

mulai dengan mengenali dan menghargai diri sendiri. Setiap orang punya kelebihan, jadi jangan fokus dengan kekurangan. Keluar dari zona nyaman juga penting, misalnya ikut organisasi atau mulai berani berbicara di kelas. Semakin sering mencoba, semakin besar rasa percaya diri kita.

Dari semua yang sudah disampaikan diatas, hal itu merupakan pengalaman yang dialami penulis. Dimasa lalu penulis juga merupakan sosok yang tidak percaya diri, bahkan untuk berbicara dengan teman sebayapun tidak memiliki rasa percaya diri dan sangat canggung ketika berbicara dengan teman, namun penulis tidak ingin terus menjadi pribadi yang tidak percaya diri. Penulis mulai mencoba hal baru ketika bersekolah di SMA Negeri 1 Cisarua mulai dari mengikuti organisasi Majelis Perwakilan Kelas(MPK), mencoba berani mengungkapkan pendapat, lalu mencoba aktif ketika pembelajaran berlangsung dan pada akhirnya kepercayaan diri serta kemampuan bersosialisasi menjadi lebih meningkat.

Teruntuk kalian yang masih belum yakin terhadap diri sendiri tidak apa apa, mulailah dengan perlahan-lahan karena tidak ada suatu proses yang instan, semua perubahan dimulai dari hal-hal kecil. Jangan takut untuk melakukan perubahan dan jangan pula takut untuk gagal, karena dari kegagalan kita dapat belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik.



Gerakan Literasi Sekolah



Self Regulation
oleh Agista Almaqhviria

Sebagai Gen-Z, seringkali kita terpaku dengan media sosial. Menurut *We are Social* (2023), rata-rata orang menghabiskan 2 jam 31 menit sehari di media sosial. Tentunya, kita perlu mengatur kebiasaan baik yang harus diterapkan dalam diri kita sendiri yang berkaitan dengan *Self regulation*.
Apa itu *Self Regulation*? *Self-regulation* adalah kemampuan untuk

mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang. Menurut *American Psychological Association* (APA), *self-regulation* mencakup beberapa poin. Pertama, *Self-Monitoring*: Mengamati emosi, pikiran, dan perilaku. *Self monitoring* dapat dilakukan dengan cara mengamati diri sendiri dan mencatat hasilnya. Ketika kita sudah mampu menyesuaikan diri dengan berbagai lingkungan, mampu mengontrol emosi, mampu menjadi pendengar dan pembicara yang baik, dan mampu mengevaluasi perkembangan diri, artinya kita sudah mampu melakukan *Self-monitoring*. Kedua, *Self-Evaluation*: Menilai apakah tindakan sesuai dengan tujuan. *Self-evaluation* sebenarnya dapat dilakukan untuk berbagai tujuan, seperti mengevaluasi kinerja, merencanakan karier, atau memperbaiki diri. Terakhir, *Self-Reinforcement*: Memberikan dorongan positif untuk mempertahankan kebiasaan baik. *Self-Reinforcement* sering disebut juga teknik mengendalikan perilaku dengan memberi penghargaan kepada diri sendiri. Ingatlah, bahwa sekecil apapun langkah yang telah kita lalui berikanlah apresiasi untuk diri kita sendiri! Perubahan besar dapat dimulai dari langkah kecil, dengan fokus pada kebiasaan sederhana yang ringan dan mudah dilakukan. Akan tetapi, terkadang kita sangat sulit menerapkan poin-poin perubahan yang kita inginkan. Pada awalnya, pasti kita akan sadar terlebih dahulu terhadap apa yang ingin kita ubah. Poin kedua, kita akan beradaptasi dengan situasi yang menginginkan perubahan. Poin ketiga, kita akan belajar meniti langkah kecil menuju dampak besar. Kunci dari itu semua adalah konsisten.

