

Indonesia

Sambungan hal 1

"Tim Filipina sebelumnya kalah melawan Vietnam. Pastinya kami akan mempersiapkan tim ini untuk bisa lebih menyerang, agar kita memenangkan pertandingan nanti. Kita pun akan menyesuaikan situasi laga nanti dan tentu akan mempersiapkan tim dengan baik," tutupnya.

Sementara pelatih Timnas Filipina,

Michael Weiss menegaskan timnya bakal berusaha merebut poin dari Indonesia. "Saya mengharapkan permainan yang lebih baik di matchday 2. Saya ingin kami tampil dominan, dengan skuad yang dimiliki. Selain itu saya juga ingin publik tetap memberi dukungan saat menghadapi Indonesia," katanya, dikutip dari Rappler. (Hit)-d

Dua

Sambungan hal 1

skor jelang turun minum melalui gol Bermudez memanfaatkan bola *re-bound* dengan sontekan terarah jarak dekat.

Di babak kedua, Ekuador memberikan tekanan serius bagi Brasil. Beberapa kali, ancaman Ekuador membuat pertahanan Brasil ketar-ketir. Namun mental Brasil sebagai juara bertahan terlihat jelas. Dalam kondisi banyak tertekan, Brasil mampu unggul

menit 71.

Estevao mencetak gol keduanya dari eksekusi tendangan bebas mengubah skor menjadi 2-1. Luighi memastikan kemenangan Brasil dengan golnya pada menit 90 memanfaatkan umpan silang Pedro Lima. Brasil menunggu pemenang laga Argentina menghadapi Venezuela yang akan dipertandingkan, Selasa (21/11) malam ini.

(Yud)-d

Buka

Sambungan hal 1

Albertina juga mengungkapkan, sudah cukup banyak saksi yang diperiksa terkait laporan terhadap Firli. Namun, Dewas KPK masih memerlukan keterangan dari beberapa saksi lainnya.

Selain itu, lanjutnya, Dewas juga belum bisa memberikan kesimpulan soal hasil klarifikasi Firli yang berlangsung hari ini.

"Ini karena masih butuh saksi-saksi yang lain," jelas Albertina.

Mengenai klarifikasi ini, menurut Albertina, proses hukum terhadap Firli Bahuri di Polda Metro Jaya tidak akan memengaruhi jalannya pemeriksaan kode etik oleh Dewas KPK. "Ya enggak lah. Di sana kan pidana, di sini etik," katanya.

Albertina juga mengungkapkan, apa

pun hasil dari proses hukum terhadap Firli di Polda Metro Jaya, maka proses pemeriksaan kode etik di Dewas KPK akan tetap berjalan sampai tuntas.

"Ditetapkan tersangka atau tidak tersangka. Kami terkait etik. Jadi, untuk etiknya tetap berjalan sampai selesai," tandas Albertina.

Sementara Firli mengaku tak bisa menjelaskan secara detail materi klarifikasi tersebut karena Dewas KPK yang akan menyampaikan hasil akhir pemeriksaan terhadap dirinya itu secara utuh.

"Sedangkan materinya karena sifat pemeriksaan di Dewas tertutup, nanti biarlah Dewas menyampaikan lengkap," tuturnya.

(Ful)-d

Petugas

Sambungan hal 1

dalam menjalankan tugasnya selama Pemilu 2024.

"Jika terdapat masalah kesehatan, tentu ada proses selanjutnya, baik untuk menyembuhkan maupun melakukan terapi terhadap permasalahan kesehatan tersebut," kata Bagja.

Sebagai pelaksana, BPJS Kesehatan telah mengembangkan sistem skrining riwayat kesehatan berupa formulir berisi sekitar 46 pertanyaan yang harus diisi peserta, dalam hal ini petugas Pemilu 2024.

"Oleh sistem, mereka akan diberi tahu berisiko atau tidak berisiko. Jika berisiko, tidak perlu khawatir karena ada penanganan, jadi bisa periksa lebih lanjut, kemudian ditangani," kata Dirut BPJS Kesehatan Ali Ghufron Mukti.

Sistem skrining dengan pengisian formulir itu disebutnya hemat biaya, tetapi sangat efektif untuk pemeriksaan awal kesehatan setiap petugas pemilu.

