

EKSPRESI HATI DARI KELAS SEULANGA

Kumpulan Cerpen Refleksi
Pembelajaran Sosial-Emosional



Editor:
Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si., FRSPH

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).

Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

EKSPRESI HATI DARI KELAS SEULANGA

(Kumpulan Cerpen Refleksi Pembelajaran Sosial-Emosional)

Aini Miflasafia Edna
Akmal Syahreza
Al Mufadhhal Rafid
Aqilah Salsabila
Cut Adiba
Dzihni Azzahra
Farra Ayska
Izzahul Fitri
Keisya Salsabila Azzahra
Nazeefah Adzkira Putri
Nur Nazri Asyifa
Nurul Aulia
Quinsha Attaya Thaqifah
Raissa Qonita Lillah
Rindiani Sahputri
Sarwinda Sari
Shafa Naila
Tias Shafa Sholihat
Widiya Karima
Zakirah

Editor:

Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si., FRSPH

Judul Buku : Ekspresi Hati Dari Kelas SEULANGA
(Kumpulan Cerpen Refleksi Pembelajaran Sosial-Emosional)

Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Cetakan Pertama, 2026

Digital, 2026

167 Halaman (14,8 cm X 21 cm)

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
PENGANTAR.....	vii
1. SEULANGA, Kelas Tanpa Papan Tulis	2
2. Pelukan Terakhir Ayah.....	10
3. Kehilangan Sosok Berharga.....	21
4. Buku, Ara dan Arti Bahagia	30
5. Pembelajaran dengan SEULANGA.....	39
6. Rara dan Mekarnya Bunga SEULANGA: Perjalanan Menemukan Diri.....	45
7. SEULANGA: Menerima Diri Sendiri	56
8. The Mirror Was Never Broken.....	60
9. Temanku Telah Berubah	68
10. Pengalamanku Bersama SEULANGA	76
11. Pengalamanku di Sekolah bersama Program SEULANGA.....	86
12. Hidupku	95
13. Asa di Kebun Tembakau	99
14. Surat untuk Ibu Guru	105

15. Kesadaran Sosial yang Menghentikan Perundungan	111
16. Apa Itu SEULANGA?	119
17. Start!	122
18. SEULANGA.....	135
19. Sympathy and Empathy	146
20. Perkembangan Sosial Emosional Remaja ..	158

PENGANTAR

Buku ini adalah kumpulan suara hati siswa dan siswi SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh yang mengikuti program SEULANGA (*Social-Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement*), sebuah ruang di mana mereka belajar mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi dengan jujur.

SEULANGA merupakan bagian dari Program *Safe Communities Safe Schools* (SCSS), sebuah pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan psikososial remaja yang telah sukses diterapkan di berbagai sekolah di Colorado, Amerika Serikat. SCSS ini merupakan penelitian kolaboratif antara FK USK, University of Colorado, dan University of Copenhagen. Riset ini juga melibatkan DIGNITY dan Universitas Indonesia, dengan pendanaan dari Foundation Botnar, Swiss. Penelitian yang dimulai sejak Oktober 2019 hingga 2025 ini mengambil tema mengatasi kebutuhan kesejahteraan dan keamanan anak-anak dan remaja perkotaan di Indonesia di era digital.

Setiap cerpen di dalamnya adalah kisah nyata yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana namun penuh makna: tentang kehilangan,

tekanan, persahabatan, kecemasan, dan pencarian jati diri. Melalui tulisan mereka, kita diajak melihat dunia remaja tidak hanya dari luar, tetapi dari dalam, dari sudut pandang yang sering kali tersembunyi.

Semoga buku ini tidak hanya menjadi cermin bagi remaja, tetapi juga menjadi jendela bagi orang tua, guru, dan siapa saja yang peduli pada perkembangan emosi generasi muda. Terima kasih kepada semua penulis muda yang berani berbagi. Mari kita simak, dengarkan, dan belajar dari setiap kata yang tertulis di buku ini. Selamat membaca!

Banda Aceh, 5 Februari 2026

Editor

1

SEULANGA, KELAS TANPA PAPAN TULIS

Farra Ayska



SEULANGA, Kelas Tanpa Papan Tulis

Oleh: Farra Ayska

Hari itu, suasana kelas berbeda dari biasanya. Tidak ada buku pelajaran yang dibuka, tidak ada guru yang menjelaskan rumus matematika di depan papan tulis. Hanya ada satu kalimat besar di layar proyektor:

"Hari Ini Kita Belajar Bersama SEULANGA."

Aku membaca tulisan itu dengan dahi berkerut. *SEULANGA?* Bukankah itu nama bunga? Tapi sebelum sempat bertanya, Bu Raisa, guru BK kami, berdiri di depan kelas dengan senyum tenang.

"Anak-anak," katanya pelan, "SEULANGA ini bukan bunga. Tapi sebuah kegiatan yang akan kita jalani bersama selama beberapa minggu ke depan. Kita akan belajar tentang emosi, cara menyelesaikan

masalah, dan bagaimana membangun hubungan yang sehat—dengan teman, keluarga, dan juga dengan diri sendiri.”

Beberapa teman saling berpandangan. Aku juga. *Emosi? Bukannya kita sudah tahu semua itu?* Tapi ternyata, tidak sesederhana yang kupikir.

Bu Raisa meminta kami menuliskan perasaan yang paling sering kami rasakan akhir-akhir ini, tanpa mencantumkan nama. Kertas-kertas itu dikumpulkan, lalu dibacakan secara acak.

“Sedih.”

“Takut Mama dan Papa pisah.”

“Kesepian, walau punya banyak teman.”

“Marah, tapi nggak tahu kenapa.”

Kelas mendadak hening. Tidak ada yang tertawa. Tidak ada yang menggoda. Aku sendiri merasa dadaku sesak saat mendengar tulisan-tulisan itu. Rasanya seperti membaca pikiranku sendiri—tapi lewat suara orang lain. Ternyata bukan cuma aku yang bingung dengan perasaanku sendiri. Bukan cuma aku yang pura-pura bahagia saat di rumah selalu ribut. Bukan cuma aku yang merasa capek tanpa tahu kenapa.

Hari itu, untuk pertama kalinya, kami belajar bahwa perasaan bukanlah hal sepele.

Minggu-minggu berikutnya, SEULANGA menjadi kegiatan yang paling kutunggu. Kami tidak belajar teori. Kami belajar dari cerita—tentang kecewa yang diam-diam tinggal, tentang cara menenangkan badai dalam diri, dan tentang bahasa cinta yang tak selalu berupa kata.

Bu Raisa tidak pernah memaksa kami bicara. Tapi dia selalu berkata, "Kalau suatu hari kalian siap, kalian boleh cerita. Di sini tempat aman."

Suatu hari, setelah sesi SEULANGA selesai, aku menghampiri Bu Raisa.

"Bu... boleh cerita sekarang?" tanyaku pelan. Ia hanya mengangguk dan tersenyum.

Aku mulai bicara, perlahan-lahan. Tentang rumah yang belakangan ini tak pernah tenang. Tentang suara bentakan di malam hari. Tentang aku yang pura-pura belajar, padahal hanya berusaha menahan tangis.

Bu Raisa tidak banyak bicara. Tapi dia mendengarkan, benar-benar mendengarkan.

Wajahnya tidak menghakimi. Matanya tidak penuh kasihan, tapi empati.

“Saya nggak tahu harus apa, Bu. Rasanya... capek banget.”

“Kamu sudah luar biasa karena bisa bertahan sejauh ini,” katanya lembut. “Dan kamu nggak sendiri. Kamu nggak harus hadapi ini sendirian.”

Aku tidak menangis saat itu. Tapi malamnya, aku menulis panjang di buku harianku. Untuk pertama kalinya, aku merasa lega.

Sejak ikut SEULANGA, aku mulai lebih berani bicara. Saat temanku terlihat murung, aku tidak lagi diam saja. Aku duduk di sampingnya, bertanya pelan, “Kamu mau cerita?” Kadang mereka menjawab, kadang tidak. Tapi aku tahu, hadir sebagai teman saja sudah cukup. Karena aku

pernah ada di posisi itu. Dan aku tahu rasanya ingin dimengerti.

Aku juga mulai lebih jujur pada Mama. Tentang lelahnya menjadi anak yang berpura-pura baik-baik saja. Tentang perasaanku. Dan walau Mama tidak langsung berubah, tapi dia mendengarkan. Dan itu sudah sangat berarti.

Di akhir bulan, Bu Raisa mengajak kami menuliskan satu hal yang paling kami pelajari dari SEULANGA.

Aku menulis:

"Aku belajar kalau setiap orang punya luka yang tidak terlihat. Tapi kalau kita mau mendengarkan, memahami, dan tidak menghakimi, kita bisa saling menguatkan."

Aku tidak pernah menyangka, kegiatan tanpa buku pelajaran ini justru yang paling mengubahku. Bukan karena rumus atau teori, tapi karena aku mulai mengenal diriku sendiri. Dan mulai belajar menjadi manusia yang lebih peduli—pada diri sendiri, dan pada orang lain.

Terima kasih, SEULANGA. Telah membuatku merasa didengar, dimengerti, dan tidak sendirian.

2

PELUKAN TERAKHIR AYAH

Nurul Aulia



Pelukan Terakhir Ayah

Oleh: Nurul Aulia

Angin sore bertiup pelan, menyapu dedaunan kering di halaman rumah. Pepohonan di halaman belakang masih berdiri kokoh, hanya saja tidak serimbun dulu. Rumah kini sepi, tak ada lagi suara tawa dari ruang tamu, tak ada lagi aroma kopi tiap pagi.

Ayah telah pergi setahun yang lalu. Kepergiannya menyapu sebagian dunia yang kukenal.

Aku, Arula, adalah anak satu-satunya Ayah. Sejak Ibu meninggal saat aku berusia enam tahun, Ayahlah yang menjagaku hingga sekarang. Ia tidak pernah menikah lagi, katanya, cintanya sudah penuh untukku dan untuk Ibu. Aku pernah sekali bertanya kepada Ayah mengapa ia tidak mau menikah lagi, tapi dia hanya menjawab, "Aku tidak

butuh siapa pun, selama kamu masih ada bersama Ayah.”

Dulu aku menganggap Ayah berlebihan. Tapi sekarang aku tahu mengapa Ayah tetap ingin terus sendiri. Ia bukan menolak kebahagiaan baru—melainkan karena ia telah menemukannya dalam bentuk kecil bernama aku.

Masa kecilku dipenuhi dengan cerita dongeng sebelum tidur dan bekal makan siang dengan catatan kecil di dalamnya. Ayah menulis dengan huruf besar, katanya, jika menulis dengan huruf kecil akan susah dibaca olehku.

“Arula semangat belajarnya.”

“Jangan takut salah, yang penting berani untuk mencoba.”

“Ayah sayang Arula.”

Aku selalu ingat bagaimana Ayah menulis catatan kecil itu dan memasukkannya ke dalam kotak bekalku. Setiap kali Ayah menulis catatan kecil, aku selalu menyimpannya di dalam laci lemari bajuku. Tulisan di surat itu mulai memudar, tapi hangatnya isi surat itu tak pernah pudar.

Saat ulang tahunku yang ke-12, Ayah membelikan sepatu baru untukku, padahal ekonomi keluarga kami sedang menurun dan tidak stabil. Ayah hanya bekerja sebagai satpam di sekolah dasar dan mengambil kerja tambahan di malam hari sebagai buruh angkut. Aku menangis melihat Ayah membelikan sepatu yang sangat aku inginkan.

“Ayah, sepatu ini pasti sangat mahal, Ayah pasti menghabiskan banyak uang untuk membeli sepatu ini,” ujarku.

“Arula, kenapa sedih? Kan Ayah beli untuk Arula. Sekolah ini lagi ada diskon, jadi Ayah beli untuk kamu,” jawab Ayah.

Sebenarnya saat itu Ayah berbohong untuk menenangkanku agar tidak menangis lagi. Ayah membeli sepatu itu dengan gajinya. Ia memelukku dan mencium keningku.

“Sudah, jangan menangis lagi. Ini hari bahagianya Arula, jadi kita rayakan dengan suasana hati yang bagus dan ceria.”

Saat usiaku beranjak 23 tahun, Ayah mulai sering sesak napas dan batuk berdarah, sehingga sering bolak-balik ke rumah sakit. Aku sangat khawatir karena Ayah tidak pernah sakit sampai separah itu. Saat dicek oleh dokter, ternyata Ayah mengidap

kanker paru-paru stadium 4, yang berarti harapan hidupnya hanya sekitar 19%. Aku menangis, tak bisa berkata apa pun. Aku melihat Ayah terbaring sangat lemah, tak berdaya.

Sudah dua bulan Ayah di rumah sakit dan keadaannya semakin memburuk. Aku termenung diam sambil memikirkan, apakah Ayah bisa melihat anaknya lulus besok? Atau apakah Ayah akan datang dan melihat anaknya sudah berhasil mencapai apa yang ia impikan?

Hari ini adalah hari kelulusanku. Aku menunggu Ayah dan berharap ia datang untuk memelukku sambil membawakan buket bunga. Tapi itu mustahil, karena Ayah masih terus terbaring di ranjang rumah sakit. Aku terus melihat ke sana kemari, dan tiba-tiba ponselku berdering. Ternyata itu panggilan dari dokter yang merawat Ayah.

“Arula.”

“Iya, Dok.”

“Dengan berat hati, saya harus menginformasikan bahwa ayahanda Bapak Arun telah meninggal dunia pukul 14.00 siang hari,” ucap dokter.

Wajahku mulai pucat dan aku jatuh pingsan saat mendengar kabar itu.

Aku membuka mataku perlahan, melihat ke sekeliling, dan bertanya kepada seseorang, “Kenapa aku ada di sini? Seharusnya aku ada di samping Ayah sekarang.”

“Nak, kamu sekarang harus istirahat. Ini ada surat dari ayahmu. Dia sudah lama menitipkan ini kepada saya, dan sekarang aku memberikannya kepadamu. Bacalah di saat kamu merindukan

ayahmu,” ujar dokter.

Hari ini, hari di mana Ayah dimakamkan. Aku menangis terus tanpa henti hingga pemakaman selesai. Aku masuk ke kamar, mengurung diri, sampai akhirnya aku tertidur.

Dan hari ini adalah setahun kepergian Ayahku. Aku masih menyimpan surat yang ditulis Ayah, dan hari ini aku akan membaca isi surat itu.

