



# Self-Talk Positif Penangkal Madesu



**Lakmindra Saptyawati SE, MBA**  
Sekprodi S1 kewirausahaan  
Universitas AMIKOM Yogyakarta

Pernahkah bertanya ke dalam diri sendiri mengapa hidup seperti ini? Jawabannya adalah pertanyaan tersebut adalah self-talk apa yang selama ini digemakan setiap detik di dalam diri.

suram (madesu) dan menjadi frustrasi? Jawaban atas semua pertanyaan tersebut adalah self-talk apa yang selama ini digemakan setiap detik di dalam diri.

Ya, self-talk adalah kunci pembeda nasib seseorang yang menentukan berbagai peristiwa dalam hidup dan cara seseorang berhubungan dengan orang lain. Self-talk pertama kali digaungkan oleh Joel Chue. Self-talk atau dialog batin adalah seni berbicara, berdialog kepada diri sendiri, berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala. Setiap hari setiap orang melakukan self-talk, hanya saja tidak disadari misalnya ketika seseorang harus mengambil keputusan, berkomunikasi dengan orang lain, merenungi masa lalu atau bahkan di saat seseorang dalam keramaian.

Self-talk bertaburan di dalam pikiran setiap detik dan tanpa disadari memberikan pengaruh besar dalam hidup.

Psikologi modern mengatakan bahwa manusia berbicara dengan orang lain tidak lebih dari 20.000 kata per hari, tetapi berbicara dengan diri sendiri atau self-talk lebih dari 60.000 kata per hari yang artinya kata-kata yang menjadi dialog batin seseorang memenuhi pikirannya sendiri lebih banyak daripada yang diucapkannya ke orang lain. Analoginya seperti tetesan air yang mampu melubangi batu, begitupun tetesan kata-kata yang didialogkan di dalam batin akan mampu membentuk pikiran yang lalu membentuk kebiasaan kemudian membentuk karakter diri, dan berujung pada membentuk nasib diri sendiri.

sendiri

Self-talk ada dua macam yaitu self-talk positif dan negatif. Masing-masing self-talk memberi pengaruh yang sama kuatnya terhadap pikiran yang dapat membuat seseorang merasa percaya diri atau ragu, berani atau takut, sukses atau gagal. Rasa cemas atau depresi sebenarnya dapat hilang jika yang dikelola di dalam kepala berupa kata-kata positif yang membangun pikiran sehat misalnya dengan mengatakan kepada diri sendiri "saya bisa mengerjakan itu", "saya berguna", atau "saya ditakdirkan untuk sukses". Seseorang yang berfikir positif akan menutup pikiran terhadap hal-hal negatif dan akibatnya memberi pengaruh baik terhadap perkembangan diri sendiri begitupun sebaliknya.

Kesadaran manusia terbagi atas alam sadar dan alam bawah sadar. Sigmund Freud menyatakan bahwa alam bawah sadar tempat manusia menyimpan bentuk-bentuk emosi yang beragam seperti kenangan yang membawa perasaan bahagia atau sakit, kecemasan atau ketegangan dan trauma masa lalu yang membentuk memori, mimpi, naluri, dan intuisi manusia. Kekuatan alam sadar hanya 12 persen sedangkan kekuatan alam bawah sadar mencapai 88 persen. Jika alam bawah sadar berisi self-talk positif maka pikiran menjadi sehat hidup akan menuju hal-hal positif, nasib positif, demikian juga sebaliknya.

Sehat tidaknya pikiran akan bergantung dari jenis asupan yang dimasukkan ke dalam pikir-

an. Jika asupan makanan untuk badan masuk melalui mulut, maka asupan untuk pikiran masuk melalui mata dan telinga. Misalnya jika membiasakan diri melihat dan mendengarkan tayangan positif atau lagu-lagu bernada positif maka dalam alam bawah sadar akan terbentuk visual kebajikan, kegembiraan, penuh semangat, perasaan tenang, terkontrol dan bentuk-bentuk pikiran positif lain yang ini menjadi self-talk positif di dalam diri begitupun sebaliknya jika membiasakan diri mengakses hal-hal negatif.

