

TAJUK RENCANA

Meluruskan Diksi 'New Normal'

JENKEL karena pandemi Covid-19 masih seperti diabaikan masyarakat, Presiden Jokowi memerintahkan seluruh jajarannya untuk lebih memastifkan kampanye protokol kesehatan pencegahan virus Korona (KR 14/7). Dalam rapat terbatas di Istana Negara membahas pencegahan menularnya virus yang tidak kunjung turun, hal tersebut dilontarkan.

Di masa yang diharapkan masuk era kenormalan baru, ternyata justru membuat masyarakat tidak tertib. Presiden mengutip hasil penelitian di Surabaya ternyata 70 warga tak menggunakan masker di luar rumah. Itulah salah satu sebab, mengapa Jatim menempati peringkat tertinggi warganya yang terpapar Covid-19, seolah berkejaran dengan DKI Jakarta.

Di Solo malah pasar Harjodaksono dan Alun-alun kidul ditutup gara-gara ada penjual yang terpapar virus. Sedangkan Alun-alun kidul kini penuh dengan warga tanpa mengindahkan protokol kesehatan, sehingga Pemerintah Surakarta menutup area publik tersebut. Peristiwa itu menurut pemikiran kita, adalah pelajaran yang sangat berharga. Sebab di Yogya juga mulai abai dengan misalnya penggunaan masker, jaga jarak dan cuci tangan di sejumlah tempat makan dan wisata. Tidak semua memang, di Malioboro pemberlakuan protokol kesehatan juga sudah diberlakukan di angkringan, tetapi belum semua penjual dan warga menaati. Hari Minggu pagi Malioboro dan sejumlah objek wisata di Yogya mulai penuh pengunjung, demikian juga waktu malam hari sejumlah penjual angkringan belum seluruhnya pembeli melaksanakan. Memang kebanyakan para pembeli adalah anak muda, tetapi bukankah merekalah bisa jadi OTG yang gampang menularkan virus.

Mengapa demikian? Apakah istilah 'New Normal' yang salah, karena seolah-

olah di masa itu sudah bisa normal seperti biasa? Kejenuhan setelah mereka tidak bisa kemana-mana karena 'Study From Home' atau juga 'Work From Home', sehingga acara malam hari atau hari libur dimanfaatkan untuk melepas kejenuhan tersebut.

Istilah 'New Normal' memang dianggap diksi yang salah oleh juru bicara pemerintah penangan Covid-19 Ahmad Yurianto. Istilah tersebut seolah keadaan masyarakat bisa berkegiatan normal lagi. Aktivitas sehari-hari dilakukan seperti waktu sebelum pandemi terjadi. Dan masalah tersebut juga sudah ditegaskan oleh Menteri Koordinator Pembangunan Manusia dan Pemberdayaan (PMK) Muha-jir Darwin, sebagai istilah bisa dipahami keliru.

Karena itu lupakan soal istilah 'New Normal' tersebut. Kembali pada persoalan utama, mencegah virus tersebut semakin meluas. Lupakan bicara soal angka, karena memang tidak pernah turun. Yang diperlukan sekarang adalah tindakan, aksi nyata agar pandemi ini segera melandai. Tanpa aksi yang nyata, dan masyarakat yang paham mendukung, maka pandemi semakin tidak jelas kapan berakhir. Satgas penanganan Covid-19 saat ini perlu disuntik energi tambahan, karena ternyata urusan dan dampaknya semakin banyak.

Presiden sudah mengingatkan, libatkan unsur yang bisa mempengaruhi publik untuk bisa ikut menangani. Bisa saja di tambah akademisi, tokoh masyarakat, kalangan tokoh agama bahkan mungkin juga media massa. Tugasnya adalah kembali mengajak masyarakat untuk melaksanakan protokol kesehatan yang baik. Sederhana saja, tetapi ternyata bukan hal yang mudah. Kini saatnya beraksi. ***-a

Bantuan untuk Korban Covid-19

SEORANG sahabat di Cileduk bertutur tentang pembagian bantuan korban Covid-19 di wilayahnya. Diungkapkan bahwa bantuan yang tergolong besar telah digelontorkan pemerintah. Seharusnya, bantuan tepat sasaran dan dibagikan pada saat korban membutuhkannya.

