

SEKOLAH KRISTEN IMMANUEL

# BULETIN **SKI**



VOL. 8 - APRIL 2023

# ALIVE FOREVERMORE



**LOMBA KARYA ILMIAH  
SUMBER DAYA AIR**  
oleh Kementrian PUPR



**RETRET KELAS 6  
SDK IBC**



**INSECURE & OVERTHINKING**  
oleh Priscilla Andy Putri, S. Th.



# KATA PENGANTAR

**Ev. Santi Hendriani**

**Kepala Departemen Pengembalaan**

Shalom,

Di bulan April 2023 ada sebuah perayaan penting bagi orang Kristen: Paskah, perayaan kemenangan Yesus Kristus atas maut melalui kebangkitan-Nya. Perayaan Paskah ini diawali dengan peringatan Jumat Agung, suatu moment peringatan kesengsaraan Yesus Kristus mati di atas kayu salib untuk menebus manusia dari hukuman dosa.

Jumat Agung mengingatkan kita akan kasih Allah yang besar atas manusia. Paskah, perayaan kemenangan besar bagi orang percaya – kemenangan atas dosa.

Egoisme, ketidakmampuan untuk bersosialisasi, menganggap segala sesuatu yang dilakukan benar, dan hilangnya solidaritas adalah bentuk-bentuk individualisme yang kita hadapi sekarang. Di tengah-tengah tingkat individualisme yang tinggi ini saya mengajak pembaca setia buletin SKI memaknai Paskah dalam kehidupan sehari-hari. Meneladai kasih Kristus dengan lebih mengasihi sesama: ramah, bersikap sopan, peduli, berbagi, dan saling menghargai. Hidup yang berkemenangan di dalam Yesus Kristus memampukan kita untuk menjadi pribadi-pribadi yang mempunyai nilai hidup yang berkualitas dan dalam kebenaran.

Selamat Paskah, Selamat mengisi dunia ini dengan cinta kasih dan hidup yang berarti. Tuhan Yesus memberkati.



# DAFTAR ISI

**05** **Alive**  
**Forevermore**  
oleh Ev. Santi Hendriani

**08** **Perjusa SDK**  
**Immanuel**

**09** SDK Immanuel II  
**Raih Medali Pada**  
**Kejuaraan Karate**  
**INKAI Al-Karima**  
**Kubu Raya 2023**

**11** Pemeriksaan  
Kesehatan  
Berkala Anak  
Sekolah

**12** **Kunjungan ke**  
**Gramedia**

**13** **Retret Kelas 6**  
**SDK IBC**

**Tim Redaksi Buletin SKI**

**Pemimpin Redaksi**  
Stefanus

**Editor**  
Suriadi

**Kontributor**  
Erni Purnama Sari  
Juni Simbolon  
Lay Rikky Citra  
Pabianus Simon  
Fendi  
Naomi Ryohan  
Yanti Khang  
Riin Sandrayanti  
Elly Kurniawati  
Marwensi Udit  
Ivanna Wisnu Wardani  
Hosea Kodisin  
Fioren

**Desain**  
Yansen Zhiang

14

**Juara Tari  
Tradisional**

15

**Immanuel Peduli**

16

**Lomba Baca Puisi Berpasangan  
"Di Bawah Payung Keberagaman"**

**Celebration of Spansera  
Camp (CSC) ke 10**

17

**Bookflix**

18

**Parent's Care**

19

**Pembelajaran  
Berbasis Proyek**

21

**Pekan Olahraga dan Seni  
IGTKI-PGRI Kubu Raya 2023**

23

**Tax & Accounting  
Competition 2023  
UBAYA Polytechnic**

**Economic and  
Banking Olympiad**

**Roadshow Wajib  
Paham Kebangsaan**

25

**Pemeriksaan Uji Kelayakan  
Fisik Hygiene Sanitasi  
di SMPK Immanuel**

26

**LCT Pekan  
Kimia 2023**

27

**Uji Coba Instrumen  
Akademik  
Kemendikbudristek**

28

**LCC IT**

**Lomba Pekan  
Raya Fisika 2023**

29

**Lomba Karya Ilmiah  
Sumber Daya Air**  
oleh Kementerian PUPR

**LCC IT - INFEST**

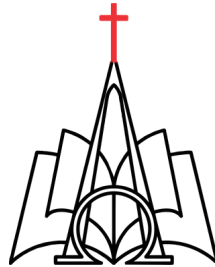
30

**DBL Honda**

with KFC Kalimantan  
Series 2023

32

**ITBSS  
Corner**



35

**Insecure &  
Overthinking**

oleh Priscilla Andy Putri, S. Th.

38

**TTS Buletin  
Bulan April**

# Alive Forevermore



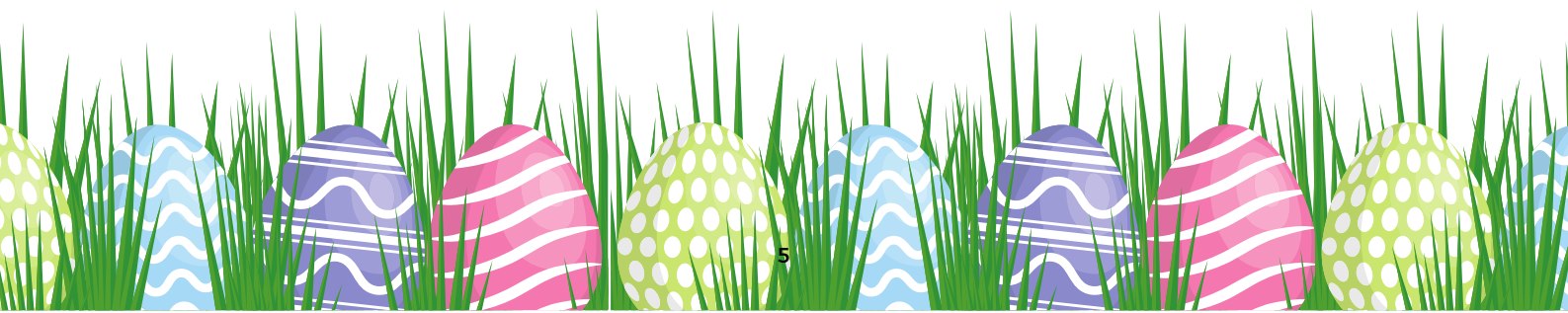
oleh  
**Ev. Santi Hendriani**

*Alive a live  
alive forevermore  
My Jesus is alive  
Alive forevermore  
Alive a live  
alive forevermore  
My Jesus is alive  
Sing hallelujah,  
sing hallelujah  
My Jesus is alive  
alive forevermore  
Sing hallelujah,  
sing hallelujah  
My Jesus is alive*

"*Alive forevermore!*" lagu yang semangat dengan gerakannya yang riang menambah suasana sukacita perayaan Paskah. Pujian yang indah dikumandangkan merayakan kebangkitan Yesus Kristus.

Kebangkitan Yesus Kristus merupakan suatu moment penting dalam iman kekristenan. Kebangkitan Yesus Kristus bukan hanya sekedar berita bahwa Yesus bangkit dari kematian tetapi lebih dari itu: *Alive forevermore* – hidup selamanya. Yesus Kristus hidup selamanya.

Di dalam Alkitab mencatat peristiwa kebangkitan orang mati: anak janda Sarfat (1 Raja-raja 17:17-24), anak perempuan Sunem (2 Raja-raja 4:32-35), Anak Yairus (Markus 5:35-42), anak janda Di Nain (Lukas 7:11-17), Tabita (Kisah Para Rasul 9:36-43), Lazarus (Yohanes 11:1-44), Eutikhus (Kisah Para Rasul 20: 9-112). Namun setelah mengalami kebangkitan orang-orang tersebut akhirnya tetap harus mengalami kematian kembali setelah sekian lama hidup.



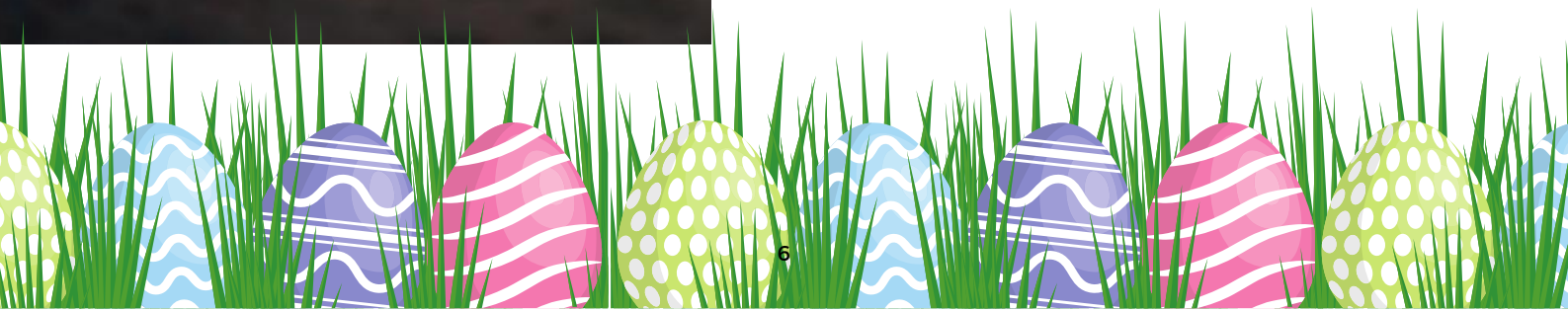
# Yesus Kristus, Dia adalah Tuhan



1 Korintus 15:20: “yang benar ialah, bahwa Kristus telah dibangkitkan dari antara orang mati, sebagai yang sulung dari orang-orang yang telah meninggal.” Yesus dikatakan sebagai yang sulung karena Dia yang pertama mengalami kebangkitan yang kekal yaitu kebangkitan untuk selama-lamanya. Selanjutnya kebangkitan ini juga akan diberikan kepada orang-orang percaya yang telah mati di dalam Tuhan, ketika Tuhan Yesus datang kembali ke dunia ini untuk kedua kali: “Sebab pada waktu tanda diberi, yaitu pada waktu penghulu malaikat berseru dan sangkakala Allah berbunyi, maka Tuhan sendiri akan turun dari sorga dan mereka yang mati dalam Kristus akan lebih dahulu bangkit” 1 Tesalonika 4:16.

