



Makan juga harus Merdeka  
oleh Dadan Suherlan, S.Pd



Makan dengan  
**MERDEKA**

Sahabatku untuk urusan makan Anda termasuk yang mana? Yang tidak mau ribet? Yang sudah tidak perlu berpikir makan apa dan dimana? punya uang tapi masih sering kelaparan? atau yang masih pusing dengan urusan makan? jika termasuk yang terakhir mungkin Anda belum merdeka untuk urusan makan. Beberapa kebiasaan ini mungkin bisa memerdekakan Anda:

- 1. Buat makananmu sendiri.** Bahagialah orang yang menguasai minimal satu cara membuat makanan kesukaannya. Karena orang lain belum tentu bisa selamanya menyediakan makanan yang kita inginkan.
- 2. Mengetahui makanan yang tepat untuk diri sendiri.** Tidak perlu mengikuti menu makan orang lain karena belum tentu sesuai dengan selera dan kondisi tubuh kita.
- 3. Biasakan sarapan** agar dapat melaksanakan aktivitas dengan fokus, tanpa dihantui rasa lapar yang mengganggu konsentrasi.
- 4. Rencanakan makan siangmu.** Makan di dapur tempat kerja atau jajan di kantin, namun jika ingin benar-benar merdeka sebaiknya bawa bekal sendiri.
- 5. Siapkan cemilan kesukaan** untuk menghindari kelaparan sebelum jam makan utama.
- 6. Menahan nafsu makan berlebih.** Berbahagialah orang yang terbebas dari rasa tamak ketika melihat makanan didepannya.
- 7. Mengisi perut dengan hasil usaha sendiri.** Boleh bangga jika urusan perut sendiri dipenuhi dari hasil keringat sendiri bukan dari sumber lain yang

meragukan apalagi haram.

- 8. Jangan menyukai makanan berlebihan** sampai harus selalu mengonsumsi makanan tertentu saja.
- 9. Konsumsi *super food* yang dicontohkan Rasulullah** untuk mengimbangi makanan instan yang belum bisa ditinggalkan, dengan mengonsumsi labu, Habattusauda, madu, kurma, zaitun, buah tin, anggur, dll.
- 10. Jadikan makan lebih berarti untuk menjadi alat *taqarrub* kepada Allah** karena nikmatnya makan itu hanya di lidah, setelah lewat tenggorokan maka tidak terasa lagi nikmatnya. Sayang sekali jika makan hanya sebatas memenuhi rutinitas kebutuhan lahir belaka.

Akhirul kalam, Semoga Kita tidak dipusingkan dengan urusan makan ini, dan hanya kepada Allahlah kita memohon pertolongan agar selalu diberikan makanan yang halal dan thayyib. Wallahu a'lam.



# RUANG BACA

Buletin Pendidikan SMAN 1 Cisarua KBB



Temukan buletin digital di sini

## CONTENTS

- SC meraih Juara 1 Tingkat Nasional
- Betulkah hidup adalah pilihan?
- Fisika dan ayat-ayat Al-Quran
- Makan juga harus merdeka



<https://sman1cisarua.sch.id>  
Edisi VIII September 2023



Ekstrakurikuler *Student Company* meraih  
Juara 1 Tingkat Nasional  
oleh Wawan Sudrajat, S.Pd



## REDAKSI

- Penanggung Jawab**  
Asep Kurniawan, S.Si.,M.Pd.
- Pemimpin Redaktur**  
Susri Inarti, M.Pd.
- Penyunting**  
Hj. Risna Rosida, M.Pd.  
Enden Astuti, M.Pd.
- Penata Letak**  
Asep Ridwan, S.Pd.,M.Kom.
- Penghimpun Naskah**  
Indri Herdiman, M.Pd.  
Mia Kusmiati, M.Pd.  
Heni Cakrawati, S.Pd.I.
- Sirkulasi**  
Indra Khaerul Saleh, S.Pd.  
Irfan Wahyudin, S.Pd.

