

2021 SNESMA MENUJU SEKOLAH ADIWIYATA MANDIRI

Majalah Sekolah SMPN 1 Mantup



Edisi 30 / Tahun 2020



LDKS 2020 Untuk Melatih Mental dan Kedisiplinan



PERINGATAN **HCPSN**

Di SMP Negeri 1 Mantup



MENYONGSONG PROGRAM PRIORITAS KEMENDIKBUD TAHUN 2021 TENTANG

DIGITALISASI SEKOLAH DI SMPN 1 MANTUP

DAFTAR ISI EDISI INI

SALAM REDAKSI	Menjaga Perasaan Bahagia Saat Mulai Jemu Di Rumah Aja 27
♦ Virtual Meeting dan Kemudahan Akses Berbagai Pengetahuan.....	Mengenal Beberapa Kesalahan Berpikir 28
DIANTARA KITA	Mengikuti Perubahan Zaman 29
♦ Bapak Badrul Huda, S.Pd., M.Si., Guru Bimbingan dan Konseling Pengalaman Adalah Guru Terbaik 4	15 Tips Memulai Bisnis yang Menguntungkan Bagi Pemula 32
♦ Dra. Inayati, M.M., Wakasek Kesiswaan Sosok wanita Pekerja Keras, Suka Tantangan dan Selalu Optimis 6	Sekilas Tentang Keyboard Komputer/Laptop 34
♦ Jovian Orlando Toar Rantumbanua, Ketua OSIS Ingin Lebih Menumbuhkan Rasa Cinta Kebersihan dan Keindahan di Sekolah 10	AKTIVITAS
♦ Anggun Nova Puspita , Sekretaris 1 OSIS Berharap Bisa Lebih Kompak, Disiplin, Bertanggung Jawab, dan Saling Membantu 10	Peringatan Hari Cinta Puspa dan Satwa Nasional (HCPSN) Di SMP Negeri 1 Mantup 30
♦ Dimas Rangga Andi Putra, Sekretaris 2 OSIS Organisasi OSIS Mengajarkan Kita Menjadi Pribadi yang Lebih Baik 11	LDKS 2020 Untuk Melatih Mental dan Kedisiplinan 35
♦ Agsni Talitha Devina, Bendahara 1 OSIS Semoga OSIS Bisa Lebih Maju dan Juga Bisa Mengharumkan Nama Baik SMPN 1 Mantup 11	Peringatan Hari Guru di Snesma Penuh Kejutan 36
♦ Lathifa Tul Ilmiyah, Bendahara 2 OSIS Ingin Menjadi Penghafal Al-Qur'an 11	Gathering Bersama Ibu-Ibu Dharma Wanita Diknas Kabupaten Lamongan: Upaya Peningkatan Imun di Era Pandemi 38
♦ Bapak H. M. Suprapto Santoso, Donatur Masjid Sekolah Sang Dermawan di Balik Pembangunan Masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup 12	Reunian Mantan Ketua Dharma Wanita SNESMA 39
♦ Bapak H. M. Hadi Sugeng Wahtudiono, Donatur Masjid Sekolah Sekilas Mengenal Bapak H. M. Hadi Sugeng Wahtudiono 13	Screening Kesehatan di SMPN 1 Mantup 40
PENGETAHUAN & GAGASAN	Pentingnya Kesehatan Bagi Anak Didik Saat Usia Remaja 41
♦ Menyongsong Program Prioritas Kemendikbud Tahun 2021 Tentang Digitalisasi Sekolah Di SMPN 1 Mantup 14	Smart Talent 43
♦ Apa sebenarnya manusia itu? 15	Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW: Meneladani Akhlak Mulia Rasulullah 44
♦ Literasi Dimasa Pandemi 16	Opini Siswa Tentang Maulid Nabi Muhammad SAW 45
♦ Menyimak Cerita Dari Anak 18	Opini Siswa Tentang Sumpah Pemuda 46
♦ OSIS , Pengurus, Pahlawan 19	SASTRA Cerpen
♦ SemangArt Belajar di Era Kenormalan Baru 20	Dibalik Perjuangan Ada Kebahagiaan 47
♦ Mengenalkan 'Malu pada Tempatnya' Kepada Siswa 21	Kejuran 48
♦ Peran dan Tantangan Pemuda Islam "Di Era Millenial" 22	Senasib Sepenanggungan 49
♦ Mengapa, Apa dan Bagaimana Bersyukur 24	Wirausaha 49
♦ Manfaat Teh Hijau untuk Kesehatan dan Kecantikan Kulit 25	Kisah Tentang Kilab bin Umayyah dan Baktinya Kepada Orang Tua 50
♦ Adaptasi Pembelajaran di Era New Normal 26	Ratna Si Pengembala Kambing 51
SASTRA Puisi 52	SASTRA Pantun 54
SASTRA Pantun 54	SASTRA Santai 54
MARI KITA MENGENAL BOGA	
♦ Tamago Boro/Biskuit Teflon 55	
♦ Gethuk singkong Original 55	
♦ Oseng Pepaya Muda 55	
AKTIVITAS	
♦ Antara Rokok dan Kebugaran Jasmani di Kalangan Remaja 56	
TTS 58	
CERGAM 59	

Susunan Pengelola



Pengarah: Safiudin, S.pd., M.Pd.

Redaksi Pembina: Bambang Sugiharto, S.Pd., Dra. Inayati, M.M., Jakfar Shodiq, S.Ag., Warjito, S.Pd., Dra. Retno Palupi, M.Pd., Dra. Sulistiani, M.Pd., Moh. Munip, S.Pd., Hidayah Romadhon, S.Pd., Syahidin, S.Pd.

Alamat Redaksi: SMPN 1 Mantup, Jl. Raya Balong Panggang No. 3 Mantup, Lamongan. **Percetakan & Layout:** Prima Print (PIONIR

Redaksi menerima masukan (kritik & saran) demi peningkatan kualitas majalah Inspiro. Redaksi berhak menyunting (meng-edit) tulisan yang masuk tanpa merubah isi/pesan pokok tulisan.

SALAM Redaksi

VIRTUAL MEETING DAN KEMUDAHAN AKSES Berbagai Pengetahuan

Penanggulangan pandemik Covid 19 mengharuskan penerapan protokol kesehatan yang ketat. Pemakaian masker, pembiasaan cuci tangan dengan sabun dan penerapan hidup sehat lainnya dilaksanakan untuk memutus rantai penyebaran. Ikhtiar lainnya adalah jaga jarak dan menghindari kerumunan, maka berbagai pekerjaan, kegiatan, belajar anak sekolah dilaksanakan dari rumah, jarak jauh , hajatan tertentu seperlunya saja atau mungkin ditunda bahkan dibatalkan.

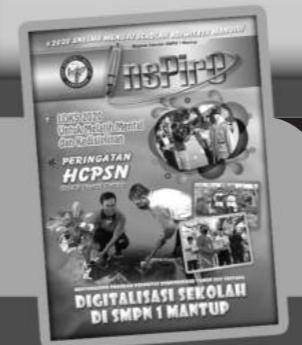
Pelaksanaan kerja dari rumah, *work from home*, pembelajaran jarak jauh, belajar secara online atau daring (dalam jeiring), membuat alat komunikasi demikian penting. Moda pelaksanaannya termasuk mendorong pemanfaatan aplikasi virtual meeting seperti *video call*, *google meet*, *zoom meeting*, atau aplikasi lainnya. Kondisi ini memberikan pengalaman baru, yang semula sesekali saja melakukan video conference, kini sering dilakukan dan bahkan ada yang menjadi terbiasa. Yang belum pernah kini terpaksa belajar karena tuntutan keadaan.

Komunikasi jarak jauh pada masa lalu yang semula hanya lewat surat, lalu ada telepon kabel serta HT yang menggunakan gelombang radio. Kemudian lahirlah *handphone* (HP) atau *cellular phone*, telepon seluler, dengan segala variannya hingga ada *smart phone* atau telepon pintar. Kini dunia dalam genggaman. Tidak hanya komunikasi sekedar berbagi kabar dan informasi yang biasa, tetapi pembelajaran, mendiskusikan tugas atau pekerjaan, *tele-conference*, *workshop*, seminar bahkan mungkin



baikan dan keburukan, jaman yang mana tidak mudah membedakan yang benar dan salah. Mari kuasai dan manfaatkan teknologi, gaya komunikasi jarak jauh dan melewati berbagai upaya menghadapi pandemik ini dengan berpegang teguh kepada niat mulia lillaahi ta'ala.

Selamat membaca Inspiro edisi 30. semoga bermanfaat. Aamiin. (BS)



KETERANGAN FOTO COVER DEPAN:

- Bawah Kiri: Kepala Sekolah turut menanam pada acara Peringatan HCPSN.
- Kiri Atas : LDKS 2020 Pelantikan Pengurus OSIS SMPN 1 Mantup.
- Kiri Tengah : Upacara dalam rangka memperingati Hari Guru Nasional.
- Kiri Bawah : Smart Talent

dan kemajuan pesat teknologi informasi membuat sebagian orang justru bingung, atau terhanyut, yakni yang belum memahami keadaan. Guyuran informasi dan pengetahuan yang berbaur, membombardir mata, telinga pikiran dan perasaan, bertutub-tubi, setiap saat, bahkan ketika kita sedang terlelap. Ada yang menghindar dan menyibukkan diri dengan games, atau mematikan sebagian aplikasi. Ada yang merasa menahu sedikit seakan sudsh paham semua. Semua akan kembali kepada diri masing-masing dan kondisi ini pun akan menyeleksi siapa yang akan *survive* dan siapa yang dikendalikan oleh keadaan.

Akhirnya mari kita selalu bersyukur atas segala karunia Allah subhaanahu wata'ala yang dilimpahkan kepada kita, kepada ibu bapak kita, kepada keluarga kita dan kepada kita semua. Kita bersyukur mendapatkan petunjuk-Nya dalam melewati jaman yang penuh dengan ketidakdugaan. Kita perlu selalu mendekatkan diri kepada Allah di jaman yang penuh fitnah, bercampurnya ke-



"Tenang dalam membimbing siswa, menemani dan mewarnai ritme kerja sekolah."

Pak Badrul Huda adalah sosok kalem, tenang dalam tindak tanduk, cara berbicara hati-hati tetapi selalu ada guyon tak terduga. Tersusun guru senior, asli orang Mantup meski kemudian menetap di Desa Tunggunjagir, kampung kelahiran sang istri. Sebagai guru senior sudah banyak tugas yang pernah dibebankan kepada Pak Huda selain tugas utama sebagai guru Bimbingan Konseling. Terlibat dalam berbagai kepanitiaan, menjadi Kepala Urusan, Wakil Kepala Sekolah juga Bendahara BOS.

Pengalaman ADALAH GURU TERBAIK

Sebagai guru BK bersama Pak Heri SW, Pak Resoito, Pak Suharsono, Pak Huda dan Tim BK memiliki kiat dan metode dalam membina ratusan siswa. Tentu tidak hanya menangani siswa yang bermasalah tetapi juga memotivasi para siswa pada umumnya agar mengembangkan masing-masing potensinya secara maksimal.

1. Sebagai guru BK apa pandangan tentang pendidikan anak-anak sekarang ?

Seiring dengan perkembangan zaman yang memasuki era digital yang suka tidak suka kita akan dihadapkan pada situasi yang dapat membuat guru merasa perannya akan sedikit berkurang karena sekarang guru bukanlah satu-satunya sumber informasi bagi peserta didik. Informasi dan pengetahuan sangat mudah didapatkan siswa melalui internet. Namun jangan lupa bahwa di internet tidak semua pengetahuan merupakan informasi yang benar, begitu juga dengan sikap dan ketrampilan. Kondisi inilah guru dituntut untuk lebih dapat meningkatkan kompetensinya dalam segala bidang dengan demikian guru dapat mengantarkan

siswanya menjadi generasi yang cerdas, siap menghadapi perubahan dan perkembangan zaman.

2. Adakah perilaku siswa yang patut menjadi perhatian para guru sekarang ?

Sebagian anak-anak sekarang kurang bisa memahami apa itu sikap sopan santun baik di sekolah maupun di tengah masyarakat. Mereka tidak tahu budaya sopan santun yang menjadi ciri khas bangsa Indonesia hal ini disebabkan oleh pengaruh budaya luar negeri yang dengan mudah dapat diakses melalui multi media. Pada hal kalau mau jujur bahwa orang asing sendiri sangat suka dengan kita karena sikap ramah tamanya dan ini sudah terkenal di seantero dunia makanya banyak wisatawan asing yang betah tinggal di negara kita. Sikap kesopanan yang terasa sedikit demi sedikit mulai sirna saat ini yaitu ada yang sudah berani kepada guru dan orang tua, bila diberi nasehat, berani membantah bahkan berani menantang kepada orang yang menasehati, siswa tidak disiplin dan tidak punya rasa tanggung jawab, suka bicara kotor dan kasar. Oleh karena itu menanamkan nilai-nilai kesopanan melalui pembiasaan

sangatlah penting. Anak dibiasakan bersikap sopan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga maupun di lingkungan sekolah.

3. Apa pendekatan yang dipakai sebagai guru BK dalam menangani suatu kasus yang dialami atau yang dilakukan anak didik ?

Dalam penanganan kasus yaitu masalah yang dialami siswa di sekolah guru BK menggunakan berbagai macam pendekatan salah satu yang sering dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling realita. Adapun teknik yang dilakukan yaitu wawancara dan observasi mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Masalah yang sering dialami siswa adalah membolos, berbohong dengan memalsu surat ijin, pakaian tidak lengkap, tidak mengerjakan tugas guru, sering terlambat, merusak sarana sekolah, berkelahi, bermain HP, membuat gaduh di kelas, keluyuran, minum minuman keras dan lain sebagainya. Pemberian tindakan dilakukan dengan beberapa tahap dengan prosedur yang ada. Selanjutnya membandingkan perilaku siswa pada saat sebelum

diberikan konseling dan sesudah diberikan konseling. Berdasarkan hasil treatment, maka kenakalan yang dilakukan siswa pada umumnya dapat diatasi. Mereka seharusnya sadar bahwa untuk mencari perhatian dan kasih sayang tidak harus dengan melakukan perbuatan yang negatif.

4. Apa pengalaman mengelola sekolah yang berkesan ?

Ketika awal menjadi guru saya diberi tugas menjadi juri lomba adzan dan pernah juga jadi juri lomba ceramah agama. Saya ini adzan tidak bisa, ceramah agama juga tidak cocok dapat tugas bagian itu akan tetapi saya terima saja. Teman saya bahkan sampai ada yang tertawa terkekeh-kekeh karena tugas itu. Singkat cerita anak yang saya tunjuk menjadi juara 1 lomba adzan di SMPN 1 Mantup ternyata dikemudian hari setiap ada lomba baik di pesantren maupun di tingkat umum selalu mendapat juara karena anak

tersebut bisa menirukan gaya adzan dari berbagai negara termasuk gaya adzan Maroko. Sedangkan anak yang menang lomba ceramah agama, alhamdulillah katanya jadi penceramah agama di daerahnya.

5. Sebagai pribadi prinsip atau semacam semboyan yang dipegang ?

Pengalaman adalah guru terbaik, selalu optimis pada saatnya nanti akan ketemu dengan sendirinya berkat pertolongan dari Allah SWT.

6. Apa hobi atau kegemaran yang sehari-hari amat disukai ?

Baca koran

7. Apa pengalaman kehidupan yang mengesankan ?

Pada saat saya mengikuti tes seleksi masuk perguruan tinggi di Surabaya, saya disuruh belajar dan mengerjakan sholat tahajud. Pada hal sebelumnya saya belum pernah sama sekali mengerjakan sholat tahajud. Tiba-tiba terlintas di

benak hati saya untuk mengerjakan meskipun disertai dengan rasa ngantuk dan takut karena bukan di rumah sendiri. Setelah selesai mengikuti tes saya pulang kerumah. Belum sampai masuk rumah saya ketemu dengan orang tua terus ditanya tentang pelaksanaan tes seleksi ujian saya jawab soal tes sangat sulit mungkin saya tidak akan diterima. orang tua saya agak sedih mendengar jawaban spontan itu. Kemudian saya disuruh kesana kemari mencari sekolah baik negeri maupun swasta yang lain sambil menunggu pengumuman. Dan Alhamdulillah berkat do'a dan upaya ternyata saya bisa diterima yang sebelumnya tidak yakin akan diterima.

8. Apa saran untuk teman guru dan karyawan yang muda-muda ?

Untuk teman-teman yang masih muda hendaknya tetap semangat dalam bekerja, tidak mudah menyerah oleh keadaan, dapat mencari alternatif yang lain



■ Dra. Inayati, M.M., Wakasek Kesiswaan

Sosok Wanita Pekerja Keras, Suka Tantangan dan Selalu Optimis

SMP Negeri 1 Mantup ini, marilah kita simak hasil wawancara dengan beliau berikut ini

1. Saat ditanya tentang latar belakang pendidikannya, sambil tersenyum ibu ini menjawab:

Bawa tidak ada yang istimewa dengan background pendidikannya. Seperti pada umumnya semua orang mengawali pendidikannya dari SD tepatnya SDN Tunggunjagir 2, kemudian hijrah ke Lamongan untuk melanjutkan kejenjang lebih tinggi di SMPN 1 Lamongan dan SMAN 1 Lamongan. Tahun 1987 ibu bertubuh bongsor ini melanjutkan kuliah di IKIP Negeri Malang yang sekarang berubah nama menjadi Universitas Negeri Malang. Tahun 1992 lulus dari IKIP dan baru tahun 2007 mengambil pendidikan Strata 2 di Universitas Wijaya Putra selama dua tahun. Dan pada tahun 2009 beliau berhasil menggondol gelar Magister Managemen (M.M.)

2. Selanjutnya penanya mengorek lebih detail tentang kehidupan rumah tangganya. Lagi-lagi

beliau tersenyum mengenang masa lalunya, sambil menarik nafas dalam-dalam mulai bercerita.

Pertanyaan ini yang paling saya suka karena membuat saya lebih semangat, enjoy, bahagia, dan terkadang bisa membuat saya sembuh dari sakit ringan", katanya. Ternyata beliau memiliki hoby berkesenian terutama seni tari dan seni teater. Sejak di bangku SD beliau sudah menekuni seni tari. Meski belajar menari secara otodidak namun beliau sering menjadi duta seni kabupaten Lamongan dalam event Pekan Budaya Jawa Timur. Selain tari, ada hoby lain yang beliau tekuni yakni seni teater yang didalamnya selama kuliah di IKIP Negeri Malang sebagai anggota Teater Mlarat, group teater tertua n terfavorit di kota apel, saat itu. Hoby ini bisa



Foto Inayati sewaktu kecil

memberi nilai plus pada tugas beliau sebagai guru Bahasa Indonesia yang multitalent yang sangat dibutuhkan untuk melatih dan mengasah potensi siswa-siswinya di bidang seni. Beliau juga pernah dinobatkan sebagai juara pertama pada lomba membaca naskah Hari Jadi Kota Lamongan berjudul "Panji Laras Panji Liris" yang diselenggarakan di alon-alon kota Lamongan. Prestasinya ini juga ditularkan kepada siswa-siswi yang dilatihnya. Terbukti SNESMA sering menjadi juara Membaca Puisi Tingkat Kabupaten Lamongan, dan yang paling membanggakan adalah SNESMA berhasil menjadi juara di event Parade Puisi dan Smart Tallent yang diselenggarakan oleh Smart Foundation (Deddy Nordinawan).

3. "Apa hoby yang paling ibu cintai?" pertanyaan ini, tiba-tiba membuat sorot mata ibu yang cantik ini berubah berbinar-binar. Kemudian menjawab dengan sangat antusias.

"Pertanyaan ini yang paling saya suka karena membuat saya lebih semangat, enjoy, bahagia, dan terkadang bisa membuat saya sembuh dari sakit ringan", katanya. Ternyata beliau memiliki hoby berkesenian terutama seni tari dan seni teater. Sejak di bangku SD beliau sudah menekuni seni tari. Meski belajar menari secara otodidak namun beliau sering menjadi duta seni kabupaten Lamongan dalam event Pekan Budaya Jawa Timur. Selain tari, ada hoby lain yang beliau tekuni yakni seni teater yang didalamnya selama kuliah di IKIP Negeri Malang sebagai anggota Teater Mlarat, group teater tertua n terfavorit di kota apel, saat itu. Hoby ini bisa

sehingga tidak terbelenggu oleh rutinitas monoton yang terkadang dapat menimbulkan kejemuhan berlarut-larut.

9. Apa pesan untuk para siswa dan pembaca insipro ?

Prestasi belajar itu memang penting namun ada yang lebih penting dari itu tiada lain adalah kejujuran yang kelak akan senantiasa digunakan di masa yang akan datang. Olah karena itu maka berbuatlah apa adanya yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku ditengah masyarakat. Sehingga nanti kalau sudah jadi orang kalian tidak akan mudah tergoda dari orang di sekitar anda yang akan melakukan tindakan yang kurang terpuji. Salah satu kebiasaan yang tidak jujur adalah kebiasaan mencontek yang merupakan kegiatan meniru pekerjaan orang lain, yang dilakukan baik secara terang-terangan maupun tersembunyi dengan tujuan agar mencapai nilai yang baik. Kebiasaan curang bisa jadi awal mula dari perilaku korup yang dapat merugikan bagi diri sendiri.

BIODATA PAK HUDA

Nama:
Badrul Huda, S.Pd.

Tempat, Tgl. Lahir:
Lamongan, 21 November 1964

Nama ayah:
Alm. Musa Firdaus

Nama ibu :
Watini

Pendidikan:

- SDN Mantup (lulus tahun 1976)
- SMP PGRI (lulus tahun 1980)
- SMA Nasional (lulus tahun 1984)
- S1 Universitas Negeri Surabaya (Unesa)

Menikah :
08 November 1988

Nama istri :
Siti Juwaryah

Tempat / tgl lahir :
Lamongan. 15 OKT 1966

Anak-anak :

- Yuninda Firdha Ryandanti (Lamongan, 02 juni 1989), Lulus Universitas Brawijaya Malang, Menikah, berputra 2 orang (Rafasa dan Feysa)
Suami: Resyan, Bekerja di Bank Jatim Lamongan
- Jihan Daeri (Lamongan, 11 april 1996), Sedang kuliah di Universitas Brawijaya Malang



Kalau melihat penampilannya yang sekarang tak akan ada yang percaya jika semasa kecilnya wanita ini adalah gadis kecil krempong tak punya daging, kelihatan sangat lemah dan tak berdaya, serta pemalu dan selalu mengalah dari saudara-saudaranya.

Gadis cilik ini terlahir dari rahim seorang ibu yang bernama Sujati dan ayah yang bernama Arso, dari Desa Tunggunjagir, 52 tahun yang lalu tepatnya tanggal 07 Mei 1968. Setelah melalui perjalanan panjang dan banyak makan garam kehidupan, tak dapat dielakkan banyak perubahan yang terjadi pada diri gadis ini, baik secara fisik maupun pola berpikirnya. Gadis lemah tersebut kini berubah menjadi wanita dewasa yang tangguh, pekerja keras, suka pada tantangan dan selalu optimis bisa melakukan apapun di saat orang lain meragukannya.

D i lingkungan SMP Negeri 1 Mantup ini, ibu Inayati dikenal sebagai salah satu guru senior yang mengampu mata pelajaran Bahasa Indonesia yang sangat disegani oleh siswa-siswi. Beliau mengawali kariernya di dunia pendidikan sejak tahun 1992 sebagai guru tidak tetap. Setelah selama 6 tahun menjalani tugas dengan sabar dengan honor yang sangat kecil, akhirnya pada tahun 1997 kabar gembira menghampirinya, beliau lolos tes CPNS dan ditempatkan di SMP Negeri 1 Karang Binangun. Tiga tahun di Karang Binangun, tahun 2000 beliau kembali ke SMPN 1 Mantup hingga sekarang.

Untuk mengenal lebih dalam sosok Ibu Inayati yang sekarang diberi amanah sebagai Wakil Kepala Sekolah Urusan Kesiswaan sejak awal tahun pelajaran 2020-2021 di

b. Sekolah Adi Wiyata Mandiri Nasional.

11. Pertanyaan terakhir yang penanya ajukan kepada beliau seputar aktivitasnya di luar sekolah, dijawabnya dengan antusias dan penuh semangat.

Beliau bercerita bahwa selain menjalankan tugas utamanya di sekolah sebagai guru dan wakil kepala sekolah, beliau juga aktif mengikuti kegiatan di luar sekolah bersama alumni SMP dan SMA-nya dalam wadah IKA SNESA (Ikatan Alumni SMPN 1 Lamongan) dan IKA SMASA (Ikatan Alumni SMAN 1 Lamongan). Menurut beliau berada di tengah-tengah alumni untuk melakukan kegiatan sosial, membawa beliau kembali muda berasa SMP dan SMA. Kejemuhan, kepenatan dan semua beban tugas seolah lenyap di saat bersenda gurau di tengah-tengah mereka. Dan menurut pandangan beliau, sebetulnya alumni itu merupakan potensi yang luar biasa yang bisa memberikan daya dukung terhadap sekolah. Sayangnya di SMPN 1 Mantup ini, semua alumni belum terakomodir dengan baik sehingga kontribusi alumninya terhadap tumbuh kembang dan kemajuan sekolah kita masih belum maksimal. Untuk itu ke depan perlu ada upaya untuk melakukan inventarisasi alumnus dan membentuk sebuah wadah agar potensi alumni tersebut bisa kita garap agar bisa berkontribusi positif terhadap sekolah.

12. Untuk menutup tulisan ini pesan apa yang ingin Ibu sampaikan kepada siswa-siswi Ibu?

Karena menurut hemat saya, kondisi pandemic saat ini proses pembelajaran berjalan sangat tidak normal dan ini berdampak luar biasa terhadap semua pihak terutama minat belajar siswa, karena itu saya ingin berpesan kepada anak-anak didikku semua bahwa:

- PENDIDIKAN MERUPAKAN PASPOR TERBAIK UNTUK MASA DEPAN
- SIAPAPUN YANG TIDAK INGIN MERASAKAN PAHITNYA BELAJAR MAKA IA HANYA AKAN MERASAKAN KEBODOHAN DAN KEKELAMAN SEPANJANG HIDUPNYA.



sese kali mengusap air matanya.

"Pengalaman ini tak akan terhapus dari memori seumur hidup saya karena ini adalah pengalaman terpahit dan penyesalan saya seumur hidup. Saat itu tanpa diduga saya masuk lima besar Guru Prestasi (gupres) tingkat kabupaten dan berbarengan dengan ibu saya menuaikan ibadah umroh. Saking sibuknya mempersiapkan penilaian gupres, sampai-sampai sayajarang mengabarkan kondisi ibu. Dan saat mau berangkat menjemput kepulangan ibu ke Bandara Juanda ternyata takdir Allah di luar dugaan kami, ibu berpulang ke Rahmatullah saat mendarat di Bandara Sukarno Hatta. Seketika itu kebahagiaan kami berubah menjadi duka nestapa yang sangat mendalam." Peristiwa ini terjadi saat SNESMA dipimpin oleh Bapak Hanafi.

5. Hal-hal apa saja yang ditanamkan kepada putra-putranya?

Menurut beliau banyak hal yang perlu ditanamkan kepada putranya sebagai bekal hidup di masa mendatang, di antaranya bahwa

- Harus memiliki dasar keagamaan yang kuat untuk membentengi diri dari pengaruh negative dalam pergaulan.
- Pendidikan merupakan hal mutlak

yang harus diutamakan oleh putra-putranya

- Harus jujur, bertanggung jawab, disiplin, konsekwensi dengan pilihannya beserta resikonya.
- Mandiri dan tidak manja, karena memanjakan anak sama halnya memupuk egoisme pada diri anak akibatnya anak akan tidak peduli kepada orang lain.
- Suka berbagi: menurut beliau, lebih baik memberi daripada menuntut, karena sekecil apapun pemberian kita akan sedikit memberi kebahagiaan kepada orang lain, dan sebaliknya sekecil apapun tuntutan kita akan menyusahkan orang lain. Paling tidak kita telah membuat orang berpikir untuk memenuhi tuntutan kita.

6. Apa prinsip hidup yang ibu pegang?

- Berilah jalan kepada orang lain, insyaallah pada saatnya nanti kita pasti akan diberi jalan terbaik oleh Allah SWT.
- Selalu optimis dalam meraih mimpi: dengan upaya yang maksimal insyaallah selalu ada jalan untuk mewujudkannya. Beliau menjelaskan lebih lanjut bahwa beliau ini adalah sosok yang suka tantangan. Di saat orang lain meragukan atau merasa tidak

akan mampu melakukannya, beliau justru tertantang untuk bisa mewujudkannya. Dengan semangat dan optimisme yang tinggi serta upaya maksimal dibarengi dengan doa, tak ada sesuatu yang tak mungkin. Dan hal ini sudah berkali-kali dibuktikannya.

c. Ubahlah kelemahan menjadi sebuah kekuatan. Setiap orang pasti memiliki kelemahan dan kelebihan, jangan sampai kelemahan/ kekurangan kita menjadi hambatan yang akan menghentikan langkah kita. Justru dengan kelemahan/ kekurangan itu, harusnya menjadi motivasi dan membuat kita berpikir lebih kreatif untuk mencari peluang-peluang, alternative-alternative atau terobosan-terobosan baru. Misalnya ketika kita dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan / tidak punya uang, apa kita harus diam saja dan berhenti melakukan sesuatu? Seharusnya kondisi seperti itu justru mendorong kita untuk mencari potensi-potensi lain yang bisa kita berdayakan dan bisa mendatangkan uang. Dengan begitu, dalam situasi dan kondisi apapun kita tetap survive. Sebaliknya jika kita dalam kondisi yang baik atau berlebihan maka

kita tidak boleh terlena, kita tetap harus waspada, berhati-hati dan bisa memanagenya dengan baik dan cermat.