Self-talk menentukan apakah seseorang akan bernasib baik atau buruk. Semua ada di tangan masing-masing orang. Self-talk positif menentukan desain masa depan yang positif, penangkal masa depan suram (madesu).\*\* -a

## Alasan

Terpisah, Ketua Perhimpunan Hotel dan Restoran Indonesia (PHRI) DIY, Deddy Pranowo Eryono menyampaikan penyesalannya atas pernyataan Ketua Umum PSSI M Iriawan bahwa aktivitas Gunung Merapi menjadi alasan dibatalkannya Yogya menjadi salah satu tuan rumah Piala Dunia U-20. Padahal sebetulnya, Gunung

Merapi juga sama dengan gunung api yang lain seperti Gunung Agung di Bali, Gunung Kelud di Jatim dan Gunung Krakatau di Jabar. Bahkan letusan Gunung Krakatau dalam sejarahnya lebih dahsyat dari Gunung Merapi.

"Statmen itu sangat merugikan kita, destinasi pariwisata DIY. Alangkah bijaknya bila dengan alasan yang realis-

tis saja. Kalau statmen yang ada saat ini sangat lucu.

Merapi saat meletus, juga berdampak pada daya tarik wisata baik untuk wisatawan asing dan nusantara. "Kita tidak terpilih juga tidak masalah asal tidak alasan yang lucu dan janggal. Dan tidak merugikan citra pariwisata DIY," ujarnya. (Ria/Jon)-d

## Transmisi

Dengan demikian diperkirakan kasus positif tersebut sudah menunjukkan transmisi lokal, tetapi untuk penentuan generasi membutuhkan informasi dan penelusuran lebih mendalam.

"Laporan kesembuhan kasus positif ada 2 tambahan kasus sembuh dengan total kasus sembuh menjadi 278 kasus di DIY. Dua tambahan kasus sembuh itu adalah kasus 302 perempuan (30) warga Sleman dan kasus 307 laki-laki (50) warga Kota Yogyakarta," jelasnya.

Menanggapi kasus positif Covid-19 di DIY yang masih fluktuatif, Gubernur DIY Sri Sultan HB X meminta warga untuk disiplin menjalankan protokol kesehatan Covid-19. Bukan hanya demi kebaikan diri sendiri tapi juga orang-orang di lingkungan sekitarnya. Terlebih berdasarkan data Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Pemda DIY, imported cases muncul dari warga yang memiliki riwayat mobilisasi tinggi. Sayangnya kepulauan ke DIY justru membawa Covid-19. Terutama yang memiliki riwayat bepergian dari kawasan zona merah Covid-19.

"Kami biasanya hanya melakukan penguatan tracing, tapi ora isa melarang kamu pergi dari Yogya. Saya biasanya bilang sabar *ndisik*, tidak perlu pergi-pergi dulu tinggal di rumah saja. Daripada pulang dari

bepergian malah bawa penyakit. Adapun untuk pencegahan salah satu cara ya swab dengan cepat agar tak terjadi penularan," ungkapnya.

Menurutnya, swab itu diperlukan untuk melacak persebaran kasus. Harapannya langkah medis ini dapat meminimalisasi persebaran di lingkungan pasien positif Covid-19. Walau begitu kunci utamanya adalah pencegahan penularan dengan penerapan protokol Covid-19. Adapun saat disinggung mengenai sanksi bagi pelanggaran protokol Covid-19. Sultan menyatakan, ketegasan sanksi diatur dalam aturan baku karantina. Di satu sisi, Yogya belum menerapkan atau menerbitkan aturan terkait karantina. "Nanti kami pelajari dulu apakah bisa memberikan sanksi kepada mereka yang tidak taat. Selama ini kami hanya bisa mengingatkan," ujar Sultan.

Sementara itu Wakil Sekretaris Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 DIY Biwara Yuswanta mengatakan, dalam beberapa hari terakhir kasus positif Covid-19 di DIY berasal dari luar daerah. Seperti habis bepergian ke luar kota atau berinteraksi dengan pasien positif yang juga habis melakukan perjalanan luar kota. "Sekarang juga sejumlah objek wisata, hotel hingga mal mulai melakukan uji coba operasional. Ini mengesankan dipers-

lakukan untuk datang, meski tetap memperhatikan protokol kesehatan," ujarnya.

Untuk itu, berdasarkan hasil evaluasi terkait pengawasan di jalur perbatasan dirasa sudah tidak lagi efektif. Bahkan dari Kemenkes juga menegaskan, upaya pencegahan Covid-19 itu dikembalikan ke pribadi masing-masing. Jika memang harus melakukan perjalanan harus bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri. Seperti membawa surat keterangan sehat, cek rapid tes atau test swab. "Sekarang ini yang paling berperan dalam pengawasan ada di tingkat bawah. Seperti RT/RW, karena bisa mengawasi mobilitas warganya yang keluar masuk," urai Biwara.

