

TAJUK RENCANA

Menghadapi Libur Nataru

LIBUR telah tiba. Dalam waktu seminggu ke depan, kita memasuki masa libur Natal dan Tahun Baru (Nataru), yang juga bersamaan dengan liburan sekolah mulai Sabtu (23/12) besok. Sebagaimana biasanya, masa-masa liburan biasa digunakan masyarakat untuk berwisata, refreshing dan melepas lelah dan penat. Tak heran kalau daerah-daerah yang mempunyai objek wisata menarik akan banjir wisatawan.

Termasuk Daerah Istimewa Yogyakarta, yang selama ini sudah menjadi daerah kunjungan wisata dan kini jumlah objek wisatanya yang menarik juga kian banyak. Ditlantas Polda DIY sudah memprediksi selama libur Nataru nanti sekitar 4,45 wisatawan akan membanjiri DIY.

Sebenarnya, banyaknya wisatawan yang datang ke Yogya sudah terasa sejak beberapa hari ini. Terlihat dengan banyaknya kendaraan berplat non-AB yang berseliweran di Yogya. Begitu juga banyaknya bus-bus wisata yang penuh penumpang daerah luar daerah. Di sejumlah ruas dan titik jalan juga sudah sering terjadi kemacetan. Antrean panjang kendaraan juga sudah mewarnai sekitar traffic light.

Mulai Sabtu (26/12) besok sampai 1 Januari mendatang diperkirakan akan semakin banyak lagi wisatawan yang datang. Karena itu sudah semestinya kalau aparat terkait melakukan berbagai antisipasi agar tidak terjadi kemacetan. Jangan sampai wisatawan ke Yogya hanya bisa menikmati kemacetan jalan. Jangan sampai waktu mereka habis di jalan karena kendaraan bergerak lambat.

Ingat, tujuan kedatangan mereka adalah menikmati objek wisata. Mereka pasti menghendaki bisa masuk ke objek wisata dengan lancar. Karena itu, rekayasa lalu lintas harus dilakukan. Wisatawan juga perlu diberi petunjuk jalur-jalur alternatif yang memudahkan untuk menuju suatu objek wisata.

Ingat, wisatawan datang

membawa uang. Semakin banyak wisatawan yang datang akan semakin banyak pula uang yang dibelanjakan. Jadi, ada *multiplier effect* terhadap perekonomian, baik melalui uang yang masuk ke pemerintah melalui retribusi masuk objek wisata maupun melalui jasa-jasa di bidang pariwisata dan belanja langsung ke masyarakat.

Karena itu para pedagang juga selalu diingatkan agar tidak *nuthuk* kepada wisatawan, karena akan membuat mereka *kapok* untuk datang lagi. Di sisi lain, para pengelola objek wisata juga harus siap memanjakan mereka, dengan suguhan objek wisata yang menarik, juga aman dan nyaman. Kita tidak ingin mendengar ada tragedi lagi di objek wisata. Karena itu wahana-wahana dan sarana-sarana di objek wisata juga harus benar-benar dicek sehingga aman bagi wisatawan.

Tak kalah penting untuk diantisipasi adalah masalah kesehatan dan sarana-sarana menjaga kesehatan, misalnya tempat-tempat cuci tangan. Kita tidak ingin terjadi lonjakan kasus Covid-19 akibat liburan nanti. Baik para wisatawan maupun masyarakat setempat untuk terus menjaga kesehatan. Sebab untuk masuk objek wisata sudah tidak ada screening kesehatan lagi seperti saat masa pandemi. Karena itu masing-masing harus bisa menjaga diri. Sebelum masa liburan Nataru saja jumlah kasus Covid-19 sudah mengalami kenaikan. Menurut Kepala Dinas Kesehatan DIY, Pembajun Setyaningastutie, sampai Selasa (19/12) terjadi penambahan kasus positif Covid-19 sebanyak 14 kasus sehingga kasus Covid-19 di DIY totalnya menjadi 61. Kita berharap banyaknya wisatawan saat liburan nanti tidak memicu kenaikan. Wisatawan berdatangan dengan aman dan nyaman. Masyarakat bisa menikmati berkah wisatawan dengan senang dan senantiasa dalam keadaan sehat wal afiat. □-d

PEREMPUAN Indonesia lebih banyak terkena gangguan kesehatan mental daripada laki-laki. Data yang dihimpun *Our World in Data 2019*, mengumpulkan sedikitnya 5 gangguan kesehatan mental, di antaranya gangguan kecemasan, depresi, bipolar, skizofrenia, hingga perilaku makan. Selain itu, data World Health Organization menyebutkan bahwa di seluruh dunia sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu melahirkan mengalami gangguan mental, kebanyakan depresi awal. Di negara berkembang bahkan lebih banyak yakni sekitar 15,6% selama hamil dan 19,8% setelah melahirkan.

