

TAJUK RENCANA

Menyongsong Mudik

BULAN Ramadan tinggal menghitung hari. Artinya, hari Raya Lebaran semakin dekat. Meski KPU masih sibuk menghitung angka perolehan dan dibayangi protes. Sementara parpol dan para caleg juga masih galau sambil menunggu perolehan angka, sehingga melupakan masalah krusial rakyat. Jangan lupa masalah hari raya Idul Fitri juga tak kalah penting.

Hari raya Idul Fitri kali ini masih dibayangi harga beras yang melambung. Dalam hal ini, Komisi Pengawas Persaingan Usaha (KPPU) melakukan pendalaman terutama untuk identifikasi terkait dugaan potensi praktik persaingan usaha tidak sehat, yang mengakibatkan harga beras menjadi tinggi di pasaran. Untuk mendukung semuanya, faktor distribusi logistik harus menjadi perhatian pemerintah. Meski Menteri Perhubungan menjamin akan lancar selama menyempit Lebaran, namun tetap perlu memastikan koordinasi dengan kementerian yang lain serta Pemerintah Daerah, agar pasokan sembako tetap lancar.

Dari survei Korlantas Polri, sudah menyatakan jalur jalan tol Jakarta Semarang siap dilalui, termasuk jalan arteri. Jalur tersebut sudah siap menampung arus mudik, bahkan sejumlah ruas jalan disiapkan CCTV guna manajemen pengaturan. Diperkirakan sekitar 5% - 6% masyarakat pada libur Idul Fitri akan ke luar dari Jabotabek. Atau sekitar 200 juta warga Jabodetabek akan melaksanakan mudik.

Menyambut hari raya seperti Lebaran, persiapan bahan baku pokok menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa warga memiliki cukup persediaan, untuk menyajikan hidangan selama periode tersebut. Yang perlu dipastikan lagi, sudah harus merencanakan transportasi umum yang akan digunakan selama perjalanan lebaran. Pesan tiket atau rencanakan rute perjalanan dengan baik dapat menghindari keterlambatan dan kerumunan di terminal

atau stasiun. PT KAI juga sudah mulai membuka pembelian tiket mudik, agar masalah tersebut harus direncanakan dari jauh hari.

Saat ini sejumlah perusahaan makanan dan jamu, sudah menyiapkan angkutan umum bagi para pedagang tertentu. Usaha ini tentu akan lebih menghemat para pemudik, bukan hanya masalah dana namun termasuk tenaga dan keselamatan. Sebab diperkirakan pemudik yang menggunakan sepeda motor akan semakin banyak, padahal data selama ini menyebutkan angka kecelakaan tinggi dari pemudik bermotor.

Bagi yang akan menggunakan kendaraan pribadi, pastikan kendaraan dalam kondisi baik dan telah menjalani perawatan rutin. Selalu periksa ban, rem, dan kondisi mesin sebelum berangkat. Jangan lupa barang-barang yang akan dibawa selama perjalanan. Pastikan untuk membawa perlengkapan pribadi, pakaian yang cukup, dan barang-barang penting lainnya.

Musti dicatat, untuk membawa dokumen identitas, kartu keluarga, dan kartu kesehatan. Bawa juga obat-obatan yang mungkin kita perlukan selama perjalanan. Selain itu pastikan juga membawa cukup uang tunai dan memeriksa apakah mesin ATM tersedia di sepanjang rute perjalanan selama kita mudik. Jika menggunakan e-money, pastikan kartu kredit atau debit masih berfungsi dengan baik.

Sebaiknya, sebelum berangkat periksa lagi kondisi lalu lintas dan cuaca di rute perjalanan sebelum berangkat. Disarankan memiliki informasi terkini mengenai rute alternatif jika diperlukan. Selama mudik, sebaiknya membawa barang-barang yang dapat membuat perjalanan lebih nyaman, seperti bantal leher, selimut, atau hiburan seperti buku atau musik.