Benarkah demikian? Dalam penceramatannya, warga-warga miskin, fakir, duafa, ternyata belum menerimanya hingga saat ini. Para warga itu dulu berprofesi sebagai pedagang bakso, pedagang sayur, buruh pabrik, dan sejenisnya.

Ketika Covid-19 merebak, maka protokol kesehatan mesti ditaati. Makan bergizi, agar imunitas tubuh terjaga. Jaga kebersihan. Berada di rumah. Dampaknya, tak sepeserpun penghasilan didapatnya. Tanpa dibantu, sungguh sengsara dan menderita hidupnya.

Diminta Sumbangan

Sejak dinyatakan negeri ini dilanda pandemi Covid-19, setiap minggu warga setempat yang tergolong mampu diminta sumbangan, berupa: uang, sembako, nasi bungkus, air mineral, masker, dan lain-lain. Sudah tentu, kemampuan warga memberikan bantuan tidak tak terbatas. Artinya, hanya bisa diberikan dalam jumlah dan rentang waktu tertentu, dan bukan selamanya. Terkoordinasi melalui Posyandu masing-masing RT. Agar tidak terjadi kerumunan, maka pembagian diantarakan ke rumah masing-masing.

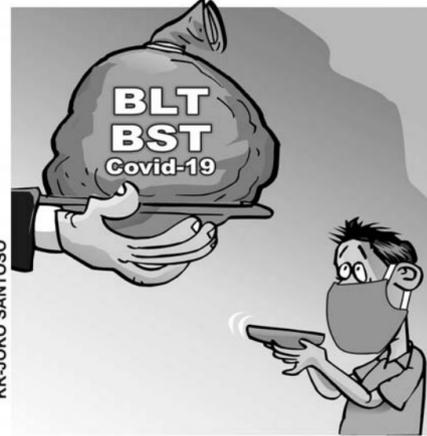
Bagaimana dengan bantuan pemerintah? Diceritakannya, pengurus RT/RW ribet mengurusnya. Kendala birokratis dihadapinya. Lebih dari itu, ada kekawatiran, berbagai kejahatan bergayut di dalamnya. Misal: jumlahnya disunat. Bila hal demikian terjadi, sungguh tragedi serius. RT/RW bisa diseret terlibat dalam kejahatan tersebut. Sanksi sosial dan sanksi hukum (dunia-akhirat) akan ditimpakan kepadanya.

Dari seculi realitas terpapar di atas, kiranya dapat direfleksikan hal-hal sebagai berikut: Pertama, apa yang terjadi di

Sudjito Atmoredjo

Cileduk, dapat diyakini sebagai realitas nyata. Realitas demikian, sangat mungkin terjadi pula di wilayah-wilayah lain seantero Nusantara. Mestinya, disikapi dengan bijak. Dicari solusi tepat atas permasalahannya.

Kedua, layak diapresiasi adanya niat baik pada semua pihak untuk menolong korban-korban Covid-19. Masyarakat bergegas, merogoh dompet, pro aktif, me-



KR-JOKO SANTOSO

nyelamatkan nasib buruk warga (tetangganya). Batuan diberikan cepat, tepat, ikhlas, non diskriminasi. Di sinilah, *social capital* sebagai daya dan karakter warga terbukti masih ada dan manifes.

Ketiga, manifestasi *social capital*, terus muncul dalam berbagai sikap. Ibu-ibu dengan penuh kesadaran, menyisihkan sebagian uang belanja untuk disumbangkan ke warga yang menderita. Anak-anak muda, bersemangat membagikan bantuan sembako, masker, sanitizer, APD, memasang rambu-rambu PSBB, dan lain-lain.