Sahabat Kreatif, tahukah Anda siapa Mark Zuckerberg? Sudah tentu sahabat kreatif mengetahui sosok tersebut. Mark Zuckerberg merupakan seorang pemrogram komputer dan pengusaha Internet. Ia dikenal karena menciptakan situs jejaring sosial Facebook bersama temannya, sekaligus juga ia menjadi pejabat eksekutif dan presiden. Mark Zuckerberg mengutarakan salah satu moto hidup seorang pengusaha diantaranya "Karakter utama dari orang yang sukses adalah keberanian dan komitmen mereka untuk terus maju tanpa takut halangan. Tidak ada jaminan sebuah kesuksesan bagi seorang yang tidak keluar dari zona nyamannya dan takut mengambil risiko."

Sahabat inovatif" setiap individu yang hidup dizaman ini harus sanggup menyambut tantangan besar, yaitu ketahanan kesehatan, disrupsi digital, dan krisis global supply chain (rantai pasok dunia). Generasi muda harus menjadi agen perubahan dalam menghadapi tantangan ini. Indonesia menargetkan jadi negara maju pada 2045. Untuk mencapai target tersebut, Indonesia harus mengoptimalkan bonus demografi yang membuat usia muda mendominasi penduduk tanah air. Saat ini, 54% penduduk Indonesia adalah Milenial dan Gen Z. Pemuda memainkan peranan penting dalam pembangunan bangsa. Tujuan dari

pengembangan ekonomi digital adalah human *centre society*. Artinya, pemuda mampu menyeimbangkan antara kemampuan ekonomi dan penyelesaian masalah sosial melalui sistem di dunia nyata dan dunia maya yang terintegrasi. "Kalau dulu kita mengenal program listrik masuk desa. Sekarang, kita masuk babak baru dengan wifi masuk desa."

Wahai generasi muda kreatif dan inovatif. Student Company (SC) SMAN 1 Cisarua merupakan wadah eksperisi dan eksplorasi muda-mudi yang cinta akan kewirausahaan. Ekstrakurikuler kewirausahaan ini merupakan wadah untuk mengembangkan kemampuan berwirausaha setiap anggotanya. Apabila melihat kutipan di atas untuk mewujudkan negara Indonesia maju pada tahun 2045, pelaku usaha muda setiap alumni SMAN 1 Cisarua yang memiliki cita-cita menjadi pengusaha sukses dan berusaha mewujudkannya, sangat pantas untuk mengasah kompetensi kewirausahaannya di SMANCIS SC.

Alhamdulillah, pada hari Jumat, tanggal 29 September 2023, SMANCIS Student company, telah mampu mengekspresikan kemampuan kewirausahaannya dan dapat menorehkan prestasi tingkat Nasional dengan memperoleh juara pertama kategori Kriya (patlot) pada ajang lomba Festival Inovasi dan Kewirausahaan Siswa Indonesia (FIKSI) 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas) secara luring dari tanggal 25 sampai dengan tanggal 29 September 2023. Untuk jenjang SMA, MA, dan SMK. Hal tersebut merupakan bentuk nyata eksistensi serta komitmen Student Company dalam mewartakan talenta-talenta pelaku usaha muda generasi penerus bangsa Indonesia Emas tahun 2045, sebagai wujud dan cita-cita SMANCIS SC.



### Gerakan Literasi Sekolah

#### Betulkah hidup adalah Pilihan? oleh Irfan Wahyudin, S.Pd.

Hey, masih ingatkah kisah kerang mutiara dan kerang rebus? Yups apa pelajaran yang bisa kita ambil? "Life Is Choice" bahwa hidup adalah pilihan.

Sebenarnya tidak sepenuhnya hidup adalah pilihan. Ada sisi dimana sesuatu menguasai kita. Sesuatu itu apa? misalnya, hidup, mati, jodoh dan, rezeki. Jadi kalau kita perhatikan kehidupan ini, ada dua sisi, satu sisi kita kuasai dan satu sisi kita yang dikuasai.