Simpan nomor-nomor penting darurat, seperti nomor telepon rumah sakit, polisi, dan layanan darurat lainnya. Pastikan ponsel kita terisi penuh dan siap digunakan. (**)

Perundungan dan Aktivitas Fisik di Sekolah

Agung Widodo

havior among children and adolescents: a meta-analysis menemukan bahwa remaja yang kurang aktif dan cenderung menghabiskan banyak waktu di depan layar lebih berisiko menjadi korban perundungan (García-Hermoso, A., Hormazabal-Aguayo, I., Oriol-Granado,

PUBLIK gempa. Viral di media sosial adanya kasus perundungan yang melibatkan siswa di salah satu sekolah bertaraf internasional di Tangerang Selatan, Banten. Perundungan atau *bullying* dalam dunia pendidikan memang bukanlah fenomena baru. Ironisnya, sering terulang. Isu ini terus menghantui dunia pendidikan, mencoreng rasa aman dan nyaman di sekolah.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata perundungan adalah proses, cara, perbuatan merundung. Dapat diartikan sebagai seseorang yang menggunakan kekuatan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang-orang yang lebih lemah darinya. Biasanya dengan memaksanya untuk melakukan apa yang diinginkan oleh pelaku. Arti lainnya dari perundungan adalah arti dari kata dalam Bahasa Inggris yaitu *bully* (kbbi.lektur.id).

Sangat Berbahaya

Perundungan termasuk perilaku yang sangat berbahaya karena dampaknya tak hanya luka fisik, tapi juga trauma mental yang membekas. Korban perundungan dapat mengalami berbagai efek dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Secara umum, dampak jangka pendek yang dapat ditemukan seperti trauma, psikosomatis, rasa marah, depresi, cemas, penurunan prestasi, motivasi menurun hingga pemikiran untuk bunuh diri. Pada jangka panjang, efek dari perundungan dapat berakibat pada berkurangnya atau tidak mempunyai seseorang untuk beradaptasi saat sudah dewasa, sulit adaptasi saat bekerja dan sebagainya ('The Long-Term Effects of Bullying,' t.t.; Wolke & Lereya, 2015).

Lantas, yang menjadi pertanyaan hari ini adalah bagaimana langkah efektif untuk mencegah terjadinya perundungan di sekolah? Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi solusi untuk mengurangi adanya perundungan. Sebuah studi berjudul *Bullying victimization, physical inactivity and sedentary be-*



KR-JOKO SANTOSO

X. et al., 2020).

Aktivitas fisik tak hanya menyehatkan raga, tapi juga membangun kepercayaan diri, disiplin, dan kemampuan bersosialisasi. Kegiatan aktivitas fisik yang terarah dapat menjadi penyaluran energi negatif remaja. Karena itu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dapat menjadi wadah ideal untuk mengimplementasikan solusi ini. Intervensi khusus anti-bullying dalam kurikulum pendidikan jasmani terbukti efektif dalam menurunkan angka perundungan (J. D. Benítez-Sillero, D. Corredor-Corredor, F. Cúrdoba-Alcaide & J. Calmaestra, 2021).

Budaya Aktif

Beberapa langkah yang dapat dilakukan. *Pertama*, membangun budaya aktif. Guru dapat mendorong partisipasi

aktif siswa dalam berbagai kegiatan fisik, seperti olahraga tim, permainan, dan aktivitas luar ruangan. *Kedua*, menerapkan nilai-nilai positif. Pendidikan jasmani dapat menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, dan respek, yang dapat membantu mencegah perundungan. *Ketiga* memperkuat

pengawasan. Guru harus jeli dalam memantau interaksi antarsiswa dan segera bertindak jika melihat tanda-tanda perundungan. *Keempat*, melibatkan orang tua. Kolaborasi sekolah dan orang tua untuk mendorong aktivitas fisik di luar sekolah dan membangun komunikasi terbuka tentang perundungan.

Selain itu, amanat Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan wajib dan mendesak untuk dapat diimplementasikan di semua sekolah. Karena, untuk membuat sekolah aman dan bebas perundungan, bukan hanya tanggung jawab guru, tapi juga seluruh pihak. Dengan mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dan aktivitas fisik, kita dapat membangun generasi muda yang sehat, percaya diri, dan saling menghargai.

