

Aku Coba Mengontrol Emosi

Satya Utara



Tara Salvia
Centre of Excellence



Saat ekskul taekwondo di semester 2 tahun lalu, waktu itu aku masih kelas 2F. Kami berlatih di lapangan gedung I, dimana terdapat 2 buah gawang sepak bola, 2 buah ring basket, dan juga ada tree house. Waktu menunjukkan pukul 1:25, lapangan gedung I mulai ramai dan sedikit

becek. Tampak sosok laki-laki kecil, rambutnya berwarna agak sedikit kuning keoren-an di bagian depan, namun sisanya berwarna hitam dan itu rambut asli dan tidak dicat. Suaranya yang kecil dan larinya kencang sekali, memiliki badan yang agak kurus. Itulah Rafi yang sedang melakukan pemanasan.

Di lapangan juga ada dua orang guru taekwondo yang biasa kita panggil dengan "Sabem". Sosoknya yang tinggi dan besar dengan kulitku yang hitam serta berambut hitam keriting. Aku juga sedang melakukan pemanasan sebelum memulai taekwondo. Aku menyukai ekskul ini. Awalnya saat aku dan Rafi berbaris untuk pemanasan, Rafi berdiri di sebelahku dan

sabem ada di depanku. Saat berbaris Rafi meledekku dengan mengatakan bahwa aku males-malesan lalu aku meledek Rafi balik. Aku mengucapkan Rafi pendek kemudian Rafi memukulku. Saat itu aku tidak langsung membalas namun aku masih dendam sama Rafi. Lalu saat berbaris untuk latihan menendang, aku langsung menyeleding/slengkat Rafi dari belakang dan mengenai bagian kaki Rafi. Ia terjatuh namun kembali berbaris.



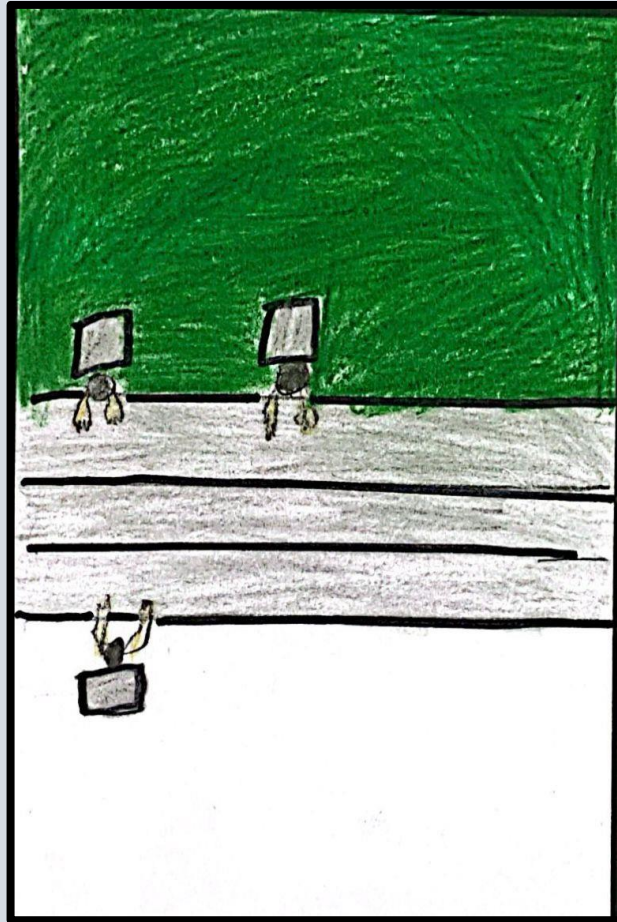
Setelah Rafi berbaris dia memukulku lagi. Jadi terjadi kontak fisik antara aku dan Rafi. Suasananya menjadi ribut tapi sabem tidak melihat kalau sedang ada yang berkelahi. Ada 2 orang Sabem tetapi yang satunya malah tidak menyadari sedikitpun kalau ada yang sedang

berkelahi. Sabem yang kedua ini fisiknya tinggi rambutnya sedikit keriting dan warna rambutnya oren dia juga tinggi, kurus, dan berotot.

Lanjut ke ceritanya, sabem baru mengetahui ada yang berkelahi saat aku mendorong Rafi sampai ke depan tree house. Kaki Rafi seperti kaki orang terinjak, kepalanya melihat ke arahku sambil berteriak. Saat itu sabem mulai menyadari adanya perkelahian. Secara spontan, sabem berteriak "UTARAAA." Saat itu kami berhenti berkelahi. Aku kemudian berpikir sebentar sekitar 3 detik lalu aku langsung lari lagi mengejar Rafi yang saat itu posisinya di depan treehouse sementara aku ada didepan ring basket.

Aku berlari ke arah Rafi karena aku ingin memukul Rafi. Aku agak kurang bisa mendengar orang lain jika aku sedang marah. Rafi langsung melempar sepatunya ke arahku sambil menangis. Saat aku sudah hampir memukul Rafi, sabem langsung menarikku dan sabem satunya lagi menenangkan Rafi. Perasaanku saat itu sangaat kesal rasanya ingin menghancurkan lapangannya. Perasaan Rafi sepertinya sedih karena Rafi belum berhenti menangis. Saat itu suasana di lapangan ribut sekali. Aku menyadari perasaan sabem yang kesal karena muridnya berkelahi. Melihat ekspresi sabem, aku sedikit menyesal tapi hanya sediiiiiiiiikit saja. Sisanya aku masih sangat

kesal sama Rafi, jika dihitung, hanya 3% menyesal sisanya 97% masih kesal. Rasa kesalku masih belum menurun juga mungkin karena baru saja berkelahi. Alhamdulillah aku bisa menahan emosiku dengan cara istighfar.



Selesai ekskul taekwondo, aku dan Rafi refleksi di kantin gedung I dengan seorang perempuan berhijab dan mengenakan kaca mata serta terkesan galak. Ia adalah guru kelas IT, Ibu Tsuraya. Suasana saat itu sepi dan sunyi,

aku masih merasa kesal tetapi sudah tidak sekesal tadi. Saat refleksi aku juga merasa sedikit menyesal lebih menyesal dari sebelum refleksi.

Setelah kami menyadari kesalahan yang kami buat dan melakukan refleksi, aku dan Rafi berbaikan tapi sebenarnya aku masih kesal walaupun sudah berbaikan. Rafi juga tampaknya masih sedih dan kesal. Aku dan Rafi ingin berbaikan karena kami sudah menyadari kesalahan masing-masing dan juga aku ingin pulang.

Jadi tempat berkesan untukku adalah di lapangan gedung I karena dari peristiwa itu aku jadi lebih akrab dengan Rafi dan mulai bisa menahan emosi juga lebih bersabar.



Tara Salvia

Centre of Excellence

1. Cerita ini milik dan karya siswa kelas 2-5 SD Tara Salvia
2. Cerita dibuat melalui serangkaian proses menulis.
3. Publikasi dilaksanakan sebagai bagian dari proses belajar siswa dan menjadi salah satu bentuk kontribusi pengembangan literasi
4. Cerita tidak untuk kepentingan komersil atau tidak untuk diperjual belikan
5. Pemanfaatan cerita oleh umum harus mendapatkan izin dari Sekolah Tara Salvia.