Dengan sistem ini pula, petugas pemilu yang belum menjadi peserta BPJS Kesehatan didorong untuk menjadi peserta, sehingga mereka semua bisa terlindungi sepenuhnya ketika sedang bertugas dalam penyelenggaraan dan pengawasan Pemilu 2024. "Kalau belum menjadi peserta aktif, nanti harus aktif," kata Ali.

Aktivasi kepesertaan BPJS Kesehatan bagi para petugas pemilu akan bergantung pada status pekerjaan yang bersangkutan. Apabila petugas pemilu berstatus bukan pekerja atau penerima upah,

pemerintah daerah wajib membiayai iuran BPJS Kesehatan tersebut.

Ali Ghufron menambahkan, Skrining Riwayat Kesehatan merupakan salah satu manfaat promotif dan preventif bagi peserta Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Skrining Riwayat Kesehatan dilakukan untuk mengetahui potensi risiko penyakit kronis sedini mungkin sehingga dapat ditindaklanjuti segera oleh Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) agar tidak menjadi sakit.

"Tentu kami berharap apabila petugas pemilu sudah melakukan Skrining Riwayat Kesehatan, kita dapat melakukan pemantauan terhadap risiko kesehatannya apakah masuk dalam kategori berisiko atau tidak berisiko penyakit.Selain itu, ju-

ga dapat ditemukan informasi tentang status kepesertaan JKN apakah aktif, tidak aktif atau belum terdaftar," jelasnya.

Menurut Ghufron, jika hasil skrining petugas masuk dalam kategori tidak berisiko penyakit, bisa dipastikan petugas melanjutkan aktivitas dan tanggung jawabnya di pemilu. Namun bagi petugas yang memiliki hasil berisiko dan status kepesertaan JKN-nya aktif, dapat melakukan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut di FKTP yang bekerja sama dengan BPJS Kesehatan. Ghufron juga memastikan, hasil pengisian skrining riwayat kesehatan tidak berpengaruh terhadap status petugas sebagai petugas penyelenggara Pemilu dan Pilkada tahun 2024.

(Ati/Ant)-d

Panggung

Sambungan hal 1

di belakang partai yang membesarkan dan memberikan ruang bagi dirinya untuk menduduki jabatan publik.

Kondisi di atas mengingatkan kita pada lagu berjudul 'Panggung Sandiwar' pada tahun 1973 yang dipopulerkan oleh Ahmad Albar. Melihat peristiwa tersebut, memberikan gambaran besar bahwa perpolitikan Indonesia tidak lebih sebagai panggung sandiwar. Mari kita bedah lirik dalam lagu tersebut. 'Dunia ini, panggung sandiwar. Ceritanya mudah berubah'. Ceminan dari penggalan lirik ini dapat terlihat dari pergolakan Mahkamah Konstitusi (MK) yang dengan sekejap dapat mengubah konstitusi untuk mempermudah langkah anak presiden menjadi cawapres.

Beragam manuver dilakukan presiden melalui belakang layar dalam mempengaruhi rantai keputusan sidang terbilang efektif. Belum lagi, liputan media Tempo yang memperlihatkan keterlibatan dari Ibu Negara untuk turut mempengaruhi rantai keputusan. Bahkan

salah satu orang terdekat Presiden yaitu Andi Widjajanto, tidak bisa menyembunyikan keterkejutannya tentang skenario politik yang dapat berubah dalam hitungan bulan. Ya betul, ceritanya mudah berubah akibat keputusan MK.

Pada bait kedua, 'Setiap kita dapat satu peranan. Yang harus kita mainkan. Ada peran wajar dan ada peran berpura-pura'. Dari kutipan lirik di atas, momentum yang dapat menjadi ceminan nyata adalah ketika Megawati Soekarnoputri tidak berkenan berjabat tangan dengan para politisi muda pada pengundian nomor urut paslon. Rasa-rasanya lucu ketika publik justru menilai respons Megawati Soekarnoputri sebagai tindakan yang tidak baik. Padahal, Megawati Soekarnoputri telah memainkan peran yang wajar. Bagaimana tidak?

Gibran masih berstatus sebagai kader PDI Perjuangan, dengan mudahnya beralih dukungan kepada capres

lainnya, yaitu menjadi pendamping Prabowo Subianto. Tentu saja bukan hal yang mengejutkan apabila respons Megawati Soekarnoputri menolak berjabat tangan sebagai bentuk kekecewaan.

