Menegakkan Kesadaran Pikiran dan Emosi Dalam Menyukseskan Pemilu

Sudarmawan, MT
Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Amikom Yogyakarta

TINGGAL beberapa hari lagi warga negara Indonesia yang sudah memiliki hak pilih diberi kesempatan menggunakan haknya untuk menentukan kepada siapa mandat kewenangan mengelola negara diberikan, calon presiden dan calon anggota legislatif yang akan dipilih. Kondisi akan sangat baik jika lembaga eksekutif/presiden memiliki kemampuan tata kelola perencanaan serta eksekusi yang mumpuni, selain itu juga lembaga legislatif yang mampu menyusun perundang-undangan yang dibutuhkan serta melakukan pengawasan kuat sehingga dapat mencegah pemerintah melakukan penyimpangan, hasil kerja kedua lembaga ini akan membawa kesejahteraan bagi semua rakyat.

Organisasi adalah kumpulan orang-orang yang memiliki kesepakatan untuk meraih tujuan tertentu dan ketercapaian tujuan bergantung pada orang-orang yang ada dalam organisasi tersebut. Negara juga merupakan organisasi besar yang langkah-langkahnya sangat bergantung pada kemampuan warga negaranya dalam mewujudkan tujuan bernegara. Langkah-langkah yang dilakukan seseorang kebanyakan didasarkan pada hasil pemikirannya. Pemikirannya bisa secara obyektif yaitu didasarkan pada data dan fakta yang benar sesuai kenyataan, atau pikirannya dipandu oleh nafsu atau emosinya untuk melakukan pembenaran diri yang biasa disebut berpikir secara subyektif. Pikiran sebenarnya tools atau alat, dia hanya memberi saran dan bersifat netral. Pikiran membutuhkan energi, kalau tidak diberi energi maka dia tidak mengganggu, namun kita sering terlena asal terima tidak ditelaah dengan kesadaran. Perlu kiranya kita memahami antara pikiran dan kesadaran, sadari bahwa secara alamiah pikiran selalu berkelana mencari hal-hal yang negatif. Dalam satu hari ada 60.000 sampai dengan 80.000 pikiran, dalam satu jam 2.500 sampai dengan 3.300 pikiran, 75-nya merupakan pikiran negatif dan cenderung 95% pikiran sifatnya repetitif sehingga kita sering kali susah berubah. Masalah utama biasanya ada dalam diri kita, dan salah satunya adalah pikiran kita.

Jarang kita menelaah apa yang ada di pikiran, sudah waktunya kita sadar terhadap pikiran agar kualitas kehidupan kita bisa meningkat. Pikiran adalah energi, tubuh kita terdiri kurang lebih 50 triliun sel di mana masing-masing sel membutuhkan energi. Kita seyogyanya bijak dalam menggunakan energi, aktivitas marah menyedot energi yang tinggi dan sering kali kita buang-buang energi yang tidak perlu yaitu dengan membiasakan diri suka marah-marah.

Berpikir merupakan kegiatan yang mengonsumsi 25% sampai dengan 30% energi kita, berpikir simpel itu penting maka belajar berpikir simpel perlu dilakukan. Pikiran membutuhkan energi, semakin besar energi yang kita berikan maka luaran yang diperoleh semakin berkualitas. Kapan kita memiliki energi tinggi ? besar kecil energi yang kita miliki bisa diidentifikasi berdasarkan kondisi emosi kita. Jika kita dalam kondisi rendah diri, merasa tidak bernilai atau tidak bermakna, ragu, sedih, marah, risau, gelisah dan perasaan-perasaan negatif lainnya menandakan energi yang kita suplai ke pikiran kita sebenarnya energi rendah. Sedangkan saat di mana emosi kita sedang optimis, rileks, damai, penuh rasa sayang, kecintaan yang tulus, antusias maupun perasaan positif yang lainnya maka kita sedang menyuplai energi yang tinggi sehingga kita lebih mudah mengakses atau mengingat pikiran kita.

