



Stara Asrita, SIKom, MA
Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi
Universitas AMIKOM Yogyakarta

Menghabiskan waktu di rumah memang menyenangkan, namun apa jadinya jika hal tersebut berlangsung dalam waktu yang lama tanpa kepastian. Tentunya kita akan mengalami kebosanan karena rutinitas yang terbatas dan itu itu saja. Hampir kurang lebih lima bulan kita telah menghabiskan waktu di rumah dari mulai belajar, bekerja, hingga beribadah. Perubahan kebiasaan tersebut

Menjaga Suasana Hati Saat Pandemi

dilakukan untuk mengurangi risiko penularan Covid-19 di sekitar kita. Pemerintah menganjurkan seseorang untuk tidak berkerumun dalam jumlah yang banyak. Kita yang dulunya setiap hari bertemu dengan saudara, teman, tetangga, rekan kerja atau pasangan harus menunda waktu untuk dapat bertatap muka. Bahkan harus menunda liburan dalam waktu yang belum ditentukan.

Keadaan tersebut bukan hanya mempengaruhi kehidupan seseorang secara fisik, namun juga mental dan psikologis. Suasana hati seseorang akan mudah berubah pada kondisi ini apalagi ketika harus mengisolasi diri. Berada di rumah awalnya akan terasa senang dan bebas karena tidak harus sekolah atau bekerja, istirahat lebih lama, bisa mengerjakan pekerjaan rumah, banyak waktu dengan keluarga, hingga menghemat pengeluaran trans-

portasi. Kita dapat melakukan berbagai hal untuk mencari inspirasi sebagai bagian dari aktualisasi diri dengan lebih leluasa.

Namun semakin lama ada dalam situasi seperti itu, akan muncul perasaan berikutnya seperti sedih, gundah, cemas, takut, bahkan depresi. Untuk itu penting sekali membuat diri selalu bahagia di masa ini. Hal tersebut dapat membantu mengurangi perasaan-perasaan negatif yang muncul setiap hari, salah satunya akibat banyaknya pemberitaan tentang Covid-19, baik dari lingkungan sekitar maupun dari media. Mengelola hati dan mental diri merupakan kunci untuk mengurangi tekanan stres yang dialami seseorang.

Beberapa hal dapat kita lakukan untuk menjaga suasana hati pada situasi pandemi ini. **Pertama**, pintar memilih informasi di media. Begitu banyak sumber berita yang kita dapatkan melalui gawai

sehingga kita harus dapat memilih mana media yang terpercaya. Ambil jarak sejenak untuk tidak berlebihan dalam mengakses warta tentang Covid-19. Pilih media yang memiliki kredibilitas baik sehingga kita tidak perlu khawatir dengan adanya berita bohong. Selain itu, beri waktu pada diri sendiri untuk mencari berita yang menyenangkan dan membahagiakan seperti resep masakan, rencana tempat piknik, atau berkreasi di rumah.

Kedua adalah olahraga atau aktivitas fisik. Masyarakat mulai melirik sepeda untuk dijadikan gaya hidup baru di tengah pandemi. Selain sehat, bersepeda juga dapat dimanfaatkan untuk saling berinteraksi namun tanpa harus bersentuhan langsung. Selain bersepeda, kita juga dapat melakukan jogging atau lari santai di sekitar rumah. Meskipun di rumah, kita tetap harus menjaga

kesehatan badan. Kita boleh saja membawa masker ketika di luar rumah, namun ketika kita sedang berolahraga sebaiknya masker tidak digunakan. Hal tersebut karena ketika sedang jogging atau bersepeda kita akan banyak mengeluarkan tenaga dan kita harus memperhatikan sirkulasi pernafasan agar tidak sesak nafas.

Ketiga, perbanyak makanan manis, seperti coklat, permen, atau cemilan lain. Bentuk permen yang biasanya lucu-lucu akan membuat kita merasa senang terutama bagi perempuan. Begitu juga dengan coklat, menurut situs cnnindonesia.com coklat mengandung phenylethylamine (PEA) yaitu senyawa kimia yang sama dengan yang diproduksi otak untuk membuat perasaan lebih bahagia. Senyawa kimia tersebut bertindak sebagai zat endorfin, molekul "perasaan baik" alami yang dihasilkan otak. Kondisi hati



yang bahagia dapat meningkatkan imunitas tubuh menjadi lebih kuat. Saat hormon endorfin seseorang sedang tinggi, kondisi fisik akan lebih bugar sehingga tidak mudah sakit atau terkena virus.