7. Apa pandangan ibu terhadap anak didik?

- Baik buruknya anak didik kita adalah tanggung jawab semua pihak, tidak hanya menjadi tanggung jawab segelintir orang saja. Butuh kerja sama yang harmonis semua unsur dalam sekolah dan juga orang tua utamanya di masa pandemic seperti sekarang ini.
- Kenakalan siswa bisa jadi tidak semata-mata diakibatkan oleh kesalahan siswa itu sendiri, bisa saja apa yang mereka lakukan itu sebagai akibat dari orang lain atau situasi dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif, karena itu perlu penanganan secara intensif dari semua pihak dengan mempertimbangkan pendekatan secara personal dan menghindarkan tidak kekerasan.

8. Apa yang tidak ibu sukai sebagai guru/pendidik?

- Saya kurang suka mendengar kata 'tidak bisa', menurut saya kata ini mengandung pesimistik tingkat tinggi karena dengan mengucapkan kata tersebut mengisyaratkan tidak akan ada upaya untuk bisa. Semestinya kata tersebut diganti dengan 'belum bisa'. Belum bisa artinya melalui proses belajar dan berlatih yang maksimal suatu saat akan menjadi bisa. Jadi masih ada optimisme dan upaya di dalamnya.
- Mendengar kata 'maaf' tapi tidak menunjukkan perubahan. Sering saya katakan kepada semua siswa bahwa ketika kita melakukan kesalahan yang lebih penting adalah segera menyadari kesalahannya, minta maaf dan tidak mengulanginya atau harus ada perubahan perilaku yang lebih baik. Percuma mengucapkan kata 'maaf' namun tidak ada perubahan sikap sama sekali. Dan kata 'maaf' menjadi tidak penting karena hanya diucapkan di bibir saja tanpa diikuti perubahan.
- Saya juga kurang suka mendengar kata 'males'. Males dan bodoh itu

sangat berbeda. Saya tidak pernah menyalahkan/ benci pada anak 'bodoh', tapi saya sangat tidak suka pada anak yang males. Karena menurut saya bodoh, buruk rupa, miskin, itu adalah takdir. Kalau bisa memilih pastilah semua orang akan memilih menjadi orang yang pandai/cerdas, ganteng/cantik dan kaya. Saya lebih menghargai anak yang bodoh tapi rajin atau selalu berusaha untuk bisa, daripada anak yang pandai tapi malas. Karena anak malas cenderung meremehkan setiap tugas yang diberikan, akibatnya tugas-tugas tidak akan terselesaikan tepat waktu. Lambat laun kemalasan itu akan mengarah pada kebodohan.

9. Selaku wakil kepala sekolah urusan kesiswaan apa saja target yang ingin dicapai?

Target capaian yang saya harapkan di antaranya:

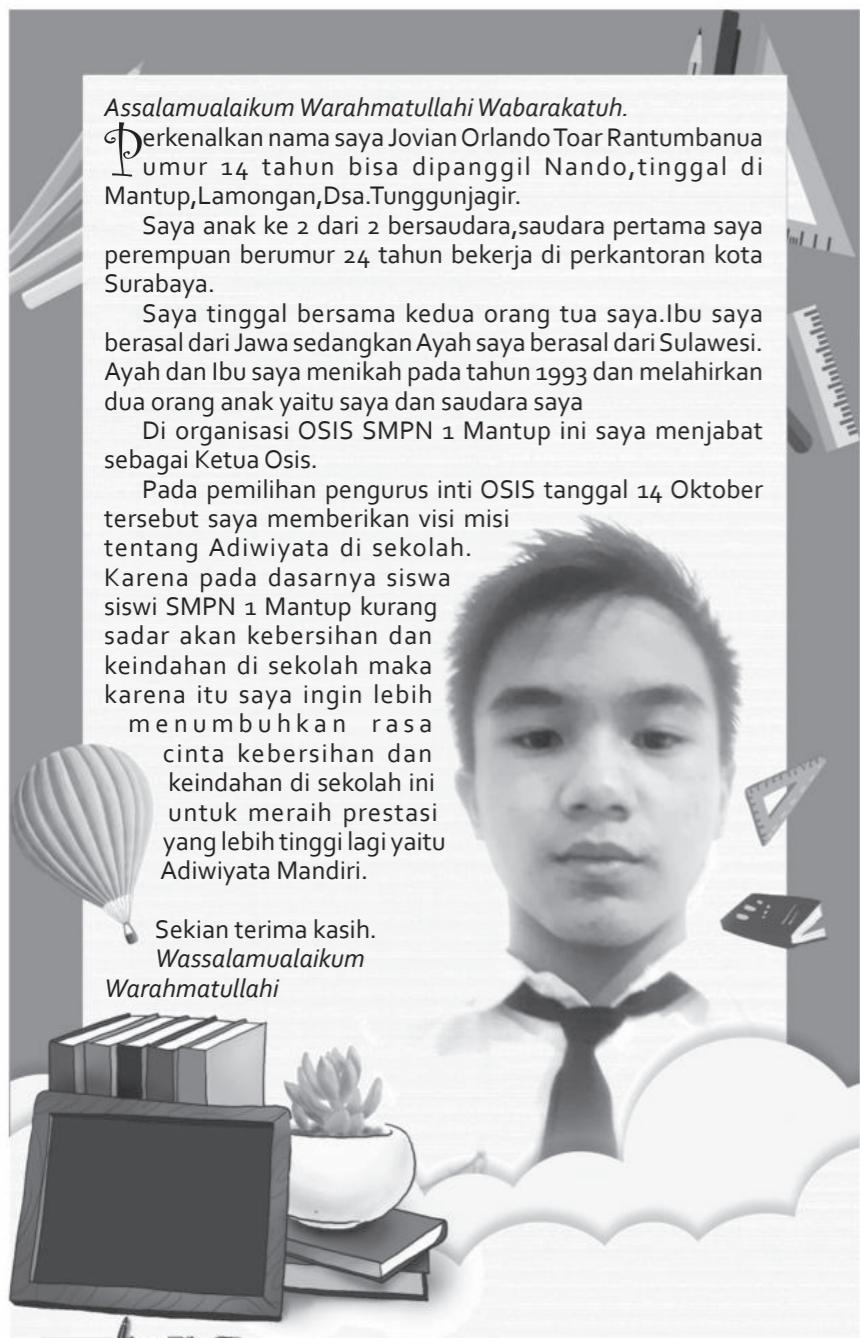
- Peserta didik memenuhi pagu, syukur-syukur bisa lebih
- Tata tertib bisa dilaksanakan dengan baik, dengan ditandai tingkat pelanggaran berkurang secara signifikan
- Prestasi akademik dan non akademik meningkat.
- Memiliki group music handal (campur sari, drum band, band, cosidai, dan banjari)
- Memiliki tim kreatif
- Memiliki group teater
- Menelorkan atlet-atlet nasional
- Memiliki tim futsal, sepak bola, bola volly, dan petanque yang tangguh dan berprestasi.

10. Apa yang akan Ibu lakukan dalam upaya mendukung program sekolah sebagai pemangku jabatan lapis kedua di SMPN 1 Mantup ini?

Saya selaku wakil kepala sekolah urusan kesiswaan akan bekerja bahu-membahu dengan wakil kepala sekolah urusan kurikulum dan urusan humas, bersinergi dengan cicit-cicit bapak kepala sekolah untuk mewujudkan SNESMA sebagai :

- Sekolah yang branded (Branding School) yaitu sekolah berkarakter/ berakhlaulkarimah, berkompeten/ berkualitas, dan berprestasi sehingga menjadi pilihan wali murid untuk menyekolahkan putra-putrinya di SMPN 1 Mantup

Ingin Lebih Menumbuhkan Rasa Cinta Kebersihan dan Keindahan di Sekolah



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
Perkenalkan nama saya Jovian Orlando Toar Rantumbanua umur 14 tahun bisa dipanggil Nando, tinggal di Mantup, Lamongan, Dsa. Tunggunjagir.

Saya anak ke 2 dari 2 bersaudara, saudara pertama saya perempuan berumur 24 tahun bekerja di perkantoran kota Surabaya.

Saya tinggal bersama kedua orang tua saya. Ibu saya berasal dari Jawa sedangkan Ayah saya berasal dari Sulawesi. Ayah dan Ibu saya menikah pada tahun 1993 dan melahirkan dua orang anak yaitu saya dan saudara saya.

Di organisasi OSIS SMPN 1 Mantup ini saya menjabat sebagai Ketua Osis.

Pada pemilihan pengurus inti OSIS tanggal 14 Oktober tersebut saya memberikan visi misi tentang Adiwiyata di sekolah. Karena pada dasarnya siswa siswi SMPN 1 Mantup kurang sadar akan kebersihan dan keindahan di sekolah maka karena itu saya ingin lebih menumbuhkan rasa cinta kebersihan dan keindahan di sekolah ini untuk meraih prestasi yang lebih tinggi lagi yaitu Adiwiyata Mandiri.

Sekian terima kasih.
Wassalamualaikum
Warahmatullahi



■ Anggun Nova Puspita Sekretaris 1 OSIS

Berharap bisa lebih kompak, disiplin, bertanggung jawab, dan saling membantu.

Assalamualaikum wr.wb
apa kabar teman-teman?
Perkenalkan nama saya Anggun Nova Puspita, saat ini saya menjabat sebagai sekretaris masa bakti 2020/2021. Saya biasa dipanggil Anggun dan saya tinggal di desa Sumberagung, Mantup, Lamongan. Saya lahir di Surabaya 15 April 2006.

Hobby saya berenang, dan saya memiliki cita-cita menjadi seorang arsitek, saya anak ke 3 dari 4 bersaudara, saya tinggal bersama kedua orang tua saya dan adik saya, karna kakak-kakak saya sudah tidak ada.

Pada pemilihan ketua OSIS tanggal 14 Oktober, yang dimana pemilihan tersebut sekaligus pelaksanaan acara LDKMS OSIS SMP Negeri 1 Mantup di sekolah.

Pada dasarnya saya berharap organisasi OSIS di SMPN 1 Mantup bisa menjadi sebuah organisasi yang lebih kompak, disiplin, bertanggung jawab, dan saling membantu dalam membangun organisasi OSIS untuk lebih maju dan juga dapat mengharumkan nama baik SMPN 1 Mantup.

Sampai disini saja perkenalan saya sahabat inspiro-!!
Assalamualaikum wr.wb

■ Dimas Rangga Andi Putra, Sekretaris 2 OSIS

**ORGANISASI OSIS
MENGAJARKAN
KITA MENJADI
PRIBADI YANG
LEBIH BAIK**



Assalamualaikum wr.wb
apa kabar teman teman? Perkenalkan nama saya Dimas Rangga Andi Putra, biasa dipanggil Rangga. Saya lahir di Lamongan, 02-04-2007. Sekarang saya duduk di bangku kelas VIII F. Saya tinggal di dsn Sumbergondang ds Sumberkereng kec Mantup

Hobby saya membaca dan cita cita saya menjadi seorang guru. Saya tinggal bersama kedua orang tua saya dan 1 saudara saya, saya anak pertama dari 2 bersaudara. Saya berasal dari keluarga yang sederhana. Nama ayah saya adalah Suwandi dan nama ibu saya adalah Umiasih

Saya akan memulai cerita saya disini, dulu saya masih duduk di kelas 7 saya masih belum masuk di organisasi OSIS dan saya melihat kakak-kakak pengurus OSIS dan akhirnya saya tertarik dengan kakak-kakak pengurus OSIS yang membantu berjalanannya MPLS saat saya ingin mendaftarkan diri saya saat itu saya masih takut dan malu untuk mendaftarkan diri saya.

Dan pada saat kenaikan kelas saya ingin menambah pengalaman dan wawasan di organisasi OSIS. Saat ada pendaftaran OSIS masa bakti 2020/2021 saya mendaftarkan diri saya. Alasan saya mengikuti organisasi OSIS adalah supaya menjadi anak yang mempunyai jiwa kepemimpinan, disiplin dalam segala hal, bertanggung jawab, mandiri, menumbuhkan rasa kekeluargaan serta dapat menambah pengalaman melalui organisasi OSIS.

Akhirnya saya mengikuti seleksi calon anggota OSIS. Kemudian Alhamdulillah saya masuk menjadi anggota OSIS SMP NEGERI 1 MANTUP. Tak lama kemudian saya mengikuti LDKMS di SMP NEGERI 1 MANTUP dihari kedua saya terpilih menjadi inti pengurus OSIS SMP NEGERI 1 MANTUP yaitu menjadi sekretaris II OSIS SMP NEGERI 1 MANTUP masa bakti 2020/2021.

Kita semua di organisasi OSIS diajarkan supaya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan semoga OSIS SMP NEGERI 1 MANTUP lebih kompak, disiplin, bertanggung jawab dan saling membantu dalam membangun organisasi OSIS untuk lebih maju dan juga dapat mengharumkan nama baik sekolah kita yaitu SMP NEGERI 1 MANTUP.

Sekian dari saya
Waalaikum salam wr. wb.

■ Agsni Talitha Devina, Bendahara 1 OSIS

**SEMOGA OSIS BISA LEBIH
MAJU DAN JUGA BISA
MENGHARUMKAN NAMA BAIK
SMPN 1 MANTUP**

Assalamualaikum wr.wb

Hai sahabat inspiro-!! Perkenalkan nama saya Agsni Talitha Devina biasanya di panggil Agsni. Saya lahir di Lamongan 04 September 2006. Saya duduk di kelas 8A. Saya tinggal di Desa Tugu Kec. Mantup Kab. Lamongan. Nama ayah saya Agus Dwi Nanto R. Nama ibu saya Rini Eka Silfa R. Saya anak pertama dari dua bersaudara. Saya tinggal bersama ibu saya. Cita-cita saya pramugari, hobi saya berenang. Pada pemilihan OSIS tanggal 14 oktober saya terpilih sebagai Bendahara 1 masa bakti 2020/2021. Saya berharap OSIS SMPN 1 Mantup bisa menjadi organisasi yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya, lebih disiplin waktu, kompak dan bertanggung jawab. Semoga OSIS SMPN 1 Mantup bisa lebih maju dan juga bisa mengharumkan nama baik SMPN 1 Mantup. Sekian perkenalan saya.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

■ Lathifa Tul Ilmiyah, Bendahara 2 OSIS

**Ingin Menjadi
Penghafal
Al-Qur'an**

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Perkenalkan nama saya LATHIFA TUL ILMIYAH saya duduk di kelas VII G saya tinggal di Dusun Gowah Desa Kedungsumber Kec. Balongpanggang Kab. Gresik. Saya tinggal sama kedua orang tua saya dan kakek nenek saya, saya adalah anak tunggal didalam keluarga saya dan Saya lahir di Gresik pada tanggal 10 Februari 2008.

Hobby saya adalah membaca Al-Qur'an, menulis, dan menari terutama pada membaca Al-Qur'an saya ingin menjadi seorang penghafal Al-Qur'an yang baik walaupun saya masih dalam pembelajaran dan juga saya ingin membanggakan kedua orangtua saya karena saya bisa menghafal Al-Qur'an namun saya ingin menjadi penghafal Al-Qur'an saya juga mempunyai cita-cita yang ingin menjadi perawat.

Saya di SMPN 1 Mantup ini menjadi bendahara 2 dalam kegiatan OSIS walaupun pekerjaannya memang agak berat namun aku harus mengerjakannya dengan baik dan benar untuk memajukan sekolah SMPN 1 Mantup ini.

Sekian perkenalan saya, semoga semua OSIS dapat memajukan dan mengharumkan sekolah kita "SMPN 1 Mantup". Aamiin
Wassalamu'alaikum wr. Wb.

■ Bapak H. M. Suprapto Santoso, Donatur Masjid Sekolah

Sang Dermawan

di Balik Pembangunan Masjid Al Azhar
SMPN 1 Mantup



Bapak yang satu ini sungguh luar biasa, senior lulusan SMPN 1 Lamongan tahun 1967 yang sekarang duduk sebagai Ketua Pembina IKA SNESA Lamongan adalah seorang President Director dari PT. BASKHARA SINAR SAKTI (Coal Mining – Supplier & Exporter) yang berkantor di beberapa tempat di seluruh Indonesia, di antaranya; Jl. Nginden Kota III/21 Surabaya; Perumahan Citra Garden Blok 02 / 7, jl. A. Yani Km 7 Banjarmasin; Jl. Kartini No. 4 Kec. Kasang Jambi; Jl. Paku Buwono VI Raya No. 16 – 18 Jambi; Jl. Sukobangun 1 Lrg Sunan Noo. 8 Palembang.

Group Perusahaan yang beliau pimpin, PT. BASKHARA SINAR SAKTI GROUP, memiliki 11 anak perusahaan yang tersebar di Surabaya (kantor pusat), - Jakarta – Banjarmasin / Kalsel – Palembang / Sumsel – Jambi dll. Beliau juga memiliki sebuah group campur sari Baskhara yang biasanya tampil di TVRI Surabaya bersama cak Pendik dik tak tong karena beliau memang pecinta olah raga, terbukti beliau juga memiliki club futsal Sinar Bintang Timur dan juga club golf.

Bapak yang berpenampilan perlente dan selalu murah senyum juga 'semanak' ini adalah salah satu donatur yang telah menyisihkan sebagian dari rezekinya untuk pembangunan masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup. Pada bulan Desember 2019 (di masa Pak Darji), beliau berkenan berkunjung ke SNESA bersama sahabat setianya yakni Bapak Sri Wahyono beserta istri, untuk melihat lebih dekat progress pembangunan Masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup. Selang beberapa minggu kemudian, kabar gembira diterima oleh segenap Takmir Masjid dengan datangnya shodaqoh jariyah dari beliau sebesar Rp. 25.000.000,- Kucuran dana tersebut menyemangati Takmir Masjid untuk segera melanjutkan pembangunan lantai yang kala itu masih di lapisi plastic perlak. Tak hanya itu ternyata donasi Pak Prapto ini juga menyemangati teman-teman juga para donatur lain untuk berbondong-bondong andil dalam penyelesaian pembangunan lantai masjid sampai akhirnya masjid kita bisa difungsikan

dengan agak nyaman.

Bapak H.M. Suprapto Santoso sendiri ternyata tidak hanya membantu pembangunan 'Rumah Allah' di SNESA saja. Banyak masjid yang telah diberi kucuran dana untuk pembangunannya, karena memang salah satu prinsip hidup beliau adalah 'banyak-banyaklah bershodaqoh karena dengan bershodaqoh rezekimu akan selalu ditambah oleh Allah'.

Saat ditanya tentang prinsip serta kiat hidup sukses dan bahagia, dengan gayanya yang santai dan terus menebar senyum, dengan detail beliau menguraikan satu demi satu prinsip dan kiat beliau untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan yang beliau lakoni selama ini sehingga beliau selalu tampak ceria, happy dan awet muda meskipun usianya hampir memasuki kepala 8. Menurut beliau pada prinsipnya semua orang ingin bahagia, badan sehat, awet muda, dan panjang umur. Untuk itu perlu melakukan 3 E; E yang pertama adalah EAT WELL yaitu makan-makanan yang baik untuk kesehatan, termasuk tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan lain-lain; E yang kedua adalah EXECISE yakni melakukan olahraga yang teratur bisa jalan-jalan, gowes, golf atau yang lain; E yang ketiga adalah ENJOY LIVE, dengan kata lain menikmati hidup.

Lebih lanjut beliau menuturkan bahwa untuk bisa ENJOY LIVE atau MENIKMATIHIDUP,



ada lima faktor atau kiat khusus yang harus kita terapkan:

1. Bahagia dalam rumah tangga; rukun dengan istri, anak-cucu, orang tua-muala, tetangga dan semuanya. Dengan begitu kita juga akan dicintai mereka dan akan nyaman dimanapun berada.
2. Bahagia di tempat kerja; mencintai yang dikerjakan. Menurut pandangan beliau bahwa kita tidak akan sukses dan bahagia jika kita tidak mencintai pekerjaan kita.
3. Banyak silaturahim; perbanyaklah kawan dengan bersilaturahim dan jangan punya musuh walau satu orang. Hadist Riwayat Bukhari, "Orang yang banyak bersilaturahim akan disebutkan badannya, dipanjangkan umurnya dan dimurahkan rezekinya."
4. Banyak memberi; dengan cara ini kita akan berguna bagi orang banyak. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah, "sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia." Dan zakat tidak akan mengurangi harta kita. "Perumpamaan, orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang dikehendaki. Dan Allah Maha Luas lagi maha mengetahui (QS Al Baqarah 261)."
5. Dekat dengan Allah; selalu berdoa, menjalankan perintah agama, dan tetap yakin yang diberikan oleh Allah adalah yang terbaik. Dengan kata selalu berpikir positif akan ketetapan Allah SWT. Hal ini sesuai firman Allah yang berbunyi, "Aku ini tergantung prasangkamu kepada-Ku."

Itulah pandangan hidup beliau yang bisa kita teladani untuk mencapai cita-cita dan impian hidup, yang telah mengantarkan beliau menjadi orang sukses, bahagia, dan sehat serta panjang usia. (Inay)

■ Bapak H. M. Hadi Sugeng Wahtudiono, Donatur Masjid Sekolah

Sekilas Mengenal Bapak H.M. Hadi Sugeng Wahtudiono



Siapakah Bapak H. M. Hadi Sugeng Sugeng Wahyudiono ini? Barang kali nama itu belum familiar di antara kita karena memang baru pertama kali ini kita angkat menjadi salah satu profil yang patut untuk dikenal dan diketahui lebih dekat. Lelaki gagah dengan postur tubuh sedikit suburnya adalah teman penulis sejak di bangku SMPN 1 Lamongan dan juga di SMAN 1 Lamongan, yang sejak tahun 2017 sampai sekarang menjabat sebagai Director Agonomy, Research & Development PT Astra Agro Lestari Tbk.

Pria hitam manis ini dikenal sebagai pribadi yang santun, baik hati, tidak sombong namun tegas dalam bersikap, dan selalu menjaga silaturahim dengan teman, sahabat, kerabat, dan keluarga. Beliau menempatkan keluarga sebagai prioritas utama dalam hidupnya, baru karier dan urusan yang lain. Ketaatannya pada agama telah membawa beliau berkali-kali menuakan ibadah haji dan umroh bersama keluarga kecilnya.



Dalam hal karier bisa dibilang perjalannya sangat mulus. Setelah menyelesaikan pendidikan S1-nya dari Universitas Jember, mas Sugeng (panggilan popular di antara teman-teman alumni SNESA 84 dan SMASA 87)

, mengawali kariernya sebagai Asisten Kebun anak perusahaan PT Astra Agro Lestari Tbk pada kurun waktu 1994-1996. Tahun 1997-2001 jabatannya naik menjadi Kepala Kebun anak perusahaan PT Astra Agro Lestari Tbk, selanjutnya menjabat sebagai Administratur Kebun anak perusahaan PT Astra Agro Lestari Tbk. Selama 8 tahun. Kedudukan sebagai Direktur anak perusahaan diraihnya mulai 2009-2015, berpindah-pindah dari Area Kalimantan Tengah, Riau, Kalimantan

Timur. Selanjutnya selama 2 tahun menjadi Presdir anak perusahaan Area Kaltim, berlanjut sebagai Deputy Director Sustainability & Public Relation (SPR) merangkap Presdir Area Aceh dan Jambi, (Andalas). dan jabatan tertingginya dipegangnya pada 2017 hingga sekarang.

Lalu apa kiat beliau untuk meraih kesuksesan? Menurut beliau, pada prinsipnya kesuksesan seseorang bisa diraih dengan

menyeimbangkan antara 3 hal mendasar pada diri seseorang yakni kesimbangan antara sikap, kemampuan/keahlian, dan pengetahuan. Ketiga faktor penting itu bisa dijabarkan sebagai berikut:

1. Sikap ; meliputi integritas, belajar dan tangkas, memiliki pola pikir dan melakukan sesuatu sesuai impian, selalu melakukan perbaikan, keteladanan, dorongan, dan keberanian
2. Kemampuan/ keahlian; meliputi kemampuan diri, focus pada pelanggan, menjadi orang yang terdepan dan mampu memberi motivasi, mampu bekerja secara team,
3. Pengetahuan ; diantaranya visi dan naluri bisnis, merencanakan dan melakukan tindakan, analisis dan penilaian.

Lalu apa hubungan Mas Sugeng dengan SMPN 1 Mantup? Lulusan Fakultas Pertanian, Jurusan Ilmu Tanah ini adalah salah satu donator pembangunan masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup yang telah dua kali menggelontorkan dananya untuk progress pembangunan masjid kita. Sang director yang dermawan ini memang betul-betul dermawan, selain mendonasikan sebagian rezekinya untuk masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup, beliau juga menjadi donatur pembangunan masjid Nurul Ilmi SMPN 1 Lamongan, juga beberapa masjid di wilayah Jawa dan luar Jawa. Selain itu, beliau juga rajin bershodakoh untuk panti asuhan dan pondok pesantren.

Mudah-mudahan dengan hadirnya Bapak H. M. Hadi Sugeng Wahyudiono dan kawan-kawan dalam pembangunan masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup ini, bisa mempercepat penyelesaian masjid kita sehingga segera bisa difungsikan untuk kegiatan-kegiatan keagamaan di SNESA oleh seluruh warga sekolah dengan baik dan penuh kenyamanan.

(Inay)



Menyongsong Program Prioritas Kemendikbud Tahun 2021 Tentang Digitalisasi Sekolah Di SMPN 1 Mantup

Oleh: Safiudin, S.Pd., M.Pd. *)

Cebagaimana yang sudah kita ketahui lewat pemberitaan di sosial media bahwa untuk menghadapi revolusi industri 4.0, Kemendikbud akan mengembangkan Program Digitalisasi Sekolah, yang merupakan implementasi dari new learning yang memiliki karakteristik student centered, multimedia, collaborative work, information exchange, dan critical thinking and informed decision making.

'Digitalisasi Sekolah merupakan terobosan baru di dunia pendidikan dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi dalam berbagai aspek pengajaran,' kata Mendikbud pada jumpa pers peluncuran Program Digitalisasi Sekolah. Program ini dimaksudkan untuk mendukung peningkatan mutu pendidikan sekaligus pemerataan pendidikan di tanah air, dengan tujuan agar semua sekolah dimanapun berada, memiliki akses informasi dan konten pengajaran yang lebih mudah dengan sistem digital.

Dengan Digitalisasi Sekolah akan membuat proses belajar mengajar lebih menyenangkan dan bervariasi.

Lebih lanjut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menegaskan bahwa Digitalisasi Sekolah merupakan

Program Prioritas Kemendikbud di Tahun 2021, untuk memberikan kemerdekaan dalam mendapatkan akses informasi dan konten kesetaraan.

"Digitalisasi Sekolah juga bisa membantu guru-guru untuk berkolaborasi dengan guru lain melalui kursus, pelatihan, dan juga berbagai organisasi. Semua akan difasilitasi melalui tema digitalisasi sekolah dan ini memberi kemerdekaan bagi anak kita belajar dari berbagai macam sumber,... dan ini namanya tema digitalisasi sekolah", ungkapnya.

Dari penjelasan Mendikbud tersebut muncul pertanyaan, "Apa yang harus kita lakukan?"

Menurut hemat saya, upaya yang bisa dilakukan sekolah adalah sebagai berikut:

1. Memaksimalkan hubungan antara sekolah dan stakeholder

TVRI, bahan belajar, dan model media pendidikan digital, serta penyediaan sarana pendidikan peralatan TIK.

Beliau menjelaskan bahwa program ini juga bermanfaat untuk membantu sekolah dalam mengembangkan manajemen sekolah, optimalisasi anggaran, dan juga kurikulum online. Terkait dengan sarana pendidikan, kemendikbud akan menyediakan laptop. Perangkat ini sangat diperlukan karena akan dipergunakan juga untuk program asesmen kompetensi yang akan dilaksanakan tahun pada 2021, dan untuk memenuhi kebutuhan TIK yang layak bagi guru dan siswa.

Lebih lanjut Nadiem menjelaskan bahwa Program Prioritas Digitalisasi Sekolah ini bertujuan untuk memberikan akses informasi yang sama untuk menutup kesenjangan

pendidikan yang ada.

Stakeholder pendidikan dapat diartikan sebagai orang yang menjadi pemegang dan sekaligus pemberi support terhadap pendidikan atau lembaga pendidikan, di antaranya ; a) Sekolah; termasuk didalamnya para Guru, Kepala Sekolah, Murid dan Tata Usaha sekolah; b) Pemerintah; diwakili para pengawas, Dinas Pendidikan, Bupati, Wali Kota, sampai Menteri Pendidikan. c) Masyarakat; orang tua, wali murid, pengawas dan ahli pendidik, dunia usaha dan dunia industri dll.