“Untuk anak Ayah, Arula. Happy graduation, anak Ayah. Selamat atas kelulusannya. Semoga Arula bisa menjadi anak yang sukses dan terus berusaha tanpa putus asa. Maaf jika Ayah tidak bisa hadir ke wisuda kamu ya, Nak. Ayah cuma bisa ngucapin kamu lewat surat ini. Maaf kalau di hari kelulusan kamu Ayah tidak datang. Sebenarnya Ayah sangat ingin datang ke acara wisuda Arula, tapi Ayah tidak sanggup karena penyakit Ayah semakin memburuk

dan membuat Ayah susah untuk bergerak. Tapi Ayah sangat bangga kepada Arula karena berhasil mencapai cita-cita dan mau berusaha untuk mencapainya. Oh iya, Ayah juga punya hadiah buat Arula. Ayah simpan hadiahnya di bawah laci meja dekat kasur. Maaf kalau hadiahnya kurang bagus, tapi itu bisa Arula pakai buat kerja. Laptopnya bagus, kan? Dijaga yang baik ya. Empat bulan lagi hari ulang tahun Arula. Ayah juga sudah menyiapkan hadiah yang spesial untuk hari itu. Ayah beli boneka beruang yang besar. Dulu Arula sangat ingin memiliki boneka beruang besar, kan? Nah, sekarang Arula sudah memilikinya. Itu Ayah beli khusus buat anak kecil Ayah, Arula.”

Ayah, aku sangat beruntung memiliki Ayah sepertimu. Tapi sekarang Ayah sudah tidak ada. Arula kesepian, Ayah. Arula sudah menerima semua hadiah dari Ayah. Arula sangat menyukai

hadiah-hadiah yang Ayah beri. Terima kasih sudah menjadi Ayah yang penyayang untuk Arula.

Aku rindu menjadi anak kecilmu, Ayah. Mungkinkah Ayah berpikir aku yang sudah dewasa ini masih anak kecil ingusan nan lugu? Namun entah sampai kapan, aku masih membutuhkanmu. Aku masih ingin bersamamu, Ayah. Kubayangkan bagaimana Ayah memelukku saat aku sedang sedih dan merawatku saat sakit.

Ayah, adakah Ayah bangga memiliki anak sepertiku? Adakah Ayah bangga karena aku mampu bertahan dan berjuang hingga aku berhasil mencapainya walaupun Ayah tidak bersamaku? Kukatakan bahwa aku bangga menjadi anakmu dan ingin sekali aku beritahu pada dunia bahwa aku sangat bangga menjadi darah dagingmu. Aku beruntung memiliki Ayah sepertimu.

Terima kasih, Ayah, telah menjagaku hingga aku bisa menjadi anak yang sukses sekarang. Aku sangat menyayangimu, Ayah. Teruslah bangga kepadaku.

I love you, Ayah.

KEHILANGAN SOSOK BERHARGA

Rindiani Sahputri



Kehilangan Sosok Berharga

Oleh: Rindiani Sahputri

Tak pernah terpikirkan maupun terlintas di benakku bahwa aku akan kehilangan sosok yang sangat berharga dalam hidupku, yaitu Ayah dan Ibu. Namun, kehilangan orang tua bukanlah alasan untuk terus bersedih dan berputus asa. Apa pun yang terjadi dalam hidup ini, kita harus tetap melanjutkan dan menerima keadaan. Sejak saat itu, aku mulai belajar menerima takdir yang telah digariskan.

Lonceng sekolah berbunyi, menandakan bahwa liburan telah usai dan kegiatan belajar dimulai kembali. Hari ini adalah hari pertama masuk sekolah setelah libur kenaikan kelas. Semua siswa harus kembali beradaptasi karena pembagian kelas akan diacak seperti pada awal tahun ajaran. Beberapa siswa tampak beruntung karena tetap

satu kelas dengan teman terdekat mereka. Aku memperhatikan teman-temanku yang diantar oleh orang tuanya, dan rasa iri pun muncul. "Aku juga mau..." kataku dalam hati, sambil menahan air mata yang akhirnya jatuh. Aku berlari menuju perpustakaan sebelum bel masuk berbunyi.

Di dalam perpustakaan, mataku tertuju pada sudut rak buku. Di sana, aku melihat sebuah buku berjudul *SEULANGA*. "SEULANGA? Apa itu?" gumamku sambil mengusap air mata. Awalnya aku bingung dan terus bertanya-tanya dalam hati tentang arti dari kata itu. Namun, aku memutuskan untuk membacanya hingga selesai. Ternyata, melalui buku itu aku mulai memahami hal-hal yang sebelumnya sulit kupahami. Hidupku mulai berubah sejak membaca *SEULANGA*.

Di sekolah, aku sering mendapat ejekan dari teman-teman. Mereka mengejek karena aku tak memiliki orang tua dan karena kondisi ekonomiku yang terbilang rendah. Namun, aku merasa bersyukur karena berhasil masuk ke kelas 11-2, kelas impianku. Usaha dan perjuanganku meraih nilai dan prestasi selama ini tidak sia-sia.

Setelah beberapa hari, aku mulai berbincang dengan beberapa orang baru dan akhirnya dekat dengan seseorang bernama Zahira. Dia pendiam dan penyendiri, tetapi sangat baik hati. "Kamu kok penyendiri banget sih, Ira?" tanyaku padanya. "Itu karena aku kurang suka pergaulan. Kalau kau ingin bersama mereka, pergilah. Tapi jangan ajak aku. Mereka hanya baik di depan, tapi di belakang suka meremehkan orang lain," jawabnya. "Kenapa kau bilang begitu?" tanyaku lagi. "Apa yang kau lihat mungkin tampak baik, tapi di belakang mereka

bisa saja mengejekmu. Aku sudah tahu sifat mereka karena kami satu sekolah dulu,” jelasnya. Aku hanya mengangguk. “Kalau begitu, aku mengerti sekarang,” kataku.

Sepulang sekolah, pikiranku terus memutar percakapan tadi. Banyak hal yang terjadi hari ini membuatku berpikir keras: apakah ucapan Zahira benar, atau justru aku yang sedang ditipu olehnya? Meski begitu, aku tahu bahwa aku harus berhati-hati terhadap orang-orang di sekitarku.

Aku sangat merindukan orang tuaku. Satu-satunya cara yang bisa kulakukan untuk sedikit mengobati rasa rindu adalah dengan menatap foto mereka yang terpajang di dinding rumah. Sudah hampir sebelas tahun aku tinggal bersama kakek dan nenek dengan kondisi yang sederhana.

Suatu sore, aku duduk melamun di teras depan rumah. Tiba-tiba nenek menghampiriku dan berkata, "Nenek tahu kamu sedang sedih. Tapi ingat kata kakekmu, jangan terus bersedih. Orang tuamu pasti sudah bahagia di sana. Kalau kamu sedih terus, mereka juga akan ikut sedih." Aku hanya menanggapi dengan senyum tipis.

Malam pun tiba. Malam ini aku belajar untuk tugas sekolah. Baru sehari masuk sekolah, tapi sudah ada tugas yang harus diselesaikan. Meskipun begitu, aku sangat senang karena bisa bersaing dengan murid-murid yang cerdas. Persaingan ini membuatku semakin terlatih dan termotivasi. Saat asyik membaca buku, tanpa kusadari aku pun tertidur.

Dua bulan kemudian, aku merasa sangat senang bisa berteman dengan Zahira. Ia ternyata orang

yang asyik dan sangat ramah, tidak seperti kesan awal. Ia selalu membantuku saat aku kesulitan dan tidak pernah menyembunyikan apa pun. Ia terbuka mengenai segala hal, baik yang terjadi di sekolah maupun di rumah.

Suatu sore, kami pergi jalan-jalan sambil berbincang santai. Zahira bercerita panjang lebar dan aku mendengarkannya dengan saksama. Sesekali kami tertawa ketika ceritanya terdengar lucu. "Kan kemarin aku beli makanan di toko. Pas mau bayar di kasir, aku lihat ada ibu-ibu yang juga mau bayar. Tapi barang belanjanya jatuh, jadi aku bantu ambil. Eh, ternyata itu bukan ibu-ibu, tapi bapak-bapak yang rambutnya panjang!" ujar Zahira sambil tertawa. Aku pun ikut tertawa. "Terus?" tanyaku penasaran.

Namun sebelum Zahira melanjutkan, aku memotongnya karena melihat seorang anak kecil menangis sendirian di pinggir trotoar. Aku dan Zahira segera menghampirinya. "Adik, kenapa menangis?" tanyaku. "A-aku kehilangan orang tuaku," jawab anak itu sambil tersedu. "Adik tersesat, ya? Tidak apa-apa, kita tunggu di sini sampai orang tua kamu datang," kata Zahira lembut. Anak itu mengangguk. Tak lama kemudian, sepasang suami istri yang tampak panik menghampiri kami. Ternyata benar, mereka adalah orang tua dari anak tersebut. Sang ibu mengucapkan terima kasih kepada kami karena telah menjaga anaknya.

Mereka berjalan pergi sambil berbincang. Melihat momen itu, aku tersenyum dan tiba-tiba teringat pada kedua orang tuaku ketika mereka masih ada. Air mataku kembali mengalir.

Aku lalu teringat pada kutipan dalam buku *SEULANGA*, tentang cara mengontrol emosi dan stres. Aku mencoba menerapkannya, dan ternyata aku berhasil melewati semua itu. Berkat *SEULANGA*, aku menjadi lebih mandiri, mampu menjaga diri, dan berjuang meraih sukses dengan tanganku sendiri, meskipun tanpa kehadiran orang tua di sampingku.



BUKU, ARA DAN ARTI BAHAGIA

Zakirah



Buku, Ara dan Arti Bahagia

Oleh: Zakirah

Sinar matahari menembus jendela ruang tamu dan menyinari wajahku. Dari balik jendela, aku melihat anak-anak seumuranku bermain dengan riang di luar sana.

"Araya?!" suara ibu membuyarkan lamunanku.

"Kamu dengar nggak sih?!" tegurnya.

"Bagaimana bisa temanmu dapat nilai 100, sementara kamu cuma 96?! Malu-maluin aja kamu," lanjutnya kesal.

"Aku sudah berusaha, Buk. Aku belajar semalaman untuk ulangan ini," jawabku mencoba menjelaskan.

"Berusaha apa, hah? Kalau kamu benar-benar berusaha, pasti nilaimu juga 100. Sana, belajar lagi!" bentaknya.

"Tapi, Buk, aku ada janji dengan temanku..."

kataku pelan.

“Batalkan saja janjimu itu. Mending belajar saja!” potong Ibu.

“Ibu tahu nggak sih? Aku capek, Buk. Aku selalu belajar dari siang sampai malam. Aku juga capek dengan ekspektasi Ibu, dengan semua tekanan Ibu. Aku lelah, Buk. Ibu nggak pernah membiarkan aku bermain dengan temanku. Dari dulu Ibu selalu menyuruhku belajar terus menerus. Aku capek, Buk. Aku cuma mau main sebentar,” suaraku mulai bergetar.

“Daripada buang-buang waktu buat main, lebih baik kamu belajar. Ini juga demi masa depanmu,” jawab Ibu dingin.

“Tapi, Buk...” ucapanku terpotong.

“Tidak ada tapi-tapian! Sana, belajar!” ucapnya tegas.

Tanpa berkata apa-apa lagi, aku langsung masuk ke kamar dan mengunci pintunya. Jantungku berdegup kencang, nafasku berat. Aku benar-benar lelah dengan tuntutan Ibu. Aku berjalan ke meja belajar, memandangi buku yang terbuka setengah dan tempelan catatan kecil yang tersebar di sekelilingnya. Kulihat ponselku, ternyata temanku sudah menelepon berkali-kali sejak aku pulang.

Tiba-tiba ada panggilan masuk dari Nadine.

"Ara, kamu jadi ikut nggak? Kalau jadi, ke rumah Clara, ya. Aku, Zaza, dan Yasmine di sini," katanya.

"Eh, Nad, aku nggak jadi pergi. Maaf ya, aku mau koreksi jawaban ulangan tadi. Nanti kapan-kapan aku ikut, ya," balasku.

"Yahh, ya sudah, nggak apa-apa. Nanti kapan-kapan kita jalan bareng ya," sahutnya.

"Iya," jawabku singkat.

"Oke, aku pergi dulu ya. Dadah, Araya!"

"Dadah, Nad. Selamat bersenang-senang," ujarku sambil menutup telepon.

Aku meninggalkan meja belajar, berbaring di atas tempat tidur, menatap langit-langit. Aku ingin tidur, tapi mataku tidak bisa terpejam, seolah ada sesuatu yang menahannya. Malam semakin larut, dan akhirnya aku bisa tertidur setelah membaca buku favoritku *Harry Potter and the Goblet of Fire*.

Pagi harinya, cahaya matahari masuk melalui celah gordena dan menyentuh wajahku. Aku terbangun dan panik melihat jam di dinding.

"Hah, sudah jam 06.30?! Aku bakal terlambat!" teriakku.

Aku bergegas ke sekolah tanpa sempat sarapan. Saat turun ke bawah, rumah terasa sunyi, Ibu pun tidak tampak. Sepertinya beliau sudah pergi sejak aku masih tertidur.

Sesampainya di sekolah, pelajaran hampir dimulai. Hari berjalan seperti biasa, tapi aku sulit fokus. Teman-temanku bilang wajahku tampak lesu. Bahkan saat jam istirahat, aku hampir pingsan— mungkin karena tidak sarapan.

Matahari semakin terik, dan akhirnya bel pulang berbunyi. Teman-teman mengajakku pulang bersama, tapi aku menolak karena ingin mengembalikan beberapa buku pinjaman ke perpustakaan. Saat sedang mengembalikan buku, mataku tertarik pada sebuah buku di rak. Judulnya menarik, menceritakan tentang pencarian jati diri. Tanpa berpikir panjang, aku meminjamnya.

Sampai di rumah, setelah mengganti pakaian, aku langsung membacanya. Buku itu tidak panjang—hanya 60 halaman—tapi sangat bermakna. Ia bercerita tentang seorang pemuda bernama Sam yang lelah dengan rutinitas dan merasa hatinya kosong. Ia memutuskan untuk berpetualang, mencari apa yang hilang dari hidupnya. Sam menghadapi berbagai tantangan: keputusan, orang tua yang tidak mendukung, bahkan nyaris tersesat.

Suatu sore, Sam bertemu seorang kakek pelukis yang duduk di samping lukisannya. Kakek itu bertanya mengapa wajah Sam tampak murung. Sam pun menceritakan semuanya. Sang kakek tersenyum dan berkata, "Nak, kekosongan itu bukanlah kehampaan, tapi ruang untuk diisi hal-hal baru. Kadang, kita tidak perlu pergi jauh.

Kebahagiaan dan makna bisa ditemukan dalam hal-hal sederhana, jika kita mau melihatnya.”

Sam termenung. Ia memandangi lukisan kakek itu: pemandangan senja yang sederhana namun memukau. Kakek itu berkata lagi, “Lihatlah lukisan ini. Apakah ada yang kurang? Tidak. Ia sempurna dalam kesederhanaannya. Sama seperti hidupmu. Kadang, kita terlalu sibuk mencari hal besar sampai lupa menikmati keindahan di depan mata.”

