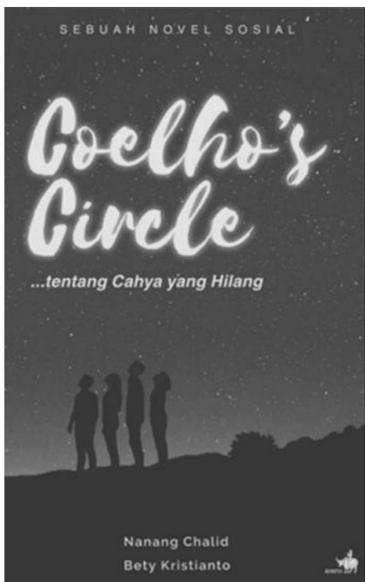


## Menggugah Spirit Garda Depan Covid

Judul Buku : Coelho's Circle  
Penulis : Nanang Chalid, Bety Kristianto  
Penerbit : Kompas  
Cetakan : I, 2021  
Tebal : 244 halaman  
ISBN : 978-623-241-888-2



**PANDEMI** Covid-19 yang sudah berjalan lebih dari satu tahun menyedorkan banyak kisah humanis. Realita yang tak bisa dihindari, makin banyak korban berjatuhan termasuk relawan dan juga tenaga kesehatan (nakes), yang menghadirkan ironi. Banyak kisah mengharukan dan menggugah nurani terkait pengalaman dan kiprah para nakes dan relawan yang menjadi garda depan. Novel ini mengambil setting kiprah para

petugas garda depan melawan Covid-19 tersebut. Kisah perjuangan yang inspiratif dari pasangan suami istri, di mana Diandra, salah satu tokoh dalam novel ini, harus kehilangan suami tercintanya yang setia mengabdikan menolong para korban virus ganas tersebut.

Diandra tak pernah menyangka keputusan suaminya, Cahya untuk mengabdikan diri sebagai garda terdepan dalam melawan Covid-19 tersebut berujung nestapa. Suaminya harus mengorbankan waktu dan kebersamaannya dengan keluarga yang kemudian harus meninggalkan keluarganya untuk selama-lamanya.

Tak cuma Diandra, istrinya, namun empat sahabat Cahya juga merasakan kehilangan kebersamaan mereka yang menyatu dan harmonis dalam komunitas Coelho's Circle. Kepergian Cahya menjadi ujian berat bagi persahabatan mereka.

Alur cerita kian menarik tatkala di tengah kedukaan kehilangan suami tercinta, Diandra harus berkonflik dengan Coelho's Circle. Ujian berat bagi Diandra untuk bisa mempertahankan persahabatan dengan teman-temannya sepejuangan tersebut sepeeninggal suaminya. Padahal sejak awal mereka sudah berikrar jadi sebuah keluarga.

Novel ini menarik karena rangkaian peristiwa menyatu dengan *angle* yang dibangun secara apik. Karakter masing-masing pelaku dikedepankan dengan sangat humanis, dan seakan pembaca diajak untuk ikut berada dalam lingkaran konflik tersebut.

Buku ini layak dibaca siapa saja yang menghargai persahabatan dan merindukan kebersamaan dalam situasi terburuk sekalipun. Sekaligus buku ini juga bisa menumbuhkan spirit bagi petugas garda depan melawan Covid-19. □

\* Ronny SV, wartawan KR.

## Cerdas Mengatasi Anak Tantrum

Judul Buku : Anti Stres Hadapi Tantrum pada Anak  
Penulis : Dian Farida Ismyama  
Penerbit : Noktah  
Cetakan : Pertama, 2021  
Tebal : 192 halaman  
ISBN : 978-623-6564-82-0



**BAGI** orang tua baru, mengatasi anak tantrum bukan hal mudah. Banyak drama yang harus terjadi untuk meredakan tangis buah hati. Alih-alih reda, ayah ibu menjadi stres membuatnya. Padahal, itu terjadi karena mereka kesulitan mengungkapkan keinginan dengan kata-kata. Hal tersebut dapat lebih parah bila respons yang diberikan kurang tepat. Karena itu, ayah bunda harus lebih peka dalam menyelami pikiran dan perasaan putra-putrinya. Buku ini dapat menjadi referensi untuk memahami seluk

beluk anak tantrum, mulai dari faktor pemicu hingga cara mengatasinya. Penulis sendiri pernah mengalami permasalahan serupa, sampai membuatnya stres dan merasa gagal menjadi orang tua. Pengalaman itu ia rangkum dalam buku ini, hingga membuat bahasanya terasa personal, kontekstual, dan praktis. Walaupun topik yang diulas cukup serius, Farida tidak membawakannya dengan kaku.

