

Edisi Februari 2021

MAJALAH

sumber

post
Independen dan Jujur

REFLEKSI SETAHUN KULIAH

DI TENGAH
PANDEMI



Repsus

DENYUT NADI UKM DAN
ORMAWA, SEBUAH
REFLEKSI PERKULIAHAN
DARING

DAFTAR KONTEN

- 03 Reportase Utama
Refleksi Setahun Kuliah di Tengah Pandemi
- 07 Reportase Khusus
Denyut Nadi UKM dan Ormawa, Sebuah Refleksi Perkuliahan Daring
- 09 Reportase Khusus
Lika-liku Asrama Online
- 11 Profil
Sepak Terjang Ahmad Arif Dirikan Rumah Baca Gratis
- 13 Kultur
Cara Nelayan Aceh Melaut Dengan Kearifan Lokal
- 16 Wisata
Lokasi Wisata keren Ala Warga Takengon saat Pandemi
- 19 Kuliner
Eumping Breuh, Primadona Yang Tersembunyi
- 22 **Photostory** 27 **Artikel**
- 25 **Resensi** 28 **Kiat Menarik**
- 26 **Cerpen**



Desain Cover
Ilustrasi

Nur Afni
Muhammad Rifqi & Moula Harisa

Alamat Redaksi:

Jl. Syekh Abdurauf As Sinkili, Gedung Pusat Kegiatan Mahasiswa UIN Ar-Raniry, 23111, Banda Aceh

Website

sumberpost.com

Contact:

+62 822 7405 7637

Email:

Pustakasumberpost@gmail.com

MAJALAH
sumber *post*
Independen dan Jujur

Diterbitkan oleh:

UKPM Sumberpost

Pelindung:

Rektor UIN Ar-Raniry

Pembina:

Wakil Rektor III UIN Ar-Raniry

Penasehat:

Dr. A. Rani Usman, M. Si

Nazarullah, S.Sos.I

Jufrizal, M.LITT

Pengarah:

Nazarullah

Pemimpin Umum:

Cut Salma H.A

Pemimpin Redaksi:

Cut Della Razaqna

Sekretaris:

Riska Zulfira

Keuangan:

Fitra Widya Rahma

Redaktur:

Uswatul Farida

Saadatul Abadiyah

Reporter:

Kru Sumberpost

Redaktur Foto:

Rianza Alfandi

Desain Grafis/Lay Out:

Nur Afni

Pimpinan Perusahaan:

Nur Apriana



ALAS KATA

Cut Della Razaqna

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Apa kabar sobat? Semoga semuanya dalam keadaan baik.

Tak terasa, hampir setahun sudah kita melakukan adaptasi pada gaya hidup dan aktivitas harian. Pandemi membuat segalanya berubah. Hampir seluruh kegiatan dilakukan secara daring, mulai dari belajar-mengajar, seminar, hingga bekerja.

Sudah hampir dua semester pula perkuliahan dilakukan secara daring diiringi berbagai kebijakan kampus yang sedikit kontroversial. Namun, banyak pula keringanan-keringanan yang didapat mahasiswa seperti mudahnya administrasi sidang skripsi, kegiatan asrama dapat dilakukan di rumah dan sebagainya.

Meski dalam keadaan pandemi, Sumberpost senantiasa berusaha untuk tetap berbagi kabar kepada seluruh pembaca. Jika biasanya kami membagikan informasi dan karya secara daring, maka kali ini turut menyajikannya secara luring melalui majalah yang sedang Anda pegang.

Majalah ini akan mengupas banyak hal seputar perkuliahan di masa pandemi, tips sehat, sejarah, tempat wisata, dan berbagai hal menarik lainnya.

Semoga majalah ini dapat menjadi bacaan yang bermanfaat untuk menemani aktivitas Anda. Mari selalu terapkan 3M, mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah

Salam Redaksi





Ilustrasi: M. Rifqi x Moula H

REFLEKSI SETAHUN KULIAH DI TENGAH PANDEMI

Cut Della Razaqna

Belum sampai sebulan kuliah dimulai, terbit surat edaran yang menyatakan bahwa pembelajaran harus dilanjutkan dari rumah. Segala bentuk kegiatan tatap muka di kampus dihentikan dan diganti dengan pembelajaran online. Ketentuan ini berlangsung dua minggu lamanya.

Di saat ada yang berharap agar “libur” diperpanjang, ada pula yang ingin segera ke kampus, rupa-rupanya keluar kabar kalau kuliah online mesti dilanjutkan hingga satu semester ke depan. Dosen-dosen yang telah membuat rencana pembelajaran harus menyesuaikan kembali silabusnya. Organisasi dan Unit

Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang telah jauh-jauh hari mempersiapkan kegiatan terpaksa menunda, menyesuaikan, atau bahkan membatalkan rencananya. Orang-orang selingkungan kampus seolah terkejut dengan fenomena baru yang terjadi, pandemi Covid-19.

Berbagai media cetak maupun online tak henti-hentinya mengabarkan tentang kemunculan virus jenis baru asal Wuhan, China. Virus yang bernama Corona ini menyerang sistem pernapasan dan kekebalan tubuh manusia. Dikutip dari situs WHO, Penyakit virus corona (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru-baru ini ditemukan. Hingga

10 Januari 2021, virus ini telah menginfeksi sejumlah 9640 jiwa di Indonesia.

Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring tentu memerlukan banyak penyesuaian, terlebih dalam adaptasi penggunaan teknologi dan internet. Melalui mini survey yang dilakukan Sumberpost, didapatkan bahwa aplikasi yang paling banyak digunakan untuk perkuliahan adalah Whatsapp, Google Classroom, dan Google Meet. Selain itu, beberapa kelas memakai aplikasi edmodo, kahoot, zoom, dan sebagainya.

Sejumlah mahasiswa mengeluhkan sistem pembelajaran seperti ini karena dirasa kurang efektif dan memerlukan tambahan biaya untuk kuota internet. Sebagian lainnya mendukung sistem ini sebagai bentuk pencegahan penyebaran Covid-19. Misalnya Iqbal Azis, seorang mahasiswa dari Prodi Pendidikan Bahasa Inggris UIN Ar-Raniry mengatakan, kebijakan yang kita lalui sekarang sudah sangat baik karena beberapa pertimbangan. Menurutnya, saat tak mungkin untuk melakukan pembelajaran daring, maka tak pantas jika mahasiswa tidak belajar sama sekali. Melalui berbagai aplikasi dan platform, perkuliahan harus tetap berjalan meski tidak seoptimal sistem tatap muka.

“Walaupun kelihatan pasif, tapi ini tetap membuat mahasiswa bisa belajar dari rumah untuk mengikuti mata kuliah,” katanya.

Di tengah sejumlah hambatan belajar daring, Iqbal mengaku memiliki banyak waktu luang yang bisa dipakai untuk mengerjakan hal-hal lain di samping mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas. Alasannya adalah lamanya tenggang waktu yang diberikan dosen untuk masing-masing MK serta sistem pembelajaran yang tak melulu mengharuskan mahasiswa stand by pada satu waktu seperti di kampus. Selain itu, ia merasa cara ini cukup efisien karena mahasiswa dapat tak perlu mengeluarkan uang minyak untuk ke kampus dan dapat belajar dari kampung masing-masing.

“Hemat bensin, raga juga tidak selalu harus bangun pagi haha, tinggal buka laptop sudah terhubung,” katanya dengan sedikit candaan.

Sementara itu, ia juga mengeluhkan beberapa hal seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya interaksi dengan teman dan dosen, buruknya koneksi internet, dan kesulitan dalam memahami pelajaran.

Bantuan Kuota Internet

Untuk mendukung sistem pembelajaran daring, kampus memberikan kuota internet sejumlah 4 GB kepada masing-masing mahasiswa aktif. Penyaluran ini dilakukan melalui provider Telkomsel hingga beberapa kali. Kemudian Kementerian Agama (Kemenag) pun turut memberikan bantuan kuota internet dengan jumlah yang lebih besar, sekitar 50 GB dengan rincian 5 GB paket umum dan 45 GB paket belajar.

“Kuota dari Kemenag lumayan banyak, tapi sebulan dikasih limit waktu, kan sayang,” katanya menyayangkan tenggat waktu pemakaian kuota.

Bagi Iqbal, subsidi kuota ini sangat membantu mahasiswa sehingga tak ada alasan kehabisan kuota lagi. Namun manfaatnya sedikit kurang terasa karena batas waktu pemakaian yang terlampau singkat.

Asrama

Di sisi lain, sejumlah mahasiswa disibukkan dengan kegiatan ma'had yang merupakan syarat wajib untuk lulus dari UIN Ar-Raniry. Pada keadaan pandemi ini, kegiatan asrama tetap dilaksanakan di rumah masing-masing mahasantri. Tak ada kegiatan karantina seperti pada gelombang-gelombang sebelumnya. Setoran hafalan Juz 30 dan Hadits pun dilakukan melalui video call kepada ustaz atau ustazah pembina asrama. *Selengkapnya tentang cerita asrama dapat dibaca di halaman 9..... (Lika-liku asrama online)*

KPM DRI dan PPL Mandiri

Tak hanya proses belajar yang berubah, pelaksanaan Kuliah Pengabdian Masyarakat pun

disesuaikan. Jika biasanya dilakukan secara berkelompok di beberapa kampung yang ditentukan oleh kampus, maka kali ini masing-masing mahasiswa dapat memilih sendiri lokasi dan melaksanakan pengabdian secara individual.

Demikian pula dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) yang dilakukan oleh sejumlah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. Mahasiswa diminta untuk mencari sendiri sekolah tujuan dengan rekomendasi per sekolah berjumlah minimal 6 orang mahasiswa.

Ada beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat hendak PPL, misalnya berupa jadwal PPL yang terus diundur, sulitnya mencari sekolah tujuan, sekolah meminta agar ada penyerahan/pengantaran mahasiswa, pemindahan mahasiswa ke sekolah lain, dan sebagainya.