Hati yang senang, pikiran yang positif, mental dan badan yang sehat serta perilaku yang optimis merupakan hal yang harus dijaga seseorang pada saat pandemi ini. Lakukan aktifitas yang menyenangkan di rumah bersama anggota keluarga. Namun hati-hati ketika berolahraga jangan sampai malah menyusahkan diri karena sesak terlalu lama menggunakan masker. Jadi mulailah untuk melakukan self healing atau menyembuhkan diri sendiri terlebih dahulu baru kemudian menguatkan bersama dengan menularkan kebahagiaan agar hati tetap terjaga dan tidak gampang sakit.***

GEGERKAN WARGA LEBAKSIU TEGAL

Pasutri Tewas Dibunuh Rekan Bisnis

SLAWI (KR) - Warga Kabupaten Tegal, terutama di wilayah Kecamatan Lebaksiu, digegerkan aksi pembunuhan terhadap pasangan suami istri (pasutri), Hendi Setiawan (31) dan Citra Sari (25), oleh rekan bisnis penangkaran burung love bird berinisial AS (25).

Hingga Rabu (29/7), pelaku masih diperiksa petugas Sartreskrim Polres Tegal di Slawi. Sementara kedua korban tewas, juga dikenal sebagai pengusaha toko HP di Desa Yamansari Lebaksiu Kabupaten Tegal.

Kapolres Tegal, AKBP Muhammad

Iqbal Simatupang, saat dihubungi membenarkan, pelaku berhasil ditangkap beberapa jam setelah kejadian. "Pelaku merupakan rekan bisnis korban yang selama ini bekerja sama dalam usaha penangkaran burung love bird. Pelaku sudah kami amankan," ujar Iqbal.

Menurut Iqbal, hasil penyelidikan sementara, motif pembunuhan dilatarbelakangi permasalahan bisnis. Meski begitu, penyidik akan terus melakukan pendalaman untuk mengungkap motif dan kronologis pembunuhan yang sebenarnya. **(Ryd)-d**

6 Camat

kelengkapan dokumen persyaratan sebelum melakukan perjalanan udara. Layanan *rapid test* ini juga dapat dimanfaatkan masyarakat umum di sekitar bandara. "Angkasa Pura I menyediakan layanan fasilitas *rapid test* di area bandara, dengan tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan pencegahan penyebaran Covid-19," ujar Dirut PT AP I Faik Fahmi di Jakarta, Rabu (29/7).

Biayanya Rp 150.000 untuk satu kali tes dengan hasil pemeriksaan dapat diketahui sekitar 30 menit kemudian. Layanan dibuka setiap hari pukul 07.00-15.00 dan 08.00-16.00 waktu setempat.

Satgas Penanganan Covid-19 mengumumkan, jumlah pasien positif Covid-19 di Indonesia kini mencapai 104.432 orang, setelah ada tambahan 2.381 kasus baru. Sedangkan pasien sembuh bertambah 1.599 orang, menjadi 62.138 orang. Sementara kasus meninggal bertambah 74 menjadi total 4.975 kasus.

Sedikitnya enam camat di Kabupaten Pati, Jawa Tengah, terkonfirmasi positif Covid-19, bahkan jumlah tersebut bisa saja bertambah. Hal itu mengacu hasil uji swab (PCR) Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) Covid-19 Pati. "Dari 21 camat yang ikut tes swab, hasilnya kurang mengembirakan. Ada beberapa camat yang dinyatakan positif Covid-19," kata Bupati Pati H Haryanto.

Beberapa sumber menyebutkan, camat yang terkena Covid-19 menyebar di wilayah Timur, Selatan, Barat dan Utara. Bahkan beberapa pe-

jabat penting di Pemkab Pati juga dikabarkan terkena, serta pegawai di lingkungan Pemkab Pati.

"Pejabat yang positif Covid-19 langsung dikarantina dan kantornya disemprot disinfektan serta dilakukan *tracing*," Haryanto didampingi Wakil Bupati Saiful Arifin seraya menambahkan, pegawai kecamatan yang camatnya positif Covid-19 bekerja dari rumah.