Dengan melibatkan seluruh stakeholder yang ada untuk duduk bersama mencari formula yang terbaik dalam upaya menyiapkan program digitalisasi sekolah diharapkan pelaksanaan program Digitalisasi Sekolah bisa berjalan dengan optimal.

2. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) melalui sosialisasi, workshop, bimtek, dll

Untuk mempersiapkan stakeholder sekolah agar mempunyai visi, misi, dan persepsi yang sama untuk menghadapi era digitalisasi sekolah maka sangat

dibutuhkan informasi dan edukasi kepada semua fihak(guru-guru, tata usaha, dan siswa), supaya mendapatkan pemahaman dan kemampuan dalam melaksanakan program digitalisasi sekolah

3. Penyediaan sarana prasarana yang memadai

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas bahwa kemendikbud sudah menganggarkan dana sebesar Rp. 1,49 triliun untuk program digitalisasi sekolah yang salah satunya diperuntukkan sarana prasarana. Meskipun demikian hal tersebut tentunya itu tidak akan bisa mencukupi kebutuhan di setiap lembaga sekolah di Indonesia. Apalagi program prioritasnya adalah untuk lembaga sekolah di daerah 3 T (terdepan, terluar dan tertinggal). Untuk itu sekolah perlu menambahkan sarana prasarana yang dibutuhkan secara swadaya.

4. Pendanaan melalui RAKS

Setiap program kegiatan pasti dibutuhkan pendanaan. Untuk itu perlu perencanaan yang matang dalam mempersiapkan pendanaan satu tahun pelajaran yang dituangkan dalam bentuk

Rencana Anggaran & Kegiatan Sekolah (RAKS) yang mana dalam penyusunannya melibatkan seluruh stakeholder yang ada di sekolah

5. Tim Monev

Satu program tidak akan bisa diukur ketercapaianya, kendala, dan solusi pemecahan masalahnya tanpa ada monitoring dan evaluasi. Untuk itu tim monitoring juga sangat diperlukan.

Lima hal tersebutlah yang akan disiapkan oleh SMPN

- 1 Mantup dalam upaya mendukung program pemerintah Digitalisasi Sekolah.

*) Kepala Sekolah
SMPN 1 Mantup



Apa Sebenarnya Manusia Itu?



Manusia secara bahasa disebut juga Minsan, dalam bahasa arabnya yang berawal dari kata nasiya yang berarti lupa dan dilihat dari kata dasar al-uns yang berarti jinak. Kata insan dipakai untuk menyebut manusia, karena manusia memiliki sifat lupa dan jinak artinya manusia selalu menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru disekitarnya. Manusia yang cara keberadaannya sekaligus membedakannya secara nyata dengan makhluk yang lain seperti dalam kenyataan manusia yang berjalan di atas dua kaki, kemampuan berfikir tersebut yang menentukan hakikat manusia. Manusia juga memiliki karya yang dihasilkan sehingga berbeda dengan makhluk yang lainnya. Manusia dalam memilki karya dapat dilihat dalam setting sejarah dan setting psikologis situasi emosional intelektual

yang melatarbelakangi karyanya. Dari karya yang dibuat manusia tersebut menjadikan ia sebagai makhluk yang menciptakan sejarah, manusia juga dapat dilihat dari sisi dalam pendekatan teologis, dalam pandangan ini melengkapi dari pandangan yang sesudahnya dengan melengkapi sisi trasendensi dikarenakan pemahaman lebih bersifat fundamental. Pengetahuan pencipta tentang ciptaannya jauh lebih lengkap dari pengetahuan ciptaan tentang dirinya.

Dan sebagaimana yang telah Allah SWT jelaskan bahwa manusia adalah manusia ciptaanNya yang paling mulia diantara ciptaanNya.

Bicara tentang manusia maka tergambar dalam fikiran adalah berbagai macam prefektif, ada yang mengatakan bahwa manusia adalah hewan rasional dan pendapat ini diyakini oleh filosof. Sedangkan yang lain menilai manusia sebagai animal simbolik adalah pernyataan tersebut dikarenakan manusia mengkomunikasikan bahasa melalui simbol-simbol dan manusia.

Oleh: Mita Ayuning Tyas IX F

Literasi dimasa Pandemi



Oleh: Dra. Sulistiani, M.Pd.*)

Pembaca yang budiman, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan topic tentang literasi, yang belakangan ini menjadi sesuatu yang digerakan secara nasional yang lebih dikenal dengan Gerakan Literasi Nasional (GLN)

Gerakan Literasi Nasional atau GLN adalah induk gerakan literasi di lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Dasar GLN adalah Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

Gerakan Literasi Nasional merupakan upaya untuk memperkuat sinergi antar unit utama pelaku gerakan literasi dengan menghimpun semua potensi dan memperluas keterlibatan public dalam menumbuhkembangkan dan membudayakan literasi di Indonesia ([W.wikipedia.org](https://wikipedia.org))

Literasi adalah seperangkat kemampuan dan ketrampilan individu dalam membaca, menulis dan berbicara, menghitung dan memecahkan masalah pada tingkat keahlian tertentu yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. sehingga literasi tidak bisa dilepaskan dari kemampuan berbahasa. (*Wikipedia*)

Pengertian lain dari Literasi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah dan memahami informasi saat melakukan proses membaca dan menulis. Dalam perkembangannya istilah literasi mulai digunakan dalam arti yang lebih luas. Kini ungkapan Literasi memiliki banyak variasi

seperti ; Literasi Sekolah, Literasi , Literasi Media , Literasi computer, Literasi Sains dan lain sebagainya.

Hakikat ber-Literasi adalah kegiatan dalam : memahami, melibati, menggunakan, menganalisis, dan mentrasformasi teks.

Secara etimologi Literasi berasal dari bahasa Latin "literatus " yang artinya "orang yang belajar", sehingga literasi sangat dekat dengan kegiatan pokok membaca dan menulis.

Gerakan Literasi diadakan dengan tujuan ;

1. Membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan cara membaca berbagai informasi yang manfaat
2. Membantu meningkatkan tingkat kemampuan seseorang dalam mengambil kesimpulan dari informasi yang dibaca
3. Meningkatkan kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian kritis terhadap suatu karya tulis.
4. Membantu menumbuhkembangkan budi pekerti yang baik dalam diri seseorang
5. Meningkatkan nilai kepribadian seseorang melalui kegiatan membaca dan menulis
6. Menumbuhkembangkan budaya Literasi di tengah masyarakat secara luas
7. Meningkatkan kualitas penggunaan waktu seseorang agar lebih bermanfaat

Literasi memberikan manfaat antara lain :

1. Menambah perbendaharaan kosa kata seseorang
2. Mengoptimalkan kinerja otak karena sering digunakan untuk kegiatan membaca dan menulis
3. Mendapatkan berbagai wawasan dan informasi baru
4. Kemampuan interpersonal seseorang akan semakin baik
5. Kemampuan memahami makna suatu informasi akan semakin baik
6. Meningkatkan kemampuan verbal seseorang
7. Meningkatkan kemampuan analisis dan berpikir seseorang
8. Keningkatkan daya focus dan konsentrasi seseorang
9. Meningkatkan kemampuan

seseorang dalam merangkai kata dalam kegiatan menulis

Jenis – jenis Literasi :

1. Literasi Dasar Adalah kemampuan dasar dalam membaca, menulis, mendengarkan, dan berhitung. Tujuan literasi dasar adalah untuk mengoptimalkan kemampuan seseorang dalam membaca , menulis, berkomunikasi dan berhitung.
2. Literasi Perpustakaan Adalah kemampuan memahami dan membedakan karya tulis berbentuk fiksional, non fiksional, memahami cara menggunakan katalog dan indeks serta kemampuan memahami informasi ketika membuat suatu karya tulis dan penelitian
3. Literasi Media Adalah kemampuan dalam mengetahui dan memahami

berbagai bentuk media (cetak, elektronika) dan cara memahami penggunaan setiap mediatersebut

4. Literasi Teknologi Adalah kemampuan dalam mengetahui dan memahami hal – hal yang berhubungan dengan teknologi (hardware, software) mengerti cara menggunakan internet, serta etika dalam menggunakan teknologi
5. Literasi Visual

Adalah suatu pemahaman yang lebih antara literasi media dan juga literasi teknologi yang mengembangkannya dengan cara memanfaatkan materi visual Prinsip – prinsip Literasi Sekolah Menurut Beers (2009). Didalam literasi sekolah menekankan prinsip – prinsip sebagai berikut :

1. Bersifat berimbang Siswa memiliki kebutuhan yang berbeda antar satu sama lain. Untuk itu dibutuhkan berbagai strategi membaca juga variasi teks
2. Diskusi dan strategi bahasa lisan Siswa diharapkan bisa berdiskusi mengenai suatu informasi tertentu serta dapat membuka kemungkinan perbedaan pendapat, serta diharapkan dapat mengungkapkan pendapatnya untuk dapat melatih kemampuan berpikir kritis.
3. Berlangsung di semua kurikulum Program literasi ditujukan untuk semua siswa di seluruh mata pelajaran, sehingga untuk pelaksanaan pembiasaan kegiatan dan aktifitas merupakan kewajiban semua guru mata pelajaran
4. Keberagaman Indonesia perlu dirayakan di kelas dan sekolah Diharapkan sekolah bisa menyediakan buku-buku bacaan yang beragam yang memungkinkan anak memiliki pengetahuan akan kekayaan budaya bangsa Indonesia yang ber-Bhinneka Tunggal Ika
5. Untuk tingkat lanjut siswa bisa diarahkan dapat menulis/mengarang karya sastra/karya tulis dalam berbagai bentuk

Pembaca yang budiman, sedikit yang dapat penulis sampaikan semoga, bisa menjadi inspirasi bagi kita semua

*) @SULISTIAINI#
Mengajar Bahasa Jawa



LITERASI DIMASA PANDEMI

Setelah kami bahas tentang seputar literasi, sekarang dalam situasi Pandemi cofit 19 seperti saat ini , bagaimana literasi dapat dilaksanakan ?



Oleh:
H. Ja'far Shodiq, S.ag. *)



MENYIMAK CERITA DARI ANAK

Bukankah sejak Al-Quran surat An-Nur. Allah SWT telah bertutur tentang peristiwa besar yang menyebabkan duka cita beberapa sosok mulia sekalius; 'Aisyah RA, Abu Bakar Ash-Sidqi RA selaku ayahnya, juga sosok paling mulia suami 'Aisyah, dialah rasulullah Muhammad SAW. Semua ini bersebab pada berita bohong alias *hadits ifk* atau sekarang dikenal dengan istilah hoax. *The Bigges Hoax*.

Adalah 'Aisyah perempuan mulia yang tumbuh dalam lingkungan dibawa manusia utama lagi mulia akhlaknya. Abu Bakar Ash-Sidqi ia menikah dengan orang yang paling mulia akhlaknya di muka Bumi dan terjaga dari dosa, Nabi Muhammad. Tetapi ini tidak menjadi halangan munculnya fitnah dengan berita bohong yang segera menjadi viral saat itu.

Apakah penjaga paling penting agar tidak mudah termakan berita dusta tentang orang-orang shalih? Bukan tabayyun. Bukan pula keterampilan memilih informasi dari sumber yang valid. Bukan. Bukan itu.

Yang pertama sebelum mencari informasi adalah masalah hati, tentang bagaimana seharusnya kita menegakkan prasangka baik terhadap setiap mukmin. Berprasangka baik kepada orang-orang beriman pada hakikatnya adalah berprasangka baik pada diri sendiri.

Allah SWT berfirman, "Mengapa diwaktu kamu mendengar berita bohong itu orang-orang mukmin dan mukminat tidak berprasangka baik terhadap diri mereka sendiri, dan (mengapa tidak) berkata; 'ini adalah suatu berita bohong yang nyata.' (Q. S An-Nur [24]:12).

Inilah sikap dasar yang harus kita miliki. Ini pula yang mendesak untuk kita tumbuhkan pada diri anak agar tidak gegabah menerima berita dan menyebarkannya.

Betapa banyak orang dikatakan sebagai pendusta, padahal ia sangat membenci dusta. Ia menjadi pendusta tanpa sadar karena bermudah-mudah dalam menyebar berita.

Padahal Rasulullah SAW telah bersabda "Cukuplah seseorang dianggap sebagai pendusta jika ia mengatakan ringan-beratnya lisan memperkatakan keburukan seseorang mukmin."

Kedua, kita perlu melatih kepekaan anak untuk menakar sumber berita, tidak gegabah menerima dan tidak memudah-mudahkan mengambil kabar maupun ilmu. Internet misalnya menawarkan sangat banyak kemudahan untuk memperoleh informasi yang seluas-luasnya. Tetapi jika serampangan, musibah besar akan terjadi.

Tidak patut kita membiarkan diri sendiri maupun anak-anak.

*) Wakasek, Guru PAI

perubahan yang nyata pada diri seseorang yang dimaksud.

Hati ibarat tanah. Ada dua urusan yang perlu kita perhatikan dalam urusan hati ketika kita mendidik anak:

Pertama, menjaganya agar senantiasa hidup dan sehat.

Sesungguhnya yang memudahkan kita bergembira ketika mendengar berita buruk tentang seorang muslim adalah karena hati yang sakit (qalbun maridh). Sebaliknya hati yang hidup dan dipenuhi iman kepada Allah SWT menumbuhkan penjagaan diri dari meringan-ringangkan diri menebar perkataan buruk tentang seorang Mukmin.

Hati menjadi penentu awal apakah kita akan mudah menerima berita dusta atau tidak. Hati pula yang menentukan ringan-beratnya lisan memperkatakan keburukan seseorang mukmin.

Kedua, kita perlu melatih kepekaan anak untuk menakar sumber berita, tidak gegabah menerima dan tidak memudah-mudahkan mengambil kabar maupun ilmu. Internet misalnya menawarkan sangat banyak kemudahan untuk memperoleh informasi yang seluas-luasnya. Tetapi jika serampangan, musibah besar akan terjadi.

Tidak patut kita membiarkan diri sendiri maupun anak-anak.

*) Wakasek, Guru PAI



Oleh : Warjito, S.Pd.*)

OSIS, PENGURUS, PAHLAWAN 19



Selamat, bagi Pengurus OSIS SMP Negeri 1 Mantup masa bakti 2020–2021, yang sudah terbentuk meskipun belum dilantik secara resmi melalui upacara karena masa pandemi. Sebelum lebih jauh berkiprah untuk almamater, perlu kiranya tahu batasan atau definisi dari identitas yang melekat yaitu sebagai 'Pengurus OSIS'.

Kata pengurus (bahasa Indonesia) berarti orang yang pekerjaannya mengurus. Seperti halnya kata pelajar berarti orang yang pekerjaannya belajar , kalau sebagai pelajar jarang atau tidak pernah belajar karena malas maka dia tidak berhak disebut pelajar , tapi disebut pemalas. Drs. Mohammad Hatta (Wakil Presiden pertama RI) pernah mengusulkan istilah pengurus negara bukan pemerintah. Menurut beliau ada perbedaan mendasar antara istilah pengurus dan pemerintah. Pengurus , bermakna melayani sedangkan pemerintah punya konotasi menyuruh.

Organisasi (dari bahasa Inggris ,organization) berarti sekumpulan orang yang bekerjasama untuk mencapai suatu tujuan (tentunya yang sama). Ibarat tubuh yang bagianya disebut organ , misalnya ada kepala , badan, tangan,kaki merupakan satu kesatuan. Meskipun memiliki fungsi yang berbeda tapi tidak boleh dipisahkan .

Siswa (bahasa Sanskerta) sama dengan Murid (bahasa Arab) yang berarti orang yang butuh, atau berusaha merubah diri dari tidak bisa menjadi bisa., dari buruk menjadi baik. Intra

Sekolah(serapan dari bahasa Inggris) artinya di dalam lingkungan sekolah.

Pahlawan dari kata pahlawan. Julukan bagi orang yang banyak pahala, berjasa atau berbuat untuk

kepentingan orang lain tanpa mengharap imbalan. Seperti julukan ilmuwan bagi orang yang banyak ilmu.

Saat ini ada beberapa kasus yang menjadi perbincangan Bapak Ibu Guru bahkan orang tua. Misalnya siswa kurang disiplin dalam hal berpakaian atau berkendara, tidak tepat waktu masuk kelas, tidak mengerjakan tugas dari guru. Dari rumah berangkat tapi tidak masuk sekolah. Enggan melaksanakan piket kelas, saatnya sholat masih harus diobrak, bullying,menyalah gunakan gadget.Berusaha menghindar ketika diminta tolong Bapak / Ibu Guru, dan masih banyak lagi kasus-kasus lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Tentu saja tidak semua siswa melakukan tindakan indisipliner tersebut di atas.

Adanya yang tidak tahan melihat kelasnya kotor lalu entah dengan terpaksa atau sukarela membersihkannya meskipun dia tidak terjadwal piket hari itu. Atau tanpa disuruh , membantu Bapak / Ibu Guru atau Karyawan mengangkat/ menata perlengkapan ketika ada kegiatan di sekolah.

Sudah kewajiban Bapak Ibu Guru untuk mengajar atau mengasah otak (Intelektensi Quotient/IQ) siswa sehingga yang tadinya tidak bisa menjadi bisa.

Selain mengajar, tidak kalah pentingnya adalah mendidik atau menata hati siswa (Emotion Quotient/ EQ) agar siswa memiliki kepekaan sosial. Hormat pada yang tua, sayang pada yang muda, bijak pada sebaya, peduli pada lingkungan sekitarnya. Yang semua itu bisa dilakukan bila dalam diri siswa tertanam nilai-nilai keagamaan yang cukup kuat (Spiritual Quotient / SQ).

Syukur jika sebagai pengurus OSIS memiliki IQ yang tinggi. Tapi yang tidak kalah pentingnya adalah belajar mengurus , melayani, atau berkorban dengan ikhlas baik waktu ,tenaga, pikiran atau bila perlu materi yang dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan kegiatan sekolah yang berhubungan dengan ke-OSIS-an. Jika siswa lain melanggar tata tertib atau melakukan tindakan indisipliner, maka sebagai pengurus OSIS harus menjadi teladan penegak disiplin. Jika siswa lain berusaha mengindar bila diminta tolong, sebaliknya pengurus OSIS begitu melihat teman lain atau Bapak Ibu Guru memerlukan bantuan segera menolong tanpa diminta. Bila perlu menawarkan diri pada Pembina ,apa yang bisa dikerjakan agar bisa berperan dalam kegiatan di sekolah.

Mudah-mudahan semua siswa khususnya pengurus OSIS dijadikan Allah sebagai anak yang bersungguh-sungguh belajar berbuat kebajikan sehingga banyak orang yang merasa terbantu dengan kehadiran kalian dan menjadi pahlawan bagi kelas, sekolah, orang tua, keluarga, masyarakat, bangsa dan agama. Tidak harus menunggu waktu kelak bila sudah berumur atau sebagai orang besar hingga disebut hebat. Asal kalian lakukan dengan ikhlas menyapu kelas, halaman, menolong orang yang kesulitan, itu insyallah mendapat pahala yang besar seperti kisah Imam Ghazali (Ulama dan penulis trimsyahur) yang dimasukkan ke surga oleh Allah hanya karena membiarkan seekor lalat yang minum di air cucian tinta.

*) Wakasek
Mengajar Seni Budaya

Semangat Belajar di Era Kenormalan Baru

Bagaimana khabarnya para pembaca majalah Inspiro yang budiman ?? Semoga semuanya ada dalam kondisi baik, sehat walafiat dan bahagia, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Sudah berjalan hampir setahun kita berada dalam situasi yang kurang menyenangkan dan tidak sesuai harapan, kegiatan belajar siswa dan kegiatan mengajar guru berjalan dengan mengikuti kebijakan yang sering kali berganti sesuai perkembangan situasi dan kondisi pandemi di negeri ini. Hidup seperti ada dalam belenggu tirani. Bagaimana tidak... siswa, guru, orang tua, dan seluruh masyarakat selama kurun waktu tersebut segala sesuatunya selalu dibatasi, serba diatur dengan penuh protokol yang sebelumnya jarang kita lakukan. Tetapi apapun itu kita tidak melupakan untuk selalu bersyukur atas nikmat Allah yang selalu menyayangi kita dengan cara menjaga kita agar tetap selalu sehat. Nikmat ini juga kita rasakan dengan karunia Allah memberi kita kesempatan yang luas agar kita survive, mendapatkan banyak hal positif dari keadaan yang ada, tidak ada waktu lagi untuk meratapinya.

Sekarang adalah waktu kita untuk membuat kenyamanan ditengah ketidaknyamanan ini (Pinjam istilahnya Mas Menteri Nadiem). Kita ada di masa adaptasi, kebingungan dan ketidakpastian.

Nah... apa yang bisa kita lakukan ?? Ya.. tidak ada hal lain, lakukan yang terbaik sesuai dengan porsi masing-masing. Apabila kita sebagai pelajar lakukan hal terbaik dalam menuntut ilmu dengan segala prosesnya, selalu aktif dalam pembelajaran bukan hanya pada saat pembelajaran luring / tatap muka tetapi juga pada pembelajaran daring , ikuti semua kegiatan pembelajaran baik secara luring ataupun daring dengan sungguh-sungguh,

Sedangkan bagi masyarakat utamanya yang ada dilingkungan sekolah juga bisa membantu mengawasi aktifitas siswa agar selalu tertib menjadi siswa yang baik tidak melakukan hal-hal yang kurang terpuji. Dengan saling bantu, saling dukung, bahu membahu dan bersemangat semoga anak-anak cerdas Indonesia tidak akan kehilangan momen emasnya, kesempatan dalam menempa diri untuk mendapatkan ilmu meski dalam situasi yang berbeda. Inshaa Allah...

memfasilitasi kegiatan pembelajaran dengan lebih baik ditengah kondisi yang kurang baik ini. Tempa kompetensi diri agar pelaksanaan pembelajaran di era kenormalan baru ini lebih bervariasi dan bermakna. Inilah saatnya kita berinovasi, keluar dari zona aman (hanya melakukan rutinitas kebiasaan lama) dan memperbaiki diri.

Adapun tips dari Mas Menteri tentang bagaimana mengajar di era kenormalan baru ini :

- Jangan Stres
- Bagi Kelas menjadi kelompok kecil
- Coba Proyek Based Learning
- Alokasikan lebih banyak waktu bagi siswa yang tertinggal
- Fokus pada yang terpenting
- Sering berbagi pengalaman dari guru lain / Sharing tentang pengalaman mengajar baik
- Have Fun

Jika kita selaku orang tua / wali murid hendaknya mensupport sepenuhnya kegiatan pembelajaran siswa antara lain dengan selalu mengecek keaktifan belajar putra putrinya dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar baik secara online / daring maupun luring / tatap muka, mendampinginya dan bila perlu membantu penyelesaian tugas – tugas yang memang membutuhkan bantuan / campur tangan orang tua.

Dengan saling bantu, saling dukung, bahu membahu dan bersemangat semoga anak-anak cerdas Indonesia tidak akan kehilangan momen emasnya, kesempatan dalam menempa diri untuk mendapatkan ilmu meski dalam situasi yang berbeda. Inshaa Allah...

*) Mengajar mapel Seni Budaya



Oleh : Rochmatin S.Pd., MM.



Oleh: Wulandari Eka Sukma, S.Kom.*

Rasa malu muncul ketika seseorang melakukan kesalahan dan menunjukkan penyesalan. Kesalahan dari seorang siswa biasanya karena melanggar etika atau adab baik terhadap teman maupun kepada gurunya. Rasa malu terbesar yang biasanya dirasakan oleh siswa biasanya kesalahan melanggar adab kepada guru. Guru sendiri merupakan sosok orang tua bagi murid di sekolah. Sedangkan **adab kepada guru adalah tingkah laku yang baik dari seorang siswa kepada gurunya**. Berikut ini adalah contoh adab siswa kepada guru yang harus ditanamkan dikutip dari www.prestasiglobal.id dan www.kompasiana.com antara lain :

1. Menyelesaikan tugas dengan tepat waktu
2. Memperhatikan guru yang mengajar
3. Bersikap lembut
4. Menyapa ketika bertemu di jalan
5. Izin ketika hendak meninggalkan pelajaran
6. Memberi salam terlebih dahulu
7. Bertanya kepada guru dengan sopan
8. Beda pendapat tidak disampaikan terang-terangan
9. Membatasi pembicaraan dengan guru
10. Tidak menyangkal

dan masih banyak lagi referensi yang lainnya dari adab yang harus ditanamkan siswa kepada gurunya.

Banyak dijumpai di kalangan anak-anak sekolah yang mengucapkan malu pada gurunya disaat gurunya sedang menyuruh atau memberi tugas untuk mengerjakan sesuatu. Contoh; Guru : 'Nak tolong ambilkan sapu di kelas dan dibawa ke kelas sebelah', jawab murid 'malu bu'. Atau ada lagi, Guru: 'Nak dipanggil berkumpul di lapangan', jawab murid 'malu bu yang lain saja'.

Kata malu di atas sebenarnya hanya pantas diucapkan oleh siswa ketika siswa itu melakukan kesalahan atau misalnya tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah, berbicara kotor, tidak menutup aurat dan hal-hal yang lain yang melanggar norma kesopanan. Karena rasa malu itu melindungi kita dari perbuatan yang tidak pantas.

Penting memang seseorang memiliki rasa malu. Malu berkaitan erat dengan iman, dimana keduanya diibaratkan bagaikan dua sisi mata uang, tak bisa dipisahkan. Rasulullah SAW bersabda, " iman dan malu merupakan pasangan dalam segala situasi dan kondisi. Apabila rasa malu sudah tidak ada, maka iman pun sirna," (HR. Al-Hakim).

Menurut pandangan islam malu berkaitan erat dengan iman. Dikatakan bahwa tidak sempurna iman seseorang jika tidak memiliki rasa malu. Dari ibnu Umar RA, ia berkata bahwa Rasulullah SAW melewati seorang Anshor yang sedang memberi nasihat kepada saudaranya, lalu beliau SAW bersabda, " Biarkan ia pemalu. Sesungguhnya sikap

Mengenalkan 'Malu pada Tempatnya' Kepada Siswa



malu merupakan bagian dari iman,"(HR. Bukhari dan Muslim).

Ada tiga macam rasa malu yang perlu melekat pada seseorang :

1. Malu kepada Allah

Malu kepada Allah ini adalah malu yang terbaik, karena hal tersebut akan menghindari kita dari perbuatan yang menyebabkan dosa selama kita meyakini bahwa Allah selalu mengawasi kita.

2. Malu sedikit amal saleh

Malu ini dapat meningkatkan kuantitas amal kebaikan seseorang. Dan juga berhubungan dengan malu kepada Allah.

3. Malu kepada manusia

Malu ini juga penting meskipun hanya ditujukan kepada dan tidak memperoleh pahala lantaran malunya bukan karena Allah.

Jadi , malu sendiri ada dua jenisnya yaitu malu yang tercela dan malu yang terpuji. Pada dasarnya sifat malu itu sendiri adalah terpuji, tapi bisa menjadi sifat tercela jika menghalangi seseorang ketika akan berbuat kebaikan dan untuk mendapatkan ilmu. Seseorang tidak boleh malu dalam melakukan yang haq dan dalam menjauhi kesalahan dan dosa. Contoh perbuatan seorang siswa yang harus ditinggalkan misalnya, bicara kotor merupakan perbuatan dosa dan ini harus dihindari seorang siswa maka jangan dilakukan bicara kotor tersebut dan jangan malu untuk meninggalkannya. Karena meninggalkan perbuatan dosa merupakan sifat yang terpuji.

*) Mengajar TIK

PERAN DAN TANTANGAN PEMUDA ISLAM “DI ERA MILLENIAL”



Oleh:
Puput Putri
Diah Rahayu*)

Peran Pemuda Islam Dalam Era Generasi Milenial, Era millenial adalah istilah untuk menyebut era kekinian, yang menjadi ruh atau spirit kehidupan generasi muda zaman sekarang, atau yang dalam bahasa gaul mereka disebut kids zaman now. Peran Pemuda Islam Dalam Era Generasi Milenial, Era millenial ditandai oleh lahirnya generasi milennial.

Generasi millenial sendiri dapat diartikan sebagai generasi yang lahir antara tahun 1980-2000, atau generasi muda masa kini berusia antara 15-34 tahun. Konon, di Indonesia khususnya, akan terjadi bonus demografi dengan melonjaknya masyarakat usia produktif ini, yang terjadi sejak dekade ini dan akan mengalami puncaknya pada 2030 nanti. Pemuda sering diidentikkan dengan usia yang masih muda serta belum memiliki banyak pengalaman.

Selain itu pemuda kerap dinilai memiliki pola pikir yang masih labil dan belum sempurna, serta emosi yang masih sulit terkendali. Namun ternyata disinilah sebenarnya kekuatan dari seorang pemuda, yaitu semangat positif dan juga mimpi yang besar. Lalu apa sebenarnya peran dan tantangan pemuda islam di era generasi milenial ini?

Dalam hal ini juga harus dibarengi dengan tingkat moralitas yang baik. Para pemuda muslim harus bisa

membedakan mana yang haq dan mana yang bahl sehingga memiliki jiwa moralitas yang tinggi utamanya dalam bersikap di masyarakat. Pasca Indonesia merdeka, sudah banyak pembangunan yang dilakukan oleh para pemimpin bersama dengan rakyatnya. Semua saling bahu membahu sesuai dengan peran dan kemampuan masing-masing. Proses pembangunan bangsa tidak lepas dari peran pemuda. Sebagaimana dalam sejarah pergerakan perjuangan

kemerdekaan RI, peran pemuda tidak dapat dibantahkan, bahkan pemuda menjadi motor perjuangan.