*)**Agung Widodo SPd MOR, Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan FKM Unimus, Mahasiswa S3 Ilmu Keolahragaan FIKK UNY, Kabid Litbang KONI Klaten.**

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.

PIKIRAN PEMBACA

Naskah bisa dikirim Email atau WA

pikiranpembaca@gmail.com 0895-6394-11000

dilampiri fotocopy/Scan KTP

atau langsung ke Redaksi Kedaulatan Rakyat
Jalan Margo Utomo 40 - 42 Yogyakarta 55323.

Naskah tidak berisi ujaran kebencian, SARA dan Hoaks.
Isi menjadi tanggungjawab penulis.

Pengalaman Orangtua Korban Perundungan

PERUNDUNGAN sedang marak. Pelajar bergaya preman muncul, sementara banyak sekolah yang justru menutupi. Saya punya pengalaman, anak saya ketika sekolah SD kelas 3 nilainya jelek terus, padahal saya tahu tidak bodoh. Setelah saya desak akhirnya mengaku, sering diteror teman-temannya. Bahkan dimintai uang jajan. Saya tanyakan ke gurunya mengatakan tidak tahu,

dan mengelak. Akhirnya saya pindah ke sekolah yang saya tahu lebih tertib, ternyata nilainya bagus terus bahkan sempat menjadi juara kelas. Karena itu saya usul, agar perundungan di sekolah jangan ditutupi. Harus tegas terhadap pelaku, karena ini mempengaruhi nasib pelajar dan dunia pendidikan.

Ir Suharyo MSc, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul.

Tradisi, Budaya dan Menghormati Leluhur

TRADISI *nyadran, sadranan, ruwahan*, sudah hamper habis waktunya. *Sepasar* lagi, kita akan memulai puasa, *shaum*. Kumpul keluarga dan mudik kemudian bersama-sama gotong royong bersih makam leluhur, sudah dilakukan. Keindahan akan kebersamaan ini sangat luar biasa dan membuat hati sejuk, tenteram. Tidak ada lagi édebat kusirif dengan keluarga karena beda pilihan dalam pilpres lalu. Yang ada

hanya satu, menghormati leluhur. *Nyadran*, menjadi tradisi yang perlu dijaga. Selain menguatkan gotongroyong juga silaturahmi di antara kita yang hidup dalam masyarakat yang semakin individualis. Semua ini akan lebur ketika bersama-sama mudik dan bertemu serta melakukan *nyadran*. Dan semoga usai *nyadran* kekerabatan dan persaudaraan semakin kuat.

Iskak, Pleret Bantul

Nyadran Mengukuhkan Tradisi Gotong Royong

SETIAP bulan Ruwah (Syaiban), sebagian besar masyarakat Jawa menyelenggarakan sadranan atau nyadran. Tidak hanya komunitas etnik Jawa di Jateng, Jatim dan DIY saja yang masih menyelenggarakan nyadran. Masyarakat Jawa di luar pulau Jawa pun, termasuk yang berdomisili di Suriname, masih banyak yang melakukan upacara adat nyadran.

Memang dewasa ini jumlah komunitas etnik Jawa yang melakukan nyadran makin berkurang, seiring dengan makin terkikisnya nilai-nilai tradisi Jawa di tengah-tengah masyarakat. Tetapi banyak yang meyakini, tradisi tersebut tidak akan pernah hilang. Selama masih ada orang Jawa yang membentuk entitas sosial-budaya, nyadran akan tetap ada. Bahkan di DIY, sejak diberlakukan UU Keistimewaan (2012), upacara nyadran makin marak.

Di beberapa tempat di Yogyakarta, nyadran tidak hanya diisi dengan kegiatan berkumpul dan berdoa bersama di lingkungan makam, kenduri, serta makan bersama aneka sesaji dan sajian kelengkapan upacara. Penampilan sejumlah bregada yang membawa 'ubarampe' nyadran dan sajian kelompok rebana, dewasa ini di beberapa tempat ikut pula meramaikan nyadran. Alhasil nyadran menjadi aktivitas budaya yang mengundang kedatangan banyak orang.