Mengurangi negatif thinking yang berulang perlu dilakukan, bisa dilakukan dengan cara meninggikan kesadaran, yang sebelumnya ngomong baru dipikir diubah sadari dulu untuk dipikir baru ngomong. Selain meninggikan kesadaran juga bisa membiasakan dengan menjeda terlebih dahulu. Respons biasanya merupakan hasil pikiran alam bawah sadar yaitu 95%, cara mengendalikan yaitu menjeda beberapa detik untuk tidak merespons dengan cara menyadarinya dan ini dilakukan berulang. Perubahan hanya bisa dilakukan dengan pengulangan, pengulangan ini adalah upaya untuk memasukkan ke alam pikiran bawah sadar. Selain menjeda juga bisa dilakukan dengan Positif Self Talk, meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan diri sendiri menantang negatif thinking kita dengan mempertanyakan terlebih dahulu sebelum berubah menjadi action. Berusaha memiliki kesadaran pikiran secara penuh yaitu berusaha menikmati kekinian atau berusaha being present, pikiran sangat takut akan being present, hening menyadari dan merasakan yang ada sekarang. Fokus pada solusi bukan pada masalahnya, bersama masalah ada solusi maka yang kita fokuskan pada solusinya bukan masalahnya. Kita harus sadari pikiran kita cenderung ke negatifnya atau masalahnya.

Masa kampanye sebentar lagi selesai dan sudah memasuki minggu tenang di mana kita bisa menggunakan kesadaran pikiran dan kesadaran emosi kita untuk menimbang dan menelaah serta memutuskan menjadi tindakan kepada siapa amanah kewenangan mengelola negara dan pemerintahan akan kita berikan saat di bilik pemilihan suara nanti tanggal 14 Februari 2024. Semoga kita mendapatkan pemimpin yang terbaik, selamat menyukseskan PEMILU.

UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
Creative Economy Park

SEBULAN RATA-RATA LIMA KEJADIAN

Forum Keselamatan Kebakaran Dibentuk Hingga Wilayah

YOGYA (KR) - Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan (Damkarmat) Kota Yogya menginisiasi pembentukan Forum Keselamatan Kebakaran (FKK) hingga tingkat wilayah. Upaya tersebut guna mempercepat waktu pelayanan ketika terjadi laporan bencana kebakaran di wilayah.

Kepala Dinas Damkarmat Kota Yogya Taokhid, menjelaskan FKK terdiri dari pada perwakilan tokoh masyarakat, relawan kebakaran, pemuda-pemudi hingga perusahaan-perusahaan yang berkembang di Kota Yogya. "Forum keselamatan kebakaran perlu kami sampaikan sebenarnya terkait dengan indeks ketahanan ataupun ketangguhan keselamatan kebakaran di Kota Yogya. Rekomendasi dalam memberikan pelayanan kebakaran dituntut untuk cepat dan tepat waktu. Dengan dibentuknya FKK ini dapat dioptimalkan dan meningkatkan pelayanan. Kalau standar nasional kurang dari 15 menit, kita bisa meningkatkan menjadi lebih cepat," jelasnya, Minggu (10/12).

Kesepakatan bersama pembentukan FKK tersebut sudah dituangkan dalam MoU bersama pihak terkait pada pekan lalu. Seluruh stakeholder sudah sepakat untuk memperkuat indeks ketahanan atau ketangguhan keselamatan kebakaran. Diharapkan pada tahun 2024 FKK sudah bisa dibentuk hingga tingkat wilayah. Semakin cepat pelayanan atas kejadian kebakaran maka potensi kerugian jiwa, materi maupun lainnya dapat ditekan.