Dulu, para pemuda berjuang melawan penjajah Belanda dan Jepang walau penuh dengan keterbatasan. Sepintas bambu runcing mustahil untuk mampu mengalahkan tank dan senjata yang dimiliki penjajah, tetapi dengan semangat juang yang sangat tinggi disertai dengan doa kepada Allah SWT, maka kemerdekaan pun akhirnya dapat diraih. Di abad 21 ini, dunia mengalami globalisasi yang ditandai dengan perubahan yang sangat cepat. Dunia seolah tanpa batas (*borderless world*). Ratusan negara yang ada di dunia ini berubah menjadi sebuah desa global (*global village*), dan setiap warga negara pun menjadi warga negara global (*global citizen*). Di era globalisasi, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Semua sudah serba digital. Banyak hal yang diatur dengan satu perangkat secara mobile. Cukup sentuh, tulis, dan share. Begitu canggih, cepat, efektif, dan efisien. Informasi menyebar dengan cepat menembus batas-batas negara. Peristiwa yang terjadi di sebuah negara dapat disebarluaskan dan diakses dengan sangat cepat.

Para pengguna internet, utamanya para remaja pastinya sudah sangat akrab dan menggunakan berbagai media sosial seperti WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Path, dan sebagainya. Oleh karenanya, mari kita gunakan media sosial untuk hal yang positif dan produktif. Dari 265 juta jumlah penduduk Indonesia, sekitar 130 juta orang menggunakan internet. Peran pemuda sangat dibutuhkan oleh bangsa dan negara. Bung Karno, sang proklamator kemerdekaan RI pun menyatakan “Berikan aku 1.000 orang tua, akan kucabut Semeru dari akarnya, dan berikan aku 10 pemuda, niscaya akan kuguncang dunia.” Itulah gambaran tentang pentingnya peran pemuda dalam mengisi kemerdekaan. Para pemuda

dan pemudi Indonesia tidak boleh lengah. Harus ikut bertanggung jawab menegakkan keutuhan dan kedaulatan NKRI. Harus berperan serta dalam pembangunan bangsa. Beragam cara dapat dilakukan. Diantaranya belajar dengan sungguh-sungguh, meningkatkan kreativitas dan inovasi, mampu cepat beradaptasi dengan perubahan, anti tawuran, anti narkoba, dan sebagainya. Jayalah pemuda dan pemudi Indonesia. 73 tahun Indonesia merdeka. Kerja kita, prestasi bangsa. Merdeka!!!

Di era yang serba canggih seperti saat ini, tentunya cara berfikir dan bersikap para pemuda juga ikut berubah. Seiring dengan berjalannya waktu, tidak dipungkiri bahwa keterlibatan pemuda dalam segala aspek kehidupan, baik ekonomi, politik, hukum, sosial turut memberikan pengaruh yang besar bagi individu, masyarakat, maupun negara sekalipun. Para pemuda diera generasi seperti sekarang ini sebut generasi millineal, dimana generasi millenial itu sendiri berarti generasi yang lahir pada tahun kisaran 1980-2000 atau yang berumur 17-37 tahun yang biasanya disebut juga dengan generasi Y. Generasi millenial pada saat ini dianggap sangat spesial karena generasi saat ini berbeda dengan generasi sebelumnya yang mana generasi saat ini sudah mulai mengenal dengan yang namanya teknologi. Di era globalisasi perkembangan teknologi yang begitu pesat, tentunya arus informasi yang didapat pun akan memiliki dampak yang sangat besar bagi tatanan kehidupan, tidak terkecuali bagi generasi millenial seperti saat ini. Perubahan zaman yang begitu cepat dan informasi yang tidak terbatas menuntut seseorang untuk selalu siap dalam berbagai situasi dan kondisi. Hal ini kemudian menjadi tantangan serius bagi generasi muda ke depan.

Dari situ lah kemudian munculnya pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana peran pemuda

menghadapi atau menjawab tantangan zaman tersebut agar tetap menjadi pemuda yang selalu diidentikkan dengan idealisme, semangat, pantang menyerah, kreatif, inovatif dan berdaya saing? Tentunya menghadapi tantangan tersebut tidaklah mudah, namun bukan berarti tidak mungkin, karena setiap generasi lahir dengan tantangan dan zamannya sendiri. Perlu kita ketahui bersama-sama, peran pemuda di era millenium seperti saat ini tidak boleh dilupakan. Dalam konteks kenegaraan, salah satu yang dapat mengawasi pemerintah adalah anak-anak muda yang memiliki idealisme dan nasionalisme. Kalau bukan mereka pemuda yang mengawasi pemerintah siapa lagi yang akan mengingatkan pemerintah, karena pemuda mempunyai jiwa idealisme, patriotisme, dan nasionalisme.

Di saat generasi pemuda yang sudah mulai paham dengan kondisi dan situasi di era millenial seperti saat ini, keterlibatan para generasi muda dalam segala bidang seperti politik, ekonomi, sosial, hukum sangat diperlukan. Karena pemuda merupakan aset, generasi bangsa yang akan mewarisi bangsa dan negara 10 sampai 20 tahun ke depan,

sehingga besar harapan kepada generasi muda saat ini, untuk dapat membangun negara bersama-sama. Pemimpin saat ini adalah bentuk representasi pemuda 20 sampai 50 tahun yang lalu. Oleh karena itu, baik buruknya generasi muda sekarang akan berdampak kepada kualitas pemimpin di masa depan.

Peran pemuda dalam berbagai bidang telah memberikan warna baru terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terhadap kaum pemuda. Salah satunya di bidang politik. Saat ini banyaknya kaum muda yang terlibat dalam politik sangat diperlukan, sebagai pengamat untuk mengkritisi kebijakan kebijakan pemerintah yang melenceng.

*) Mengajar PKn



Oleh; Linda Nur Azizah, S.Hum. *)

Mengapa, Apa dan Bagaimana BERSYUKUR



Termasuk kelompok manakah kita? Kelompok orang yang mudah bersyukur atau sebaliknya atau kelompok orang yang sedang berjuang untuk bersyukur..?? Nah, disini saya akan sedikit mengupas tentang mengapa, apa dan bagaimana bersyukur, sesuai apa yang saya tahu. Semoga bermanfaat.

- **Mengapa Bersyukur..?**

Bersyukur itu terlihat mudah tapi faktanya bersyukur itu tidak mudah, oleh karena itu Allah memberi ganjaran yang lebih bagi hambanya yang mau bersyukur. Bahkan Allah telah mengingatkan dan memerintahkan hambanya untuk bersyukur melalui firman Allah dalam Al-Quran.

Di bawah ini beberapa pendapat dari siswa SMP Negeri 1 Mantup tentang mengapa kita harus bersyukur?

1. "Karena telah diberikan kesempurnaan yang berbeda-beda dalam hidup manusia masing" (Intan VIIIG)
2. "Karena telah diberikan kesehatan dan kenikmatan yang lebih baik dari orang lain" (Maulidiawati IXC)
3. "Karena bersyukur membuat hidup semakin bahagia, karena dengan memperhatikan apa yang sudah kita miliki, dapat membuat kita merasa lebih positif tentang kehidupan kita yang masuk akal" (Irsyadul Ibad, IXG)
4. "Kita harus bersyukur karena Tuhan YME telah memberi banyak kenikmatan hidup" (Kelas IXG)
5. "dengan bersyukur hidup kita menjadi nikmat dan berkecukupan karena semua harta itu hanya titipan" (Adistiyara IXG)

Dari beberapa pendapat siswa SMP Negeri 1 Mantup, hampir semuanya sama, kita harus mensyukuri semua kenikmatan yang diberikan Allah kepada kita, dengan bersyukur hidup kita lebih tenang dan selalu merasa berkecukupan, tidak pernah merasa kurang dan juga akan menjauhkan diri kita dari rasa *riya'*, terhindar dari rasa *iri*, dan dari sifat buruk lainnya, sehingga kita tidak perlu pusing memikirkan pendapat

- **Apakah yang Anda Syukuri..?**

Banyak orang yang masih susah untuk bersyukur karena terlalu fokus mengejar urusan dunia, dan hal-hal yang belum kita miliki, kadang juga kita sibuk menilai gaya hidup orang lain yang menurut kita lebih indah dari gaya hidup kita, seperti apa yang dikatakan pepatah "*rumput tetangga terlihat lebih hijau dari rumput kita sendiri*" akibatnya membuat kita kurang bersyukur dan mengeluh atas apa yang sudah kita miliki.

Menurut saya, ada banyak hal yang patut untuk disyukuri, salah satunya adalah kenikmatan yang berupa kesehatan, sehat jasmani dan rohani yang tidak bisa kita beli dimanapun dan tidak bisa kita dapatkan dari siapapun. Tetapi, mirisnya banyak orang yang tidak menyadari kesehatan itu merupakan nikmat yang luar biasa. Selain itu kenikmatan yang tidak semua orang bisa merasakan yaitu mendapat kasih sayang dari kedua orang tua.

Memiliki kedua orang tua yang sangat mencintai kita melebihi apapun itu juga kenikmatan yang luar biasa, masih banyak anak-anak diluar sana yang merindukan kasih sayang dan perhatian dari orang tua bahkan ada juga yang dari bayi sampai dewasa tidak mengetahui kedua orang tuanya. Untuk itu mari kita bersama-sama mengucap syukur alhamdulillah kita masih diberi orang tua yang sayang kepada kita. Jangan pernah sakit hati jika mereka memarahi kita, itu semua bentuk perhatian dan kasih sayang orang tua kita kepada kita, dan harapan semua orang tua adalah ingin melihat anak-anaknya sukses menggapai cita-citanya.

Jadi, ayo sudah saatnya kita belajar mensyukuri nikmat sekecil apapun yang telah diberikan oleh sang pemberi kenikmatan. Berhenti melihat kehidupan orang lain, ketika orang yang kita lihat lebih bahagia, yakinlah ia juga memiliki masalah sama dengan kita. Jadi mulai sekarang kita berhenti membanding-bandangkan kehidupan kita dengan kehidupan yang lain dan lakukan hal terbaik yang bisa kita lakukan. Lalu, bagaimana cara kita untuk mensyukuri semua yang sudah kita miliki? dibawah ini ada beberapa tips dari saya, semoga bermanfaat...

- **Bagaimana Cara Bersyukur..?**

Bersyukur merupakan wujud terimakasih seorang hamba kepada sang penciptanya atas kenikmatan yang diberikannya. Bersyukur dapat diterapkan dalam bentuk ucapan maupun perbuatan. Mungkin beberapa dari kita lupa cara untuk bersyukur atau tidak tahu sama sekali bagaimana cara bersyukur? Buat saya pribadi saya termasuk orang yang lupa cara untuk bersyukur, padahal setiap detik kita diberi kenikmatan berupa hembusan nafas dan kondisi badan yang sehat sehingga kita masih bisa melakukan aktivitas kita setiap harinya.

Lalu bagaimana cara untuk bersyukur???

1. **Bangun hubungan dengan sang pencipta dan selalu mengingat-Nya**

Cara pertama sekali yang mudah bagi kita untuk bersyukur kepada Allah adalah dengan selalu memuji Allah dalam hati kita. Selalu mengingat bahwa dia adalah sang pencipta seluruh yang ada di dunia ini, seperti pagi-siang dan malam, udara

segar yang setiap paginya kita hirup secara gratis, makan dan minuman baik dari tumbuhan ataupun hewan, dan orang-orang yang di sekitar kita yang sayang kepada kita. Dan cara untuk membangun hubungan dengan sang pencipta yaitu jauhi semua larangannya dan lakukan apa yang diperintahkan.

2. **Mengucapkan kalimat pujiyah kepada Allah**

Rasa syukur selain ditunjukkan dengan perbuatan tetapi juga diucapkan lewat lisani. Seperti contoh saat kita mendapatkan apa yang kita inginkan, hendaknya kita mengucapkan kalimat "*Alhamdulillahirobbil'aalmiin*". Selain itu ketika kita melihat sebuah pemandangan nan indah, hendaknya kita mengucapkan "*SubhaanaAllah*". Dengan begitu kita akan menyadari kebesaran Allah dimanapun kita berada dan selalu merasa berada di dekatnya.

3. **Hindari penyakit hati**

Seperi apa sih penyakit hati itu? Penyakit hati pada manusia itu seperti adanya rasa *iri*, *hasad*, *takabbur*, *riya'* atau *ujub*. Biasanya perasaan seperti itu kita tidak pernah menyadarinya. Lalu bagaimana cara mensucikan hati dari penyakit-penyakit tersebut? Kita mulai dengan rutin membaca Al-Quran, mengikuti kajian-kajian islami dan masih banyak lagi kegiatan positif yang lainnya. Apabila hati kita bersih maka akan lebih mudah mendekatkan diri pada sang pencipta sekaligus memperbaik rasa syukur.

4. **Jangan selalu melihat orang yang di atas tapi, tengoklah orang-orang yang dibawah kita**

Nah, hal seperti ini yang tanpa sengaja masih kita lakukan, termasuk saya sendiri. Dengan melihat orang yang diatas kita, tanpa kita sadari rasa *iri* itu muncul dan membuat kita susah untuk bersyukur terlebih selalu mengeluh. Jangan hanya melihat orang yang sukses, yang lebih kaya, lebih rupawan dari kita. Tapi lihatlah orang yang dibawah kita.

Orang-orang yang hidup serba kekurangan, orang yang fisiknya kurang sempurna atau orang yang hidup sendirian. Apakah kita tidak malu selalu mengeluh, sementara banyak orang yang kehidupannya jauh lebih susah dari kita, tapi mereka tetap bersabar?. Dengan melihat orang-orang dibawah kita, setidaknya kita sadar bahwa nikmat yang sudah kita dapatkan melebihi dari kata cukup. Jadi bersyukurlah, dengan bersyukur insyaAllah nikmat kita akan dilipat gandakan oleh sang pemberi kenikmatan.

*) Mengajar Bahasa Arab

MANFAAT TEH HIJAU UNTUK KESEHATAN DAN KECANTIKAN KULIT

Oleh: Ana Silvianah Zurroh, S.Pd.*

dengan perawatan alami menggunakan teh hijau.

- **Dapat Mengencילkan Kantong Mata**

Kompres teh hijau akan mengencilkan kantong mata secara alami. Hasilnya memang tidak seinstan penggunaan *concealer*, tapi jika ditelateni dengan baik, kantong mata akan mengempis dan tampilan area bawah mata jadi lebih segar.

- **Mengangkat Sel Kulit Mati Hingga ke Ketia**

Sel kulit mati terdapat di hampir semua bagian tubuh, dimulai dari wajah, leher, ketia, sampai dengan kaki. Mandi saja terkadang tak cukup efektif untuk mengangkat sel kulit mati secara menyeluruh. Lantas, apa yang terjadi jika sel kulit mati tidak segera diangkat? Kulit akan menjadi lebih kusam dan penumpukan sel kulit mati dapat menyebabkan jerawat.

Manfaat teh hijau untuk mengangkat sel kulit mati bisa diperoleh dengan cara menggunakan teh hijau sebagai scrub. Campurkan daun teh hijau kering dengan *oatmeal* secukupnya. Tambahkan air sedikit dan masukkan ke dalam kulkas selama 30 menit. Setelah itu, aplikasikan campuran teh hijau dan *oatmeal* ini sebagai scrub pada bagian wajah, leher, ketia, dan semua bagian tubuh lainnya.

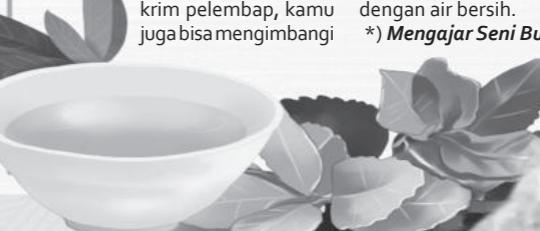
Ada banyak krim-krim *anti-aging* yang dijual di pasaran yang menawarkan hasil instan. Namun, apabila kamu ragu untuk mencoba berbagai macam produk *skin care*, coba sajalah telaten menggunakan teh hijau sebagai masker wajahmu setiap 1-2 kali seminggu.

- **Atasi Kulit Berminyak dan Berjerawat**

Kulit berminyak dan jerawat adalah masalah kompleks yang kerap kali dialami oleh wanita Indonesia. Iklim tropis di negara kita membuat sebagian besar orang di sini memiliki jenis kulit berminyak atau kombinasi.

- **Melembapkan Kulit**

Walaupun sebagian besar masyarakat di Indonesia memiliki jenis kulit berminyak atau kombinasi, tapi ada juga orang yang justru kondisi kulitnya sangat kering hingga mengelupas. Solusi untuk kulit kering adalah dengan krim pelembap. Selain krim pelembap, kamu juga bisa mengimbangi



*) Mengajar Seni Budaya

Pandemi COVID-19 tidak akan menjadi hambatan bagi bangsa Indonesia untuk memperoleh Pendidikan. Dalam keadaan bagaimanapun Pendidikan harus tetap berlangsung karena tidak hanya terkait dengan masa depan generasi penerus bangsa, tetapi menyangkut kehidupan umat manusia.

Adaptasi Pembelajaran DI ERA NEW NORMAL

Dalam sejarah kehidupan manusia Pendidikan dalam berbagai bentuknya merupakan rekayasa sosial yang mana kecerdasan manusia diaasah agar mampu menjadi khalifah dalam kehidupannya di muka bumi. Oleh sebab itu kita patut berterimakasih kepada para pendiri negeri ini yang menjadikan Pendidikan sebagai salah satu cita-cita kemerdekaan Indonesia.

Pandemi COVID-19 belum berakhir, bahkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan pandemi ini tidak akan berakhir dengan cepat. Untuk itu diharapkan masyarakat dalam segala bidang kehidupan bersiap beradaptasi membiasakan diri hidup berdampingan dengan COVID-19. Inilah cara baru untuk tetap survive di tengah meningkatnya korban pandemi COVID-19, yang dikenal dengan istilah New Normal. Era

New Normal adalah kebijakan membuka kembali aktivitas ekonomi, sosial dan kegiatan publik secara terbatas dengan menggunakan standar kesehatan. New normal merupakan upaya menyelamatkan hidup warga dan menjaga



agar negara tetap bisa berdaya menjalankan fungsinya sebagaimana mestinya.

Praktik new normal di Indonesia perlahan mulai diberlakukan untuk menghidupkan kembali sektor-sektor vital yang sempat terhenti akibat COVID-19, begitu juga untuk bidang Pendidikan. Dibutuhkan banyak persiapan dan penyesuaian untuk memastikan bidang Pendidikan siap dengan praktik new normal secara keseluruhan. Persiapan di bidang Pendidikan, khususnya kegiatan belajar mengajar melibatkan semua aspek, mulai dari institusi Pendidikan itu sendiri, tenaga pengajar, hingga siswa-siswi yang belajar. Berikut adaptasi yang perlu dilakukan oleh sekolah dalam menyambut pembelajaran di era new normal ini.

Menuju adaptasi pembelajaran di era new normal ini masing-masing sekolah harus mulai berbenah menyiapkan diri dalam penyelenggaraan pendidikan di era new normal. Penyelenggaraan pembelajaran di sekolah tetap harus memperhatikan protokol kesehatan dimana pada prinsipnya menghindari kerumunan dan harus membiasakan hidup sehat. Untuk itu sangat tepat kiranya ide yang diusulkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemewppa) dalam perumusan protokol new normal di sekolah, untuk memperpendek

jam pelajaran menjadi 4 jam belajar dan menghilangkan jam istirahat.

Selain itu, juga perlu diberlakukan jadwal masuk secara bergiliran. Bagi sekolah setingkat SMP yang terdiri dari tiga tingkat dan tiap tingkat terdiri banyak kelas bisa diberlakukan jadwal dalam satu minggu 6 hari dibagi masuknya untuk tiga tingkat. Jadi masing-masing tingkat mendapat jadwal masuk seminggu dua hari. Bisa juga dibuat sifit dengan membagi nomor absen ganjil-genap atau separo siswa absen kelompok bawah dan atas dengan pembagian masing-masing kelompok masuk selama 1 minggu. Namun siswa yang tidak ada jadwal tatap muka pada hari itu, perlu untuk tetap diberi kegiatan pembelajaran secara online melalui kelas virtual yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah.

Sementara ruang kelas juga harus menerapkan protokol Kesehatan, seperti mewajibkan penggunaan masker, mencuci tangan dengan sabun, dan himbauan membawa hand sanitizer. Tempat duduk dikelas pun disusun berjarak sehingga interaksi yang terjadi harus mengikuti kebijakan new normal.

Adaptasi berikutnya yang harus disiapkan adalah mengenai gaya dan metode belajar mengajar. Agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik, sekolah perlu menyiapkan sistem dan metode yang tepat serta fitur yang mendukung kelas virtual maupun tatap

muka. Sekolah juga perlu memastikan tenaga pengajar untuk beradaptasi dengan situasi tersebut agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal.

Pembelajaran di era new normal ini juga membutuhkan adaptasi dari siswa, menyesuaikan dengan waktu belajar yang tersedia dan protokol kesehatan. Kalau sebelumnya guru dan siswa sudah terbiasa pembelajaran virtual di era pandemi Covid-19, maka diera new normal ini harus bisa menggabungkan metode pembelajaran tatap muka dan virtual. Karena jam tatap muka tidak full seperti biasa, maka guru harus kreatif dan inovatif untuk memanfaatkan waktu tatap muka yang pendek tersebut supaya benar-benar efektif dan efisien. Maka dari itu perlu dipilih-pilih sub-sub bab mana yang harus disampaikan dengan tatap muka mana yang tidak. Untuk pendalaman (tanya jawab) dan penugasan dilakukan secara virtual melalui whatsapp, telegram, email dsb.

Adaptasi yang tak kalah pentingnya di era new normal ini adalah soal perubahan pada sistem penilaian dan evaluasi belajar siswa. Pastikan setiap tugas dan metode penilaian yang diterapkan ideal dilakukan untuk kelas online maupun kelas tatap muka.

Pembelajaran di era new normal ini dalam pelaksanaannya membutuhkan komunikasi dan kerjasama antara pihak sekolah dengan orangtua siswa sehingga ada pengertian dan pemahaman serta pendampingan kepada siswa dari orang tua. Karena era new normal ini juga tidak bisa diprediksikan kapan kembali menjadi normal. Pandemi COVID-19 banyak memberikan pelajaran bagi kita semua khususnya di bidang pendidikan, guru dan orang tua dituntut supaya membiasakan diri memanfaatkan teknologi untuk mencari informasi dan berkomunikasi. Dengan pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran, diharapkan pembelajaran akan lebih bisa diarahkan pada upaya perbaikan secara terus menerus, efektif-efisien, benar, dan objektif.

Beberapa adaptasi pembelajaran di era new normal diatas baru menyarang pada poin-poin praktik secara umum dibidang Pendidikan. Tentunya masih banyak adaptasi yang lain yang perlu dilakukan, namun hal terbaik yang bisa dilakukan saat ini adalah begaimana new normal akan membawa gelombang inovatif pada bidang Pendidikan.

*) Urusan Kurikulum, Mengajar IPS.

Menjaga PERASAAN BAHAGIA Saat Mulai Jemu di Rumah Aja



Semangat Indonesia dalam berjuang melawan penyebaran corona COVID-19 direfleksikan dari kisah-kisah menyentuh yang hadir setiap harinya. Selain tenaga kesehatan di garda terdepan, kesadaran masyarakat juga berperan penting dalam menekan jumlah kasus.

Seperi yang diketahui, Presiden Joko Widodo telah meminta warga untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah. Seruan ini jadi awal kemunculan gerakan di rumah aja hingga menerapkan kerja dari rumah. Apalagi, telah adanya imbauan physical distancing atau menjaga jarak fisik dengan orang lain sampai tidak bepergian keluar jika tidak dalam kondisi yang mendesak. Upaya ini dilakukan tak lain guna mencegah penyebaran corona COVID-19.

Namun tak dapat dipungkiri, bagi mereka yang biasa beraktivitas di luar rumah, baik untuk bekerja, menuntut ilmu, hingga berbisnis, berada di rumah saja beberapa waktu akan diselimuti oleh kebosanan yang teramat sangat.

Maka itu, penting untuk menjaga suasana hati dan perasaan bahagia ketika jemu mulai memburu. Lantas, apa alasan pentingnya perasaan bahagia tersebut?

"Karena cemas dan panik menurunkan imunitas tubuh. Isi waktu dan berpikiran positif," kata Kasandra Putranto, psikolog

Ada sederet hal yang dapat dilakukan untuk menepis rasa cemas, jemu, dan bosan. Menurut Kasandra, ada 12 langkah, mulai dari menjaga kebersihan tubuh dan mencuci tangan lebih sering hingga istirahat cukup.

"Makan sehat dengan gizi seimbang dan vitamin sesuai kebutuhan, olahraga, memaksimalkan waktu berkualitas bersama keluarga," tambahnya.

Langkah lain adalah dengan berjemur di sinar matahari pagi pukul 10 pagi selama 15 menit untuk mendapatkan UVB serta mengenakan pakaian bersih setiap saat. Yang tak kalah penting, berpikir positif untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kegiatan lain yang dapat dilakukan saat di rumah aja adalah dengan menekuni hobi, seperti alat musik, bernyanyi, menari, melukis, hasta karya, memasak, berkebun, membersihkan rumah, membaca, menonton hiburan, dan lainnya.

"Tetap di rumah untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 dengan mengerjakan tugas pekerjaan di rumah. Berperan aktif menggerakkan roda perekonomian, tetap beribadah dan berdoa agar pandemi akibat virus COVID-19 segera berakhir".

Oleh: Lintang Ajeng Cahaya Amanda 8G

MENGENAL BEBERAPA KESALAHAN BERPIKIR

Oleh: Zainal arifin, Lc. *)



1. Fallacy Of Hasty Generalization

Kekeliruan berpikir karena tergesa gesa membuat generalisasi, yaitu mengambil kesimpulan umum dari kasus individual yang terlalu sedikit

Contoh :

- Andi bertemu Rina, Masya, dan Kayla, ketiganya cantik, dan ketiganya berasal dari Sunda, kemudian Andi menyimpulkan seluruh wanita sunda cantik.
- Prof Quraisy Sihab dalam tafsir Al Misbah mengutip beberapa mufassir syiah, kemudian menyimpulkan bahwa Prof Quraisy adalah Syiah.

2. Fallacy Of Forced Hypothesis

Kekeliruan berpikir karena memaksakan kebenaran yang masih bersifat dugaan.

Contoh :

- Rudi hanya bekerja sebagai PNS Golongan 3 bergaji 4 Juta perbulan, namun Rudi memiliki Aset Miliaran Rupiah. Kesimpulan : Rudi korupsi atau memelihara tuyul
- Yusuf memiliki sepeda motor, suatu ketika David pergi kerumah Yusuf dan mendapati sepeda motor tidak ada di depan rumah, kesimpulan : Yusuf tidak ada dirumah.

3. Fallacy Of Appealing To Authority

Kekeliruan karena mendasarkan pada otoritas seseorang

Contoh :

- Dalam sebuah diskusi dan adu argumen, Si A lulusan S1 sedang Si B lulusan S2, suatu ketika Si B yang lulusan S2 mengalami kebuntuan argumen dalam mendebat Si A yang hanya lulusan S1 kemudian Si B berkata : kamu hanya lulusan S1 sedangkan Saya S2, keilmuanmu tidak sebanding denganku. jadi pendapatmu tidak bisa diterima.
- Gus Murod bahan bacaannya bahasa arab, inggris dan indonesia, sedangkan Mark Corn bahan bacaannya hanya buku buku berbahasa inggris, jadi seluruh pendapat mark corn yang bertentangan dengan Gus Murod salah, karena Mark Corn tidak lebih berilmu daripada Gus Murod
- Kelompok A memiliki sentral Figur yaitu Syeikh titik titik titik, maka seluruh pendapat mark corn yang bertentangan dengan pendapat sang sentral Figur adalah Salah!

4. Fallacy Of Oversimplification

Kekeliruan karena menyimpulkan bagian yang sederhana dari sesuatu yang sebenarnya rumit.

Contoh :

- Setiap tambahan dalam pinjaman adalah riba haram, kemudian berpendapat seluruh produk dan aktifitas perbankan adalah haram seluruhnya, pegawainya juga makan gaji haram, padahal dalam produk perbankan terdapat ratusan bentuk transaksi yang berbeda beda
- Kucing memiliki kumis, maka semua yang berkumis adalah kucing
- Gereja memiliki lonceng, maka semua yang berlonceng terafiliasi dengan gereja.

5. Fallacy Of Burden Of Proof.

Kekeliruan logika dalam Pembuktian Contoh :

- Pak Sudirman dituduh keturunan China dan PKI, kemudian sang penuduh bilang : coba buktikan kalau kamu bukan keturunan China dan PKI, jika

kamu tidak bisa membuktikan, maka tuduhan bahwa kamu China dan PKI adalah benar. Dalam kasus seperti ini seharusnya jika sang penuduh menuduh Pak Sudirman keturunan China dan PKI maka sang penuduhlah yang harus menghadirkan buktinya, bukan malah menyuruh yang tertuduh membuktikan bahwa tuduhan itu tidak benar.