Perempuan atau Ibu lebih rentan mengalami gangguan mental. Sebagai contoh Untuk gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*, prevalensi laki-laki Indonesia sebesar 2,7% pada 2019. Sementara perempuan lebih tinggi, yakni 4,5%. Faktor penting penyebab masalah kesehatan mental pada ibu adalah faktor sosial. Beberapa di antaranya adalah rendahnya status ekonomi, rendahnya status dan peran sosial, kehamilan yang tidak diinginkan dan kekerasan pada perempuan.

Sebagaimana ayah, ibu adalah satu di antara dua pilar yang terintegrasi (*loroning atunggal*) dalam mengelola mahligai keluarga. Peran ibu sangat penting dalam pendidikan, anak dan pengelolaan rumah. Karenanya, seorang ibu tidak hanya harus sehat secara fisik, tetapi juga harus sehat secara mental yang optimal. Namun, seringkali seorang kesehatan mental ibu menjadi hal yang terabaikan.

Disosialisasikan

Sebagaimana fisik manusia dapat terserang penyakit, kondisi psikis seseorang juga dapat terkena gangguan psikis atau mental. Gangguan psikis atau mental tentu saja perlu diobati oleh karenanya ada profesi psikolog, psikiater, dokter spesialis kejiwaan, dan lain sebagainya. Untuk masalah gangguan psikis perempuan lebih rentan mengalaminya. Nancy Schimelpfening dalam ‘Why Depression Is

Atin Istiarni

More Common in Women Than in Men’ mengungkapkan sejumlah alasan perempuan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi ketimbang laki-laki.

Pertama, alasan biologis. Pada perempuan, perubahan kadar hormon, seperti estrogen dan progesteron, bisa memengaruhi bagian sistem saraf yang berhubungan dengan gangguan suasana hati



KR-JOKO SANTOSO

(*mood*). Perubahan kadar hormon ini biasanya terjadi ketika menstruasi, hamil, melahirkan, dan menopause. *Kedua*, alasan sosial budaya. Perempuan pada umumnya disosialisasikan untuk bisa mengasuh dan mendidik, serta peka terhadap pendapat orang lain. Hal ini rentan membuat perempuan mendefinisikan dirinya melalui pendapat orang lain sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Tuntutan perempuan yang harus bisa berperan ganda juga turut berpengaruh. *Ketiga*, alasan psikologis. Dalam menghadapi masalah, perempuan cenderung menggunakan gaya koping

Perempuan Pemimpin di Era Digital

Dian Ariani

penerus yang mampu untuk meneruskan keberlangsungan perusahaan menjadi naluri yang dimiliki oleh pemimpin perempuan. Memang tidak mudah menjalankan tugas dan tanggungjawab sebagai seorang pemimpin perempuan di era digital.

Tantangan yang dihadapi adalah perubahan teknologi digital yang pesat. Untuk itu perempuan pemimpin harus mampu beradaptasi dengan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Pemimpin harus mampu mengelola dan menganalisis informasi untuk membuat keputusan yang tepat. Peningkatan *technical competency*, *critical competency*, *personal competency* dan *social competency* menjadi dasar pengembangan kompetensi agar tidak tertinggal.

Tantangan lain yang dihadapi pemimpin perempuan adalah keseimbangan antar generasi. Tantangan ini tentu tidak saja dihadapi perempuan tetapi juga laki-laki di era digital ini. Anggota tim yang didominasi generasi dari milineal dan generasi Z, membuat seorang pemimpin harus mampu untuk memahami pola pikir dan memanfaatkan kekuatan mereka untuk meningkatkan kinerja perusahaan. Seluruh tantangan tersebut perlu dihadapi searah dengan trend industri 5.0.

Konsep industri 5.0 ini mengacu pada konsep penggabungan antara teknologi dan manusia menuju ekonomi hijau, yaitu sistem yang adaptif dan responsif terhadap perubahan lingkungan menuju kesejahteraan manusia untuk keberlangsungan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Mengembangkan Jaringan
Kemampuan komunikasi, kerja sama dan berkolaborasi de-

yang lebih berfokus pada emosi dan rumatifómerenungkan masalah mereka dalam pikiran.

Seorang ketika menjadi seorang ibu tentu saja memiliki peran yang berlipat. Harus mengurus rumah tangga, mengurus dan mendidik anak, dan merawat suami. Pelbagai peran ini seringkali membuat ibu tidak sempat memikirkan diri sendiri. Bagi ibu bekerja tentu saja tantangannya bertambah.

Indonesia Raya

*Bangunlah Jiwanya, Bangunlah Raganya, untuk Indonesia Raya*Ö..

Begitulah pesan yang ada dalam lagu kebangsaan Indonesia. Tidak hanya membangun sehat secara fisik, tetapi juga harus dibarengi sehat psikis. Utamanya kesehatan mental bagi ibu, yang rentan terkena gangguan psikis. Dalam upaya mencapai *Millennium Development Goals* (MDGs) poin 5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu harus termasuk dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental ibu. Kesehatan ini harus dimasukkan sebagai bagian integral pelayanan kesehatan ibu.

