

SELOKA

CHICCO JERIKHO

Pentingnya "Breaktime" Saat Pandemi

AKTOR, pengusaha dan pegiat seni Chicco Jerikho mengungkapkan bahwa jeda waktu atau breaktime, sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental terutama dalam menjalani masa pandemi ini. "Pandemi telah mempengaruhi kualitas waktu yang saya dan pasangan miliki bersama. Terlebih lagi, akhir-akhir ini kami sedang fokus pada beberapa proyek film dan sibuk dengan rutinitas bekerja dari rumah (WFH)," ujar Chicco dalam diskusi daring Durex Breaktime, Jumat (16/7).

Jeda waktu, baik dilakukan sendiri atau pun bersama dengan pasangan menurut Chicco adalah hal yang mewah dan mahal, karena tidak semua orang bisa memilikinya meskipun ini penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. "Untuk breaktime dengan diri sendiri, saya bangun pukul 04.30 pagi lalu berolah raga. Buat saya ini penting, karena badan jadi segar pikiran juga lebih positif karena bisa melepas stress, jadi bisa menjalani hari dengan lebih enak. Kemudian bisa main sama anak, lalu lanjut meeting," papar Chicco.

Ia bercerita bahwa sebelum pandemi, dia masih bisa memiliki jeda waktu untuk diri sendiri meskipun itu hanya dalam bentuk perjalanan dari satu pertemuan ke pertemuan lainnya. Namun sejak pandemi, semua dikerjakan secara virtual dari rumah, membuat kegiatannya menjadi terasa lebih padat karena kurangnya jeda waktu.

"Sekarang ini betul-betul one step button, cuma tinggal klik sekali saja sudah pindah ke meeting lainnya, jadi lebih berasa seperti ada retetan meeting nggak berkesudahan," ujar Chicco.

Situasi pandemi pada saat ini, menurutnya merupakan tantangan bagi dia dan pasangannya dalam mencari waktu yang terbaik untuk bersantai. "Biasanya saya menunggu sampai tengah malam atau dini hari untuk melakukan kegiatan bersama. Breaktime untuk kami berdua bisa sekedar nonton film bareng atau makan malam sambil ngobrol apa aja, buat saya ini penting," katanya. (Ant)



Chicco Jerikho Surinala Dan Putri Marino

ROSSA

PPKM, Tunda Bikin Video Klip

ROSSA terpaksa menunda proses pembuatan video klip untuk lagu terbarunya berjudul "Wanita" yang baru saja dirilis hari ini karena kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Meski demikian, Rossa tetap mencari alternatif lain untuk mengganti rencana tersebut.

"Sebelumnya kita punya video lirik lain yang berhubungan dengan konsep yang harusnya syuting (video musik), tapi gak jadi dan kita langsung ganti konsep," kata Rossa dalam jumpa pers daring peluncuran lagu "Wanita", Jumat (16/7).

Michelle Amadea dari Athea Studios yang mengerjakan video lirik lagu

"Wanita" milik Rossa menambahkan, seluruh tim berusaha membuat konsep baru dalam waktu yang sangat singkat. "Karena PPKM ya kita harus fleksibel. Dalam 10 hari kita coba brainstorm buat bikin konsepnya dan dibuat ilustrasi yang cukup simpel," ujar Michelle.

Rossa menambahkan, situasi pandemi COVID-19 saat ini tak boleh dijadikan alasan untuk tidak produktif dalam berkarya. "Buat aku adalah bagaimana kita terus produktif, kalau bisa memberikan sesuatu yang menyemangati orang lain lewat karya," tutur penyanyi berusia 42 tahun itu.

Menurut Rossa, manusia diciptakan dengan

kemampuan beradaptasi sehingga seharusnya dapat menaklukkan segala tantangan yang tak terduga. Rossa juga mengaku pendapatannya selama pandemi turun drastis karena sulit mencari jadwal untuk manggung. "Apalagi karyawan aku banyak, ada Rossa Beauty, Inspire Production, di rumahku juga ada keluarga, semua orang sama problem-nya," kata Rossa.

"Ini sebuah situasi di mana kita harus semangati diri sendiri dan Allah pasti kasih jalan keluar. Tantangan besar sekali dan kendala untuk berprestasi juga sulit, tapi bukan berarti tidak mungkin," lanjutnya.