- Kamu dituduh mencuri, kemudian kamu disuruh membuktikan kalau kamu bukan pencurinya, jika kamu tidak bisa membuktikan, maka kamu benar adalah pencuri. dalam kasus seperti ini seharusnya yang menghadirkan bukti adalah penuduh, bukan malah yang tertuduh disuruh membuktikan.

5. Ad Hominem

Menyerang Personal

Contoh :

- saya berpendapat jika masyarakat dipaksa dirumah terus, ekonomi akan ambruk, orang lain menimpali : kamu sekolah saja nggak lulus kok bicara ekonomi. dalam kasus seperti ini seharusnya yang diserang adalah argumennya, dan bukan orangnya. menyerang orang tanpa meneanggap argumen adalah bentuk Ad Hominem.

6. Tu Quoque

Merespon Kritikan dengan menuduh si penuduh melakukan kesalahan yang lebih berat

Contoh :

- seharusnya kamu harus lebih giat belajar, kemudian kamu bilang : kayak kamu paling rajin saja... Iha wong kamu juga ndak pernah belajar gitu lho.

7. Special Pleading

Membuat pengecualian saat argumen salah

Contoh :

- Seorang kepala sekolah bilang: Seorang guru yang baik tidak seharusnya membiarkan kelas yang diajarnya kosong tanpa jam pelajaran, kemudian guru bilang: Iha kamu kepala sekolah malah jarang disekolah, kepala sekolah menimpali: kepala sekolah itu sibuk, banyak urusan diluar.

8. Fallacy Of Appeal To Emotion

Kesalahan berpikir karena menyandarkan argumen kepada emosi Contoh :

- Wahabi adalah aliran sesat karena saya benci kepada mereka, mereka merasa paling benar sendiri dan menyesatkan kelompok lain. dalam kasus seperti ini jika anda klaim wahabi sesat seharusnya anda hadirkan bukti bukti kesalahan pendapat mereka, bukan karena anda benci kemudian bilang mereka sesat.

9. Fallacy Of Appeal To Majority

Kesalahan berpikir karena menyandarkan kebenaran pada suara mayoritas. (hanya karena suara mayoritas, tidak serta merta menjadikannya benar) contoh :

- Dalam fiqih perbandingan pendapat jumhur ulama adalah yang rojih / lebih kuat / benar, padahal dalam beberapa kasus pendapat jumhur ulama tidak cocok diterapkan dalam kondisi tertentu.
- Dalam debat online, ada sebuah komentar yang di like paling banyak, maka komentar itulah yang paling benar

Diatas adalah beberapa kesalahan berpikir yang umum terjadi disekitar kita, jika anda merasa tulisan ini bagus dan bermanfaat, tidakkah anda berpikir untuk membagikan tulisan ini kepada teman teman anda? saya rasa mereka juga akan mendapatkan manfaat serta menyukai tulisan ini, berbagi ilmu dan manfaat tentunya sebuah perbuatan terpuji dan amal jariyah.

*) Alumni PM Darussalam Gontor dan Kairo Al Azhar University, Mesir



MENGIKUTI PERUBAHAN ZAMAN



Perubahan zaman adalah perubahan suatu zaman yang lebih maju dan modern mulai dari teknologi mesin dan komunikasi. dan semua itu mulai berkembang dengan cepat dan mudah.

Adapun definisi dari perubahan zaman ialah suatu wujud nyata dari kehidupan yang mampu mendorong dan memotivasi seseorang untuk mengubah suatu yang berbeda dan tidak ada pada masa sebelumnya melalui proses yang terjadi dimanapun dan kapanpun.

Perubahan dapat membuat seseorang membuat atau merubah suatu yang berbeda sesuai dengan tuntutan kondisi di lingkungan hidup mereka mulai dari keluarga, dan lingkungan masyarakat sekitar. perubahan zaman pada suatu daerah sangat berkembang dengan cepat sehingga tidak ada seorang pun yang dapat menghentikan perubahan tsb. perubahan terjadi dari zaman yang awalnya dari zaman yang tidak canggih atau serba manual menjadi zaman yang super canggih. terlebih lagi kita sudah memasuki zaman era revolusi industri (4.0) di mana semua aktivitas dan kegiatan manusia 75 persen dikerjakan oleh teknologi mesin dan manusia tinggal menjadi operator atau penggeraknya saja. Dalam era ini, dunia dipenuhi dengan inovasi yang baru dan canggih seperti BigData, VirtualReality, Artificial Intelligent, Internet of Things dan teknologi-teknologi lainnya.

Dengan perubahan zaman ini kita dapat menjangkau dengan mudah apa yang kita inginkan. akan tetapi tidak sedikit orang juga yang memanfaatkan perubahan dan perkembangan zaman ini dengan tidak baik dan bijak, seperti pembobolan bang lewat computer (hacker), dan penyalahgunaan lainnya. oleh karena itu kita harus menghindari yang namanya penyalahgunaan teknologi.

Menghadapi perubahan zaman yang terjadi sangat cepat, generasi milenial dituntut memiliki keterampilan yang unggul berinovasi dan tampil diatas rata-rata. Menghadapiperubahanzaman, tentunya kita harus bisa menguasainya agar kita tidak tertinggal. Bisa kita bayangkan bagaimana jika kita tidak menguasai perubahan zaman ini, pastinya kita akan jauh tertinggal. Lantas caranya bagaimana??.

Berikut cara-cara untuk mengatasi pererubahan zaman:

- Kenali dan Kuasai DiriMu Terlebih Dahulu
- okesekarang kita bahas mengenai bahagian satu maksud dari kita harus; mengenali dan menguasai diri ialah; kita harus tau apa potensi dan bakat yang kita punya dan kita harus tau cara:menguasai; diri dari perubahan era dengan berkembangnya zaman.
- kita harus mengikuti perubahan tersebut
- maksud dari mengikuti perubahan adalah:kita harus menghindari sikap tidak ingin tau perubahan yang ada.seperticontoh:dahulu orang mengirim;surat melalui kantor pos atau telegram tapi sekarang sudah disediakan handphone yang;berisi apk yang dapat kita gunakan sebagai media untuk berkomunikasi .

Oleh : m Maula Ashar (8B)

PERINGATAN HARI CINTA PUSPA DAN SATWA NASIONAL (HCPSN)



DI SMP NEGERI 1 MANTUP

Oleh : Nur Ismurtiningsih, S.Pd., M.Pd. *)

Konflik satwa langka dilindungi, seperti harimau dan gajah Sumatera, dengan manusia di Aceh semakin meningkat tiap tahunnya. Hal tersebut tak jarang berujung pada kematian satwa liar. Mirisnya, hewan dilindungi juga menjadi objek perdagangan satwa liar.

Kepala Balai Konservasi Sumber Daya Alam (BKSDA) Aceh, Agus Aryanto menyebut pada Januari hingga Juli 2020 saja telah terjadi 18 kasus konflik satwa liar dengan manusia.

Angka tersebut naik dari 16 kasus selama 2019.

"Hingga saat ini sudah 18 kasus dan saya yakin akan terus meningkat sampai akhir tahun," kata Agus dalam sebuah diskusi daring, Sabtu (11/7).

Berita tentang kematian hewan-hewan seperti di atas sering kita dengar. Salah satu penyebabnya adalah karena ulah manusia padahal hewan-hewan yang ada di bumi ini secara langsung atau tidak langsung dapat berpengaruh pada keseimbangan ekosistem bumi kita. Dulu..banyak ditemukan burung-burung beterbangan dan berbaris menjelang turunnya hujan namun fenomena itu langka terjadi pada era sekarang. Oleh karena itu diperlukan edukasi kepada warga masyarakat agar memiliki kesadaran ikut melindungi puspa dan satwa dari perburuan liar oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab.

Perlindungan tumbuhan dan satwa ini bisa berupa kebijakan dan program pada tingkat daerah maupun nasional. LIPI mengakui memang

satwa yang mewakili satwa darat, air, dan udara dinyatakan sebagai Satwa Nasional, yaitu: Komodo (Varanus komodoensis), sebagai satwa nasional, Ikan Siluk Merah (Sclerophages formosus) sebagai satwa pesona dan Elang Jawa (Spizaetus bartelsi) sebagai satwa langka.

Warga sekolah SMP Negeri 1 Mantup pada tanggal 5 Nopember 2020 juga memperingati HARI CINTA PUSPA DAN SATWA NASIONAL (HCPSN) bertemakan "Menumbuhkan kecintaan pada Puspa dan Satwa Nasional pada warga SMP NEGERI 1 Mantup di Era Pandemi". Meskipun pada masa pandemic COVID 19 kita harus tetap semangat menjalankan aktivitas dan beradaptasi dengan kebiasaan di Era Normal baru, kepedulian kita terhadap lingkungan dalam hal ini peduli pada puspa dan Satwa tidak boleh berhenti namun hendaknya berkelanjutan agar Puspa dan Satwa bisa tumbuh dan berkembang dengan baik.



Kegiatan Peringatan Cinta Puspa dan Satwa di SMP Negeri 1 Mantup dilaksanakan di Lapangan upacara diikuti oleh siswa kelas 7G, 8G, 8H dan 9G (dengan jumlah rata-rata 15 siswa tiap kelas), bapak ibu guru dan karyawan dengan tetap mengikuti protokol kesehatan (menjaga jarak dan memakai masker).

Peringatan HCPSN diawali Upacara Apel yang dipimpin langsung oleh Kepala Sekolah (Bapak Safiudin, S.Pd., M.Pd.). Dalam amanatnya, beliau mengharapkan semua warga sekolah turut serta meningkatkan kepedulian terhadap puspa dan Satwa karena peranan mereka dalam kehidupan sangatlah penting bagi kita. Puspa sangat berperan dalam memberikan Oksigen (dari hasil proses fotosintesis tumbuhan) digunakan manusia/makhluk hidup lainnya sebagai bahan pernafasan yang kita hirup. Beliau mengimbau kepada semua warga sekolah agar turut serta menjaga dan merawat tanaman sesuai area masing-masing agar tanaman bisa tumbuh dengan baik. Bila kita "Berbuat baik" pada tanaman maka tanaman juga akan memberikan manfaat pada makhluk hidup di sekitarnya Selain itu tanaman juga bisa bermanfaat untuk mengurangi pencemaran udara karena dapat menyerap CO₂ (karbondioksida) dari udara. "Jangan Biarkan tanaman

sampai kering dan mati"

Kegiatan selanjutnya adalah Penyerahan simbolis sumbangan 200 tanaman dari siswa siswi kelas 7, 8 dan 9 yang berupa tanaman hias Asoka Taiwan, Pangkas Perak, Tanaman Lidah Mertua (Sansievera) dan Puring. Tanaman tersebut merupakan swadaya dari partisipasi siswa, tiap kelas menyumbangkan 3 jenis tanaman. Setelah itu dilanjutkan dengan penyerahan simbolis satwa untuk dipelihara di Mini zoo sebagai sarana pembelajaran di sekolah dan pelepasan beberapa burung agar burung dapat hidup di habitat aslinya dan juga bertujuan menjaga kestabilan ekosistem satwa.

Setelah kegiatan apel berakhir, dilanjutkan dengan melakukan penanaman tanaman yang bertempat di lahan kosong depan pagar sekolah oleh Kepala Sekolah, perwakilan bapak ibu guru dan anak OSIS sedangkan siswa lainnya melakukan kegiatan perawatan

tanaman dengan melakukan penyiraman rumput, penyiraman dan bersih-bersih kelas yang di dampingi oleh wali kelas masing-masing.

Patutlah kita bersyukur hidup di Negara Indonesia yang memiliki spesies puspa dan satwa yang beranekaragam dan sudah selayaknya kita ikut menjaganya dan melestarkannya.

*) Ketua Program Adiwiyata Snesma, Mengajar IPA





Oleh: Erni Yuliatin, S.Pd. *)

15 Tips Memulai Bisnis yang Menguntungkan Bagi Pemula

Saat ini sudah banyak kalangan anak muda yang sukses dalam dunia bisnis. Banyak dari mereka yang lebih memilih berbisnis daripada menjadi karyawan, apalagi kalangan anak muda zaman milenial sekarang cenderung lebih mudah bosan dalam bekerja. Selain bosan, alasan lain yang membuat mereka lebih memilih berbisnis adalah waktu yang tidak terikat, bisa dilakukan di mana saja, dan memberi penghasilan yang tidak terbatas.

Tidak bisa dipungkiri memang menjalankan bisnis tidaklah mudah, apalagi bagi pemula yang baru akan merintis. Banyak sekali tantangan yang harus dilewati agar bisa bertahan hingga sukses. Diperlukan beberapa keahlian dan langkah yang tepat untuk bisa sukses. Berikut ini tips memulai bisnis yang menguntungkan untuk pemula.

Table of Contents

- 1 Bentuk Mindset Bisnis
- 2 Bulatkan Niat
- 3 Fokus Satu Bisnis
- 4 Mulai Dari yang Disukai
- 5 Lihat Peluang Bisnis Sekitar
- 6 Baca Kekuatan Pesaing
- 7 Pilih Lokasi Strategis
- 8 Promosi Secara Tepat
- 9 Manfaatkan Social Media
- 10 Lakukan Hal yang Unik
- 11 Kerja Sama Tim yang Kuat
- 12 Belajar dari Kesalahan
- 13 Dengar Kritik dan Saran Konsumen
- 14 Kerja Keras
- 15 Kelola Keuangan Dengan Baik

Bentuk Mindset Bisnis

Langkah paling awal adalah menanamkan mindset bisnis dalam pikiran

Anda. Namanya bisnis pasti ada untung dan ruginya. Selain itu, dalam menjalankan bisnis pastinya Anda akan menemui hambatan dan rintangan yang siap untuk dihadapi. Memang kondisi yang ada di lapangan tidak sesuai dengan apa yang Anda pikirkan, maka dari itu Anda harus memiliki mental baja agar bisnis bisa tetap bertahan dan tidak akan mengalami kegagalan di tengah jalan.

Bulatkan Niat

Ketika memulai berbisnis tanpa niat yang jelas atau hanya iseng saja, maka pencapaian hasil akhirnya tidak akan maksimal dan dapat dipastikan Anda akan lebih mudah menyerah di tengah jalan. Berbeda dengan yang dari awal sudah membuktikan niatnya untuk berbisnis dengan kuat, pasti hasilnya akan lebih maksimal dan tidak mudah menyerah. Dari sinilah dapat diambil kesimpulan bahwa niat bisa menentukan kesuksesan dalam berbisnis.

Fokus Satu Bisnis

Fokus menjadi salah satu kunci sukses berbisnis untuk pemula, karena nantinya Anda akan mencurahkan semua tenaga dan pikiran pada satu bisnis. Salah satu penyebab gagalnya pebisnis pemula adalah mereka terlalu memiliki banyak bisnis sehingga pikirannya terpecah-pecah ke bisnis yang lainnya.

Memang memiliki banyak bisnis tidak dilarang, namun bisnis yang Anda jalankan haruslah sudah bisa berjalan sendiri. Jika bisnis tersebut sudah bisa berjalan sendiri tanpa Anda terlibat terlalu banyak, barulah Anda bisa membuat bisnis baru yang lain.

Mulai Dari yang Disukai

Usahakan memulai bisnis dari apa yang Anda sukai. Karena dengan memulai dari bisnis yang disukai, pastinya Anda lebih memahami seluk beluk dalam bidang tersebut. Kalaupun di jalan nanti ada kendala, Anda tidak akan terlalu kesulitan untuk mengatasinya. Misalnya jika Anda suka memasak, Anda bisa memulai dengan membuka warung makan di rumah, bisa juga menerima katering makanan, menjual peralatan masak, dan sebagainya.

Lihat Peluang Bisnis Sekitar

Mulailah dengan mencari peluang bisnis yang ada di sekitar Anda. Tidak

menutup kemungkinan banyak bisnis yang ada di sekitar Anda yang memiliki prospek lebih bagus kedepannya. Kelebihan lainnya adalah jarak dengan tempat tinggal yang dekat dan Anda lebih memahami tentang seluk beluk di sekitar yang memengaruhi peluang bisnis di sekitar Anda.

Baca Kekuatan Pesaing

Jangan sampai Anda bersaing dengan pebisnis besar yang sudah punya nama dan jaringan bisnis yang kuat, kecuali Anda mempunyai modal yang besar dan siap dikeluarkan untuk mengalahkan pesaing bisnis. Kalaupun Anda akan mengalahkan pesaing yang sudah besar, Anda harus memiliki perbedaan dan nilai yang lebih unik seperti pelayanan yang lebih baik, produk yang unik dan kreatif, dan memiliki kelebihan lain yang tidak dimiliki pesaing bisnis Anda.

Pilih Lokasi Strategis

Lokasi juga berpengaruh penting dalam berbisnis yang tidak boleh salah. Ada banyak pebisnis yang sudah keluar modal banyak tetapi bisnisnya tidak bisa berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan, masalahnya hanya karena pemilihan lokasi yang kurang tepat. Contohnya saja jika Anda ingin membuka usaha laundry, maka lokasi strategis yang bisa Anda pilih adalah yang berdekatan dengan kampus, pabrik, atau perkantoran.

Promosi Secara Tepat

Memulai bisnis tanpa melakukan promosi, tentunya bisnis tidak akan mudah berkembang dan tidak bisa dikenal banyak konsumen. Sekarang ini promosi menjadi hal yang wajib dilakukan, apalagi untuk bisnis yang baru dirintis. Karena selain produk lebih dikenal, manfaat lain dari promosi secara tepat adalah bisa meningkatkan penjualan, menarik minat konsumen, dan menunjukkan kualitas produk. Anda bisa mulai melakukan promosi melalui media Internet.

Manfaatkan Social Media

Bisnis saat ini jika tidak memiliki social media yang aktif rasanya ada yang kurang. Apalagi saat ini jaringan Internet sudah mudah diakses oleh siapapun. Social media sekarang ini memiliki peran penting

Menguntungkan Bagi Pemula

dalam strategi bisnis, baik bisnis skala kecil atau yang sudah besar. Selain melakukan promosi kepada *followers social media*, Anda juga bisa berkomunikasi 2 arah dengan semua konsumen, sehingga Anda lebih mudah mendapatkan *feedback* yang bisa dijadikan acuan untuk memajukan bisnis lebih baik lagi kedepannya.

Lakukan Hal yang Unik

Pada dasarnya konsumen memiliki sifat mudah bosan terhadap suatu produk. Maka Anda sebagai pebisnis harus melakukan inovasi hal-hal unik yang bisa membuat konsumen Anda loyal, jangan sampai konsumen beralih menggunakan produk pesaing. Alasan lainnya adalah agar bisnis bisa beradaptasi dengan perkembangan zaman, sehingga konsumen akan merasa puas dengan produk Anda. Namun perlu dicatat, bahwa bukan hanya keunikannya saja, tetapi kebutuhan dari konsumen yang paling utama harus terpenuhi terlebih dahulu.

Kerja Sama Tim yang Kuat

Kerja sama tim yang kuat juga menjadi salah satu faktor penting, apalagi ini adalah bisnis yang baru dirintis. Kalau bisa dalam pemilihan anggota tim, cobalah pilih tim yang memiliki mental baja dan tidak mudah putus asa. Karena namanya merintis pasti akan banyak cobaan dan halangan yang harus dilalui.

Jika bisnis Anda

berkolaborasi dengan teman, maka cobalah bagi tugas antar anggota yang jelas dan selalu lakukan evaluasi berkala supaya kedepannya semakin lebih baik lagi.

Belajar dari Kesalahan

Setiap orang pastinya pernah melakukan kesalahan, apalagi dalam berbisnis kesalahan menjadi salah satu hal yang wajar. Apalagi jika Anda masih pemula dalam berbisnis, Anda harus banyak belajar dari kesalahan yang pernah diperbuat. Jangan pernah malu untuk mengakui kesalahan, karena kesalahan akan meningkatkan kemampuan jika Anda mau belajar bagaimana memecahkan solusinya. Bila perlu kesalahan yang pernah dibuat dicatat, sehingga nanti sewaktu akan bertindak bisa dijadikan acuan agar tidak melakukan kesalahan lagi.

Dengar Kritik dan Saran Konsumen

Seorang pebisnis yang sukses, dia akan menganggap kritik dan saran adalah guru yang bisa membimbing menuju jalan kesuksesan. Jika menerima kritik dan saran artinya bisnis Anda masih memiliki banyak kekurangan, jangan merasa Anda seakan-akan diserang oleh para konsumen. Justru Anda harus berterima kasih kepada konsumen yang sudah memberikan kritik dan saran, karena itu menjadi bentuk kepedulian konsumen terhadap bisnis Anda agar lebih baik.

Kerja Keras

Untuk meraih kesuksesan mungkin tidak semudah yang dibayangkan, dibutuhkan kerja

keras dan pengorbanan mulai dari waktu, tenaga, dan pikiran. Jika Anda dari awal membangun bisnis hanya santai-santai saja, maka kesuksesan akan lama tercapainya atau bahkan malah terjadi kegagalan di tengah jalan. Bisa dikatakan bahwa hasil yang Anda dapatkan akan berbanding lurus dengan usaha yang Anda lakukan, semakin besar usaha Anda semakin besar pula kesuksesan yang akan Anda dapatkan.

Kelola Keuangan Dengan Baik

Dalam sebuah bisnis yang sudah berjalan dengan lancar, tetapi memiliki pengelolaan keuangan yang buruk, maka bisa dipastikan bisnis akan sulit berkembang, lebih parahnya lagi bisnis bisa mengalami kegagalan. Dengan pengelolaan keuangan yang baik, maka bisa membantu perencanaan keuangan bisnis ke depan dengan baik, sehingga tidak mengeluarkan banyak uang yang tidak begitu penting.

Beberapa tips tersebut tentu bisa menjadi langkah yang dapat Anda terapkan saat memulai bisnis. Mengingat, pengetahuan Anda yang masih terbilang pemula dalam urusan membangun bisnis. Oleh karena itu, perhatikan setiap langkah yang Anda ambil untuk kebaikan bisnis ke depannya.

Untuk urusan data keuangan, Anda bisa menggunakan bantuan software akuntansi ketika menemukan kesulitan. Pilihlah software akuntansi yang terpercaya dan dapat memudahkan setiap pekerjaan Anda terkait laporan keuangan. Salah satu software akuntansi yang bisa Anda gunakan yaitu Jurnal.

Dengan menggunakan Jurnal, Anda akan dibantu dalam melakukan pengelolaan manajemen keuangan pada bisnis. Selain itu, ada beberapa manfaat lainnya dari Jurnal yaitu kemudahan dalam pencatatan keuangan secara sistematis, menyajikan data lebih cepat dan jelas, kemudahan dalam pemeriksaan keuangan secara berkala, dan masih banyak fitur menarik lainnya.

*) Berpengalaman dalam bisnis





SEKILAS TENTANG

KEYBOARD

KOMPUTER / LAPTOP

Oleh: **Mashudi Kusno, S.Pd., M.Si. *)**

Penggunaan sebuah komputer merupakan sebuah tuntutan wajib bagi setiap orang yang hidup di jaman modern seperti saat ini. Hampir semua seluruh orang di dunia pastinya sudah mengerti bahwa lancar-lancar saja mengoperasi kan sebuah komputer, tapi kenyataannya tidak semua orang tau kalau ternyata keyboard kalian yang menyimpan sebuah misteri yang bisa memudahkan pekerjaan kalian. Oleh karena itu berikut adalah sekilas fungsi yang terdapat di keyboard kalian:

1. Menutup Aplikasi Secara Langsung

Buat menutup sebuah program aplikasi biasanya kita menggunakan sebuah mouse untuk menutup aplikasinya satu persatu. Nah cara kali ini cocok banget bagi UCer yang sering browsing internet tapi takut ketahuan kepada orangtua karena tidak belajar, kalian bisa menekan tombol **CTRL + W** secara bersamaan dan dalam sekejap aplikasi yang kalian buka akan tertutup. Tapinya kalau kalian cuma ingin meminimizennya kalian bisa bisa menekan tombol **Windows + D** dan untuk membuka kembali aplikasi yang kalian Minimize tadi kalian bisa menekan tombol **Windows + Tanda (^)**.

2. Membuka Tab/Aplikasi Tertutup

Kalau kalian tidak sengaja menutup tab atau halaman terpenting di browser yang sedang kalian gunakan, kalian tidak perlu membuka histori atau riwayat untuk membuka kembali, tapi kalian cuma perlu menekan tombol **CTRL + SHIFT + T** dan setelah itu tap kalian yang tadinya tertutup akan kembali terbuka.

3. Untuk Mengatasi Hang

Kalau komputer / laptop kalian suka mengalami Hang atau mengalami Lag karena membuka suatu aplikasi atau program , sekarang kalian tidak perlu lagi merestart komputernya . Kalian cuma perlu menekan tombol **CTRL + SHIFT + ESC** , maka setelah itu akan muncul Task Manager dimana kalian bisa menutup program yang membuat komputer kalian ngehang.

4. Membaca Secara Bersamaan

Kalau kalian sedang mengerjakan Tugas atau PR dikomputer kalian biasanya kamu akan bolak-balik mem-

5. Mengunci Komputer

Buat menutup sebuah program aplikasi biasanya kita menggunakan sebuah mouse untuk menutup aplikasinya satu persatu. Nah cara kali ini cocok banget bagi UCer yang sering browsing internet tapi takut ketahuan kepada orangtua karena tidak belajar, kalian bisa menekan tombol **Windows + L**, maka layar kalian akan otomatis kembali ke menu utama dimana kalian memasukkan sebuah password itu.

6. Menghapus Lebih Cepat

Setiap kalian mengerjakan sesuatu, pasti sering melakukan kesalahan dan menghapusnya satu persatu yang memakan waktu yang cukup lama.



Mashudi Kusno
S.Pd., M.Si.

11. Tombol Windows (Home)

Fungsi tombol home adalah untuk menaruhkan tampilan pada halaman awal atau halaman start secara cepat. Untuk mengembalikan pada halaman yang terakhir dibuka, maka cukup klik lagi tombol ini. Tombol home biasanya berupa logo windows atau jendela dan terletak antara **CTRL** dan **ALT**.

12. Tombol PrtScr

Tombol print screen atau pada keyboard disingkat PrtScr/PrtSc adalah tombol yang digunakan untuk menangkap atau meng-capture layar. Tekan tombol ini 1 kali kemudian buka ms word ataupun paint. Ketik **CTRL + P**, maka gambar hasil screenshot pun akan muncul. Cara lain adalah dengan memadukan tombol windows/home dengan printscreens. Ketika di klik berbarengan maka akan muncul kedipan di layar yang menandakan layar sudah ter-screenshot. Kamu dapat melihat hasilnya di folder **PICTURES** di my computer anda.

*) Mengajar Matematika

LDKS 2020 UNTUK MELATIH MENTAL DAN KEDISIPLINAN



Halo semua! Kali ini, saya mau nge-share salah satu pengalaman yang cukup berkesan yang baru saya alami belum lama ini. Bukan, bukan cerita seru atau horror yang bikin kalian melototin layar laptop atau ponsel kalian, tapi cerita singkat tentang pengalaman LDKS.

Nah, buat yang belum tau apa itu LDKS, cari tau sendiri deh, malas ngejelasinnya hehe. Penjelasan singkat aja ya, jadi LDKS itu singkatan dari Latihan Dasar Kepimpinan Siswa, kegiatan yang biasa diadakan sekolah untuk melatih mental dan kedisiplinan siswa. Dan yap, baru tanggal 13-14 Oktober yang lalu, SMPN 1 Mantup mengadakan LDKS untuk siswa-siswi kelas 7-nya di sekolah dikarenakan adanya pandemi Covid-19.

Sejujurnya, saya sempat cemas dan gelisah waktu denger akan diadakan kegiatan LDKS. Pasalnya, dari SMP kelas 1 itu saya sudah sering denger dari mana-mana kalau kegiatan LDKS itu capek banget, harus gerak cepat, serem, dan sebagainya. Apalagi ada yang bilang jurut malamnya itu di hutan, jalan sendirian gelap-gelapan. Hiihh, kan

jadi tambah takut?

Banyak kegiatan yang kami semua lakukan di sekolah pada saat itu, dari mulai latihan baris-berbaris, outbound, membuat yel-yel untuk masing-masing kelompok. Karena enggak mungkin diceritain satu-satu sampai mendetail, saya hanya akan menjelaskan apa yang menurut saya berkesan. Yang pertama itu adalah makan komando.

Oke, awalnya saya sudah mengetahui makan komando itu dihitung, kami semua harus cepat-cepat makannya dan harus habis. Tapi yang saya enggak tahu adalah, makan komando juga termasuk snack, yang waktu itu diberikan adalah jajanan pasar yang enggak terlalu saya sukai. Saya suka beberapa sih, kayak gorengan, kue sus dan kue dadar, tapi enggak semuanya.

Sebelum acara LDKS selesai semua kelompok di beri tugas untuk membuat proposal. Pada saat itu adalah momen yang paling brutal menurut saya karena di situ banyak adik kelass yang belum paham betul apa itu proposal jadi di ruangan untuk pembuatan proposal sangatlah ramai. Untungnya kita semua bisa

mengontrol nya.
Dan yang terakhir, kumpul bareng. Inisering sih. Waktu makan komando, latihan baris-berbaris, dan istirahat juga bareng-bareng. Ini bagi saya berkesan karena kerja solidaritas dan kompaknya seangkatan. Lebay, sih, itu menurut saya aja kok. Dan Yah, kayaknya itu aja deh.

