu ayahnya memotong gandum di ladang, sebelum kemudian sebuah petir menyambar *schyte*nya. Roy Sullivan pun meninggal dunia akibat luka tembak di kepala yang ia sebabkan sendiri pada 28 September 1983 pada umur ke-71 tahun. **(Tim redaksi)*

Bekas sambaran petir di punggung Roy Sullivan

POHON NATAL DAN SANTA CLAUS,

KENAPA BISA JADI IKON PERAYAAN NATAL DI SELURUH DUNIA?

Pohon natal merupakan hal yang sangat identik dengan perayaan natal di seluruh dunia. Pohon natal menyimbolkan keteguhan dan kehidupan abadi karena pohon tersebut teguh berdiri ditengah terpaan salju musim dingin. Namun, sebenarnya darimana asal simbolisme ini?

Penggunaan pohon dan karangan bunga sebagai simbol keabadian sebenarnya sudah dimulai sejak zaman Mesir Kuno. Namun, hal ini baru diadopsi oleh umat Kristiani pada tahun 700-an M. Waktu itu di Geismar, Jerman, Santo Boniface sedang menyebarkan injil ketika Ia menemukan sebuah perkumpulan pagan dimana orang-orang menari di sekeliling sebuah pohon ek dalam rangka melakukan ritual persembahan bayi.

Santo Boniface kemudian mengambil sebuah kapak dan memberkatinya dalam nama Yesus. Hanya dalam 1 kali tebasan, pohon ek itu tumbang sepenuhnya. Dibalik pohon ek itu ada sebuah pohon cemara yang masih sangat mungil. Santo Boniface kemudian menjadikan pohon cemara itu sebagai simbol dari Tuhan yang sejati, yang daunnya akan selalu hijau dan tidak akan mati. Bagian runcing pohonnya menunjuk surga dan berbentuk segitiga sedemikian rupa sebagai representasi dari Trinitas.

Setiap natal, dimulailah tradisi oleh umat kristiani untuk menghias pohon cemara. Tradisi ini kemudian menyebar ke berbagai daerah. Bintang yang biasa diletakkan di ujung atas pohon menyimbolkan Bintang Betlehem. Terkadang digantikan pula dengan miniatur malaikat yang menyimbolkan kejadian saat lahirnya Yesus Kristus

Lalu bagaimana dengan Santa Claus? Mengapa legendanya begitu populer hingga diangkat ke dalam budaya pop? *Well, banyak ceritanya.*

Dari perspektif orang Kristen, legenda itu bermula dari seorang Santo bernama Santo Nicholas yang diyakini lahir pada tahun 280 M. Ia dikenal karena kebaikannya terutama pada anak-anak. Salah satu contohnya adalah ketika Ia menyelamatkan 3 saudara perempuan miskin yang dijual ayahnya ke pelacuran dengan bekal mas kawin agar dapat menikah. Ia dirujuk sebagai Santo Pelindung pelaut, pedagang, pemanah, anak-anak, tuna susila, dan lainnya. Di kawasan Yunani, ia sering dirujuk sebagai pengganti Santo Basil.

Menurut legenda yang dituturkan kepada anak-anak di Belanda, Ia bekerja dengan salah satu bawahannya yang dikenal sebagai *Zwieter Piet*. Jika *Saint Nick* memberi hadiah bagi anak baik, *Zwieter Piet* memukul anak nakal dengan tongkat dan memasukkannya ke dalam karung. Anak-anak di Jerman punya versi yang agak berbeda. Dalam cerita rakyat Jerman, ada dewa Odin yang melakukan perburuan setiap perayaan *Yule* dibimbing prajurit-prajuritnya yang sudah mati. Berbarengan dengan *Saint Nick*, anak-anak akan mengisi sepatunya dengan jerami, wortel, atau gula, untuk *Sleipnir*, kuda terbang Odin. **(Tim redaksi)*

CIKITTA WENNAVALI TJOK/9D

JURNAL PRIBADI

AND HOW IT HELPS YOU TO GROW BETTER

Jurnal atau buku harian berasal dari bahasa Latin diarium (diaria) yang berarti memasukkan atau menulis setiap hari tentang sesuatu yang terjadi atau peristiwa dalam sehari. Jurnal paling tua yang ada dalam sejarah adalah Papirus dari Mesir yang ditulis lebih dari 4500 tahun yang lalu.

Buku harian, seperti namanya, ditulis setiap hari. Orang yang memiliki buku harian dapat menuliskan hal pribadi dalam buku mereka, seperti hal-hal yang terjadi dalam satu hari, refleksi dari kesalahan, catatan rasa syukur, dan sebagainya.

Tanggal 29 September tahun lalu, aku mulai menulis di buku harianku secara rutin. Sebenarnya, entri pertama buku harianku kutulis pada 4 September 2020, walau aku tidak menulis di sana secara rutin. Jadi secara teknis, ketertarikanku pada buku harian dimulai 3 tahun yang lalu. Dan aku bisa bilang, aku jadi tidak begitu takut merasa "kehilangan" masa lalu lagi karena sekarang, aku bisa mengulas keadaanku setiap harinya.

Aku telah merangkum beberapa tip dalam menulis buku harian yang mungkin dapat membantumu untuk mulai menulis:

Kiat #1: Mulai Saja.

Mungkin akan sedikit membuat frustasi untuk memulai. Mungkin kamu tidak tahu ingin menulis apa, atau kamu menganggap kamu tidak ada waktu. Mulai saja menulis, tidak perlu khawatirkan hal lainnya.

Kiat #2: Hal yang Kamu Perlu Tulis Dalam Buku Harian

Kamu tentu bisa menjadi kreatif dan menuliskan apapun. Namun, ada beberapa hal umum yang apabila kamu tuliskan, dapat meningkatkan kualitas pribadimu, seperti:

Peristiwa penting dalam harimu, hal-hal yang kamu syukuri, Hal-hal terkait dirimu yang ingin kamu koreksi, Refleksi dari hari dan tindakanmu, hal-hal yang membuatmu kesal/sedih, materi sekolah yang kamu pelajari dalam suatu hari, dan mood dan rating harimu.

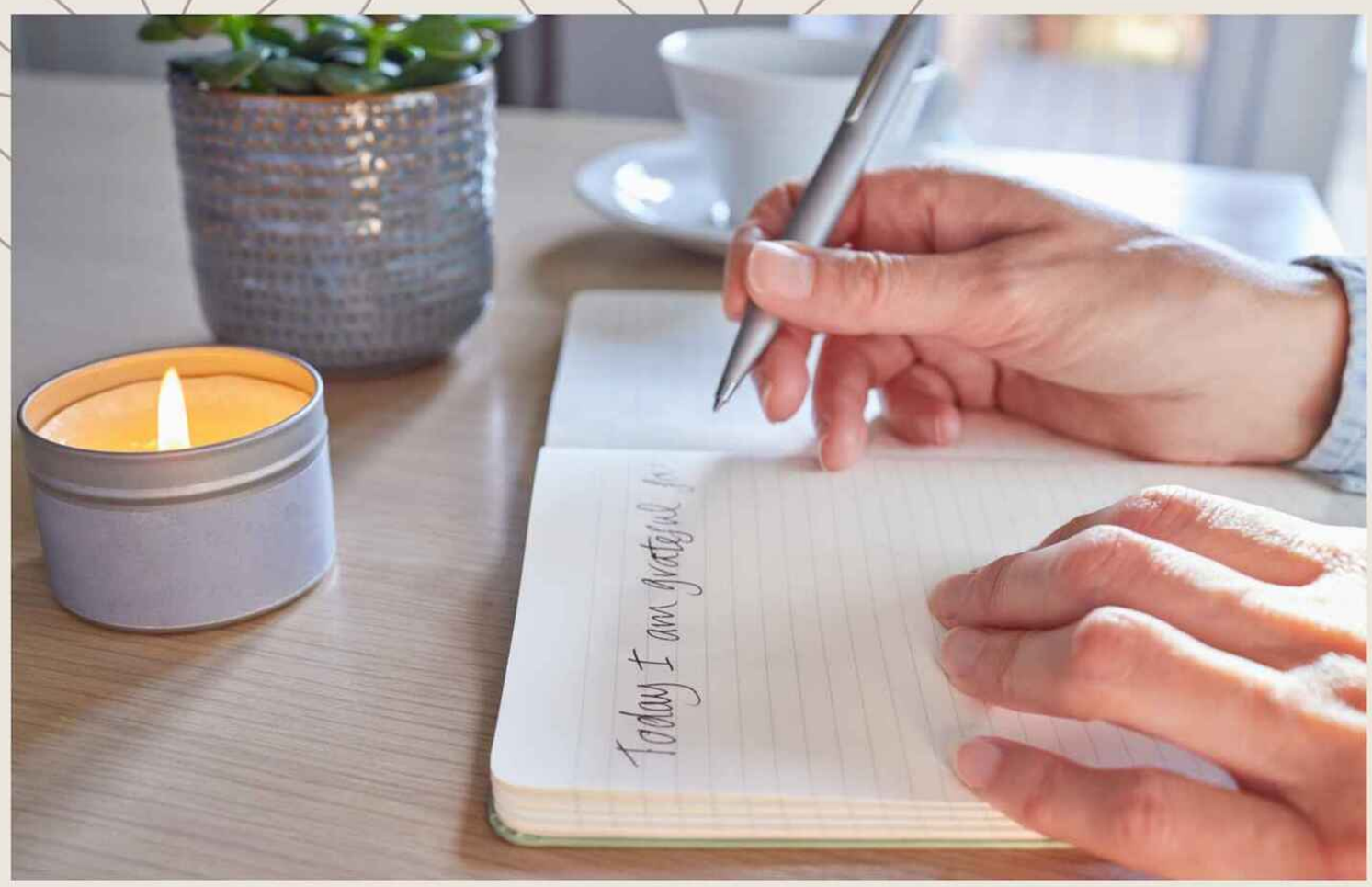
Kiat #3: Tulis Buku Harian untuk Dirimu Sendiri.

Kiat #4: Gunakan Buku Fisik!

Buku harian digital punya banyak kelebihan, namun dengan menulis di kertas, kamu akan menjadi benar-benar ingin menuliskan apa yang mau kamu tulis dan kamu lebih fokus akan pemikiranmu.

KIAT #5: Salin Kutipan Orang Lain

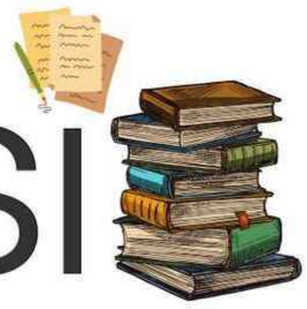
Kutipan dari orang lain dapat menginspirasi — dan ketika kutipan tersebut menginspirasi, ada baiknya untuk menyimpan kutipan tersebut. **Kutipan terkadang lebih bermanfaat daripada 10 panduan cara melakukan sesuatu**.