Mengapa perlu konsisten? Alasannya, bila langkah kita langsung pada suatu hal yang besar namun tidak konsisten sama saja dengan nol. Jadi, tidak mengapa bila langkah itu kecil, tetapi tetaplah konsisten di setiap harinya sehingga akan membuahkan hasil yang indah, sebagaimana pepatah mengatakan "Sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit".



Temukan buletin digital disini!

<https://sman1cisarua.sch.id>

Edisi XVI Februari 2025

RUANG BACA

Buletin Pendidikan SMAN 1 Cisarua KBB



CONTENTS

- Pembuatan Mol dari Sampah Organik
- Pengaruh Asupan Gizi dengan Suasana Hati
- Mental Toughness dan Kaitannya dengan Strawberry Parenting
- Percaya Diri Adalah Modal Awal Menuju Kesuksesan
- Self Regulation



Pembuatan MOL dari Sampah Organik

oleh Shintesia Noor, M.M.Pd.

Sampah organik menjadi salah satu permasalahan kita semua. Oleh karena itu, mari kita review kembali bagaimana cara mengatasinya? Salah satunya adalah dengan pembuatan mol.

Apa itu mol? Mol merupakan singkatan dari Mikroorganisme Lokal, yaitu kumpulan mikroorganisme yang sangat membantu para petani untuk merawat dan menjaga tanaman. Mikroorganisme ini dapat digunakan sebagai dekomposer pembuatan pupuk kompos, menjaga kesuburan tanah, mengusir hama seperti pestisida, tapi tanpa menimbulkan efek samping. Bahannya bisa dibuat dengan menggunakan limbah organik seperti, sayuran hijau yang sudah busuk, sampah daun yang kering, keong sawah yang ditumbuk, serta buah-buahan yang sudah busuk.

Alat yang dibutuhkan antara lain drum dan kayu untuk mengaduk bahan yang akan diolah. Bahan: Air bekas cucian beras, Air kelapa, Air sumur (jangan menggunakan air



REDAKSI

Penanggung Jawab

Neneng Titin Suryati, M.Pd

Pemimpin Redaktur

Susri Inarti, M.Pd.

Penyunting

Hj. Risna Rosida, M.Pd.

Enden Astuti, M.Pd.

Penata Letak

Asep Ridwan, S.Pd., M.Kom

Penghimpun Naskah

Indri Herdiman, M.Pd.

Mia Kusmiati, M.Pd.

Ratih Yulianti Solihat, S.Pd.

Sirkulasi

Santosa, S.Pd.

Ari Kamal Malik, S.Pd.

PAM atau air yang sudah tercampur dengan bahan kimia),Gula aren, EM4 dan Limbah organik
Takaran bahan; Air kelapa dan cucian beras dengan perbandingan 1:1, Air sesuaikan ukuran dengan wadah yang dipilih dan Gula aren ½ Kg

CARA PEMBUATAN: Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pembuatan MOL. Isi drum dengan air kelapa dan cucian beras dengan perbandingan 1:1.Lalu haluskan gula aren, masukkan ke dalam drum yang berisi campuran air kelapa dan cucian beras tersebut. Potong kecil-kecil limbah yang berukuran besar dan siramlah sedikit demi sedikit dengan air cucian beras.Masukkan limbah yang telah dipotong ke dalam ember sedikit demi sedikit dan aduk sampai merata.Tambahkan EM4 sebanyak 4 tutup botol dan aduk kembali campuran limbah tersebut.Setelah limbah merata, tutuplah ember dengan plastik dan berikan sedikit air diatas plastiknya.simpan selama kurang lebih 14 hari dan pastikan kedap udara.Setelah 14 hari, mikroorganisme lokal siap dipanen.