Mereka duduk bersama menikmati senja, berbincang tentang hidup, seni, dan makna kebahagiaan. Sejak hari itu, arah petualangan Sam berubah. Ia tak lagi mencari yang hilang di tempat jauh, melainkan membuka mata terhadap keindahan sekitar. Ia belajar melukis, menemukan kebahagiaan dalam setiap sapuan kuas. Ia pulang ke rumah, menemui orang tuanya, dan dengan hati

lapang, menceritakan perjalanannya. Kekosongan dalam hatinya kini terisi oleh apresiasi, kreativitas, dan hubungan yang lebih bermakna. Ia sadar bahwa kebahagiaan sejati bukanlah tentang menemukan sesuatu yang hilang, melainkan mengisi setiap momen dengan makna—seperti kanvas kosong yang diwarnai kehidupan.

Malam itu, setelah menutup halaman terakhir buku tersebut, dunia di sekitarku terasa berbeda. Cahaya rembulan yang menyinari kamarku seolah mengajakku untuk memulai petualanganku sendiri. Sejak hari itu, aku bertekad untuk mencari jati diriku—dengan caraku sendiri.

PEMBELAJARAN DENGAN SEULANGA

Quinsha Attaya Thaqifah



Pembelajaran dengan SEULANGA

Oleh: Quinsha Attaya Thaqifah

Matahari tampak menyinari ruang kelasku pagi itu, sementara angin berhembus ringan, menggerakkan dedaunan di luar jendela. Bel sekolah berbunyi nyaring, menandakan waktu untuk masuk kelas. Aku dan teman-temanku berjalan masuk ke dalam kelas dengan semangat, sesekali berbincang dan tertawa bersama. Langkahku menuntunku ke meja, tempat dudukku biasa, dan tak lama kemudian guru masuk ke ruang kelas dengan sapaan dan senyuman hangat yang kubalas dengan antusias.

Seluruh siswa meletakkan buku *SEULANGA* mereka di atas meja masing-masing. Guru mulai menjelaskan materi dari bab buku yang sedang dipelajari. Aku mendengarkan penjelasannya

dengan saksama. Materi yang diajarkan benar-benar menarik perhatianku.

SEULANGA adalah judul buku yang tengah kami pelajari, dan buku ini terasa sangat berbeda dari kebanyakan buku yang pernah kubaca. Di dalamnya, aku mempelajari hal-hal baru seperti kesadaran sosial, emosi diri, mengelola stres, membangun hubungan, komunikasi dan mendengarkan, serta pengambilan keputusan—materi yang mungkin sulit kutemukan di buku lain.

Saat guru menjelaskan topik tentang pengambilan keputusan, aku teringat pada masalah pribadi yang sedang kuhadapi, yang kebetulan berhubungan dengan materi itu. Ketika guru memberi kesempatan untuk bertanya, aku mengangkat tangan dan menceritakan permasalahan yang sedang kuhadapi. Guru pun mendengarkan dan

menjelaskan solusi sesuai dengan topik pembelajaran. Penjelasan itu membuatku berpikir lebih dalam, mempertimbangkan berbagai aspek penting sebelum mengambil keputusan. Hingga akhirnya, aku menemukan jawabannya dan bersyukur karena bimbingan guruku membantuku memecahkan masalah tersebut.

Seusai menjelaskan materi, guru meminta seluruh siswa mengerjakan lembar kerja di buku *SEULANGA*. Aku mulai mengerjakannya dengan serius.

Setelah selesai, guru membahas hasil jawaban para siswa di depan kelas. Masing-masing siswa memiliki jawaban yang berbeda, termasuk aku. Jam terus berputar, menandakan bahwa waktu pelajaran akan segera usai. Sebelum menutup

kelas, guru memberikan beberapa pertanyaan evaluasi.

Cahaya matahari kini semakin masuk melalui celah jendela, dan suhu udara pun terasa sedikit lebih hangat dibanding pagi tadi. Guruku menutup sesi pembelajaran dengan ucapan selamat tinggal, lalu melangkah keluar dari kelas.

Aku duduk merenung, menyadari bahwa kini aku lebih memahami setiap bab dalam buku *SEULANGA*. Akan sangat baik jika aku bisa menerapkan pelajaran itu dalam kehidupan sehari-hari.

Aku merasa sangat senang dan bersyukur karena menjadi salah satu yang beruntung mendapat kesempatan untuk memiliki buku *SEULANGA* dan mengikuti programnya. Belajar melalui program

SEULANGA merupakan pengalaman yang sangat berharga bagiku. Aku memperoleh banyak ilmu baru yang sangat berguna, tidak hanya untuk diriku sendiri, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarku.

"SEULANGA, sebuah perjalanan pembelajaran yang tak terlupakan, sebuah investasi untuk diri sendiri yang tak ternilai harganya."

6

**RARA DAN MEKARNYA BUNGA
SEULANGA: PERJALANAN
MENEMUKAN DIRI**

Nazeefah Adzkira Putri



**Rara dan Mekarnya Bunga SEULANGA:
Perjalanan Menemukan Diri**
Oleh: Nazeefah Adzkira Putri

Di sudut kota Banda Aceh yang tenang, hiduplah seorang gadis bernama Rara. Ia begitu manis, cantik, dan pintar. Namun, di balik senyum manisnya tersimpan luka yang begitu mendalam. Ia selalu menjadi sasaran *bully* di sekolahnya. "Rara si kutu buku," "Rara si tikus got." Kata-kata itu begitu membekas erat di kepalanya.

Paling parah adalah ketidakmampuannya untuk mengatakan tidak. Ketika temannya meminta uang sakunya, ia memberikannya. Ketika ia diminta mengerjakan tugas sekolah temannya, ia mengerjakannya. Bahkan ketika temannya mengambil bekal makanannya, ia hanya bisa terdiam. Ia juga sama sekali tidak berani menceritakan ini semua kepada kedua orang

tuanya. Bibirnya terkunci rapat, seperti ada gembok yang tak terlihat menguncinya.

Tiga bulan berlalu. Setiap harinya masih sama, ia selalu menjadi sasaran *bully* teman-temannya. Hingga akhirnya ia merasa ada yang aneh pada dirinya. Ia merasa perlu mengulang setiap tindakan. Pintu harus tertutup secara sempurna. Buku-buku di mejanya harus rapi dan sejajar. Mencuci tangan setiap saat. Pikiran-pikiran tidak menyenangkan terus berputar-putar di kepalanya. Ini bukan lagi kebiasaan, namun ini adalah penjara. Ia memberanikan diri memeriksakan dirinya ke dokter. Diagnosa dari dokter jiwa adalah *Obsessive compulsive disorder (OCD)* dan *anxiety*. Kata-kata asing itu menambah beban di pikirannya.

Suatu hari, guru wali kelasnya mengumumkan bahwa ada program baru di sekolah, "SEULANGA" namanya. "SEULANGA adalah program bimbingan mental, belajar tentang diri sendiri, batasan diri, bagaimana cara menghadapi tekanan, dan banyak lagi," ucap Bu Rahma. Beberapa kata-kata itu menyentuh telinganya, dan seketika rasa penasaran muncul.

Pertemuan pertama program SEULANGA tidak seperti yang Rara bayangkan. Tidak ada tugas yang begitu berat. Awalnya Rara hanya diam, namun setelah mendengar cerita dari teman-temannya, ia mulai menyadari bahwa ia tidak sendirian. Topik tentang kesehatan mental adalah pembuka mata bagi Rara. Bu Rahma menjelaskan bahwa otak kita sama seperti organ tubuh lainnya, bisa sakit. Ia menjelaskan bahwa *anxiety* adalah sebagai alarm tubuh yang berlebihan, dan OCD

adalah jebakan pikiran yang memutar ulang ketakutan.

Rara mulai memberanikan diri untuk bertanya kepada Bu Rahma, "Bu, kenapa saya selalu ingin melakukan hal-hal berulang kali? Seperti mencuci tangan berulang kali." Bu Rahma pun menjawabnya, "Itu adalah cara otakmu untuk mengendalikan rasa takut, Rara, tapi itu justru membuatmu terjebak. Jadi kuncinya adalah harus mengenali pikiran-pikiran itu dan tidak selalu menuruti mereka."

Lalu sesi kedua adalah tentang batasan diri. Rara mendapatkan pencerahan dari sesi ini. Bu Rahma menjelaskan bahwa setiap orang memiliki hak untuk menetapkan batasan diri, baik batasan fisik maupun batasan emosional. "Kalian itu berhak mengatakan 'tidak' jika kalian merasa tidak

nyaman. Kalian itu berhak tidak disakiti, baik secara fisik maupun verbal,” ucap Bu Rahma.

Rara mencoba bertanya lagi, “Bagaimana cara menetapkan batasan diri, Bu?”.

Bu Rahma tersenyum dan menjawab, “Itu semua dimulai dari diri sendiri, Rara. Kenali apa yang membuatmu nyaman dan yang membuatmu tidak nyaman. Lalu katakanlah itu kepada orang lain. Jika ada yang melanggarnya, maka beranilah untuk menegurnya. Itu adalah cara kita untuk mencintai diri sendiri.”

Kata-kata itu bagaikan embun pagi yang menyirami hati Rara yang gersang. Selama ini ia selalu menerima perlakuan buruk dari teman-temannya tanpa bisa melawan. Pelajaran tentang batasan diri ini mulai Rara coba terapkan di rumah.

Pada suatu malam, Rara mencoba memberanikan diri untuk berbicara kepada Ayah dan Ibunya. "Ayah, Ibu," ucap Rara pelan.

"Iya, ada apa?" jawab Ayah dan Ibu serentak. "Bisakah kalian tidak bertengkar? Rara tidak nyaman dengan itu. Rara ingin kalian saling menyayangi dan mencintai, bukan menyakiti," ucap Rara.

Ayah dan Ibu terkejut.

"Rara, maafkan Ibu ya," ucap Ibu.

"Maafkan Ayah ya, putri kecil Ayah," ucap Ayah.

Tiga kata yang sudah lama tidak pernah kudengar lagi. "Putri kecil Ayah"—panggilan itu adalah melodi terindah bagiku. Aku pikir aku tidak akan mendengarkan panggilan itu lagi, namun hari ini aku bisa mendengarnya kembali. Suara itu

bagaikan embun yang menyejukkan hatiku yang kering.

Apa yang telah ia pelajari di program SEULANGA semuanya ia terapkan. Perubahan kecil itu perlahan menyelinap ke rumah Rara. Ini semua adalah langkah kecil, namun sangat berarti baginya. Program SEULANGA ini juga mengajarkan Rara pentingnya dukungan profesional. Bu Rahma berkata bahwa psikolog bukanlah orang gila, melainkan seorang profesional yang membantu kita untuk memahami diri kita sendiri.

Dengan dorongan dari Bu Rahma dan keberanian yang perlahan mulai tumbuh, Rara pun memberanikan dirinya untuk bercerita kepada kedua orang tuanya. "Ayah, Ibu, sebenarnya selama ini aku mengidap penyakit OCD dan *anxiety*," ucap Rara perlahan.

Kedua orang tua Rara sangat terkejut mendengar perkataan Rara. Mereka merasa bersalah atas perlakuan mereka yang sering bertengkar, sehingga membuat Rara didiagnosis OCD dan *anxiety*. Mereka meminta maaf kepada Rara dan berjanji untuk tidak mengulangi lagi.

“Rara ingin sembuh, Ayah, Ibu,” ucap Rara.
“Kami akan mendukungmu,” ucap Ayah.
“Iya, Rara,” ucap Ibu.

Orang tua Rara mencoba mencari informasi tentang psikolog terbaik yang ada di Indonesia. Setelah mendapatkan cukup informasi, orang tuanya memutuskan membawa Rara ke psikolog terbaik yang berada di Jakarta.

Di Jakarta, Rara dan orang tuanya bertemu dengan seorang psikolog yang sangat berpengalaman. Psikolog itu menjelaskan apa itu OCD dan anxiety kepada Rara dan orang tuanya. Rara harus menjalankan terapi. Tetapi itu tidaklah mudah. Rara harus belajar untuk mengendalikan pikiran-pikiran negatifnya, dan masih banyak lagi.

Setiap harinya Rara rutin ke psikolog. Ia belajar teknik relaksasi, cara menghadapi pikiran obsesif, dan strategi untuk mengurangi kompulsifnya. Ketika ia berhasil menahan diri untuk tidak mengulang suatu tindakan, rasanya ia sedang memenangkan suatu pertandingan. Ia juga mulai berani berbicara dengan teman yang ia percayai, bertukar cerita, dan saling menguatkan.

Perlahan tapi pasti, Rara mulai sembuh dari penyakit yang dideritanya. Ia memulai harinya

yang baru, berjalan dengan langkah yang lebih mantap. Menurut Bu Rahma, bunga SEULANGA adalah bunga yang kuat dan indah, ia mampu tumbuh di mana saja. Rara merasa seperti bunga SEULANGA itu. Ia hampir mati dan layu, tetapi dengan dukungan, keberanian, dan pengetahuan, ia mampu mekar kembali. Program SEULANGA bukan hanya memberi Rara pelajaran, tetapi juga memberinya kesempatan untuk menemukan dirinya.

Rara menatap dirinya di cermin, bukan lagi dengan mata yang penuh ketakutan. Ada binar biru di sana, cerminan dari kekuatan yang ia temukan. Ia tahu ia berhak bahagia, dan seperti bunga SEULANGA, ia akan terus mekar, indah, dan tangguh.

SEULANGA: MENERIMA DIRI SENDIRI

Shafa Naila



SEULANGA: Menerima Diri Sendiri

Oleh: Shafa Naila

Apa itu SEULANGA? Itu *SEULANGA*. SEULANGA adalah cara seseorang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan dewasa. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran emosi, mengelola emosi, meningkatkan hubungan, meningkatkan kesejahteraan, dan mengembangkan keterampilan.

Aku selalu merasa tidak cukup baik. Aku sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa bahwa aku tidak seberuntung mereka. Aku merasa tidak memiliki kemampuan yang sama dengan mereka. Aku sering merasa stres dan cemas, dan aku tidak tahu bagaimana cara mengelola emosi. Aku juga ingin tahu bagaimana cara mengelola emosi... Namun, aku tidak ingin putus asa. Aku

harus mencari tahu informasi tentang bagaimana cara mengelola emosi.

Suatu hari, aku menghadiri sebuah workshop tentang *emotional intelligence*. Di sana aku belajar tentang pentingnya menerima diri sendiri dan mengelola emosi. Aku menyadari bahwa aku tidak sendirian dalam perasaan ini, dan bahwa banyak orang lain juga mengalami hal yang sama.

Aku mulai mempraktikkan *mindfulness* dan *journaling* untuk mengelola emosi. Aku belajar untuk menerima diri apa adanya dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Aku menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, dan bahwa aku tidak perlu sempurna.

Aku juga belajar untuk lebih empati terhadap orang lain. Aku menyadari bahwa setiap orang memiliki perjuangan dan tantangan sendiri, dan bahwa kita semua membutuhkan dukungan dan pengertian. Aku mulai lebih mendengarkan dan memahami orang lain, dan aku merasa bahwa hubungan aku dengan mereka menjadi lebih baik.