Taokhid mengatakan pencapaian kecepatan dalam pelayanan kebakaran saat ini rata-rata mencapai 11 menit setelah dilaporkan. Pihaknya mengungkapkan, dengan penguatan ekosistem FKK maka dapat meningkatkan pelayanan hingga 7,5 menit. Dengan begitu baik masyarakat maupun pelaku usaha semakin terjamin atas keamanan dalam menjalankan aktivitasnya di Kota Yogya. Apalagi angka kejadian kebakaran juga cukup tinggi. Dalam satu tahun terakhir, Kota Yogya mengalami kejadian kebakaran dengan rata-rata lima kejadian dalam satu bulan. "Untuk pencegahan dan penanggulangan kebakaran secara dini, setiap kelurahan wajib melaksanakan Sistem Keselamatan Kebakaran Lingkungan (SKKL), yang dapat diisi dengan Satuan Sukarelawan Pemadam Kebakaran (Satlakar) prasarana dan sarana, standar operasional prosedur penanganan kebakaran di wilayah. Itu semua akan kami matangkan seiring pembentukan FKK yang akan dilakukan pada tahun 2024," paparnya.

(Dhi) -d

Pembangunan Jalan Padukuhan di Rongkop Kulonprogo Tuntas

KULONPROGO (KR) - Anggota DPR RI Fraksi NasDem, Subardi meresmikan jalan beton di Kecamatan Kokap, Kabupaten Kulonprogo. Subardi meresmikan jalan di dua padukuhan, pertama di Padukuhan Menguri, Kalurahan Hargotirto dan kedua Padukuhan Sengir, Kalirejo. Peresmian ini dihadiri oleh segenap masyarakat, perangkat desa setempat.

"Ini mungkin lebih dari 20 kali saya meresmikan pembangunan jalan di Kulonprogo. Memang saya lihat banyak jalanan rusak dan butuh segera perbaikan. Jadi begitu permintaan masuk, saya prioritaskan," kata Subardi, Sabtu (10/02/2024).

KR-Istimewa

Anggota DPR RI Partai NasDem Subardi meresmikan jalan di Padukuhan Menguri, Kalurahan Hargotirto dan Padukuhan Sengir, Kalirejo, Kecamatan Rongkop, Kulonprogo.

Pembangunan jalan di Padukuhan Sengir berada tak jauh dari perbatasan dengan Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Pembangunan ini masing-masing senilai Rp 80 juta berasal dari program aspirasi Subardi berkerja sama dengan program kemitraan Kementerian BUMN. Pembangunan di Sengir memiliki panjang 301 m lebar 2,5 m. Sedangkan di Menguri memiliki panjang 449 m lebar 2,5 m.

Pembangunan jalan bermula dari keinginan warga agar memiliki akses di area perbukitan, terutama di Sengir Kalirejo yang berada di dataran tinggi. Selama ini warga kerap kesulitan melintas kawasan terjal tersebut, terlebih di saat hujan. Jalan ini sering digunakan warga yang hendak menuju perbatasan Purworejo karena jarak tempuh yang dekat.

"Warga cerita kalau selama ini kesulitan naik (menuju perbukitan). Jalannya rusak dan licin. Ini juga membantu akses menuju perbatasan Purworejo," kata Subardi.

Subardi juga mengaku senang dengan warga antusias yang terlibat langsung sejak awal permohonan aspirasi hingga pembangunan fondasi. Bantuan ini diharapkan mempercepat mobilitas orang dan barang sehingga membantu perekonomian warga. **(*)-d**

Gandung Pardiman Bertemu PWRI Ponjong

WONOSARI (KR) - Ketua DPD Golkar DIY Drs HM Gandung Pardiman mengadakan temu silaturahmi dengan PWRI Kapanewon Ponjong di Balai Dusun Kerjo II, Sabtu (10/2). Dalam pertemuan tersebut Gandung Pardiman mendukung suasana PWRI Ponjong yang guyub rukun. Serta sekaligus memohon doa restu karena akan maju menjadi Caleg DPR RI.

"Pertemuan ini merupakan ajang silaturahmi mengakhiri sosialisasi berawal di Ponjong dan berakhir di Ponjong," kata Gandung Pardiman.