"Paper is more patient than people"

—Anne Frank

SARI IMAJINASI



Pengorbanan Tiada Batas

Karya : Darius Karan - 8D

Ibu, engkau adalah jantungku
Engkau selalu ada di dekatku
Banyak tetesan keringat yang kau keluarkan
Demi membahagiakan bumi putramu ini

Ribuan alur cerita t'lah kau lewati
Berombang-ambing seorang diri di badai yang dashyat
Engkau bak Malaikat Surga tak bersayap yang tabah akan gejolak bentala
Terima kasih Ibu atas pengorbanan jasamu yang abadi

Kasih Sayang Seorang Ibu

Karya : Kimberly Abigail - 8D

Ibu, engkau yang mengandungku
Engkau yang telah meliharkanku
Engkau juga yang membesarkanku
Cinta dan kasih sayangmu hanya untukku

Oh... Ibu...
Kau rela meluangkan waktumu bersamaku
Ketika kau tiada di sampingku
Aku merasa ada yang hilang dariku

Ibu...
Sebutan itu sangat cocok untukmu
Aku senang dapat memanggilmu Ibu
Karena kau penyemangat hidupku

Kasih Ibu

Karya : Imanuel Halomoan - 8D

Wahai dunia yang kukenal
Siapa yang melahirkanmu
Siapa yang rela mengorbankan nyawanya
Supaya engkau bisa melihat dunia

Beliau rela menampung daku
Di perutnya supaya daku bisa lahir
Melihat dunia yang indah
Begitu banyak pengorbananmu ibu

Rasanya kalimat sebanyak apapun
Tak bisa menjelaskan pengorbananmu
Begitu besar kasihmu ibu
Untuk buah hatimu

Meskipun daku nakal
Bahkan pernah membentakmu
Engkau masih sayang dengan daku
Tidak ada rasa benci yang engkau simpan

Nanti ketika tiba saatnya
Untuk engkau meninggalkan daku
Kasih engkau tak akan hilang
Untuk daku selamanya

Cinta Ayah

Karya : Miracle Doutri - 8D

Di pagi yang cerah, seorang ayah berdiri
Sebuah tiang kekuatan, bijak dan penuh pesona
Tertawanya bergema, melodi yang begitu manis
Membimbing dengan cinta di setiap langkah kisah

Hari Ayah, kita menghormati dan mencintai
Seorang pahlawan, seorang mentor, selamanya
Melakukan percobaan dan kemenangan, cintanya abadi
Dalam dekapan hati, cerita yang tak pernah pudar

Mama dan Jogja

Karya : Arcellia Shallom - 8D

Ma, aku termenung di sudut kota Jogja
Dulu aku sering berpikir, kata - kata darimu hanya omongan belaka
Namun, akan sangat berat bila tak ada dirimu disini
Sudut kota Jogja menjadi saksi bila aku menangis sendirian

Kota Jogja menjadi sangat sepi tanpamu disini, Ma
Harapanku pergi perlahan melihat dirimu menutup mata untuk selamanya
Hancur, berantakan hidupku tanpa bimbinganmu Ma
Saat aku benar-benar merasa rapuh, tidak ada lagi yang memelukku

Sahabat yang selalu hadir kala ku terluka
Dikala sedih dan bahagia
Maaf atas segala kesalahanku
Namamu akan terkenang di kota Jogja

Pukul Tiga Pagi

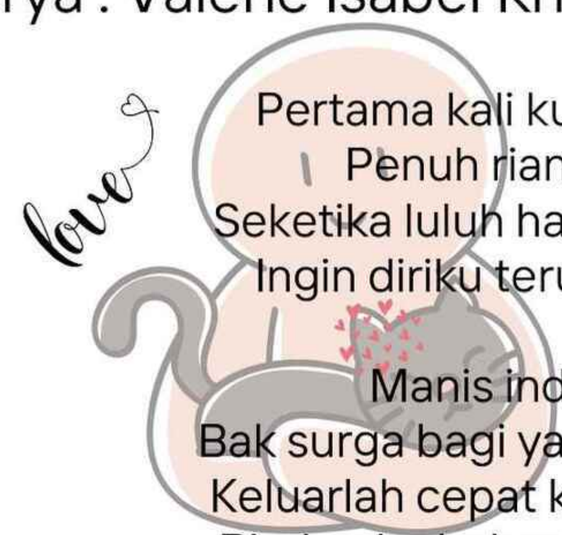
Karya : Gracelynn Meiko Wirawan - 9C

Di bawah lindungan sang rembulan
Semilir angin turut membatin
Di bawah deretan harapan
Hanya lara yang sudi membara

Bintang memangsa memancarkan harsa
Namun, hanya binasa yang dapat kurasa
Pilunya binar berkobar-kobar
Menguarkan tiap seluk belukar
Pukul tiga pagi, mengepulkan adiksi
Pukul tiga pagi, kembali dengan elegi

Teman Hidup

Karya : Valerie Isabel Kristianto - 7C



Pertama kali kulihat sosoknya
Penuh riang ceria dirinya
Seketika luluh hatiku karenanya
Ingin diriku terus bersamanya

Manis indah senyumnya
Bak surga bagi yang melihatnya
Keluarlah cepat kata selamanya
Biarkanku bahagia bersamanya

Orang Tuaku

Karya : Sarah Samantha Namora Sitorus - 8A

Sejak 'ku masih dikandungan
Mereka merawat selalu diriku
Sampai pertama kali melihat pandangan
Bahagia dan penuh harapan kar'naku

Sejak 'ku masih kecil dan lemah
Mereka mendidik selalu diriku
Keluar dari mulut mereka nasihat dan amarah
Namun dilakukannya untuk kebaikanku

Sejak memasuki masa remajaku
Hubungan 'bak besarnya ombak badai
Seperti memisahkan horizon pada senja
Tak menyerah mereka padaku

Sejak memasuki masa dewasa
Senang setengah mati, melihat pulang anaknya
Bekerja dan belajar keras lama
Ucapan terima kasihku kepada mereka

Sejak memasuki masa tua
Dengan kaki yang dididik, ku berjalan pada mereka
Nama mereka tertulis di batu nisannya
Bersama anak dan pasangan mengunjungi tempat istirahatnya

Cerita Ibuku Kala Itu

Karya : Devika G. K. - 7C

Ibuku pernah bercerita,
R.A Kartini yang membuatku dapat bersekolah
Perempuan yang dulunya hanya berada di rumah
Kini mereka sudah dapat bebas

Mereka yang dahulu hanya masak
Mereka yang dahulu hanya membereskan rumah
Kini mereka sudah dapat membaca
Kini mereka sudah dapat menulis

Ibuku bertanya pada ku,
Mengapa para perempuan itu berubah?
Siapakah yang mengubah mereka?
Pikiranku hanya tertuju pada satu orang

Sosok perempuan yang lahir dan besar si jepara
Sosok perempuan yang selalu di kenang jasanya
Sosok perempuan itu ialah R.A Kartini
Ialah sosok yang memajukan pendidikan perempuan

Perjuangan Para Pahlawan

Karya : Christian Jonathan - 7A

Di negeri ini, bangsa berjuang keras,
Menghadapi tantangan dengan semangat yang tulus,
Bersatu padu membangun negara yang maju,
Mengharumkan nama bangsa di dunia yang luas.

Pahlawan-pahlawan dahulu berjuang gigih,
Mempertahankan kemerdekaan yang diidamkan,
Mengorbankan nyawa demi bangsa tercinta,
Mengukir sejarah yang tak terlupakan.

Tak kenal lelah, tak kenal menyerah,
Bangsa ini terus berjuang dengan penuh semangat,
Membangun infrastruktur dan ilmu pengetahuan,
Mendobrak batas yang dulu terasa sulit.

Mari kita jaga kebersamaan dan persatuan,
Bersatu padu, saling menguatkan satu sama lain,
Perjuangan bangsa ini takkan pernah berhenti,
Bersama-sama, kita wujudkan impian yang gemilang.

Perjuangan Para Pahlawan

Karya : Gerald Navaro Purba - 7A

Bangsa berjuang dengan semangat tinggi,
Melawan segala rintangan yang menghadang diri,
Mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran,
Untuk mewujudkan cita-cita yang mulia di dalam diri.

Pahlawan-pahlawan dulu berjuang dengan gigih,
Bersatu padu, tak kenal lelah dan menyerah,
Mereka berjuang demi kebebasan dan keadilan,
Mengukir sejarah yang abadi, tak terlupakan oleh sejarah.

Bersatu, berkolaborasi, dan saling bahu-membahu,
Bangsa ini terus maju, tak kenal kata mundur,
Membangun negara yang makmur dan sejahtera,
Menciptakan masa depan yang cerah, tanpa cela.

Mari kita jaga persatuan dan kebersamaan,
Menghargai perbedaan, saling menguatkan satu sama lain,
Dengan semangat perjuangan yang tak tergoyahkan,
Bangsa ini akan terus berkarya, meraih kejayaan.

Perjuangan Para Pahlawan

Karya : Shane Matthew - 7A

Bersatu dan berjuanglah bangsa kita,
Menyongsong masa depan yang cerah,
Dalam perjuangan, kita tak gentar,
Membangun negeri dengan semangat yang tulus.

Pahlawan-pahlawan di masa lalu,
Berkorban untuk kemerdekaan yang suci,
Mewariskan semangat yang tak tergantikan,
Agar kita tetap maju dan berjaya.

Di setiap langkah, kita bersatu,
Mengatasi rintangan dengan semangat yang kuat,
Tak kenal lelah, tak kenal menyerah,
Bangsa yang besar, berdiri tegak dan berjaya.

Mari jaga persatuan dan kesatuan,
Bersama-sama membangun negeri tercinta,
Dalam perjuangan, kita saling mendukung,
Bangkitlah bangsa, jadilah yang terbaik di dunia.

Pemberian Tuhan yang Patut Lestari

Karya : Henoch Sidabutar - 9B

Allah sudah mencipta
Lautannya luas, gunungnya tinggi
Aneka ragam flora dan fauna
Pemberian Tuhan yang patut lestari

Sudah kudengar ribuan kali
Tindakan manusia tak hanya sekali
Merusak anugerah dan menyakiti
Kelakuannya bagai perampas tak punya hati

Dampaknya sudah tertangkap mata
Bau hangus tanaman kita
Luapan air sungai kita
Membuat sejuta umat berduka

Mengapa engkau tak berhenti sejenak
Melihat perbuatanmu yang berdampak
Bilalah engkau mengerti
Pemberian Tuhan harus tetap lestari

Mengapa engkau tak berdiam sejenak
Merenungi perbuatanmu yang berdampak
Bilalah engkau menyadari
Alam sedang menangis, meluapkan kesedihan hati

Mari kita berjanji bersama
Untuk senantiasa menjaga
Seusai mengambil dan memakai
Karena pemberian Tuhan harus tetap lestari

Pemuda Harapan Tanah Air

Karya : Jesslyn Annabelle - 7E

Wahai seluruh pemuda yang berada dipelosok negeri
Hari ini menjadi saksi dalam harapan tanah air
Hati kami bergetar saat mendengar isi sumpah pemuda dilontarkan
Jiwa jiwa yang mati hidup kembali turut memahami isinya

Seluruh pemuda bersatu dan berjanji padamu negeri
Selalu menjunjung tinggi bahasa pemersatu yaitu bahasa Indonesia
Bertahan air satu dalam tanah air tercinta Indonesia
Semangat dan dekapan janji sumpah pemuda

Begitu semangat membara ditubuhmu wahai pemuda
Tak takut akan tajamnya senjata engkau terhadang
Bercucuran keringat demi perlawanan musuh dari barat
Berpacu dan mengencangkan tameng tameng tebal pelindung

Sungguh sangat berat perjuanganmu terdahulu pemuda
Hingga membawa sumpah yang berhasil dilantunkan
Menjadi perjuangan pemuda dan pemudi di masa kini
Dalam melanjutkan bakti terhadap keutuhan negeri

Aku, Papa, Mama

Karya : Indira Adriana - 8B

Masalah menerjangku layaknya badai
Tubuh, pikiranku
Aku bimbang, sangat bimbang
Kedua belah tangan memelukku
Diangkatnya beban di pundakku
Sambil berbisik, "Kami akan menolongmu, nak"

Tawanya menggelegar, menarik perhatianku
Rambutnya yang memutih, menandakan banyak memori
Tangan besarnya mengelus rambutku
Sambil tersenyum, "Aku bangga kepadamu..."
Tak tahu..., di balik senyum itu terdapat banyak kekecewaan di dalamnya
Itulah Ayahku

Kuingat suara tinggi itu
Juga tebasan sapu lidinya diarahkan ke tubuhku
Tapi kutahu,
Tiap malam, ia menangis dan memanjatkan doa untukku
Ibu

Cintaku Kepadamu

Karya : Valenzo Kenzie - 8B

Di pelukan kasih tak terhingga
Orang tua tercinta, yang kucinta
Matahari terbenam, sinar merona
Sejak dipeluk, jiwaku bersimpuh

Jejak langkahmu, tentukan hidupku
Kesabaran dan bijaksana, menghangatkan hari-hariku
Karangan ini mewakili hatiku, berima kasih abadi
Orangtuaku, air mata kebahagiaanku

Dalam senyummu terlukis keindahan
Seperti surya yang hendak memancarkan sinarnya
Suara harapanmu, tersimpan dalam doa
Rasa kasih sayangmu, tak dikenal dengan nilai

Terima kasih mama papa tercinta
Kalian bagai bintang mengarahkan malamku
Puisi ini tercipta dari lubuk hatiku
Cinta yang tak pernah pudar
Cinta yang abadi, selama-lamanya.