Di DIY, kasus positif Covid-19 bertambah 15 kasus baru, sehingga menjadi 587 kasus. Di sisi lain pasien sembuh juga bertambah 12, menjadi 368. Juru Bicara (Jubir) Pemda DIY untuk Penanganan Virus Korona Berty Murtiningsih mengatakan, pihaknya akan semakin mengintensifkan tes swab massal terutama bagi tenaga kesehatan di seluruh Puskesmas di DIY. Ditargetkan setidaknya 36.000 hingga akhir Juli 2020 ini. "Kasus positif Covid-19 di DIY bertambah cukup signifikan dalam dua pekan terakhir, karena banyaknya tes swab massal yang dilakukan Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten/Kota di DIY. Tes swab telah dilakukan pada 25.892 sampel dari 20.000 orang per 26 Juli 2020 lalu," ujar Berty.

Kasus positif Covid-19 di Kabupaten Kulonprogo kembali bertambah dua orang dari Kapanewon Sento dan Pengasih. Jubir GTPP Covid-19 Kulonprogo Banning Rahayujati mengatakan, kini jumlah kasus positif menjadi 30, 20 di antaranya sudah sembuh dan 10 masih dirawat di rumah sakit. **(lmd//Cuk/Ira/Ria/Wid/Bmp/Bag)-f**

Era

Di masa AKB ini terlihat semua orang memakai masker apabila ke luar rumah, rutin mencuci tangan, dan menjaga jarak sekitar 1 m. Anak-anak, remaja, hingga orangtua memiliki kesadaran akan norma-norma baru terkait pencegahan terhadap virus Covid-19.

Seiring itu pula, para guru dan siswa memanfaatkan masa bekerja/belajar dari rumah dengan berliterasi. Dalam KBBI V, literasi diartikan sebagai (1) kemampuan menulis dan membaca dan (2) kemampuan individu dalam mengolah informasi dan pengetahuan untuk kecakapan hidup. Terkait itu, selama menjalani masa bekerja/belajar dari rumah para

guru dan siswa juga meluangkan waktu untuk membaca dan menulis esai, cerita pendek, puisi, dan memoar. Sebagai contoh, para siswa SMPN 1 Bantul, sebagaimana diberitakan KR, dapat menulis dan menerbitkan 10 buah buku kumpulan cerita pendek. Para siswa bercerita tentang pengalaman belajar dari rumah bersama orangtua karena sekolahnya ditutup akibat pandemi. Contoh lainnya, para guru, siswa, dan tenaga kependidikan, serta orangtua siswa MTsN 1 Yogyakarta juga menulis esai dan memoar tentang pengalaman belajar dari rumah.

Sementara mahasiswa Program Studi PGSD FKIP UAD telah berhasil menerbitkan buku kumpulan puisi eBelajar dari Rumah. Buku tersebut merupakan produk mata kuliah Keterampilan Berbahasa Indonesia. Kelak, menyusul mahasiswa Program Studi PPKn dan PBI FKIP UAD juga akan menerbitkan buku sebagai produk mata kuliah Bahasa Indonesia dan Bahasa Indonesia bagi Penutur Asing (BI-PA).

Apa yang dilakukan oleh para insan pendidikan di atas, baik di SMPN 1 Bantul, MTsN 1 Yogyakarta, maupun PGSD, PPKn, dan PBI FKIP UAD, merupakan sebuah berkah atas masa bekerja/belajar dari rumah.

Bisa jadi, tanpa masa pandemi ini, sebagian besar insan pendidikan masih terlena dalam kesibukan mengajar dan/atau belajar. Berkah adanya masa pandemi ini, mereka dapat meluangkan waktu untuk membaca dan menulis. Artinya, sekolah lain tentu bisa juga, tinggal bagaimana kreativitas guru ketika berada di era literasi ini.

Kita harus mengambil hikmah di balik pandemi, termasuk salah satunya lewat literasi produktif. Dengan berliterasi, sebetulnya kita sedang mewariskan pengalaman terkait hidup dan kehidupan kepada generasi penerus bangsa.

(Penulis adalah Dosen PBI FKIP UAD; Pembina Persma Kreskit; Staf Humas FKIP UAD)-d



Prakiraan Cuaca		Kamis, 30 Juli 2020		
Lokasi	Cuaca	Suhu	Kelembaban	
Bantul	[Icon]	23-31	60-85	
Sleman	[Icon]	22-31	60-85	
Wates	[Icon]	23-31	65-85	
Wonosari	[Icon]	23-31	65-85	
Yogyakarta	[Icon]	23-31	60-85	

Tamansiswa

bersama-sama nasionalistik dan patriotik terhadap Ibu Pertiwi.