Menurutnya penyebab tantrum sesungguhnya adalah orang tua. Pada beberapa kasus, hal itu disebabkan oleh genetik. Meskipun begitu, buah hati juga melihat cara ayah bunda menyalurkan emosi, kemudian menirunya (hal 29). Anak tidak membutuhkan nasihat panjang, sebab mereka adalah peniru ulung. Karena itu, penting bagi ayah ibu untuk belajar menjadi lebih bijak dan mampu meluapkan emosi dengan tepat agar bisa menjadi teladan yang baik untuk putranya.

Selain manajemen emosi yang bagus, memiliki pengetahuan mengenai pemicu tantrum tak kalah penting, sehingga dapat menentukan treatment yang tepat. Tantrum dibagi menjadi dua jenis. Jenis pertama disebabkan ketidakmampuan orang tua dalam membaca emosi buah hati. Kondisi yang tidak selalu dalam keadaan prima, terkadang membuat ayah bunda kurang peka, dan memberikan respons yang keliru. Padahal, anak belum mampu mengenali dan mengutarakan perasaannya. Akhirnya emosi tersebut diluapkan dengan menangis, memukul, bahkan membanting barang-barang di dekatnya.

Jenis kedua adalah untuk mendapatkan keinginan. Semua anak terlahir pintar. Mereka mampu membentuk pola dalam benaknya setelah melihat respons orang di sekitar. Pun dengan usahanya agar mendapatkan keinginan dengan cara tantrum. Apabila hal tersebut terus terjadi, buah hati akan berpikir bahwa tantrum adalah cara terbaik untuk mendapatkan keinginan. Hal inilah yang harusnya disadari dan diantisipasi secara tegas agar kelak tidak menjadi kebiasaan.

Mengasuh anak memang tidak mudah, terlebih dengan drama tantrum yang tak berkesudahan. Namun, orang tua yang baik tidak akan berhenti untuk belajar. Buku ini dapat menyertai ayah ibu untuk memperbaiki diri, menemukan bagian mana yang harus dibenahi, sehingga bisa menjadi seseorang yang lebih dicintai oleh putra-putri. □

\* Wening Niki Yuntari, alumnus Universitas Negeri Yogyakarta.

JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API PER 10 FEBRUARI 2021					
JARAK JAUH DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA			JARAK LOKAL DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA		
Tujuan Jakarta			Tujuan Solo Balapan		
	Brkt	Tiba		Brkt	Tiba
Taksaka	08.50	15.59	KRL	05.15	06.23
Bangunkarta	09.07	17.22	KRL	06.28	07.48
Argo Lawu	09.22	16.28	KRL	06.59	08.10
Mataram	09.47	18.08	KRL	08.13	09.31
Gajahwong	17.48	01.55	KRL	10.01	11.11
Senja Utama	18.45	02.50	KRL	11.55	13.03
Senja Utama	19.04	03.00	KRL	14.49	15.57
Gajayana	20.15	03.29	KRL	15.50	16.59
Argo Dwipangga	20.47	03.55	KRL	17.31	18.54
Taksaka	21.05	04.22	KRL	19.10	20.19
Bima	21.21	04.52			
Tujuan Kutoarjo					
	Brkt	Tiba		Brkt	Tiba
Malabar	00.34	06.38	Prameks	06.30	07.42
Gajayana	01.35	07.23	Prameks	13.38	14.51
Kertanegara	20.50	03.06	Prameks	17.35	19.01
KA BANDARA YIA					
Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta					
	Brkt	Tiba		Brkt	Tiba
Bima	00.29	04.36			
Turangga	01.00	05.09			
Mutiara Selatan	03.56	08.30			
Ranggajati	11.15	15.57	11.12	11.51	
Argo Wilis	14.44	18.53	17.58	18.37	
Wijaya Kusuma	18.20	22.50			
Sancaka	19.00	23.00			
Mutiara Timur	20.05	00.53			
Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo					
	Brkt	Tiba		Brkt	Tiba
				08.25	09.04
				14.55	15.35
Sumber : PT KAI Daop 6 Yogya. (KR-DHI/IOS)					