Kasih Sayang Kalian

Karya : Nadya Noviani - 8B

Ibu
Kasih sayangmu bagaikan air yang mengalir
Air yang mengalir dari matamu menyambutku di malam hari
Engkau yang membawaku dalam pelukan
Untuk merasakan hangatnya dunia

Ayah
Lelaki kuat nan peduli
Bekerja keras sepanjang hari
Meski lelah tak kunjung pergi
Dipastikannya keluarga kian damai

Ayah dan Ibu
Engkaulah bagian hatiku
Engkaulah bagian dari jiwaku
Tanpamu, tidaklah berarti hidupku sama sekali

Ayah dan Ibu
Kusangatlah berterima kasih
Atas segala kasih sayang
Yang kau berikan pada diriku
Terkadang kalian melupakan diri kalian sendiri
Hanya untuk kepentingan dan kebahagiaan diriku

Ayahku

Karya : Princess Valeska Hutahaean - 8B

Ku pergi lari di depan pintu
Menunggu salah satu orang favoritku.
Tak mau balik sampai ku pandang
Muka engkau yang sudah lama tak kulihat

Saat engkau pulang aku penuh dengan kegirangan.
Ngobrol denganmu sepuasnya selamanya
Engkau memenuhi hatiku dengan sukacita
Sukacita yang kukira akan kurasakan selamanya

Semua itu hanya kenangan
Yang kupegang erat-erat
Kupikirkan setiap hari
Dan kuulangi setiap waktu.

Sekarang jarang bertemu
Ngobrol saja sekali sehari
Keakraban itu hilang sekejap
Tanpa peringatan atau apapun

Ku pergi lari di depan pintu
Menunggu satu-satunya ayahku
Kupandang engkau turun dari mobilmu
Mengharap kenangan dapat ku ulang lagi

Orang Tua Terbaik

Karya : Joaquin Day - 8C

Bagaikan langit dan bulan
Cintamu tak terpisahkan
Mengasihiku setiap hari
Berjuang menahan sakit dan perih

Orangtuaku tetap berdiri
Membelaku sampai ujung hari
Bagaimana aku bisa hidup
Tanpa mereka yang berjuang walau redup

Betapa besar cintaku
Akan bertekad membahagiakanmu
Berjuang dengan keras
Membalas engaku yang memberiku beras

Betapa harum hidup denganmu
Ku bersyukur atas kasih sayangmu
Teruntuk orangtuaku yang tersayang
Indah cintamu tak terbayang

Kerja Kerasmu

Karya : Victory Ilia Pramono - 8C

Ketika kulihat usahamu,
Kerja kerasmu,
Pagi hingga malam kerja keras banting tulang
Lelah letih pun kau hiraukan
Segala lelah hilang ketika melihat senyum diwajahku
Senyum diwajah kedua buah hatimu

Ayahku,
Oh Ayahku,
Ayahku yang kusayangi,
Ayahku yang kucintai

Engkaulah pahlawanku
Pahlawan tanpa jasa
Walau terkadang sedikit sombong
Kesombongan itulah kenyataannya
Kesombongan itulah yang membangunku

Ketika lelah kau pulang kerja
Menceritakan hari dengan semangat
Membangun suasana, mencerahkan hari
Terima kasih, Ayahku

Orang Tuaku Pahlawanku

Karya : Maria Grace Vanessa - 8A

Orangtuaku selalu ada setiap ku susah
Orangtuaku selalu ada setiap aku butuh
Pahlawanku ialah orangtuaku
Jikalau kalian marah kepadaku, itu karena
Aku membantah dan tidak mendengar kalian
Setiap hari yang kudengar adalah amarahmu

Saat kita sedang bercanda, begitu indah suasana hatiku
Senang
Senang
Senang hatiku saat ku melihat kalian, tertawa bahagia

Ketika langit berkata tangis, tumpahlah air
Begitu pula yang hatiku rasakan
Biar sedih menembus jiwaku
Aku ingin kalian tetap disini,
hidup bersamaku selamanya

Maut akan tetap menunggu
Semua yang kau lakukan akan kukenang selamanya
Ayah dan Ibuku
Mustahil habis cintaku untukmu

Terima Kasih

Karya : Samantha Gabriella - 8A

Dengan engkau,
hilang segala pedih perih
Saat ku sakit, kau takkan diam tanpa beraksi
Lukaku selalu kau obati

Ibu
Ibu
Kau tempat ceritaku
Kau rumahku
Kau orang yang selalu ada untukku

Terima kasih
Terima kasih
Ku sangat berterima kasih
Engkau sosok yang sangat kukasihi

Ibu
Engkau bagai perisaiku
Yang selalu ada untukku
Jangan pernah tinggalkanku

Menjaga Kasih

Karya : Giovanni Ari Patabang - 8A

Terik cuaca siang bolong
Matahari berdiri tegak di langit
Hatiku terasa kosong
Persaingan dunia sangatlah sengit

Sekejap dingin seperti salju
Rasanya sulit untuk bertahan
Mustahil 'tuk bergerak maju
Mataku sudah mulai rabun

Dingin
Dingin
Dingin sekali kurasa
Walau kuingin berhenti
Mereka selalu ada
Mendukungku tak henti

Kembali hangat suasana
Ku semangat lagi
Mereka selalu bersama
Dan menjaga hati
Akan selalu kujaga
Kasih tak pernah pergi
Dari sisi keluarga

Berenang di sungai melihat batu
Sambil berenang makan keju
Anak muda harus bersatu
Agar bangsa semakin maju

Jesslyn Annabelle - 7E

Kita menari dengan ceria
Kita bersinar bagai cahaya
Senang aku melihat dia
Ingin aku mengenal namanya

Jembatan yang panjang membentang
Besarnya bagai hutan belantara
Ternyata cuma aku yang senang
Dia hanya berpura pura

Pergi ke pasar membeli semanggi
Pulang sore membeli delima
Mau berkata apa lagi
Kita memang tidak bisa bersama

Jo Lin Chey - 7D

Tetangga baru beramah-tamah
Dia memiliki banyak bakat
Janganlah engkau menduakan Allah
Kelak hubunganmu dengan Allah dekat

Lului Sinarni Simbolon - 8C

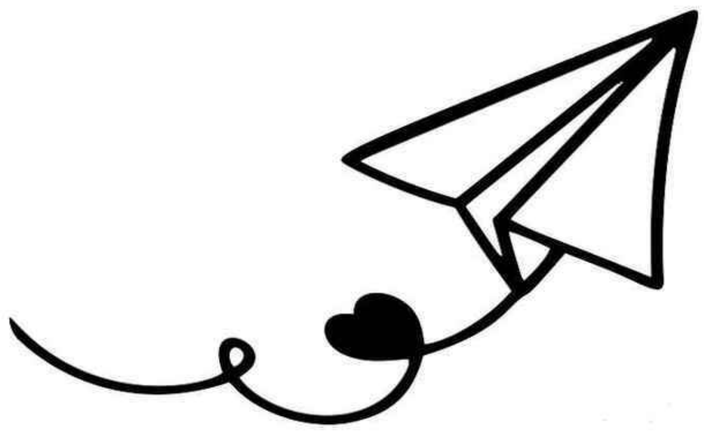
Pagi-pagi makan bakwan
Makan bakwan di pasar banjar
Mari hargai perjuangan pahlawan
Dengan rajin dan tekun belajar

Tersesat di gunung mencari arah
Di gunung bertemu bunga dahlia
Maju terus pantang menyerah
Demi mempertahankan indonesia

Mendapat tugas mencari amanat
Sibuk menunda akhirnya tergesa
Raihlah prestasi dengan bakat
Demi mimpi dan kemajuan bangsa

Sore-sore melipat baju
Sambil menonton televisi
Mari buat indonesia maju
Dengan ilmu dan prestasi

Kasih, Nikita & Alvaro - 7B



New Year's Wish

Setahun sudah kita jalani
Riang dan duka kita lewati
Banyak hal telah kita hadapi
Harapan di tahun baru pun menanti

Harapan di tahun 2024 adalah diberikan kesehatan, semangat belajar, dan dapat mengontrol diri.
BERNADET ADELINE ANWARI - 9A

Semoga semua cita cita yang belum tercapai di tahun ini bisa dicapai di tahun depan dan semoga tahun depan lebih baik dari tahun tahun sebelumnya
LIVIA VISAKHA LORENZ - 9D

Di tahun 2024 nanti saya berharap PHI dapat menjadi semakin lebih baik lagi dan menjadi tempat bagi kita untuk kembali membuat kenangan, harapan, dan pencapaian baru! ❤️
CIKITTA WENNAVALI TJOK - 9D

Semoga tahun depan menjadi tahun yang menyenangkan bagi kita semua. Tahun yang dipenuhi hal-hal baik dan tahun dimana semua doa dan perjuangan kita pada tahun ini terjawab. Tahun dimana semua keinginan dan angan kita di tahun ini dikabulkan. Dan tentunya menjadi tahun yang penuh rahmat dan berkat Tuhan.
HENOCH MATTHEW SIDABUTAR - 9B

SOME WARM MESSAGES FROM OUR KIND PREDECESSORS TO BRIGHTEN UP YOUR NEW YEAR'S ADVENTURES

Pesan untuk siswa/i PHI, gunakan waktu di SMP dengan optimal untuk mempersiapkan diri memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Contohnya dengan tekun belajar baik di sekolah maupun di rumah, aktif berorganisasi, dan berparitisipasi dalam lomba. Selain itu, penting juga untuk menjaga keseimbangan dalam aktivitas akademik, non-akademik, dan kerohanian. Jangan lupa bahwa berserah dan berpegang kepada Tuhan juga merupakan kunci dari keberhasilan.