Peran berpura-pura justru tercermin pada sosok Gibran. Sebelum maju sebagai cawapres, beragam statemen di media massa menunjukkan kesetiaan Gibran kepada PDI Perjuangan, bahkan berniat mendukung calon capres yang diusung PDI Perjuangan. Adanya manuver politik yang terjadi, maka pernyataan yang selama ini dilontarkannya seketika runtuh. Lantas ketika pengkhianatan dilakukan, mengapa Gibran tetap bersikukuh untuk berjabat tangan dengan Megawati Soekarnoputri?

Sesuai dengan lirik lagu di atas, bahwa setiap orang memiliki satu peranan dan kita bebas berperan wajar atau berpura-pura. Melihat dengan manuver yang selama ini dilakukan, tentu saja kita melihat Gibran bukan memainkan

peran yang wajar. Kita tidak bisa menganggap etika politik yang telah banyak dilanggar sebagai bentuk permainan peran yang wajar dalam menjelang Pemilu 2024 ini.

Rangkaian peristiwa politik dalam beberapa bulan terakhir telah menunjukkan krisis etika politik di negeri ini. Namun di balik peristiwa-peristiwa di atas, kita harus sangat sedikit bersyukur bahwa bentuk penyelewengan kekuasaan oleh para elite politik dapat dideteksi publik. Maka muncul sindiran kalimat 'Mahkamah Keluarga'.

Publik dapat menilai Pemilu 2024 tidak lebih merupakan panggung sandiwar. Jika Ahmad Albar menanyakan kepada para keluarga Presiden, 'Mengapa kita, bersandiwar?', jawaban pasti yang disampaikan (dari lubuk hati terdalam) adalah "Demi berkuasa dong!".

(Penulis adalah Dosen Departemen Politik dan Pemerintahan Fisipol UGM)-d

UMP

Sambungan hal 1

Selain itu juga dilakukan koordinasi dengan Dewan Pengupahan, perwakilan pengusaha serta perwakilan pekerja dalam penentuan besaran kenaikan UMP dan UMR 2024.

"Saya kira dialog ini penting. Karena semua pihak ingin baik hasilnya. Pengusaha ingin (kenaikan UMP) baik, pekerja juga ingin hasil yang baik. Begitu pula Pemerintah yang membuat regulasi juga ingin hasil yang baik sehingga tidak ada yang harus turun ke jalan ramai-ramai," ungkap-nya.

Menteri Ketenagakerjaan Ida Fauziyah menyatakan, kenaikan UMP mengacu pada perhitungan upah minimum baru yang mencakup tiga variabel. Yakni inflasi, pertumbuhan ekonomi, serta indeks tertentu. Pemda di masing-masing daerah harus mengumumkan kenaikan UMP 2024 paling lambat 21 November 2023.

(Ria)-d

Pergerakan

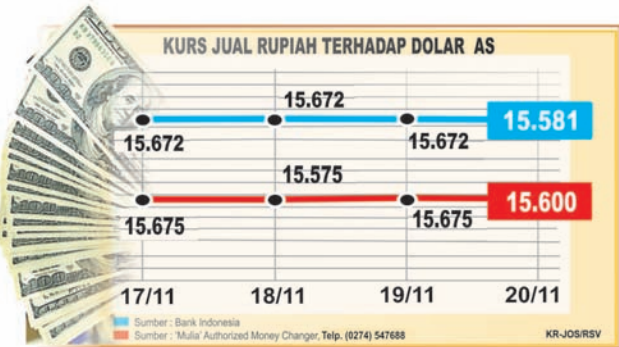
Sambungan hal 1

bus 10,94 persen (12,29 juta orang), kapal penyeberangan 6,04 persen (6,78 juta orang), dan kapal laut 3,44 persen. (3,86 juta orang).

Selanjutnya, simpul transportasi yang akan dipadati penumpang baik dari daerah asal maupun tujuan, di antaranya Stasiun Senen, Stasiun Gambir, Stasiun Sidoarjo, Stasiun Bandung, Stasiun Tugu, Terminal Tipe A Amplas Medan, Terminal Tipe A Purbaya, Pelabuhan Penyeberangan Merak, Pelabuhan Tanjung Perak, Pelabuhan Tenau, Bandara Soekarno-Hatta, dan Bandara Ngurah Rai.