Keempat, pemerintah pusat maupun daerah telah menunjukkan sikap aktif dan positif, yakni menyediakan dana penanggulangan pandemi Covid-19, baik berasal dari APBN maupun APBD.

Hakikatnya, keseluruhan dana tersebut uang rakyat. Semestinya, dialokasikan untuk rakyat. Oleh karenanya, semua aparat pelaksana mesti jujur dan sigap dalam penggunaannya, baik sebagai dana operasional maupun bantuan tunai. Kelima, apapun bentuknya, entah besar atau kecil, semua bantuan perlu ada pertanggungjawabannya. Secara empiris, bantuan dari warga, mudah disalurkan dan mudah dipertanggungjawabkan.

Lima Program

Persoalannya menjadi lain, terhadap bantuan pemerintah. Untuk diketahui bahwa BPK mulai awal Juni 2020 melakukan pemeriksaan kinerja lima program penanggulangan Covid-19. Pemeriksaan dilakukan di tingkat pusat dan daerah. Cakupan pemeriksaan meliputi APBN dan APBD yang dipergunakan untuk: bansos, pengadaan APD & alat tes, kartu prakerja, BLT-Dana Desa, dan BPJS. Pemeriksaan dilakukan serentak, sekitar 90 hari. Pemeriksaan melibatkan seluruh Auditorat Keuangan Negara di lingkungan BPK. Sasaran pemeriksaan meliputi 8 kementerian/lembaga serta pemda tingkat daerah (provinsi, kabupaten, kota).

Sangat diharapkan, BPK dan pemeriksa lainnya mampu menjalankan tugas sebaik-baiknya. Proses dan hasilnya, perlu ditransparansikan ke publik. Bila ditemukan ada penyimpangan, mesti diberikan sanksi berat kepada oknum aparat pelakunya. □ - a

*)Prof Dr Sudjito Atmoredjo, Guru Besar Ilmu Hukum Indonesia.

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengiriman 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

Pikiran Pembaca terbuka bagi siapa saja. Naskah dikirim ke kantor Redaksi Kedaulatan Rakyat, Jalan Margo Utomo (P Mangkubumi) 40-42 Yogyakarta 55232 Fax (0274) 563125 Telp (0274) 565685 (Hunting) atau melalui email pikiranpembaca@gmail.com. Naskah dilengkapi fotokopi atau scan identitas diri berikut nomor telepon yang bisa dihubungi. Isi tanggung jawab penulis.

Jangan Remehkan Insomnia

ADAKAH yang merasa kesulitan tidur? Itulah yang dinamakan Insomnia. Insomnia berasal dari bahasa latin yang berarti tidak/tanpa tidur. Insomnia merupakan perilaku abnormal. Meskipun tidur adalah fungsi alamiah yang tidak bisa kita paksakan, namun kita bisa mengatur tahapan untuk tidur saat lelah dan bersantai serta membiarkan tidur terjadi secara natural. Kebiasaan tidur yang adaptif akan membantu siklus tidur terjaga. Jika insomnia menjadi berlarut-larut dan bertahan lama, maka tidak ada salahnya kita hubungi tenaga profesional untuk ikut membantu dan mengevaluasi masalah yang ada.

Insomnia kronis menjadi pertanda adanya masalah fisik atau gangguan psikologis seperti depresi, penyalahgunaan zat atau penyakit lain. Jika masalah yang mendasari berhasil ditangani, maka peluang mendapatkan pola tidur yang normal pun akan ikut pulih. Tapi bila tidak tertangani dengan serius, maka akan terjadi gangguan pribadi yang signifikan atau melemahnya fungsi dalam memenuhi tanggung jawab sehari-hari. Keluhan seperti lelah, mudah mengantuk, tidak ada tenaga, kesulitan dalam mengingat, dan merasa terpuruk dalam melakukan aktivitas di sekolah ataupun di tempat kerja akan terus-menerus mengganggu dan berpengaruh besar dalam kualitas hidup.