Mahasiswa PPL, Rizka Rahmayanti mengeluhkan mekanisme PPL di masa pandemic ini. Menurutnya, ada beberapa kebijakan yang seharusnya diperbaiki agar tak menyulitkan mahasiswa dan tak bermasalah di sekolah. Pasalnya, ia dan teman-teman sekelompok hampir tidak dapat melaksanakan PPL di sekolah yang dituju karena pihak sekolah tak bisa menerima mahasiswa tanpa diantar langsung oleh pihak kampus yang bertanggung jawab di bidang ini.

“Kami hampir gak jadi PPL semester ini, sekolah maunya kami diantar oleh kampus di hari pertama praktik, IDC bersikeras tak ada pengantaran, kami bolak-balik dan buat pendekatan, beruntung akhirnya ada solusi,” kata Rizka.

Rizka bercerita tentang sulitnya mengakses sekolah dan melapor kendala ke kantor yang bertanggung jawab mengenai pelaksanaan PPL. Awalnya ia sudah diterima di sekolah. Namun kemudian pihak sekolah meminta agar ada perwakilan kampus yang mengantar mahasiswa sebagai bentuk penyerahan perdana. Berkali-kali ia menghubungi pihak yang

bertanggung jawab menangani PPL (IDC), tapi tak kunjung direspon. Setelah melakukan berulang kali pendekatan dan menyampaikan beberapa kendala kepada pihak IDC dan pihak sekolah, maka akhirnya ada titik terang.

“Alhamdulillah sejauh ini praktik mengajar di sekolah aman-aman aja, tak ada lagi masalah apa pun, semoga bisa selesai dengan baik,” katanya.

Seminar Proposal dan Skripsi

Di balik hambatan kegiatan perkuliahan akibat pandemi, ada banyak keringanan yang didapat mahasiswa yang akan menyelesaikan studinya, misalnya saja kemudahan untuk menjalani seminar proposal dan sidang skripsi. Beberapa ketentuan seperti syarat kelulusan nilai TOEFL dan TOAFL dihapuskan sementara, hafalan juz 30 diringankan menjadi 20 surat saja, mudahnya urusan administrasi kampus, dan sebagainya.

Hal ini diungkapkan oleh seorang mahasiswa yang baru saja melaksanakan wisuda, Fachrah Duyana. Ia mengaku memperoleh sejumlah keringanan untuk menyelesaikan studi. Menurutnya, saat akan melakukan sidang tugas akhir, ada banyak kemudahan untuk menyelesaikan administrasi. Sayangnya, ia tak dapat merasakan kemeriahan dan keharuan wisuda seperti lulusan-lulusan sebelumnya. Wisuda kali ini dilaksanakan secara sederhana. Hanya sebagian siswa yang bersedia dan memenuhi syarat yang dapat mengikuti wisuda secara langsung di kampus, selebihnya diwisuda secara daring. Meski ia dapat mewakili teman-temannya untuk diwisuda secara langsung, Fachrah sedikit kecewa karena tak ada pendampingan oleh orang tua saat pengesahan kelulusannya.

“Kendalanya ya saat hubungi dosen, saya hubungi pagi tapi dibalas malam, selainnya sangat dimudahkan, tapi wisuda kali ini gak semeriah biasanya,” kata Fachrah.

HAL - HAL YANG PERLU DISIAPKAN MABA SAAT KULIAH TATAP MUKA DI MASA PANDEMI

PERSIAPAN MENTAL

Mental “anak sekolah” yang kita bawa selama 12 tahun, perlu diubah menjadi mental anak kuliah. Ketika menjadi mahasiswa, kitalah yang harus aktif mencari tahu semua informasi yang ada di kampus. Jadi persiapkan mental ya Guys!



MANAJEMEN WAKTU YANG BAIK

Sekolah memiliki jam belajar yang pasti, sedangkan kuliah jadwalnya akan terkesan berganti - ganti. Jadi harus bisa manajemen waktu dengan baik ya guys!



PERBANYAK RELASI

Mencari kenalan sebanyak-banyaknya, tidak hanya teman disatu jurusan dan satu angkatan saja, tapi juga jurusan, angkatan lain dan senior. Dengan memperbanyak relasi, maka akan membantu aktivitas perkuliahanmu.



IKUTI KEGIATAN NON AKADEMIK KAMPUS

Mengikuti kegiatan non akademik kampus, salah satunya dengan ikut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau kepanitiaan agar menambah ilmu serta pengalaman dalam berorganisasi.



PERALATAN KULIAH

Menyiapkan peralatan kuliah sesuai kebutuhan. Sebelum masuk kuliah, sebaiknya kamu sudah mengenal jurusan yang kamu ambil agar dapat mengetahui keperluan apa saja yang harus di siapkan.



TETAP MEMATUHI PROTOKOL KESEHATAN

Aktifitas kuliah kali ini berbeda dengan aktifitas sebelumnya, kita harus terbiasa hidup di era new normal dan tetap mematuhi protokol kesehatan.



DENYUT NADI UKM DAN ORMAWA, SEBUAH REFLEKSI PERKULIAHAN DARING

Oleh Cut Salma HA

"Tidak mudah memulai hal yang berbeda dengan nuansa yang baru, namun itu bukan alasan untuk tidak menjalankan apa yang sepatutnya diwujudkan"

Reza, Presma UINAR 2020.

Secercah cahaya memancar dari dalam laptop. Di dalamnya, tampilan foto berjejer membentuk persegi panjang. Di bawah foto tersebut, nama-nama pemilik akun tersemat.

Sejak Maret 2020 lalu, melalui sebuah surat edaran, pihak kampus mengabarkan peralihan kuliah tatap muka menjadi daring. Peralihan yang direncanakan berlangsung selama dua minggu, berubah menjadi berbulan-bulan.

Saat tulisan ini dibuat, genap sembilan bulan perkuliahan daring itu dilaksanakan. Di bulan kesembilan ini, tepat rasanya jika digunakan untuk melihat kilas balik perkuliahan daring tersebut dan efeknya pada keberlangsungan aktifitas Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dan juga Organisasi Mahasiswa (Ormawa).

Penulis ingat betul, waktu itu, wabah virus corona membelah model kebijakan kampus terkait perkuliahan. Banyak yang langsung mengalihkan model perkuliahannya ke daring, banyak juga yang hanya berpindah haluan asal-asalan.

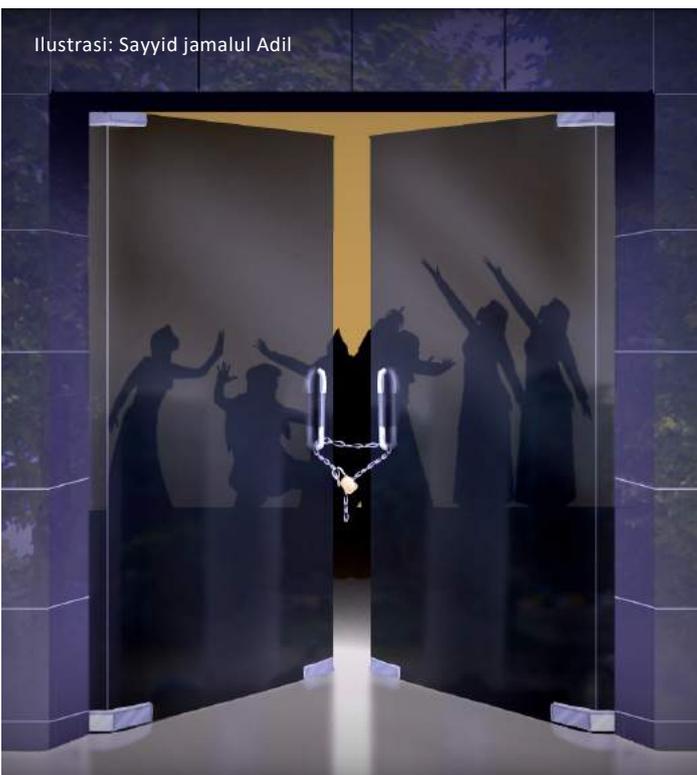
Hal ini tak hanya berdampak pada pendidikan secara akademik saja. Aktifitas mahasiswa non akademik juga jadi terkatung-katung sejak awal semester baru. Beberapa UKM dan Ormawa terpaksa menurunkan sayap pergerakan mereka kala pandemi melanda.

Kegiatan-kegiatan besar terpaksa ditunda atau mengalami perubahan model. Salah satunya Ar-Raniry Creative Fair (ACF). Program terbesar Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) UIN Ar-Raniry itu harus dibuat berbeda dari tahun-tahun sebelumnya.

Kegiatan yang sebelumnya dibuat dengan rangkaian kreativitas mahasiswa disertai puluhan tenda-tenda bazar, juga panggung yang megah, kini terpaksa diubah dengan rangkaian yang dibuat secara daring. Meski juga dibuat secara luring, kegiatan itu membatasi tamu undangan yang hadir, serta mematuhi protokol kesehatan yang ketat.

"Pandemi yang hampir setahun melanda dunia bukan berarti menjadikan generasi muda rebahan saja. Melalui Ar-Raniry Creative Fair ini, kita tampung aspirasi teman-teman untuk tetap berkarya di tengah pandemi," kata Rifqi Ramadhansyah, Ketua Panitia ACF IV 2020, Selasa (29/12/2020).

Ilustrasi: Sayyid Jamalul Adil



Menurut Rifqi, sebagai mahasiswa, sudah seharusnya peka terhadap kondisi-kondisi yang terjadi.

"Untuk kawan-kawan kedepan, semoga bisa menjadikan ACF lebih jaya lagi. Tidak hanya memikirkan ide-ide tapi juga bagaimana kebutuhan masyarakat, bagaimana kreativitas dari mahasiswa sendiri sehingga bisa melihat kedepannya apa yang harus dilakukan, dan peka terhadap keadaan," katanya.