Tuhan Yesus adalah Tuhan yang berkuasa atas maut, Yesus Kristus mengalahkan maut untuk selamanya dan memberikan kehidupan kekal. Sebab inilah kehendak Bapa-Ku, yaitu supaya setiap orang, yang melihat Anak dan yang percaya kepada-Nya beroleh hidup yang kekal, dan supaya Aku membangkitkannya pada akhir zaman. (Yohanes 6:40) Kebangkitan Yesus Kristus untuk hidup selamanya menjadi suatu bukti bahwa Dia adalah sungguh-sungguh Tuhan dan Dia layak untuk disembah.

Tuhan buatan tangan manusia bukanlah Tuhan yang sesungguhnya. Berhala-berhala mereka adalah perak dan emas, buatan tangan manusia, mempunyai mulut, tetapi tidak dapat berkata-kata, mempunyai mata, tetapi tidak dapat melihat, mempunyai telinga, tetapi tidak dapat mendengar, mempunyai hidung, tetapi tidak dapat mencium, mempunyai tangan, tetapi tidak dapat meraba-raba, mempunyai kaki, tetapi tidak dapat berjalan, dan tidak dapat memberi suara dengan kerongkongannya. (Mazmur 115:4-7).





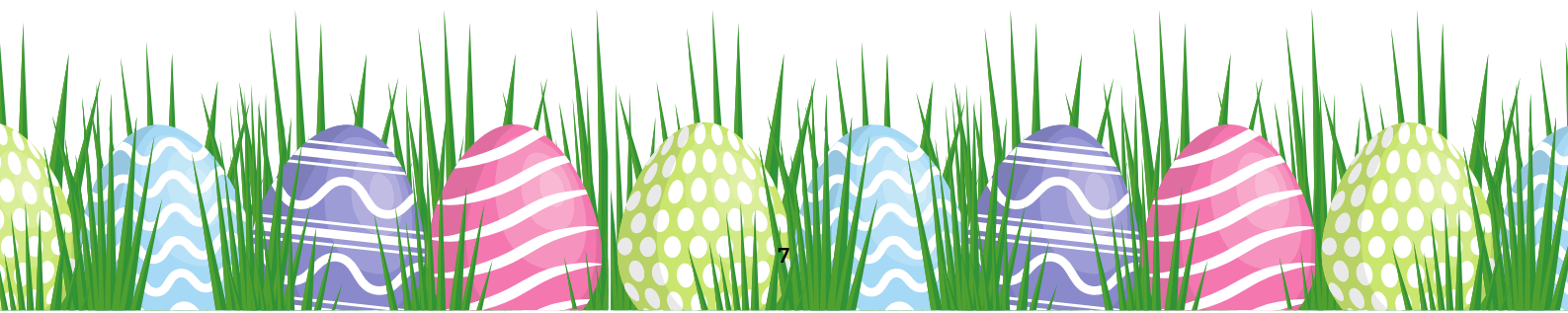
# Yesus Kristus, Memberikan Harapan Baru

Ketika Yesus Kristus ditangkap, diadili, dan disalibkan, murid-murid Yesus bergitu ketakutan, ada yang menyembunyikan diri dan ada yang menyangkali Dia. Ketika Yesus mati dan dikuburkan, murid-murid-Nya pun berada dalam kesedihan yang mendalam. Seolah kekalahan besar telah terjadi pada pengikut Yesus.

Namun kondisi itu berubah total ketika berita kebangkitan Yesus tersiar dan kebenaran kebangkitan itu terbukti dengan Yesus menampakkan diri-Nya setelah kebangkitan itu. Kebangkitan Yesus memberikan harapan baru kepada para murid Yesus dan semua pengikut-Nya. Yang bersembunyi dan yang menyangkali tampil kembali dengan berani, bahkan melayani dan hidup bagi Kristus dengan seluruh hidup mereka.

Tetapi andaikata Kristus tidak dibangkitkan, maka sia-sialah pemberitaan kami dan sia-sialah juga kepercayaan kamu. Dan jika Kristus tidak dibangkitkan, maka sia-sialah kepercayaan kamu dan kamu masih hidup dalam dosamu. (1 Korintus 15:14, 17).

Harapan baru di dalam Yesus Kristus, harapan karena menang atas dosa – mendapat jaminan hidup yang kekal dan harapan untuk hidup yang baru – hidup yang tidak lagi dikuasai dosa tetapi hidup yang merdeka untuk melakukan kebenaran di Yesus Kristus.







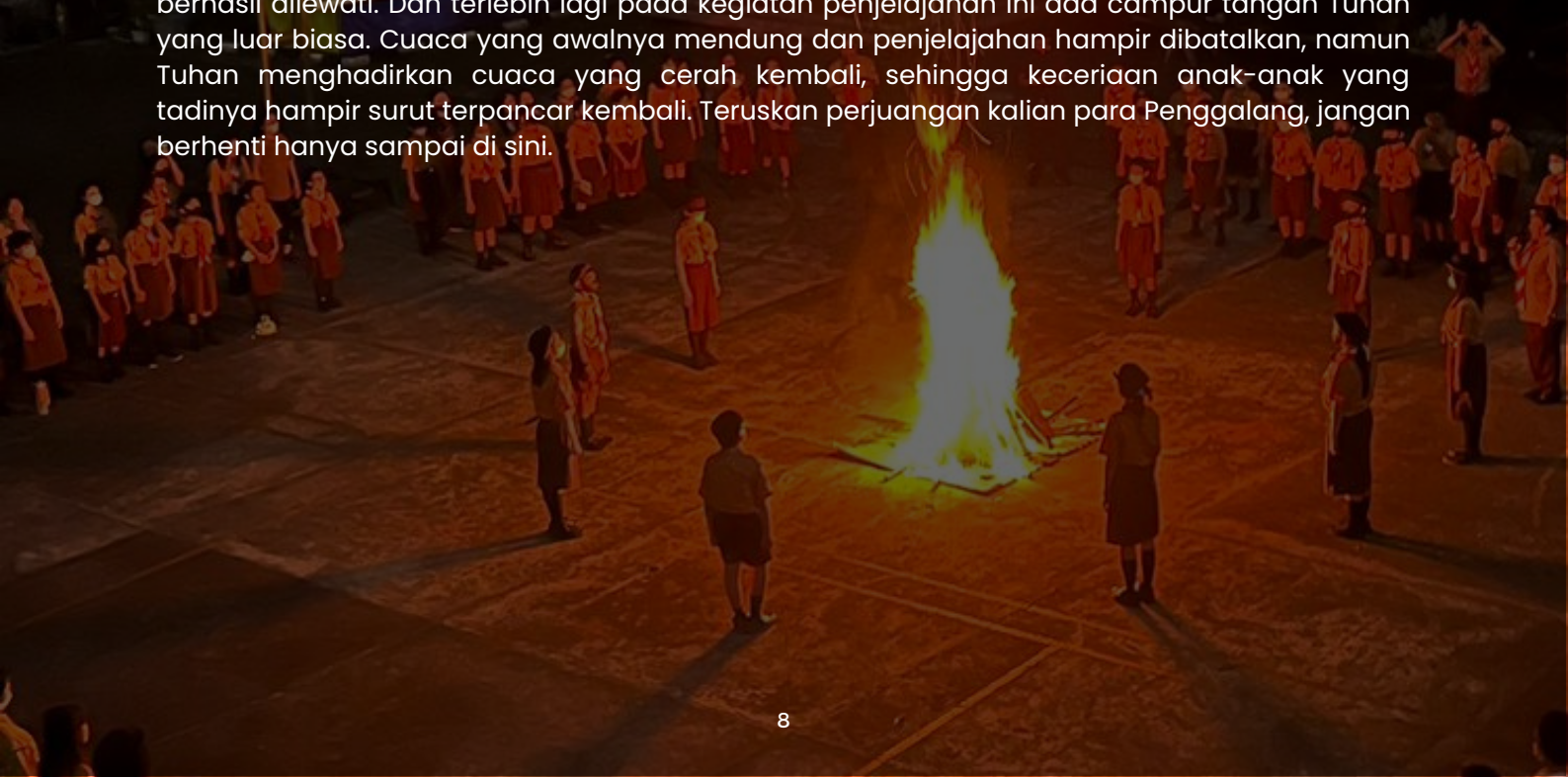
# *Perjusa SDK Immanuel*

## **Jumat yang Membara**

Walaupun telah melakukan aktivitas sepanjang hari, namun pada malam penyalaan api unggun, adik-adik Penggalang tetap menunjukkan semangat yang menyala laksana Api unggun yang dinyalakan oleh para ketua regu sambil membacakan Dasu Darma yang merupakan janji seorang Penggalang. Kobaran api yang menyala juga melambangkan membaranya semangat anak Penggalang dalam menjalankan kewajibannya terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia, mengamalkan Pancasila, menolong sesama hidup, dan ikut serta membangun masyarakat. Semoga apa yang adik-adik ucapkan dan harapkan akan menjadi kenyataan, dan Tuhan memberkati setiap tekad dan usahakan kalian.