Ada 'harga' yang harus dibayar untuk kekurangan tidur yang berhubungan dengan insomnia. Bukti penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari lima jam sehari akan memiliki risiko tiga kali lebih besar mengalami flu setelah terpapar virus flu, ketimbang yang tidur 7-8 jam sehari. Jika kita kehilangan beberapa jam waktu tidur, keesokan harinya

akan terasa pusing kepala dan menyebabkan kelelahan di siang harinya. Tidak mengejutkan memang bila orang dengan gangguan insomnia seringkali memiliki masalah psikologis dan kecemasan berlebihan.

Hal ini bisa saja teratasi dengan pemberian obat anti kecemasan yang sering digunakan untuk penderita insomnia. Obat ini bekerja dengan mengurangi keterjagaan dan mendorong perasaan tenang yang nantinya membuat seseorang lebih mudah tertidur. Terlepas dari manfaatnya, obat anti kecemasan/obat tidur ini menyebabkan ketergantungan kimia jika digunakan secara rutin dan bisa menimbulkan toleransi. Begitu menjadi ketergantungan, orang mengalami gejala penarikan dini saat mereka berhenti menggunakan obatnya, termasuk agitasi, tremor, mual, sakit kepala dan dalam kasus parah menyebabkan halusinasi.

Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah insomnia yaitu menerapkan siklus tidur-terjaga yang rutin setiap hari. Atur alarm pada waktu yang sama. Kedua, hindari tidur di siang hari, karena tidak akan merasa mengantuk saat waktunya tidur jika tidur di siang hari. Ketiga, membatasi aktivitas di tempat tidur, hindari menonton TV dan membaca di tempat tidur. Selanjutnya rileks atau menenangkan diri sebelum tidur seperti meditasi atau relaksasi progresif. Buat jadwal olahraga rutin serta hindari mengonsumsi minuman berkafein dan minuman beralkohol. Berlatihlah restrukturisasi rasional dari pikiran yang merusak diri. Jangan pernah remehkan Insomnia. □ - a

Nur Rahmah Irdianawati SE
Staff Sub Bag Keuangan RSUD Sleman.

Menghayati Kemendesakan di Tengah Krisis

KEMARAHAAN seorang pemimpin kepada para anak buahnya bukan hal yang aneh. Demikian pula ketika seorang Jokowi marah kepada menteri, yang dirasa kurang tanggap terhadap bahaya kematian dan kebangkrutan yang mengancam para warganegara. Tentu ada reaksi berbau politis. Mengapa kemarahan menyesuaikan dengan teks pidato dan disampaikan di podium secara teatrikal seperti Drama Korea? Patut disayangkan, tidak ada komentar yang menyentuh substansi kemarahan, bahwa kita memang berada dalam krisis yang tidak dapat ditangani secara biasa-biasa saja.

Kemarahan Presiden Jokowi dimaksudkan sebagai awal (betapapun lemah daya ledaknya) untuk menciptakan kesan, perasaan dan langkah-langkah kemendesakan. Salah satu tugas seorang pemimpin, mendatangkan perubahan atau transformasi menuju tatanan masyarakat yang baru dan lebih baik.

Tahap Perubahan

Tanpa kemendesakan dalam pikiran, perasaan dan tindakan para pemimpin dan seluruh masyarakat, pandemi Covid-19 akan menelan korban yang berlebihan. Tidak hanya korban penyakit dan kematian, tetapi juga keterpurukan ekonomi. Menurut Kurt Lewin (1951), perubahan harus diawali dengan membebaskan diri dari pola pikir dan perilaku yang telah membeku sekian lama. Masyarakat yang telah cair akan siap untuk membentuk dirinya sendiri, menuju masa depan yang baru, dengan pola hidup dan kebiasaan yang baru. Tata kehidupan baru yang lebih sesuai dengan keberlanjutan masyarakat menuju masa depan ini perlu dilembagakan menjadi budaya baru, yakni pada tahap *freezing*.