Menerima diri sendiri dan mengelola emosi adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan. Dengan mempraktikkan mindfulness, journaling, dan empati, kita dapat meningkatkan kesadaran emosi dan mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan seimbang.

8

THE MIRROR WAS NEVER BROKEN

Cut Adiba



The Mirror Was Never Broken

Oleh: Cut Adiba

Semester baru dimulai. Seperti biasa, murid-murid mulai sibuk memilih teman sebangku. Dan seperti biasa, kursi di sebelahku kosong.

"Siapa saja yang belum mendapat teman sebangku?" suara Bu Lisa memecah ruangan.

"Saya, Bu..." ucapku pelan, ragu-ragu, dengan tangan terangkat setengah hati.

"Ah, Vania, Zaki juga belum," sahut Bu Lisa, mencoba tenang.

"Aku bersama Mira saja, Bu," Zaki cepat-cepat memotong sebelum nama kami disatukan.

Semester ini, lagi-lagi aku duduk sendiri. Aku tak tahu pasti kenapa. Tapi yang jelas, aku merasa... dijauhi.

Dia menghindariku ya...’ bisikku dalam hati.

Saat pembagian kelompok pun sama saja. Tak ada yang menoleh ke arahku. Aku jadi satu-satunya yang tersisa.

Pak Reza akhirnya memasukkanku ke kelompok Biologi yang kekurangan orang. Tapi dari tatapan mereka... aku tahu, mereka tak ingin aku ada di sana.

Hari itu, kami berjanji untuk mengerjakan tugas kelompok di rumah Raki. Aku sedikit telat, dan mereka memutar bola mata malas saat aku masuk. Kami mulai berdiskusi.

“Hijau gimana?” tawar Raki.

“Bagus—”

“Nggak nyatu! Dinding kelas kan biru tua, malah aneh,” aku menyanggah ide Raki.

'Masa gitu nggak tahu, gimana coba...'

Serius deh, di kelompok ini nggak ada yang kerjanya benar. Dari tadi idenya jelek semua.

Hari Senin, seperti biasa aku kembali mendapat penghargaan. Namun, tak ada yang benar-benar peduli. Hanya ada aku dan sahabatku, Rani. Dia tak pernah meninggalkanku. Dia selalu menjadi teman cerita.

"Eh, Van, tahu nggak? Kemarin si Arga—"

"Rann, lihat deh, ada kumbang!" ucapku girang. Namun, Rani hanya diam.

"Van, bisa nggak sih sekali-kali kamu yang dengerin aku!? Perasaan kamu maunya enak sendiri," tutur Rani dingin dan meninggalkanku yang kesal.

"Apaan coba? Alah, nanti juga balik lagi," gumamku.

Aku pulang ke rumah dengan langkah gontai, hari ini terasa lebih berat. Aku terdiam menatap cermin yang retak di sudut kamar.

Hari-hari berlalu, aku semakin kesepian. Hidupku hanya tentang tugas, olimpiade, OSIS, dan lainnya.

Pagi ini, semua terasa sama. Monoton...

"Pagi, anak-anak!" suara ceria Miss Intan menyapa kami semua.

Kami punya jam pelajaran baru hari ini. Entahlah, itu disebut SEULANGA? Ah, aku tak begitu peduli. *Social emotional?* Belum pernah kudengar. Tapi yang kutahu, aku bosan di sini.

Sudah tiga minggu sejak Rani tak lagi menemaniku. Malam ini aku tak bisa tidur. Aku

terdiam menatap bintang-bintang di langit.

Siang tadi, kami mempelajari tentang “mendengarkan”. Ada sesuatu yang tak pernah terpikirkan melintas di kepalaku.

‘Apa... aku yang salah?’

Aku kembali mengingat hal-hal yang telah berlalu. Aku... egois. Akulah yang selama ini salah. Aku selalu ingin didengar namun tak pernah mau mendengar. Mungkin... sudah saatnya mengubah segalanya.

Air mataku mengalir pelan dari kedua netra. Penyesalan yang baru kusadari sekarang.

Paginya, mataku berat. Aku tak bisa berhenti berpikir semalaman. Aku membawa sebatang

cokelat di tanganku. Bertekad menemui Rina dan meminta maaf.

Ketika berdiri di hadapan Rina, aku hampir tak sanggup bicara. Mataku merah menahan air mata. 'Bagaimana jika dia membenciku? Bagaimana jika dia tak terima permintaan maafku?' batinku tak berhenti memikirkan kemungkinan terburuk.

Aku mengungkapkan penyesalanku disertai derai air mata. Tak disangka, Rina memelukku. Jari-jarinya yang hangat menggenggam tanganku. "Tak apa. Mari kita mulai ulang... semuanya," ucapnya dengan suara tenang.

Aku memulai semuanya seakan membuka lembar baru dari sebuah buku. Belajar menerima pendapat, mendengarkan, berbagi, dan bersikap rendah hati.

Waktu terus berjalan, semua mulai berubah. Aku punya banyak teman. Orang-orang mulai menyukaiku, bahkan memperebutkanku saat pembagian kelompok.

Aku kembali menatap kaca di sudut kamarku pagi ini.

'Ternyata kaca ini tak pernah retak...'

TEMANKU TELAH BERUBAH

Akmal Syahreza



Temanku Telah Berubah

Oleh: Akmal Syahreza

Namaku Pian. Mulai hari ini aku akan berada di kelas VIII. Aku berhasil naik kelas dengan nilai yang cukup memuaskan, berkat bantuan guru dan teman-temanku yang membantuku rajin belajar. Aku memiliki banyak teman di sekitarku dan cukup dekat dengan banyak guru. Aku selalu menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk bermain dan belajar. Ketika aku kesulitan belajar dan sulit fokus, aku akan bertanya kepada guru-guru yang bersedia membantuku menyelesaikan masalah. Aku merasa sangat senang karena memiliki banyak teman di sekolah.

Aku juga memiliki seorang teman dekat bernama Andi. Ia satu sekolah denganku. Meskipun ia bukan berasal dari daerah ini karena orang tuanya pindahan dari daerah yang jauh, hal itu tidak

menjadi masalah bagiku. Andi bukan hanya teman semasa SMP-ku, kami sudah berteman sejak duduk di bangku sekolah dasar. Ia sangat pintar, terutama dalam pelajaran matematika. Saat SD, ia sering mengikuti perlombaan dan mendapat banyak pujian dari guru-guru.

Andi juga kerap membantuku mengerjakan soal-soal sulit. "Andi benar-benar hebat. Aku sangat bangga berteman dengannya," pikirku kala itu.

Meskipun pintar, Andi adalah sosok pendiam dan tertutup. Karena itu, ia kesulitan mendapat teman. Dulu, ia sering mengajakku berkunjung ke rumahnya karena tidak memiliki teman di lingkungan sekitarnya. Meski begitu, aku tetap berteman dengannya.

Namun, sejak kami masuk SMP, hubungan kami mulai berubah. Kami tidak pernah lagi sekelas, sehingga jarang bertemu. Aku pun semakin sibuk dengan berbagai kegiatan sekolah, yang membuatku makin jarang berjumpa dengannya.

Suatu hari, aku kembali teringat persahabatan kami dan memutuskan untuk menemuinya saat jam istirahat. Namun, aku tidak tahu di kelas mana ia sekarang, jadi aku bertanya pada teman-temannya dulu, "Hai, kalian tahu di mana kelas Andi sekarang?" tanyaku. "Oh, si Andi? Bukannya dia nggak naik kelas tahun ini?" jawab mereka. "Apa?! Benarkah itu!?" tanyaku terkejut. "Iya, wajar saja kalau dia tinggal kelas. Dia juga jarang mengerjakan tugas dan guru-guru banyak yang tidak mengenalnya," sahut yang lain. Aku pun segera mencari Andi untuk memastikan kabar tersebut.

“Andi adalah orang paling pintar yang kukenal. Bagaimana mungkin dia bisa tinggal kelas?” pikirku. Setelah mencari ke sana kemari, aku melihat Andi duduk sendirian di depan kelas, sedang makan bekal yang dibawanya. Aku perlahan menghampirinya. “Hei, Andi. Sudah lama tak bertemu. Bagaimana kabarmu?” tanyaku canggung. Andi tampak terkejut, segera meletakkan bekalnya, lalu menjawab, “Pi-Pian... aku baik-baik saja.” Kami sama-sama canggung, seperti orang asing. Tidak banyak yang bisa kami bicarakan. “Andi, aku ingin bertanya... benarkah kau tidak naik kelas tahun ini?” tanyaku. Ia terdiam sejenak. “I-iya, nilaiku buruk saat kelas VII.

Mungkin itu penyebabnya,” jawabnya malu-malu. Aku tidak ingin bertanya lebih lanjut, takut melukai perasaannya. Aku pun duduk di sebelahnya, tapi

kami hanya diam. Hingga bel masuk berbunyi, aku pun berpamitan, "Semoga kau bisa meningkatkan nilaimu lagi, kawan!" seruku sambil pergi. Tapi di dalam hati, aku merasa aneh... seolah kami tak pernah berteman.

Sesampainya di rumah, aku kembali memikirkan Andi. Kenapa dia berubah begitu? Padahal dulu ia banyak bicara. Aku teringat ekspresinya saat bertemu tadi—muram dan kesepian. Lalu aku teringat bahwa Andi memang tidak pandai bergaul dan membangun hubungan. Ia pendiam.

Tanpa dukungan teman, pasti sulit baginya beradaptasi dengan lingkungan baru. Mungkin itu yang membuatnya frustrasi dan stres, sehingga prestasinya menurun. Aku pun menyesal telah melupakannya dan tidak mendukungnya ketika ia butuh teman. Kini, ia bahkan malu untuk bicara

denganku. Setelah menyadari kesulitannya, aku memutuskan untuk membantunya.

Keesokan harinya, saat jam istirahat, aku kembali menemuinya. Aku mengatakan bahwa ia tidak perlu memendam masalah sendirian, karena banyak orang yang siap membantunya. Saat itulah Andi mengungkapkan bahwa ia tidak punya teman saat di kelas VII dan merasa asing, karena berasal dari suku yang berbeda dengan teman-temannya. Hal itu membuatnya kesepian dan kehilangan semangat belajar.

Setelah memahami kondisinya, aku pun memberitahunya tentang pentingnya mengelola emosi, seperti strategi mencegah stres, cara berkomunikasi yang baik, pentingnya empati, serta membangun hubungan sosial. Aku juga mengingatkannya untuk menyayangi diri sendiri

dan bersyukur atas anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Sejak saat itu, aku dan Andi kembali menjadi teman dekat. Ia mulai mendapat banyak teman dan kembali fokus belajar. Sebagai sahabat, aku senang bisa membantunya bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik.

10

PENGALAMANKU BERSAMA SEULANGA

Nur Nazri Asyifa



Pengalamanku Bersama SEULANGA

Oleh: Nur Nazri Asyifa

Halo, namaku Nur Nazri Asyifa, siswi SMP Negeri 6 Kota Banda Aceh, kelas 8.4. Beberapa waktu lalu, aku mengikuti program yang namanya unik banget: SEULANGA. Awalnya, aku kira ini nama bunga harum yang biasa tumbuh di halaman rumah nenekku. Tapi jangan salah sangka dulu ya, ini bukan cuma nama bunga yang harum itu. Ternyata, SEULANGA adalah singkatan dari *Social-Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement*. Panjang sih, tapi maknanya dalam banget.

Awalnya aku bingung, "Ini program apaan sih? Kok panjang banget namanya?" Tapi setelah ikut... wah, ternyata program ini membuat aku lebih mengenal diri sendiri, memahami emosi, menjadi lebih dekat dengan teman, dan bisa mengontrol

emosi. Nah, aku mau cerita isi dari delapan pertemuan SEULANGA yang aku ikuti. Yuk, simak ceritaku!

Di pertemuan pertama, aku belajar bahwa *Social Emotional Learning* (SEL) itu penting banget untuk membangun hubungan dengan orang lain, memahami emosi diri, dan mengambil keputusan dengan benar. Kami dikenalkan dengan konsep CASEL, yang meliputi lima hal. Kesadaran diri, yaitu mengerti perasaan sendiri, seperti ketika aku sadar kalau aku sering merasa takut saat disuruh maju ke depan kelas. Manajemen diri, yaitu kemampuan mengatur emosi, seperti saat aku kesal karena teman mengambil pulpennya, tapi aku mencoba menenangkan diri. Kesadaran sosial adalah memahami perasaan orang lain, seperti saat aku tahu temanku sedang sedih dan aku menemaninya. Membangun hubungan berarti

memiliki relasi yang baik, seperti menjaga komunikasi dengan sahabat. Dan terakhir, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, yaitu berpikir sebelum bertindak, contohnya menolak ajakan bolos karena tahu itu perbuatan salah. Kami juga mengisi lembar kerja yang berisi kelebihan dan kekurangan diri, serta membuat lingkaran pertemanan. Dari situ aku jadi tahu siapa saja orang-orang terdekat yang bisa aku percaya.

Pada pertemuan kedua, aku belajar tentang perkembangan sosial emosional remaja. Di usia remaja seperti aku, penting untuk bisa mengatur emosi, baik yang positif seperti senang maupun yang negatif seperti marah. Kami juga membahas tentang identitas diri. Aku merasa sedang berada di fase mencari tahu siapa diriku sebenarnya, dan kadang membuat aku bingung. Ada dua faktor yang memengaruhi perkembangan emosi remaja,

yaitu internal seperti pikiran, perasaan, dan hormon; serta eksternal seperti pengaruh teman, keluarga, atau media sosial. Kami juga belajar tentang *prefrontal cortex*, bagian otak yang membantu kita berpikir dan mengatur emosi. Kami membuat lembar kesulitan waktu SD dan SMP. Misalnya, waktu SD aku kesulitan bersosialisasi, dan di SMP aku pernah takut berbicara di depan umum.

Pertemuan ketiga membahas tentang emosi diri dan orang lain. Ternyata, ada enam emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut. Kami juga mengenal lingkaran emosi untuk mengenali perasaan secara lebih detail. Selain itu, aku belajar perbedaan antara reaksi reaktif (langsung marah) dan reaksi responsif (tenang dulu, baru bertindak). Kami juga diajarkan untuk memvalidasi emosi teman, bukan malah

mengejek atau menyalahkan. Ada kuis tentang bahasa cinta, dan hasilnya menunjukkan bahwa bahasa cinta aku adalah *quality time*. Aku paling senang kalau bisa menghabiskan waktu bersama orang-orang yang aku sayangi. Misalnya, saat mama menemani aku belajar, aku merasa sangat disayang.