## **Sabtu yang Penuh Tantangan**

Walaupun usia anak Penggalang di tingkat SD masih berkisar 11 tahun, namun keberanian mereka untuk melakukan penjelajahan perlu diacungkan jempol. Meski ada beberapa regu yang hampir tersesat, namun mereka pantang menyerah bukan karena hadiah, tapi karena tekad ingin menjadi anak yang berani menghadapi tantangan yang telah disediakan oleh kakak Pembina di setiap pos, dan tekad ingin menunjukkan sikap mandiri dalam menjalankan tugas. Dan dengan penjagaan kakak-kakak Pembina, Pak Polisi, dan para dewan guru yang bersedia terlibat dalam kegiatan PERJUSA ini, penjelajahan dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Pos-pos yang berisi permainan tradisional, mengidentifikasi buah dan sayur, permainan semafor, serta uji kemampuan pengetahuan dasar kepramukaan semuanya berhasil dilewati. Dan terlebih lagi pada kegiatan penjelajahan ini ada campur tangan Tuhan yang luar biasa. Cuaca yang awalnya mendung dan penjelajahan hampir dibatalkan, namun Tuhan menghadirkan cuaca yang cerah kembali, sehingga keceriaan anak-anak yang tadinya hampir surut terpancar kembali. Teruskan perjuangan kalian para Penggalang, jangan berhenti hanya sampai di sini.



# MURID-MURID SDK IMMANUEL II RAIH MEDALI PADA KEJUARAAN KARATE INKAI AL-KARIMA KUBU RAYA 2023

**B**eberapa siswa/i SDK Immanuel II terpilih untuk mengikuti pertandingan kejuaraan karate tingkat pelajar Inkai-Al Karima Kubu Raya. Pertandingan yang dilaksanakan pada hari Jumat-Minggu, 17-20 Maret, bertempat di lapangan tennis indoor Akcaya Jl. Katamso Pontianak, sukses membuat beberapa siswa yang bertanding tersebut membawa pulang mendali-mendali kejuaraan Karate dari berbagai kategori.



1. Priskila Vanessa Juara I dengan Kategori Festival kata
2. Oloi Juara 3 dengan kategori komite usia dini-25 kg
3. Vrania juara 3 dengan kategori komite usia dini +25 kg
4. Kristin Enjel juara 3 dengan kategori komite pra pemula-35
5. Vidya Juara I dengan kategori Kihon
6. Kenzie Juara 3 dengan kategori Festival kata
7. Jonathan Abigail juara 3 dengan kategori festival kata
8. Verrel Qeyrich Walivin juara 3 dengan kategori festival kata.

Sebelum bertanding siswa/i tersebut sudah diberikan bekal latihan yang cukup oleh pelatih dari Eksul karate sebelum berhasil mengalahkan lawan-lawannya sehingga dapat membawa pulang mendali-mendali dan dapat memberikan motivasi dan spiritnya kepada seluruh peserta. Bagaimana dapat tampil maksimal dengan penuh keberanian dengan tetap mengedepankan kejujuran sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Pelatih eksul Karate berharap “kegiatan tersebut bisa memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berolahraga terlebih di bidang karate. Karena karate yang bisa membentuk karakter pemberani, sportif, jujur kepada anak-anak dan dengan menekuni olahraga bela diri karate, para pelajar tumbuh menjadi pribadi berkualitas, sehat dan mampu menghadapi segala tantangan. Bonusnya, tentu saja diharapkan mampu melahirkan bibit-bibit atlet karate yang akan membanggakan Kabupaten Kubu Raya ke depannya”.

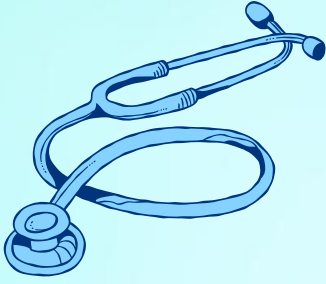
# MARI BERKENALAN LEBIH JAUH DENGAN

SD KRISTEN IMMANUEL  
PONTIANAK



VIDEO PROFIL  
SDK IMMANUEL  
2023





## PEMERIKSAAN KESEHATAN BERKALA ANAK SEKOLAH

**P**emeriksaan kesehatan yang dilaksanakan oleh peserta siswa/i SDK Immanuel II kelas 2, 3, 4, 5, dan 6, merupakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar yang bertujuan untuk mengetahui status kesehatan siswa/i sebagai salah satu upaya deteksi dini jika siswa memiliki masalah kesehatan. Kegiatan ini merupakan program rutin puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan anak sekolah di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam di mana salah satu program kerjanya adalah pemeriksaan kesehatan siswa/i tersebut.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi Pemeriksaan kebersihan perorangan, pemeriksaan status gizi meliputi pemeriksaan Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, pemeriksaan kesehatan & ketajaman indera penglihatan dan pendengaran, pemeriksaan kebugaran jasmani, pendeteksiaan riwayat kesehatan keluarga, dan juga pendeteksiaan riwayat kesehatan diri.

Apabila ditemukan suatu masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, maka tindakan lanjut dari penjangkaran kesehatan ini adalah dengan melakukan rujukan peserta didik ke Puskesmas.

Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran peserta didik sejak dini, cara hidup bersih dan sehat yang dapat dimulai dari lingkungan sekolah dan dapat diterapkan di mana pun mereka berada.





# Kunjungan ke Gramedia

**K**egiatan Penilaian Tengah Semester genap telah selesai. Semua siswa merasa lega karena telah menyelesaikannya dengan baik. Untuk me-*recharge* semangat mereka, siswa kelas 2 SDK IBC melakukan kunjungan ke toko buku Gramedia pada hari terakhir PTS. Siswa diantar oleh orang tua masing-masing dan berkumpul di lobi Mall Ayani Pontianak. Kakak-kakak penjaga toko buku Gramedia menyambut siswa kelas 2 dengan ramah dan membawa siswa masuk ke dalam toko buku Gramedia secara rapi dan teratur. Siswa lalu duduk di lorong dalam toko yang telah dialasi karpet. Kemudian kakak penjaga toko membacakan dongeng yang menarik untuk siswa. Setelah dongeng selesai, kakak-kakak memberikan beberapa kuis ke siswa. Semua siswa dengan semangat berlomba untuk menjawab pertanyaan kakak. Siswa yang bisa menjawab dengan benar mendapatkan souvenir buku dari Gramedia.

Setelah acara mendengarkan dongeng dan kuis selesai, siswa kemudian dibawa kakak untuk keliling toko dan berbelanja buku-buku favorit mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kepada siswa pengalaman berbelanja dengan sejumlah uang yang diberi oleh orang tua. Siswa menghitung dan mencatat harga buku yang mereka beli dan juga sisa uang mereka. Pengalaman berbelanja ini akan bermanfaat untuk membantu siswa menguasai materi pembelajaran uang yang akan mereka pelajari pada semester ini. Setelah selesai kegiatan ini, semua siswa pulang dengan perasaan bahagia dan pengalaman berharga. Sebagian siswa langsung pulang dengan orang tua mereka dan sebagian lagi masih melanjutkan dengan makan siang bersama teman-teman mereka di mall.



# Retret Kelas 6 SDK IBC

**P**ada tanggal 20-21 Maret 2023, siswa kelas 6 SDK IBC mengadakan kegiatan retret di Rumah Retret Tirta Ria, Kubu Raya dengan tema "**Transformation**". Siswa berkumpul di lobi sekolah pukul 06.20 pagi dan berbaris dengan rapi di selasar sekolah. Kegiatan retret dimulai dengan devosi bersama. Lalu siswa berbaris masuk bus yang akan mengantar mereka ke Rumah Retret Tirta Ria. Setelah sampai di Tirta Ria, siswa menyimpan barang bawaan mereka di rumah penginapan yang sudah disiapkan sesuai dengan kelompok kamar mereka. Setelah beristirahat sejenak, siswa berkumpul di ruang makan untuk menikmati makanan ringan yang sudah tersedia. Kemudian siswa berkumpul di aula untuk acara pembukaan dan permainan, yang dilanjutkan dengan sesi materi pertama yang dibawa oleh Ev. Sondang Silaban. Sesi materi kedua dilanjutkan oleh pembicara yang sama pada menjelang sore setelah semua peserta makan siang dan istirahat siang.

Setelah mandi sore, acara dilanjutkan dengan *Talent Show*. Siswa secara berkelompok menampilkan tarian, pujian dan drama yang sudah mereka persiapkan sebelumnya. Semua penampilan siswa sangat bagus dan mengundang tepuk tangan yang meriah. Setelah penampilan, siswa dihidangkan dengan makan malam bersama. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan refleksi. Pada akhir kegiatan refleksi, setiap siswa menyalakan sebuah lilin yang disusun membentuk salib sebagai komitmen dari refleksi mereka. Kegiatan dilanjutkan dengan malam kebersamaan sebelum akhirnya mereka kembali ke kamar untuk beristirahat.

Pada hari ke-2, siswa bangun awal untuk devosi bersama dan sarapan. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan kegiatan *outbound*. Terdapat 7 permainan yang harus dilewati oleh siswa dalam kegiatan *outbound* ini. Semua siswa mengikuti setiap permainan dengan ceria dan penuh tertawa bahagia. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sesi terakhir penutupan dan pembagian hadiah pemenang *Talent Show* dan *Outbound*. Setelah itu, siswa menyantap makan siang bersama dan kembali ke sekolah dengan menggunakan bus. Semoga kegiatan retret ini memberikan kesan dan pengalaman yang sangat berharga bagi semua siswa kelas 6. Sampai ketemu pada retret siswa tahun depan.



# Juara Tari Tradisional



Ada kabar gembira buat keluarga besar SMK Kristen Immanuel II Sungai Raya, nih! Beberapa peserta didik telah berhasil meraih juara 2 di Lomba Tari Tradisional dengan tema "Pesan Mendunia" yang diselenggarakan oleh Ikatan Wanita Pengusaha Indonesia (IWAPI) Kubu Raya, sebagai bagian dari rangkaian acara ulang tahun IWAPI Kubu Raya yang ke-1.

Adapun nama-nama peserta didik yang telah berhasil mengharumkan nama sekolah adalah sebagai berikut.

1. Angel Rika Anugrah Sejahtera - XII AKL 1
2. Dian Anggraini - XII BDP 1
3. Kelly - XII AKL 2
4. Marcya - XII BDP 2
5. Marshela Gloriani - XII AKL 2
6. Merry Sofiani - XII AKL 2
7. Vika Alicia - XII BDP 2

Kami ucapkan selamat ya, semoga ke depan bisa lebih baik lagi. Kami ucapkan terima kasih juga kepada *Coach Nelly* selaku pelatih ekstrakurikuler tari tradisional atas bimbingannya kepada para peserta.