Perjalanan KA tertentu off

## ACARA TV HARI INI Selasa, 29 Juni 2021

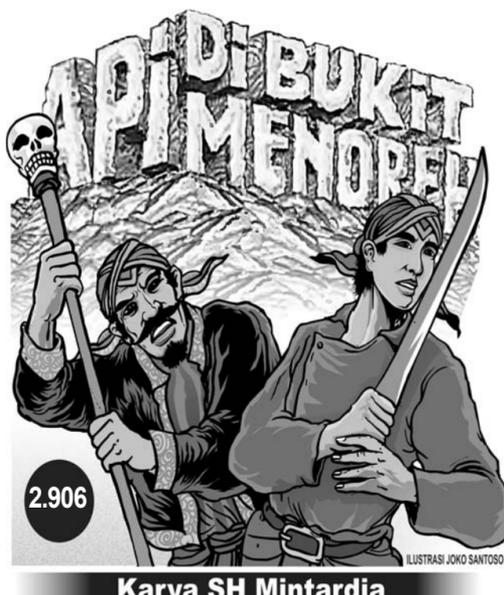
TVRI	GlobalTV	SCTV	antv	MNC TV	METRO TV
04:30 : Serambi Islami 06:00 : Klik Indonesia Pagi 07:00 : Salam Olahraga 07:30 : Info Covid 19 Terkini 11:30 : Klik Indonesia Siang 13:00 : Drama 14:00 : Indonesia 14:03 : Pesona Indonesia 14:30 : Mimbar Agama 15:00 : Cerdas Cermat 15:03 : Buah HatiKu Sayang 16:00 : Info Terkini 17:30 : English News Service 18:00 : Klik Indonesia Malam 20:00 : Musik Indonesia 21:00 : Dunia Dalam Berita 21:30 : Pekan Kebudayaan Nasional 00:00 : Doa Untuk Bangsa 00:30 : Olahraga Tradisional 01:00 : Pesona Indonesia	10:45 : Redaksi Siang 11:30 : Si Unyil 12:00 : Si Bolang: Bocah Petualang 12:30 : Si Olan 13:00 : Indonesiaku 14:45 : Selebrita Expose 15:30 : Jejak Si Gundul 16:15 : Makan Rezeki 17:00 : Pas Buka 18:00 : On The Spot 19:00 : The Police 20:00 : Opera Van Java 21:30 : Laporan Pak!& 22:30 : D'café 23:30 : Krim Malam 00:00 : Redaksi Malam 00:30 : Sport7 01:00 : Theater 02:30 : Rekonstruksi 03:00 : Thousand Miles 03:30 : Ups Salah	04:30 : Liputan 6 Pagi 06:00 : Hot Shot 08:00 : FTV Pagi 10:00 : FTV Pagi 12:00 : Liputan 6 Siang 12:30 : Dua Dunia Salma 14:30 : FTV Siang 16:30 : Dari Jendela SMP 18:15 : Buku Harian Seorang Istri 20:00 : Love Story The Series 21:45 : Samudra Cinta 23:15 : The Sultan	07:00 : Headline News 07:05 : Metro Xin Wen 07:30 : Selamat Pagi Indonesia 08:00 : Headline News 08:05 : Selamat Pagi Indonesia 09:00 : Headline News 09:05 : Selamat Pagi Indonesia 10:45 : 15 Minutes 12:05 : Metro Siang 14:00 : Headline News 15:05 : Newsline 15:30 : Covid-19 Update 16:05 : Metro Hari Ini 18:00 : Headline News 18:05 : Prime Time Talk 20:30 : Top News 21:05 : Top News 22:05 : Metro Sports 23:30 : The Nation	04:00 : Ketawa Ala Suka 04:30 : Fokus Pagi 06:00 : Tasbih 06:30 : Mega Miniserries 07:30 : Rataplan Buah Hati 09:00 : Hot Issue Pagi 10:30 : Patroli 11:00 : Fokus 11:30 : Kisah Nyata Spesial 13:30 : Kisah Nyata Sore 15:30 : Suara Hati Istri 17:30 : Mega Series Suara Hati Istri 19:30 : Semarak Indosiar 2021 23:30 : Tukul Arwana One Man Show	06:00 : Headline News 06:05 : Metro Pagi Primitime 06:30 : Go Healthy