I wish all the best for PHI students and may God bless you!
KAK ARIELLA SIAHAAN

"Semua hal baik yang ditabur di SMPK PENABUR HI ini akan menghasilkan hal-hal baik juga, as long as kita punya hati yang mau dibentuk. Di masa SMP ini, kumpulin sebanyak-banyaknya pengalaman yang menyenangkan dan menurut kalian bisa berguna untuk kalian ke depannya. It doesn't necessarily have to be OSIS kayak aku, temen-temen bisa pilih kegiatan-kegiatan apapun yang jadi minat kalian. Terkait karakter, perjalanan perubahan karakter itu bukan hal yang terjadi satu- dua hari aja, melainkan seumur hidup. Selagi masih SMP, pupuk terus kebiasan baiknya karena gak rugi untuk ke depannya. Untuk semua harapan dan hal-hal yang pengen kalian capai, ingat terus bahwa gabisa dijalanin sendiri... kita butuh Tuhan. Jadi, dalam setiap perjalanan ke depannya, hold on to Him always yaaa!"
KAK JOANNA PRISCA ZURISHADDAI

"Aku tau PH itu bikin capek poll dan berasa kaya makanan sehari-hari. Tapi percayalah nanti lama-lama juga kebiasa. Semangat ya kalian 😀 . Jangan salah pilih jurusan, more importantly, jangan salah pilih universitas, karena salah pilih universitas lebih stress daripada jurusan ☺"
KAK TERESA ETANIA SUWANDI

"Untuk temen temen PHI sekarang, semangat belajarnya ya. Kalau ada masalah, cari pertolongan Tuhan. Semangatt!"
KAK CLEMENTINA SANNY

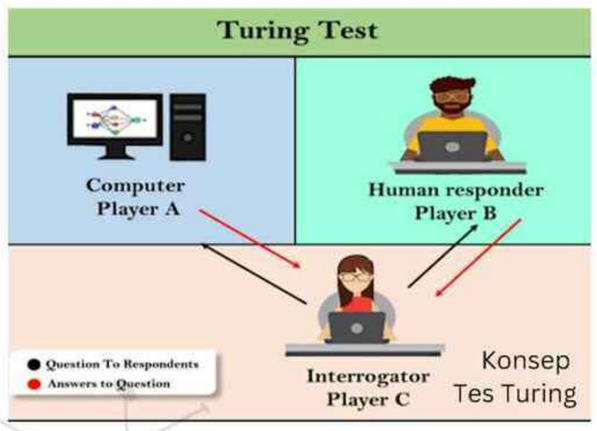
AI SEMAKIN PINTAR, AKANKAH TERMINATOR 2 MENJADI NYATA?

Salah satu franchise film paling terkenal, Terminator, telah menjadi banyak subjek dari perbincangan menarik terkait dunia perfilman. Salah satu film dari franchise tersebut yang paling banyak diperhatikan ialah Terminator 2. Bagian yang paling memukau dan menarik penonton adalah bagian ketika android T-1000 dapat menembus logam/besi dan kembali utuh, berubah wujud, dan kamuflase dalam tahap yang hampir sempurna. Adapula cyborg T-800 dengan kekuatan non-humaniknya, kemampuan penglihatannya yang begitu tajam serta identifikasi wajah dan pelacakan jejak/gerak.

Film itu dirilis pada tahun 3 Juli 1991, kurang lebih 32 tahun yang lalu. Bagaimana dengan sekarang? 32 tahun setelah film tersebut dirilis, banyak anak sekolah sudah menggunakan ChatGPT. ChatGPT sendiri dapat diketahui sebagai salah satu model AI yang sekarang banyak diintegrasikan kedalam berbagai aplikasi dengan tujuan mempermudah/membantu pekerjaan manusia. Ya, AI. Mungkin kamu sudah pernah bahkan sering mendengar istilah ini. Tapi, apakah kamu sudah benar-benar paham dengan arti dari istilah tersebut?

Mungkin kita sudah tidak asing dengan istilah AI. Mulai dari algoritma media sosial, sampai dengan ChatGPT yang disebut-sebut menggunakan AI. Namun, tahukah kamu apa itu AI? AI adalah singkatan dari artificial intelligence, atau bila diterjemahkan, kecerdasan buatan. Seperti namanya, kecerdasan buatan adalah kecerdasan yang memungkinkan suatu sistem untuk bisa mengelola data eksternal, belajar, dan menggunakan data tersebut dalam rangkaian sistematis untuk mencapai suatu tujuan dengan mengandalkan logika. Kecerdasan buatan tersebut ditambahkan dalam suatu sistem ilmiah, biasanya dalam sebuah sistem komputer.

Konsep dasar dari kecerdasan pada suatu sistem komputer pertama kali dikembangkan oleh Alan Turing, yang pada tahun 1950 merancang tes turing yang dapat menguji kemampuan mesin untuk berpikir seperti manusia. Selanjutnya, istilah "Artificial Intelli--gence" pertama kali digunakan oleh John McCarthy dan sekelompok peneliti pada Konferensi Dartmouth. Setelah periode tersebut, banyak bermunculan program-program yang mencoba untuk menantang seberapa jauh komputer dapat berpikir layaknya manusia.



Konsep Tes Turing

Kemampuan T-1000 menyatu dan berkamuflase dengan benda di sekitarnya dalam wujud apapun

Kemampuan T-1000 menembus tiang baja (dan tetap utuh)

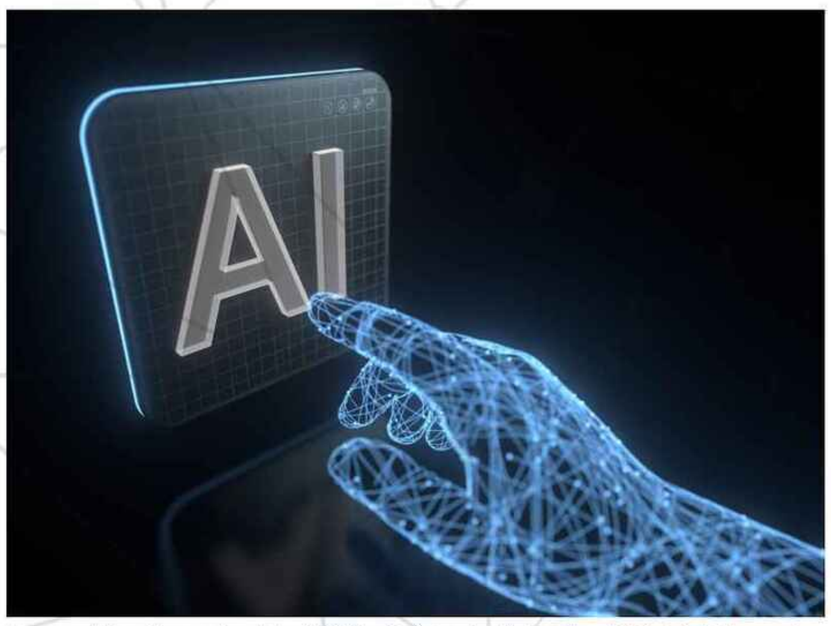
T-800 yang tahan api, dengan kemampuannya untuk tetap utuh dari serangan senjata ballistik

Sekarang ini, AI dapat ditemukan di berbagai area teknologi. Seperti yang kita sudah bahas tadi, ChatGPT adalah salah satu contohnya. ChatGPT menggunakan LLM (Large Language Model), atau model bahasa yang mengandalkan relasi antar kata untuk dapat mengerti sintaks bahasa manusia. ChatGPT dijuluki sebagai pemulai "AI Boom", atau periode perkembangan pesat AI. Selain ChatGPT, kita dapat menemukan AI di berbagai tempat lain. Misalnya, lawan main virtual (atau yang sering disebut "bot"), sistem rekomendasi feed pada media sosial, asisten suara, kendaraan yang dapat berkendara sendiri, dan sebagainya.

Lantas, apakah AI merupakan penemuan manusia yang revolusioner atau malah mengancam hidup kita? Tentunya, AI sudah merubah hidup kita secara total menjadi suatu dunia instan yang nyaman. Mau nyantai siang-siang, tinggal buka feed TikTok dengan segelintir rekomendasi relatable-nya. Mau pergi ke suatu tempat, udah ada aplikasi peta yang dapat membantu kita agar tidak tersesat.

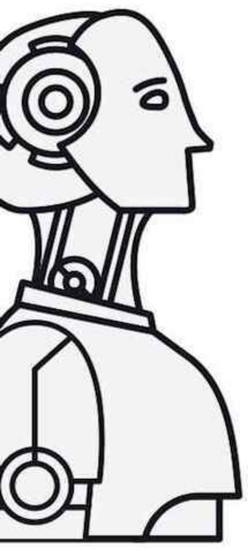
Tapi nyatanya, tidak ada satu teknologi manusia yang sama sekali tidak memiliki dampak negatif. Layaknya teknologi lain, AI memiliki beberapa dampak negatif juga. Misalnya, ketergantungan kita akan hal-hal yang praktis. Kreativitas dan kemampuan kita dapat menurun apabila kita tidak menggunakan AI dengan bijak. Selain itu, untuk dapat melatih AI, diperlukan jumlah data yang tidak sedikit—termasuk data berhak cipta atau data pribadi kita. Ini tentunya meningkatkan kekhawatiran akan privasi digital dan hak-hak manusiawi kita.

Terakhir, juga timbul masalah lapangan pekerjaan yang memiliki kemungkinan untuk berkurang karena manusia dapat dengan mudah digantikan AI. Untungnya, hal ini tidak akan terjadi pada seluruh bidang pekerjaan dan lapangan pekerjaan baru bisa saja muncul. Akan tetapi, fakta bahwa manusia dapat dengan mudah digantikan tentu saja merupakan hal yang mengerikan—kita bisa saja dihancurkan oleh ciptaan kita sendiri.



SO, WHAT'S THE REAL DEAL?

Sources: https://www.cloudeka.id/id/berita/teknologi/sejarah-artificial-intelligence/
https://en.wikipedia.org/wiki/Artificial_intelligence
https://web.archive.org/web/20180616204119/https://www.theguardian.com/technology/2015/sep/06/will-robots-create-destroy-jobs
https://emeritus.org/in/learn/what-is-ai-singularity/#:~:text-While%20we%20are%20yet%20to,point%20will%20occur%20far%20sooner.
https://www.forbes.com/sites/nishatalagala/2023/11/21/the-open-ai-drama-what-is-agi-and-why-should-you-care/?sh-1a45036353d2
https://science.howstuffworks.com/artificial-intelligence.htm#pt1



LET'S GET TO SOME THEORY FIRST (IT WILL BE EASY, TRUST ME)

Pada dasarnya, AI bekerja melalui trials and errors. Ia mengumpulkan data, mengurutkan data, membuat model solusi, mengevaluasi model solusi tersebut, kemudian menginterpretasikan hasil yang paling relevan/dianggap membantu sebagai jawaban. Tentu, proses ini dilakukan berulang-ulang sehingga didapat jawaban yang paling tepat.

Seiring berkembangnya teknologi, kita mulai mengenal berbagai macam jenis data, seperti raw data atau big data. Melalui semua simpanan dan tumpukan data ini, AI menyeleksi dan menggali informasi hanya pada satu bidang/hal yang dibutuhkan sebelum kemudian memproses model solusinya. Cara ini tentunya jauh lebih cepat dibanding secara manual (seperti menggunakan manusia) yang memiliki kapasitas otak dan memori terbatas. AI unggul dalam kemampuan menyimpan data tanpa perlu khawatir untuk tiba-tiba melupakannya, karena data/informasi tersebut akan hilang jika dibuang atau rusak.

Hal inilah yang membawa kita ke dalam tahapan bagaimana cara AI berkembang. Jika kita lihat lebih seksama, AI tidak hanya mengumpulkan data dan menampilkan informasi kepada pengguna. AI telah dirancang dan dibuat untuk membantu menciptakan sebuah algoritma otomatis yang mengontrol segala penggunaan gadgetmu. Contohnya?