Menhub menjelaskan, dengan melihat banyaknya pergerakan ke lokasi wisata dan penggunaan mobil dan motor yang cukup besar, maka perlu disiapkan langkah antisipasi pengaturan lalu lintas di titik-titik krusial. "Kami akan berkoordinasi intensif dengan Pemerintah Daerah, Kepolisian, pengelola jalan tol, BMKG, Badan SAR Nasional, dan unsur terkait lainnya," ucap Menhub.

(Ati)-d





Nur Widjijati, S.Kom, M.Kom

Dosen Prodi Sistem Informasi Universitas Amikom Yogyakarta

MENGUTIP Brain & Behavior Research Foundation, arti dari self-love adalah apresiasi pada diri sendiri. Perasaan ini tumbuh dari kegiatan-kegiatan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Mencintai diri sendiri berarti menghargai kesejahteraan dan kebahagiaannya sendiri, Mencintai diri sendiri bisa menghindarkanmu dari menjadi people pleaser. Artinya, self-love membuatmu tahu batasan-batasan yang

Self – Love : Cintai Dirimu untuk Menjaga Mentalmu

sehat untuk diri sendiri.

Selain itu, kamu bisa semakin merasa purposeful dalam karier dan lebih merasa semangat untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Definisi mencintai diri sendiri bisa berbeda-beda bagi setiap orang. Akan tetapi, pada dasarnya untuk mencintai diri sendiri, kamu harus menempatkan dirimu sebagai prioritas dan tidak mengorbankan diri untuk kesenangan orang lain. Tetapi, ini bukan berarti kamu egois. Selain itu, kamu juga harus menerima dirimu apa adanya dan menyayangnya. Beberapa contoh umum dari self-love adalah: berpikir baik pada diri sendiri, tidak menghakimi diri secara negatif, percaya pada kemampuan diri, menjaga kesehatan fisik dan mental, memanfaatkan diri jika melakukan kesalahan. Cara Menumbuhkan Self-love adalah 1. Menjadi mindful, Seseorang yang mindful adalah orang yang tahu apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan inginkan. Hal ini menurut Psychology Today adalah model penting untuk bisa menumbuhkan kecinnaan pada diri sendiri.

Dengan mindfulness, kamu akan lebih mengetahui keinginan diri dan tidak

sering terpengaruh oleh keinginan orang lain yang dibebankan padamu. 2. Terapkan self-care, Self-care adalah merawat diri sendiri. Selalu penuhi kebutuhan dasarmu, karena ini sangat penting. Tidur yang cukup, makan yang sehat, olahraga, dan jalin hubungan sosial yang baik. 3. Tentukan batasan, Kamu akan bisa mencintai diri sendiri lebih lagi jika tahu kapan harus mengatakan tidak... Jangan sampai selalu mengiyakan permintaan atau kehendak orang lain sampai mengorbankan kesehatan diri sendiri, baik secara fisik maupun mental. 4. Maafkan diri, Untuk menumbuhkan self-love, ingat bahwa kamu adalah manusia biasa yang tentu bisa melakukan kesalahan. Jangan terlalu keras pada diri sendiri dan menganggap kesalahan sebagai kesempatan untuk berkembang jadi lebih baik. 5. Temukan tujuan dalam hidup, Mengetahui tujuan dalam hidup akan dapat membuatmu lebih mudah belajar untuk mencintai diri sendiri. Pasalnya, kamu akan mengetahui hal-hal apa saja yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Ketika keberhasilan-keberhasilan kecil akan membawamu semakin dekat dengan hal itu bisa dilakukan, kamu akan

dapat menghargai dan merasa bangga pada diri sendiri. 1. Simpan dan catat pencapaian, Salah satu cara untuk melakukan self-love dalam karier adalah selalu menyimpan atau mencatat bukti pencapaianmu. Bahkan kamu juga bisa membagikanny pada komunitas atau orang terdekatmu lewat media sosial dan lainnya. Ini merupakan cara menghargai diri sendiri yang sudah bekerja keras selama ini. 2. Buat jurnal kerja. Membuat jurnal kerja bukan hanya saja menumbuhkan rasa cinta pada diri sendiri, tetapi juga berdampak positif pada produktivitas.