Kami juga berharap semoga para peserta didik yang lain bisa termotivasi untuk menggunakan bakat, pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki dalam mengembangkan potensi dalam diri.





# Immanuel Peduli

**P**ada tanggal 5 Maret 2023, Pengurus OSIS SMK Kristen Immanuel 2 Sungai Raya masa bakti 2022/2023 merealisasikan program kerjanya, yakni Immanuel Peduli. Kegiatan Immanuel Peduli kali ini, SMK Kristen Immanuel 2 Sungai Raya mendatangi 2 tempat panti asuhan. Panti Asuhan Kasih Bersama yang terletak di Jl. Parit No. 2 Gg. Flamboyan City dan Panti Asuhan Bunda Pengharapan yang teletak di Jl. Adi Sucipto No. 9B.

Adapun tujuan utama dari pelaksanaan Immanuel Peduli kali ini adalah sebagai bentuk peduli terhadap anak-anak yang tidak sedang berada di tempat keluarganya, serta sebagai sarana pendekatan kepada anak-anak untuk memberikan rasa kasih sayang dan kekeluargaan kepada mereka. Selain itu, adapun rangkaian acara yang dilaksanakan pada Immanuel Peduli kali ini adalah main games dan nyanyi bersama, *sharing*, serah terima barang sumbangan, serta makan dan doa bersama.





# Lomba Baca Puisi Berpasangan "Di Bawah Payung Keberagaman"



Pengurus Kabupaten Persatuan Guru Republik Indoensia (PK PGRI) Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat (Kalbar) bersama Dinas Pendidikan dan Kebudayaan menggelar lomba baca puisi berpasangan semua kategori, mulai dari SD, SMP, SMA dan kategori guru yang berlangsung di ruang KORWIL PGRI Kubu Raya pada Jumat 24 Maret 2023.

Lomba baca puisi berpasangan ini mengusung tema "Di Bawah Payung Keberagaman" dengan judul "Pemuda Perangkat Pemersatu Bangsa" yang merupakan hasil karya Bupati Kubu Raya, Muda Mahendrawan. Lomba diadakan dengan tujuan untuk meningkatkan literasi kepada peserta didik maupun gurunya.

Peserta didik atas nama Dion Marpaung dan Eunike Gracia Athalya berhasil meraih Juara 2 dari 10 pasang peserta didik yang berasal dari beberapa kecamatan.

## Celebration of Spansera Camp (CSC) ke 10

*Celebration of Spansasera Camp 10th 2023* adalah kegiatan perlombaan yang dilaksanakan oleh Gugus depan Kubu Raya 01-167 Adi Sucipto 01-168 Dewi Sartika, Pangkalan SMPN 1 Sungai Raya. CSC 10th diperuntukan untuk anggota penggalang SD/MI dan SMP/MTs di wilayah Kwartir Cabang Kubu Raya dan sekitarnya. CSC 10th dilaksanakan pada tanggal 10-12 Maret 2023 bertempat di SMPN 1 Sungai Raya.



# BOOKFLIX

**J**endela dunia sering dijadikan suatu makna pada sebuah buku. Banyak sekali buku yang dapat di peroleh kita semua. Buku pelajaran, komik, novel dan masih banyak buku-buku lainnya yang dapat memberikan informasi yang berguna bagi kita. Tidak hanya itu buku juga dapat melatih kemampuan berimajinasi dan nalar kita, seperti novel atau cerita fiksi yang dapat memberikan pancingan bagi otak kita untuk berimajinasi, walaupun terkadang pada buku tersebut tidak mencantumkan gambar.

SMP IBC telah membuat lokasi pojok baca "BOOKFLIX", program ini dibuat untuk membangun semangat baca peserta didik. BOOKFLIX memberikan informasi terkait "Buku TOP 7", "Buku Terfavorit" dan "Buku Best Seller", tidak hanya memberikan informasi terkait buku apa saja yang menarik, tetapi juga disediakan juga buku-buku seperti novel, non-fiksi/pengetahuan lainnya yang bisa dibaca oleh peserta didik SMP IBC.

Peserta didik yang tertarik untuk membaca bisa meminjam buku untuk dibaca. Program peningkatan minat baca ini tidak hanya untuk peserta didik, tetapi guru dan staff lainnya juga bisa membaca buku-buku yang tersedia pada lemari BOOKFLIX tersebut.



*"Membaca ialah upaya merekuk makna ikhtiar untuk memahami alam semesta. Itulah mengapa buku disebut jendela dunia, yang merangsang pikiran agar terus terbuka" – Najwa Shihab*





TK Kristen Immanuel

# Parent's Care



**P**ada hari Selasa, 28 Februari 2023 TK Kristen Immanuel kembali mengadakan *parent's care* secara *onsite*. Kali ini tema yang diangkat adalah "Optimalisasi Kecerdasan Anak" dengan meningkatkan kemampuan sensorik motor & wicara dengan narasumber Tim Griya Anak Gang Sehat. Materi ini diangkat karena melihat semakin banyak anak-anak mengalami permasalahan di sensorik motor dan bicara. Banyak orang tua juga menyampaikan mengenai keterlambatan kemampuan berbicara yang dialami oleh anak (*speech delay*), perilaku aktif dan pasif. Respon orang tua sangat baik, terlihat dari jumlah orang tua yang hadir sekitar 80 orang dan *feedback* yang diberikan orang tua melalui form evaluasi sangat baik dan mendukung kegiatan tersebut.





# PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK

TK KRISTEN IMMANUEL PONTIANAK

**S**ebagai salah satu pengimplementasian Kurikulum Merdeka adalah pembelajaran berbasis proyek. Hal ini sudah dilakukan TK Kristen Immanuel sejak lolos sebagai salah satu Sekolah Penggerak Angkatan Pertama di Kota Pontianak.

Pembelajaran minggu terakhir di setiap bulan di TK Kristen Immanuel diisi dengan Pembelajaran Berbasis Proyek. Kegiatan minggu proyek bulan Maret ini dengan topik "Alam Semesta" meliputi "eksperimen gunung meletus, pencampuran warna, sains pelangi, bermain hujan buatan, *field trip* ke Planetarium dan kreativitas *loose part*". Pada saat pelaksanaan eksperimen gunung meletus di kelas, anak-anak melakukan sendiri kegiatan membentuk gunung menggunakan plastisin, mencampurkan soda kue dan cuka yang menghasilkan reaksi seperti gunung meletus. Respon anak-anak luar biasa dengan spontan mereka bertepuk tangan dan mengajukan pertanyaan kepada guru karena rasa ingin tahu yang besar.





Tidak hanya pada saat eksperimen gunung meletus, anak-anak juga menunjukkan antusias yang begitu besar saat melakukan kegiatan proyek lainnya. Tentu saja, karena pembelajaran di TK Kristen Immanuel itu berpusat pada murid (*students' centered*), di mana semua anak terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut.

Selain kegiatan proyek di sekolah, anak-anak juga diajak untuk melakukan field trip ke Planetarium (Pusat Sains dan Bahasa di PCC). Anak-anak berkesempatan menyaksikan film singkat tentang karakteristik makhluk hidup, mencoba berbagai macam alat-alat eksperimen sederhana, seperti pada saat mencoba bola listrik statis, percobaan gelombang tsunami, cermin cembung, katrol dan lain sebagainya. Tidak hanya anak-anak yang menunjukkan antusias yang besar akan tetapi orang tua yang mendampingi juga tidak mau kalah ingin mencoba berbagai macam alat-alat eksperimen di sana. Semua kegiatan yang dilaksanakan ini bertujuan selain agar anak-anak mendapatkan pengalaman yang baru melalui eksperimen yang dilakukan dan juga untuk mengenalkan benda-benda langit, gejala alam dan peristiwa alam di sekitar kita kepada anak-anak.



# PEKAN OLAHRAGA DAN SENI IGTKI-PGRI KABUPATEN KUBU RAYA 2023

Pada hari Sabtu tanggal 11 Maret 2023, anak-anak TK Kristen Immanuel Kubu Raya mengikuti perlombaan dalam rangka Pekan Olahraga dan Seni (PORSENI) tingkat Kabupaten yang diadakan oleh IGTKI-PGRI Kabupaten Kubu Raya di gedung sekolah TK Bina Bhakti, Sungai Raya. Pagi pukul 07.00, anak-anak berkumpul di sekolah terlebih dahulu untuk berdoa bersama. Anak-anak sangat bersemangat dan sudah tidak sabar untuk segera berangkat ke lokasi lomba. Setelah selesai berdoa, guru membagikan minuman dan kue kepada anak-anak. Setelah itu, anak-anak, orangtua dan guru berangkat bersama menuju TK Bina Bhakti.

Sesampainya di TK Bina Bhakti, anak-anak berbaris di *hall* untuk mengikuti acara pembukaan seperti berdoa bersama, senam bersama, bernyanyi bersama, dan mendengarkan kata sambutan dari Ketua Panitia PORSENI, Ketua IGTKI Kubu Raya, Bunda Paud dan Bapak Bupati Kubu Raya. Walaupun anak-anak sudah tidak sabar tetapi anak-anak tetap mengikuti acara pembukaan dengan semangat dan antusias.

Adapun beberapa cabang perlombaan yang diikuti oleh anak, yaitu: Lomba panca dolanan, mewarnai, menyusun menara gelang, senam anak bugar ceria, dan menyusun menara gelas. Bukan hanya anak-anak yang ikut dalam perlombaan, guru dan orangtua juga ikut berpartisipasi dalam beberapa cabang perlombaan yang diadakan, yaitu: Lomba senam anak bugar ceria, estafet air, dan menghimpit balon.





Selama kurang lebih dua minggu, anak-anak dibimbing dan dilatih oleh guru di sekolah. Anak-anak bisa menguasai perlombaan dalam waktu yang cukup singkat. Bukan hanya anak-anak yang berlatih, tetapi guru dan orang tua juga berlatih di sekolah. Orang tua juga tidak kalah semangat dengan anak-anak sehingga waktu latihan orang tua sangat antusias dan bersemangat.