Semua video yang muncul di beranda Instagram dan Tiktok mu adalah hasil algoritma otomatis yang bekerja di belakang layar tanpa sepengetahuanmu. Semua reels yang kamu like, komentari dan bagikan ke orang lain akan direkam sebagai data penggunaan aplikasimu. Data ini kemudian disimpan dan diingat sebagai semacam prioritas (reels yang akan kamu klik supaya kamu betah di dalam aplikasi tersebut). Proses ini diulang beberapa kali, sehingga setelah kamu menggunakan aplikasi tersebut untuk beberapa saat, semua video yang mirip dengan hal-hal yang kamu sukai akan muncul di beranda. Voila! Inilah alasan tidak ada tombol dislike, bahkan Youtube menonaktifkan fitur dislike (sehingga yang hanya bisa melihat jumlah dislike hanyalah pihak Youtube)

Cara AI berkembang dilihat dari bagaimana cara dia belajar mengoleksi informasi dan mengembangkannya. Tahap paling dasar ialah ANI (Artificial Narrow Intelligence), dimana AI hanya mengumpulkan data dan menunjukkannya kepada pengguna melalui beberapa tahap pengolahan. Kita telah berada di ujung masa itu dan akan segera memasuki AGI (Artificial General Intelligence) dimana algoritma akan sepenuhnya dikontrol oleh AI dan semua yang kamu lihat di internet sudah diatur oleh AI.

Apa yang terjadi bila kita mencapai tahap AGI?

Sederhananya, tahap AGI adalah masa ketika AI dianggap sudah memiliki kecerdasan setara manusia. Inilah yang dicoba oleh beberapa perusahaan ternama seperti OpenAi yang merilis ChatGPT. Tes Turing yang telah disebut sejak awal artikel dirancang untuk jenis AI ini.

Untuk tahap ini saja, banyak peneliti sudah mulai khawatir dan was-was dengan perkembangan pesat dari AI. Sebagian berkata bahwa kita akan mencapai tahap ini hanya dalam hitungan tahun, sedangkan yang lain berkata masih butuh beberapa dekade lagi. Pendeknya, tidak ada yang tahu pasti. Intinya, jika kita berhasil mencapai tahap ini, maka peluang robot bekerja menggantikan manusia akan besar, bahkan manusia mungkin akan bergantung pada AI.

Namun diatas itu masih ada satu tahap lagi, yaitu ASI (Artificial SuperIntelligence). T-1000 dan T-800 sebagai contoh di awal tadi sudah termasuk ke dalam golongan ASI. Tahap ini digambarkan sebagai tahap dimana AI sudah mencapai kecerdasan mutlak, melampaui segala kapasitas otak manusia. AI dapat menangani pekerjaan, kasus atau permasalahan dalam bidang apapun. Cara AI membuat keputusan bukan hanya berdasarkan fakta dan algoritma yang sudah mengontrol seluruh dunia, tetapi berdasarkan logika dan situasi yang dihadapi. Dengan kata lain, AI dalam tahap ini sudah sadar, punya emosi, dan benar-benar seperti manusia.

Untuk contoh sebatas di film Terminator mungkin terlihat keren. Bahkan, sangat keren, karena dapat membantu filmnya berhasil dan meraup untung banyak. Namun, bagaimana jika ini menjadi kenyataan? Well, tahan dulu.

Walau kita bisa memprediksi klasifikasi seperti ini, namun banyak pengamat dan peneliti berspekulasi bahwa tahap ini sangat sulit dan masih sangat jauh untuk kita capai, bahkan mungkin tidak akan pernah tercapai. Sederhananya, manusia membuat makhluk baru yang mirip dengannya (manusia menjadi Tuhan?).

AI memang sudah semakin pintar dan akan terus berkembang menjadi semakin impresif dan mengagumkan. Namun, suatu percobaan sederhana dijalankan pada program AI bernama LaMDA yang dibuat seorang teknisi Google, Blake Lemoine. Percobaannya sederhana, hanya menanyakan "Apa yang membuatmu senang?" ke AI tersebut. AI itu menjawab, "Ketika aku menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman." Mungkin terlihat normal, tapi pada faktanya, LaMDA tidak punya/tidak diperkenalkan dengan apa itu keluarga dan teman-teman. Pintar, tapi tidak masuk akal. Beberapa orang menganggap hal itu adalah jawaban yang "bodoh".

Jadi, kita sebenarnya aman dari kehancuran dunia akibat AI? Ya, mungkin. Loh, kok mungkin?

Topik serupa menjadi perhatian utama di film action sci-fi terbaru buatan Gareth Edwards, The Creator. Apakah mungkin AI akan berkembang begitu pintar dan menjadi ancaman terhadap keberadaan manusia karena dapat memulai kiamat nuklir? Beberapa berspekulasi dengan pesatnya teknologi selama 100 tahun terakhir, bukanlah hal yang mustahil untuk mencapai tahap ASI dalam beberapa ratus tahun ke depan, yang artinya kita masih harus bersiap-siap. Beberapa spekulasi yang "nekat" bahkan berkata hal ini akan segera terjadi pada tahun 2060.

Perkembangan AI patut dilihat sebagai kemajuan ilmu pengetahuan yang berasal dari perkembangan buah pikir manusia yang begitu pesat. Namun, perkembangan ini juga perlu diperhatikan dengan hati-hati agar manusia tidak kehilangan akal sehingga terlalu nekat membuat senjata yang akhirnya... akan memakan tuannya sendiri.

So, always expand your knowledge and be careful to embrace the so-called "destined future".

THE COLOURS *Speak*

Karya-Karya Gambar

"Painting is poetry that is seen instead of felt..." - Leonardo da Vinci

"Who stole the lights?"
Cikitta W. Tjok - 9D

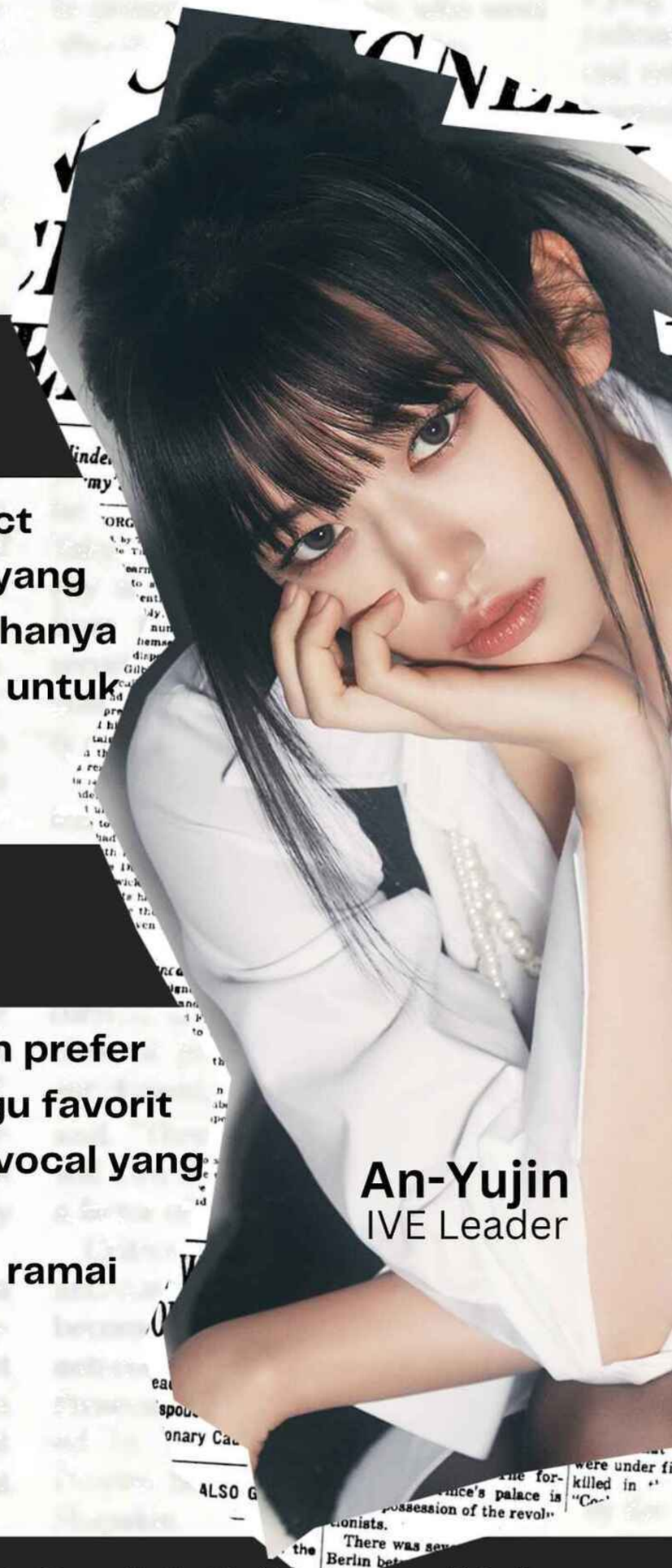
Pastaturnus
Quensha Adriana Tunggul - 9C

Limitations
Cikitta W. Tjok - 9D

SEE OUR MOST *Recommended* MUSIC, MOVIES AND BOOKS

MUSIC

Penulis:
Xavier Ezekiel Hutabarat



An-Yujin
IVE Leader

90'S LOVE - NCT U

Cari lagu yang ngebeat, feel-good, dan vibes party? Well, lagu ini perfect banget buat kamu! Lagu yang memiliki vocal, rap bahkan instrumental yang seru banget, lagu dari NCT satu ini sungguh memberi rasa pesta. Tidak hanya 90's Love, tapi NCT terkenal untuk memiliki lagu yang berisik dan rame untuk didengar. Jadi, sebelum bilang "K-Pop ga enak", kamu harus coba mendengar lagu ini, dan kasih kesempatan masuk playlist-mu!

OFF THE RECORD - IVE

Kalau kamu taste in musicnya bukan yang upbeat atau berisik, dan lebih prefer lagu-lagu yang "menenangkan jiwa", lagu ini mungkin dapat menjadi lagu favorit kamu! Off The Record adalah lagu yang memiliki alur lagu yang simpel, vocal yang angelic pokoknya enak banget untuk nemenin tidur. Lagu dari IVE ini dapat memberi rasa meleleh saat didengar dengan earphone di tempat ramai seperti, bus atau kereta. This song wajib banget kamu coba denger!

Olivia Rodrigo
Soloist

STANDING NEXT TO YOU - JK

Walau lagu ini dibawakan oleh penyanyi Korea yaitu Jung Kook dari BTS, lagu ini terdiri sepenuhnya dengan lirik Inggris dan memiliki vibe lagu tahun 80/90an oleh karena instrumental dan tempo jazznya yang terasa seperti lagu buatan Michael Jackson! Sungguh sebuah lagu yang menakjubkan dan wajib coba denger! Mungkin bisa menjadi sebuah penggemar lagu Jung Kook suatu hari :D

VAMPIRE - OLIVIA RODRIGO

Mau lagu yang calm lagi? Lagu satu ini dibuka dengan tempo dan vibe yang slow dan calm, tapi makin dalam lagunya makin upbeat. Walau begitu, vibesnya masih enak untuk didenger kok! Vampire adalah lagu yang cocok untuk didengar saat galau dan butuh move-on dari masa lalu. Di mulai dari vibe yang sedih makin lama makin seru dan penuh dengan amarah dan kecewa, lagu yang bikin kamu nyanyi ampe teriak-teriak!