(Ant)



Rossa

REZA RAHADIAN

Ketua FFI 2021-2023, Gantikan Lukman Sardi

AKTOR Reza Rahadian ditunjuk oleh Badan Perfilman Indonesia (BPI) menjadi Ketua Festival Film Indonesia (FFI) 2021-2023 menggantikan Lukman Sardi. Reza Rahadian mengatakan, dirinya bersedia ditunjuk sebagai Ketua FFI karena kecintaannya terhadap film yang telah berperan sangat besar dalam hidupnya.

"Ini bukan hanya rasa cinta saya kepada film Indonesia tapi juga bentuk dan bagaimana saya memberikan kembali kepada industri film Indonesia yang berperan besar dalam hidup saya, sehingga saya menyetujui tanggung jawab tersebut. Semoga bisa diimbangi dengan baik bersama anggota-anggota komite yang lain," kata Reza Rahadian dalam konferensi pers, Kamis (15/7) di Jakarta.

Sebagai ketua FFI, Reza Rahadian mengatakan bahwa ia akan melakukan yang terbaik bersama anggota-anggota komite lain selama tiga tahun ke depan.

Reza Rahadian lalu mengungkapkan keinginannya untuk memperbaiki infrastruktur FFI secara keseluruhan termasuk kepanitiaan dan sistem penjurian.

Menurut Reza Rahadian, seluruh anggota tim harus bekerja sesuai dengan bidangnya masing-masing terutama yang masih berkaitan erat dengan dunia perfilman. Tak lupa, sang aktor juga memberikan kesempatan yang besar kepada para perempuan dalam kepanitiaan.

"Bidang-bidang di kepanitiaan diisi oleh profesional yang memiliki rekam jejak dan pencapaian pada profesinya masing-masing dan masih berkaitan erat dengan dunia film. Kemudian peran perempuan dalam kepanitiaan tahun ini juga cukup besar," ungkap Reza Rahadian.

Selanjutnya, Reza Rahadian juga ingin melakukan evaluasi dan penyempurnaan untuk sistem penjurian agar bisa

melahirkan sistem yang terbaik dalam mengelut Piala Citra hingga malam puncaknya pada 10 November 2021 mendatang.

"Saya berharap melalui kerja tim yang sudah sangat luar biasa ini kita bisa terus mengevaluasi, memonitor, serta memperbaiki bagaimana sistem-sistem yang ada di FFI, memperbaiki seluruh ornamen terkait untuk melahirkan sebuah sistem yang dianggap terbaik oleh seluruh ekosistem perfilman Indonesia," pungkasnya. (Ant)



Reza Rahadian

KARANG TARUNA DIMINTA

Perkuat Layanan Dapur Umum



Tri Rismaharini meninjau layanan dapur umum penanganan Covid-19.

JAKARTA (KR) - Menteri Sosial Tri Rismaharini akan memperkuat layanan dapur umum dalam penanganan pandemi Covid-19 dengan melibatkan pilar-pilar sosial, salah satunya Karang Taruna. Hingga saat ini, pengelolaan dapur umum masih membutuhkan banyak tenaga un-

tuk memproduksi ribuan makanan siap saji.

"Jadi, kemarin itu ada permintaan kepada kami dari karang taruna di Jakarta untuk membantu dapur umum. Kami setuju kalau untuk membantu, tapi kalau mendirikan itu terlalu berat," ujar Mensos di Jakarta, Sabtu (17/7).

Merrespons permintaan tersebut, Mensos pun pada awal pekan depan akan menggelar _zoom meeting_ dengan para karang taruna dari kota-kota besar untuk memberikan arahan seperti apa bantuan yang diperlukan di dapur umum tersebut.

"Silakan saja kalau un-

tuk membantu dapur umum, karena namanya memasak itu berat loh. Tugas karang taruna juga akan ditambah dengan kegiatan membagikan masker dan vitamin bagi masyarakat," ungkap Mensos.

Pembagian masker itu penting sebab dengan pendekatan disiplin menggunakan masker maka sekitar 80 persen akan ampuh mengurangi penyebaran pandemi Covid-19 dan pembagian vitamin sebagai upaya untuk penguatan daya tahan tubuh.