Walaupun dalam cabang perlombaan yang diikuti, anak-anak belum memperoleh prestasi, tetapi melalui perlombaan yang anak-anak ikuti, mereka dapat mengembangkan kreativitas dan kemampuan seni yang dimiliki dalam perlombaan mewarnai serta dapat mengembangkan rasa kerja sama dalam sebuah tim sejak dini seperti pada perlombaan Panca Dolanan, Menyusun menara gelang, Senam Anak Bugar Ceria dan Menyusun menara gelas.

Puji Tuhan, dari cabang perlombaan guru dan orang tua, guru dan orang tua memperoleh prestasi pada perlombaan Estafet Air dengan meraih Juara 1 dan dalam perlombaan menghimpit balon juga Juara 1 sehingga TK Immanuel Kubu Raya berhasil memperoleh Predikat Juara Umum dan membawa pulang Piala bergilir Bupati KKR.

Bersyukur pada Tuhan, semua bisa berjalan dengan lancar dan baik. Anak-anak juga sangat senang. Terima kasih kepada guru-guru yang sudah melatih dan membimbing anak-anak untuk mengikuti perlombaan. Terima kasih juga kepada orang tua yang sudah ikut berpartisipasi dengan antusias dalam mengikuti perlombaan. Terima kasih juga kepada orang tua/wali murid yang sudah mendukung anak-anak untuk berlatih dan berlomba.



## TAX & ACCOUNTING COMPETITION 2023 UBAYA POLYTECHNIC

Selamat kepada Felisha Angelica atas Juara 1 dan Fedora Adgina, siswi SMK Kristen Immanuel Pontianak atas Juara 2 pada TAX & ACCOUNTING COMPETITION 2023 yang diselenggarakan oleh UBAYA POLYTECHNIC pada tanggal 04 Maret 2023 di Surabaya.

## ECONOMIC AND BANKING OLYMPIAD



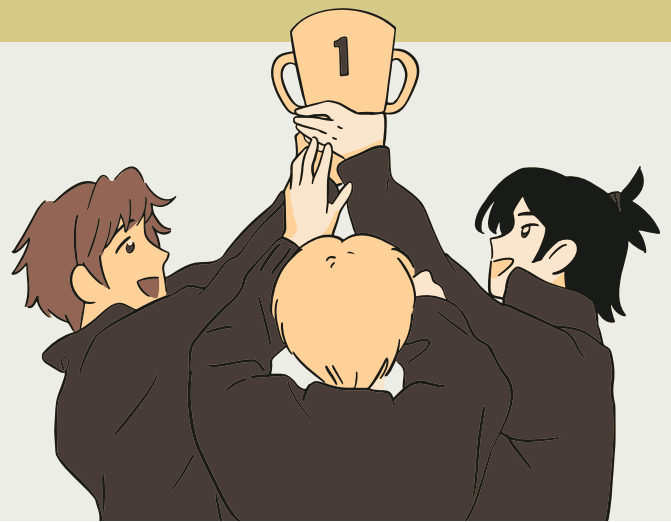
Selamat kepada Tiara Ivana, siswi SMK Kristen Immanuel Pontianak atas Juara Harapan 1 pada *Economic and Banking Olympiad* yang diselenggarakan oleh Universitas Tanjungpura Fakultas Ekonomi dan Bisnis pada tanggal 19 Maret 2023. Kegiatan EBO dilaksanakan dengan tema "Internalisasi Wawasan Perekonomian untuk Mempersiapkan Generasi Indonesia Emas 2045". *Economic and Banking Olympiad (EBO)* adalah lomba cerdas cermat yang berfokus pada masalah perekonomian yang ada di Indonesia serta perbankan. Perlombaan ini ditujukan bagi siswa/i SMA/SMK/MA sederajat se-Kota Pontianak, Kubu Raya, Singkawang, Mempawah, Sanggau, Sambas, Bengkayang, dan Landak.



## ROAD SHOW WAJIB PAHAM KEBANGSAAN

"Melalui penguatan wawasan kebangsaan bagi pelajar/generasi muda, kita menetapkan pemahaman tentang ideologi Pancasila dalam pembentukan karakter Anak Bangsa".

Roadshow ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023 dengan tujuan agar dapat memahami ideologi Pancasila dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan dampak positif bagi sekitarnya





# PSB

## SEKOLAH KRISTEN IMMANUEL

PONTIANAK & KUBU RAYA

TK • SD • SMP • SMK • SMA



# DAFTAR SEKARANG!

• [PSB.SKI.SCH.ID](http://PSB.SKI.SCH.ID) •

Informasi lebih lanjut juga dapat melalui web di atas

# Pemeriksaan Uji Kelayakan Fisik *Hygiene Sanitasi* di SMP Immanuel

Pada Selasa, 14 Maret 2023 dilakukan pemeriksaan uji kelayakan fisik *hygiene sanitasi* di SMP Kristen Immanuel. Kegiatan ini diinisiasi oleh Dinas Kesehatan Kota Pontianak melalui UPT Puskesmas Purnama. Sasaran utama pemeriksaan adalah tempat-tempat umum termasuk sarana pendidikan di Kota Pontianak.

Saat proses pemeriksaan, para petugas mengecek semua sarana prasarana sekolah mulai dari lantai dasar hingga lantai empat. Petugas juga memeriksa kantin-kantin di sekitar lingkungan sekolah, pekarangan sekolah, hingga toilet. Selain itu, petugas juga mengukur tingkat kelembapan udara dan peningkatan pencahayaan di dalam ruang kelas.

Adapun kesimpulan hasil pemeriksaan menyatakan bahwa sarana pendidikan SMP Kristen Immanuel sudah bersih dan sangat baik. Oleh sebab itu, sekolah diharapkan dapat mempertahankan hal-hal yang sudah baik tersebut.





## SMPK Immanuel Raih Juara 3 LCT PEKAN KIMIA 2023

Siswa SMP Immanuel berhasil meraih juara 3 Lomba Cepat Tepat (LCT) Pekan Kimia 2023. Kegiatan ini diadakan oleh Himpunan Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Tanjungpura (Untan) pada 11-19 Februari 2023. Adapun peserta kegiatan tersebut adalah pelajar SMP dan MTS se-Kota Pontianak, Kubu Raya, dan sekitarnya. LCT tersebut diikuti oleh 36 tim yang masing-masing terdiri tiga orang.

Adapun siswa SMP Immanuel yang mengikuti LCT tersebut adalah Melvin, Vincent Candra, dan Genesis Amazing Grace West Zefranca. Sedangkan pembinanya adalah Ibu Rose Sinaga, S.Pd., Gr.

Saat ditemui oleh tim redaksi, Melvin menuturkan pengalamannya mengikuti LCT tersebut. "Saya merasa senang bisa meraih juara tiga bersama tim ini, mendapat pengalaman baru juga. Tapi kurang puas karena belum berhasil masuk final" ujarnya.

Senada dengan Melvin, Vincent Candra juga menyatakan pengalamannya. "Saya senang bisa meraih juara tiga bersama tim. Kami dapat bekerja sama untuk menyelesaikan soal yang ada. Kami latihan biasanya di luar jam sekolah. Kadang-kadang pukul 14.30 sampai 16.00. "Lumayan capek, tapi menyenangkan" ujar siswa peraih medali perunggu FL2SN 2022 tersebut.



# UJI COBA INSTRUMEN AKADEMIK KEMENDIKBUDRISTEK DI SMPK IMMANUEL

Dalam rangka pengembangan bank soal akademik, Pusat Asesmen Pendidikan, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kemendikbudristek melaksanakan kegiatan Uji Coba Instrumen Akademik Tahap 1 dan 2 berbasis komputer untuk jenjang SMP dan SD dengan moda semi *online*. Khusus untuk lingkungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Pontianak terpilih 22 SMP yang menjadi sasaran kegiatan tersebut. Satu di antaranya adalah SMPK Immanuel.

Pelaksanaan uji coba instrumen akademik tahap 1 untuk jenjang SMP dilaksanakan pada 7-9 Maret di SMPK Immanuel. Kegiatan ini diikuti oleh beberapa peserta didik kelas VIII yang sudah ditentukan.

Sedangkan pelaksanaan uji coba instrumen akademik tahap 2 diikuti oleh jenjang SD. Kegiatan ini dilaksanakan pada 15-17 Maret 2023. Adapun sekolah yang melaksanakan uji coba di SMPK Immanuel yaitu *Kinderfield School* Pontianak, SD Immanuel, dan SD Bina Mulia.

Kegiatan ini berlangsung dengan tertib dan lancar. Beberapa petugas Kemendikbudristek melakukan observasi dan monitoring secara langsung. Sedangkan hasil uji coba instrumen akademik ini juga langsung terhubung ke pusat.



# LCC IT

Pada Lomba Cerdas Cermat IT yang diselenggarakan oleh Screen 12 Universitas Tanjungpura untuk peserta SMA/SMK sederajat se-Kalbar pada Sabtu 4 Maret 2023, Tim SMA Immanuel berhasil mendapatkan Juara 1 setelah berhasil unggul telak pada Babak Grand Final. Tim SMA Immanuel beranggotakan Louise Leonardo Nuban (XI B), Ivander Nathanael Kowira (XI E), Helven Marcia (XI F) dan Ang Kian Chye, S.Kom sebagai guru pembina Tim SMA Immanuel. Pada Babak Penyisihan Grup, Tim SMA Immanuel berhasil lolos ke Babak Grand Final setelah unggul dan memperoleh poin sebanyak 90 poin. Pada Babak Grand Final, Tim SMA Immanuel berhasil menjuarai lomba (Juara 1) setelah unggul telak dan memperoleh poin sebanyak 180 poin.