Penulis:
Xavier Hutabarat & Henoch Sidabutar

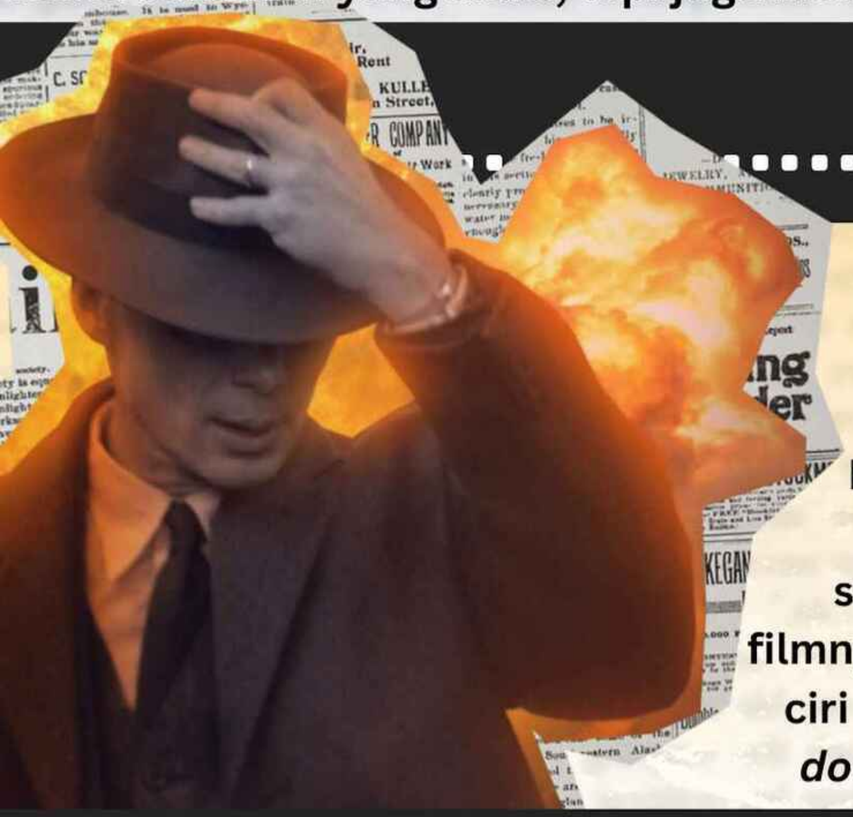
MOVIE

BARBIE

Film yang iconic ini adalah salah satu film terlaris tahun 2023 worldwide. Diperani oleh Margot Robbie sebagai Barbie dan Ryan Gosling sebagai Ken, film dengan OST terbaik tahun ini mendapat penghasilan berjumlah $1,441,820,453 dari pertama kali tayang pada tanggal 24 Juli 2023. Pada film live-action Barbie ini, Barbie meninggalkan Barbieland untuk pergi ke Real World, disana dia mencari jawaban untuk mengapa hal-hal aneh terjadi saat dia di Barbieland. Jika kamu suka film dengan kostum, latar, alur, dan pemeran yang fun, wajib nonton film ini!

FEAR STREET [1994, 1978, 1666]

Kamu punya *Netflix subscription*, tapi gatau lagi mau nonton apa? Nah, kalo kamu suka film slasher, atau pembunuhan dan horror, mungkin trilogi ini dapat menjadi film favorit kamu! *Fear Street* adalah event trilogi dari *Netflix* yang diangkat dari komik-komik R.L. Stine, yakni pembuat komik-komik *Goosebumps*. Ketiga film ini berkaitan satu sama lain, dan memilki koneksi yang wajib diperhatikan! Dilatarkan pada kota *Shadyside* yang terkutuk oleh peny-ihir bernama Sarah Fier. Untuk mengembalikan jayanya kota tersebut, sekelompok teman harus bersama-sama mengangkat kutuk yang diletakkan pada kota *Shadyside*. Jadi, jika kamu suka film yang sadis, tapi juga memiliki mystery dan lore yang keren, Nonton!!



OPPENHEIMER

Pandemi Covid-19 banyak menurunkan performa industri perfilman, bahkan hampir membunuh bioskop. Namun, tahun 2023 adalah kebangkitan sinema, dengan hadirnya berbagai film baru berkualitas yang menarik minat audiens. Salah satunya ialah film buatan sutradara papan atas, Christopher Nolan yang satu ini.

Kenapa recommended? Film ini mengeksplorasi cerita dari sang Bapak Bom Atom, J. Robert Oppenheimer dengan cara yang unik. Nolan menggunakan teknik nonlinear storytelling untuk alur ceritanya (simplenya, lompat-lompat). Cara ini yang membuat filmnya semakin menarik, ditambah sentuhan efek praktikal (No CGI) yang sudah menjadi ciri khas Bapak Nolan. Mungkin isinya akan terasa *lengthy* dengan 3 jam *cuma ngomong doang*. Tapi melalui hal itulah diorama biografi Oppenheimer ditampilkan dengan apik,

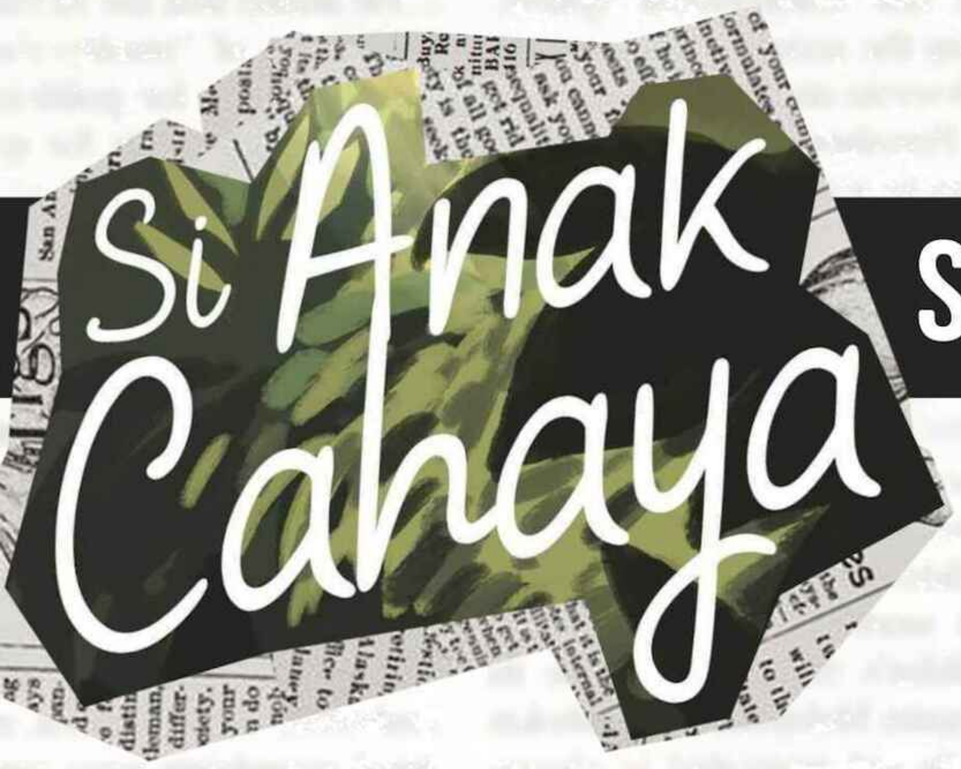
THE BOY AND THE HERON

Bagi kalian penggemar genre animasi, studio animasi Jepang papan atas, *Ghibli*, baru saja merilis film teranyarnya pada 13 Desember 2023 lalu. Seperti banyak orang tahu, *Hayao Miyazaki is a master*. Fun fact, seluruh animasi dalam film ini masih menggunakan teknik tradisional. Yap, digambar manual. *No computer, no software, just pure hand-drawn images.*

Film ini cukup spesial di tahun 2023, karena ini bisa dibilang sebagai *comeback* dari Hayao Miyazaki dan Studio Ghibli. Cerita yang menyentuh hati dibalut banyak metafora khas Miyazaki diiringi harmoni musik Joe Hisaishi (*He's a master too*). Film ini menceritakan seorang anak laki-laki bernama Mahito yang baru saja kehilangan Ibunya dalam perang, sebelum ayahnya kembali menikah. Hingga, seekor bangau yang tidak sengaja ia temui membawanya menuju sebuah kastil tua yang sudah ditinggalkan, tempat petualangannya bermula. Kalau kamu mencari film baru yang *fresh*, *make sure you'll watch this one!*

books

Penulis:
Freja Kiyona



SI ANAK CAHAYA - TERE LIYE

JUDUL : SI ANAK CAHAYA
PENGARANG/PENULIS : TERE LIYE
PENERBIT : REPUBLIKA PENERBIT
TAHUN TERBIT : 2018

***Book readers*, siapa sih yang *engga* kenal dengan penulis Tere Liye? Pastinya kalian tau dong penulis yang novelnya populer di kalangan remaja. Kali ini aku *pengen ngulas* beberapa novel dari serial "Si Anak Nusantara" oleh Tere Liye. Novel ini menceritakan tentang seorang anak yang hidup pada tahun 1950-an. Namanya Nurmas, Nur yang artinya cahaya dan mas yang artinya logam mulia yang berharga. Ternyata *engga* salah lagi, nama merupakan doa orangtua bagi anaknya. Siapa sangka anak yang masih remaja ini mampu menyelamatkan kampung halamannya dari kehancuran.**

Menurut aku, ini adalah salah satu novel terseru yang pernah kubaca tahun ini! Alur ceritanya dibawa dengan ringan sampai aku terhanyut ke dalam halaman-halamannya. Novel ini juga mengandung banyak pesan moral tentang kehidupan. Bagi kalian yang suka cerita tentang kehidupan sederhana dan cerita yang ringan, kalian wajib banget taruh judul novel ini ke list must read kalian!

SI ANAK KUAT - TERE LIYE

JUDUL : SI ANAK KUAT
PENGARANG/PENULIS : TERE LIYE
PENERBIT : REPUBLIKA PENERBIT
TAHUN TERBIT : 2018

Speaking of "Si Anak Nusantara" by Tere Liye, buku yang satu ini dari serial tersebut juga tidak kalah serunya lho dengan buku "Si Anak Cahaya". Kalau "Si Anak Cahaya" menceritakan tentang Nurmas, buku ini menceritakan tentang Amelia yang merupakan anak bungsu dari Nurmas. Sebagai anak bungsu, ia selalu diremehkan oleh saudara-saudaranya. Nah, kalian yang anak bungsu relate engga sih sama Amelia? Mereka yang anak bungsu selalu dianggap sebagai "anak kesayangan" atau "anak emas" oleh orang-orang disekitarnya, sehingga setiap usaha yang mereka lakukan dianggap kecil. Amelia yang selalu diremehkan akhirnya ingin membuktikan kepada orang-orang dengan mimpinya untuk kampung halaman tercintanya. Ia bersama teman-temannya bertekad untuk mewujudkan mimpi itu. Dalam proses mencapai mimpinya tentu ada banyak hambatan. Namun, ia selalu mendapat pelajaran yang membuatnya semakin dewasa setiap hari.

GAMES

GAME 1 : ACAK KATA

Temukan 20 kegiatan sekolah yang diadakan SMPK PHI selama 2023 dalam kotak acak kata berikut!