Peralihan perkuliahan daring juga berdampak pada pergerakan UKM Teater Rongsokan. Salah satu UKM yang bergelut di dunia hiburan itu terpaksa merevisi segala bentuk program sepanjang tahun 2020.

Ketua UKM Teater Rongsokan, Al-Khalily menyebutkan, selama tahun 2020, Rongsokan telah mengikuti pementasan teater besar yang dibuat secara virtual.

"Dua kali buat pementasan teater secara virtual, pertama di awal tahun, yang kedua di pertengahan," sebutnya.

Meski terdampak efek perkuliahan daring, teater Rongsokan tetap meraih penghargaan di tahun itu. Mereka memenangkan juara pementasan teater se-Aceh yang juga dibuat secara virtual.

"Ada juga ikut lomba teater se-Aceh, itu di Bireuen, Alhamdulillah rongsokan dapat juara 2, dan penata musik terbaik. Lombanya juga secara virtual, jadi peserta aja yang boleh ada dalam gedung," katanya.

Khalily mengatakan, sebelumnya, Rongsokan juga berencana akan membuat pentas seni ketiga, namun terpaksa ditunda karena pandemi mengharuskan membatasi interaksi dengan orang lain.

"Sebelum itu, sebenarnya Rongsokan ada mau buat pentas teater lain, dalam artian pentas teater yang ketiga. Namun karena pandemi, jadi kita tunda. Karena pementasan ini konsepnya ada interaksi dengan penonton, jadi memang harus ditunda. Susah kalau dibuat virtual," ujarnya.

Selama pandemi itu, Khalily dan anggota lainnya juga berinisiatif membuat pertunjukan-pertunjukan kecil, yang tetap dilakukan secara virtual.

"Kegiatan lain paling perform-perform kecil secara virtual seperti baca puisi dan monolog," ujarnya.

Kendala Saat Pandemi

Pandemi tak hanya merubah model kegiatan yang dibuat mahasiswa. Namun juga menghambat pergerakan karena kurangnya anggota.

"Jadi selama pandemi kegiatan teater Rongsokan sama aja, hanya beda karena dibuat virtual, tapi untuk kendala sendiri, teater rongsokan terkendala dengan kurangnya anggota, karena banyak anggota yang di kampung masing-masing," katanya.

Sementara itu, UKM lainnya hampir mengalami penurunan saat pandemi. UKM Tenis Meja misalnya. Selama pandemi kegiatan mereka terpaksa berhenti.

Ketua UKM Tenis Meja, Muhammad Dhipa Syauqi mengatakan, selama pandemi, mereka terpaksa meniadakan agenda rutin latihan yang biasanya dilakukan.

"Jadi selama pandemi untuk kegiatan latihan di tiadakan dulu, karena anggota masih di kampung dan kuliah pun online," katanya.

Meskipun begitu, menurut Dhipa, beberapa dari mereka tetap melakukan latihan di daerah masing-masing di bawah arahan Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Kota/Kabupaten masing-masing.

"Cuma mereka di daerahnya masing-masing mungkin mengikuti latihan di bawah arahan PTMSI kota atau kabupatennya masing-masing," katanya.

Kegiatan latihan yang sebelumnya dilaksanakan rutin seminggu 4 atau 5 kali. Kini menurun hanya seminggu 3 kali.

"Jadi kita enggak untuk mengikuti lomba saja. Tapi tetap latihan rutin. Sebelum pandemi bisa latihan 4 atau 5 kali dalam satu minggu. Tapi pas pandemi biasanya seminggu cuma 3 kali," ujarnya.

Pandemi menuntut mahasiswa tetap kreatif meskipun terkendala banyak hal.

LIKA-LIKU ASRAMA ONLINE

oleh Rama Fitranisa

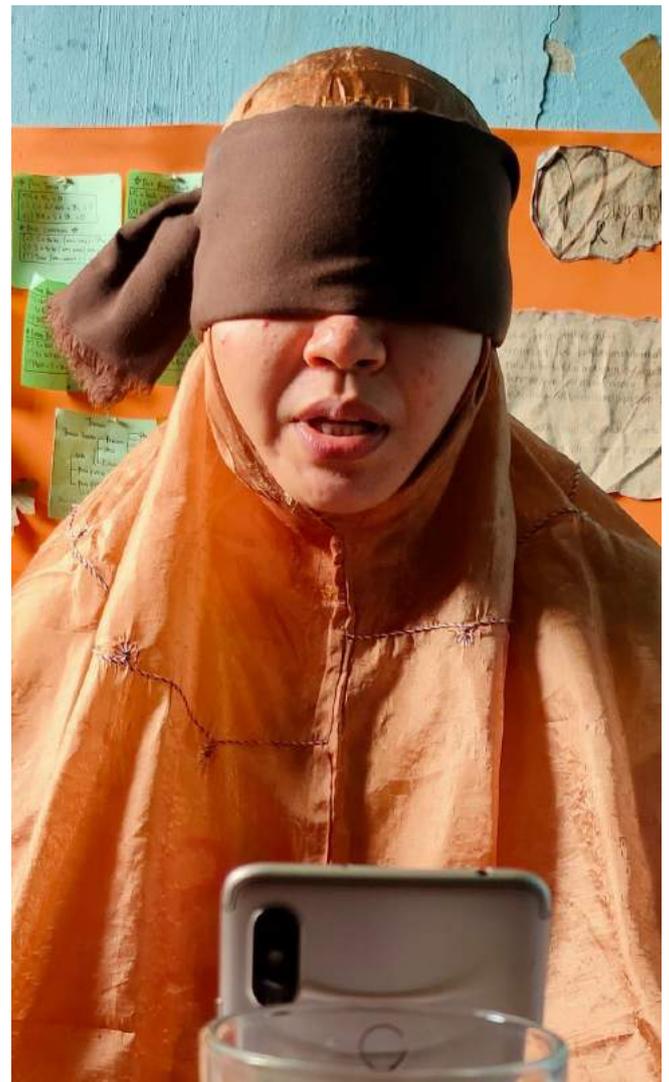
“Pernah pas ujian tsaqafah liat buku catatan, tapi pas menjelaskannya pakai bahasa sendiri,”

Anonim

PANDEMI Covid-19 menyebabkan seluruh kegiatan belajar mengajar di kampus secara tatap muka terpaksa dihentikan sementara. Terhitung sejak bulan maret lalu hingga menjelang akhir tahun 2020, proses belajar mengajar dengan sistem dalam jaringan (daring) masih dilaksanakan guna mencegah penyebaran Covid-19 ditengah masyarakat. Hampir semua aktivitas dilakukan secara daring, termasuk kegiatan Ma’had (asrama) untuk mahasiswa UIN Ar-Raniry yang menjadi salah satu syarat kelulusan dari kampus.

Penyelenggaraan Ma’had dikhususkan untuk mahasiswa dan mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sebagai sebuah upaya pembentukan karakter melalui penguatan wawasan keislaman. Kegiatan ini berlangsung selama satu semester bagi mahasantri yang non regular dan berjalan satu bulan bagi mahasantri yang regular (yang lulus dalam pelaksanaan tes baca Al-Quran).

Mengingat semua kegiatan kampus dilaksanakan secara daring, maka kegiatan asrama pada tahun ini juga dilaksanakan



dengan cara serupa. Kegiatan asrama masih tetap berjalan meskipun mahasantri tidak menetap dan menginap di asrama seperti yang biasa dilakukan selama ini. Kuota mahasantri daring saat ini sama seperti jumlah pada angkatan-angkatan sebelumnya. Tidak ada pengurangan maupun penambahan untuk jumlah mahasantri yang terdaftar di asrama meski pelaksanaannya tidak dilakukan secara tatap muka langsung.

Salah satu pembina pada salah satu asrama putri UIN Ar-Raniry, Elly Aryanti mengatakan, jika dilihat dari sisi positif meskipun dalam keadaan pandemic kegiatan asrama masih dapat dilaksanakan, namun jika melihat dari segi negatifnya kegiatan asrama online saat ini tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

“Jika dilaksanakan secara online agaksusah, katakanlah seperti belajar tahsin yakni memperbaiki bacaan atau untuk setor hafalan juz 30 agak susah dalam pelaksanaannya,” tutur Elly.

Kendala yang sering dialami baik pengajar maupun mahasantri pada umumnya terletak pada masalah jaringan dan jadwal pembelajaran yang sudah ditentukan dari pihak asrama.

“Saat ini banyak mahasiswa yang sedang di kampung, jadi banyak yang mengeluh tentang tidak adanya aringan. Satu lagi, ada yang jadwal belajar asramanya bentrok dengan jadwal kampus mereka,” ungkap Elly.

Ia juga menegaskan, mahasantri yang tidak dapat menuntaskan hafalan mereka, maka wajib melanjutkan hafalan setelah mereka menjadi alumni, namun jika mahasantri tidak lulus kegiatan asrama maka mahasantri harus mengulang kembali atau mengikuti program remedial dengan syarat dan ketentuan tertentu.

Salah seorang mahasantri, Widuri berpendapat, pelaksanaan asrama secara daring memiliki sisi baik karena dapat membantu mengurangi penyebaran Covid-19 yang sedang merebak saat ini. Ia juga menambahkan, asrama yang dilaksanakan secara daring dapat menghemat waktu karena mahasantri dapat melakukan kegiatan lain diluar kegiatan dan jadwal asrama.

Di samping itu, Widuri juga menyayangkan beberapa hal di antaranya kegiatan asrama dilaksanakan

secara online di mana santri tidak menginap di asrama, namun pembayarannya tetap sama. Proses pembelajaran juga terkadang kurang efektif, sebab beberapa mahasantri terkadang tidak paham dengan apa yang diajarkan.