Pada pertemuan keempat, aku belajar tentang strategi mengelola stres. Stres bisa datang dari diri sendiri maupun lingkungan, misalnya karena kecanduan *game* atau masalah di rumah. Kami belajar cara mengurangi stres, salah satunya melalui *mindfulness*, yaitu fokus pada apa yang sedang kita lakukan saat ini. Selain itu, kami juga membahas tentang *self love*, atau mencintai diri sendiri. Contohnya, memeluk diri sendiri saat sedih (*physical touch*), memberikan hadiah kecil untuk diri sendiri (*giving gift*), berkata positif pada diri

sendiri (*words of affirmation*), membantu diri sendiri belajar (*act of service*), dan menghabiskan waktu tanpa gangguan (*quality time*). Aku juga menulis jurnal rasa syukur yang isinya hal-hal kecil yang membuatku senang hari itu, misalnya “Hari ini aku senang karena bisa ngobrol bareng sahabatku.”

Di pertemuan kelima, kami membahas tentang kesadaran sosial. Kami belajar bahwa setiap individu itu unik, dengan gaya belajar, minat, dan bakat yang berbeda. Kami juga mengenal pentingnya kecerdasan emosional (EQ), karena membantu kita memahami orang lain dan merespons dengan baik. Aku mengerjakan lembar kerja tentang bagian tubuh yang tidak boleh disentuh, jadi aku tahu pentingnya menjaga diri. Selain itu, kami juga mengerjakan tugas mengenai

perilaku pro-sosial, seperti membantu teman membawa buku yang berat.

Pertemuan keenam membahas keterampilan membangun hubungan. Aku sadar bahwa kita semua butuh orang lain, apalagi remaja. Tapi, tidak semua hubungan itu sehat. Di sini aku belajar tentang cara berteman yang baik, seperti jujur, saling mendukung, dan tidak toxic. Ada tugas di mana kami diminta menceritakan pengalaman tentang teman dekat yang tiba-tiba menjauh. Aku menulis tentang sahabatku yang tiba-tiba berubah sejak duduk di kelompok lain. Rasanya aneh, tapi aku belajar untuk bicara baik-baik dan tidak langsung berpikir negatif.

Pada pertemuan ketujuh, kami belajar tentang komunikasi dan mendengarkan. Ternyata, komunikasi itu bukan cuma soal bicara, tapi juga

mendengarkan. Kami bermain *game* pesan berantai dan "ayo bercerita". Seru banget! Kami juga belajar tentang komunikasi asertif, yaitu cara menyampaikan pendapat secara jujur tapi tetap sopan. Misalnya, bilang "Maaf ya, aku nggak nyaman kalau kamu bentak-bentak." Kami juga berlatih menggunakan kartu peran untuk mencoba teknik komunikasi ini.

Akhirnya, di pertemuan kedelapan, kami belajar tentang pengambilan keputusan. Kami diajari cara mengambil keputusan yang tepat, misalnya saat harus memilih menjadi ketua kelas atau tidak. Kami juga belajar berpikir kritis, supaya tidak mudah ikut-ikutan atau nurut tanpa berpikir. Aku menulis pengalamanku saat ketinggalan catatan pelajaran. Teman-teman lain cuek, tapi aku memutuskan untuk langsung minta bantuan guru. Itu adalah keputusan yang baik, menurutku.

Menurutku, program SEULANGA ini keren banget dan benar-benar membantuku memahami diri sendiri dan orang lain. Sekarang aku jadi lebih sabar, lebih tahu cara mengatur emosi, dan lebih mencintai diriku sendiri. Yang paling penting, aku jadi sadar bahwa semua emosi itu valid, asalkan kita tahu cara mengelolanya. Jujur aja ya... setelah ikut SEULANGA, aku merasa lebih berani, lebih bijak, dan lebih siap jadi juara. Karena SEULANGA itu bukan cuma program biasa, tapi pengalaman yang tidak akan aku lupakan seumur hidup. Terima kasih Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala yang telah menciptakan program yang sangat berguna ini. Buat aku, SEULANGA bukan cuma program, tapi seperti perjalanan yang membantuku menjadi versi terbaik dari diriku sendiri. SEULANGA *is the best!*

PENGALAMANKU DI SEKOLAH BERSAMA SEULANGA

Al Mufadhal Rafid



Pengalamanku di Sekolah bersama Program SEULANGA

Oleh: Al Mufadhal Rafid

Pada awalnya, aku kebingungan dan tidak tahu apa itu Program SEULANGA. Saat pertama kali mendengarnya, aku hanya berpikir bahwa itu mungkin semacam program tentang hiasan bunga. Tapi kemudian aku baru tahu bahwa ternyata itu adalah program edukasi tentang kesejahteraan sosial dan emosional siswa.

Pertemuan pertama Program SEULANGA pun dimulai. Saat itu, guru yang mengajarkan kami adalah guru pendamping kami sendiri, yaitu Miss Ipah. Pada pertemuan pertama itu, aku belajar bagaimana cara menggunakan kata-kata yang efektif, dan ternyata itu sangat berguna dalam kehidupan sehari-hariku. Awalnya aku mengira bahwa program ini mungkin tidak akan berhasil

karena cara penyampaiannya tidak memakai contoh langsung. Tapi ternyata aku salah. Program ini berhasil mengubah sikapku seiring waktu. Saat sampai di rumah, tanpa kusadari aku mulai menerapkan apa yang kupelajari dari Program SEULANGA.

Beberapa hari kemudian, pertemuan kedua Program SEULANGA dimulai. Saat itu, yang mengajar kami adalah guru Ilmu Pengetahuan Alam di sekolahku, yaitu Bu Yus. Saat itu aku sedang sangat mengantuk. Aku berusaha tetap mengikuti pertemuan tersebut dengan sekuat tenaga. Meskipun mengantuk, aku yakin bahwa apa yang diajarkan pasti akan berguna dalam kehidupan sehari-hariku nanti. Maka aku mencoba tetap mendengarkan semampuku. Setelah pertemuan selesai, aku pun mengikuti jam

pelajaran kedua dan ketiga seperti biasa, dengan semangat.

Saat di rumah, aku menyadari bahwa aku tidak terlalu mengingat apa yang diajarkan tadi. Meskipun tidak mengingat keseluruhan materi, tapi aku masih ingat garis besarnya. Salah satunya adalah cara meredakan atau mengontrol emosi, yaitu dengan meditasi. Tanpa kusadari, aku mulai menerapkannya dalam keseharianku, baik di rumah maupun di sekolah. Perlahan, aku mulai menjadi pribadi yang lebih tenang dan harmonis dalam pertemanan.

Satu minggu pun berlalu. Saat itu, guru Bimbingan dan Konseling di sekolah kami, Bu Yuna, masuk ke kelas. Awalnya kami sempat bingung, mengapa guru BK yang masuk ke kelas? Tidak seperti biasanya. Kami semua mulai bertanya-tanya

dalam hati, "Apakah akan ada razia hari ini?" Karena biasanya guru BK yang sering merazia kami. Baru melihat gurunya saja, kami sudah siaga, antisipasi kalau-kalau ada yang salah pada diri kami. Kami semua sudah ketakutan.

Ternyata, guru BK tersebut masuk karena beliau ditugaskan sebagai pemateri pada pertemuan ketiga Program SEULANGA. Pertemuan pun dimulai. Saat itu aku mengikuti pertemuan dengan penuh semangat karena berlangsung di jam pertama pagi hari. Aku sangat ingat ketika Bu Yuna menjelaskan betapa pentingnya Program SEULANGA untuk kami semua. Bahkan beliau sampai menangis dan suaranya serak.

Beliau juga sempat marah kepada kami yang meremehkan program ini. Lalu beliau melanjutkan penjelasan hingga jam istirahat tiba. Pertemuan

pun ditutup dan beliau keluar kelas dengan raut wajah yang masih sedih. Saat itulah kami semua mulai berpikir ulang tentang Program SEULANGA. Kami pun bertekad untuk tidak lagi meremehkan program ini. Pada pertemuan-pertemuan berikutnya, kami semua mengikutinya dengan penuh semangat.

Waktu demi waktu berlalu, sekarang aku telah selesai mengikuti seluruh rangkaian Program SEULANGA. Dalam program ini, aku mendapatkan banyak pelajaran yang mulai kugunakan dalam kehidupan sehari-hari. Aku mulai menggunakan kata-kata efektif dan sering menerapkan sikap asertif.

Setelah program selesai, aku mulai merasakan dampaknya. Aku sadar bahwa pelajaran yang diajarkan sangat berguna. Aku jadi lebih bisa

mengontrol emosiku. Jika dulu aku mudah marah, sekarang aku mulai jarang marah-marah. Hubunganku dengan teman-teman yang dulunya sering ribut juga mulai membaik. Dampak dari program ini memang tidak langsung terasa, tapi perlahan efek positifnya mulai muncul.

Seiring waktu berjalan, keadaan kelasku pun menjadi lebih baik dan damai sejak kami semua mengikuti Program SEULANGA. Sebelumnya, di kelasku sering terjadi selisih paham, terutama di antara siswa putri. Bahkan untuk hal-hal kecil pun mereka bisa ribut. Pernah pada suatu waktu, situasinya memanas hingga siswa putri terpecah menjadi dua kubu. Wali kelasku bahkan sempat pasrah dan meminta kami, para siswa putra, untuk membantu mendamaikan mereka.

Meski kami sudah berusaha mendamaikan, tetap saja keributan terjadi. Sebaliknya, kami para siswa putra sangat jarang berselisih, apalagi untuk hal-hal kecil yang tidak penting.

Namun setelah para siswa putri mengikuti beberapa pertemuan Program SEULANGA, hubungan mereka mulai membaik. Dari yang jarang berbicara, mereka kini sering ngobrol, kumpul, dan makan bersama. Ini mungkin salah satu dampak nyata dari Program SEULANGA. Hubungan pertemanan kami pun menjadi lebih harmonis dari waktu ke waktu. Kami yang dulu sering berselisih, kini menjadi lebih kompak dibanding kelas lain. Yang dulunya jarang tertawa bersama, kini bisa tertawa lepas.

Kami semua berharap program ini dapat terus berlanjut karena sangat bermanfaat dan

dampaknya sangat terlihat. Kami senang melihat hasil dari Program SEULANGA di sekolah kami. Kehidupan pertemanan antar siswa kini jauh lebih damai dan harmonis, menciptakan suasana belajar yang nyaman bagi kami semua.

12

HIDUPKU

Sarwinda Sari



Hidupku

Oleh: Sarwinda Sari

Tak pernah kubayangkan, masalah datang silih berganti secara bersamaan di usiaku yang masih terbilang remaja. Aku dipaksa untuk melihat dan memahami masalah keluarga, pertemanan, hingga tekanan dari lingkungan sekitar—semuanya terjadi sekaligus. Itu membuatku lelah... dan frustrasi.

Saat itu aku masih duduk di bangku SMP. Aku benar-benar merasa lelah dengan segalanya. Depresi dan kehilangan arah membuatku ingin menyerah. Emosiku tidak stabil; aku mudah marah bahkan karena hal kecil. Jam tidur dan jam makanku juga berantakan.

Hari itu, aku sedang duduk di bangkuku sendiri di kelas. Mataku sembab, tatapanku kosong, pikiranku penuh—mencoba mencari arah hidup

saat aku harus dipaksa mengerti pertengkaran yang terus terjadi antara orang tuaku.

Tiba-tiba, seorang guru masuk ke kelas dan mengumumkan bahwa akan ada pembelajaran tambahan. Beliau membagikan sebuah buku yang berjudul SEULANGA.

"*SEULANGA?*" gumamku dalam hati, sambil menatap buku itu dengan tatapan kosong.

Setelah itu, aku mulai membuka dan membaca buku tersebut. Di situlah aku mulai mengenal SEULANGA—buku yang perlahan membawaku memahami bagaimana cara mengontrol stres, mengendalikan emosi, serta membangun interaksi dan komunikasi yang efektif dengan orang lain. Buku itu juga mengajarkanku untuk lebih memahami perasaan orang lain.

Hidupku mulai terasa lebih berarti karena buku itu. Pemahamanku meningkat, dan masalah-masalah dalam pertemanan pun mulai membaik. Aku jadi lebih peka terhadap perasaan orang lain dan berusaha membantu mereka untuk tetap kuat. Hal itu membuatku merasa lebih berarti—bagi diriku sendiri.

“Aku bisa menjadi lebih baik dan mampu bertahan sejauh ini berkat buku SEULANGA.”
“Setidaknya, kini aku lebih dihargai dan dapat menyelesaikan masalah dengan kepala dingin—semua itu karena kehadiran buku ini.”

ASA DI KEBUN TEMBAKAU

Aini Miflasafia Edna



Asa di Kebun Tembakau

Oleh: Aini Miflasafia Edna

Pak Ahmad mengayuh sepeda tuanya dengan tergesa-gesa. Langsung ditujunya ruang kelas 5. "Assalamu'alaikum, Pak Guru," ucap Pak Ahmad sambil menyampaikan maksud kedatangannya ke sekolah.

Sepanjang perjalanan pulang, Wahyu tak henti-hentinya bertanya, "Mengapa Pakde jemput Wahyu ke sekolah? Jam pelajaran kan belum selesai." Tak sepele kata pun keluar dari mulut Pak Ahmad. Matahari masih belum tinggi, tapi karena tinggal di daerah pegunungan, jalan yang dilalui naik-turun, membuat tubuh Pak Ahmad basah oleh keringat.

Masih dengan rasa penasaran, Wahyu bertanya lagi, "Mengapa Pakde sangat tergesa-gesa

mengayuh sepedanya? Sebenarnya ada apa?" Pakde akhirnya menjawab lirih, "Kamu harus jadi anak laki-laki yang sabar dan kuat ya, Nak."

Mendengar itu, hati Wahyu semakin gelisah. Sampai di ujung jalan, Pak Ahmad berhenti dan menyenderkan sepeda tuanya ke sebuah pohon kelapa. Ia menggenggam erat tangan Wahyu, lalu berjalan menuju rumah. Dari kejauhan, terlihat bendera kuning berkibar di depan rumah mereka.

Seminggu kemudian....

Datanglah Pak Roni ke rumah Wahyu. "Nak Wahyu, dengan berat hati Bapak harus menjual rumah ini, karena Bapak terlilit utang," ucapnya.

"Jadi saya harus tinggal di mana kalau rumah ini

dijual? Mamak sudah lama meninggal, Bapak baru seminggu lalu meninggal,” jawab Wahyu, menahan tangis.

Akhirnya, atas kesepakatan warga kampung, Wahyu tinggal di rumah Pak Sugondo, juragan tembakau di Desa Wono Enggal. Wahyu tetap melanjutkan sekolahnya dengan biaya dari Pak Sugondo. Sepulang sekolah, Wahyu membantu memetik dan menjemur tembakau bersama puluhan buruh lainnya.

Meskipun ia seorang yatim piatu tanpa sanak saudara, Wahyu sangat rajin dan tekun bekerja. Juragan Sugondo sangat senang melihat semangat Wahyu, hingga ia memberinya upah yang layak, sama seperti buruh dewasa lainnya.

Sepuluh tahun sudah Wahyu tinggal di kediaman Pak Sugondo. Karena kegigihannya dalam bekerja, ia bisa kuliah dari hasil upah memetik tembakau.

Malam itu, udara sangat dingin dan kabut tebal menyelimuti Desa Wono Enggal.

