



Gerakan Literasi Sekolah

Prinsip Kuat untuk Mewujudkan Cita-cita  
Oleh Eksa Aulian

Cita-cita adalah impian yang kita harapkan untuk tercapai. Namun, untuk mewujudkannya dibutuhkan prinsip yang kuat dan keteguhan hati. Salah satu prinsip pertama yang harus diterapkan adalah disiplin diri. Disiplin mengajarkan kita untuk konsisten dalam menjalani setiap langkah menuju tujuan. Tanpa disiplin, kemalasan akan mudah menghalangi kita untuk terus berusaha. Prinsip kedua yang tidak kalah penting adalah kerja keras. Mewujudkan cita-cita tidak bisa hanya mengandalkan harapan. Setiap kesuksesan membutuhkan usaha yang maksimal. Semakin besar impian, semakin besar pula kerja keras yang diperlukan. Dalam setiap perjuangan, hambatan dan tantangan akan selalu ada, tetapi kerja keras yang gigih akan membantu kita melewati semua itu. Selanjutnya, keteguhan hati menjadi prinsip yang tak boleh dilupakan. Banyak orang yang menyerah saat menghadapi kegagalan. Keteguhan hati mengajarkan kita untuk tidak mudah putus asa.

Setiap kegagalan adalah pelajaran berharga yang membawa kita lebih dekat pada keberhasilan. Dengan hati yang teguh, kita mampu bangkit dan berusaha lebih keras lagi. Prinsip lainnya adalah belajar dari pengalaman. Setiap langkah yang kita ambil pasti memberi pelajaran. Jangan takut untuk gagal atau membuat kesalahan karena hal itu adalah bagian dari proses menuju cita-cita. Menyerap pembelajaran dari pengalaman akan membantu kita menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Dengan disiplin, kerja keras, keteguhan hati, dan pembelajaran dari pengalaman, cita-cita yang besar bukanlah hal yang mustahil. Semua orang berhak untuk bermimpi dan berusaha mewujudkannya asalkan memiliki prinsip yang kuat dalam setiap langkahnya. "Jangan takut salah, jangan takut gagal dan teruslah melangkah karena kesuksesanmu tergantung apa yang kamu lakukan sekarang."

Malas adalah kondisi diri yang tidak mau melakukan apa yang seharusnya bisa dilakukan. Menurut data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 33,5% remaja di Indonesia kekurangan aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi malas, di antaranya faktor lingkungan, gaya hidup, tanggung jawab, dan tujuan hidup. Namun, ulasan kali ini hanya akan membahas mengenai tujuan hidup.

Sebenarnya apa sih tujuan hidupmu? Mengapa kita masih saja tidak mau berusaha untuk menggapai tujuan tersebut? Sebenarnya tidak ada orang malas, tetapi dia hanya tidak memiliki tujuan hidup yang spesifik. Tidak perlu menunggu hari esok, bulan depan, tahun depan untuk memulai sesuatu. Jika kamu bisa memulai hari ini, mulailah saat ini juga, sebelum semuanya terlambat!

Beberapa peneliti mendefinisikan kebiasaan menunda merupakan kegagalan pengaturan diri yang ditandai dengan penundaan tugas yang tidak rasional. Dikutip dari laman Live Science, Fuschia Sirois profesor psikologi di Universitas Durham di Inggris mengatakan bahwa penundaan adalah tentang penghindaran. Penghindaran ini berkaitan dengan tidak adanya rasa tanggung jawab untuk mengerjakan sesuatu karena masih mempertanyakan "ini manfaatnya apa?". Padahal, setiap tugas yang dikerjakan dapat menentukan arah masa depan kita yang sesungguhnya.

Lakukan semua pekerjaan yang bisa mendukung daya pikir kamu di masa depan. Jadi, tunggu apa lagi? Jangan biarkan rasa malas menghalangi kamu untuk mencapai potensi penuh dalam hidup. Karena yang bisa menolong kehidupan kamu, bukan orang lain, tapi diri kamu sendiri. Ayo mulai produktif dari sekarang! Masa depanmu bergantung pada tindakan yang kamu ambil hari ini.



Gerakan Literasi Sekolah

Buat Kamu yang Masih Suka Malas  
oleh Neysa Vania

"You're always one decision away from a completely different life". Dalam setiap momen, kita selalu bisa mengubah hidup secara besar hanya dengan satu perubahan.