Oleh karena itu perlu garis-garis besar kurikulum nasional yang dapat menegaskan keindonesiaan. Oleh karena itu pula Ketum Tamansiswa

Desain

Karena itu, desain konstruksinya sudah *clear* sebab masyarakat yang terdampak juga sudah menyesuaikan secara teknis, sehingga tidak ada pembentukan Tim Keberatan.

Pembangunan fisik jalan tol ini secara umum akan dibangun di atas jalan yang sudah ada dengan konstruksi melayang atau *elevated* setidaknya 45-55 persen. "Polanya tidak lurus di atas Ringroad, tetap konstruksinya sebagian besar *elevated*. Konstruksi melayang didominasi di atas Selokan Mataram dan Ringroad, kecuali di Simpang Empat Monjali yang dibuat konstruksi *at grade* atau di tanah, karena merupakan bagian yang dilalui sumbu filosofi," imbuh Krido.

Tes

Kemudian urutan kedua adalah tempat pendidikan yang berasrama, contohnya pesantren. Untuk hari ini kita *launching* swab di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran karena dalam waktu dekat melakukan kegiatan," ungkap Joko Hastaryo di sela-sela pelaksanaan uji swab di Ponpes Sunan Pandanaran, Jalan Kaliurang Km 12,5, Ngaglik, Sleman, Rabu (29/7).

Joko menerangkan, dalam pelaksanaan uji swab di Ponpes Pandanaran dilakukan pada para pengajar atau ustadz. Kurang lebih ada 100 pengajar yang diuji swab. Sedangkan para siswa atau santri tidak diikuti dalam uji swab ini karena sebelum datang ke Ponpes mereka sudah

berulang-kali menegaskan tidak setuju Ujian Nasional (UN) dihapuskan.

"UN adalah ujian untuk menguji penanaman mindset keindonesiaan," ujarnya.

Prof Edi menilai Mendikbud Nadiem

Desain

Karena itu, desain konstruksinya sudah *clear* sebab masyarakat yang terdampak juga sudah menyesuaikan secara teknis, sehingga tidak ada pembentukan Tim Keberatan.

Pembangunan fisik jalan tol ini secara umum akan dibangun di atas jalan yang sudah ada dengan konstruksi melayang atau *elevated* setidaknya 45-55 persen. "Polanya tidak lurus di atas Ringroad, tetap konstruksinya sebagian besar *elevated*. Konstruksi melayang didominasi di atas Selokan Mataram dan Ringroad, kecuali di Simpang Empat Monjali yang dibuat konstruksi *at grade* atau di tanah, karena merupakan bagian yang dilalui sumbu filosofi," imbuh Krido.

Tes

Kemudian urutan kedua adalah tempat pendidikan yang berasrama, contohnya pesantren. Untuk hari ini kita *launching* swab di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran karena dalam waktu dekat melakukan kegiatan," ungkap Joko Hastaryo di sela-sela pelaksanaan uji swab di Ponpes Sunan Pandanaran, Jalan Kaliurang Km 12,5, Ngaglik, Sleman, Rabu (29/7).

Joko menerangkan, dalam pelaksanaan uji swab di Ponpes Pandanaran dilakukan pada para pengajar atau ustadz. Kurang lebih ada 100 pengajar yang diuji swab. Sedangkan para siswa atau santri tidak diikuti dalam uji swab ini karena sebelum datang ke Ponpes mereka sudah

Sambungan hal 1

Makarim lengah dalam memaknai dan mendalami pesan konstitusi, dengan menghapuskan UN atas alasan yang tidak jelas. Nadiem dianggap kurang berkenan memahami mengapa Ujian Nasional awalnya dulu diadakan. **(Jon)-f**

Sambungan hal 1

adanya jalan tol tidak mengubah fungsi Ringroad.