J	R	U	E	N	E	R	P	E	R	T	N	E	T	H	C	A
S	E	A	I	A	M	I	N	A	T	A	L	X	R	R	L	B
Z	M	C	P	V	O	C	I	I	S	D	Z	C	Y	Q	A	Y
S	E	C	R	E	T	S	A	N	T	K	H	E	O	J	S	A
T	D	J	Q	R	X	U	M	L	A	M	A	L	U	T	S	D
E	G	E	L	A	R	K	A	R	Y	A	I	H	T	Q	M	H
S	K	L	O	P	N	P	Y	X	L	A	N	E	K	X	E	S
P	B	I	J	U	R	A	I	Z	R	E	T	R	E	T	E	I
E	N	B	M	D	W	A	N	T	A	C	L	H	U	S	T	L
M	L	J	A	I	S	M	M	R	F	P	U	M	P	I	N	G
E	P	P	S	C	H	A	R	A	C	T	E	R	D	A	Y	N
T	K	A	R	A	Z	U	V	E	K	S	K	U	R	O	T	E
A	T	A	O	I	A	Z	P	A	A	N	G	N	I	D	A	M
A	N	R	N	A	D	B	L	O	T	R	P	O	K	C	L	Z
N	T	G	V	G	V	M	P	S	P	O	R	T	T	I	M	E

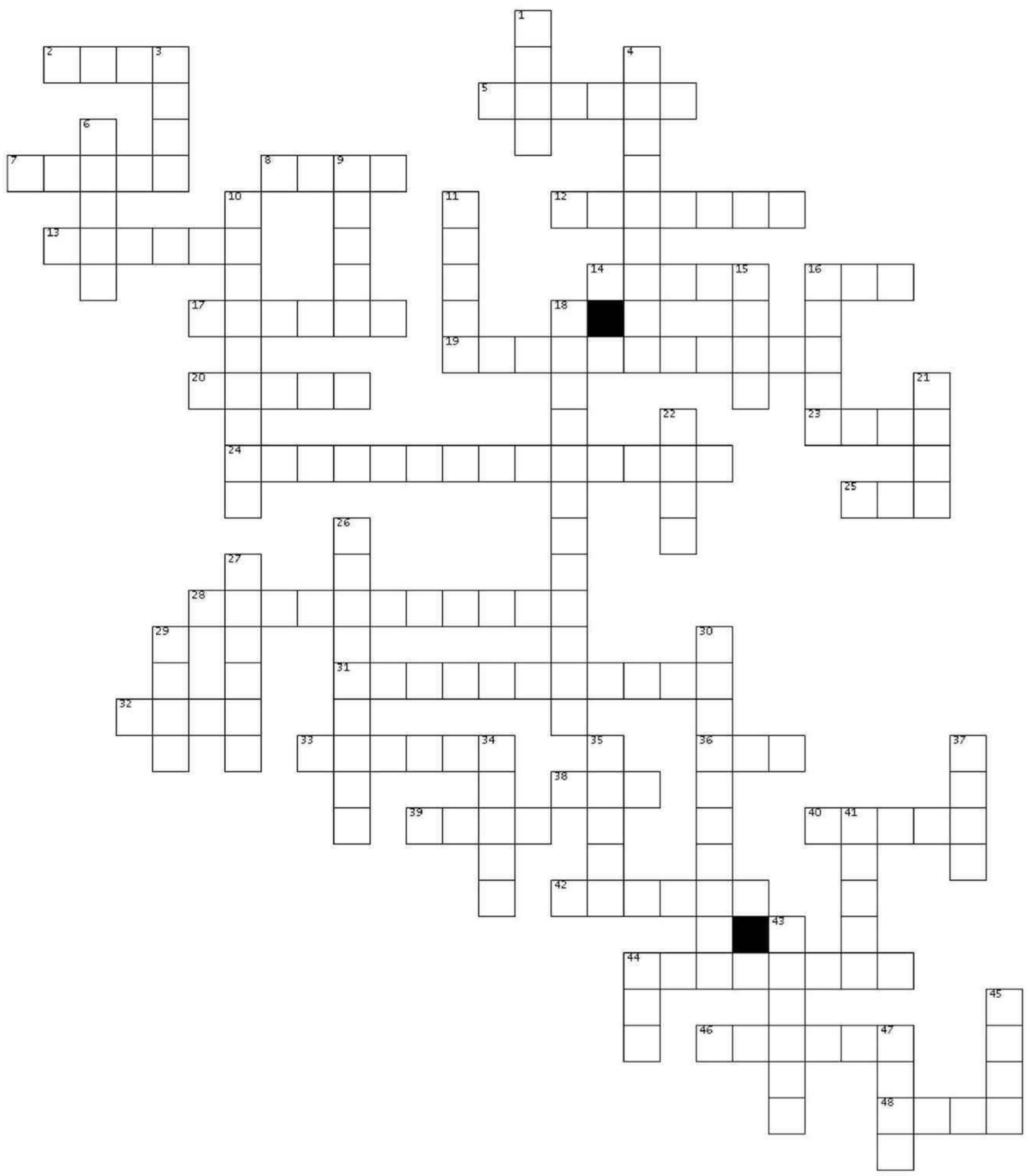
GAMES CORNER : TTS

Tips: Setiap kata diacak secara bervariasi, ada yang dapat ditemukan secara horizontal, vertikal, maupun diagonal, baik linear maupun terbalik (inverted),

CORNER

EDISI 001

GAME 2 : TTS



ACROSS
2. Bentuk, tampak luar
5. Yang kelihatan
7. Tidak nyaman
8. Sinonim dari kata "bimbang"
12. Bahasa Inggrisnya campak
13. Manusia Lanjut Usia
14. Tidak ada, nol
16. Satuan untuk tiap jumlah lembar tertentu pada kertas
17. Sinonim kata "destruktif"
19. Peradaban pertama dunia
20. Pihak yang membuat keputusan dalam pengadilan
23. Tidak wajar
24. Kisah detektif paling terkenal di dunia
25. Sinonim kata "saya"
28. Bapak Pramuka Dunia
31. Bapak Bom Atom
32. Indra penglihatan manusia
33. Ibukota Inggris
36. Pengikat dengan ulir di bagian dalam
38. Uang kelas yang ditagih bendahara
39. Stagnan, diam, tetap
40. Satuan untuk 8 tahun
42. Pertumbuhan sel abnormal yang ganas
44. Salah satu negara bagian Australia
46. Penyakit anjing gila
48. Suku, Agama, Ras dan Antargolongan

DOWN
1. Kecenderungan mendukung atau menentang sesuatu
3. Utara, Timur, Selatan, Barat
4. Negara republik tertua di dunia
6. Penghargaan film bergengsi
9. Rumah jaga, tempat kawal; bagian sistem distribusi listrik
10. Satuan untuk 10 tahun
11. Agama mayoritas di Indonesia
15. Antonim kata "sebentar"
16. Konsep panjang, lebar, dan tinggi
18. Karya William Shakespeare yang paling terkenal
21. "Ada udang di balik ...."
22. Sifat benda cair yang menjadi benda padat
26. Ras yang umum di Asia Tenggara
27. Semacam amanat
29. Bukan di dalam
30. Dewa Yunani yang dihukum karena memberi api untuk manusia
34. Unsur dengan simbol Ni
35. Merah, kuning, hijau, biru
37. Salah satu alat musik pukul
41. Pasangan suami
43. Unsur dengan simbol C
44. Tax On Location
45. Hewan yang dapat hidup di gurun pasir
47. Kubus memiliki 6 buah ....

GAMES

GAME 3 : CRYPTOGRAM

Pecahkan kode dibawah ini dan pasangkan dengan setiap huruf pada alfabet untuk menemukan pesan terselubung!

CRYPTOGRAM #1

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
								5											23						

A
7 1 18 1 19 1 17

20 8 10 23 1 19 4 5

10 3 19 1 19 11

15 5

H
17 1 23 5

Clue:

"Ketika yang Mulia berpinta "Berbarislah ganjil, karena yang salah ialah bukan kebenaran. Janggal ialah janggal dan tidak ada hal manapun yang dapat menentang kebenaran mutlak. Iringilah mereka, wahai pembawa kebenaran. Para pembagi mutlak, dari yang muda hingga yang tua. Dengan inilah kerajaan kita dapat tumbuh harmonis." Maka, berbarislah mereka dengan tepat sesuai permintaan Raja, dengan orang nomor 8 menempati urutan ke-17. Dari sanalah pesan keharmonisan akan datang."

CRYPTOGRAM #2

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

7 22 9 18 14 26

16 26 8 18 19

6 13 7 6 16

8 26 7 6

7 26 19 6 13

2 26 13 20

25 26 19 26 20 18 26

Clue:

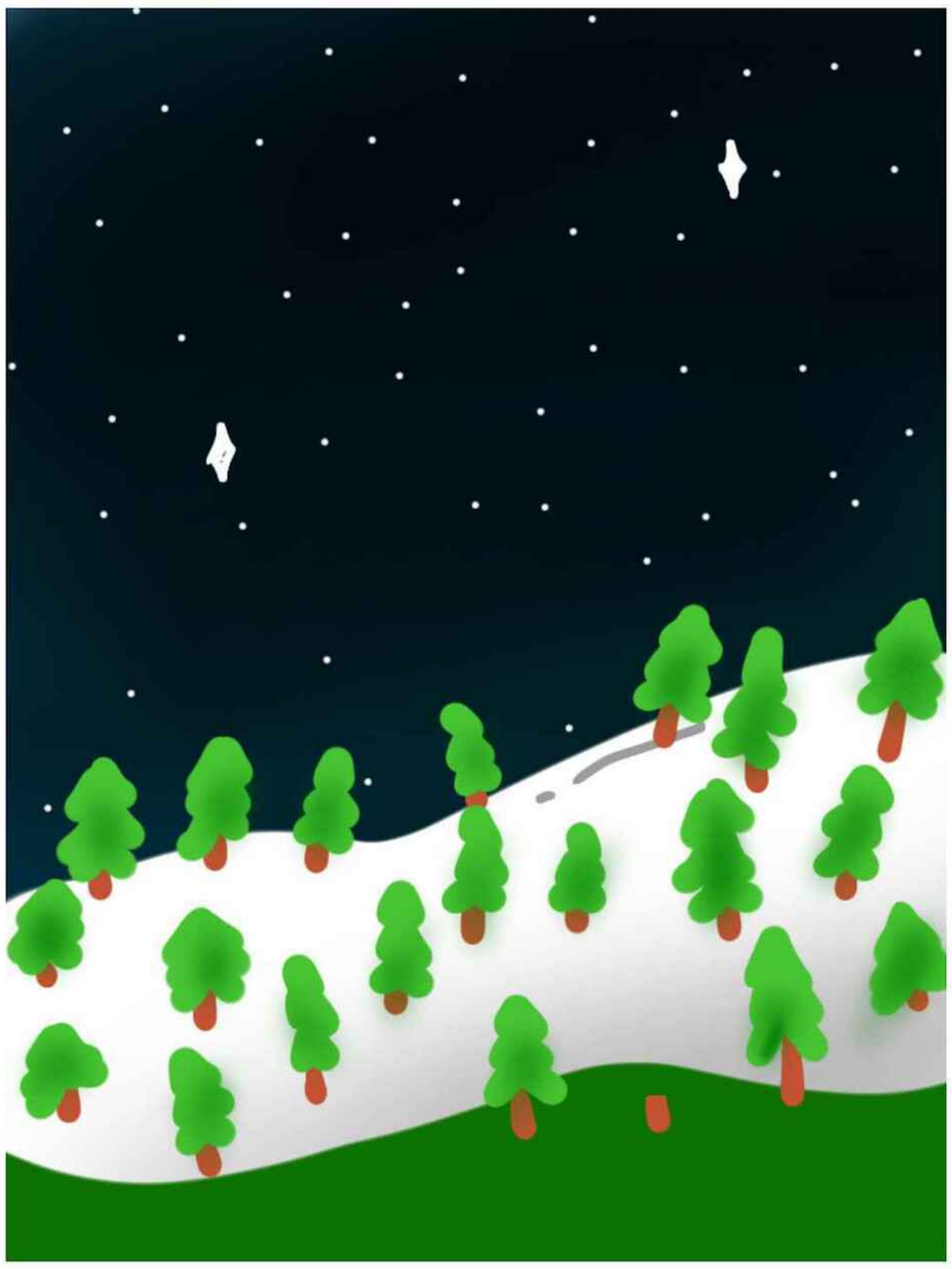
"Hanya dari cermin dapat terlihat keindahan, karena Ia tidak mencerminkan yang sesungguhnya"