# Lomba Pekan Raya Fisika 2023

Lomba *Prince and Princess of Physics* Pekan Raya Fisika 2023 yang diadakan oleh Himafis FMIPA Untan berlangsung dengan dua kali seleksi. Pada seleksi tingkat kota, enam orang dari tujuh peserta didik yang dikirimkan oleh SMA Kristen Immanuel yaitu Laura, Briggita, Dominiko, Davent, Handersen dan Angel dapat melanjutkan lomba ke seleksi tingkat provinsi. Seleksi tingkat provinsi diadakan pada tanggal 3-5 Maret 2023 melalui tiga tahapan seleksi, yaitu tahap satu dalam bentuk pilihan ganda, tahap dua bentuk isian singkat serta tahap tiga praktikum dan wawancara. Adapun hasil dari perlombaan *Prince and Princess of Physics* didapatkan tiga juara dari masing-masing kategori prince and princess yaitu Handersen Kurniawan (Juara 1 Prince of Physics), Angel Natalia (Juara 2 Princess of Physics), Dominiko Andrea (Juara 3 Prince of Physics) dan Briggita Nathania Lauren (Juara 3 Princess of Physics)





# Lomba Karya Ilmiah Sumber Daya Air

Oleh Kementerian PUPR

Siswa SMA Kristen Immanuel Pontianak kembali menorehkan prestasi di ajang bergengsi tingkat Nasional, adapun siswa tersebut terdiri dari Vincent Effendy, Aprilia Maleca, dan Kezia Tifaniputri Imanuela yang berhasil memperoleh juara ke-2.

Dalam rangka memperingati Hari Air Dunia yang ke-31 tahun 2023 dengan tema "Mempercepat Perubahan Perilaku Untuk Mengatasi Krisis Air", Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) melalui Direktorat Jenderal Sumber Daya Air melaksanakan berbagai kegiatan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya air bagi kehidupan dengan menyelenggarakan kegiatan tahunan yaitu Lomba Karya Ilmiah (LKI) Bidang Sumber Daya Air (SDA) tingkat Nasional untuk siswa SMA/SMK/MA yang ke-16

Tim dari SMAK Immanuel ini membawa masalah daerah berupa masalah air bersih yang masih sering kali dijumpai di daerah Kalimantan Barat. dengan judul "Rancang Bangun Sistem Pengolahan Air Mandiri di Kalimantan Barat Menggunakan Koagulan Cangkang Kerang Darah".



## LCC IT - INFEST

Lomba Cerdas Cermat IT yang diselenggarakan oleh INFEST 2023 Universitas Tanjungpura untuk peserta SMA/SMK sederajat pada Minggu, 19 Maret 2023, Tim perwakilan dari SMAK Immanuel Bilingual Class berhasil mendapatkan Juara 1 setelah berhasil unggul telak pada Babak Final. Tim SMAK Immanuel Bilingual Class dengan nama "Lime" dengan beranggotakan Jasmine Paskah Wang (XI C), Beatrice Micheline Zhiang (XI B), Felix Valliant D'Angelo (X C) dan Ang Kian Chye, S.Kom sebagai guru pembina Tim "Lime". Pada Babak Penyisihan, Tim "Lime" berhasil lolos ke Babak Final setelah unggul dan memperoleh poin sebanyak 279 poin. Pada Babak Final, Tim "Lime" berhasil menjuarai lomba (Juara 1) setelah unggul telak dan memperoleh poin sebanyak 635 poin.



# DBL HONDA

WITH KFC KALIMANTAN SERIES 2023



Hallo teman-teman Sekolah Kristen Immanuel!! Ada kabar terbaru nih tentang teman-teman kita yang sudah mengikuti pertandingan DBL Honda with KFC Kalimantan Series dari tanggal 6 - 12 Maret 2023. Berikut prestasi yang telah dicapai:

**Tim Basket Putri meraih Runner-up** yang beranggotakan :

Joycelyn Valerian Theryatmadja, Silvia Natalia Lim, Andrea Vitriana Tedo, Tracy Avril Jesselyn, Tasya Angelina, Vivian Evelyne, Chelsya Graysela, Viorencia Tantonno, Klarisa Roselin, Elvia Tiovardi, dan Fenny Monica.

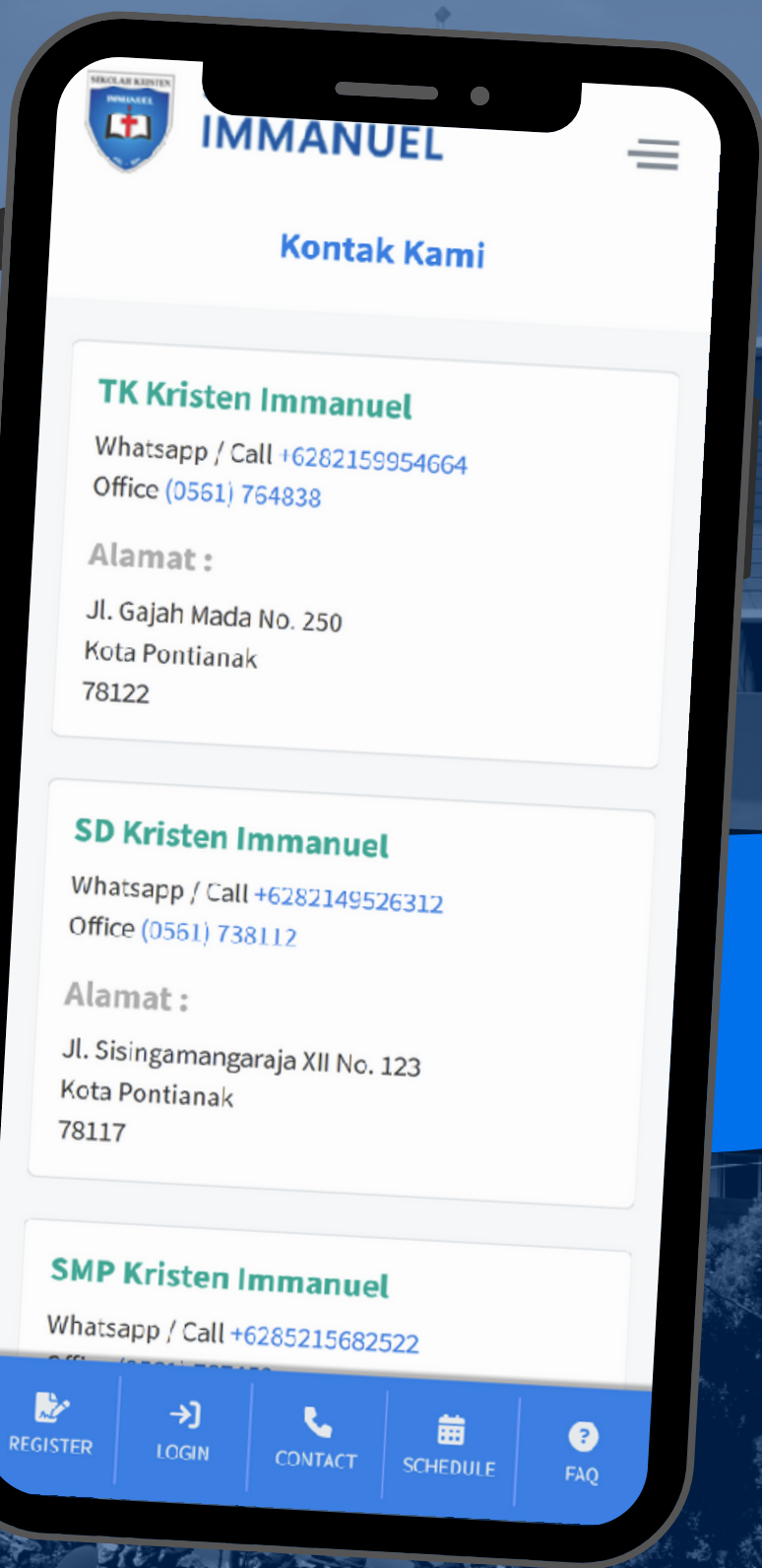
Adapun beberapa anggota dari tim basket putra & tim basket putri dapat meraih **FIRST TEAM** yang akan diberangkatkan ke Jakarta, yaitu: Alvent Joaquin Lin, Joycelyn Valerian Theryatmadja, dan Andrea Vitriana Tedo.

**IMARMY** meraih *3rd place Supporter Award*.

Ketua Supporter **IMARMY, Anjelika** meraih penghargaan *Best Coordinator Supporter*.

Semoga prestasi yang diraih oleh teman-teman kita ini dapat meningkatkan semangat seluruh teman-teman Sekolah Kristen Immanuel dalam meraih prestasi di bidang akademik maupun non-akademik.





**Mau Daftar,  
Tapi Bingung?  
Cari kontak kami!**

**Klik Disini!**





## PKM BISNIS DIGITAL

Dosen-dosen program studi Bisnis Digital dari Institut Teknologi dan Bisnis Sabda Setia mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) pada 20 Maret 2023 dengan tema "Optimalisasi Sumberdaya Ikan Laut Menjadi Bahan Olahan Bernilai Ekonomis Tinggi Kepada Masyarakat Desa Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya." Selain dosen-dosen program Studi Bisnis Digital, kegiatan ini juga dihadiri oleh rektor, kaprodi Bisnis Digital, Bapak Edwin sebagai praktisi Food & Beverage, mahasiswa/i Bisnis Digital, dan perwakilan masyarakat Desa Sungai Kakap.

Tujuan dari kegiatan ini adalah membuka/menciptakan lapangan kerja baru dan menargetkan masyarakat yang berprofesi sebagai nelayan dan pelaku usaha menengah, kecil, dan mikro dan berdomisili di Desa Sungai Kakap. Pada kesempatan kegiatan ini Bapak Edwin memberikan tutorial dan juga pendampingan bagaimana cara mengolah daging udang menjadi frozen food seperti hekung. Kegiatan PKM ini berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari masyarakat Desa Sungai Kakap.