Pembahasan inilah yang sering kali kita lupa. Maka tulisan kali ini, mari kita bahas dua sisi ini! Sisi pertama adalah sisi yang kita kuasai, inilah makna hidup adalah pilihan dan setiap pilihan ada konsekuensinya. Pilihan kita masa lalu, membuahkan hasil saat ini dan pilihan kita saat ini membuahkan hasil di masa akan datang. Sisi pertama ini sudah panjang lebar kita bahas ketika upacara. Sisi kedua adalah sisi yang menguasai kita. Inilah yang kita bahas lebih dalam.

Satu kisah, tentang seorang calon penumpang pesawat, ia berniat berangkat dari Jakarta menuju Bali, ia sudah persiapan matang untuk rapat dengan calon investor perusahaannya. Sayang, ia terjebak macet dan telat dua menit setelah pesawat terbang. Alhasil ia kecewa berat, marah dan tak terima dengan takdir yang menyimpannya. Ia protes pada pegawai maskapai, dalam pikirannya ia akan kehilangan investasi milyaran rupiah dari calon investornya.

Jelang beberapa jam setelah ia batal teken kontrak dengan calon investornya, ia saksikan di media sosial, pesawat yang semestinya membawa la ke Bali mengalami kecelakaan dan seluruh penumpang meninggal dunia. Sontak, apa yang ia lakukan? Ia bersyukur tiada tara, menyesali keluhannya.

Inilah gambaran sederhana bagaimana sesuatu itu menguasai kita. Satu sisi kita diminta memilih pilihan terbaik dengan usaha seoptimal mungkin tapi di satu sisi sejatinya tak sepenuhnya diri kita menguasai, di sisi inilah muncul rasa syukur dan lahir rasa sabar.

Kita tak mampu menyenangkan semua orang, tugas kita adalah berbuat baik pada semua orang. Bagaimana jika ternyata orang lain membalas buruk pada kita? Yah tidak apa-apa, toh itu bukan sisi yang kita kuasai. Kita tak mungkin mengatur pembicaraan setiap orang karena itu bukan sisi yang kita kuasai, "so, what ever you say I don't care". Tugas kita berkata baik atau diam. Kita tak mampu mengatur besitan pikiran orang lain, kita tak tahu kapan ajal menjemput begitupun soal jodoh, apa janur kuning dulu yang mendekati kita atau bendera kuning justru lebih awal menghampiri kita?

Maka fokus kita adalah di sisi yang kita kuasai, lakukan yang terbaik dengan pilihan-pilihan kita, tapi jangan lupa karena kita tak bisa mengatur sisi yang menguasai kita, bersabarlah, bersyukurlah, bertawakallah, berdo'alah, karena tugas kita adalah berusaha, perihal mengenai hasil Allah tahu yang terbaik buat kita.



### Gerakan Literasi Sekolah



#### Fisika dan Ayat-ayat Al-Qur'an oleh Yuli Resmawati, S.Si.

Segala puji bagi Allah yang telah menciptakan segala sesuatu dengan Maha Sempurna-Nya. Gejala-gejala alam yang teramati oleh manusia yang akhirnya disimpulkan menjadi sebuah teori atau ilmu jika dikaitkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an banyak sekali keterkaitannya. Al-Qur'an telah memberikan suatu gambaran baik itu tersirat maupun tersurat, tentang fenomena-fenomena alam yang menunjukkan pada gejala-gejala fisik.

Fisika adalah salah satu cabang ilmu yang mempelajari gejala alam dan fenomena alamiah di sekitar kita. Melalui eksperimen, observasi, dan perhitungan matematis, fisikawan mencoba menjelaskan bagaimana alam semesta berfungsi dan mengapa gejala-gejala alamiah terjadi.