Senada dengan Kurt Lewin, transisi perubahan menurut William Bridges (*Managing Transitions*, 1991) perlu menjadi fokus perhatian lebih besar dibandingkan

Hari Kusnanto

perubahan itu sendiri. Untuk dapat berubah, pada tahap pertama masyarakat harus meninggalkan cara-cara atau kebiasaan lama terlebih dulu. Pemimpin tidak lagi main perintah, anak buah tidak lagi bersikap iasal bapak senang. Dengan melepas kebiasaan lama, orang menjadi ragu-ragu bertindak, skeptis terhadap inisiatif perubahan yang dilakukan dan tidak berkomitmen penuh untuk melakukan tindakan sesuai tatanan baru. Tahap terakhir adalah awal pola hidup baru yang dijalankan dengan kesadaran dan semangat tinggi.

Kemendesakan merupakan tahap awal bagaimana memimpin perubahan menuju tatanan baru yang diinginkan, menurut pedoman klasik sesuai rekomendasi John Kotter (*Leading Change*, 1996). Kemendesakan dan koalisi tokoh-tokoh yang berkomitmen mengawal proses perubahan merupakan pembuka jalan untuk melaksanakannya dan melembagakan tatanan baru yang dicita-citakan.

Kemendesakan Sejati

Tidak dapat disangkal bahwa kemendesakan memegang porsi besar dalam kepemimpinan perubahan menuju cita-cita. Dalam buku *Sense of Urgency* (2008) John Kotter mengingatkan bahwa kemendesakan palsu hanya menunjukkan kecemasan dan kepanikan yang tidak efektif untuk melindungi perubahan seperti yang diinginkan. Tidak cukup menghadirkan data dan logika berpikir, tetapi membutuhkan sinergi pikiran dan perasaan agar kemendesakan menjadi energi perubahan yang efektif. Keberhasilan untuk berubah tidak cukup di-

awali dengan kemarahan pimpinan yang disiarkan secara luas. Tetapi harus menjadi aksi kemendesakan berperilaku sehari-hari melawan *complacency* dan rasa nyaman untuk mempertahankan *status quo*.

Lebih banyak inisiatif perubahan yang gagal dibandingkan yang berhasil. Kepemimpinan untuk perubahan mengatasi krisis dan menuju peradaban yang lebih maju tidak hanya dipundak seorang presiden. Dibutuhkan pemimpin-pemimpin pada semua tingkat yang menghayati kemendesakan di tengah krisis, bukan dengan kecemasan atau perilaku simpang-siur yang melelahkan. Kemendesakan sejati harus dapat diubah menjadi semangat untuk memenangkan pertempuran setiap hari. Sebagaimana bertempur menghadapi penularan Covid-19 yang tak kunjung reda. Kelesuan ekonomi dan perspektif Indonesia sebagai negara-bangsa yang bersatu dan tidak akan terbelah. □ - a

*)Prof Dr Hari Kusnanto, Guru Besar, Departemen Kedokteran Keluarga dan Komunitas, FKMKM, UGM.

Pojok KR

- Prostitusi dan Miras marak lagi di Yogya.
- * Mudah-mudahan bukan karena 'New Normal'.
- Angka kehamilan di Kota Yogya stabil.
- * Memupus anggapan 'Work From Home' bisa berdampak pada kehamilan.
- Pembelajaran jarak jauh di Gunungkidul terkendala 'Blank Spot' sinyal internet.
- * Belum lagi soal prasarana yang lain untuk PJJ.

Beraba

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).

Penerus: Dr 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 Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSC. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSoS.

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

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan

Alamat Homepage: <http://www.kr.co.id> dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio :** KR Radio 107.2 FM. **Bank:** Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:

Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumungga Ritonga.

Semarang : Jalan Lempersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Telp (024) 8315792. Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No 5, Purwokerto, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsati.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **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 Budhiarto, Mussahada.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabadari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hastu Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Drs Sihono HT, Agung Purwardono., **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

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, iklankrky2@yahoo.com, iklankrky13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu' Rp 65.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarua...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%