## A DAY WITH KAPRODI HIMBISDI

Himpunan Bisnis Digital (HIMBISDI) mengadakan kegiatan "A Day With Kaprodi" yang diselenggarakan pada 24 Februari 2023, kegiatan ini dihadiri oleh anggota HIMBISDI atau yang disebut Bizdiers, Kaprodi Bisnis Digital dan juga Dosen prodi Bisnis Digital. Tujuan dari kegiatan ini agar para Bizdiers dapat mendengarkan *sharing* bagaimana caranya bersosialisasi dan apa saja trik dari bersosialisasi. Kegiatan dibuka dengan perkenalan singkat pak William Wendy Ary selaku Kaprodi Bisnis Digital yang dilanjutkan dengan *sharing* motivasi kepada para Bizdiers. Setelah itu acara disambung dengan penyampaian *Bizdiers Aspiration* dan juga briefing oleh ketua HIMBISDI. Kegiatan *A Day With Kaprodi* ditutup dengan doa dan acara foto bersama.



**HIMBISDI ITBSS**  
KABINET SRAMAWIGUNA  
2022/2023

**A DAY WITH KAPRODI**

**William Wendy Ary, S.E., M.Sc.**  
Ketua Program Studi Bisnis Digital ITBSS

Jumat, 24 Februari 2023    Ruang 204  
10.00 WIB    Biru ITBSS

@himbisdi.itbss    himbisdi.itbss@gmail.com





# ITBSS CORNER



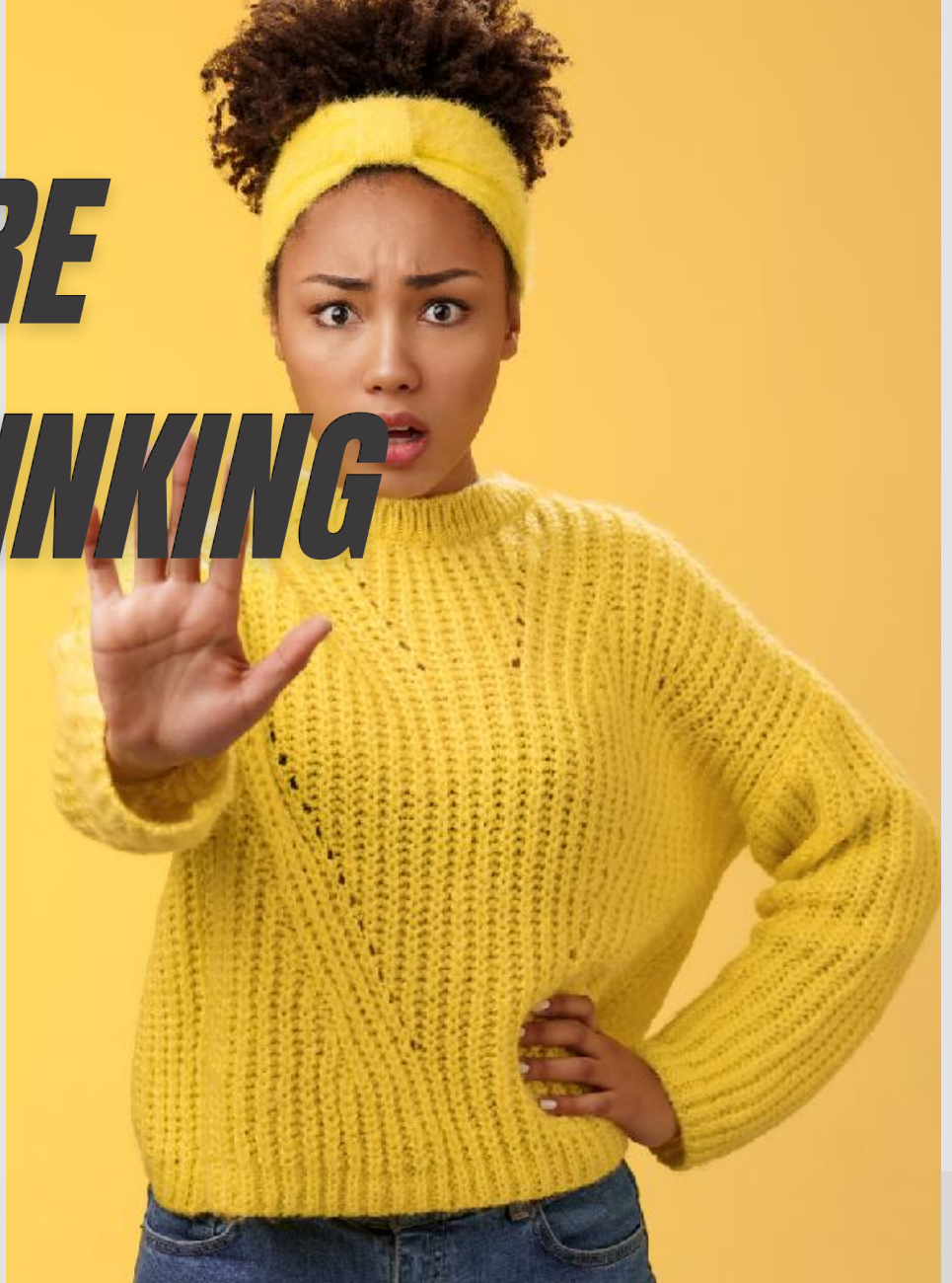
## TALKSHOW DIGITAL: **BRANDING FOR SUSTAINABLE BUSINESS**

Himpunan Bisnis Digital (HIMBISDI) mengadakan kegiatan *Talkshow* dengan tema “*Digital Branding for Sustainable Business*” dan mendatangkan pembicara Sukartono Taryono, S.T., M.M. (Ketua YGPKB & Owner Koffie-In, Rumah Kedua, *Mikka Eatery*) dan Anthony, MBA (Owner Goela Gelato). Inti kegiatan ini adalah *sharing* mengenai pengembangan merek secara digital untuk keberlanjutan bisnis.

Kegiatan *talkshow* ini juga dihadiri oleh rektor, wakil rektor kaprodi & dosen, staff, dan mahasiswa/i itbSS dan tamu undangan. Dalam kegiatan ini, selain mendengarkan *sharing* para pembicara, peserta juga berkesempatan untuk bertanya secara langsung kepada pembicara hal-hal terkait *Digital Branding*.



# INSECURE & OVERTHINKING



**B**eberapa waktu belakangan ini saya sering mendengar kata *insecure* dan *overthinking*. Fenomena kedua kata ini terlihat pada media sosial dan telah menjangkiti diri semua kalangan. Sebenarnya apa itu *insecure* dan *overthinking*? Bagaimana cara mengatasi masalah ini berdasarkan sudut pandang Alkitab?

Secara bahasa arti *overthinking* dan *insecure* adalah berpikir terlalu berlebihan tentang sesuatu dengan cara yang salah dan merasa tidak aman dengan kehidupan sehingga membuat seseorang takut, gelisah, malu hingga tidak percaya diri. Dalam Ilmu Psikologi, arti *insecure* dan *overthinking* adalah saling berhubungan dan ini berkaitan dengan cara berpikir seseorang. Seseorang yang *overthinking* akan mendapat dampak bahwa dirinya kemudian merasa *insecure*.

Doctor of Medicine, Dan Brennan, MD melansir dari WebMD, menjelaskan arti *insecure* yang menjadi dampak *overthinking* adalah perilaku yang menghasilkan kecemasan tentang tujuan, hubungan, dan kemampuan dalam menangani situasi tertentu.

Ada banyak faktor yang menjadi penyebab *insecure* dan *overthinking* diantaranya karena pernah mengalami kegagalan atau penolakan, merasa tidak berharga, peristiwa traumatis di masa lalu, adanya rasa khawatir terhadap pemikiran orang lain tentang kita, tidak ingin mengecewakan orang lain, pengaruh lingkungan, cara pandang kita terhadap nilai-nilai atau standar dunia, rasa kurang percaya diri ketika membandingkan diri, melihat kehidupan orang lain yang tampaknya sempurna dalam segi penampilan, finansial, intelektual, ataupun sosial. Dampak buruk yang terjadi jika kita terus menerus *insecure* dan *overthinking* adalah tekanan emosi yang berlebihan, mengganggu kualitas hidup, mempengaruhi kesehatan mental dan kesehatan fisik.

# Cara mengatasi *overthinking* dan *insecure* dilihat dari sudut pandang Alkitab



Yesaya 41:10 dikatakan "Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan."

Terdapat dua tipe rasa takut. Tipe pertama adalah rasa takut kepada Allah, jenis rasa takut ini bukanlah perasaan takut atau ngeri akan sesuatu tetapi menghormati dan mengasihi Tuhan, dan rasa kagum seseorang akan Allah, penghormatan untuk kuasa dan kemuliaan-Nya. Tipe kedua adalah rasa takut yang merugikan dan harus diatasi.

Melalui Yesaya 41:10 mengingatkan kita bahwa kunci untuk mengatasi rasa takut adalah sungguh-sungguh percaya kepada Allah. Mempercayai Allah berarti menolak untuk menyerah pada rasa takut. Di saat-saat paling kelam, kita tetap memilih bersandar kepada Allah dengan iman-percaya kalau Dia bisa memulihkan segala sesuatu.

Kedua, mencari tahu penyebabnya melalui refleksi dan evaluasi diri. Setelah mengetahui akar permasalahannya, kita bisa mencari solusi untuk menyelesaikan pemicu dari *insecure* dan *overthinking*.

Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan. (Amsal 4:23) **Salah satu faktor penyebab *overthinking* dan *insecure* adalah berasal dari dalam hati. Dari hati dapat muncul ketidakamanan dan keraguan akan diri sendiri. Oleh karena itu cara untuk mengatasi kedua hal tersebut adalah dengan membangun relasi yang terus menerus dengan Tuhan dan membersihkan hati yang dicemari oleh nilai-nilai atau standar dunia yang bertentangan dengan kebenaran Firman Tuhan.**

Ketiga, membangun dan menanamkan pikiran yang positif. **Hal yang buruk dapat terbentuk dari pikiran yang buruk dan kemudian mempengaruhi perilaku dan tindakan kita sehingga itu yang akhirnya mempengaruhi hidup kita.**

Penting memikirkan hal yang baik sebagaimana yang terdapat dalam Filipi 4:8 "Apa yang benar, yang mulia, yang suci, yang manis, yang sedang didengar, yang disebut kebajikan, dan patut dipuji, maka hal-hal tersebutlah yang terjadi dalam hidup kita.