“Kenapa kamu duduk termenung, Nak Wahyu?” sapa Juragan Sugondo.

“Begini, Pak,” jawab Wahyu. “Saya mendapat beasiswa ke Turki. Tapi saya berat hati meninggalkan Juragan yang sudah menolong dan membesarkan saya.”

“Nak Wahyu, kejarlah cita-citamu setinggi bintang di langit. Jangan sia-siakan kesempatan ini. Saya akan selalu mendukung mimpimu menjadi kenyataan,” ucap Juragan Sugondo, tulus.

Di bawah teduhnya pohon, Wahyu menabur bunga mawar di atas tiga makam, salah satunya masih basah.

“Sekarang aku sudah menjadi dokter, dan telah lulus S2 Kedokteran di Turki. Seharusnya hati ini akan sangat bahagia... bila Mamak, Bapak, dan Pak Sugondo bisa melihatku sukses seperti ini,” ucap Wahyu, menatap hening pusara.

“Mekarlah dengan indah, meski nanti kau layu. Kau tetap bunga.”

Jangan pernah takut untuk mencoba!

14

SURAT UNTUK IBU GURU

Indah Julia Sari



Surat untuk Ibu Guru

Oleh: Dzihni Azzahra

Mentari sore menyinari wajah Alia yang tampak gelisah. Di tangannya, tergegam erat selembar kertas—sebuah surat yang ia tulis dengan hati bergetar. Surat itu ditujukan untuk Bu Dewi, guru Bimbingan Konseling di SMP Nusa Indah, tempat Alia menuntut ilmu. Isinya adalah sebuah pengakuan—kejujuran yang selama ini ia simpan rapat-rapat.

Alia, siswi kelas VIII yang dikenal pendiam dan rajin, memikul beban yang tak ringan. Ia merasa tertekan oleh sistem belajar yang menuntut nilai tinggi, jadwal yang padat, dan ekspektasi besar dari orangtuanya. Semua itu membuatnya lelah, kehilangan semangat, dan kerap dihantui kecemasan.

Setiap hari Alia merasa terhimpit. Ia takut gagal memenuhi harapan orang tua, khawatir mengecewakan guru, dan cemas mendapat nilai buruk. Tekanan yang menumpuk membuatnya sering sakit kepala, sulit tidur, bahkan merasa hampa.

Ia pernah mencoba bicara kepada orang tuanya, namun jawaban mereka hanya sebatas nasihat, "Belajarlah lebih giat." Alia merasa tidak dipahami.

Akhirnya, ia memutuskan menulis surat kepada Bu Dewi. Dalam surat itu, ia tumpahkan seluruh isi hatinya—tentang tekanan yang dialami, kegelisahan yang mengganggu, dan keinginannya untuk menemukan jalan keluar. Ia berharap, Bu Dewi bisa membantunya.

Dengan hati berdebar, Alia menyerahkan surat itu

kepada Bu Dewi sepulang sekolah. Bu Dewi menerimanya dengan senyum lembut, lalu mengajak Alia duduk bersama. Ia membaca surat itu, lalu menatap Alia dengan penuh pengertian.

“Terima kasih sudah berani jujur,” ucap Bu Dewi hangat.

Ia mendengarkan cerita Alia tanpa menyela. Setelah Alia selesai, Bu Dewi memberi beberapa saran: mengatur waktu belajar dengan lebih efektif, mencari metode belajar yang sesuai gaya Alia, dan mencoba berbicara kembali kepada orang tuanya dengan tenang.

Tak hanya itu, Bu Dewi juga mengajak Alia bergabung dalam kelompok konseling remaja di sekolah. Di sana, Alia bisa berbagi dengan teman-teman yang mengalami hal serupa. Alia merasa

lebih ringan setelah berbicara. Beban yang selama ini menyesak dadanya perlahan menguap.

Keesokan harinya, Alia mengumpulkan keberaniannya. Ia bicara lagi pada orang tuanya—kali ini dengan tenang dan jujur. Tak disangka, mereka mendengarkannya dengan lebih terbuka. Mereka menyadari, Alia tidak hanya butuh nilai bagus, tapi juga dukungan dan pengertian. Mereka berjanji akan lebih mendampingi Alia, bukan hanya menuntut.

Sejak itu, Alia mulai menemukan kembali semangatnya. Ia belajar mengelola waktunya dengan lebih baik, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan merasa lebih bahagia. Surat untuk Bu Dewi menjadi awal dari perubahan besar dalam hidupnya.

Alia menyadari, kejujuran dan keberanian untuk mengungkapkan perasaan adalah langkah pertama menuju penyelesaian. Dan kini ia tahu: setiap perasaan berhak untuk didengar.

KESADARAN SOSIAL YANG MENGHENTIKAN PERUNDUNGAN

Raissa Qonita Lillah



Kesadaran Sosial yang Menghentikan Perundungan

Oleh: Raissa Qonita Lillah

Seorang anak laki-laki hidupnya penuh dengan perundungan. Saat ia memasuki masa remaja, ia memiliki seorang teman yang sangat baik kepadanya dan selalu membelanya saat ia dirundung oleh teman-temannya. Anak laki-laki yang selalu membela temannya itu bernama Kenzo. Ia adalah anak paling pintar di kelas dan selalu menjadi juara. Sedangkan anak yang dirundung itu dikenal bodoh. Namun meskipun bodoh dalam pelajaran umum, dalam pelajaran sosial emosional ia sangatlah pandai. Setiap hari, ia selalu mengajari Kenzo tentang emosional.

Saat jam istirahat, Kenzo duduk di halaman sekolah sendirian. Tak lama kemudian, anak laki-laki itu datang menghampiri. Mereka duduk

bersama dan bercerita panjang. Jam istirahat pun selesai, dan mereka kembali ke kelas. Dalam perjalanan menuju kelas, teman-teman yang suka merunding anak itu berkata kepada Kenzo:

"Kenzo, ngapain kamu main sama anak bodoh yang bisa kita manfaatkan?" ucap Genta, ketua geng perunding.

Kenzo langsung menjawab, "Apa masalahnya? Aku sebagai manusia memanusiakan orang lain. Nggak seperti dirimu, manusia tapi memperlakukan manusia seperti binatang."

Karena mendengar kata-kata Kenzo, Genta memukul kepala Kenzo dan menantanginya berkelahi.

Kenzo pun berkata, "Tolong, kalau mau berkelahi boleh, asal jangan main kepala. Itu batasanku."

"Ah, kamu Ken, jangan kayak cewek. Nggak boleh ini, nggak boleh itu. Kamu harus sadar kamu laki-laki, jangan lemah!" ucap Genta.

"Maaf ya, ini bukan soal cewek atau cowok. Tapi ini soal menghargai batasan diri. Kita sebagai manusia harus berani berkata tidak jika kita tidak menyukainya," jawab Kenzo dengan tegas.

Karena Pak Satpam melihat kejadian itu, beliau langsung menyuruh mereka semua kembali ke kelas untuk mengikuti pelajaran berikutnya, bukan malah berkelahi, tegas Pak Satpam.

Bel sekolah pun berbunyi, semua murid pulang ke rumah masing-masing. Kenzo dan anak laki-laki itu

segera pulang karena rumah mereka tidak jauh dari sekolah. Dalam perjalanan, anak laki-laki itu bertanya kepada Kenzo:

"Ken, aku sangat takjub dengan kata-katamu dan keberanianmu. Bagaimana caranya bisa seperti dirimu? Aku ingin seperti itu agar selalu dihargai dan tidak direndahkan," ucapnya.

"Ah, kamu ini bisa saja. Aku juga belajar banyak darimu. Masak kamu mau jadi seperti aku cuma karena kata-kataku?" jawab Kenzo sambil tertawa kecil.

"Aku suka dengan kata-katamu itu. Aku ingin berani sepertimu, Ken. Itu hal yang sangat luar biasa bagiku. Aku ini sangat introvert," ucap anak laki-laki itu dengan serius.

Keesokan harinya, anak laki-laki itu pergi ke sekolah sendirian karena Kenzo sedang sakit. Saat duduk sendirian di kelas, tiba-tiba Genta bersama teman-temannya datang dan langsung mendorongnya. Seorang siswi yang melihat kejadian itu langsung menampar Genta.

"Apa salah dia? Kenapa kamu selalu mengganggunya? Aku harap kamu punya rasa kemanusiaan sedikit," ucap Putri, kekasih Genta.

"Apa masalahnya? Kan lebih baik," jawab Genta dengan cuek.

"Tolong, punya rasa empati sedikit!" ucap Putri dan langsung keluar kelas dengan kecewa.

Saat Putri keluar, Genta mengejarnya. Tapi anak laki-laki itu menahan Genta dan berkata, "Biarkan dia tenang dulu."

Genta menjawab, "Gimana mau tenang kalau gini caranya?"

"Tenang, duduklah di sini. Biar aku sampaikan dengan cara yang tenang," ucap anak laki-laki itu. "Kamu itu harus punya kesadaran sosial." Genta bertanya, "Maksudnya gimana?"

"Kesadaran sosial adalah kemampuan untuk memahami, menyadari, dan membaca apa yang dialami orang sekitar. Dan kamu juga harus mengembangkan keterampilan sosial emosional remaja," jelas anak laki-laki itu.

"Maksudnya gimana perkembangan sosial?" tanya Genta dengan bingung.

"Perkembangan sosial emosional remaja berpusat pada *prefrontal cortex*. Lemahnya fungsi *prefrontal* pada remaja menyebabkan kemunduran dalam

pengendalian emosi dan mengakibatkan remaja sulit mengontrol diri," jawab anak laki-laki itu.

Sejak hari itu, Genta tidak lagi merundung dan mengganggu anak laki-laki itu.

Dua minggu kemudian, sekolah mereka mengadakan kegiatan SEULANGA (*Social Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement*). Kegiatan ini hanya diikuti oleh kelas-kelas terpilih, dan salah satunya adalah kelas Genta dan anak laki-laki itu.

Akhirnya, Genta sadar atas perbuatannya selama ini. Ia bertekad untuk terus belajar tentang emosional sosial dan bagaimana menghargai diri sendiri serta orang-orang di sekitarnya.

16

APA ITU SEULANGA?

Keisya Salsabila Azzahra



Apa Itu SEULANGA?

Oleh: Keisya Salsabila Azzahra

SEULANGA adalah pembelajaran sosial emosional dan pola berpikir manusia. Saat itu, aku sedang membaca buku di kelas. Aku pun berpikir, "Apakah penting untuk membangun kesadaran dan pemahaman emosional kita sendiri?.."

Ketika sedang larut dalam pikiran itu, tiba-tiba seorang guru masuk ke dalam kelasku dan memberi tahu bahwa akan ada pelajaran tambahan setelah jam istirahat.

Setelah istirahat berakhir, Ibu Guru masuk ke kelas dan membagikan sebuah buku. Buku itu berjudul "SEULANGA."

Dalam benakku, "Apa itu pelajaran SEULANGA?" Saat melihat buku tersebut, aku langsung tertarik dan sejak itu aku jadi sering membacanya.

Awalnya, aku tidak terlalu paham maksud dari buku *SEULANGA*, tetapi aku terus membacanya hingga akhirnya aku mengerti bahwa pelajaran *SEULANGA* sangat penting. Melalui buku itu, aku belajar bagaimana cara mengatasi masalah dengan benar dan berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Pelajaran *SEULANGA* membantu kita untuk membangun kesadaran dan pemahaman emosional terhadap diri kita sendiri.

17

START!

Aqilah Salsabila



Start!

Oleh: Aqilah Salsabila

Seperti pagi-pagi biasanya: suara Eomma membangunkan saudara-saudaraku, nasi goreng sudah tersedia di atas meja makan, dan suara alarm berdering. Seseorang mengetuk pintu kamar, Woohee pun bangun dari tempat tidur dan berjalan membuka pintu. Ternyata itu Kak Sanha. Kak Sanha: "Woohee, buruan siap-siap. Jangan sampai telat sekolah lagi seperti kemarin. Eomma sudah buat nasi goreng, ada di atas meja. Dimakan ya?"

Woohee: "Iya iya... sebentar lagi aku turun."

Kak Sanha: "Oke, jangan lama-lama ya?"

Woohee: "Iya, Kak."

Kak Sanha pun tersenyum dan berjalan ke ruang makan. Woohee menyusul ke ruang makan.

Eomma sibuk mencuci piring, Appa bersiap-siap untuk berangkat kerja, sementara Kak Hae-jun dan Kak Min-hyuk rebutan kamar mandi. Woohee duduk di kursi di samping Kak Yoonsu, yang sedang makan. Kak Sanha duduk di seberangnya. Eomma memanggil dua anaknya yang belum turun.

Eomma: "Min-hyuk, Hae-jun... buruan siap-siap. Jangan kelamaan, nanti nasi gorengnya keburu dingin."

Kak Min-hyuk: "Iya bentar... nggak lama lagi kok, Eomma."

Kak Hae-jun: "Iya, iya... sebentar lagi turun, kok."
Tak lama, Kak Hae-jun dan Kak Min-hyuk turun, lalu duduk untuk makan nasi goreng buatan Eomma. Appa ikut duduk dan menikmati sarapan.

Appa: "Umm... jadi gini, anak-anak. Appa akan pindah kerja ke luar negeri..."

Kak Yoonsu: "Lho? Ke negara mana?"

Appa: "Itu yang Appa belum tahu pasti. Tapi kemungkinan besar bulan depan..."

Kak Sanha: "Berarti kita juga pindah sekolah, dong?"

Appa: "Iya, kalian akan pindah sekolah."

Kak Min-hyuk: "Yeay! Sekolah baru, rumah baru, teman baru!"

Kak Hae-jun: "Tapi kan belum tentu kita jadi pindah..."

Woohee: "Bagus juga sih kalau pindah..."

Eomma: "Oh ya, kemarin Pak Daek bilang ke Eomma kalau kamu, Woohee, menang Olimpiade

Matematika. Itu benar?"

Woohee: "Iya..."

Kak Sanha: "Wah... beneran kamu menang, Woohee?"

Kak Yoonsu: "Juara berapa?"

Woohee: "Juara 1."

Kak Min-hyuk: "Wah... kamu hebat banget. Lebih pintar dari Kakak."

Kak Hae-jun: "Iyalah, kerjaan kamu cuma tidur dan main di kelas."

Kak Min-hyuk: "Eh, aku nggak tidur sama main di kelas ya!"

Eomma: "Sudah, sudah... selesaikan sarapan kalian dan siap-siap berangkat sekolah."

Setelah sarapan, mereka bersiap ke sekolah. Kak Sanha dan Kak Min-hyuk ke SMA Hongchu,

sementara Kak Yoonsu, Kak Hae-jun, dan Woohee ke SMP Eunjang.

Sesampainya di sekolah, Woohee langsung masuk kelas dan duduk di bangkunya, belajar untuk persiapan ulangan hari itu. Seseorang menepuk pundaknya. Woohee menoleh dan melepaskan earphone. Ternyata Yuna, temannya.