“Pada asrama semester ini, beberapa kegiatan dihilangkan, misalnya kelas bahasa Inggris dan Arab, padahal kita perlu itu. Saat ini asrama dilakukan secara online, tapi pembayarannya sama dengan asrama yang dilakukan secara offline,” keluhnya.

Widuri juga berharap, jika semester depan tetap dilaksanakan asrama online, ada beberapa hal yang mestinya diperbaiki. Ia berharap untuk pengajar yang bertugas menerima hafalan mahasantri untuk dapat konsisten dan jika perlu jumlah pengajar yang bertugas menerima ditambah.

“Bukan kitanya yang nggak mau setoran, tapi terkadang ustadzahnya kurang konsisten untuk terima hafalan mahasantrinya yang mungkin dengan berbagai alasan. Jika seperti ini, seharusnya pihak asrama menyediakan lebih dari dua atau beberapa ustadzah untuk terima setoran kita,” keluhnya.

Selain itu, berikut beberapa penuturan mahasantri jika ditanya ‘kecurangan apa yang pernah mereka perbuat selama asrama berlangsung?’

- ✚ “Pernah ada tugas untuk buat surat cinta untuk orang tua dan perlu foto untuk pembuktiannya, karena malu sama orang tua jadi aku suruh aja mamak pegang kertas catatan adik terus aku foto,” –Anonim
- ✚ “Pernah pas ujian tsaqafah liat buku catatan, tapi pas menjelaskannya pakai bahasa sendiri,” – Anonim
- ✚ “Curangnya sih pas isi agenda harian aja, ada beberapa kegiatan yang aku nggak buat tapi aku conteng di agenda hariannya, selebihnya murni dari usaha sendiri,” –Anonim
- ✚ “Alhamdulillah selama ini selalu jujur dan buat apa lakuin kecurangan itu yang ada kita rugi sendiri juga, terus yang ada nambah dosa. Hidup bae-bae ajalah walaupun susah yang penting berkah” –Anonim

SEPAK TERJANG AHMAD ARIF DIRIKAN RUMAH BACA GRATIS

oleh Riska Zulfira



Di balik jendela kaca, seorang lelaki berkemeja biru muda tampak sibuk memainkan sebuah benda berbentuk segi empat. Pancaran cahaya terpantul dari dalam benda itu. Sebuah komputer yang akhir-akhir ini menemaninya.

Senyumnya sumringah kala Sumberpost datang berkunjung. Di ruangan itu, berjejer rak-rak kayu berisi ribuan buku-buku bacaan.

Bang Arif, begitu sapaan akrabnya di kalangan teman-teman serta relawan. Ia merupakan seorang ayah dari sepasang putra dan putri.

Hari itu, Sabtu (19/12/2020) di sebuah perpustakaan dan taman kanak-kanak, Arif menceritakan awal pengalamannya mendirikan RUMAN (Rumah Baca Aneuk Nanggroe).

Awalnya, pria asal Aceh Tenggara itu berinisiatif membuka perpustakaan di rumahnya di Punge Blang Cut, Banda Aceh pada Januari 2007 untuk masyarakat sekitar secara cuma-cuma.

Berawal dari kumpulan buku pribadi semasa kuliahnya di UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, ia kemudian membuka perpustakaan itu dengan berbagai bahan bacaan, seperti dua ribu buku, seribu majalah dan juga jurnal keislaman.

Di Banda Aceh, rumah dengan tipe 36 bantuan Tsunami saat itu, ia penuh ribuan buku hingga berkurangnya perabot rumah tangga.

“Hingga saat ini bahkan rumah kami tidak ada meja dan kursi tamu tetapi hanya ada dua rak buku yang masing-masing berukuran 3x3 meter di dalam rumah tipe 36 bantuan asal Kuwait untuk istri yang merupakan korban selamat Tsunami saat itu,” katanya.

Arif kemudian mendirikan Bimbingan Belajar (Bimbel) gratis pada tahun 2013 untuk anak-anak yatim dan dhuafa. Bimbel tersebut merupakan permintaan istrinya, Rizki Sofia. Awalnya, Arif dan istri hanya berencana membuka bimbel untuk 10 hingga 15 anak saja, namun ternyata lebih.

“Kapasitas yang istri targetkan sekitar 10 sampai 15 anak untuk dididik, tetapi melebihi target, di hari pertama terdaftar 22 anak, seminggu kemudian sudah terdaftar 40 anak yang ikut bimbel secara gratis,” katanya.

“Sosok yang rendah hati dan penuh inspirasi, dengan kerendahan hati dan kepeduliannya, beliau mampu dirikan taman baca tanpa biaya sepeserpun”

Riska Zulfira, Penulis

Saat itu, Arif berniat untuk menjembatani anak-anak agar dapat terus belajar, meskipun kekurangan dana. Uniknya, setiap selesai belajar, anak-anak di bimbalnya pulang tidak dengan tangan kosong. Selain ilmu, Arif juga memberikan snack yang dibagi secara gratis agar membuat mereka lebih semangat.

Seiring berjalannya waktu, Arif menilai minat baca masyarakat masih rendah, akhirnya Arif dan teman-temannya berinisiatif untuk membuat suatu program, yang dinamakan MIBARA (Minggu Baca Rame-rame) yang dilaksanakan pada hari Minggu Pagi, di Blang Padang.

"Karena konteksnya Ruman ini di kampung, jadi masih rendah minat bacanya. Jadi saya dan teman-teman berdiskusi untuk menjemput bola istilahnya. Setelah rutin selama setahun bimbel, maka tepat pada 18 Mei 2014 MIBARA dimulai," jelasnya.

Di Ruman, segala bentuk operasional awalnya menggunakan pendapatan dari tempat kerjanya. Arif juga merupakan salah satu karyawan di Qatar Charity.

Seiring berjalannya waktu, informasi tentang Ruman di posting di berbagai kanal media sosial, banyak pengguna media sosial yang kemudian ikut mendonasikan buku hingga rupiah.

Saat ini, di perpustakaan miliknya, 90% buku-buku di sana merupakan hasil donasi. Arif mencatat ada sebanyak 20.000

buku, dari berbagai spesifikasi. Mulai dari ilmu pendidikan, ilmu umum, ilmu sosial hingga buku anak-anak.

Pada tahun 2015, Arif mendirikan sekolah Taman Kanak-kanak (TK) yang diprioritaskan untuk keluarga fakir. Hingga saat ini, ada 89 anak di TK Ruman, 72 di antaranya disekolahkan secara gratis.

Kata Arif, saat ini setidaknya ada 60 donatur yang bersedia menanggung anak-anak kurang mampu tersebut.

Bahkan Ruman itu kini berhasil menyelenggarakan beberapa program rutin seperti program mibara, bimbel serta rumah pustaka yang sudah tersebar di beberapa daerah di Aceh hingga luar Aceh.

"Alhamdulillah, saya tidak menyangka kalau Ruman jadi seperti sekarang ini, semuanya berkat dorongan dari teman-teman, ide beserta dana, Alhamdulillah," katanya.

Arif pun mendapat penghargaan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dalam anugerah "Insan Peduli Pendidikan PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dan Dikmas (Pendidikan Masyarakat)" pada tahun 2019.

Kini, Arif juga dibantu oleh 16 relawan perpustakaan yang tidak dibayar sama sekali, mayoritas dari mereka adalah mahasiswa.



AHMAD ARIF,

Pendiri RUMAN (Rumah Baca Aneuk Nanggroe), mendapatkan penghargaan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dalam anugerah "Insan Peduli Pendidikan PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dan Dikmas (Pendidikan Masyarakat)" pada tahun 2019.

CARA NELAYAN ACEH MELAUT DENGAN KEARIFAN LOKAL

Reporter **Rianza Alfandi**
Foto **VIVA/Dani Randi**

SEBUAH kapal nelayan berukuran sedang, siap berlabuh ke tengah lautan. Di dalamnya, beberapa jenis makanan diletakkan. Beberapa masakan itu di antaranya terdiri dari masakan berbahan daging sapi/kerbau. Ia kemudian dipisahkan sebagian dan diletakkan ke dalam kapal untuk dibawa ke tengah laut.

Makanan itu digunakan sebagai sesaji upacara adat kenduri laut. Selain makanan, ada juga kepala sapi/kerbau untuk dibuang ke laut. Tetua adat, nelayan, dan juga tokoh agama ikut naik ke dalam kapal, berlayar ke tengah lautan sambil berdoa bersama.

Kenduri laot atau yang kerap dikenal dengan adat laut merupakan salah satu tradisi yang masih kental dan menjadi kegiatan rutin dilakukan oleh masyarakat pesisir Provinsi Aceh.



“Kenduri laot sendiri pada dasarnya hampir sama dengan kenduri blang (kenduri sawah), kegiatan yang dilaksanakan rutin oleh masyarakat, pelaksanaannya itu di bawah lembaga adat Panglima Laut,” kata Ketua Majelis Adat Aceh (MAA), Prof. Farid Wajdi Ibrahim saat dijumpai oleh Sumberpost, Sabtu (19/12/2020).



Tidak hanya sebatas pelaksanaan ritual, makan dan doa bersama saja. Kenduri laot juga dilaksanakan sebagai bentuk rasa syukur atas hasil laut yang selama ini menjadi sumber ekonomi dari para nelayan. Selain itu, juga menjadi media bagi panglima laot untuk membentuk dan mempererat tali silaturahmi sesama nelayan. Sehingga, saat ada sengketa atau masalah yang terjadi antar nelayan, panglima laot lah yang akan menyelesaikannya.

Farid menyebutkan, melalui adanya tradisi kenduri seperti kenduri laot, silaturahmi antara sesama nelayan

menjadi tetap harmonis.

“Dengan perantara kenduri laot, panglima laot akan lebih mudah menyampaikan tentang informasi seperti hal apa yang dilarang saat melaut dan sebagainya,” sebutnya.