Temukan buletin digital di sini

Buletin Pendidikan SMAN 1 Cisarua KBB  
**RUANG BACA**  
<https://sman1cisarua.sch.id>

CONTENTS

- Kebiasaan Tidur Cepat atau Tidur Lebih Awal
- Menggerakkan Kolaborasi Guru melalui Komunitas Belajar di SMAN 1 Cisarua
- Mengapa Kecerdasan Emosional Penting dalam Kehidupan Remaja?
- Prinsip Kuat untuk Mewujudkan Cita-cita
- Buat Kamu yang Masih Suka Malas



**Kebiasaan Tidur Cepat atau Tidur Lebih Awal**  
oleh Nur Iman, S.Pd

Mulai Januari 2025, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memberlakukan gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Gerakan ini berfokus kepada tujuh kebiasaan yang diharapkan dapat menjadi fondasi karakter anak-anak sejak usia dini sampai pendidikan menengah. Tujuh kebiasaan tersebut adalah Bangun Pagi, Beribadah, Berolahraga, Makan Sehat dan Bergizi, Gemar Belajar, Bermasyarakat, dan Tidur Cepat.

Pada tulisan ini tidak akan dibahas seluruh kebiasaan tersebut. Tidur Cepat menjadi bahasan yang akan diulas karena menjadi penting ketika tujuh kebiasaan ini dianggap sebagai sebuah rangkaian dalam kehidupan sehari-hari, Mengapa?

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari pada waktunya sesuai usia anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Seseorang yang konsisten tidur lebih awal mempunyai peluang besar untuk dapat bangun lebih pagi.

Beberapa manfaat tidur cepat atau tidur lebih awal diantaranya meningkatkan kualitas tidur, memperkuat fungsi kognitif, menjaga keseimbangan hormon,

REDAKSI

- Penanggung Jawab**  
Neneng Titin Suryati, M.Pd
- Pemimpin Redaktur**  
Susri Nartati, 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.
- Sirkulasi**  
Indra Khaerul Saleh, S.Pd.  
Irfan Wahyudin, S.Pd.

memperkuat sistem kekebalan, meningkatkan kesehatan jantung, mempercepat pemulihan, dan menjaga kesehatan mental. (Sumber : <https://health.grid.id/>).

Kebiasaan tidur cepat terlihat sepele tetapi mempunyai manfaat yang begitu banyak dan berpengaruh terhadap kualitas dan produktivitas seseorang pada hari berikutnya. Seseorang yang bisa tidur cepat akan mempunyai peluang untuk tidur yang cukup dan bangun lebih pagi.

Di era sekarang, kebiasaan tidur cepat bisa jadi sesuatu hal yang mewah dan mulai sulit dilakukan karena dengan beragam aktivitas dan gangguan yang muncul terutama gangguan dari penggunaan gawai dengan segala macam aplikasi yang ada didalamnya. Oleh karena itu, menjadi penting untuk melatih kebiasaan tidur cepat agar dapat menjadi modal untuk beraktivitas pada hari berikutnya.

Beberapa hal yang bisa dilakukan agar bisa tidur cepat diantaranya, 1) menciptakan jadwal tidur yang konsisten, 2) mengatur lingkungan tidur yang nyaman, 3) membatasi penggunaan layar elektronik, 4) berdoa dan relaksasi sebelum tidur, 5) menghindari kafein, 6) memperhatikan asupan makanan.



### Menggerakkan Kolaborasi Guru melalui Komunitas Belajar di SMAN 1 Cisarua oleh Indri Herdiman, M.Pd.

Pengelolaan komunitas belajar di sekolah bukan sekadar kegiatan tambahan, melainkan strategi utama untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Di SMAN 1 Cisarua, kami berupaya mewujudkan budaya kolaborasi melalui pembentukan komunitas belajar yang melibatkan semua guru. Selama setahun terakhir, kami merancang program yang bertujuan untuk menciptakan ruang berbagi dan refleksi antarpendidik demi mendorong inovasi dan perbaikan berkelanjutan dalam proses belajar-mengajar.

Langkah awal yang dilakukan adalah membentuk tujuh

kelompok belajar. Setiap kelompok diberi tanggung jawab untuk menjalankan tiga ide utama yang mendasari kegiatan komunitas belajar dengan tema berbeda yang dipilih oleh kelompoknya. Tiap kelompok mengimplementasikan siklus inkuiri yang dimulai dari mengidentifikasi masalah pembelajaran, merancang solusi, menerapkannya di kelas, hingga melakukan evaluasi dan refleksi.

Setiap bulan, satu kelompok belajar mendapat kesempatan untuk berbagi praktik baik yang telah mereka jalankan. Kegiatan ini bertujuan agar semua guru dapat belajar dari pengalaman satu sama lain dan mengadopsi berbagai strategi efektif di kelas mereka sendiri. Inspirasi yang diadaptasi oleh para guru menghasilkan kualitas pembelajaran yang lebih beragam.