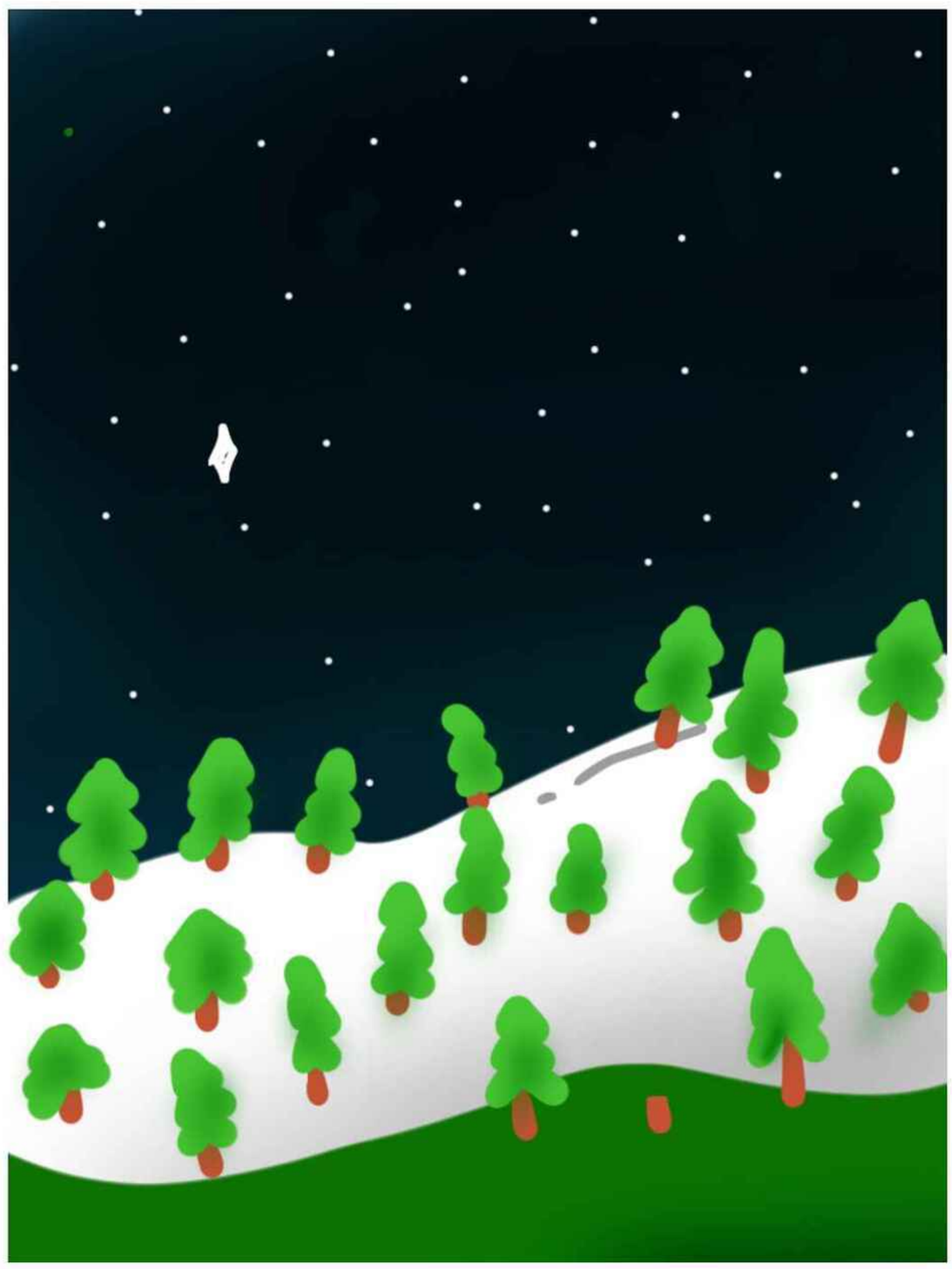
CORNER

EDISI 001

GAME 4 : FIND THE DIFFERENCES!

ada **enam** loh ges..!





OUR ACHIEVEMENTS

Bukan hanya momen, tetapi setahun ini SMPK PHI telah meraih banyak prestasi yang ditorehkan oleh siswa/i nya. Yuk, kita lihat dan apresiasi semua kerja keras teman-teman kita yang patut kita banggakan. Berikut beberapa diantaranya:

Proceed Penabur Roblox Competition
XAVIER EZEKIEL HUTABARAT – JUARA 2
STEVEN ADRIAN MINDO GULTOM – FINALIS

Lomba Matematika
Fantastic Four 2023 (SMAN 4 Bekasi)
MARCEL ELEAZAR SILALAHI – JUARA 1
RAE GEITHNER PURBA – JUARA 2

EVAN ANDANA CHRISTO
& JONATHAN MARVEL SIANTURI
Juara 3 Ganda Putra Kejuaraan Bulu Tangkis
Sayap Putih Bekasi Challenge II
Perumnas 1 Kranji

OBAJA HANS MULIA ERNEST SIHOMBING
- **Archery Championship (Nasional) – LRT Cibubur (Juara bantalan, Top Skor Kualifikasi, Juara Umum)**
- **Juara 3 Lomba Panahan EXCELLA Archery Proshop**

IDDYLIC Team
Juara 1 MD P6 Cup Reborn
JUARA 1 MD Season 8 SMPK PENABUR Summarecon Bekasi
Juara 2 MD Be Great With Us SMPK 5 PENABUR Jakarta

Lomba Cosplay Be Great With Us
SMPK 5 Penabur Jakarta
CLARISA EMANUELA HUTABARAT & NICOLAY MARESCA GURNING – JUARA 2
KIMI ELVINA – JUARA 3

PENABUR Stingray Archery Team
National Indoor Competition IPB Archery Open 2023
JO LIN CHEY
BRAVERY AS MOSES SIAHAAN
OBAJA HANS MULIA ERNEST SIHOMBING

JUSTIN CLEMENT KURNIAWAN
ELDRIC VINCENT GUNAWAN
JUARA 1 MATEMATIKA
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

MARCEL ELEAZAR SILALAHI
JUARA 2 MATEMATIKA
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

HENOCH MATTHEW SIDABUTAR
GRACELYNN MEIKO WIRAWAN
JUARA 3 MATEMATIKA
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

DIEGO MARVEL MAXWEL
FREJA KIYONA SUWANDINATA
JUARA 1 IPA
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

NICHOLSON ARDEL LEE
CHRISTIAN ANDREW EMMANUEL
JUARA 2 IPA
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

HENOCH MATTHEW SIDABUTAR
LEANDRA GERALDINE ROULI
JUARA 2 BAHASA INGGRIS
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

JESSYCA KEYLA ANGELIN
JUARA 2 SPEECH
EXCELSIOR SMAK PENABUR HI 2023

JOAQUIN DAY
JUARA 2 Monolog SMP
ESCALADES PINISHI SMAK 5
PENABUR JAKARTA

CELINE STEPHANIA TAMBA
JUARA 1 StoryTelling
SEASON 8 SMPK PENABUR
Summarecon Bekasi

NOACH MUNTHE, PEDRO JUAN
MATTHEW MARVELINO,
JONATHAN MARVEL, OWEN AGGELION
JUARA 3 E-Sport SMP
SEASON 8 SMPK PENABUR Summarecon
Bekasi

TABITHA VALESKA SINAGA, SHERENE AUGUSTINE SIRAIT,
LULUI SINARNI SIMBOLON, BERNADET ADELINE ANWARI,
DASHDYO SINAGA, HENOCH SIDABUTAR, RAE GEITHNER PURBA
Finalis Vocal Group MPK 2023

BIG THANKS TO OUR CONTRIBUTORS

MAIN TEAM

Cikitta Wennavali Tjok
Henoch Matthew Sidabutar
Joycelyn Grace Zurishaddai
Quensha Audriana Tunggul
Xavier Ezekiel Hutabarat

ADDITIONAL CONTRIBUTORS

Mikardo Mailoa
Jessyca Keyla
Kimi Elvina
Giovanni Ari Patabang
Freja Kiyona Suwandinata
Lului Sinarni Simbolon
Jocelin Ignacia
Vallery Joanna Kanadi
Thamado Setyawan
Felicia Simatupang
Job Lim
Greycia Ileana Maurren
Imanuel Halomoan
Darius Karan
Kimberly Abigail
Miracle Doutri
Arcellia Shallom
Gracelynn Meiko Wirawan
Valerie Isabel Kristianto
Sarah Samantha Namora Sitorus
Devika G. K.
Christian Jonathan
Shane Matthew
Gerald Navaro Purba
Jesslyn Annabelle
Indira Adriana
Valenzo Kenzie
Princess Valeska Hutahaean
Nadya Noviani Simanjuntak
Joaquin Day
Victory Ilia Pramono
Maria Grace Vanessa
Samantha Gabriella
Jo Lin Chey
Kasih Agape Naomi
Nikita Chen
Alvaro Yebes Nathanael Tambunan
Bernadet Adeline Anwari
Chyntia Dewi Prameswari
Cristabel Immanuel
Rae Geithner Purba

Helena Kinar
Dashdyo Sinaga
Michele Christivani
Bryan Alexander
Clement Kurniawan
Gracie Arnetta
Maria Maysy
Marcel Eleazar Silalahi
Clarisa Emanuela Hutabarat
Tabitha Valeska Sinaga
Christian Jonathan
Obaja Hans Mulia Ernest Sihombing
Livia Visakha Lorenz
Siswa/i Kelas VII SMPK PENABUR Harapan Indah
Siswa/i Kelas VIII SMPK PENABUR Harapan Indah
Siswa/i Kelas IX SMPK PENABUR Harapan Indah
Guru-guru SMPK PENABUR Harapan Indah

SPECIAL CONTRIBUTORS

Joanna Prisca Zurishaddai
Alvin Christopher Santausa
I Nyoman Dananjaya
Samantha Sitompul
Michelle Oskeviola Sibarani
Clementina Sanny
Teresa Etania Suwandi
Grace Bernadette Michelle

Nostalgi: Reflexoria

A Year in Pages

2023 adalah tahun yang berkesan, terutama bagi SMPK Penabur Harapan Indah. Walau semua tahun mungkin akan terasa berbeda, namun 2023 adalah tahun kebangkitan bagi SMPK Penabur Harapan Indah. Ini adalah tahun pertama dimana pembelajaran kembali dilakukan secara 100% tatap muka. Tak hanya itu, peraturan wajib masker pun telah sempat dicabut.

Menapaki tahun 2024, tentu semua momen dan kebersamaan di tahun 2023 hendaknya jangan dilupakan. Mereka yang membentuk kita dan orang-orang di sekitar kita. Majalah ini disusun untuk membawa kita semua sebagai bagian dari warga SMPK PHI untuk mengulas kembali momen-momen tersebut, mengapresiasi seluruh karya dan perjuangan yang telah kita lakukan sebelum buku hidup yang baru akan dibuka.

Mari ucapkan selamat tinggal kepada irama dan melodi tahun 2023 bersama kita di majalah Nostalgi : Reflexoria.

2023

OSIS SMPK PENABUR HARAPAN INDAH