-

Pelaksanaan Khanduri Laot

Pada pelaksanaannya, kenduri laot biasanya diawali dengan rapat bersama warga untuk menentukan jadwal dan besaran dana yang dibutuhkan, kemudian dilanjutkan dengan menggalang iuran dari para nelayan di suatu wilayah.

Setelah melalui tahapan pengalangan dana, tahap selanjutnya ialah tahap persiapan. Pada tahap tersebut semua kebutuhan untuk upacara mulai dari sajian makanan, baik makanan untuk para tamu, makanan untuk masyarakat dan perlengkapan peusijek harus disiapkan.

Di beberapa Kabupaten/Kota di Aceh memiliki ritual yang berbeda untuk melakukan kenduri laut meskipun memiliki tujuan yang sama.

“Pada acara pelaksanaan kenduri laot, setiap daerah mempunyai beragam cara masing-masing, ada yang

melaksanakannya dengan ritual membuang kepala kerbau atau sapi ke tengah laut, ada yang melaksanakannya dengan ritual tepung tawar, bahkan ada yang melaksanakannya hanya dengan menyantuni anak yatim,” kata salah seorang ahli adat Aceh, Fuadi Zulkifli.

Tidak hanya sebatas pada prosesinya, kenduri laut juga memiliki aturan dan norma yang harus ditaati, yaitu adanya larangan melaut selama beberapa hari, karena dipercaya adanya pantangan melaut selama sedang mengadakan kenduri.

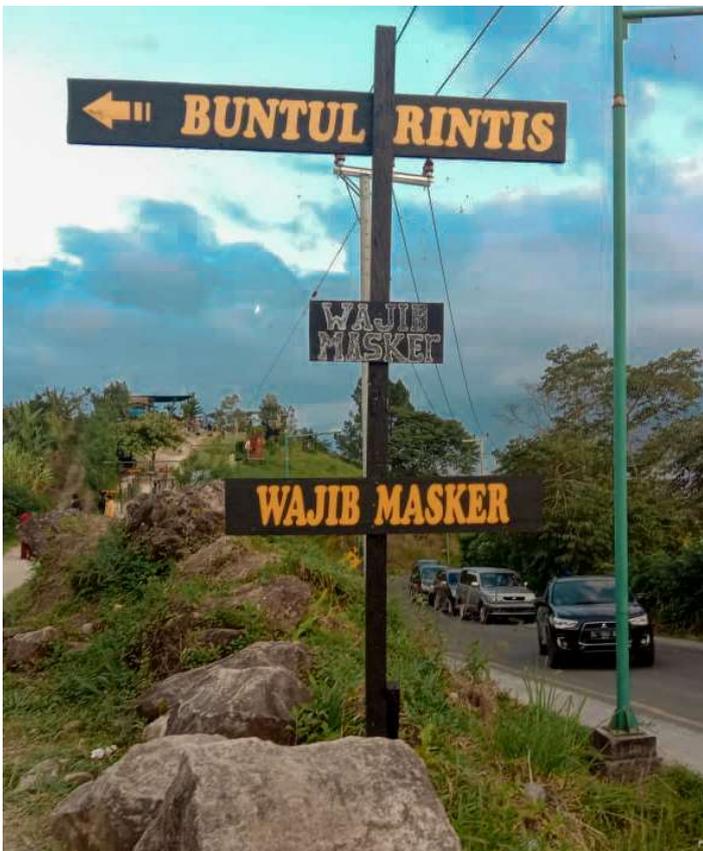
Oleh karena itu, budaya kenduri laut merupakan salah satu budaya penting dan perlu untuk dilestarikan, tidak hanya sebagai prosesi adat tapi juga salah satu cara mengungkapkan bentuk syukur atas rezeki yang diperoleh.





LOKASI WISATA KEREN ALA WARGA TAKENGON SAAT PANDEMI

oleh Hasni Hanum



DI BAWAH langit biru, awan putih dan sinar matahari yang terasa hangat, entah mengapa cahayanya bertahan dan bisa kami nikmati sampai petang hari. Ini merupakan moment yang sangat baik untuk mencuci mata, mengingat kota Takengon yang hampir setiap hari diguyur hujan.

Jalan yang berkelok nan menanjak, mengiringi di setiap perjalanan Sumberpost ke tempat yang hendak dituju. Waktu yang ditempuh sekitar 10 menit dari pusat kota, menggunakan kendaraan pribadi, karena tidak ada kendaraan umum ke sana.

Buntul Rintis, terletak tidak jauh dari Kota Takengon, yakni di kawasan Desa Tensaren, Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Dari ketinggian 1.730 mdpl yang terlihat begitu indah dan menyegarkan mata. Tempat wisata yang ini bisa kita temui sebelum menuju objek wisata Pantan Terong.

Tak sedikit wisatawan yang datang ke destinasi wisata ini, baik dari dalam maupun luar daerah. Deretan mobil terparkir dengan rapi di pinggir jalan yang miring itu, begitu pula motor tidak kalah banyak pada tempat yang sudah disediakan khusus. Untuk harga parkir sendiri pengunjung hanya perlu membayar dengan harga Rp.10.000 per mobil dan Rp.5000 per motor.

Meskipun di atas gunung, pengunjung tidak perlu khawatir, fasilitas yang tersedia terbilang cukup lengkap, di antaranya, spot selfi, kafe, musholla, toilet, dan tempat parkir. Destinasi ini dibuka mulai pukul 08.00-19.00 WIB.

Disambut oleh tulisan 'Buntul Rintis' pada ornamen kayu berwarna hitam, penulis pun harus berjalan sedikit lagi untuk membayar karcis sebesar Rp.10.000/orang.

Hiruk pikuk suara kegembiraan pengunjung yang menikmati tempat ini, alunan musik terdengar dari dalam kafe yang menggema ke segala sisi. Semuanya menyatu menjadi satu.

Banyak sekali tempat duduk yang tersedia disini. Sambil menikmati menu yang sudah dipesan setelah karyawan menyodorkan daftar menu.

Sembari menikmati makanan dan minuman yang enak dan menyegarkan, tersedia kopi hangat jika ingin menyesuaikan dengan sejuknya udara pegunungan. Indah nya pemandangan sekitar memanjakan mata siapapun yang melihat. Bagaimana tidak, kita bisa menikmati hijau pegunungan, kota Takengon dan danau Lut Tawar.

Tampak spot foto menarik yang disediakan di sini, seperti sarang burung raksasa, sayap kupu-kupu, jaring gantung, bahkan tempat untuk makan/minum dengan replika hamparan rumput hijau dan pohon yang tidak diketahui namanya pun sangat elegan menjadi incaran semua kalangan.

Pelayanan disini juga sangat bagus, cepat, dan bersih, karyawannya yang ramah dapat membantu setiap pengunjung untuk mengambil foto. Berkali-kali seorang karyawan terlihat merapikan sofa merah yang sering kali tergeser karna orang-orang yang duduk dan lewat menyanggol sofa itu.



Penulis beranjak untuk bertanya seputar Buntul Rintis kepada pemilik destinasi wisata ini. Khairu mengatakan, Buntul Rintis telah dibuka sejak 2017 lalu dengan tujuan agar mengembangkan tempat wisata yang ada di Takengon. Tempat ini pun semakin terkenal saat pandemi dan diberlakukannya era new normal.

"Awalnya karena di Takengon ini belum ada (masih jarang) tempat kekinian, spot untuk berswa foto, akhirnya timbul lah ide untuk berinovasi. Alhamdulillah masih berdiri sampai sekarang," katanya, Kamis (24/12/20).

"Buntul Rintis diambil dari nama tempat destinasi wisata itu sendiri yaitu 'rintis', sedangkan buntul yaitu 'anak bukit' dalam bahasa Gayo," ujarnya.

Khairu juga menyebutkan akan terus berinovasi dengan cara mengupgrade, membuat spot foto yang baru, menjaga kebersihan, makanan dan minuman, dan memperbesar kafe di tempat itu.

Tak jauh dari tempat penulis duduk, seorang wanita tengah duduk di atas sofa merah. Tempat ini menjadi pilihan untuknya berwisata karena terdapat banyak spot foto yang baru serta bisa melihat jelas indahny kota Takengon dan Danau Lut Tawar.

"Banyak spot foto baru dan di sini kita bisa melihat seluruh kota Takengon termasuk danau, pengunjung dari luar daerah juga banyak," kata Indah sembari mengaduk Ocean Blue dengan beberapa potongan lemon yang segar.

Selain Indah, ada juga pengunjung lainnya yang datang karena rasa penasaran dengan tempat ini. Yusma salah satunya, ia mengatakan, destinasi ini sangat indah untuk bersantai dan berfoto.

"Ternyata tempatnya bagus untuk nyantai sambil foto, dan indah sekali memandang kota Takengon dari atas sini," katanya.

Pengunjung akan lebih banyak dua kali lipat pada hari libur atau weekend, dari yang biasanya hanya berkisar antara 100 sampai 200 orang.

Khairu berharap agar destinasi wisata ini menjadi lebih maju dan ramai pengunjung yang berdatangan.

"Semoga lebih maju dan ramai serta untuk destinasi wisata Takengon, lebih maju lagi agar orang ramai datang ke Takengon khususnya," katanya.





Penulis Saadatul Abadih

EUMPING BREUH, PRIMADONA YANG TERSEMBUNYI

JAM alarm berbunyi pertanda hari menjelang pagi, cuaca sangat bersahabat, matahari mulai terbit. Inilah waktu yang tepat untuk menyusuri lokasi pembuatan makanan tradisional Aceh, si primadona yang sudah jarang kita temui di bumi serambi mekkah.

Kelezatan kuliner Aceh sudah merebak hingga ke berbagai daerah di Indonesia. Saat keluar Aceh, kita dapat menemui mi aceh, nasi guri, ikan keumamah, dan sebagainya. Namun, ada makanan Aceh yang tak kalah lezat tetapi sudah jarang ditemui, itu adalah Eumping Breuh. Sudahkah Anda mengenal kuliner yang satu ini?