Kegiatan dihadiri Ketua Yayasan GPC Syarief Guska Laksana SH, Ketua PWRI Ponjong Drs Wastana dan 200 anggota. Gandung Pardiman juga memberikan semangat untuk PWRI agar selalu bahagia dan bergembira. Maka dalam pertemuan tersebut juga disajikan pentas elekton dan nyanyi bersama.

KR-Dedy EW

HM Gandung Pardiman MM menyampaikan sambutan.

Ketua Yayasan GPC Syarief Guska Laksana SH juga menyapa PWRI dan juga memohon restu karena maju menjadi Caleg DPRD DIY. "Mohon doa restu dan dukungannya,karena dalam pemilu 14 Februari juga maju menjadi caleg DPRD DIY," ujar Syarief Guska Laksana.

Ketua PWRI Ponjong Drs Wastana memyampaikan, Gandung Pardiman merupakan anggota Kehormatan PWRI Ponjong. Sehingga dengan adanya hajat besar ,ini PWRI memberikan doa restu semoga Gandung Pardiman kembali menjadi anggota DPR RI dan Syarief Guska Laksana lancar menjadi anggota DPRD DIY. **(Ded)-d**

3 Pilar Satuan Pendidikan Aman Bencana

SLEMAN (KR) - Bencana tidak pernah tahu kapan persis terjadinya. Untuk itu perlu penguatan kapasitas terkait Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) bagi sekolah. "Tak jarang bencana terjadi saat jam sekolah berlangsung. Tentu perlu antisipasi sejak dini agar memastikan semua warga sekolah selamat," kata Prof Dr Ir Zahrul Mufrodi MT, Ketua Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Ahmad Dahlan (UAD) di SMK Muhammadiyah 2 Sleman, Sabtu (10/2).

Dijelaskan Zahrul Mufrodi, Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) di sekolah dapat terealisasi melalui 3 pilar, yakni pertama, fasilitas belajar yang lebih aman. Kedua, manajemen Penanggulangan Bencana (PB) dan kesinambungan pendidikan. Ketiga, pendidikan pengurangan risiko dan resiliensi. "Resiliensi dapat dimaknai kemampuan beradaptasi, mengatasi, bangkit, pulih dalam situasi bencana," ucapnya.

Sedangkan Dholina Inang Pambudi menyebutkan, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat UAD direalisasikan bersama anggota tim Afan Kurniawan ST MT, Dholina Inang Pambudi MPd, Oktomi Wijaya SKM MSc melakukan ikhtiar bersama menyelamatkan sesama dan semesta di tengah ancaman bencana melalui penguatan kapasitas sekolah Muhammadiyah/Aisyiyah di Kapanewon Sleman menuju Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB). **(Jay)-d**

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Bulaksumur, Yogyakarta 55281
+62 (274) 562011 +62 (274) 565223 setr@ugm.ac.id