Hingga saat ini, sudah terdapat layanan dapur umum di 7 kota yaitu di Jakarta, Bandung, Surabaya, Bogor, Solo, Bali dan Jogjakarta. Pendirian dapur umum dilakukan sebagai upaya Kementerian Sosial mendukung kebijakan pemerintah dalam Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat Jawa Bali 3 n 20 Juli 2021. (Ati)-d

BERJEMUR DI REL

2 Warga Tewas Terlindas KA

GROBOGAN (KR) - Rakiman (60) warga Desa Tologotirto Kecamatan Gabus dan Suparmin (66) warga Desa Gabus Kecamatan Gabus Grobogan, Sabtu (17/7) pagi tewas terlindas kereta api (KA) barang saat berjemur di lintasan rel km 42+5/6 jalur antara Stasiun Kradenan-Sulur. Kedua korban mengalami luka parah bagian kepala dan robek di bagian perut.

Menurut informasi, sebelum kejadian, kedua korban pamit kepada keluarganya akan jemur di lintasan rel KA untuk menghangatkan tubuh, karena pada pandemi Covid-19 saat ini banyak warga setempat mengalami demam disertai flu, pilek, dan batuk. Sekitar 15 menit kemudian, tiba-tiba datang dari arah barat (Semarang) KA barang nomor loko CC 2061351 dengan 30 rang-

kaian gerbong.

Kedua korban ditengarai tidak mendengar suara kereta, meskipun sudah membunyikan klaxon. Beberapa warga yang juga berjemur sudah berteriak agar kedua korban segera menepi, tetapi terlambat. Korban terlindas dan terseret beberapa meter, sehingga tewas seketika.

Akibat kejadian tersebut, masinis KA langsung berhenti darurat di Stasiun Sulursari selama 10 menit memeriksa sarana rangkaian KA.

Menurut Yanto, putra Rakiman yang juga karyawan PT KAI setempat, ia baru mengetahui kejadian tersebut setelah dirinya menerima telpon dari petugas Stasiun Kradenan untuk mene-lusuri korban laka. Setelah dilakukan penelusuran ternyata korban adalah ayahnya sendiri. (Tas)-d

Tim Inafis Polres Grobogan yang mendapat laporan kecelakaan KA di Gabus langsung menuju lokasi untuk melakukan pemeriksaan. Dari hasil pemeriksaan satu korban mengalami luka serius di bagian kepala dan robek dibagian perut, sementara satu korban lainnya mengalami luka bagian paha dan luka serius di bagian kepala.

Humas KAI Daop 4 Semarang, Krisbiyantoro meminta masyarakat untuk tidak melakukan kegiatan apapun di jalur kereta api agar tidak kembali terjadi hal yang tidak diinginkan.

"Saya mengimbau kepada masyarakat untuk tidak melakukan aktivitas apapun di sepanjang jalur KA, karena daerah tersebut harus steril dan bebas dari hambatan yang bisa membahayakan perjalanan KA," ujar-nya. (Tas)-d



Ferian Fauzi Abdulloh, MKom

Dosen Prodi Informatika Universitas AMIKOM Yogyakarta

TAK bisa dipungkiri bahwa pandemi ini, banyak berdampak pada semua lini kehidupan kita. Beberapa terdampak secara ekonomi, sebagian yang lain terdampak secara sosial, maupun pendidikan. Pandemi ini adalah sebuah fenomena yang seharusnya bukan menjadi alasan kita

Kebun Belajar Rumah Tumbuh

berdebat kusir. Apalagi perdebatan berkualitas rendah, seperti apakah benar pandemi ini ada atau tidak. Padahal kenyataan dampaknya luar biasa, dan sangat terasa. Seyogyanya, kita bersatu padu, berfikir bagaimana cara kita melewati, sembari membantu sesama untuk bisa mengatasi masa-masa berat ini dengan sebaik-baiknya. Para tenaga kesehatan yang tak pernah putus asa dalam merawat masyarakat yang terpapar virus. Para pasien covid yang harus selalu semangat dalam kesembuhannya, sehingga nantinya, dia bisa berdonor kepada para pasien lainnya. Atau minimal menjadi duta kebersihan keluarga dan mengedukasi sanak saudaranya bertepatan dengan bertepatan di dunia maya. Sedangkan masyarakat yang