Berbeda dari emping melinjo, *eumping breuh* merupakan panganan yang terbuat dari padi ketan yang disangrai dan ditumbuk, sehingga bentuknya sangat mini. Ada alat penumbuk khusus yang digunakan yaitu *jeungki*. Keduanya sama-sama disebut emping karena melalui proses penggeprekan atau penumbukan. Makanan ini berasal dari Pidie, Aceh.

Pengrajin *eumping breuh* kian hari semakin berkurang. Dengan mengandalkan petunjuk dari warga sekitar, alhasil penulis dapat menemukan lokasi pembuat panganan ini di Desa Leubue, Kecamatan Pidie, Pidie. Ritme lesung yang teratur terdengar jelas saat mendekati lokasi. Di sebuah gubuk sederhana berukuran 4x2 meter, terlihat tiga orang perempuan sedang sibuk mengolah emping, Minggu, (6/12/2020).

Halimah, 50 tahun, dengan telaten duduk di depan *jeungki* sembari memainkan keduatangannya. Tangan kanan mengaduk padi dalam wajan,



sementara tangan kiri membolak-balikkan padi hasil sangrai di dalam lesung. Di tempat yang sama, kedua putrinya dengan semangat menginjakkan kaki mereka pada kayu bulat sepanjang 2 meter di sisi ujung jeungki. Adapun proses menumbuk dengan injak jeungki ini harus dilakukan oleh dua orang, karena jeungki yang berat membuat tenaga terkuras hebat. Seiring injakan, alupun melayang menumbuk padi dalam lesung.

Menurut penurutan Halimah, seluruh proses pengolahan emping breuh di kampung ini masih menggunakan alat tradisional jeungki. Hal ini sudah lama mereka lakukan secara turun temurun.

“Dari nektu teh jamen kanyoe but, asai ka beungeh ka su jeungki (sejak nenek moyang dulu memang ini sudah menjadi pekerjaan kami, setiap pagi lesung berbunyi),” katanya.

Halimah menjelaskan bahwa proses mengolah emping mereka lakukan sejak pukul 8 pagi hingga 2 siang. Dalam sehari, jumlah padi ketan yang mereka tumbuk sekitar 40 kilogram untuk menjadi kurang lebih 30 are (bambu) emping.

PROSES PENGOLAHAN

Padi ketan direndam terlebih dulu selama satu hari satu malam ke dalam belanga tanah. Setelah proses perendaman, padi diangkat untuk dipisahkan dari air rendaman, kemudian disangrai menggunakan belanga dengan takaran satu batok kelapa. Padi terus diaduk hingga pecah mirip berondong (*red-popcorn*). Setelah matang, padi dimasukkan kedalam lesung jeungki lalu ditumbuk hingga pipih.

Untuk mendapatkan kualitas emping yang bagus, saat proses menyangrai, api harus dalam keadaan sedang agar emping tidak gosong. Sementara itu, hasil sangrai di dalam lesung harus terus dibolak-balik agar tidak menempel.

Saat sedang menumbuk, ayunan jeungki memiliki beberapa tahapan. Pertama-tama, hasil sangrai ditumbuk dengan tekanan sedang. Kemudian, tekanan ditambah lebih cepat dan kuat. Pada tahap ketiga, tekanan menjadi rendah dan pelan. Sekitar 40 kali tumbukan, padi ketan menjadi emping.

Sejurus kemudian, Halimah memasukkan emping

tersebut kedalam karung. Begitu karung itu penuh, emping siap ditampi dengan tampah, untuk memisahkan emping dengan sekam.

PROSES PEMASARAN

Halimah mengatakan, hasil olahan emping ini mereka jual sendiri ke pasaran. Namun sebagian, ada juga yang menjual ke pengepul yang ada di desanya.

“Hasil jih ladom na yang me bak Bang Am meunye breuh lekat kamoe cok inan (hasilnya ada yang dibawa ketempat Bang Am, kalau padi ketannya kami ambil disitu),” kata Halimah lagi.

Amri, 40 tahun, adalah penampung emping, yang juga penyalur bahan baku padi ketan pada warga Gampong Leubue, Kecamatan Pidie, Pidie. Ia mengatakan, dalam sehari ia menyerahkan sebanyak 120 kilogram lebih padi ketan pada enam tempat pengolahan emping.

“Setelah diolah, hasilnya menjadi 75 hingga 80 are(bambu) emping. Dalam sebulan, saya siapkan sebanyak 2 ton padi ketan untuk diolah menjadi emping. Padi ketan tersebut biasanya saya beli di Seulimum, Aceh Besar,” katanya.

Amri juga mengatakan bahwa emping-emping itu biasanya ia jual ke Beuruenuen, Meulaboh, Lhokseumawe, dan Langsa.

PROSES PENYAJIAN

Emping umumnya dikonsumsi langsung dengan cara menaburkan kelapa parut, gula pasir serta sedikit garam. Untuk menambah kenikmatan, emping kerap juga dibuat dalam *beulukat* durian, dan *pisang thok*. Rasa emping yang lemak adalah citarasa yang sangat disukai oleh masyarakat. Aroma wangi dari beras ketan menjadikan emping lebih nikmat dan lezat. Oleh sebab itu, para orang tua zaman dulu menjadikan makanan ini sebagai makanan khas untuk disantap saat musim panen tiba.

Makanan ini belum ramai dipasarkan. Untuk dapat mencicipi kelezatan emping, kita harus membeli emping terlebih dahulu dengan harga Rp 20 ribu rupiah per *bambu*, dan mengolahnya sendiri.



Potret Haru Momen 16 Tahun Tsunami di Tengah Pandemi

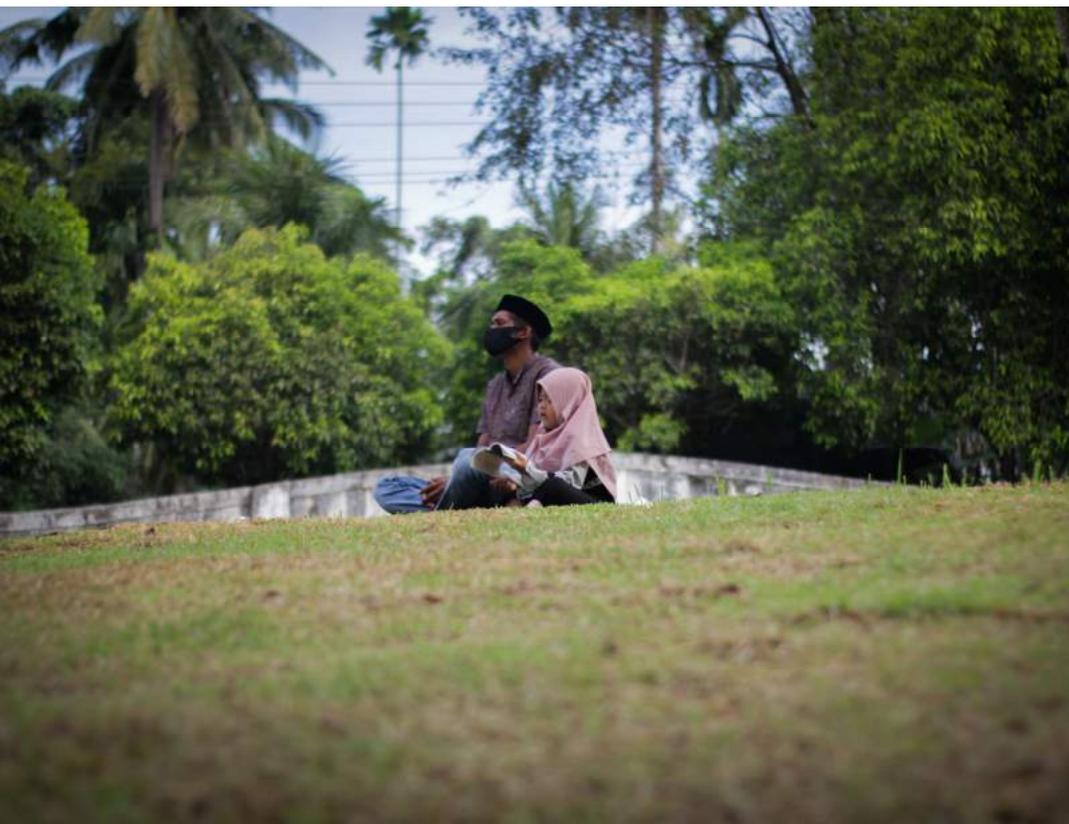
oleh Rianza Alfandi

Musibah gempa dan Tsunami yang melanda Aceh pada 26 Desember 2004 silam masih meninggalkan luka yang membekas. Guncangan dahsyat dan hantaman gelombang besar hari itu telah merenggut lebih dari 200 ribu jiwa di Aceh.

Mengenang kisah pilu 16 tahun lalu tersebut, warga Aceh setiap tahunnya memperingati dengan berziarah ke kuburan-kuburan massal korban tsunami yang ada di Aceh. Salah satunya terlihat di Pemakaman missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020).

Suasana haru disambangi suara yasinan dan isak tangis dari para peziarah kerap terlihat jelas pada hari itu. Sejak pagi para peziarah terus berdatangan untuk mengirim doa, zikir, dan menyiarami air serta menabur bunga di lahan seluas dua hektar tersebut.

Ada yang berbeda pada peringatan 16 Tsunami tahun Aceh kali ini. Mengingat masih dalam kondisi pandemi, warga yang berziarah harus mengikuti protocol kesehatan Covid-19 seperti mengenakan masker.