CARA PEMAKAIAN: Berhasil atau tidaknya pembuatan MOL dari limbah organik ini bisa dilihat dari ciri-cirinya, yaitu Jika bau yang dihasilkan dari seperti bau tape, berarti sudah berhasil membuatnya. Tetapi jika yang tercium itu bau busuk seperti bau air comberan, berarti kita belum berhasil dalam pembuatan mol ini. Cara penggunaan MOL ini yaitu dengan mencampurkan satu gelas MOL ke dalam ember berisi air 15 liter kemudian aduk sampai rata. Setelah dicampurkan bisa langsung digunakan dengan cara menyiram ke akar tanaman.



Pengaruh Asupan Gizi dengan Suasana Hati oleh Siti Nurhasanah, S.Pd

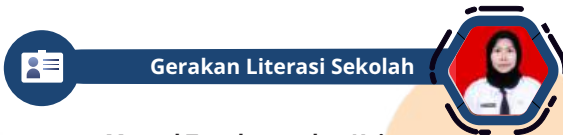
Salah satu kelompok yang sangat membutuhkan asupan gizi yang cukup ialah remaja. Di fase ini, tubuh dan otak seorang remaja mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga butuh nutrisi yang cukup untuk dapat bekerja dengan optimal. Banyak remaja yang terkena dampak masalah kesehatan mental, seperti overthinking, sulit berkonsentrasi, bahkan hingga depresi. Sayangnya, tidak semua remaja Indonesia mendapatkan akses terhadap pangan yang bergizi lengkap. Masalah kemiskinan juga keterbatasan pengetahuan tentang gizi seringkali menjadi hambatan. Ketika hak atas pangan dan gizi tidak terpenuhi, dampak yang terjadi bukan hanya berhubungan pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental para remaja.

Kalangan remaja saat ini banyak yang kurang bijak dalam

memilih asupan makanan, karena mengikuti hawa nafsunya maka para remaja itu akan terancam. Seringkali hal ini dianggap sebagai hal yang kurang didengar pula, mereka yang memerhatikan asupan makanan kebanyakan adalah orang-orang yang sudah mengenal dan merasakan dampak buruknya. Jika seringkali makanan pedas itu menjadi godaan ketika kita sedang pusing, ada hal lain yang tersembunyi diakhir ceritanya. Para remaja ini tidak sadar akan hal itu, mereka mulai menyalahkan waktu dan keadaan. Padahal penyebab utamanya ialah cara hidup dan pemilihan makanan yang menyebabkan tingkat kegalauan atau stres mereka sering muncul, atau sulitnya mereka untuk lebih memahami suatu konteks dalam pembelajaran di sekolah.

Pemilihan makanan yang baik akan berpengaruh baik pula dalam meningkatkan kesehatan mental, hal ini sudah menjadi pokok utama pembahasan di “Health Heroes Indonesia”. Ketidakseimbangan gizi dapat menyebabkan kelelahan juga kurangnya konsentrasi yang akhirnya dapat memengaruhi performa akademik dan sosial remaja. Dalam jangka panjang, remaja yang tidak mendapatkan gizi seimbang berisiko lebih tinggi terkena gangguan mental serius seperti depresi. Tidak hanya itu, remaja yang mengalami kekurangan gizi juga dapat menghadapi masalah dalam interaksi sosial. Rasa tidak nyaman karena kondisi fisik yang kurang optimal dan bisa membuat mereka menarik diri dari pergaulan sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental lebih lanjut.

Pentingnya edukasi yang lebih dalam hal ini, saling mengingatkan satu dengan yang lainnya. Bahwa kesehatan adalah hal yang terpenting, tiada nikmat Allah yang paling mahal selain nikmat sehatnya. Janganlah tergiur hanya dengan satu kali menikmati rasa yang viral di lidahmu ya... tetap semangat “*healthy life*” adalah kuncinya ... Salam Sehat.



Mental Toughness dan Kaitannya dengan Strawberry Parenting

oleh Adnes Ningrum Warsita, S.Pd.