Kita semua perlu berlatih untuk memikirkan yang benar. Hal tersebut tidak terjadi dalam semalam. Kecenderungan kita ketika masalah datang adalah memikirkan yang negatif, yang pada akhirnya membuat kita berperilaku dan membuat keputusan yang negatif. Berhentilah melakukan hal tersebut dan mulailah berlatih memikirkan yang baik. Hanya dengan fokus untuk memikirkan hal yang positif dan terus merenungkan kebenaran Firman Tuhan dengan konsisten kita akan dapat memelihara damai sejahtera dan sukacita yang Tuhan berikan **dan dapat mengambil keputusan tepat dalam hidup kita.**

Keempat, meningkatkan kemampuan dan kualitas diri seperti nilai, fokus, karakter, sikap, cara berpikir dan kebiasaan yang dimiliki akan membuat kita jadi lebih percaya diri dan menjadi pribadi yang positif.

Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya (Efesus 2:10)

Mengembangkan potensi diri bisa dimulai dengan mengenal diri sendiri, dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri kita bisa belajar untuk menunjukkan apa yang harus difokuskan dan apa yang harus diperbaiki untuk menjadi lebih baik sehingga kita tidak mudah untuk *insecure* dan *overthinking*.

Mengatasi *insecure* dan *overthinking* yang sering muncul memang tidak semudah hanya dalam satu malam. Jangan khawatir jika perubahan kecil yang kita lakukan belum membuahkan hasil. Semua membutuhkan proses, selagi kita terus berusaha dengan bersandar pada Tuhan kita akan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

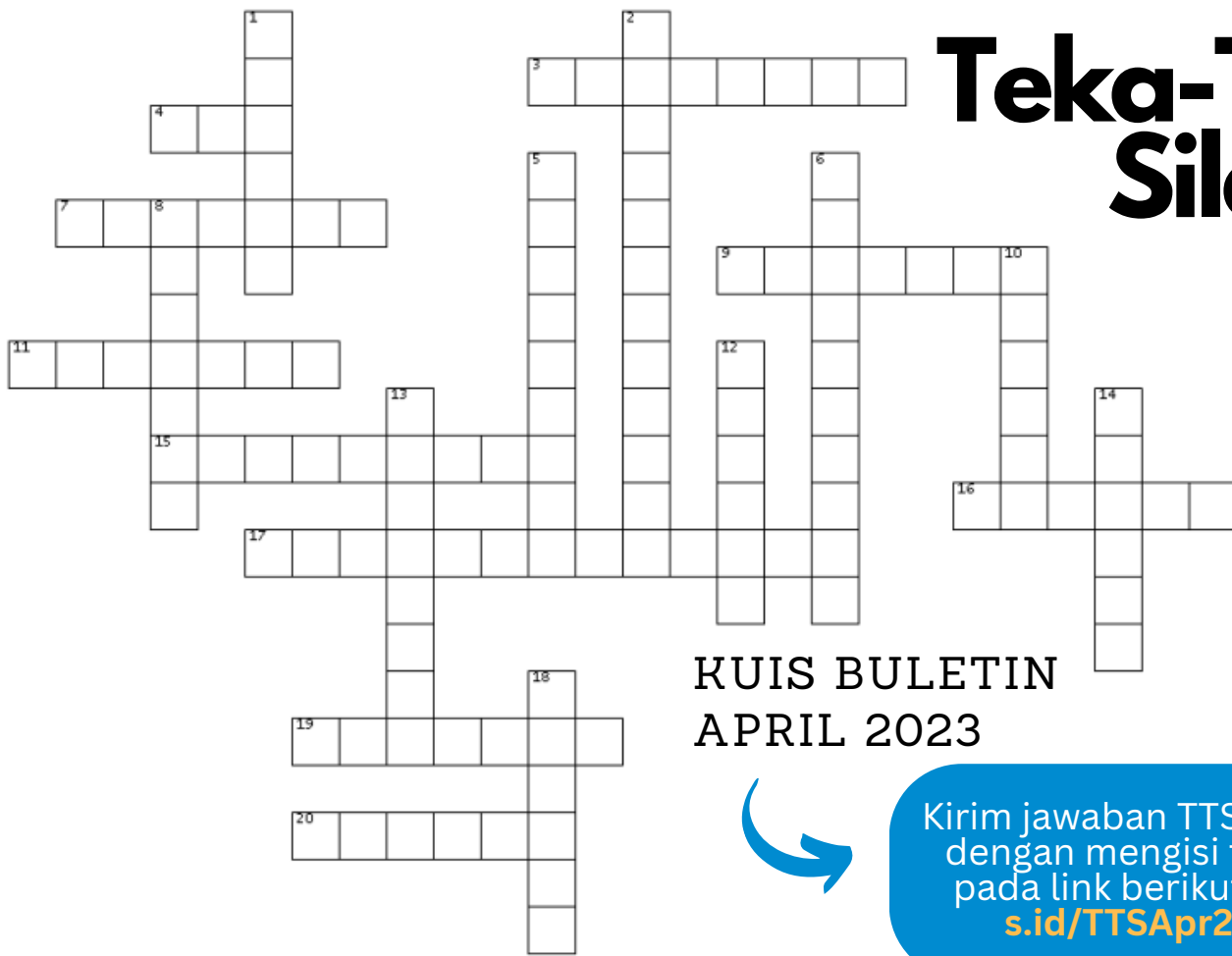


ditulis oleh:

**Priscilla Andy  
Putri, S. Th.**



# Teka-Teki Silang



KUIS BULETIN  
APRIL 2023



Kirim jawaban TTS anda  
dengan mengisi form  
pada link berikut ini:  
[s.id/TTSApr23](https://s.id/TTSApr23)

## Mendatar

3. "Look to the LORD and his ...; seek his face always." 1 Chronicles 16:11
4. Organisasi dunia yang mengatur perdagangan dunia
7. Nama daerah yang kode plat kendaraannya BE
9. Iman yang sejati berarti tidak menahan sesuatu apapun. Itu berarti menaruh setiap ... pada kesetiaan Tuhan atas janji-janjiNya. - Francis Chan (cek feed IG SKI)
11. Ibukota provinsi Sulawesi Tenggara
15. Buah Roh
16. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi saat ini
17. Majas yang membandingkan antara manusia dengan benda mati
19. Nama Aula Sekolah Kristen Immanuel
20. Kegiatan setiap pagi sebelum siswa SKI memulai pembelajaran

## Menurun

1. Kitab yang mencatat peristiwa keluarnya Bgs Israel dari Mesir (Bahasa Inggris)
2. Tema retreat siswa SD Immanuel 2023/2024 (cek buletin SKI Vol 7. Maret)
5. Salah satu jurusan di SMK Immanuel
6. Istilah bagi orang yang takut ketinggian
8. Kurikulum Nasional
10. Alat pengukur berat
12. Lambang sila ke-2 Pancasila
13. Hari Paskah (Bahasa Inggris)
14. Rumah Adat Maluku
18. Perpaduan warna merah dan hijau

Hadiah Hanya  
Untuk 2 Pemenang  
Tercepat!



*Selamat Kepada Pemenang!*

*Pemenang akan dihubungi melalui nomor WA yang diisi pada form pengumpulan gambar untuk pengambilan hadiah.*



# WINNER!



**Emmanuel Sanjaya**



**Aldrich Yusen**



**Danella Khempsey  
Gunawan**



## Selamat kepada Pemenang

Pemenang akan dihubungi melalui nomor WA yang diisi pada form pengumpulan lomba mewarnai.



In case you missed it ...

*klik buletin untuk lihat*



**Pontianak**

Jl. Gajahmada No. 250  
0821 5995 4664

**Kubu Raya**

Jl. Adisucipto KM 8  
0819 5614 062  
Office: (0561) 7264817

**UNIT  
REGULER**

**Pontianak**

Jl. Sisingamangaraja XII No. 123  
0821 4952 6312  
Office: (0561) 738112

**Kubu Raya**

Jl. Adisucipto KM 8,5  
0812 5144 7168  
Office: (0561) 721489



**Pontianak**

Jl. Letjen Sutoyo  
0852 1568 2522  
Office: (0561) 767452

**Kubu Raya**

Jl. Adisucipto Km 8,5  
0822 3618 1626  
Office: (0561) 7268664

**Pontianak**

Jl. Letjen Sutoyo  
0895 2443 5865  
SMS & Call : 0897 9019 901  
Office: (0561) 737921

**Kubu Raya**

Jl. Adisucipto KM 8,5  
0812 562 9493  
Office: (0561) 721980



**Pontianak**

Jl. Letjen Sutoyo  
0813 4715 3990



**UNIT  
Bilingual**

Jl. Letjen Sutoyo  
WA & Call: 0821 2828 8383  
Office: (0561) 735594  
Kota Pontianak

**Elementary  
School**

**Junior High  
School**

Jl. Letjen Sutoyo  
WA & Call: 0853 9090 1699  
Kota Pontianak

Jl. Letjen Sutoyo  
WA & Call: 0813 4703 0992  
Kota Pontianak

**Senior High  
School**

Atau tidak tahukah kamu, bahwa kita semua yang telah dibaptis dalam Kristus, telah dibaptis dalam kematian-Nya. Dengan demikian kita telah dikuburkan bersama-sama dengan Dia oleh baptisan dalam kematian, supaya, sama seperti Kristus telah dibangkitkan dari antara orang mati oleh kemuliaan Bapa, demikian juga kita akan hidup dalam hidup yang baru.

## Roma 6:3-4



**Sekolah Kristen Immanuel**  
Pontianak - Kubu Raya  
0811-57-80700  
buletin@ski.sch.id



**Institut Teknologi & Bisnis Sabda Setia**  
Pontianak  
0856-1117-855  
itbss.ac.id