Dari kegiatan LDKS ini saya belajar banyak, dari mulai pentingnya kedisiplinan, tanggung jawab, solidaritas, kemandirian dan masih banyak lagi. Saya juga belajar kalau ekspektasi atau harapan itu enggak selalu seperti kenyataan. Jadi siap-siap aja deh, kalau berharap sesuatu. Lebih kayak belajar keluar dari *comfort zone*, sih, ngelakuin hal-hal yang menantang. Yah, mumpung masih SMP, kan kita harus memanfaatkan masa remaja kita sebaik-baiknya. Tuh kan, jadi sok-sok kasih motivasi. Hehe.

Singkatnya sih, kegiatan LDKS itu bener-bener sebuah pengalaman, *nyesel deh yang ga ikut*. Meskipun capek dan menguras tenaga, kapan lagi sih kalian bisa kumpul bareng seangkatan dan menjalani suka duka bersama. oleh: **Anggun 8G**



PERINGATAN HARI GURU DI SNESMA

PENUH KEJUTAN

“Peringatan Hari Guru Nasional

Tahun 2020 ini sangat berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Tahun ini kita memperingati Hari Guru Nasional dalam situasi pandemi Covid-19. Sistem pendidikan di mana saja, di seluruh dunia, terkena dampak langsung. Sekolah-sekolah pun sementara harus ditutup. Data UNESCO mencatat lebih dari 90% anak di atas 1,3 miliar populasi siswa global harus belajar dari rumah. Hampir satu generasi di dunia terganggu pendidikannya. Akibat pandemi pula, jutaan pendidik dituntut untuk bisa melakukan pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah. Hal ini dilakukan agar kita bisa menjaga diri dari potensi terkena virus sekaligus memutus rantai penularannya. Sebagai manusia biasa, situasi sulit ini kadang kala membuat kita merasa tidak nyaman dan tidak berdaya. Ada pilihan untuk menyerah, ada opsi untuk mengeluh. Namun, kita memilih terus bangkit dan berjuang. Itu karena keyakinan bahwa kita tetap bisa mengupayakan keberlanjutan pembelajaran bagi murid-murid yang kita cintai walau

dengan segala keterbatasan”

Itu adalah petikan pidato Mendikbud Nadiem Anwar Makarim yang dibacakan pembina upacara Bapak Safiudin, S.Pd., M.Pd. Kepala SMPN 1 Mantup. Yang istimewa setiap upacara peringatan Hari Guru justru Bapak / ibu Guru yang didapuk menjadi petugas upacara. Kali ini yang menjadi komandan upacara ialah Bapak Komandan Suwarno, S.Pd. didampingi tiga komandan peleton yakni Bapak Supriyanto. S.Pd., Bapak Hidayah Romadhon, S.Pd. serta Bapak H. Lisoes Satrija Budi. Pengatur upacara Bapak Ramadhan, M.Si., ajudan pembawa naskah Bapak Moh. Munip, S.Pd., Pembina tim paduan suara Ibu Rochmatin, M.M. dan Ibu Hj. Nurhayati, S.Pd.I., M.Si. Protokol pembawa acara Ibu Yantik Widhi Asih, S.Pd., M.Pd., Pembaca doa Bapak H. Jakfar Shodiq, S.Ag, Pembaca Pembukaan UUD 1945 Bapak Heri Sugeng W., S.Pd., M.Si., Pengibar bendera Bapak Sipan, S.Pd, Ibu Nur Ismurtiningsih, M.Pd. Dan Bapak Bambang Sugiharto, S.Pd. Lagu-lagu Indonesia Raya, Terima Kasih Guru, dan lain-lain diiringi permainan organ



electone Mas Amirul Jauhar. Di balik itu semua adalah peran utama Ibu Waka dan Urusan Kesiswaan yaitu Ibu Dra. Inayati, M.M. dan Ibu Yalikah, S.Pd.

Perwakilan Guru Senior yaitu Bapak H. Bambang Listyo W., S.Pd. dan Ibu Dra. Sulistiani, M.Pd. menerima

potongan tumpeng dan kue tart tanda penghargaan pengabdian mereka serta semua guru dan karyawan. Begitu juga Tim Pengelola Sekolah yang diwakili Waka Humas Bapak H. Jakfar Shodiq, S.Ag. Dan Waka Kesiswaan Ibu Dra. Inayati, M.M. juga menerima potongan tumpeng dan kue sebagai apresiasi dedikasi mereka beserta seluruh jajaran pengelola sekolah. Sementara semua guru menerima pin Hari Guru dari perwakilan siswa, setangkai bunga segar dan mendapatkan sungkem serta suapan makan oleh para siswa. Sejak awal upacara yang hikmat terlihat beberapa guru dan siswa menyeka air mata mendengarkan pidato Menteri yang menyentuh yang dibacakan oleh Bapak Kepala Sekolah lebih lagi ketika lagu terima kasih guru yang dinyanyikan oleh para siswa dan para ibu guru dan karyawan yang sebagian adalah alumni Snesma.

Upacara dan acara tambahan

yang dimulai sejak pagi belum usai, sementara posisi anak-anak peserta upara masih khidmat berdiri. Satu dua siswa maju ke tengah lapangan membacakan puisi dengan lantang untuk Bapak Ibu Guru. Tiba-tiba ada anak peserta upacara yang jatuh yang pingsan. Segera oleh anak OSIS yang bertugas diangkat ke UKS. Tidak lama berselang ada lagi yang jatuh yang untung langsung disanggah oleh teman di sebelahnya. Ada Bapak Guru posisi terdekat segera berlari membantu menolong ikut membopong. Ternyata ada lagi di tengah yang terlihat pening kepalanya yang terlihat oleh Ibu Guru yang tanggap yang segera berlari dan menggendang keluar barisan. Situasi menjadi lebih panik ketika ada anak putra yang berdarah-darah hidungnya seperti mimisan. Bersamaan dengan itu beberapa anak berjatuhan. Keadaan kacau para guru berhamburan berbagi mendatangi korban dan membawa ke

ruang guru, lobby, UKS dan pinggir lapangan.

Pak Resoito sebagai Guru BK yang biasa dekat siswa dipanggil-panggil terus-menerus oleh Bu Inayati lewat pengeras suara agar ke tengah-tengah lapangan turut menenangkan siswa agar tak ada lagi yang pingsan dan lainnya tidak yang bingung dan panik. Belum sampai sana dipanggil-panggil lagi karena sepertinya ada lagi yang membutuhkan kedatangannya. Pak Ito pun menjadi panik sendiri, tidak mengerti apa yang terjadi. Bapak / Ibu lain juga terus mendampingi, mengipasi anak-anak yang pingsan agar siuman. Sementara yang lain juga bertanya-tanya pula kenapa Pak Ito dibuat kesana-kemari dan disuruh bertanggungjawab atas keadaan. Pak Safiudin, Bapak Kepala Sekolah, kemudian ikut turun tangan mendatangi untuk membantu Pak Ito. Dan ketika sudah dekat justru beliau menyalami, memberikan sewadah kue tart dan memberi ucapan selamat ulang tahun. Ternyata yang dilkukan Pak Udin kemudian diikuti Bu Inayati yang pegang microphone yang juga mengucapkan Happy Birthday untuk Pak Resoito yang bertepatan dengan Hari Guru tanggal 25 November. Dan tiba-tiba semua anak yang pingsan bangun semua tersenyum minta maaf kapada Bapak/Ibu Guru yang tidak menahu ada sandiwara di akhir upacara Hari Guru kali ini. Upacara yang khidmat, acara tambahan yang mengharukan dan mengejutkan hari ini terbilang sukses berkat kerja sama semua warga sekolah. Selamat Hari Guru Nasional 25 November 2020. Terima kasih Bapak/Ibu Guru dan siapa pun yang telah pernah berbagi ilmu. Barakallahu. Aamiin.





Gathering Bersama Ibu-Ibu Dharma Wanita
Diknas Kabupaten Lamongan:

Upaya Peningkatan Imun di Era Pandemi

"Perjalanan Indah
(31102020)

Dharma Wanita Persatuan Dinas Pendidikan Kabupaten Lamongan yang dikomandani oleh Ibu Nanik Susmiati, istri dari Bapak Adi Suwito (Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Lamongan), pada tanggal 31 Oktober 2020, mengadakan sebuah acara yang diberi label 'Gathering to The Flora Wisata Santerra de Laponte'. Kegiatan ini telah direncanakan sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan imun pada diri peserta di era pandemic covid 19. Karena dilaksanakan di era pandemic maka seluruh peserta yang berjumlah 35 orang, yang nota bene adalah istri dari Kepala Sekolah SMPN se- Kabupaten Lamongan atau yang mewakili, diimbau agar mematuhi protokol kesehatan dengan cara selalu memakai masker, cuci tangan atau menggunakan hand sanitizer.

Kali ini, Saya mendapat kesempatan mengikuti acara tersebut, mewakili Ibu Sri Mulyani (istri Bapak Safiudin, S.Pd., M.Pd.), Ketua Dharma Wanita Persatuan SMPN 1 Mantup. Awalnya saya merasa canggung namun setelah berbaur dengan bunda-bunda yang 'semanak' ini, tak butuh waktu lama akhirnya saya pun merasakan kenyamanan dan tak canggung lagi berada di tengah-tengah bunda-bunda cantik tersebut.



Setelah seluruh peserta berkumpul di halaman Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Lamongan, dan dilakukan cheking peserta maka seluruh peserta segera naik ke bus café Biru Samodra yang berkapasitas hanya 35 peserta dengan penataan tempat duduk layaknya seperti dalam sebuah café lengkap dengan sajian

makanan kecil, teh dan kopi. Selanjutnya melakukan ritual doa bersama memohon perlindungan kepada Allah SWT agar perjalanan lancar dan seluruh peserta selamat sampai tiba kembali ke rumah masing-masing.

Perjalanan ini dimulai saat di ufuk timur sang mentari mulai menggoda bumi, merangkak menuju singgahsananya, seolah hendak memberikan segenap energinya kepada kami. Perlahan namun pasti, kami pun turut bergerak meninggalkan kota soto, Lamongan menuju kota pariwisata Batu, Malang.

Celotehan, canda tawa, serta lantunan tembang-tembang manis yang meliuk-liuk di telinga, seakan seirama dengan jalanam yang berkelok-kelok, mengundang debar serta kejutan-kejutan kecil membentuk harmoniasi dalam diri seluruh peserta.

Kali ini kami menyasar obyek wisata pertama yang terbilang baru dan sangat populer yaitu Flora Wisata Santerra De Laponte, yang penuh dengan bunga dan berharap hati kami pun turut berbunga-bunga. Sejauh mata memandang adalah keindahan; setiap langkah adalah kebahagiaan. Dengan keindahan dan kebahagiaan itulah diharapkan imunitas tubuh kami pun bertambah sehingga bisa memperkokoh daya gempur tubuh terhadap virus Corona yang sedang merajalela.

Obyek wisata kedua yang kami tuju adalah Café Sawah yang juga lagi ingetrend saat ini. Di sepanjang jalan, mata kita dimanjakan dengan berbagai hasil kebun sayur dan buah yang segar-segar dan ranum mengundang gairah kita untuk memborong semuanya. Harganya yang sangat murah membuat kita terlena dan lupa diri untuk membeli dan membawa pulang semua.

Setelah puas menikmati pemandangan, sayur, dan buah juga kuliner di café sawah kami, melanjutkan perjalanan menuju ke Royal tempat berbagai olahan kue dan minuman serta susu murni oleh-oleh khas Malang. Setelah puas berbelanja untuk oleh-oleh kami pun menikmati makan malam di resto Royal. Akhirnya rombongan bergerak kembali menuju ke kota Lamongan.

Meski Sehari kebersamaan kami diiringi gerimis yang atis, namun tak bisa dipungkiri setiap detik dapat terlalui dengan kehangatan penuh pesona. Itu semua sangatlah berharga untuk merajut memori indah dalam jiwa.

(Inay)
(DW dalam balutan cinta, enggan untuk berpisah)" – 1 November 2020



Reunian Mantan Ketua Dharma Wanita SNESMA

© AMBIL MENYELAM MINUM AIR atau SEKALI MENDAYUNG ©DUATIGA PULAU TERLAMPAUI... Itulah pepatah yang paling pas saat kami mengikuti acara Gathering Peningkatan Imun Dharma Wanita Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lamongan yang dilakukan pada tanggal 31 Oktober 2020 yang lalu. Bagaimana tidak? Saat itu, di antara 35 peserta gathering, tiga orang di antaranya adalah bunda-bunda cantik yang dulu pernah menjadi ketua Dharma Wanita Persatuan di SNESMA . Bersama mereka berasa kami reuni tipis-tipis dan kebetulan masa kepemimpinan ketiga bunda ini saya dipercaya sebagai wakil ketua Dharma Wanita. Dan Bunda-Bunda tersebut adalah Bu Idris, Bu Hanafi, dan Bu Hengki.

1. Bunda Mina / Bu Idris

Bunda cantik ini memimpin Dharma Wanita SNESMA cukup lama. Beliau selalu menjaga penampilannya sehingga setiap saat terlihat tampil prima, mempesona, dan ceria. Selain cantik parasnya, wanita bertubuh ideal ini juga memiliki suara emas layaknya penyanyi profesional. Ketika ibu-ibu jalan-jalan dengan suaranya yang merdu beliau menghibur kami sehingga perjalanan terasa begitu mengasyikkan.

2. Bu Hanafi

Bunda yang satu ini menjadi ibunya Dharma Wanita SNESMA mulai tahun hingga. Penampilan beliau terkesan agak tomboy, cekatan dalam bekerja dan selalu mengobral tawa. Selama memimpin ibu-ibu SNESMA, beliau sering mengadakan lomba-lomba unik yang mengesankan. Yang paling melekat di hati ibu-ibu anggota Dharma Wanita lomba futsal dalam rangka memperingati Hari Ibu. Luar biasa lucu dan mengundang gelak tawa kami tanpa kendali.

3. Bu Hengki

Bunda bertubuh bongsor ini, berpenampilan sangat sederhana namun bersahaja. Beliau lembut tutur katanya dan sangat santun solah bawanya. Wajah keibuan jelas tergrat pada wajahnya. Di Bibirnya selalu tersungging senyum manisnya. Yang terkesan pada masa kepemimpinannya adalah saat ibu-ibu snesma diajak refreshing ke obyek wisata yang terdapat di kota Tulung Agung.

Ketika kami berempat bertemu dalam sebuah acara pertemuan indah, berasa bermimpi antara percaya atau tidak. Sebuah pertemuan indah, dalam suasana yang juga indah, membuat hari itu juga sangat indah dan menyenangkan. (Inay)

PENTINGNYA KESEHATAN Bagi Anak Didik Saat Usia Remaja

Anak-anak adalah merupakan anugerah sekaligus amanah yang diberikan Allah SWT kepada orang tua. Berbagai cara dan usaha dilakukan orang tua agar anaknya dapat tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya. Orang tua juga sebagai panutan dan pendidik bagi anaknya oleh karena itu orang tua selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi putra putrinya salah satunya memasukkan kesekolah yang dapat di percaya untuk menempuh pendidikan yang lebih baik.

yang benar tidak diperbolehkan menggunakan sabun, atau cream karena bisa membunuh bakteri positif dan bisa menyebabkan kista, tidak boleh memasukkan jari dan benda apapun yang menyebabkan he men (selaput Keperawanan) dan selalu mengganti celana dalam minimal sehari dua kali, saat mentruasi pembalut sebelum dibuang dibersihkan terlebih dahulu. Dan dianjurkan untuk meraba seputar panyudara apabila terdapat benjolan segera diperiksakan ke Puskesmas diukur tanda tanda kanker.

Untuk anak laki-laki juga selalu menjaga kebersihan kemaluannya mencukur rambut satu minggu sekali, ganti celana dalam setiap hari agar tidak timbul jamur, bagaimana membersihkan daerah sekitar kemaluan hingga anus. Baik laki-laki maupun perempuan bisa membersihkan dari depan baru bagian belakang.

I. Kesehatan Reproduksi Remaja oleh Bu Yanuar T.Y, Amd.Keb.

Remaja mulai mengalami tanda tanda kedewasaan yaitu tampaknya tumbuhnya rambut pada bagian tertentu baik putra maupun putri. Yang laki-laki sudah mimpi dan yang perempuan sudah mengalami mentruasi. Dijelaskan pada anak putri bagaimana membersihkan kemaluan

II. Sosialisasi penyakit HIV atau Aids oleh pak Lampt Amd. kep.

AIDS adalah singkatan dari acquired immune deficiency syndrome, AIDS: merupakan tahapan akhir dari infeksi human immunodeficiency virus (HIV).

HIV menyebabkan AIDS mengganggu kemampuan tubuh melawan infeksi. Virus ini dapat ditularkan melalui kontak dengan darah yang terinfeksi, air, mami atau cairan vagina. Penularan melalui kontak seksual, perawatan dapat membantu, namun penyakit ini tidak dapat disembuhkan, jenis penyakit kronis dapat bertahan selama bertahun-tahun atau seumur hidup, membutuhkan diagnosis medis selalu memerlukan uji atau pencitraan laboratorium.

- **Cara penyebaran**
 1. Melalui produk darah (jarum yang tidak steril atau darah yang tidak disaring)
 2. Melalui hubungan seks vaginal, anal atau oral tanpa alat pengaman



siswa putra sendiri, putri sendiri dan pemeriksaan dilaksanakan di ruang laboratorium IPA. Sebelum diperiksa siswa diukur tinggi badan, berat badan lalu tensi berikutnya baru diperiksa gigi, mulut, THT, mata, kulit gizi, anemia, dan Hormonal. Pemeriksaan dimulai pukul 08.45 hingga selesai pukul 11.30.

Pada tanggal 16 Oktober 2020 diterima surat dari Puskemas mengenai pemberitahuan hasil screening dari siswa kelas satu sejumlah 214 ditemukan kasus kesehatan pada :

1. Gangguan pada gigi dan mulut sebanyak 56 siswa.
2. Gangguan THT sebanyak 35 siswa
3. Gangguan pada mata sebanyak 9 siswa
4. Gangguan pada kulit sebanyak 23 siswa
5. Status GIZI lebih sebanyak 23 siswa
6. Status gizi kurang sebanyak 6 siswa
7. Potensial anemia sebanyak 2 siswa
8. Gangguan Hormonal sebanyak 14 siswa

Dari hasil screening ini tindak lanjutnya adalah orang tua akan diberitahu petugas puskesmas agar putranya bisa diperiksakan ke Puskesmas untuk mendapatkan tindakan lebih lanjut.

Kegiatan screening kesehatan sangat membantu untuk mengetahui kesehatan siswa dan tumbuh kembang menjadi anak yang sehat dan mengikuti proses belajar dengan baik tanpa gangguan penyakit sehingga anak menjadi cerdas dan pintar. Program ini tentunya sangat mendukung sekali demi masa depan generasi bangsa yang cinta kesehatan dan menjaga kebersihan diri

Penulis:
Dra R.R. Retno Palupi penanggung jawab UKS SMPN 1 Mantup

Dan adapula siswa yang harus



SCREENING KESEHATAN DI SMPN 1 MANTUP

Sudah menjadi program kerja setiap tahun puskesmas dan sekolah Menengah Mantup 1 dalam pemeriksaan kesehatan siswa siswi setiap tahunnya yaitu mengadakan screening atau penyaringan dengan tujuan untuk mengetahui kiasus atau masalah kondisi kesehatan masing-masing siswa putra maupun putri. Agar siswa tidak mudah sakit tanpa tahu penyebabnya.

Pada tanggal 13 Oktober 2020 tepatnya hari selasa, pukul 08.30 petugas Puskesmas datang ke SMP Negeri 1 untuk Screening atau penyaringan atau seleksi kesehatan siswa mengenai kesehatan Telinga, Hidung Tenggorokan, Mata, gigi dan lain lain, yang dipimpin dr. Hidayati Khoirunisa. Kegiatan ini melibatkan petugas Puskesmas 13 dan 3 orang dokter, 2 petugas UKS (usaha Kesehatan Sekolah), 7 sejumlah wali kelas dan yang diperiksa adalah kelas 7, sejumlah kurang lebih 214 siswa karena masa pandemi covid 19 untuk tahun ini dilakukan secara bergiliran serta memperhatikan dan melakukannya protocol kesehatan. Langsung dibagi dua kelompok



III. Penyakit TBC oleh Pak Samsul. Amd, Kep.

TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh kuman Mycobacterium tuberculosis dan menyerang paru-paru. TBC bisa menyerang bagian tubuh mana pun, tetapi paru-paru yang paling sering

Gejalanya yang mungkin didapatkan dari pengidapnya yaitu batuk yang berlangsung lebih dari 3 minggu, demam, berat badan turun tanpa sebab, keringat malam, senantiasa lelah, napsu makan berkurang, dahak dengan bercak darah, atau sakit dan Bengkak dibagian yang terkena, bagi TBC diluar paru-paru. Orang yang kerap kali dan lama bergaul dengan pengidap TBC paru-paru atau saluran napas yang menular dapat tertular penyakit ini.

Penyakit ini dapat tersebar lewat udara bila orang yang mengidap TBC diparuh-paruh atau tenggorokan batuk, bersin, atau berbicara dan mengirimnya keudara, dan kalau kuman itu terhirup orang lain, dia bisa terkena infeksi. TBC juga dapat menyebar dari pergaulan yang sering dan lama seperti dengan anggota keluarga dan teman tetapi tidak menyebar dari alat rumah tangga.

Pencegahannya pengidap TBC di paru-paru diminta menutupi hidung, dan mulutnya apa bila mereka batuk atau bersin. Juga dipisahkan oleh orang lain sampai penyakitnya tidak menular lagi.

Dan untuk pengobatannya TBC diobati dengan gabungan antibiotik khusus setidaknya 6 bulan. Diminum dibawa pengawasan perawat klinik.



IV. Bahaya merokok oleh Bu Sri Mujiati, Amd, Kep.

Berbagai gangguan kesehatan akibat merokok :

Kandungan Zat Kimia yang terdapat dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan, memasukkan zat-zat yang berbahaya kedalam tubuh khususnya jantung, contohnya zat nikotin, bisa mengurangi kadar oksigen yang dapat mauk kdarah. Zat yang bersifat candu ini bisa mempercepat detak jantung, menaikkan tekanan darah, merusak pembulu darah dalam jantung, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya penggumpalan darah yang bisa memicu serangan jantung.

Bahaya merokok juga bisa dirasakan oleh orang yang tidak merokok sama sekali. Asap rokok bisa menyebabkan penyakit jantung dan kanker paru-paru pada perokok pasif, yaitu orang yang tidak merokok namun tetap menghirup asapnya.

Dampak lainnya bisa stroke, mulut tenggorokan bau, gigi bernoda, kerusakan indera perasa, paru-paru, lambung, tulang, kulit organ reproduksi, dan gangguan psikologis.

Dari penyuluhan kesehatan tersebut siswa dapat mencegah dirinya agar tidak melanggar apa yang sudah diberitahukan. Hendaknya dapat dijadikan sebagai wawasan tambahan pengetahuan tentang kesehatan. Bawha sehat itu mahal

■ Penulis:
Dra Rr. Retno Palupi, M.Pd



Pada tanggal 23-29 juli 2020 berlangsunglah lomba smart tallent, yang dilaksanakan di sekolah masing-masing secara live youtube di channel DEDDI NORDIAWAN, lomba ini diikuti oleh tingkat SD/MI, SMP/MTS, SMA/MA/SMK se kabupaten lamongan, acara ini dibuka pada tanggal 23 juli 2020 jam 07.00 WIB oleh bapak H.Fadeli, SH. Kegiatan ini bertujuan untuk memperingati hari anak nasional, dengan menunjukkan bakat-bakat yang unik dari para pelajar di Lamongan.

Kegiatan ini di selenggarakan oleh smard foundation yang didukung dan disponsori oleh _LYLY BEKERY_ dan dinas kabupaten lamongan.

Adapun bakat yang di tampilan oleh SMP NEGERI 1 MANTUP adalah "Geguritan" dan "petanque", bakat geguritan tampil pada tanggal 23 juli 2020 jam 15.30 sesi 4 room 2, sedangkan bakat petanque tampil pada tanggal 24 juli 2020 jam 15.30 sesi 4 room 2.

Penampilan geguritan ini menggambarkan anak-anak Indonesia yang mempunyai tekad yang kuat, adapun anak-anak yang terlibat dalam geguritan:

- ◆ Mario Cahyo P. 9G
 - ◆ M Heru Susanto. 9C
 - ◆ Mutia Nur Azizah. 8G
 - ◆ Fawnia Iftinah Nahdah. 8G,
- Adapun anak-anak yang terlibat dalam bakat petanque:
- ◆ Jessica Fatika Sari 9A
 - ◆ M. Zidan Ubaidillah. 9A
 - ◆ Mohammad Tegar Firmansyah 9B

Acara demi acara, Bakat demi bakat sudah ditampilkan dan acara pun selesai pada tanggal 29 juli 2020.

Setelah melalui proses penilaian yang panjang, pada tanggal 4 Agustus 2020 penampilan

bakat terbaik pun diumumkan, dan alhamdulillah SMP NEGERI 1 MANTUP bakat geguritan menjadi salah satu bakat terbaik,

Dan tanggal 6 agustus 2020 anak-anak dengan bakat terbaik di tunjuk tampil di alun-alun lamongan dalam rangka hari kemerdekaan ke 75,

Pada tanggal 5 agustus 2020 saya dan teman teman beserta para guru berangkat ke lamongan dengan membawa properti untuk mendekor panggung, kami berangkat pada jam



15.30 WIB, sampai disana guru-guru sibuk mendekor panggung sampai jam 22.30,

Setelah itu kami pergi untuk bermalam di rumah saudara salah satu guru kami, kami pun tidur.

Kami bangun pada jam 02.30 untuk mandi, rias, dan menunggu azan subuh, pada jam 05.30 kami pun berangkat ke alun-alun lamongan untuk check in, pada saat itu ada 45 peserta terbaik yang terpilih dan 13 peserta terbaik yang tampil dalam menyambut hari kemerdekaan yang ke 75, kami tampil ke 2 setelah tampilan tari boran dari SMA NEGERI 1 LAMONGAN, acara-acara sudah kami lalui dan kami mendapat sertifikat dari dinas pendidikan lamongan, setelah itu kami berfoto dengan bupati lamongan beserta kepala sekolah SMP NEGERI 1 MANTUP dan akhirnya saya dan teman-teman berhasil mengharumkan nama SMP NEGERI 1 MANTUP

"Tiada perjuangan yang sia-sia jika kita berjuang dengan ikhlas dan tanggung jawab"

Oleh: Mario Cahyo P. 9G

3. dari ibu ke bayi dalam proses mengandung, persalinan atau menyusui

● Gejala Membutuhkan Diagnosis Medis

Dalam beberapa minggu infeksi HIV gejala seperti demam, flu, sakit tenggorokan dan kelelahan dapat terjadi. Kemudian penyakit ini biasanya tanpa gejala sampai berkembang menjadi AIDS, gejala AIDS termasuk penurunan berat badan demam, atau berkeringat saat malam, kelelahan, dan infeksi berulang.

Selain itu orang mungkin mengalami area nyeri daerah perut, keadaan nyeri saat menelan, batuk kering, seluruh tubuh kelelahan, kehilangan selera makan, malaise atau berkeringat. Gastrointestinal : diare berair, diare terus menerus, mual atau muntah, tenggorokan kesulitan menelan atau pegal, selakangan luka atau pembengkakan, mulut lidah putih atau ulkus.

● Perawatan

Tidak ada obat untuk AIDS, tetapi kepatuhan, yang ketat untuk mengonsumsi rejimen anti-retroviral (ARV) dapat secara dramatis memperlambat bertambah parahnya penyakit serta mencegah infeksi sekunder dan komplikasi. Hubungi dokter untuk mendapatkan saran medis

Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW. : Meneladani Akhlak Mulia Rasulullah



Hari ini, tepat tanggal 10 November 2020, seluruh rakyat Indonesia serempak memperingati hari bersejarah bagi perjuangan bangsa. Hari Pahlawan yang biasanya dirayakan dengan gegap gempita dengan berbagai sajian teatrikal atau seni pertunjukan istimewa lainnya, untuk menciptakan suasana heroik dengan tujuan mampu mendongkrak semangat patriotis pada rakyat Indonesia (khususnya pemuda dan pelajar), kali ini tidak terlihat lagi.

Di Kabupaten Lamongan, momen ini justru diperlakukan dengan cara yang berbeda, yaitu dengan menggelar kegiatan Khotmil Qur'an yang diikuti oleh seluruh instansi dan lembaga pendidikan se-Kabupaten Lamongan melalui zoom meeting yang terhubung langsung ke Pendopo Lokatantra.

Bersinergi dengan program Pemerintah Kabupaten Lamongan tersebut, SMPN 1 Mantup dipimpin oleh Bapak Safiudin, S. Pd., M. Pd.

sejak pukul 05.30 WIB telah menggelar Khotmil Qur'an yang diikuti oleh para guru, karyawan serta siswa-siswi terbaik SNESMA.

Lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang digaungkan dari Masjid Al Azhar SMPN 1 Mantup, seakan menggetarkan nurani setiap jiwa yang khusuk menyatakan rasa bermunajat kepada Allah untuk keselamatan bangsa dan negara, khususnya keselamatan warga SNESMA di saat pandemi covid 19 ini.