Semua orang tua pasti menginginkan anaknya sukses. Oleh karena itu, sedari kecil ia perlu diajarkan apa yang disebut *mental toughness*. Lalu apa sih yang dimaksud *mental toughness*? *Mental toughness* dapat diartikan sebagai kekuatan atau ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai tekanan. Namun, banyak anak di era ini sejak kecil sudah terpapar gadget, sehingga tidak memiliki kecerdasan dalam menghadapi orang lain dengan berbagai karakter dan tingkah lakunya. Anak-anak inilah yang kemudian sekarang ini disebut sebagai *strawberry generation*.

Strawberry generation, yakni generasi yang dianggap “lembek” dan lemah secara mental, tidak ada ketangguhan yang mereka miliki. Seperti halnya stroberi dari luar terlihat indah, cantik, namun rapuh. Ternyata di balik generasi stroberi ini ada yang disebut *strawberry parent* atau orang tua stroberi. Pola asuh yang diterapkan orang tua stroberi ini membuat anak-anak menjadi lemah, orang tua terlalu dominan dalam mengatasi semua masalah anaknya, yang penting anaknya senang dan melalui segala sesuatu dengan mudah sehingga anak tidak memiliki kecakapan dalam menyelesaikan masalah.

Lalu bagaimana cara kita dapat melahirkan generasi dengan mental tangguh? Kita tentu pernah mendengar istilah “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”, berarti untuk menghasilkan generasi bermental tangguh kita perlu juga melatih fisik anak-anak kita, sedari dini anak-anak harus banyak terpapar aktivitas fisik yang mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian mereka untuk mengeksplor lingkungan. Aktivitas fisik yang seimbang tentu akan menjadikan tubuh sehat dan kuat yang tentunya berbanding lurus dengan kejernihan pikiran dan kesehatan mental seseorang.

Terkait hal ini kita bisa belajar dari salah satu tokoh dunia yakni Presiden Amerika ke-26 Theodore Roosevelt, sedari kecil beliau divonis memiliki asma dan hobinya hanya membaca buku. Lalu orang tuanya menyadari jika Theodore Roosevelt hanya terus-terusan membaca buku walaupun kemudian dia menjadi pintar, kepintarannya itu tidak akan berarti jika fisiknya lemah. Sehingga orang tua Theodore Roosevelt sering mengajak beliau melakukan aktivitas fisik, salah satunya dengan

mengajaknya ke Mesir dan beraktivitas di bawah teriknya matahari di gurun pasir. Di rumahnya pun dibuatkan small gym untuk latihan fisik di rumah, karena kebiasaan baik dari pola asuh orang tuanya ini maka Theodore Roosevelt kemudian memiliki fisik yang semakin kuat, bahkan setelah dilantik menjadi presiden pun beliau terus membawa kebiasaan baik ini dengan mengajak tamu-tamu kenegaraan berolah raga bersama. Dari sini kita bisa mengambil kesimpulan betapa pentingnya pola asuh orang tua dalam menanamkan ketangguhan bagi anak, maka dari itu jika ingin mencetak generasi bermental tangguh jadilah orang tua dengan pola asuh tangguh juga.



Percaya Diri Adalah Modal Awal Menuju Kesuksesan

Oleh Mohamad Rafifa Al Faza Sofyan

Kepercayaan diri itu penting banget, terutama buat kita yang masih sekolah. Dengan percaya diri, kita lebih berani berbicara, aktif belajar, dan tidak gampang menyerah saat menghadapi tantangan. Tapi, banyak juga yang masih minder dan ragu sama diri sendiri.

Orang yang percaya diri pasti yakin dengan kemampuannya, tidak takut mencoba hal baru, dan bisa menerima kritik sebagai cara untuk berkembang. Mereka juga lebih optimis, tidak mudah menyerah, dan mandiri dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, mereka yang kurang percaya diri cenderung ragu-ragu, takut salah, dan lebih memilih diam dalam situasi sosial.

Supaya makin percaya diri, maka kita harus