masih dikaruniai kesehatan, bisa bahu membahu memberikan dukungan serta doa kepada para pejuang negatif covid19, serta menjaga jempolnya agar tidak asal share hoax. Jugapara pejabat, dengan tegas dan supportif membantu masyarakat dalam melalui masa-masa suram ini. Tokoh masyarakat, pemuka agama, serta media memberikan edukasi, informasi yang jujur serta berimbang dan tidak hanya mengejar cuan memanfaatkan keadaan dengan membuat artikel ambigu serta multitafsir yang seringkali membuat para pejuang negatif covid putus asa. Ya, memang pandemi ini haruslah kita sikapi dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan, serta menjauhkan ego diri demi kepentingan bersama.

Kita semua bisa mencontoh

salah satu gerakan para pemuda di desa Karang Sari, kabupaten Kulonprogo. Para pemuda asli pribumi yang terdiri dari mahasiswa dari berbagai kampus di Jogjakarta, mengabdikan dirinya untuk membantu adik-adiknya yang kesulitan dalam mengikuti pembelajaran online. "Kebun Belajar Rumah Tumbuh" namanya, sebuah pengabdian yang dikonsept sebagai pembelajaran suplemental yang dilakukan outdoor maupun indoor klasikal. Namun begitu, tetaplah protokol kesehatan selalu diterapkan di setiap kegiatannya. "Kita selalu ajarkan ke mereka, untuk menjaga protokol kesehatan, pakai masker, mencuci tangan, dan jaga jarak", Ucap Bayu salah satu pengelola Kebun Belajar Rumah Tumbuh. Pembelajaran yang dinamis dibumbui dengan

permainan-permainan bermuansa khas pedesaan seperti gobak sodor, ingkling, dan masih banyak lagi, membuat anak-anak semakin betah belajar bersama kakak-kakaknya. Ya pandemi, telah memanggil jiwa kesatria para pemuda-pemudi desa itu, untuk bergerak membantu adik-adiknya yang harus belajar dan bersekolah secara online. Namun, ternyata tempat yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar, yaitu di pendopo "Aji Kawedar" juga sulit akses internet, padahal internet adalah suatu keniscayaan dalam metode pembelajaran termutakhir saat ini. Maka disitulah, Universitas AMIKOM Yogyakarta dalam salah satu program pengabdian masyarakatnya, yang diwakili oleh saya sendiri, Ferian Fauzi Abdulloh, terdorong untuk ikut

memberikan dukungan. Yang pertama adalah pemasangan wifi, sehingga anak-anak maupun para pengelola dan mentor mendapatkan akses internet yang layak. Dan juga memberikan materi pembelajaran secara online yang interaktif, tujuannya, agar anak-anak, para pejuang bangsa ini, tak bosan-bosan untuk selalu belajar dan berkembang. Pada tanggal 4 Juli 2021 lalu, internet pun sudah berhasil bisa diakses oleh para pengelola serta anak-anak yang kemudian kami manfaatkan untuk mengajarkan mereka bermain dengan Kahoot, serta Quizzz, sebuah aplikasi berbasis web yang sangat interaktif dan lucu. Dan terlihat, anak-anak pun menjawab seluruh pertanyaan dari Kahoot dan Quizzz dengan sangat antusias, sesekali



Creative Economy Park

terdengar sorai keributan karena mereka kalah cepat menjawab pertanyaan. Ya, menghadirkan senyum dan antusiasme mereka, atas pembelajaran keilmuan adalah tanggung jawab kita bersama di tengah pandemi yang mencekik. Terakhir, saya menitipkan pesan dari para pengelola, mari kita bangun kebun belajar kebun belajar lain, sebagai ruang tumbuh anak-anak tanpa meninggalkan protokol kesehatan, karena mereka adalah generasi bangsa yang memiliki hak-hak untuk berkembang dan belajar namun banyak belum terpenuhi dikarenakan pandemi. "You don't have to be perfect to help others, all you have to is to be real"-Trent Shelton.***