Terpisah, Ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Yogyakarta, Joko Murdiyanto menegaskan pentingnya penegakan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Penggunaan masker akan penting bagi pencegahan Covid-19. Karena itu, ia mengapresiasi adanya Pemda yang telah membuat Perda terkait kewajiban warga harus bermasker.

"Awalnya terpaksa menggunakan masker, karena takut didenda. Tapi nantinya menjadi kebiasaan dan menjadi budaya untuk menjaga kesehatan," ujar Joko. (Ira/Ria/Awh/Bro/Jon)-d

## Jangan

alamat dan nama wisatawan. Aplikasi yang adalah Jogja Pass yang ada di Diskominfo DIY. Dengan adanya aplikasi tersebut diharapkan bisa memudahkan pendataan. Karena berfungsi sebagai identitas digital bagi wisatawan maupun warga yang datang ke Yogyakarta. "Kerja sama untuk QR code ini match ke Pemda DIY. Tindakan itu perlu dilakukan karena fungsinya penting untuk tracing. Seharusnya pembukaan objek wisata itu dilakukan secara bertahap jangan langsung semua dibuka. Jangan sampai terjadi Covid kedua kalinya. Saya minta jangan cari gampang dapat tiket, tapi pikir risikonya juga," tegasnya.

Terpisah Ketua Asosiasi Perusahaan Perjalanan Wisata Indonesia (Asita) DIY Korwil Jawa Edwin Ismed Himna menegaskan melihat kondisi tersebut, pelaku industri pariwisata meminta Pemda turun tangan dengan membuat aturan berikut dengan

sanksi yang tegas bagi pelanggarnya. Sebab sangat disadari masyarakat sudah butuh hiburan dan berlibur, namun tetap harus mematuhi protokol kesehatan yang diterapkan mengingat masih masa pandemi Covid-19.

"Kami butuh bantuan dari Pemerintah guna menertibkannya dan jangan sampai berlarut-larut sehingga akan menjadi pemicu klaster baru atau gelombang kedua pandemi Covid-19 di DIY. Masyarakat sendiri sebenarnya harus mempunyai kesadaran diri untuk disiplin dan tertib mematuhi protokol yang telah ditetapkan Pemerintah selama masa pandemi Covid-19 yang utamanya harus menghindari kerumunan alias physical distancing," terangnya.

Edwin mengatakan destinasi wisata pun harus benar-benar bisa memenuhi syarat sesuai SOP protokol kesehatan yang telah ditetapkan, semisal pembatasan jumlah wisatawan yang

masuk ke sebuah destinasi wisata. Destinasi wisata harus benar-benar siap dan memenuhi syarat baru bisa buka agar tidak menimbulkan klaster baru kasus virus Corona di DIY.

"Baik pengelola destinasi wisatawan maupun wisatawan sendiri keduanya harus mematuhi peraturan dan berhati-hati agar mata rantai penularan Covid-19 bisa benar-benar diputus. Pemerintah sendiri harus bisa memberikan sanksi yang tegas semisal berupa denda agar memberikan efek jera bagi yang melanggar, termasuk bagi pengunjung atau wisatawan," imbuh Pemilik Trend Tour Travel ini.

Ketua Dewan Pengurus Daerah (DPD) Asita DIY Udhi Sudiyanto mengatakan dirinya sangat menyayangkan jika ada wisatawan tidak mematuhi protokol kesehatan karena akan menambah panjang pandemi ini. (Ria/Ira)-d

## Kuliah

Dalam hal kuliah, senyatanya kuliah daring bukanlah sesuatu yang baru bagi perguruan tinggi yang sudah mampu melakukannya. Hanya saja hal ini belum terjadi secara massal. Meskipun belum secara utuh, sudah banyak dosen kita yang melakukan perkuliahan secara daring.

Banyak dosen yang memberikan tugas secara daring kepada mahasiswa. Daringnya bukan sekadar untuk komunikasi antara dosen dengan mahasiswa tetapi juga untuk mencari informasi akademis ke berbagai sumber. Mahasiswa dipacu mengejar informasi akademis melalui internet. Setelah informasi diperoleh, barulah tugas diselesaikan dan dikirim ke dosen secara daring pula.