Demi menjaga keberlangsungan komunitas belajar ini, kami terlebih dahulu menguatkan tim kecil fasilitator pada setiap kelompok. Tim fasilitator ini bertugas memandu dan mendampingi kegiatan pada kelompok masing-masing. Pada tahun 2024, tim fasilitator akan berperan lebih aktif dalam mengoordinasikan kegiatan dan memastikan tujuan komunitas belajar tercapai.

Pengalaman ini mengajarkan bahwa kolaborasi bukanlah hal yang instan, melainkan proses bertahap yang perlu dibangun dengan komitmen dan kepercayaan. Dengan adanya komunitas belajar, guru tidak hanya berbagi tantangan, tetapi juga saling mendukung dalam mencari solusi. Kami optimis bahwa komunitas belajar ini akan terus berkembang dan membawa dampak positif bagi kualitas pendidikan di SMAN 1 Cisarua.

Semoga praktik baik ini bisa menjadi inspirasi bagi sekolah-sekolah lain dalam membangun budaya belajar dan kolaborasi yang lebih kuat di lingkungan pendidikan.



### Mengapa Kecerdasan Emosional Penting dalam Kehidupan Remaja? oleh Yusniati

Masa remaja merupakan satu tahapan perkembangan yang sangat penting, karena sedang menghadapi krisis mencari identitas diri sehingga diakhir masa ini seseorang diharapkan dapat menemukan identitas dirinya. Di sisi lain, pada masa remaja cenderung memiliki egosentrisme yang tinggi, yaitu ketidakmampuan membedakan sudut pandang diri sendiri dan sudut pandang orang lain.

Karakteristik egosentrisme inilah yang membuat remaja merasa tertantang untuk melakukan perilaku yang secara tidak sadar dapat membahayakan diri mereka sendiri. Berbagai perasaan yang datang dan pergi dengan cepat seperti perasaan cinta, kebingungan, kecemasan, atau bahkan kemarahan. Tidak jarang, seorang remaja merasa sulit untuk mengelola semua kondisi tersebut.

Kecerdasan emosional (EQ) merujuk pada kemampuan untuk memahami, mengenali, mengelola perasaan, dan menggunakan emosi diri secara positif untuk mengurangi stres, berkomunikasi dengan baik, memecahkan masalah secara efektif, dan merasakan empati terhadap orang lain. Di dunia yang semakin kompleks ini, EQ (Emotional Quotion) sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual (IQ).

#### Mengapa EQ Penting bagi Siswa SMA?

1. Mengelola stres dan tekanan akademik  
Kehidupan di SMA sering kali penuh dengan tantangan, baik itu tugas, ujian, atau bahkan hubungan sosial dengan teman. Kecerdasan emosional membantu kita tetap tenang, berpikir jernih, dan menemukan cara untuk mengatasi stres yang datang. Siswa dengan EQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan saat ujian atau menghadapi tuntutan akademik.

2. Membangun hubungan yang sehat  
Di usia SMA, kita belajar tentang pertemanan dan hubungan sosial lainnya. EQ membantu kita memahami perasaan orang lain dan berkomunikasi dengan cara yang positif. Hal ini memungkinkan kita membangun hubungan yang lebih kuat, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan konflik tanpa rasa marah yang berlebihan.

3. Mengembangkan kemampuan kepemimpinan  
EQ adalah kunci untuk menjadi pemimpin yang baik. Dengan EQ yang baik, kamu bisa menginspirasi teman-temanmu, memotivasi mereka, dan mengelola perasaan tim dengan cara yang efektif.

#### Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

a. Kenali perasaanmu  
Cobalah untuk lebih memperhatikan perasaanmu setiap hari. Apa yang kamu rasakan di pagi hari sebelum berangkat sekolah? Apa yang kamu rasakan setelah ujian? Dengan mengenali perasaanmu, kamu akan lebih mudah untuk mengelola dan mengarahkan perasaan tersebut dengan cara yang lebih positif.

b. Berlatih mendengarkan dengan empati  
Cobalah untuk tidak hanya mendengarkan kata-kata temanmu, tapi juga merasakan apa yang mereka alami. Ini membantu kamu membangun hubungan yang lebih dalam dan penuh.

c. Jangan takut untuk meminta bantuan  
Ketika kamu merasa kewalahan atau emosi mulai menguasai, cobalah untuk berbicara dengan orang dewasa yang kamu percayai, seperti guru atau konselor. Mereka bisa memberimu perspektif yang berbeda dan membantu mengelola perasaanmu.

Dengan meningkatkan kecerdasan emosional, seseorang dapat menjalani masa remaja dengan lebih bijak dan penuh percaya diri. Jadi, jangan ragu untuk mulai memperhatikan perasaanmu dan cara kamu berinteraksi dengan dunia di sekitarmu. EQ adalah kunci untuk membuka banyak pintu kesuksesan di masa depan.