Makam Komunitas

Nyadran dilakukan masyarakat Jawa manakala sejumlah keluarga Jawa sudah membentuk komunitas sosial-budaya relatif lama, sehingga di lingkungan tersebut ditemukan makam generasi terdahulu komunitas tadi. Syarat utama terselenggaranya nyadran memang harus berupa adanya makam komunitas yang menghuni suatu tempat, karena aktivitas nyadran berhubungan erat dengan kegiatan berkumpul, bersih-bersih lingkungan makam, dan berdoa bersama di lingkungan

Sarworo Soeprpto

tersebut.

Secara sederhana, pengertian nyadran adalah upacara mengirim doa kepada arwah leluhur, yang dilakukan secara komunal di suatu tempat pemakaman. Perihal pelaksanaannya di lapangan, tergantung situasi, kondisi, dan aspirasi masyarakat setempat. Esensinya sejatinya hanya satu, yakni penghormatan pada leluhur. Pengertian leluhur cukup fleksibel. Bisa orang tua, kakek nenek, buyut, canggah, dan seterusnya, yang sudah meninggal dunia. Melalui penghormatan kepada leluhur, warga masyarakat yang melakukan nyadran disadarkan akan asal-usulnya dan hendak ke mana perjalanan hidup selanjutnya (Jawa: *sangkan paraning ngaurip*).

Identitas Komunitas

Penyelenggaraan nyadran juga dapat dimaknai sebagai penegasan atau pengukuhan jatidiri, yakni jatidiri sebagai masyarakat Jawa. Dalam hal ini nyadran dijadikan bagian identitas komunitas etnik Jawa. Bahwa ada kelompok etnis Jawa lain yang tidak merasa perlu menjadikan nyadran sebagai bagian identitas kejawaannya. Tidak masalah. Budaya Jawa bersifat lentur dan demokratis.

Dalam pemahaman yang sangat sederhana, nyadran bisa juga difafsirkan sebagai bentuk balas budi yang bisa dilakukan warga masyarakat Jawa kepada leluhurnya. Berhubung para leluhurnya telah meninggal dunia, balas budi yang bisa dilakukan hanyalah mengirim doa. Sebetulnya aktivitas mengirim

doa kepada leluhur bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja, secara pribadi maupun bersama-sama. Tetapi melalui nyadran, ada nilai-nilai lain yang hendak dipertahankan, seperti pergaulan di antara warga (Jawa: *rawung*), kerja sama dalam menyelenggarakan upacara (gotong royong), pengukuhan kembali identitas budaya, dan penguatan solidaritas sosial.

Mengapa balas budi kepada leluhur, walaupun hanya dalam bentuk doa, dianggap sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat Jawa? Tiada lain karena para leluhurlah yang menjadikan warga masyarakat itu ada. Leluhrilah yang menghantar kondisi kehidupan warga saat ini lebih baik dibanding saat para leluhur itu hidup. Ini adalah sikap dan praktik etika tertinggi dalam kehidupan yang secara terus-menerus perlu dilakukan.*

*)**Sarworo Soeprpto, peminat masalah sosial dan kebudayaan, fungsionaris Forum Komunikasi Masyarakat Adat Tradisi Sleman (FKMATS).**

Pojok KR

Jangan gunakan dana BOS, untuk program makan gratis.

-- **Peruntukannya saja sudah berbeda.**

Kemendag pastikan harga 'Minyakita' tak naik.

-- **Jangan buat rakyat menderita.**

Kepala daerah agar stabilkan harga pangan.

-- **Jangan keasyikan kampanye terus.**

Berabs

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, **Terbit Perdana:** Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerbit: Drs H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirnon Samawi SE MIB.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon Samawi SE MIB. **General Manager:** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustiwati, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiatfi, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyanti.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris)... Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm, maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm... Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00 /mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. *Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)