Selain itu, kamu bisa melakukan refleksi diri dan melihat perkembanganmu selama ini. Selalu ingat bahwa dirimu berhak untuk merasa bangga akan hal tersebut. 3. Jangan lupa kan work-life balance, Sayangi diri sendiri dengan memastikan kamu punya work-life balance yang baik. Bekerja terlalu keras atau untuk waktu yang terlalu lama tentu berdampak buruk pada kesehatan. Selain itu, kamu akan sulit memiliki waktu untuk hal-hal lain yang positif dan menyenangkan. Jika terus-menerus dilakukan untuk waktu yang lama, kamu akan semakin sulit untuk menikmati hidup dan merasa senang. 4.

Berkomunikasi yang baik, Kalau kamu merasa terlalu lelah, burn out, dan sebagainya di kantor, komunikasikanlah hal ini pada atasan. Mintalah waktu cuti atau pengurangan beban kerja. Selain itu, kamu juga bisa terlebih dahulu bercerita pada rekan-rekan kerjamu. Self-love juga artinya berarti tak menyimpan segalanya sendiri, Kalau sulit untuk menceritakannya pada orang-orang di sekitarmu, kamu juga bisa berbagi dengan orang terdekatmu. Manfaat self love bagi pekerja, berikut beberapa manfaat dari self love bagi seorang pekerja. 1. Mengurangi tingkat stres dan anxiety. Manfaat dari mencintai diri sendiri adalah mengurangi tingkat stres dan anxiety, terutama saat dihadapkan dalam situasi sulit.

Hal ini karena mencintai diri sendiri membuatmu tidak terjebak dalam self-denial saat dihadapi situasi sulit atau ketika terjadi kegagalan. Mencintai diri sendiri juga membantumu menghilangkan rasa takut terhadap penolakan. Tentu, hal tersebut dapat membuatmu tidak terlalu terdampak dari perasaan stres atau anxiety. 2. Kepuasan hidup meningkat, Kamu juga akan lebih puas ketika menjalani hidup dan pekerjaanmu saat mencintai diri sendiri.

Hal ini karena mencintai diri sendiri membuatmu lebih bisa menerima seluruh situasi yang terjadi dalam hidupmu. Saat kamu bisa menerima segala hal yang terjadi dalam hidup, tentu dirimu menjadi lebih puas saat menjalaninya. Hal ini juga tentunya tidak akan mudah membuatmu terkena stres. 3. Membangun pola hidup yang sehat, Self-love membuatmu termotivasi melakukan hal-hal yang baik bagi tubuh dan jiwamu sendiri. Sehingga, mencintai dirimu membuatmu terdorong untuk selalu ingin memberi tubuh segala hal yang dibutuhkan, mulai dari tidur, makan, minum, dan olahraga. Tentunya, hal-hal tersebut dapat membantumu dalam membangun pola hidup yang sehat.

Pola hidup yang sehat tentu membuatmu menjadi lebih produktif ketika bekerja. 4. Mengembangkan self-esteem yang sehat, Self-esteem yang sehat juga akan terbentuk ketika kamu mencintai dirimu sendiri. Sehingga, kamu akan selalu merasa baik tentang diri sendiri, pendapat, serta kemampuanmu. Self-esteem juga membuatmu memahai bahwa kegagalan adalah kesempatan untuk belajar. Tentu, hal ini membuatmu bisa menyelesaikan pekerjaanmu tanpa keraguan. Contohnya



UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA

Creative Economy Park

di Dunia Kerja. Seperti apa contoh dari mencintai diri sendiri ketika di dunia kerja? Berkeley Well-Being Institute dan The Wellness Corners memberi beberapa contohnya sebagai berikut : tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, terutama ketika mengalami kegagalan, tidak memendam emosi yang dirasakan, terutama ketika ada sesuatu yang membuatmu merasa tak nyaman, menyelesaikan pekerjaanmu terlebih dahulu sebelum membantu rekan kerja, mengerjakan tugas satu per satu dan tidak mengerjakannya secara terburu-buru, membangun batasan yang sehat dalam hubunganmu dengan rekan kerja, melakukan introspeksi untuk mengenal diri sendiri lebih baik lagi, mencari passion atau melakukan hobi, mengidentifikasi hubungan yang toxic dan meninggalkannya, berolahraga secara rutin, mengucapkan terima kasih ke setiap orang yang telah membantumu. Happy Birthday : 21 November 2023 [Dari berbagai Sumber]