Seorang ayah terlihat ikut membawa anaknya untuk berziarah pada peringatan 16 tahun tsunami Aceh, di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)

Para peziarah membaca doa dan membaca Yasin di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)



Seorang wanita terlihat menangis saat berziarah pada peringatan 16 tahun tsunami Aceh, di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)



Seorang warga Aceh dengan memakai masker tampak sedang membaca Yasin di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)



Seorang Ibu terlihat mengelap air mata saat membaca doa dan Yasin bersama anaknya, di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)



Terlihat para peziarah dari berbagai kalangan usia duduk dengan memakai masker di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)



Pria lansia dengan buku yasin di tangannya duduk dengan menghadap ke area tanah kosong (pemakaman), di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)

Warga etnis Tionghoa menancapkan bunga usai berdoa, di kuburan missal Siron, Aceh Besar, Sabtu (26/12/2020)





Resensi Film

The Secret Garden

oleh Nurul Hidayah

The Secret Garden, sebuah film Britania Raya yang disutradarai oleh Marc Munden dan David Heyman menghiasi ranah hiburan dengan genre fantasinya. Film yang diangkat dari Novel berjudul serupa ini telah rilis sejak 7 Agustus 2020 di Amerika Serikat dan 23 Oktober 2020 di Britania Raya. Tidak hanya menggambarkan dunia anak-anak, film ini juga disajikan dengan setting penuh keajaiban.

Taman menjadi simbol kebaikan penghuni rumah. Ketika orang-orang yang ada di rumah tersebut mulai rukun dan bersikap lebih baik setelah adanya berbagai kerusakan, maka taman pun berubah menjadi lebih asri.

Bagian utama film ini mengisahkan kehidupan Mary Lennox (diperankan oleh Dixie Egerickx) yang berasal dari keluarga bangsawan Inggris dan menetap di British India. Kurangnya kasih sayang dari sang Ibu membuatnya tumbuh sebagai seorang gadis manja dan egois. Hingga suatu hari, ada sebuah insiden yang membuat kedua orang tuanya meninggal dunia karena kolera. Lalu, Mary Lennox yang tinggal sebatang kara dikirim ke Yorkshire, Inggris, untuk tinggal dengan pamannya Archibald Crane (diperankan oleh Colin Firth).

Meskipun tinggal di rumah yang luasnya seperti kastel, Mary hanya dibiarkan berada di dalam kamar dan dilarang untuk menjelajahi rumah. Sementara di pagi harinya, Mary dibolehkan bermain menjelajah

perkebunan dan hutan dekat rumahnya hingga ia menemukan taman tersembunyi di sana. Ia berusaha memasukinya dengan memanjat dinding dan ia akan kembali ke rumah ketika Medlock (diperankan oleh Julie Walters) yang merupakan kepala pelayan memanggilingnya.

Selama menetap di sana, Mary selalu menyebabkan kekacauan. Ia memaksa masuk ke kamar Colin Craven (diperankan Edan Hayhurst), putra dari pamannya yang hanya bisa terbaring di atas tempat tidur. Padahal, area ini dilarang dimasuki oleh siapa pun, kecuali pelayan.

Meski bertema fantasi, film ini tidak hanya mengajak penontonnya untuk berimajinasi saja, namun juga mendidik lewat peran Mary yang mampu mengubah mindset pamannya terhadap ketakutan dan depresi yang dialaminya.

Setelah berbagai peristiwa yang telah terjadi di rumahnya, Mary berusaha untuk menunjukkan taman rahasia pada Archibald. Ia menuntun pamannya dan nyonya Medlock ke dalam taman rahasia untuk menemui Colin. Di sana, Archibald melihat langsung perubahan pada putranya dan mengatakan penyesalannya.

Film ini mengajarkan bahwa seseorang bisa berubah menjadi lebih baik sama halnya seperti Mary yang bisa mengatasi sifat egoisnya dan bahkan ia bisa membuat orang lain merubah mindsetnya. Tidak hanya itu, cerita anak dengan nuansa klasik ini sangat cocok ditonton oleh anak-anak bahkan orang dewasa sekalipun. Film ini sangat membangun mood para penontonnya, dan sangat cocok untuk ditonton pada waktu luang terlebih saat pandemi global seperti sekarang.

Monster di Langit Semesta

Penulis
Ilustrasi

Fitra Widya R & Cut Salma
Moula Harisa

Hingar-bingar dunia terdengar bagai alunan musik syahdu. Satu, dua dari manusia sibuk menikmatinya sendiri hingga lupa cara berbagi.

Sikapnya seolah acuh, bahkan pada hembusan angin yang menerpa rambutnya yang bergelombang. Hari itu, pertama kalinya dalam tahun ini, Aira kembali ke kampung halaman lebih cepat dari biasanya. Bahkan baru sebulan ia di Kota itu.

Jantungnya berdebar, pada setiap kakinya hendak melangkah. Jemarinya yang biasa lihai di atas layar, kini bahkan tak sanggup lagi ia gerakkan.

Dinginnya penyejuk udara di dalam minibus tak lagi mengganggu kulitnya. Bukan, ia bukan pulang karena terjadi sesuatu pada keluarganya. Tapi ia pulang, karena terjadi sesuatu pada negaranya. Pada alam semesta yang ia tempati lebih tepatnya.

Ransel berukuran sedang, berisi baju yang biasa ia pakai sehari-hari dibiarkan tergeletak tepat di bawah kursi minibus yang ia duduki. Setengah wajahnya ditutup masker. Sementara tas selempang yang ia biarkan tetap menggantung di bahunya berisi tisu basah, air mineral dan juga minyak kayu putih.

Hari itu, 18 Maret 2020. Dua hari setelah surat edaran peralihan kuliah tatap muka menjadi daring, Aira memutuskan pulang.

Kendaraan darat, laut, hingga udara diborong habis oleh mereka yang merantau. Beruntungnya, Aira masih mendapat satu kursi terakhir untuk ia tumpangi.

Sebuah virus bernama Corona dari negeri China, hari itu sampai hingga ke Indonesia. Setiap hendak bergerak, Aira selalu khawatir, ia takut di tangannya sudah bersarang virus berbahaya bak monster. Inilah alasan Aira, tak lagi lihai memainkan layar ponsel seperti biasanya. Jantungnya juga berdebar setiap hendak melangkah karena takut berpapasan dengan mereka yang tertular virus itu lebih dulu.

Peralihan kuliah yang direncanakan hanya dua minggu, dalam sekejap berubah menjadi berbulan-bulan. Jam malam diberlakukan,

jalan-jalan sepi tak lagi banyak kendaraan. Dua minggu di rumah, Aira mendapat kabar, kota tempatnya menimba ilmu berubah bak kota mati.

"Bersyukur aku pulang lebih dulu, sebelum jalur-jalur perbatasan antar kota ditutup," batinnya.

Kabar pasien positif berseliweran di media massa. Tapi orang sekitar sangat sedikit yang percaya. Layaknya ramai-ramai menantang monster, mereka keluar rumah tanpa menggunakan masker. Lambat laun, Aira semakin ragu, virus ini benar nyata? atau hanya konspirasi elit global semata.

Pada lembaran hari berikutnya, seorang sahabat memberi kabar.

"Ra, aku nggak bisa mencium bau, badanku panas tinggi. Semalam semua badanku nyeri, dan mual udah seminggu," sebuah pesan itu masuk ke ponselnya.

Dari situ Aira mulai percaya, virus ini benar ada, kini hantu menakutkan itu menyerang sahabat dekatnya. Dunia seolah berhenti, bagai terdampar di pulau tak berpenghuni, terjerat isolasi mandiri.

Pekerjaan dan sekolah terpaksa ditinggalkan, regulasi baru terus berganti, berusaha mencari solusi bagi penduduk bumi agar mampu bertahan dan beradaptasi dengan segala rintangan di tengah pandemi.

Hari-hari berikutnya, dunia mulai berangsur-angsur membaik meski tak begitu baik. Masker dan hand sanitizer masih terus membersamai setiap iringan langkah kaki. Orang bilang, dunia telah berubah, tapi hidup tetap harus berjalan.

Meski kini banyak rintangan yang harus dilewati, tuntutan pekerjaan yang tetap harus dipenuhi, sekolah dan perkuliahan yang tetap harus dijalani. Ibu dan ayah yang harus terus mencari rezeki, para pelajar yang harus terus berjuang dengan tumpukan tugas dan ujian, juga mahasiswa akhir yang terpaksa lulus tanpa perayaan.

Tapi Aira yakin, semua pasti akan terlewati karena Tuhan tidak akan pernah menguji hambanya melebihi batas kemampuan diri.

Hari itu pasti akan kembali, hari penuh canda tawa yang selalu mengiringi. Aira dan miliaran orang lainnya mulai bangkit, menciptakan awal yang baru, ia percaya, setiap situasi yang buruk pasti akan segera membaik.

CEGAH CORONA DENGAN RUTIN KONSUMSI VITAMIN C

oleh Iffah Karima

Menjaga kesehatan dan membangun sistem kekebalan tubuh yang baik menjadi krusial di tengah situasi wabah Covid-19. Kekebalan tubuh dapat dijaga dengan istirahat yang cukup, menjaga kebersihan diri, olahraga teratur, menghindari stress, serta makan makanan penuh nutrisi seperti buah dan sayuran yang mengandung vitamin C. Banyak orang yang mengandalkan vitamin ini untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh. Peran vitamin C dalam fungsi sistem imun memang tak perlu diragukan lagi, ditambah dengan manfaatnya yang dipercaya dapat meningkatkan produksi sel darah putih yang esensial dalam melawan infeksi.

Kamu masih bingung buah dan sayuran apa aja yang mengandung vitamin C? Jangan panik, inilah buah dan sayuran penuh nutrisi kaya kandungan vitamin C yang penting untuk tubuh dan sangat mudah didapat.

1. Buah Citrus

Udah pernah lihat buah citrus? Itu lho yang bulat warna orange. Buah citrus merupakan salah satu makanan yang mengandung banyak vitamin C. Dengan rasanya yang enak, buah ini dapat dikonsumsi dengan makanan lainnya. Di antara buah citrus yang mudah ditemui adalah jeruk (jeruk mandarin, jeruk nipis), dan lemon.