Dalam masalah perkuliahan daring, berbagai perguruan tinggi kita sebenarnya sama dengan perguruan tinggi mancanegara terbaik di benunya. Seperti Harvard University (AS), University of Oxford (Inggris), Tsinghua University (China) dan King Saud University (Saudi Arabia) yang terbaik di Arab. Jadi apa bedanya perguruan tinggi kita dengan perguruan tinggi terbaik dunia

tersebut? Mereka sudah menjalankan kuliah daring mendekati utuh atau di atas 75%. Sedangkan perguruan tinggi kita kalau dirata-rata belum melampaui angka 5 persen.

Terjadinya Pandemi Covid-19 secara tidak direncanakan telah menaikkan angka tersebut menjadi lebih dari 50 persen. Mengapa? Karena kuliah konvensional tidak diizinkan maka tidak ada pilihan lain kuliah daring. Dengan kata lain, model perkuliahan daring terpaksa dijalankan perguruan tinggi lewat portal akademis, *zoom cloud meeting*, *google meeting*, *google class room*, *whatsapp audio*, *whatsapp video*, email dan lainnya.

Apakah kuliah daring *next normal* bebas dari problematika? Tentu saja tidak! Sekarang ini banyak sekali problematika yang harus disolusi dengan cara tidak biasa, *smart short cut*. Contoh konkret. Meskipun kita sudah mulai mengumandangkan terminologi kenormalan baru dan *next normal* tetapi pada kenyataannya terdapat jutaan mahasiswa yang tidak bisa mengikuti perkuliahan secara daring disebabkan berbagai kendala.

Jangan pernah heran kalau sampai ini masih banyak mahasiswa yang tidak memiliki fasilitas untuk melakukan kuliah daring karena tidak memiliki laptop, note book, hand phone yang representatif.

Pada era Pandemi Covid-19 ini banyak mahasiswa (dianjurkan) pulang kampung. Ternyata di kampungnya tidak ada sarana dan fasilitas untuk melakukan kuliah daring : tidak terjangkau sinyal. Jangankan di daerah pelosok, di wilayah Jawa saja banyak lokasi yang tidak terjangkau sinyal.

Jangan pernah menertawakan kalau di era teknologi disruptif yang basisnya teknologi informasi sekarang ini masih banyak mahasiswa yang masih gagap teknologi. Tentu saja mereka tidak bisa menjalankan kuliah daring secara produktif.

Silakan *new normal* atau kuliah *next normal*. Yang tidak boleh adalah meninggalkan kelompok mahasiswa yang mengalami berbagai kendala tersebut. (Penulis adalah Direktur Pascasarjana Pendidikan UST, Wakil Presiden Pan-Pacific Association of Private Education (PAPE)-d

## VIRTUAL DAIHATSU FESTIVAL 404 Mobil Berbagai Tipe Dipesan

JAKARTA (KR) - Daihatsu menyelenggarakan Virtual Daihatsu Festival, sebagai upaya mensiasati keterbatasan untuk bertemu di tengah pandemi Covid-19. Acara ini mempermudah calon customer untuk memesan mobil Daihatsu secara online dengan berbagai penawaran menarik.



KR-Istimewa

Xenia salah satu yang banyak dipesan.

Walaupun event tersebut berlangsung dalam waktu terbatas selama 1 jam pada Sabtu (27/6) lalu, tercatat 404 customer yang memesan mobil Daihatsu. Acara ini diikuti lebih dari 1.800 viewer yang melibatkan outlet-outlet resmi Daihatsu di seluruh Indonesia.

"Pemesanan kendaraan dari event ini dilayani oleh outlet Daihatsu terdekat dengan tempat tinggal pemesan," ujar Hendrayadi Lastiyoso, Marketing & Customer Relations Division Head PT Astra International Daihatsu Sales Operation (AI-DSO) di Jakarta, Senin (6/7).

Dijelaskan Hendrayadi, tipe kendaraan dengan tiga baris tempat duduk seperti MPV, LCGC MPV, dan SUV menjadi mobil yang paling

banyak dipesan dengan kontribusi sebesar 46 persen. Di posisi kedua diikuti kendaraan jenis komersial sebanyak 43 persen, dan disusul tipe city car dengan 11 persen.

Jika dilihat dari kontribusi modelnya, lima mobil yang paling banyak dipesan selama Virtual Daihatsu Festival, yaitu Gran Max Pick Up sebanyak 38 persen. Diikuti Astra Daihatsu Siga 27 persen, Xenia di tempat ketiga dengan kontribusi 12 persen, Astra Daihatsu Ayla 10 persen, dan Terios sebanyak 7 persen.