Acara TV dapat berubah

JADWAL KEBERANGKATAN PENERBANGAN						
DARI BANDARA ADISUTJIPTO			SAMARINDA			
WINGS AIR	RUTE	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
08.00 WB	JOG - SUB			06.00	BATIK AIR	
CITILINK	RUTE	JAM	MASKAPAI	TARAKAN	JAM	MASKAPAI
07.40	JOG - HLP			06.00	LION AIR	
11.35	JOG - HLP					
15.20	JOG - HLP					
DARI BANDARA YIA						
JAKARTA						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
06.00	GARUDA	06.00	CITILINK	06.00	NAM AIR	
06.10	BATIK AIR	06.00	LION AIR	07.55	AIR ASIA	
06.50	LION AIR	07.25	GARUDA	07.25	LION AIR	
07.30	BATIK AIR	07.30	LION AIR	14.25	AIR ASIA	
09.45	BATIK AIR	09.40	CITILINK	15.40	CITILINK	
10.05	GARUDA	10.30	SRIWIJAYA	16.15	GARUDA	
11.25	BATIK AIR	12.00	AIR ASIA	20.30	GARUDA	
12.00	AIR ASIA	12.10	GARUDA	20.50	LION AIR	
12.55	AIR ASIA	13.05	CITILINK			
13.50	BATIK AIR	14.10	BATIK AIR			
14.15	GARUDA	15.05	GARUDA			
15.40	CITILINK	16.10	AIR ASIA			
16.20	GARUDA	16.20	GARUDA			
17.00	SRIWIJAYA	17.40	BATIK AIR			
18.20	GARUDA	18.50	BATIK AIR			
18.50	BATIK AIR	18.50	LION AIR			
19.25	GARUDA	20.00	LION AIR			
20.00	LION AIR	20.20	BATIK AIR			
20.20	BATIK AIR	20.25	GARUDA			
BATAK						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
07.00	LION AIR	12.20	LION AIR			
BALIKPAPAN						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
07.45	LION AIR	08.35	CITILINK	13.00	WINGS AIR	
13.05	LION AIR	14.20	SRIWIJAYA	18.10	LION AIR	
14.50	GARUDA	19.00	LION AIR			
BANDUNG						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
13.00	WINGS AIR	18.10	LION AIR			
BANJARMASIN						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
09.40	CITILINK	11.20	LION AIR	13.25	GARUDA	
19.50	LION AIR					
BALIKPAPAN						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
07.45	LION AIR	08.35	CITILINK	13.00	WINGS AIR	
13.05	LION AIR	14.20	SRIWIJAYA	18.10	LION AIR	
14.50	GARUDA	19.00	LION AIR			
BANDUNG						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
13.00	WINGS AIR	18.10	LION AIR			
BANJARMASIN						
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI	
09.40	CITILINK	11.20	LION AIR	13.25	GARUDA	
19.50	LION AIR					

Sumber: PT (Persero) Angkasa Pura 1 Yogyakarta KR-M3/Grafis: Arko

Penerbangan tertentu off



Karya SH Mintardja

**KEDUA** ujung cambuk itu tidak berhasil menahan ayunan tangan orang tua yang perkasa itu. Karena itu, bindi Ki Peda Sura dengan derasnya menukik turun.

Namun demikian usaha kedua anak-anak muda itu tidak sia-sia belaka. Hentakan ujung-ujung cambuk itu ternyata telah berhasil mempengaruhi arah ayunan bindi Ki Peda Sura. Karena itu maka bindi itu kemudian tidak lagi membentur dahi Gupala, tetapi bindi itu kemudian menyentuk pundak.

Terdengar anak muda yang gemuk itu berdesis pendek. Setapak ia melangkah surut. Terasa pundak kiranya menjadi sakit bukan buatan, dan bahkan seluruh tangannya hampir-hampir tidak lagi dapat digerakkan. Karena itu, maka sejenak kemudian ia menggeram. Matanya menjadi semerah darah yang memerahi kulitnya yang terkelupas.

Dalam pada itu, Gupita sama sekali tidak membiarkan Ki Peda Sura menda-

pat kesempatan berikutnya. Dengan garangnya cambuknya pun kemudian terayun deras sekali mengarah ke leher lawannya.

Ki Peda Sura yang sudah terluka di beberapa tempat itu menyadari bahaya yang dapat mencikiknya. Karena itu, maka ia telah mencoba bergeser, namun di luar dugaannya Gupala yang terluka pundaknya menyerangnya dengan dahsyatnya. Sebuah ayunan mendarat langsung mengenai lambungannya.

Sesaat Ki Peda Sura menyeringai menahan pedih. Pedih di lambungannya, di kenignya, di pundaknya dan di beberapa bagian lagi. Kakinya pun telah terkelupas pula pada saat cambuk Gupala membelitnya.

Namun serangan-serangan berikutnya datang beruntun seperti banjir bandang.

Sekali-sekali Ki Peda Sura berlontaran menghindar. Namun di suatu saat ia masih juga mencoba menyerang.

Sepasang bindinya terayun-ayun mengeringkan.

Tetapi ia menyadari, bahwa agaknya ia telah memeras tenaganya hampir melampaui kemampuan yang ada padanya. Sehingga karena itu maka napasnya pun menjadi kian terengah-engah, dan bahkan seakan-akan ujungnya telah tersangkut di lubang hidung. Sedang kedua lawannya yang cukup terlatih itu masih berusaha menahan diri agar pada saatnya mereka dapat melakukan tekanan terakhir atas lawannya.

Ki Peda Sura menyadari kesalahannya. Tetapi ia tidak dapat berbuat lain. Ia memang harus memeras tenaganya, karena ia menyadari bahaya yang dapat menyentuhnya. Ia berharap bahwa dengan mencurahkan segenap kekuatan dan kemampuan ia akan segera mengakhiri perkelahian, setidaknya-tidaknya ia dapat mengurangi satu dari kedua lawannya. Tetapi rencana itu tidak dapat dilaksanakannya. **(Bersambung)-f**