2. Paprika Merah

Dilansir dari Tempo.com, paprika merah adalah sumber vitamin, antioksidan dan beberapa mineral lain yang sangat baik untuk tubuh dengan manfaatnya dapat menyehatkan mata hingga mencegah kanker.

3. Bayam

Siapa yang tidak kenal Popeye? Karakter kartun yang pada saat mengonsumsi sayur bayam dirinya akan semakin kuat. Ternyata ada makna di balik hal tersebut, sayur bayam diketahui memiliki kandungan yang kaya dengan vitamin C. Bayam juga dilengkapi dengan antioksidan dan juga beta karoten yang membantu tubuh dalam melawan infeksi sistem kekebalan tubuh. Sama halnya dengan Popeye, bayam akan menjadikan tubuh kuat untuk melawan virus-virus jahat yang akan masuk ke dalam tubuh.

4. Jahe

Jahe merupakan bahan makanan yang sering ditemukan di berbagai kuliner Indonesia. Ternyata, jahe juga

memiliki berbagai manfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh di kondisi cuaca yang sedang tidak menentu ini. Jahe memiliki khasiat untuk mengurangi peradangan yang mengakibatkan sakit di tenggorokan dan juga penyakit radang lainnya. Tak jarang orang menggunakan ramuan jahe untuk menghangatkan badan.

5. Kiwi

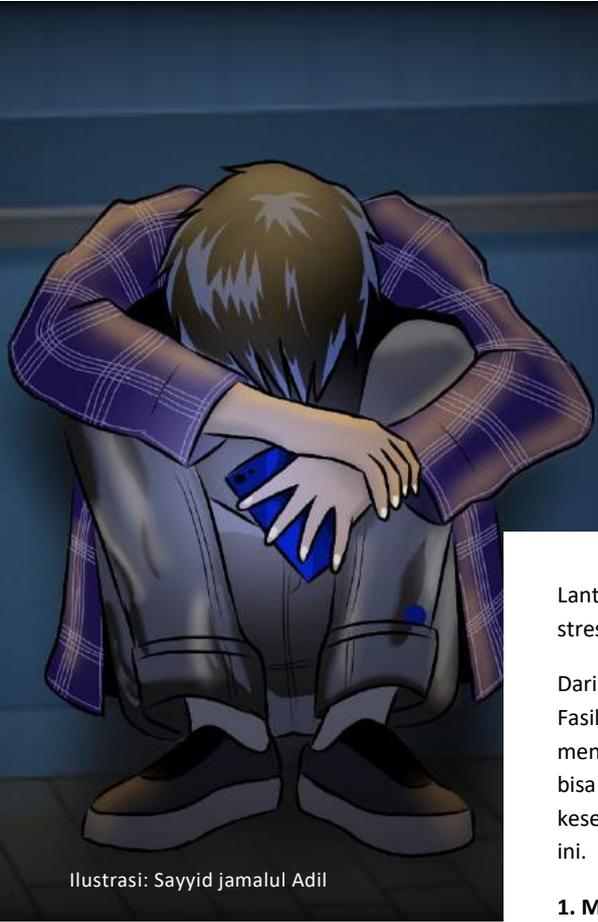
Buah dengan daging berwarna hijau ini merupakan buah yang kaya vitamin C lho! Bahkan, kandungan vitamin C pada kiwi lebih besar ketimbang jeruk. Sebagai informasi, satu buah jeruk mengandung 71 mg vitamin C, sedangkan kandungan vitamin pada buah kiwi mencapai 92,7 mg per buahnya. Selain vitamin C, kiwi juga mengandung zat bergizi lainnya seperti vitamin A, vitamin E, dan Vitamin K. Mineral dan asam lemak omega-3 juga tidak luput dari kandungan buah kiwi, yang mana kedua zat tersebut penting sekali untuk menurunkan risiko penyakit stroke.

6. Belimbing

Belimbing adalah buah tropis yang juga kaya akan kandungan vitamin C di dalamnya. Buah yang kalau dipotong-potong akan memiliki bentuk menyerupai bintang ini mengandung 46 mg vitamin C per 100 gram-nya. Manfaat belimbing bagi kesehatan di antaranya bisa mencegah perkembangan bakteri penyebab infeksi, membantu metabolisme tubuh, dan menurunkan risiko penyakit jantung serta stroke.

Kamu juga harus memastikan vitamin C yang dikonsumsi aman di lambung dan dengan dosis yang pas. Pada aktivitas normal, tubuh dapat mengonsumsi dosis vitamin C 500 mg. Namun pada aktivitas padat, musim pancaroba, dan banyak virus seperti saat ini, vitamin C 1000 mg dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Menurut lembaga perlindungan konsumen di Jerman, asupan Vitamin C harian yang disarankan adalah 110 mg untuk pria dan 95 mg untuk wanita. Peneliti dari Oregon State University merekomendasikan 400 mg per hari untuk semua orang dewasa. Vitamin dalam jumlah tinggi tidak berbahaya. Jika terlalu banyak dicerna, tubuh akan secara otomatis membuang vitamin berlebih lewat urin.



Ilustrasi: Sayyid Jamalul Adil

TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI ERA PANDEMI

oleh Uswatul Farida

Lantas, gimana sih tips agar kita terlepas dari stress yang berlebihan. Yuk simak tulisan ini.

Dari Siti Hajar Sri Hidayati salah satu Fasilitator Wellbeing- Shelter Aceh, menyebutkan ada beberapa tips survive yang bisa kita terapkan agar membantu menjaga kesehatan mental kita di era pandemi seperti ini.

1. Mengelola Stres

“Ketika kita tidak bisa mengubah situasi lingkungan yang ada, maka yang bisa kita lakukan adalah mengelola stres dari dalam diri kita sendiri,” ujarnya.

Setelah kita bisa mengenali sumber stresnya, kemudian yang harus kita lakukan adalah “sadar” atau dalam istilah kesehatan mental adalah “kini” dan “disini”. Maknanya adalah kita menyadari bahwa kita tidak bisa menikmati nikmatnya hidup seperti yang terjadi di tahun 2019 dengan hidup tanpa masker. Tapi, saat ini kita hidup di tahun 2020 dimana ada gangguan Virus yang menimpa dan kita harus menerimanya.

2. Membangun Pola Pikir yang Positif

Ketika kita sudah mulai “accept” atau mampu menerima perubahan dan situasi kondisi yang ada, selanjutnya kita belajar untuk bisa beradaptasi dengan situasi kondisi tersebut.

Misalnya, yang biasanya kita berjualan secara tatap muka, mungkin sekarang bisa merubah pola berjualan menjadi secara online.

3. Melakukan Diet Media Sosial

Dengan tidak membaca berita negatif atau mengurangi penggunaan dan interaksi dengan media sosial, hal ini turut mampu meningkatkan kesehatan mental kita. Karena terkadang masalah itu bukan hanya

hadir dari dunia nyata saja melainkan juga dunia maya.

4. Self Care (merawat diri)

Merawat diri bukan hanya dari segi fisik saja melainkan juga mental. Bagaimana caranya? Dengan melakukan hal hal yang kita sukai di waktu luang, salah satunya jika kamu perempuan dan menyukai hal-hal seperti skincare atau make up mungkin kamu bisa melakukannya diwaktu-waktu santai seperti hari minggu atau jika senang dengan menjahit mungkin kamu bisa menjahit di kala santai.

Mengapa kita perlu melakukan hal hal yang kita sukai? karena pada saat kita stress maka hormon kortisol (hormon stress) itu akan meningkat dan hormon inilah yang akan menyebabkan segala perubahan dari dalam tubuh kita menjadi tidak menyenangkan. Contohnya susah tidur, tidak selera makan.

Tapi pada saat kita melakukan hal-hal yang menyenangkan, kegiatan itu akan memproduksi hormon serotonin dan dopamin. Hormon inilah yang akan mengurangi si kortisol tersebut dan membuat tubuh kita lebih rileks.

5. Perbanyak Aktivitas Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang paling banyak menghasilkan hormon dopamin dan serotonin. Hormon ini sangat efektif untuk mengurangi hormon kortisol. Perlu diketahui bahwa hormon dopamin lebih cenderung terlibat untuk meningkatkan energi dan perhatian sedangkan serotonin berguna untuk mengatur emosi seperti kecemasan dan depresi.

TAK dapat dipungkiri efek pandemi virus corona telah membawa perubahan besar pada tatanan kehidupan masyarakat. Mulai dari orang dewasa hingga anak-anak, mulai dari sektor perekonomian hingga pendidikan.

Kondisi psikologis rentan terganggu karena suasana yang tidak menentu. Banyak kekhawatiran yang terjadi hingga menimbulkan tekanan yang berakibat pada stres.

Secara teori, stres itu ada dua, yaitu stres positif dan stres negatif. Apa itu stres positif?

Stres positif memiliki makna ketika individu diberikan tekanan atau adanya perubahan dalam kehidupan maka si individu yang mendapat tekanan tersebut akan bergerak ke hal yang positif, sederhananya dia akan berubah menjadi lebih baik.

Lalu bagaimana dengan stres negatif?

Inilah yang terjadi saat ini, secara global, di era pandemi seperti ini banyak orang yang mengalami permasalahan, mulai dari ekonomi, sosial bahkan pendidikan. Misalnya, seorang anak yang harus belajar dari rumah dan seorang suami yang harus tetap berkerja dari rumah belum lagi jika mereka memiliki rumah yang tidak kondusif atau tidak nyaman untuk kegiatan belajar dan bekerja. Maka hal-hal seperti inilah yang menjadi penyebab dari hadirnya stres negatif di era pandemi.

Website

sumberpost.com

Contact:

+62 822 7405 7637

Email:

Pustakasumberpost@gmail.com

Instagram:

@sumberpost