Our World in Data mengatakan, kesehatan mental yang buruk memengaruhi kesejahteraan, kemampuan bekerja, dan hubungan dengan teman, keluarga, dan masyarakat secara umum. Menjadi ibu sehat jiwa dan raga merupakan cita-cita semua perempuan. Selamat hari Ibu! Teruslah sehat jiwa dan ragamu.

*) **Atin Istiarni MIP**, Pustakawan Universitas Muhammadiyah Magelang

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan 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
Naskah berupa usulan, gagasan, apresiasi atau masalah layanan publik
Naskah dikirim Email atau WA
@ pikiranpembaca@gmail.com 0895-6394-11000
dilampiri fotocopy/scan KTP, atau langsung ke Redaksi Kedaulatan Rakyat
Jalan Margo Utomo 40-42 Yogyakarta 55323. Naskah tidak berisi ujaran kebencian, SARA dan Hoaks. Isi menjadi tanggungjawab penulis.

Hari Ibu Bukan ‘Mothers Day’

HARI ini, Bangsa Indonesia merayakan Peringatan Hari Ibu, 22 Desember. Peringatan hari ini adalah untuk mengingat perjuangan pergerakan kaum perempuan 95 tahun silam lewat pelaksanaan Kongres Perempoean I yang dilaksanakan di Ndallem Joyodipuran Yogyakarta.

Terinspirasi dari Soempah Pemoeda, perjuangan yang sangat luar biasa, karena sudah memikirkan kemajuan kaumnya, kemajuan bangsa ke depan. Meski waktu itu, Indonesia sejatinya belum ada karena kita belum ada karena masih dalam penjajahan Belanda. Namun para perempuan fi beberapa di antaranya masih sangat muda — itu sudah menggaungkan betapa pentingnya pendidikan untuk perempuan.

Hari Ibu bukan *Mothers Day*. Karena itu, memeringati Hari Ibu bukanlah dengan ‘membebaskan’ ibu dengan kegiatannya pada hari, apalagi jika hari berikutnya justru menumpuk kegiatannya karena yang sehari ini libur. Bukan juga dengan sekedar memberi hadiah atau bunga pada Ibu. Bukan itu. Peringatan Hari Ibu seperti disebut GKR Hemas dalam pertemuannya Ibu Istimewa di Auditorium UIN Sunan Kalijaga beberapa waktu lalu yang saya baca bertanya ialah untuk mengembalikan marwah perjuangan perempuan.

Jadi Ibu di sini bukan persolan ibu, tetapi perempuan dalam arti luas. Selamat Hari Ibu. q-d

*) **Fariza, Minomartani Ngaglik Sleman**

PEREMPUAN pemimpin di era digital saat ini dituntut berkontribusi bagi perusahaan dan masyarakat sekitar. Terdapat tiga model kepemimpinan yang perlu dimiliki seorang perempuan yang bekerja agar dapat berperan sebagai agen perubahan dan sekaligus adaptif terhadap perubahan teknologi. Ketiga model termaksud sebagai berikut.

Pertama, kolaboratif dan empatis. Bagaimana perempuan mampu membangun tim yang kuat, mendorong kerja sama tim dengan mendengarkan masukan anggota tim. Di samping itu, harus memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat agar mereka merasa dihargai dan didengarkan sehingga dapat merasakan dan memberikan motivasi pada tim.

Kedua, keseimbangan dan transformasional. Perempuan harus mampu menjaga keseimbangan agar setiap kebijakan organisasi telah mempertimbangkan antara risiko dan kepentingan bisnis. Selanjutnya juga terbuka pada perubahan sehingga dapat mendorong transformasi perusahaan menjadi lebih cepat di era digital namun tetap terjaga risikonya.

Ketiga, pemberdayaan dan tanggungjawab sosial. Perempuan pemimpin harus berusaha memahami dan mengidentifikasi kemampuan masing-masing anak buahnya. Kemudian memberikan kesempatan dan memberi dukungan untuk mengembangkan kompetensi dan karier agar menjadikan mereka sukses.

Tanggungjawab Sosial

Perempuan pemimpin juga memiliki peran tanggungjawab sosial di era digital dengan memberikan sosialisasi, edukasi, dan literasi digital. Sosialisasi arti pentingnya penggunaan teknologi digital diperlukan bagi kelompok perempuan di perdesaan. Penerapan teknologi digital untuk mendukung usaha mikro juga perlu disosialisasikan oleh pemimpin perempuan.

Tugas untuk mempersiapkan generasi

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).
Penasihat: Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.
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 Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.
Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil : Isdiyanto Isman SIP.
Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd, Wakil : Driyanto.
Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan : Sri Warsiti.
Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muslikhah. Wakil : Asrul Sani.
Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.