Turut Berdukacita

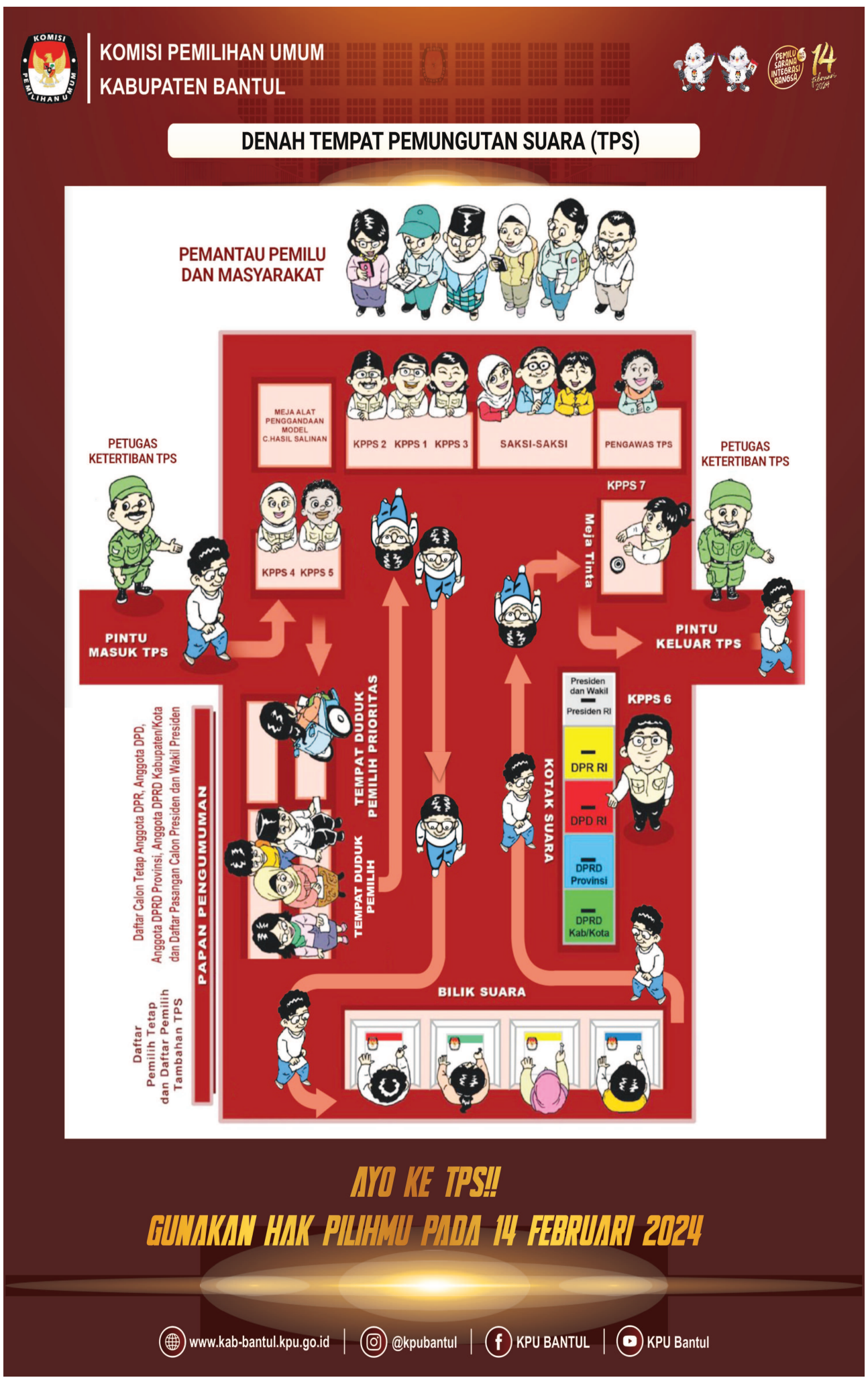
Rektor beserta seluruh keluarga besar Universitas Gadjah Mada menyatakan berdukacita sedalam-dalamnya atas berpulangnya

Prof. drh. Kurniasih, MV.Sc,. Ph.D.
(Guru Besar Purna Tugas Fakultas Kedokteran Hewan)

meninggal dunia pada Jumat, 9 Februari 2024 pukul 23.46 WIB di Rumah Sakit Akademik UGM.

Jenazah disemayamkan di Balairung UGM pada hari Sabtu, 10 Februari 2024 pukul 11.00 WIB dan dimakamkan di Pemakaman Keluarga UGM Sawit Sari.

Semoga Almarhumah diberikan tempat terbaik di sisi-Nya.

Yogyakarta, 9 Februari 2024
Rektor
Prof. dr. Ova Emilia, M.Med.Ed., Sp.OG(K)., Ph.D.

Tempat, Tanggal Lahir:
Mojokerjo, 22 Mei 1951