Yuna: "Ayo jajan... aku lapar."

Woohee: "Tadi kamu nggak sarapan?"

Yuna: "Hehe... aku telat bangun, jadi nggak sempat sarapan."

Woohee: "Yaudah, ayo ke kantin."

Yuna: "Yeay! Makasih udah nemenin!"

Mereka berjalan ke kantin, memesan makanan, lalu mencari tempat duduk kosong. Saat mereka

duduk, seseorang menepuk pundak Woohee. Itu Hyunjin—anak populer di sekolah.

Hyunjin: "Cuma mau ngobrol aja..."

Woohee: "Ngobrol apa?"

Hyunjin: "Kata Appa-mu kamu mau pindah?"

Woohee: "Iya."

Hyunjin: "Hah? Ke mana? Busan? Incheon? Daegu?"

Woohee: "Katanya ke luar negeri..."

Hyunjin: "Hah?! Ke negara mana?"

Woohee: "Aku juga belum tahu."

Hyunjin: "Kamu bakal rindu aku nggak?"

Woohee: "Yaelah, ngapain rindu..."

Hyunjin: "Kan aku sahabat kamu dari SD!"

Woohee: "Ya udah, mungkin kita ketemu lagi kalau aku balik."

Hyunjin: "Janji jangan lupain aku ya?"

Woohee: "Iya, tapi ada syaratnya..."

Hyunjin: "Apa?"

Woohee: "Belikan aku album Xdinary Heroes: *Beautiful Mind*."

Hyunjin: "Ish... nggak ah..."

Woohee: "Ya udah, aku lupa sama kamu."

Hyunjin: "Oke, oke... aku beliin!"

Woohee: "Nah, gitu dong!"

Hyunjin: "Siapa bias kamu di Xdinary Heroes?"

Woohee: "O.de, jelas."

Hyunjin: "Xdinary Heroes tuh grup apa?"

Woohee: "Band rock dengan 6 member. Drummer-nya Gun-il, synthesizer-nya O.de, keyboardist-nya Jungsu, rhythm guitarist Gaon, lead guitarist Junhan, bassist-nya Jooyeon. Pokoknya, jangan lupa beliin albumnya ya!"

Bel berbunyi. Yuna dan Woohee kembali ke kelas. Pak Daek masuk.

Pak Daek: "Pagi, anak-anak. Apa kabar?"

Murid-murid: "Pagi Pak, baik."

Pak Daek: "Sudah belajar untuk ulangan hari ini?"

Murid-murid: "Sudah Pak."

Pak Daek: "Baiklah, kita mulai ulangan."

Ulangan berlangsung tenang. Setelah selesai, waktunya istirahat. Woohee tetap duduk di kelas untuk belajar. Beberapa pembully melempar sepatu ke arah punggungnya sambil tertawa pelan.

Yeong-bin: "Maaf ya, Woohee... nggak sengaja."

Woohee: "Iya... lain kali hati-hati ya."

Yeong-bin lalu duduk di depan Woohee.

Yeong-bin: "Aku tadi sengaja lempar sepatu ke kamu."

Woohee: "Tapi kamu udah minta maaf, kan?"

Yeong-bin: "Ayo ikut aku."

Woohee mengikuti Yeong-bin ke tempat sepi, diikuti teman-temannya.

Yeong-bin: "Kamu tahu, semua yang kamu katakan itu omong kosong. Semua orang benci kamu."

Woohee: "Kamu bosan ya? Selalu ganggu orang yang lemah dan tak berdaya—"

Yeong-bin langsung memukul wajah Woohee keras. Woohee terjatuh dan sempat mencoba bangun, tapi dipukul lagi hingga pingsan. Ia baru sadar saat jam pulang dan langsung pulang ke rumah.

Eomma: "Woohee? Kenapa kamu, Nak?"

Woohee: "Nggak apa-apa, Eomma."

Eomma: "Kalau nggak apa-apa, kenapa bajumu kotor dan wajahmu babak belur?"

Woohee: "Tadi jatuh dari tangga..."

Eomma: "Jatuh dari tangga nggak mungkin kayak gini."

Woohee: "Aku berantem sama Yeong-bin..."

Eomma: "Ya udah, ganti baju dulu. Nanti Eomma obatin ya."

Woohee: "Iya."

Sebulan kemudian, Woohee dan keluarganya pindah ke Indonesia. Hari itu adalah hari pertama Woohee di SMP Bunga Mawar, kelas 7A.

Bu Velly: "Anak-anak, hari ini kita kedatangan murid baru dari Korea Selatan, namanya Koo Woohee. Berteman baik ya!"

Murid-murid: "Baik, Bu."

Bu Velly: "Kalian bawa buku *SEULANGA*? Hari ini ada pelajaran *SEULANGA*."

Murid-murid: "Ada, Bu."

Bu Velly: "Baik. Ibu tinggal dulu ya, jangan ribut. Nanti pembimbing SEULANGA datang."

Woohee hanya duduk diam. Seseorang menepuk pundaknya. Ia menoleh.

Mina: "Hai! Kamu anak baru ya? Aku Mina."

Woohee: "Hai, aku Woohee. Omong-omong, SEULANGA itu apa?"

Mina: "Itu singkatan dari *Social-Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement*. Artinya: pemahaman dan pembelajaran sosial emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan dewasa."

Woohee: "Kita diajarin apa aja?"

Mina: "Kita belajar tentang kesadaran keamanan sekolah, mencegah kekerasan dan perundungan,

mendorong partisipasi aktif siswa, membangun kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.”

Woohee: “Oooh, gitu...”

Mina: “Nanti kita juga diajari cara mengelola emosi.”

Woohee tersenyum. Mungkin ini awal yang baik. Tempat baru. Harapan baru. Ia senang karena punya teman, lingkungan aman, dan tanpa kekerasan.

18

SEULANGA

Aqilah Salsabila



SEULANGA

Oleh: Widiya Karima

Pagi itu, seorang siswi SMA tertidur lelap di kamarnya. Ia terbangun dan melihat jam—ternyata ia akan terlambat ke sekolah. “Kringgg!” Bunyi alarm terdengar nyaring. Ia buru-buru mematikan alarm.

“Uhh... sudah jam berapa ini? Hah?! Jam tujuh? Gawat! Aku bisa terlambat ke sekolah!” Tanpa sempat sarapan, ia langsung mandi dan bersiap-siap.

“Makanya kalau mama bangunin, bangun! Tidur terus, kan udah mau telat,” gerutu ibunya. Ia pun berangkat ke sekolah dengan terburu-buru.

“Halo semua, perkenalkan aku Villy, tokoh utama dalam cerita ini. Duh, kok bisa ya aku telat bangun

sekolah? Menurut kalian, kenapa sih kita bisa terlambat bangun?”

Nah, berikut ini beberapa penyebab umum kenapa kita sering terlambat bangun pagi. *Pertama*, kurang tidur – Idealnya, remaja membutuhkan waktu tidur 7–9 jam agar tubuh terasa segar saat bangun. *Kedua*, jadwal tidur tidak teratur – Tidur yang tidak konsisten membuat tubuh sulit menyesuaikan ritme. *Ketiga*, bergadang – Ini mengganggu waktu tidur dan menyebabkan bangun jadi telat.

Biasanya orang yang kurang tidur sedang mengalami stres. Maka, tidurlah tepat waktu agar tubuh tetap sehat dan stres berkurang.

Sesampainya di sekolah, Villy berlari menuju kelas. “Haduh, untung nggak terlambat,” gumamnya.

“Hey Villy, kenapa kamu lari-lari gitu?” tanya temannya.

“Aku bangun telat, makanya buru-buru,” jawab Villy.

Temannya itu bernama Yuki. Ia adalah teman sebangku Villy, anak yang jujur dan ramah.

“Katanya hari ini akan ada tamu datang ke sekolah,” ujar Yuki.

“Benarkah? Untung aku lari cepat. Tapi... tamu apa ya?”

“Aku juga kurang tahu. Tapi sepertinya penting,” jawab Yuki.

Tak lama, guru masuk dan berkata, “Anak-anak, hari ini kita kedatangan tamu. Tolong jaga sikap, ya.”

Tamu itu pun masuk, memperkenalkan diri dan asal mereka. Ternyata mereka berasal dari latar belakang berbeda, tapi tergabung dalam satu organisasi.

Mereka menjelaskan program yang akan dijalankan.

“Program ini bertujuan agar remaja bisa mengenali diri dengan baik dan menjadi pribadi yang bahagia serta kondusif,” jelas salah satu dari mereka. Program itu bernama *SEULANGA*. Mereka menjelaskan bahwa *SEULANGA* adalah program pemahaman dan pembelajaran sosial-emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan orang dewasa.

Seluruh kelas mengangguk memahami penjelasan itu. Setelahnya, kelas kembali melanjutkan pelajaran. Waktu istirahat pun tiba.

Villy dan Yuki berjalan menuju kantin. Di tengah perjalanan, mereka melihat seorang siswa duduk sendirian. Villy mendekatinya bersama Yuki. Ternyata, siswa itu adalah Leon, tetangga Villy. Mereka pernah bermain bersama. Tapi hari itu, Leon tampak murung. Villy menyapanya.

“Leon, apa kabar?”

“Oh, Villy rupanya... dan temanmu juga. Aku baik-baik saja,” jawab Leon.

Tapi Villy tahu, wajah Leon berkata sebaliknya.

“Kalau ada masalah, ceritakan saja, ya. Jangan malu,” ucap Villy.

“Iya, Villy benar. Mungkin kami bisa membantu,” tambah Yuki.

Leon pun tersenyum dan berkata, “Terima kasih. Sebenarnya aku hanya lupa membawa uang jajan.”

“Kenapa nggak bilang dari tadi? Nih, pakai uangku saja. Nggak usah diganti,” ucap Villy.

“Serius? Makasih banyak ya!”

“Iya, santai aja.”

Hari itu pun berlalu. Villy pulang dengan perut kosong tapi hati senang.

Hari-hari berlalu. Setelah beberapa kali mengikuti program SEULANGA, Villy mulai menyadari ada perasaan yang tidak bisa ia jelaskan, tapi orang lain bisa merasakannya. Ia pun bingung.

Suatu hari, Yuki bertanya,

“Villy, aku ingin tahu... waktu kita ketemu Leon, kok kamu bisa langsung bertindak cepat?”

Villy menjawab, “Aku juga nggak tahu. Rasanya aku hanya menanggapi ekspresi wajahnya. Apa kita sebaiknya tanya ke guru di pertemuan SEULANGA berikutnya?”

“Ide bagus!” ucap Yuki.

Hari berikutnya, saat berjalan di jam istirahat, mereka melihat kejadian bullying. Mereka pun langsung melapor ke guru.

Villy terheran dan bertanya, “Yuki, kenapa nggak ada yang melapor padahal mereka lihat?”

“Tidak semua orang bisa merasakan apa yang orang lain rasakan. Dan butuh keberanian untuk bertindak,” jawab Yuki. “Makanya, pilih teman yang baik, ya.”

“Paham,” jawab Villy.

Setelah istirahat, mereka kembali belajar SEULANGA. Saat sesi tanya-jawab, Yuki mengangkat tangan, “Bu, saya ingin bertanya.”

Setelah menjelaskan apa yang dialami Villy, guru menjawab, “Itu bagian dari emosi dalam diri kalian.”

“Apa itu emosi?” tanya Villy.

Guru pun menjelaskan, “Emosi simpati adalah saat kita merasa iba atau kasihan tanpa benar-benar memahami perasaan orang lain. Sementara empati adalah ketika kita benar-benar merasakan perasaan orang lain seolah-olah kita yang mengalaminya. Keduanya penting dalam menolong dan menjaga hubungan sosial.”

Salah satu murid bertanya, “Apa mungkin ada orang yang tidak punya simpati dan empati?”

Guru menjawab, “Bisa saja. Faktor genetik dan kerusakan psikologis bisa mempengaruhi.”

Villy pun mulai memahami. Ia menyadari bahwa ia selama ini bertindak gegabah karena perasaan simpati dan empati. Tapi ia masih ingin tahu lebih dalam.

“Yuki, bagaimana perasaanmu waktu aku menanggapi tindakanmu?”

Yuki menjawab, “Kadang menjengkelkan, tapi juga membuatku nyaman.”

Villy menyadari bahwa tidak semua orang nyaman diperhatikan. Ia harus lebih hati-hati dalam bersikap.

“Aku sangat bersyukur punya teman seperti Yuki,” pikirnya. “Nggak sabar ingin cerita ke ibuku tentang semua hal yang kupelajari.”

Pertemuan terakhir SEULANGA pun tiba. Villy merasa senang karena cara belajarnya seru dan tidak membosankan.

Program ini mengajarkannya mengontrol dan memahami emosi, juga mengenal bagian dari dirinya yang belum pernah ia sadari. Ia pun

menjadi lebih percaya diri dan sering membantu orang lain.

Pertemuan pun berakhir dengan suasana hangat. Kelasnya kini lebih kondusif dan semua jadi lebih berani dan percaya diri.

Seorang siswi yang sering bertindak gegabah ketika melihat orang kesulitan, akhirnya memahami bahwa perasaan itu adalah bagian dari simpati dan empati. Melalui program SEULANGA, ia belajar mengenal dirinya sendiri dan menjadi pribadi yang lebih bijak.

Sympathy and Empathy

Tias Shafa Sholihat



Sympathy and Empathy

Oleh: Tias Shafa Sholihat

Aku seorang siswi sekolah menengah. Pagi itu aku tertidur lelap di dalam kamar. Saat terbangun dan melihat jam, aku kaget.

“Kringggg!” bunyi alarm sangat keras terdengar di kamar. Aku pun terbangun dan segera mematikannya.

“Ughhh, sudah jam berapa ini... Hah?! Jam 7? Gawat! Aku bisa terlambat ke sekolah!”

Aku buru-buru mandi dan bersiap-siap. Tanpa sempat sarapan, aku bergegas keluar.

“Makanya kalau mama bangunin, bangun! Tidur terus... kan sudah mau telat!” omel Ibu.

Did You Know?

Hai semua, perkenalkan aku Villy, tokoh utama dalam cerita ini. Aduh, kok bisa ya aku telat

bangun sekolah? Menurut kalian kenapa sih orang bisa telat bangun?

Berikut beberapa faktor umum penyebab keterlambatan bangun pagi:

1. Kurang Tidur

Tidur ideal untuk remaja adalah 7–9 jam. Ini membantu tubuh lebih segar saat bangun.

2. Jadwal Tidur Tidak Teratur

Jadwal tidur yang tidak konsisten membuat tubuh sulit beradaptasi.

3. Begadang

Begadang bisa mengganggu waktu tidur dan menyebabkan bangun kesiangan.

Orang yang kurang tidur biasanya sedang mengalami stres. Jadi, tidurlah tepat waktu agar tubuh tetap sehat dan segar.