Selama 1 jam pengujung Virtual Daihatsu Festival dihibur stand-up comedy dan talkshow interaktif, selain penawaran penjuragan dengan berbagai hadiah menarik. Antusias peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang masuk pada saat talkshow, ataupun yang berpartisipasi dalam acara quiz di akhir acara.

"Daihatsu mengerti kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk bertemu customer secara langsung. Virtual Daihatsu Festival menjadi solusi untuk berinteraksi dengan customer di tengah merbaknya pandemi Covid-19," kata Hendrayadi Lastiyoso. (Imd)-a

## Wisatawan

Setelah satu minggu uji coba dilakukan berhasil memasukkan pendapatan lumayan besar dan hal ini akan terus dievaluasi. Memasuki minggu kedua uji coba obwis pantai selatan dalam jumlah kumulatif sudah dikunjungi belasan ribu wisatawan. "Selama ini target kami cukup jelas, agar semua pihak patuh terhadap aturan maupun protokol kesehatan," imbuhnya.

Berdasarkan evaluasi sementara empat objek wisata di Gunungkidul yang dibuka selama masa uji coba pertama Gunung Api Purba Nglangeran, Goa Kalisius, Pantai Baron dan Kukup antusiasnya wisatawan cukup besar mengingat objek-objek wisata selama tahapan uji coba hanya dilakukan dua tahap. Dari jumlah wisatawan yang datang tersebut, cukup meningkatkan PAD yang selama ini terhenti akibat pandemi

Covid-19. Karena itu ke depan pemkab akan terus melakukan evaluasi untuk menentukan langkah lebih lanjut berkaitan dengan pemberlakuan protokol kesehatan yang selama uji coba dilakukan masih perlu ditingkatkan mengingat masih banyak wisatawan yang belum secara patuh melakukan protokol kesehatan, termasuk masih ditemukan kerumunan dan melanggar dengan tidak menggunakan masker selama berada di lokasi objek wisata. "Tingkat kepatuhan wisatawan selama uji coba dilakukan masih perlu ditingkatkan untuk mencegah penyebaran Covid-19," ucapnya.

Adanya pandemi Covid-19 target Pendapatan Asli Daerah dari sektor pariwisata di Kabupaten Gunungkidul pada tahun anggaran 2020 ini tidak tercapai. (Bmp)-a

## Angga

diprioritaskan pada satuan yang selama ini agak kurang.

Secara organisasi, desainnya sudah ada. Tetapi realita atau kenyataan antara yang satu dengan lainnya berbeda. "Jadi kita berusaha untuk memenuhi terlebih dahulu satuan-satuan, apakah Satuan Tempur, Satuan Bantuan Tempur, Administrasi di tempat-tempat yang kekurangannya lebih banyak. Itulah prioritasnya," kata KSAD seraya menambahkan, saat ini belum dikeluarkan penempatan jabatan mereka.

Berkait kemungkinan adanya pemangkasan anggaran untuk pengadaan Alat Utama Sistem Persenjataan (Alutsista), KSAD mengatakan, anggaran TNI AD sekitar Rp 4 triliun yang dipotong dari anggaran tahun ini seluruhnya Rp 56 triliun. Diyakini, semua lembaga, institusi Pemerintah dipotong karena beban Pemerintah berbeda. Potongan Rp 4 triliun tersebut bukan belanja pegawai, berarti hubungannya dengan belanja barang dan modal terkait Alutsista.

"Tetapi itulah situasinya. Mudah-mudahan cepat ber-

akhir, sehingga kita bisa *take off* kembali. Tahun depan kita bisa memiliki anggaran yang lebih normal," kata KSAD.

Mengenal anggota TNI AD yang terkena Covid-19, KSAD mengatakan ada dan terus dirawat. Laporan terakhir yang merupakan gabungan Orang Tanpa Gejala (OTG), Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP), positif dan yang meninggal totalnya sekitar 1.400-an. Yang positif dan meninggal 12 orang.

*Rapid test* sudah beberapa kali dilakukan. Karena terbatasnya alat, diprioritaskan kepada mereka yang memang membutuhkan, misalnya untuk tracing. Misalnya jika ada satu orang yang positif, maka lingkungan orang ini ditracing. (Tha)-a



Prakiraan Cuaca		Selasa, 7 Juli 2020				
Lokasi	Pagi	Siang	Malam	Dini Hari	Suhu °C	Kelembaban
Bantul					23-33	50-90
Sleman					22-32	55-90
Wates					23-32	65-95
Wonosari					23-33	50-90
Yogyakarta					23-33	50-90