Kegiatan Khotmil Qur'an ini berlangsung selama 3 jam dan tepat pukul 08.30 WIB kegiatan ini berakhir. Dan selanjutnya semua guru dan siswa kembali menjalani aktivitas rutin yakni kegiatan belajar mengajar.

Semoga kegiatan hari ini memberikan manfaat bagi kita semua dan mampu mempertebal keimanan serta mampu memupuk semangat patriotisme....

Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW adalah sebuah momen yang tepat untuk memupuk jiwa religius pada diri siswa dan seluruh warga sekolah, utamanya dalam pembentukan karakter yang islami berbasis lingkungan dan ramah terhadap anak. Hal tersebut selaras dengan tema yang diusung dalam peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW Tahun 1442 H/2020 M kali ini, yakni 'Kita Teladani Akhlak Rasulullah dalam Kehidupan Sehari-Hari Demi Terwujudnya SMPN 1 Mantup yang Ramah Lingkungan dan Ramah Anak'.

Kegiatan di Hari Jumat (6/11)



ini, dimulai tepat pukul 07.00 WIB, diawali dengan sajian yang memukau dari group banjari SNESMA, dilanjut dengan sosialisasi sekolah ramah lingkungan dan ramah anak oleh ketua program.

Sementara itu dalam sambutannya Bapak Safiudin, S. Pd., M. Pd., selaku Kepala Sekolah, menyampaikan beberapa pesan mendasar yang perlu kita garis bawahi dan kita implementasikan dalam kehidupan sehari-hari, di antaranya bahwa SNESMA adalah Sekolah Adi Wiyata yang sedang mempercantik diri menuju Adi Wiyata Mandiri, maka dari itu, setiap perilaku warga sekolah harus mencerminkan kecintaan terhadap lingkungan dengan meneladani kecintaan Rasulullah terhadap alam semesta yang telah diciptakan Allah untuk umat manusia.

Adapun di puncak acara ustaz Nurhadi, M. Pd. I., juga menyampaikan pesan seirama dengan Bapak Kepala Sekolah, bahwa dalam menjalani kehidupan di dunia kita harus memiliki "CINTA", baik itu cinta kepada Allah, Rosulullah, orang tua, guru, teman, dan juga lingkungan. Dengan 'cinta' hidup akan terasa tenteram dan damai. Dan hal ini akan mempermudah pencapaian cita-cita kita untuk meraih kesuksesan di dunia dan akhirat.

Di penghujung acara ustaz Nurhadi berkenan memimpin doa untuk keselamatan dan kemajuan SNESMA juga untuk seluruh umat Islam di dunia.

Semoga peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW yang kita selenggarakan ini mampu memberi nafas baru dalam jiwa seluruh warga SNESMA untuk menapaki kehidupan di dunia sebagai bekal menjalani kehidupan yang kekal di akhirat nanti...Aamiin YRA. (Inay)



Opini Siswa Tentang Maulid Nabi Muhammad SAW



Sifat Mulia Rasulullah Muhammad SAW Yang Dapat Aku Teladani yaitu :

1. Jujur
2. Rendah hati
3. Pantang menyerah / tidak mudah putus asa
4. Amanah (dapat dipercaya)
5. Sopan dan santun
6. Membela kebenaran

Oleh: **Catherine Indah Aprilia IX G**



Keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam kehidupannya selalu bersikap sopan dan santun terhadap orang lain. Beliau selalu menyapa orang yang lebih tua ketika sedang berjalan di depannya. Bahkan ketika beliau bertindak pun sangat lemah lebut terutama saat berbicara

Oleh: **Diva Nur Safitri 7C**

SIKAP NABI MUHAMMAD SAW YANG DAPAT DITELADANI.

1. Berkata jujur dan sopan.
2. Beribadah kepada Allah Swt.
3. Melaksanakan apa yang diperintah orang tua.
4. Menjauhi apa yang dilarang oleh Allah Swt.
5. Membaca do'a sebelum dan sesudah melakukan suatu perbuatan.
6. Tidak marah berlebihan.
7. Membantu orang yang sedang kesusahan.
8. Amanah dengan apah yang kita kerjakan.
9. Tidak menyimpan rasa dendam kepada orang lain.
10. Berbakti kepada kedua orang tua.

Oleh: **Dini Daniyanti 9G**

Aktivitas**Opini Siswa Tentang Sumpah Pemuda**

Semangat sumpah pemuda yang dilakukan sejumlah pemuda pada masa penjajahan menjadi bukti bahwa para pemuda

berkomitmen dalam menjaga dan membangun bangsa, oleh karena itu semangat sumpah pemuda harus terus ada didalam diri para pemuda indonesia sekarang agar bangsa ini tidak kehilangan identitas generasi mudanya dan cita cita kemerdekaan dapat tercapai.

Semangat sumpah pemuda tersebut dapat kita aplikasikan dalam kehidupan sehari hari misalnya dengan saling menghargai antar suku, saling menjaga budaya nasional dan menjunjung tinggi nilai nilai pancasila serta memajukan bangsa dengan belajar giat dan meraih prestasi di dunia

Oleh: ARINDI 8C

Sumpah pemuda merupakan salah satu peristiwa yang sangat berperan penting bagi terwujudnya kemerdekaan Indonesia. Isi dari sumpah pemuda yang mengakui kesamaan bangsa, tanah air, dan bahasa mampu mengikatkan seluruh warga negara Indonesia dengan hubungan layaknya sebuah persaudaraan. Sumpah pemuda masih menjadi pemersatu bagi rakyat Indonesia, baik kaum dewasa hingga para milenial sekalipun. Para milenial cenderung lebih terbuka antar satu sama lain dibanding generasi-generasi sebelumnya. Mungkin dari luar mereka tampak acuh tak acuh dengan permasalahan bangsa, namun sebenarnya mereka peduli dengan apa yang dialami dengan teman-teman sebangsa mereka. Mungkin mereka hanya kurang bisa mengekspresikan rasa tersebut dalam sebuah tindakan yang nyata. Oleh karena itu, sumpah pemuda memang

mempunyai arti yang besar bagi mereka, yakni bukti adanya rasa kekeluargaan baik inter/antar suku, ras, agama, maupun golongan. Karena mereka memaknai sumpah pemuda hingga sedemikian rupa, maka para milenial cenderung bisa bercerita mengenai sumpah pemuda dan mengapa semangat ini harus tetap menyala.

Oleh: Bella Yunita 8C

"Berkarya di Internet"

Tumbuh bersama teknologi membuat generasi milenial sangat erat hubungannya dengan internet. Di luar buku, internet menjadi wadah untuk generasi milenial belajar.

Kamu bisa manfaatkan media sosial untuk menggerakan rasa nasionalisme sesama pemuda Indonesia dengan membahas aktivitas yang kamu lakukan saat sumpah pemuda. Kamu juga bisa bercerita mengenai sumpah pemuda dan mengapa semangat ini harus tetap menyala.

Oleh:
Nur Rahma Angelina Dwi
Fernanda 8B



Dibalik Perjuangan Ada Kebahagiaan

Di sebuah desa yang kecil hiduplah sebuah keluarga yang bahagia. Keluarga itu sangat harmonis tetapi, pada suatu hari keluarga tersebut menghadapi cobaan sang anak mereka sakit, karena demam. Tetapi apalah daya mereka hanya orang yang sederhana dan tidak bisa membawa anaknya ke rumah sakit. Untuk makan saja mereka sulit apalagi untuk berobat. Setiap hari sang ayah pergi ke kebun untuk merawat sayuran yang ia jual dan sang ibu menjadi buruh cuci keliling. Penyakitnya, setiap hari ia sangat ceria bisa bermain seperti semula walaupun ia tidak punya teman bermain karena tidak ada yang mau berteman karena ia anak orang miskin.

Lalu pada hari itu rentenir datang untuk menyewa rumah mereka krna mereka tidak mampu membayang bunga nya dan hutang mereka akhirnya sang ayah menjual kebun satu satunya dan kini sang ayah menjadi pengangguran dan tidak mempunyai pekerjaan.

Keesokan harinya sang ayah hendak pergi ke warung warung untuk melamar pekerjaan tapi tiba-tiba ada suara minta tolong, "tolong tolong tolong," kata sang kakek.

Ayah pun mendekati sang kakek. "wahai kek ada apa,bicaralah saya orang baik baik mungkin ada yang bisa saya bantu kek???"kata ayah. "Tolong antarkan Saya pulang nak tapi saya tak tau dimana rumah saya," kata sang kakek. Kemudian ayah pun bingung mau diantar kemana kakek tersebut akhirnya dibawakan pulang oleh ayah. Sesampainya dirumah istri dan putrinya itu kaget siapakah sosok kakek tua itu??? Lalu ayah pun menjelaskan cerita yang telah terjadi. dan putrinya sangat bahagia kini ia bisa merasakan mempunyai kakek dan bisa bermain bersama. Kakek dirawat dengan baik oleh keluarga itu, ia disayangi sebagai mana orang tua kandung mereka.

5 bulan kemudian ayah masih tidak punya pekerjaan dan mau melamar menjadi tukang kuli bangunan kebetulan yang menjadi mandor disana adalah cucu dari kakek yang dirawatnya dan ia sudah mencarinya tapi apalah daya kakek tidak ditemukan. Saat itu foto kakeknya jatuh dari sakunya lalu ayah berkata, "Nak maaf ini fotonya jatuh, saya liat difoto bapak itu seorang kakek kakek?"kata ayah.

"Iya, dia kakek saya ia sudah hilang 5 bulan ygag lalu dan saya masih gagal menemukannya"kata pemuda itu. Akhirnya ayah pun bicara bahwa kakek itu berada bersama ayah dan akhirnya diantarnya kerumah ayah dan mereka pun bertemu sang kakek sangat bahagia karena bisa bertemu dengan cucunya. "makasih pak buk, karena kalian sudah merawat kakek saya dengan baik dan saya bersyukur kakek saya tidak jatuh ditangan orang jahat, maka tolong izinkan saya memberi ini kepada kalian, kebetulan saya punya sawah dan kebun disini tolong rawatlah kebun dan sawah saya setiap panen semua untung saya kasih pad kalian dan tetimah uang ini"kata pemuda itu."tidak nk tidak perlerepot repotsayaikhlasmerawat kakek ini saya suda menggalinya sebagai orang tua saya"kata ayah.

Tapi semuanya diterima oleh Ayah karena dipaksa oleh pemuda itu dan akhirnya kakek dibawa keluar oleh cucunya sedangkan ayah dan anak istrinya fokus terhadap pemuda itu yang disuruh merawat kebun dan sawahnya sedangkan uangnya untuk menyekolahkan anaknya, setiap panen keuntungan mereka besar dan akhirnya mereka menjadi orang sukses . Dan setiap hari mereka hidup dengan bahagia. Oleh: Ninda Karisma 1XG



Kejujuran itu memanglah susah dilakukan, akan tetapi dibalik kejujuran terdapat kebahagiaan yang indah sekali. Sama halnya dengan ceritaku kali ini, ketika dahulu kala saya masih SD belum paham apa itu tentang kejujuran.

Sehingga pilihan buat berbohong serta jujur itu masih banyak yang terjadi saat mengalami tes Nasional di SD.

Dikala saat itu tes sedang berlangsung bisa jadi banyak temanku yang mencontek sampai pada akhirnya temanku berdialog padaku, "Sil kalian ingin nyontek gak? Saya membawa contekan nih," ucapan temanku dengan membagikan suatu kertas berbentuk contekan.

"Boleh pula," ucapku dengan menerima kertas tersebut.

Dahulu saat tes itu saya tidak begitu mengetahui tentang mukjizat dari suatu kejujuran.

Aktivitas menyontek cuma kulkukan pada satu pelajaran, yaitu matematika yang tidak begitu kupahami materinya.

Sampai akhirnya pengumuman kelulusan juga datang, diriku serta sahabat begitu tegang dikala menunggu hasil tes. Dan waktu itu Kepala Sekolah berkata kalau seluruh siswa lulus kami seluruh sangat bahagia, saat ini cuma menunggu nilai hasil tes di Ijazah keluar.

Kejujuran

Sehabis satu bulan lamanya Ijazah kuterima dikala itu saya telah duduk di bangku SMP. Nyatanya nilai Matematikaku kurang baik, diriku cuma menemukan nilai 4, o sebaliknya nilai yang lain besar.

Dikala itu ku merenung, bermostalgia dikala saya tes ku baru ingat dahulu ku mencontek saat tes mata pelajaran Matematika setelah itu hasil dari sikap mencontek merupakan menemukan nilai kurang baik serta mata pelajaran yang lain yang saya kerjakan dengan kemampuanku mencapai hasil yang baik.

"Siswa yang mencapai peringkat awal adalah..." ucapan kepala sekolah, seluruh siswa begitu tegang menunggu kelanjutan perkataan dari Kepala Sekolah. "Ananda Sila Ardila" Diiringi senang serta haru atas kerja kerasku belajar sepanjang ini tidak percuma.

Setelah itu seluruh sahabat berikan selamat padaku, kemudian Kepala Sekolah berkata padaku kalau peraih peringkat awal hendak menemukan beasiswa sekolah di kota.

Kali ini modul yang sudah kupelajari serta yang dianjurkan guru di kelas seluruhnya keluar. Tanganku menuliskan jawaban di LJK dengan tenang tanpa sesuatu kerugian. Sampai akhirnya penerapan tes juga berakhir, saat ini cuma tinggal menunggu hasilnya.

Kurang lebih satu minggu pingu-

muan datang, Kepala Sekolah membacakan hasil Tes Nasional dan siswa yang mencapai nilai paling tinggi berjumlah 5 siswa saja yang mendapatkannya, seluruh siswa tegang menunggu hasilnya.

Setelah itu Kepala Sekolah membacakan satu persatu para siswa yang mencapai peringkat 5 besar paralel sampai pas pembacaan siswa yang mencapai peringkat awal.

"Siswa yang mencapai peringkat awal adalah..." ucapan kepala sekolah, seluruh siswa begitu tegang menunggu kelanjutan perkataan dari Kepala Sekolah. "Ananda Sila Ardila" Diiringi senang serta haru atas kerja kerasku belajar sepanjang ini tidak percuma.

Setelah itu seluruh sahabat berikan selamat padaku, kemudian Kepala Sekolah berkata padaku kalau peraih peringkat awal hendak menemukan beasiswa sekolah di kota.

Diriku begitu bahagia menceritanya. Anggapanku tentang kejujuran itu memanglah benar jika jujur itu bisa senang walaupun awal mulanya itu susah"

Oleh: Mario Cahyo P. 9G

SENASIB SEPENANGGUNGAN

Namaku Dina aku seorang putri ke 4 dari 5 bersaudara ibuku seorang buruh karyawan.

Aku tinggal disebuah komplek tidak jauh dari beberapa kawanku yang bernama Putri.

Kami harus berjuang demi masa depan yang lebih baik karena berasal dari keluarga yang belum kaya. Tanpa disadari kejemuhan datang saat ada kemudahan, entah mengapa kami tergiur tanpa berpikir panjang untuk bolos dan main ke pantai bersama teman yang lain Dian, Retno, dan Fitri.

Saat kelas kosong bengong dan bingung mau cari kesenangan seperti apa. Akhirnya pilihan jatuh kepada pantai. Naas kami terciduk guru karena tidak ada di kelas pas jam akhir. Mau tak mau harus djalani dan diterima hukumannya yaitu kena SP serta pemanggilan orang tua masing-masing merasa bersalah sih atas kejadian itu. Namun seharusnya mereka percaya kami hanya bermain tidak lebih tidak kurang.

Hanya mencari kesenangan menikmati pantai tanpa melakukan hal lain dan aneh. Apa boleh buat kami habis-habisan di marah sehari oleh kedua orang tua. Terutama putri dan aku, sampai-sampai aku dituduh sebagai biang keladi mengajak putri untuk bolos.

Sempat renggang persahabatan karena orang tua namun diluar itu kami tetaplah sahabat. Saat ini alhamdulillah persahabatan tetap terjalin walaupun rintangan datang menggoda.

Oleh: Amelia Safa Nur. M. / 9G



WIRAJUSAHA

Yeni merupakan salah seorang mahasiswa lulusan perikanan yang memilih untuk melakukan wirausaha dari pada bekerja di kantor. Yang unik adalah ia menjual produk sendiri yang diracik berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan ketika ia di kampus. Ia menjual produk sambal yang dicampur dengan rumput laut dengan harga yang ekonomis dan menyehatkan.

Disamping harganya yang cukup murah sejalan dengan isi kantong mahasiswa, produk yang ia tawarkan juga cukup menyehatkan. "Yen, apa yang membuatmu lebih menyukai dunia wirausaha? Padahal, kamu itu mahasiswa yang berprestasi lo. Bahkan bisa dengan mudah masuk ke perusahaan tanpa harus melakukan tes. Terlebih produkmu dijual dengan harga sangat murah. Bagaimana kamu bisa

mendapatkan keuntungan darinya?" Tanya salah seorang temannya yang penasaran.

"Benar, jika aku mau bisa saja aku menjual produk sambalku ini dengan harga yang agak mahal. Dan tentu saja tetap akan laku. Terlebih untuk orang-orang yang paham akan kesehatan. Aku pun juga bisa bekerja di perusahaan yang akan memberiku gaji lebih besar. Tapi maaf, aku kuliah tinggi bukan untuk mencafi kembalian modal dari apa yang sudah aku keluarkan untuk kuliah. Aku sangat senang jika pekerjaanku ini bisa bermanfaat untuk yang lain baik itu dari segi biaya ataupun untuk meningkatkan kesehatan mereka."

"Jawab Yeni santai. Temannya spontan terdiam setelah mendengar penjelasan Yeni. Oleh: Amelia Safa Nur. M. / 9G



Seorang laki-laki bernama Kilab bin Umayyah bin Askar. Dia memiliki ayah dan ibu yang sudah tua. Dia menyiapkan susu untuk keduanya tiap pagi dan petang hari. Kemudian datanglah dua orang menemui Kilab, mereka membujuknya untuk pergi berperang. Ternyata Kilab tertarik dengan ajakan tersebut, lalu dia membeli seorang hamba sahaya untuk menggantikannya mengasuh kedua orang tuanya. Setelah itu Kilab pun pergi berjihad.

KISAH TENTANG KILAB BIN UMAIYAH DAN BAKTINYA KEPADA ORANG TUA

Suatu malam, hamba sahaya tersebut datang dan membawa gelas jatah susu petang hari kepada ibu dan bapak Kilab, ketika keduanya sedang tidur. Dia menunggu sesaat dan tidak membangunkannya lalu pergi. Di tengah malam keduanya terbangun dalam keadaan lapar, bapak Kilab berkata, "Dua orang telah memohon kepada Kilab dengan kitabullah. Keduanya telah bersalah dan merugi. Kamu meninggalkan bapakmu yang kedua tangannya gemetar, dan ibumu tidak bisa minum dengan nikmat. Jika merpati itu bersuara di lembah Waj karena telurnya, kedunya mengingat Kilab. Dia didatangi oleh dua orang yang membujuknya. Wahai hamba-hamba Allah, sungguh keduanya telah durhaka dan merugi. Aku memanggilnya lalu dia berpaling dengan menolak. Maka dia tidak berbuat yang benar. Sesungguhnya ketika kamu mencari pahala selain

dari berbakti kepadaku, hal itu seperti pencari air yang memburu fatamorgana. Apakah ada kebaikan setelah menyia-nyiakan kedua orang tua? Demi bapak Kilab, perbuatannya tidak dibenarkan."

Jika ada orang luar Madinah yang datang ke kota Madinah, Umar bin Khatab radhiallahu 'anhу selalu menanyakan tentang berita-berita dan keadaan mereka. Umar bertanya kepada salah seorang yang datang, "Dari mana?" Orang itu menjawab, "Dari Thaif." Umar bertanya, "Ada berita apa?" Orang itu menjawab, "Aku melihat seorang laki-laki berkata (laki-laki ini menyebut ucapan bapak Kilab di atas)." Umar menangis dan berkata, "Sungguh Kilab mengambil langkah yang keliru."

Kemudian bapak Kilab, Umayyah bin Askar dengan penuntunnya menemui Umar yang sedang di masjid. Dia mengatakan, "Aku dicela. Kamu telah mencelaku tiada batas,

dan kamu tidak tahu penderitaan yang kurasakan. Jika kamu mencelaku, maka kembalikanlah Kilab manakala dia berangkat ke Irak. Pemuda mulia dalam kesulitan dan kemudahan, kokoh dan tangguh pada hari pertem-puran. Tidak, demi bapakmu, cintaku kepadamu tidaklah usang. Begitu pula harapanku dan kerinduanku kepadamu. Seandainya kerinduan yang mendalam membelah hati, niscaya hatiku telah berbelah karena kerinduan kepadanya. Aku akan mengadukan al-Faruq (maksudnya Umar bin Khatab) kepada Tuhanmu yang telah menggiring jamaah haji ke tanah berbatu hitam. Aku berdoa kepada Allah dengan berharap pahala dari-Nya di lembah Akhsyabain sampai air hujan mengalirinya. Sesungguhnya al-Faruq tidak memanggil Kilab untuk pulang kepada dua orang tua yang sedang kebingungan."

Umar menangis, lalu beliau menulis surat kepada Abu Musa al-

Asy'ari agar memulangkan Kilab ke Madinah. Abu Musa berkata kepada Kilab, "Temuilah Amirul Mukminin Umarbin Khattab." Kilab menjawab, "Aku tidak melakukan kesalahan, tidak pula melindungi orang yang bersalah." Abu Musa berkata, "Pergilah!"

Kilab pulang ke Madinah. Ketika Umar bertemu dengannya, beliau mengatakan, "Sejauh mana kamu berbuat baik kepada orang tuamu?" Kilab menjawab, "Aku mementingkannya dengan mencukupi kebutuhannya. Jika aku hendak memerah susu untuknya, maka aku memilih onta betina yang paling gemuk, paling sehat dan paling banyak susunya. Aku mencuci puting susu onta itu, dan barulah aku memerah susunya lalu menghidangkannya kepada mereka."

Umar mengutus orang untuk menjemput bapaknya. Bapak Kilab datang dengan tertatih-tatih dan menunduk. Umar bertanya kepada-nya, "Apa kabarmu, wahai Abu Kilab?" Dia menjawab, "Seperti yang Anda lihat wahai Amirul Mukminin." Umar bertanya, "Apakah kamu ada kepeluan?" Dia menjawab, "Aku ingin melihat Kilab. Aku ingin mencium dan memeluknya sebelum aku mati." Umar menangis dan berkata, "Keinginanmu akan tercapai insya Allah."

Kemudian Umar memerintahkan Kilab agar memerah susu onta untuk bapaknya seperti yang biasa dia lakukan. Umar menyodorkan gelas susu itu kepada bapak Kilab sambil berkata, "Minumlah ini, wahai bapak Kilab." Ketika bapak Kilab mendekatkan gelas ke mulutnya, dia berkata, "Demi Allah, aku mencium bau kedua tangan Kilab." Umar mengatakan, "Ini Kilab, dia ada di sini. Kami yang menyuruhnya pulang." Bapak Kilab menangis dan Umar bersama orang-orang yang hadir juga menangis. Mereka berkata, "Wahai Kilab, temani kedua orang tuamu." Maka Kilab tidak pernah lagi meninggalkan mereka sampai wafat.

Oleh: Naimatuzzahroh 9G

Ratna Si Pengembala Kambing



Ratna adalah anak yang tinggal disebuah desa ia adalah seorang anak dari keluarga yang miskin dengan rumah yang tidak layak dihuni. Ratna adalah anak yang baik,sopan,murah senyum,dan memiliki wajah yang cantik.

Setiap hari Ratna menggembala kambing milik orang lain.Ratna tidak bisa bermain layaknya anak seumurannya karena harus membantu kedua orangtuanya mencari uang agar bisa bertahan hidup.Setiap hari Ratna diejek oleh teman temannya karena ia selalu membawa kambing kemana mana.

Pada suatu sore Ratna berjalan menuju sungai untuk memandikan kambing kambingnya,tetapi ditengah jalan ada anak bernama Gendis yang mengejek Ratna "He,Ratna mau kemana kau?" Sapa Gendis dengan tidak sopan "Aku mau kesungai" jawab Ratna "Oh....pasti kamu mau memandikan teman temanmu yh?Up!" Sahut Gendis "Iya..aku mau memandikan kambingku" jawab Ratna dengan lirih "Dasar bau kambing!" Ejek Gendis.Ratna pun tidak menghiraukan ucapan Gendis,ia pun langsung menuju kesungai dan memandikan kambingnya.

Setelah memandikan kambing Ratna langsung memulangkan kambingnya kepada pemilik kambing tersebut dan langsung bergegas pulang menuju rumah kesayangannya,sampai dirumah hari sudah gelap Ratna pun langsung membersihkan diri dan makan bersama keluarga tercinta.

15 tahun kemudian Ratna menjadi peternak kambing yg sukses dan memiliki peternakan kambing terbesar di kota tersebut.Hingga Ratna mampu menghadirkan kedua orang tuanya

Percaya!bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil,teruslah semangat menjalani hidupmu hingga sukses

■ Sannidya Ajeng 9G

PAHLAWAN YANG TIDAK PERNAH MAMI

Seorang guru adalah pahlawan
Tanpa sebuah pamri
Mereka adalah lilin ditengah kegelapan

Pikiran kita bisa terbuka karena uitaian
ilmu seorang guru
Jiwa kita bisa luas karena nasihat seorang guru
Mereka adalah pahlawan disebuah dunia

Pribadi nan sederhana yang menjanjikan keteduhan
Selalu menjadi air ditengah padang pasir
Selalu menjadi terang ditengah malam

Kami semua membutuhkan kalian
Kami tidak bisa mengubah dunia tanpa kalian
Anak anak kami akan teracuni tanpa kalian

Guru adalah seorang pemandu
Guru adalah sebuah simbol kebangkitan
Guru adalah dasar bagi sebuah pendidikan manapun
Guru adalah pahlawan.

Oleh : zarah zethira 7C

Pahlawan Tanpa Tanda Jasa

Kau pahlawan tanpa tanda jasa
Kau adalah guruku
Yang mendidik
Yang memberiku ilmu
Dengan hati tulus
Dengan senyum sabar

Nadamu memberiku dorongan
Tuk melangkah melawan waktu
Setitik keringatmu
Tanda dari sebuah perjuangan
Perjuangan yang begitu berat
Untuk kami semua

Oleh : Novi Putri Hariawati 8C

Guru Pejuang Zaman Ini

Guru... Kau adalah Pejuang Yang siap membentengi kami Demi untuk kecerdasan bangsa ini

Kau latih kami untuk kuat
Kau ajari kami untuk menang
Kau bimbing kami untuk menuju sukses

Kau marah saat kami menyerah
Kau kecewa saat kami gagal
Tapi kau bahagia saat kami menang
Guru...

Perjuanganmu sungguh mulia
Kau senang mengorbankan semuanya
Demi kami anak-anak bangsa

Oleh: Sinta Nur Safitri

TIDAK PERCAYA ADANYA VIRUS

Sekarang....
Covid-19 semakin menyebar
Dan masih saja ada yang menganggap remeh

Pertemuan yang tidak penting
Ketidak disiplinan memakai masker
Serta protokol keshatan
Yang tidak dilakukan dengan benar
Masih banyak yang tidak percaya

Dan faktanya...
Banyak dari mereka yang tertular
Dari teman bahkan keluarga sendiri
Hentikan penularan covid
Dengan disiplin menggunakan masker

Oleh : Naimatuzzahroh 9G

Aku Putra Putri Pertiwi

Aku putra putri Pertiwi kang lahir ing nuswantoro, katungkul Jamrud khatulistiwa kang edi peni

Aku tuwuhan saka kikising tangis, pruntuseng kringet, lan goyahe iman

kang karidhu jaman

Aku putra putri Pertiwi kang nyimpen sewu pangajab tumrap mulyaning nuswantoro

Aku nora bakal nglirwakake marang sukmane para pepundhenku kang gugur ing Madyaning palagan, dadi tumbaling kamardikan

Bakal dhak tebus kabeh tetesing ludhira kang nelesi bumi nuswantoro kanggo ngrekso sang saka lan martabating bangsa

Bakal dhak suwurake sak idhering jagat, yen putra putri Pertiwi iki manungsa kang tatak tanggon, tangkas, birawa anorago, ber budhi bawalaksana tansah unggul ing sayembara, nadyan ing mongso pageblug mayangkoro kang den arani pandemi

Aku putra putri Pertiwi tansah ngagungake maneka warnaning budaya luhur kang moncerake Pertivi ku, ing sak idhering ndonyo misuwur dadi negara kang endah, makmur, sentosa, kanthi sesanti bineka tunggal ika

Heeeeeee....jagat sak isine seksonono janjiku iki, kanti rasa katesnan kairing dongo dhak niatin, dhak tekadi aku bakal dadi penerus patrioting bangsa Sadhumuk bathuk sak nyari bumi dhak tohi pati

Oleh : Mario Cahyo P 9G

Akibat Kurangnya Kesadaran Manusia

Teruntuk teman kelasku..
Mungkin sekarang kita jarang bertemu
Dikarenakan sekolah bergiliran
Akibat ulah virus corona
Yang melanda dunia

Tapi virus corona tidak sepenuhnya salah

Karena kurangnya kesadaran manusia
Tidak waspadai adanya virus corona
Mereka keluar dengan semena-mena
Seolah olah tidak terjadi apa-apa

Mungkin kita dapat membantu dunia agar cepat pulih
Dan kembali seperti semula
Dengan cara dirumah saja dan social distancing

Oleh : Naimatuzzahroh 9G

SEKOLAHKU

Sekolahku...
Adiwiyataku...
Sekolah yang indah,asri,dan bersih
Sekolah yang subur tanaman
Sekolah dimana aku menimba ilmu SMPN 1 MANTUP yaa...itu namanya

Disanalah aku diajarkan berbagai Pelajaran
Tempat aku dan kawan kawan
Menempuh pendidikan
Saling berteman satu sama lain

Perasaan senang dan ceria
Maupun perasaan gugup saat menghadapi ujian
Semua terangkum indah di dalam dunia yang penuh dengan warna
Dan ku aku bangga menimba ilmu di sana.