Sesampainya di sekolah, aku berlari ke kelas.
"Haduh, untung belum terlambat," gumamku.
"Hey Villy, kenapa kamu lari-larian begitu?" tanya temanku.

"Aku bangun telat tadi pagi, makanya aku buru-buru biar nggak terlambat masuk kelas," jawabku. Temanku itu bernama Yuki. Dia adalah teman sebangkuku yang ramah dan jujur kepada semua orang.

"Katanya hari ini akan ada tamu datang ke sekolah, loh," kata Yuki.

"Benarkah? Untung aku cepat ke sini. Emangnya untuk apa tamu itu datang?" tanyaku.

"Aku kurang tahu. Tapi pasti penting," jawab Yuki. Beberapa saat kemudian, guru masuk ke kelas.

“Anak-anak, hari ini kita kedatangan tamu. Jadi tolong jaga sikap ya,” ujar guru.

Tak lama kemudian, tamu itu pun masuk dan memperkenalkan diri. Wah... ternyata mereka berasal dari latar belakang yang berbeda, tapi tergabung dalam satu organisasi luar biasa! pikirku.

Salah satu murid bertanya, “Kak, nanti kita ketemu lagi nggak?”

Salah satu kakak menjawab, “Ya, masih ada satu pertemuan lagi. Setelah itu, kalian akan dibimbing oleh guru sekolah masing-masing.”

Tamu tersebut menjelaskan bahwa program yang akan mereka jalankan bernama SEULANGA. Mereka menyampaikan bahwa:

“Program ini bertujuan agar remaja bisa mengenali dirinya dengan baik, serta menjadi remaja yang bahagia dan kondusif. SEULANGA adalah Pembelajaran Sosial Emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan dewasa. Jadi, program ini bukan hanya untuk remaja, tapi juga orang dewasa.”

Kami semua mengangguk paham. Setelah penjelasan selesai, tamu pun pamit dan kami melanjutkan pelajaran hingga bel istirahat berbunyi.

Saat berjalan ke kantin bersama Yuki, aku melihat seorang anak laki-laki duduk sendirian. Ternyata dia adalah tetanggaku, Leon. Kami pernah bermain bersama, tapi kenapa sekarang dia terlihat murung?

Aku pun menghampirinya.

“Leon, apa kabar?” tanyaku.

“Oh, Villy dan temannya ya... Aku baik-baik saja,” jawabnya.

Tapi aku tahu, ekspresinya tidak menunjukkan itu.

Aku merasa dia menyembunyikan sesuatu.

“Kalau ada masalah, bilang aja ya. Kami bisa bantu, iya kan Yuki?” kataku.

Yuki mengangguk. “Benar. Siapa tahu kami bisa bantu.”

“Terima kasih atas perhatiannya, tapi ini bukan masalah besar. Aku cuma lupa bawa uang jajan,” katanya.

“Hah? Kenapa nggak bilang dari tadi? Nih, pakai uangku aja, nggak usah diganti,” jawabku.

“Serius? Makasih banyak ya!”

Hari-hari pun berlalu. Setelah beberapa pertemuan program SEULANGA, aku mulai menyadari bahwa ada sesuatu yang sering kurasakan tapi tak kupahami. Aku jadi penasaran. Suatu ketika, Yuki bertanya padaku:

“Villy, aku penasaran... Kok kamu bisa cepat bertindak waktu itu pas lihat Leon? Apa yang kamu rasakan?”

“Entahlah... Aku cuma merespons ekspresi wajahnya. Mungkin sebaiknya kita tanya ke guru di pertemuan SEULANGA nanti?”

“Bagus juga idenya!” kata Yuki.

Kami pun menahan rasa penasaran hingga hari pertemuan berikutnya.

Saat jam istirahat di hari itu, kami melihat seorang siswa dibully. Aku dan Yuki langsung melaporkannya ke guru.

“Yuki, kenapa nggak ada yang berani lapor padahal semua lihat?” tanyaku.

Yuki menjawab, “Nggak semua orang bisa merasakan apa yang orang lain rasakan. Apalagi butuh keberanian. Banyak remaja sekarang yang salah pergaulan. Makanya, kamu harus cari teman yang baik.”

“Paham,” jawabku.

Setelah itu, kami kembali ke kelas untuk melanjutkan pelajaran SEULANGA. Hari itu, aku meminta Yuki menyampaikan pertanyaanku ke guru.

“Bu, saya ingin bertanya,” kata Yuki.

Setelah Yuki menjelaskan, guru pun menjawab, “Perasaan yang kamu alami itu adalah bentuk emosi. Ada dua: simpati dan empati.”

“Simpati adalah saat kita merasa kasihan atau iba pada orang lain tanpa benar-benar memahami perasaan mereka. Sedangkan empati adalah saat kita bisa merasakan apa yang orang lain rasakan dan bertindak karena perasaan itu.”

Temanku bertanya lagi, “Apakah mungkin seseorang tidak punya simpati dan empati?”

Guru menjelaskan bahwa bisa saja, karena faktor genetik atau gangguan psikologis.

Aku mulai memahami semuanya. Aku sering bertindak gegabah karena emosi yang disebut simpati dan empati. Tapi aku masih ingin tahu lebih dalam.

“Yuki, apa yang kamu rasakan saat aku merespons tindakanmu?” tanyaku.

Yuki menjawab, “Kadang menjengkelkan, tapi kadang juga nyaman dan menyenangkan.”

Dari sana aku belajar, tidak semua orang suka diperhatikan. Aku harus lebih hati-hati agar tidak merusak suasana hati orang lain. Aku bersyukur punya teman seperti Yuki. Aku tak sabar bercerita pada Ibu tentang apa yang kupelajari di sekolah.

Program SEULANGA sangat berguna. Aku belajar mengenali diriku. Meski minggu depan adalah pertemuan terakhir, aku ingin menikmatinya sebaik mungkin.

Pertemuan terakhir berlangsung menyenangkan. Pembelajaran tidak membosankan. Aku tidak hanya belajar mengontrol emosi, tapi juga menghadapinya. Ternyata aku termasuk orang yang punya simpati dan empati tinggi, walau tetap harus hati-hati dalam bertanya atau merespons

orang lain. Sekarang aku lebih percaya diri dan sering membantu orang lain. Kelas kami pun jadi lebih positif.

Seorang siswi yang terbiasa bertindak gegabah saat melihat orang lain kesulitan akhirnya belajar mengenali dan memahami emosi yang ia rasakan — sebuah perjalanan dari simpati menuju empati.

Cerita ini terinspirasi dari kisah nyata namun tetap merupakan karya fiksi.

PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL REMAJA

Izzahul Fitri



Perkembangan Sosial Emosional Remaja

Oleh: Izzahul Fitri

Mentari sore menembus sela-sela jendela kelas saat bel terakhir berbunyi. Siswa-siswi berhamburan keluar, sebagian tertawa, sebagian lainnya hanya diam. Di antara kerumunan itu, ada satu sosok yang berjalan perlahan sambil menunduk, yaitu Naya, seorang siswi kelas 7 yang akhir-akhir ini lebih sering menyendiri.

Dulu, Naya dikenal ceria. Ia mudah bergaul, punya banyak teman, dan selalu aktif di kelas. Tapi sejak pertengahan semester, ia mulai berubah. Ia sering terlihat murung, menjauh dari keramaian, dan tidak lagi berbagi cerita dengan sahabatnya, Putri.

“Na, kamu kenapa sih? Kok akhir-akhir ini kayak beda banget?” tanya Putri suatu hari di kantin.

Naya hanya tersenyum tipis.

“Enggak apa-apa, cuma capek aja.”

Tapi Putri tahu, ada sesuatu yang disembunyikan. Ia mengenal Naya sejak SD. Wajah Naya yang dulu penuh semangat kini tampak lelah. Namun setiap kali ditanya, Naya hanya menjawab dengan senyum palsu dan alasan yang dibuat-buat.

Malam harinya, di kamar yang remang, Naya membuka buku harian. Ia menulis dengan tergesa, menumpahkan segala perasaannya:

“Aku bingung dengan diriku sendiri. Kadang aku merasa sangat marah, kadang ingin menangis tanpa alasan. Aku mulai merasa tidak nyaman dengan diriku, dengan tubuhku, dengan pikiranku sendiri. Aku rindu Naya yang dulu. Tapi entah kenapa, sekarang semuanya jadi rumit.”

Naya menatap tulisan itu dengan mata berkaca-kaca. Ia merasa sedang berada di dunia yang berubah terlalu cepat. Tubuhnya berubah, suasana hatinya naik turun, dan ia mulai meragukan dirinya sendiri.

Ia merasa tidak cukup baik, tidak cukup cantik, tidak cukup pintar. Semua komentar di media sosial, semua tekanan dari sekolah dan orang tua, membuat dadanya sesak.

Beberapa minggu kemudian, sekolah mengadakan kegiatan Kelas Inspirasi. Salah satu pembicaranya adalah seorang psikolog muda bernama Kak Nara. Ia berbicara tentang perkembangan sosial dan emosional remaja.

“Remaja itu bukan cuma masa puber. Ini masa penting, masa pencarian jati diri. Normal banget

kalau kalian merasa bingung, marah, sedih, bahkan enggak tahu kenapa,” kata Kak Nara dengan nada santai.

Semua siswa mendengarkan, termasuk Naya yang awalnya tidak tertarik. Tapi kalimat demi kalimat dari Kak Nara seperti menyentuh hatinya.

“Perasaan yang naik turun, mulai ingin mandiri tapi tetap butuh teman, mulai tertarik dengan lawan jenis, merasa malu dengan tubuh sendiri—semua itu wajar. Yang penting adalah bagaimana kalian mengenal dan mengelola emosi itu,” lanjut Kak Nara.

Ia juga menekankan pentingnya mengenali jati diri, berbicara, dan mencari bantuan jika perasaan itu mulai mengganggu aktivitas.

Sepulang kegiatan itu, Naya merenung. Untuk pertama kalinya, ia merasa tidak sendirian. Ternyata banyak remaja lain yang merasakan hal serupa. Ia membuka kembali buku hariannya dan menulis:

“Ternyata, aku tidak aneh. Perasaan ini wajar. Aku cuma butuh belajar mengenali dan menghadapinya. Mungkin ini bagian dari tumbuh.”

Hari berikutnya, Naya memberanikan diri berbicara dengan guru BK di sekolah, Bu Rini. Awalnya ia ragu, tapi setelah percakapan itu, beban di dadanya terasa jauh lebih ringan. Bu Rini mengatakan bahwa masa remaja memang masa penuh perubahan—baik fisik, sosial, maupun emosional.

Ia memberi Naya beberapa tips untuk mengenali emosi, seperti mencatat perasaan harian, mencari kegiatan yang disukai, dan menjaga komunikasi yang sehat dengan orang sekitar.

Pelan-pelan, Naya mulai membuka diri kembali. Ia mencoba berbicara jujur dengan Putri.

“Maaf ya, Put... aku bukan nggak mau cerita. Aku sendiri aja bingung dengan perasaanku. Rasanya kayak ada badai di dalam kepala,” kata Naya lirih. Putri tersenyum sambil menggenggam tangan Naya.

“Gak apa-apa, Na. Aku ngerti. Tapi jangan simpan semuanya sendiri. Aku di sini, kok.”

Mereka berpelukan untuk pertama kalinya setelah sekian lama. Naya merasa diterima—bukan karena

ia cerita, bukan karena ia pintar, tapi karena ia berani jujur pada dirinya sendiri.

Beberapa bulan berlalu. Naya memang belum kembali seperti dulu. Tapi dia menjadi versi dirinya yang baru: lebih tenang, lebih sadar akan perasaannya sendiri, dan lebih peduli pada hubungan dengan orang lain.

Ia mulai aktif dalam kegiatan OSIS, mengikuti kelas seni, dan membantu teman-teman yang terlihat kesepian. Ia tahu, perubahan tidak terjadi dalam semalam. Tapi ia percaya, setiap langkah kecil yang ia ambil adalah bagian dari proses menuju kedewasaan.

Suatu hari, saat menjadi pembawa acara di kegiatan sekolah, Naya mengucapkan sebuah kalimat yang ia tulis sendiri:

“Menjadi remaja bukan hal yang mudah. Tapi kita semua sedang belajar memahami diri, belajar merasakan, dan belajar tumbuh. Tidak apa-apa jika jalannya tidak selalu lurus. Karena dari setiap perasaan yang kita alami, kita sedang membangun jembatan ke masa depan.”

Setelah selesai membacakan kalimatnya, Naya menarik napas pelan. Aula sekolah hening sesaat, lalu tepuk tangan menggema dari berbagai arah. Sinar lampu panggung memantul lembut di wajahnya yang tampak lebih tenang dari biasanya. Dalam hatinya, ada sesuatu yang berbeda—bukan rasa takut, bukan juga keraguan, melainkan keyakinan.

Saat turun dari panggung, beberapa guru menghampirinya. Bu Diah tersenyum hangat.

“Kamu sudah tumbuh jauh, Naya. Kata-katamu menyentuh,” katanya.

Naya hanya mengangguk kecil. Dalam benaknya, ia teringat semua langkah kecil yang telah ia lalui—dari menahan tangis sendirian, menuliskan emosi dalam jurnal, hingga akhirnya berani berdiri di depan banyak orang. Setiap momen itu seperti potongan puzzle yang kini mulai membentuk gambaran dirinya yang baru.

Putri menghampiri dan merangkul bahunya.

“Kamu keren banget hari ini.”

Naya tertawa kecil.

“Aku cuma bilang apa yang aku alami.”

Mereka berdua berjalan ke aula, menyusuri lorong sekolah yang perlahan mulai sepi. Di luar, langit sore merona jingga, dan angin berhembus ringan.

Hari itu tidak luar biasa, tapi terasa begitu bermakna. Naya menatap langit. Dalam hatinya, ia tahu perjalanan masih panjang. Akan ada hari-hari di mana ia merasa takut, bingung, atau lelah. Tapi kini ia tak lagi sendiri. Ia punya sahabat, guru, dan yang paling penting—ia punya dirinya sendiri yang tak lagi ia abaikan.

Tim Safe Communities Safe Schools (SCSS) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si, FRSPH

Dr. Haiyun Nisa, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Wida Yulia Viridanda, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Wenny Aidina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Syifa Salsabila, S.Psi.

Dedi Arifka, S.A.P., MPA.

Nanda Rizki Rahmita, S.Psi.

Zuhro Nazifah Chair, S.Psi.

Ulya Layyina, S.Psi.

Dhawy Ammar Mualif, S.Psi.

Sri Riski Yanti, S.H.

Tim Safe Communities Safe Schools (SCSS) SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh

ACKNOWLEDGEMENT

Program SEULANGA ini disusun tahun 2024 melalui dukungan pendanaan dari Fondation Botnar, Swiss dalam Program Adaptasi Safe Communities Safe School (SCSS) dengan SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh sebagai mitra percontohan. Program ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala (FK USK), Danish Institute Against Torture (DIGNITY), Center for the Study and Prevention of Violence (CSPV) Colorado University dan University of Copenhagen.