Di dalam Al-Qur'an, banyak tanda-tanda kebesaran Allah dijelaskan sebagai bukti kekuasaan dan kebijaksanaan-Nya. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengundang manusia untuk merenungkan tanda-tanda ini sebagai bukti eksistensi dan keagungan Allah serta untuk memperdalam pemahaman tentang-Nya. Pengamatan terhadap alam semesta dan pemahaman terhadap pesan-pesan dalam Al-Qur'an bisa menjadi salah satu cara untuk memperkuat iman kita kepada Allah SWT.

Berikut ini disajikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan ilmu fisika.

#### 1. Gejala Fisis

إِن فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ  
Sesungguhnya dalam alam penciptaan langit dan bumi, siang bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal" (Q.S. Al Imran:190).

وَلِلَّهِ يَسْجُدُّ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظِلْمُهُم بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿٥٦﴾

"Hanya kepada Allah lah tunduk/patuh segala apa yang ada dilangit dan di bumi baik atas kesadarannya sendiri ataupun karena terpaksa, (dan sujud pula) bayang-bayangnya diwaktu pagi dan petang" (Q.S. Ar Raad:15).

#### 2. Fluida dinamis

وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أُنزَلُ مِنَ السَّمَاءِ مِن رِّزْقٍ فَأَخْتِلَا بِه  
الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ ؕ إِنِّي لَنَاصِرٌ لِّقَوْمٍ يَعْمَلُونَ ﴿٥٧﴾

"Dan pada pergantian malam dan siang dan hujan yang diturunkan Allah dari langit lalu dihidupkan-Nya dengan air hujan itu bumi sesudah matinya; dan pada perkisaran angin terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berakal." (Q.S. Al Jaatsiyah:5)

#### 3. Besaran Fisis

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

"Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu اَّذِي لَهُ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَمْ يَخْجُذْ لِنَدَاءِ وَلَمْ يَكُن لَّهُ شَرِيكٌ

فِي الْمَلِكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ قَدْرَهُ تَقْدِيرًا ﴿٥٠﴾

"yang kepunyaan-Nya-lah kerajaan langit dan bumi, dan Dia tidak mempunyai anak, dan tidak ada sekutu baginya dalam kekuasaan(Nya), dan Dia telah menciptakan segala sesuatu, dan Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapi-rapinya." (Q.S. Al Furqan:2)

#### 4. Rahasia Besi

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنْفِعٌ لِلنَّاسِ وَيَعْلَمُهُ آلَةُ مَن يُصْرُهُمْ وَرُسُلُهُم بِالْغَيْبِ إِنَّ آلَةَ قَوْمِ عَرَبٍ ﴿٥٦﴾

"Sesungguhnya Kami telah mengutus Rasul-rasul Kami dengan membawa bukti-bukti yang nyata dan telah Kami turunkan bersama mereka Al kitab dan neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan. dan Kami ciptakan besi yang padanya terdapat kekuatan yang hebat dan berbagai manfaat bagi manusia, (supaya mereka mempergunakan besi itu) dan supaya Allah mengetahui siapa yang menolong (agama)Nya dan rasul-rasul-Nya Padahal Allah tidak dilihatnya. Sesungguhnya Allah Maha kuat lagi Maha Perkasa" (Al Qur'an, 57:25)

Merupakan suatu pembuktian yang sangat menakjubkan dari Al-Qur'an yang tidak pernah dirubah akan tetapi tidak tertinggal oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Manusia memiliki ilmu yang diberi Allah. Akan tetapi ilmu manusia hanyalah sebatas apa yang telah diajarkan Allah kepadanya. Tidak mungkin manusia yang memiliki keterbatasan pengetahuan, kemudian membuat Al-Qur'an yang membuktikan pengetahuan berabad-abad setelahnya. Maka adakah yang mau mengambil pelajaran? Masihkah kita tidak percaya akan ayat-ayat Al-Qur'an?