Oleh : Ninda Karisma 9G

Hijaunya Sekolahku

Sekolahku....
Aku SENANG bersekolah disini
Sekolah yang indah dan bersih
Pohon rindang serta tanaman yang ASRI

Tidak bisiq ataupun kotor

Sekolahku yang hijau terus terjaga
Saling gotong royong menjaga kebersihan

DEMI KEINDAHAN DAN KEBERSIHAN LINGKUNGAN SEKOLAHKU

Oleh : Ninda Karisma 9G

CORONA

Bagai badai yang besar
Masuk secara tiba-tiba
Menghancurkan banyak negeri
Membuat kekacauan di mana-mana

Dunia seakan berhenti
Kehidupan yang tentram tinggal kenangan

Oleh : Naimatuzzahroh 9G

Kematian seakan mengikuti setiap langkah
Ketakutan akan kematian semakin merambah

Tapi di balik itu semua....

Alam menjadi tenang tanpa ada campur tangan manusia
Alam kembali seperti semula

Angan keindahan alam seakan nyata kembali

Perang berhenti seketika
Perdamaian kembali dirasakan
Pikiran kemanusiaan kembali dirasakan
Persatuan di dunia kembali terjadi

Kini...

Saatnya kita bersatu melawan bahaya ini
Sirnakan pikiran egois
Singkirkan kepentingan pribadi

Satukan cinta dan perdamaian dalam mengatasi masalah ini
Berdoa...

Oleh: Nur Rahma Angelina 8B

BE YOURSELF (JADI DIRI SENDIRI)

Humans are born with their own strengths and weaknesses
(manusia terlahir dengan kekurangan dan kelebihan masing masing)

Oleh : Ordelia Hadi P 8B

Fly free like an eagle
(terbang bebas seperti elang)
Running fast like a deer
(berlari kencang seperti kijang)

Life is a flow to be followed
(hidup adalah arus yang harus diikuti)
Free to move and be creative
(bebas bergerak dan berkreasi)
Without having to build by opinion
(tanpa harus membangun berdasarkan opini)

I am me
(aku adalah aku)
Not him or them
(bukan dia atau mereka)

I rule over myself
(saya menguasai diri saya sendiri)
about everything that happened
(tentang segala yang sudah terjadi)
without me having to rebel at heart
(tanpa aku harus memberontak di hati)

Love yourself !! Be yourself
(cintai diri sendiri!! Jadilah diri sendiri)
I found myself in reflection.
(saya menemukan diri saya dalam refleksi)
With great inspiration
(dengan penuh inspirasi)

With hope and struggle
(dengan harapan dan perjuangan)
I'll hold it later
(kelak kan ku enggak)
The whole earth is not just a dream !!
(seluruh bumi bukan hanya sekedar mimpi!!!)

Learn to be yourself by being grateful for what happened
(belajarlah menjadi diri sendiri dengan mensyukuri apa yang terjadi)
Don't you waste this opportunity
(jangan kau sia siakan kesempatan ini)
Because the opportunity only came twice
(karena kesempatan itu hanya datang dua kali)

Oleh : Ordelia Hadi P 8B

Keling kota naik becak,
walau lama tiada jemu.
Banyak-banyak engkau membaca,
membaca adalah kunci ilmu.

Bukit berbaris banyak batunya,
di padang datar kita bertemu.
Main game ada waktunya,
kerjakan dahulu PR dan tugasmu.

Bambu kuning dibuat kursi,
bambu untuk layang-layang.
Kalau kita banyak prestasi,
ayah ibu semakin senang.

Oleh: Nur Rahma Angelina 8B

Kemana Uang Hendak Di Kejar
Kalau Keseharian Hanya Tidur
Kumarahi Adik Agar Ia Belajar
Ketika di kamar Malah mendekur

Harimau Telah Semaking Sombong
Suka menghina yang jelak
Masih kecil telah ompong
Mirip bersama dengan nenek nenek

Lebar Sekali daun talas
Untuk Menaikkan daun talm
Makanya jangan suka malas
Sikat gigi pagi dan malam

Oleh : Muhammad Zain Al F. 8B

Beli kebab diantar mamat
Gratis dua diminta fatkhur
Satu penyebab kurangnya nikmat
Adalah lupa cara bersyukur

Buka puasa minum es kolak
Tadi sore dikasih Paman
Mulia insan ada di akhlak
Bukan harta maupun jabatan

Pergi memancing saat fajar
Pulang siang membawa ikan
Bagaimana mau pintar
Belajar aja malas malasan

Pergi berburu pagi pagi
Menyapa Somad tidak menjawab
Apa guna berilmu tinggi
Bila sikap tidak beradab

Oleh: Syafira Ramadhani IX G

Makan baso campur cuka
Minta satu dikasih lima
Orang sopan banyak yang suka
Akhlak mulia memang utama

Siapa tahu rumahnya leba
Dipucuk pohon tergantung indah
Siap hidup dalam ibadah
Tentu hidupnya mudah

Dari mana buah salak
Dari Kabun jauh di udik
Dari mana paham akhlak
Dari guru yang mendidik

Oleh: Agustio Dwi L. 8B

Dari datangnya landak
Dari tanah yang terinjak
Berpikirlah sebelum bertindak
Itulah tanda insan yang bijak

Duduk melamun di atas teras
Sambil mendengar burung
tekukur
Tak mengapa belajar keras
Siapa tau esok jadi direktur

Kepasar beli buah buahan
Jangan lupa mampir ke telaga
Sungguh indah ciptaan tuhan
Sudah sepatutnya kita juga

Oleh : Dio Ade Febrian 8B

Pisau di dapur haruslah diasah
Supaya tajam dan jadi kuat
Belajar harus tanpa kenal lelah
Agar dapat ilmu yang bermanfaat

Jika pohon harus dipanjat
Kaki jangan melompat-lompat
Jika ingin naik derajat
Ilmu dan iman harus diangkat

Piknik mari bawalah banyak
tikar
Dekap erat jangan sampai
tergores
Pendidikan bukan tentang gelar
Semua itu murni menceritakan
proses

Oleh: Dyah Ayu Bunga 8A

MIAN NAMA AYAHKU

Suatu hari ada Siswa yang telah
merusak fasilitas sekolah, dan dia di
panggil ke Ruang BK.....

Guru BK : "Kamu kenapa membuat
kesalahan lagi heh? kemarin
pecahin kaca sekarang
rusakin bangku! Akan ku
laporkan ke orangtua mu,
siapa nama ayahmu?"

Murid : "Mian, pak"

Guru BK : "Mian?"(dikira minta maaf
pake bahasa Korea)

Murid : "Iya pak, Mian"

Guru BK : "kok malah minta maaf sih?
(sambil marah-marah)

Murid : "ihh si bapak! Kan sudah
saya katakan dari tadi
kalo nama Ayah saya Mian!!"

Guru BK : "??!??!"

Oleh: Maulidiawati/9C

SAYA PUTRA

Pada suatu hari setelah libur panjang
akhirnya siswa siswi telah masuk sekolah,
tapi saat di kelas yg masuk hanya siswi
putri saja, dan guru pun bertanya....

Guru : "Loh ini putra ke mana?"

Murid : "Saya disini Bu"(murid putri
bernama putra menjawab)

Guru : "loh kamu kan putri! Bukan
putra!"
(sambil nge Gas)

Murid : "Aduh Bu..nama saya kan
Putra, Jadi saya ngomong lah
masa ibu lupa?!"

Guru : "@#;_%?#;)"

Oleh: Maulidiawati/9C



Mari Kita Mengenal Boga

Tamago Boro/ Biskuit Teflon

Dengan 3 bahannya itu :

- 2 butir kuning telur
- 5 sdm kental manis
- 15 sdm maizena



Langkah

- 1 . Campurkan semua bahan
2. Aduk rata hingga teksturnya bisa dibentuk
3. Siapin teflon anti lengket, bentuk adonanya bulat-bulat kecil, susun diteflon
4. Masak dengan api super kecil (sekitar 15 menit) hingga teksturnya keras (artinya matang). Masaknya ditutup ya atasnya.

Oleh: Nadya Ardah. 8G

Gethuk singkong Original

Bahan -Bahan :

- 1 kg singkong (sudah dikukus)
- 120 gram gula merah (sisir halus)
- 50 gram gula pasir (sesuaikan selera)
- Secukupnya vanili
- Secukupnya garam
- Secukupnya kelapa parut(kukus beri garam dan daun pandan)



Langkah

1. Kupas singkong lalu cuci dan potong kecil2 lalu kukus sampai empuk.
2. Setelah matang haluskan singkong bersama gula merah dan gula putih,garam, vanili, tumbuk sampai gula tercampur rata.
3. Siapkan loyang yang sudah dialasi plastik. Ratakan adonan singkong dan sedikit ditekan "agar padat. Lalu pindahkan keloyang datar dan getuk siap dipotong".

Oleh: Silfi Anifatul Lailiyah 9G

Oseng Pepaya Muda

Cara membuat:

- Kupas pepaya sampai bersih, belah dan buang isinya, kemudian pasrah
- Uleni pepaya yang telah dipasrah dengan garam (untuk menghilangkan bau dan getah pada pepaya), cuci lagi dengan bersih lalu tiriskan
- Iris tipis semua bumbu
- Panaskan minyak, masukkan irisan bawang merah dan bawang putih sampai harum
- Masukkan irisan cabai merah besar, kemudian masukkan pasrahan pepaya yang sudah ditiriskan
- Tambahkan kaldu bubuk dan kecap sesuai selera
- Masak sampai meresap



Oleh: Syafira Ramadhani. 9G

Antara Rokok dan Kebugaran Jasmani di Kalangan Remaja

Oleh : Achmad Mustofa

D i era revolusi industri 4.0 saat ini perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi semakin pesat tidak hanya di dunia namun di Indonesia pun sudah mulai banyak perkembangan baik segi teknologi dan pendidikan, seperti smartphone, akses internet, pembelajaran daring, media massa, dan akses berbagai informasi secara luas dengan sistem situs web. Kagermann (2015), mengemukakan bahwa industri 4.0 adalah integritasi dari *CyberPhysicalSystem(CPS)* yaitu teknologi untuk menggabungkan antara dunia nyata dengan dunia maya atau yang dimaksud adalah seperti media sosial dan sejenis aplikasi untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan sesama manusia, serta ada *Internet of Things and Services (IoT dan IoS)* ke dalam proses industri meliputi manufaktur dan logistik serta proses lainnya.

Saat ini masyarakat Indonesia dari berbagai usia, terutama remaja sudah merasakan perkembangan teknologi dan terdapat dampak bagi lingkungan sekeliling baik teman sebaya, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan sebagainya. Seperti beberapa contoh menyimpang pada perilaku remaja adalah membolos sekolah, berkelahi, minum-minuman keras, dan perilaku merokok. Hal yang sering dijumpai di masyarakat yaitu para remaja merokok ditempat umum yang dapat mengganggu orang lain karena akibat paparan dari asap rokok. Menurut *World Health Organization* yaitu jumlah perokok di dunia tahun 2008 berkisar 1,35 miliar orang, dan data *World Health Organization* tahun 2008 menunjukkan jumlah perokok di Indonesia berkisar 65 juta

orang, dari jumlah tersebut Indonesia dinobatkan sebagai negara dengan konsumsi rokok terbesar nomor 3 setelah India dan China. Sesuai dengan apa yang dikatakan Santrock (1979), bahwa ciri yang cukup menonjol pada diri remaja ialah sifat revolusioner, pemberontak, dan progresif. Karena itu dengan contoh mereka bisa mendapatkan apa yang mereka butuhkan hanya dengan menggunakan internet dan bisa membagikan ilmunya dengan kalangan sekitarnya yang dimana bisa memberikan dampak terhadap tingkah laku juga. Terkait remaja merupakan individu yang tengah berada pada tahap perkembangan dan paling umum usia remaja terdapat pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA).

Merokok dapat mempengaruhi kesehatan di kalangan remaja. Merokok meningkatkan risiko berkembangnya penyakit pernapasan, kardiovaskular, dan bertanggung jawab atas berbagai jenis penyakit kanker, bahkan pada non-perokok yang terpapar bekas asap tembakau. Saat merokok, seseorang menghirup rata-rata 2500 zat beracun yang menyebabkan gejala seperti peningkatan produksi lendir, radang saluran napas, infeksi, dan penurunan fungsi otot (Lauria et al, 2017). Bahan kimia lain seperti benzene, kreosot, dan beberapa aspal menyebabkan kanker kulit, kanker paru-paru dan penurunan kapasitas reproduksi. Di antara 2.256 komponen asap yang berbeda, 542 ditemukan dalam asap sebatang rokok tembakau. Kematian terkait kanker diperkirakan mencapai 100 juta pada abad

ke-20 dan 1 miliar di abad ke-21. Rokok dibuat dari daun kering tanaman tembakau. Komposisi kimia tembakau sangat bervariasi tergantung lokasi budidaya yang berbeda karena keragaman kondisi iklim. Bahkan dalam tembakau yang sama, komposisi kimianya berbeda daun bisa sangat berbeda. Klorofil a dan b, neoxanthin, violaxanthin, lutein dan β-karoten juga terdapat di tembakau. Setelah daun tanaman tembakau dipanen dan dikeringkan, mereka diolah dengan banyak bahan kimia. Asap rokok mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia yang berbeda dan banyak di antaranya penyebabnya kanker. Asap rokok itu mengandung tar lengket hitam banyak mengandung bahan kimia beracun seperti amonia, toluena dan aseton (Singh & Kathiresan, 2015).

Sedangkan menurut Sitepo (1997), kandungan rokok yang terhirup mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia, ratusan diantaranya bersifat toxic, dan sekitar tujuh puluhnya bisa menyebabkan kanker. Secara umum, kandungan rokok dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu kandungan gas (92%) dan kandungan padat atau partikel (8%). Komponen gas pada asap rokok terdiri dari karbon monoksida, karbondioksida, hidrogen sianida, amoniak, oksida dari nitrogen dan senyawa hidrokarbon. Sedangkan komponen partikel pada rokok terdiri dari tar, nikotin, fenol, kadmium, benzopiren, indol, karbarzol, kresol, dan benzoan-trcene. Nikotin merupakan alkaloid alam yang berbentuk cairan, tidak berwarna, dan mudah menguap. Zat ini dapat berubah warna menjadi coklat dan berbau

seperti tembakau jika bersentuhan dengan udara. Nikotin banyak dijumpai di dalam rokok yang bersifat toxic dan menimbulkan ketergantungan psikis.

Tar adalah penyebab utama kanker tenggorokan dan paru-paru. Itu juga menyebabkan bercak coklat kekuningan pada jari tangan, gigi dan jaringan paru-paru. Nikotin adalah obat utama yang ditemukan dalam tembakau yang berkontribusi pada kecanduan merokok yang pertama kali ditemukan dari daun tembakau sejak tahun 1828. Nikotin memiliki sejumlah efek berbahaya tubuh manusia dalam merangsang sistem saraf, meningkatkan detak jantung, meningkatkan tekanan darah dan mengencangkan darah kecil pembuluh di bawah kulit menyusut, yang dapat menyebabkan keriput (Singh & Kathiresan, 2015).

Karbon monoksida adalah gas beracun yang mengurangi jumlah oksigen yang diambil oleh sel darah merah. Hidrogen sianida merusak rambut halus yang berperan sebagai pembersih paru-paru alami terdepan dari tubuh manusia untuk akumulasi zat beracun di paru-paru. Logam berat beracun yang ditemukan dalam asap rokok adalah: timbal, nikel, arsen, dan kadmium. Senyawa radioaktif penyebab kanker juga ditemukan dalam rokok. Pestisida seperti DDT dan methoprene memang ada dalam asap tembakau yang digunakan selama penanaman tembakau.

Bullen (2008) menemukan bahwa Nikotin adalah bahan kimia simpatomimetik yang mendorong pelepasan katekolamin dan neurotransmitter lain yang bekerja di pusat dan perifer. Selain efek kardiovaskular seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah dan curah jantung, nikotin memiliki efek metabolik, khususnya peningkatan lipolisis. Lipolisis menyebabkan peningkatan kadar asam lemak bebas dan glicerol yang bersirkulasi dalam darah dan peningkatan metabolisme lemak yang dihasilkan mendorong permintaan lebih banyak oksigen, yang menyebabkan peningkatan aliran darah koroner dan serapan oksigen miokard. Nikotin yang dihirup dari asap rokok dikirim dengan cepat dalam konsentrasi tinggi dalam darah arteri ke jantung.

Kebiasaan merokok di kalangan remaja telah menjadi perilaku sehari-hari. Perilaku merokok bagi remaja merupakan simbolisme perilaku seperti simbol daya tarik, kedewasaan, kedewasaan, dan kepemimpinan, perilaku tersebut dapat bisa memberi dampak negatif terhadap kesehatan dan ekonomi (Gifford et al,

2016). Sedangkan Sarason, et al (1992) mengemukakan alasan yang paling sering dilakukan anak untuk mulai merokok adalah rasa ingin tahu (45%), norma sosial (23%), dan tawaran / tekanan (12%), sedangkan untuk saat ini, alasan merokok adalah kesenangan / pengaruh (23%), kecanduan / kebiasaan (22%), dan keinginan (12%). Hampir 25% siswa mengatakan kesenangan / pengaruh sebagai alasan utama untuk merokok tetapi hanya 5% siswa yang mengatakan alasan ini untuk mulai mengawali merokok.

DAMPAK BERBAHAYA PERILAKU MEROKOK DI KALANGAN REMAJA

Todd, et al (1978) mengatakan terdapat tiga dampak seseorang merokok:

1. Peningkatan risiko kematian akibat penyakit kardiorespirasi yang berlangsung setidaknya selama 12 tahun bisa ditampilkan pada pria dan wanita yang diidentifikasi, tanpa terlalu banyak kesulitan, karena memiliki salah satu dari empat gejala kardiorespirasi.
2. Hubungan antara nyeri dada dan kematian dari kardiovaskular jauh lebih kuat, berhubungan antara batuk terus-menerus dan dahak atau bronchitis serta kematian akibat penyakit kardiorespirasi.
3. Kematian dini (satu dari empat orang dan satu dari 10 wanita) dapat dihubungkan dengan hubungan antara gejala dan kematian.



Middlekauff, (2020) menyatakan bahwa mayoritas kematian dini yang terkait dengan rokok tembakau disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, peningkatan risiko kardiovaskular, termasuk peningkatan aktivitas saraf simpatis, stres oksidatif dan peradangan, disfungsi vaskular, dan thrombosis.

Hasil penelitian Singh & Kathiresan, (2015) merokok dapat mempengaruhi kesuburan manusia. Bahan kimia dalam rokok dapat mempengaruhi reproduksi laki-laki melalui efek langsung pada fungsi testis dan spermatogenesis. Mekanismenya melibatkan kontrol hormonal spermatogenesis atau melalui efek langsung pada sel germinal dan sel sertoli dari epitel seminiferus. Perubahan dalam kapasitas spermatogenetik pada pria mungkin menyebabkan infertilitas atau produksi spermatozoa yang bermutasi selanjutnya menyebabkan kehamilan

yang buruk jika spermatozoa bermutasi adalah untuk membua sel telur. Merokok menyebabkan berbagai hal negatif serta berpengaruh pada proses reproduksi manusia seperti sperma yang tidak normal morfologi, sperma kurang motil, jumlah sperma lebih sedikit, proporsi sperma lebih rendah yang berbentuk normal dan perubahan jumlahnya dan susunan mikrotubulus sperma pada perokok sebagai dibandingkan dengan kelompok pria bukan perokok.

Dampak yang berbahaya dari rokok lainnya yaitu pemicu penyakit kanker, salah satunya yaitu kanker paru-paru yang agresif dan heterogen termasuk penyakit ganas paling umum di seluruh dunia. Paru-paru merupakan organ terpenting yang membantu kita bernapas dan memberi oksigen semua sel di dalam tubuh. Merokok dapat berdampak secara langsung atau tidak langsung terhadap kinerja paru-paru. Seperti semua kanker, sel kanker paru memiliki kemampuan untuk menyerang jaringan tetangga dan menyebar ke bagian yang jauh tubuh. Biasanya diklasifikasikan sebagai kanker paru-paru non-sel kecil menyumbang lebih dari 80% kanker paru-paru dan itu yang terbanyak penyebab kematian akibat kanker di seluruh dunia. Pada wanita, paru-paru kanker adalah kanker paling umum ketiga di dunia, setelah payudara dan kanker kolorektal.

Perokok 5-10 kali lebih mungkin terindikasi penyakit kanker paru-paru, sekitar 87% kasus kanker paru-paru disebabkan oleh merokok. Setiap tahun, satu juta perokok meninggal karena kanker paru-paru di AS, terhitung 25% dari total kematian terkait merokok. Satu dari 10 perokok sedang dan satu dari 5 perokok berat (15 rokok per hari) akan mati karena kanker paru-paru. Sekitar 85% perokok dengan kanker paru-paru meninggal dalam 5,5 tahun. Banyak jenis kanker termasuk kanker pankreas dan kanker usus besar, kandung kemih dan ginjal kanker yang disebabkan karena merokok. Rokok tembakau juga dikaitkan dengan kanker rongga mulut (termasuk bibir dan lidah) pada pria dan wanita. Dampak merokok tidak hanya kanker paru-paru, tetapi juga kanker saluran kemih, rongga mulut, orofaring dan hipofaring, esofagus, laring, pankreas, perut, leher rahim, leukemia, payudara wanita dan prostat (Singh & Kathiresan, 2015).



JAWABAN TTS INSPIRO EDISI 29

MENDATAR

- | | | |
|------------|-----------------|--------------|
| 2. COVID19 | 16. #DIRUMAHAJA | 26. IMUN |
| 5. WABAH | 22. ANTISEPTIK | 27. EPIDEMI |
| 7. TVRI | 23. ENDEMI | 28. LOCKDOWN |
| 11. ONLINE | 24. PANDEMI | 29. GOOGLE |
| 13. CARIER | 25. ISOLASI | CLASSROOM |

MENURUN

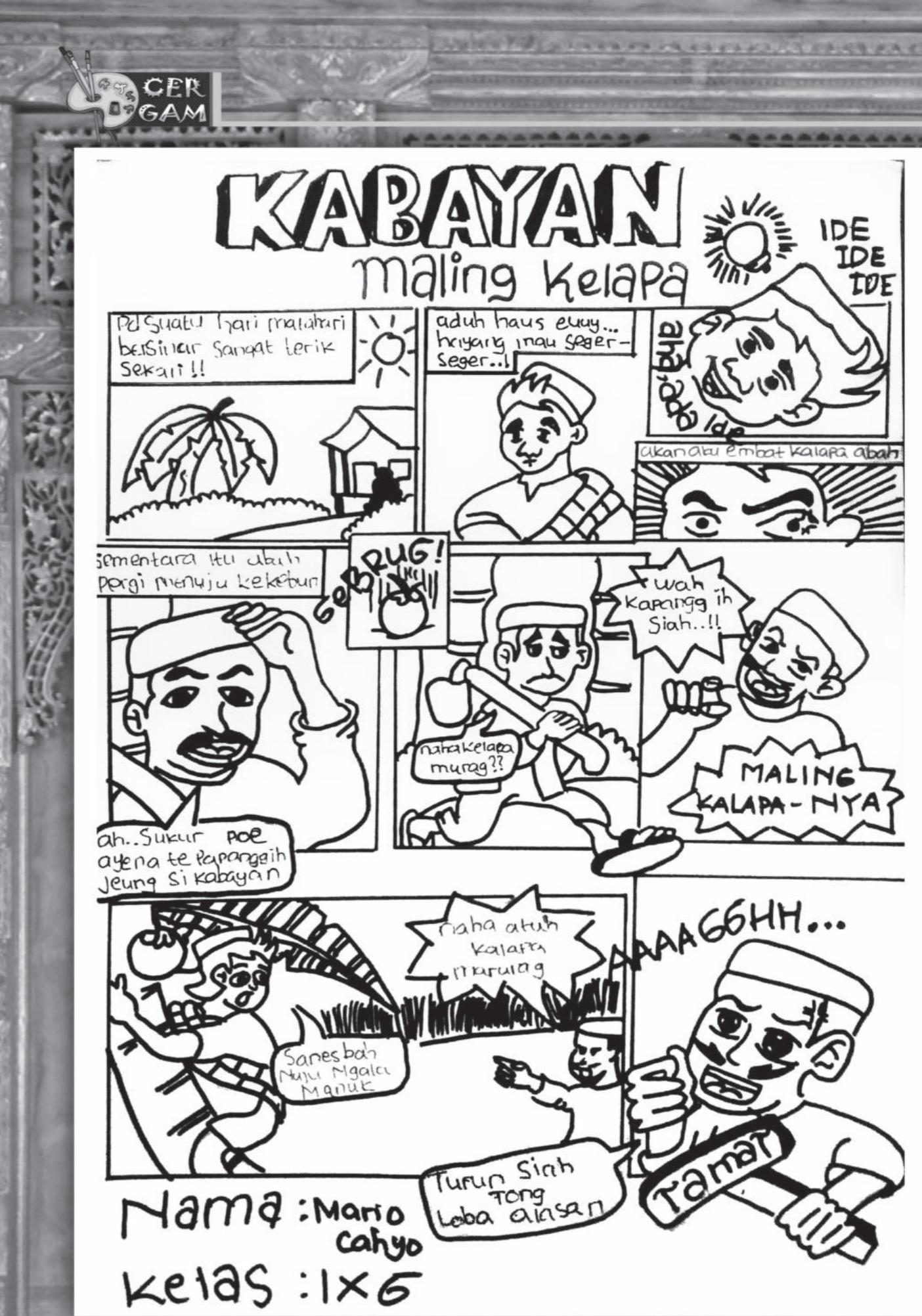
- | | | |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| 1. RAPIDTEST | 8. WHO | 15. DROPLET |
| 2. CHLOROQUINE | 9. SOCIALDISTANCING | 17. SUSPECT |
| 3. PHYSICALDISTANCING | 10. KARANTINA | 18. SCREENING |
| 4. MASKER | 12. HANDSANITIZER | 19. DARING |
| 6. DISINFETKAN | 14. PDP | 20. INKUBASI 21. ODP |

MENDATAR

- Memiliki wajah dan sikap tubuh yang menghasilkan potret yang menyenangkan.
 - Nyanyian bersama.
 - Terdiri atas berbagai unsur yang berbeda sifat atau berlainan jenis.
 - Bunyi-bunyian yang mengikuti irama dan aturan tanga nada.
 - Merasa kurang senang melihat kelebihan orang lain (beruntung dsb).
 - Pembetulan atas salah cetak (pada surat kabar, majalah, dsb) atau salah ucapan.
 - Sorakan kelompok untuk memberi dorongan semangat kepada regunya yang sedang bermain.
 - Kolam renang
 - Kata atau ungkapan penghubung antarkata, antarfrasa, antarklause, dan antarkalimat.
 - Saya.
 - Penduduk asli Pulau Bali.
 - Ahli sastra
 - Pengetahuan atau ilmu tentang sifat, perilaku, dan perkembangan masyarakat.
 - Pembelajaran Jarak Jauh

MENURUN

- Bangun segi empat yang dua buah sisinya sejajar, tetapi tidak sama panjang.
 - Perubahan secara berangsurs-angsur dan perlahan-lahan (sedikit demi sedikit).
 - Sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.
 - Dalam Jaringan
 - Ganjil, tidak genap.
 - Nusa Tenggara Barat.
 - Nama huruf ke-7 abjad Arab.
 - Kata penunjuk bagi benda (waktu, hal) yang jauh dari pembicara.
 - Dengungan (gema, getaran) suara.
 - Penyambungan (besi dsb) dengan cara membakar.
 - Uang atau bahan dari tamu untuk tuan rumah sebagai sumbangan suatu upacara atau pesta.
 - Sederhana
 - Makanan yang dibuat dari pisang, ubi, dsb yang direbus dengan gula dan santan.
 - Kata seru untuk mengajak.
 - Baju resmi berlengan panjang, dipakai di luar kemeja.
 - Suara tembakan.



Album



► Darma wanita 2020



► Futsal Jumat Pagi



► BIMTEK PJJ



► Lomba Kebersihan dan keindahan Kelas



► Cek suhu tubuh, penerapan protokol kesehatan di era new normal



► Melepas Purna Tugas Pak Mardiyono, Pak Jampi, Pak Joko Kuswono



► Penanaman Pohon dalam rangka memperingati hari Cinta Puspa dan Satwa Nasional (HCPSN)