Sekda DIY Kadarmanta Baskara Aji menandakan, meski tol ada yang di atas Ringroad, namun dipastikan tidak akan mengubah fungsi Ringroad maupun aspek perekonomian di sekitarnya. Jadi Ringroad tetap digunakan sesuai fungsinya, hanya akan terjadi pelebaran jalan yang dipakai untuk pemasangan tiang pancang. **(Ira/Ria)-d**

Sambungan hal 1

uji swab di tempat asalnya. Joko mengungkapkan, Ponpes Pandanaran ini termasuk yang sudah mengajukan izin rekomendasi dari Dinkes untuk amkan Covid-19. Pihaknya juga sudah dua kali melakukan cek fisik ke lapangan. Bahkan Ponpes Pandanaran termasuk yang paling siap karena punya satgas di dalam pesantren. **(Aha)-d**

SEMAKIN MENERUCUT

Koalisi Partai Golkar - Partai Gerindra di 3 Pilkada DIY

YOGYA (KR) - Partai Golkar DIY mengadakan safari silaturahmi di awal dengan Partai Gerindra. Safari silaturahmi ini dalam rangka membangun komunikasi politik untuk mensolidkan koalisi partai menghadapi Pilkada di 3 kabupaten di DIY yakni di Kabupaten Bantul, Sleman dan Gunungkidul.

Ketua DPD Partai Golkar DIY Drs HM Gandung Pardiman MM dan sejumlah pengurus melakukan pertemuan dengan Ketua DPD Partai Gerindra DIY Brigjend (Purn) RM Noeryanta, yang didampingi Wakil Ketua RM Sinarbiyat dan Sekretaris Darma Setiawan serta Agung Britanono.

Ketua DPD Partai Golkar DIY Drs HM Gandung Pardiman MM mengatakan pertemuan ini dilakukan khusus membahas soal pilkada. "Pertemuan Partai Golkar DIY dan Partai Gerindra

DIY semalam dalam rangka membangun komunikasi politik untuk mensolidkan koalisi partai dalam menghadapi Pilkada Sleman, Bantul dan Gunungkidul untuk memastikan langkah kerja politik Partai Golkar dalam memenangkan pilkada pada tanggal 9 Desember 2020 secara mutlak," ungkap Drs HM Gandung Pardiman MM dalam keterangan persnya, Rabu (29/7).

Lebih lanjut Drs HM Gandung Pardiman mengatakan setelah berhasil membentuk koalisi Partai Golkar dan Partai Gerindra dengan mengusung pasangan Suharsono dengan Totok Sudarto untuk pilkada di Kabupaten Bantul, pihaknya menindaklanjuti untuk pilkada di Kabupaten Gunungkidul dan Sleman. "Kita mencoba menjajaki koalisi Partai Golkar dan Gerindra berlanjut di Gunungkidul

dan Sleman," kata Drs Gandung Pardiman MM yang juga anggota DPR RI dari Fraksi Golkar.

Pertemuan dalam suasana akrab dan hangat ini berlangsung di sebuah rumah makan di Yogyakarta. Wakil Ketua DPD Partai Gerindra RM Sinarbiyat mengatakan pihaknya berharap pertemuan ini bisa semakin mengerucut untuk bersama - sama berkoalisi di Pilkada 3 kabupaten di DIY dengan target semua menang. "Saya berharap dengan pertemuan Pimpinan Golkar DIY dengan Gerindra tingkat provinsi DIY ini bisa semakin mengerucutkan dalam kesamaan pandang dan pemikiran untuk bersama - sama berkoalisi di Pilkada 3 Kabupaten, Bantul, Sleman dan Gunungkidul dengan target sapu bersih. Sehingga pasangan calon yang nantinya diusung

oleh partai koalisi ini keluar sebagai pemenangnya," ujar RM Sinarbiyat Wakil Ketua Bidang OKK DPD Gerindra DIY. "Sudah saatnya Golkar dan Gerindra bersatu dan menang di 3 Kabupaten Sleman, Bantul dan Gunungkidul," tambah RM Nuryanta.

Dalam pertemuan tersebut DPD Partai Golkar DIY dipimpin ketuanya Drs Gandung Pardiman MM dan didampingi Sekretaris Erwin Nizar, Bendahara Agus Subagyo, Wakil Ketua Bidang Organisasi John S Keban dan Wakil Ketua bidang Pemenangan Pemilu Agus Mulyono. Sedangkan DPD Gerindra dipimpin Brigjen (Purn) RM Noeryanta, Sekretaris Darma Setiawan, wakil Ketua RM Sinarbiyat dan Agung B. **(Tulisan dan foto: Aje)-d**



Ketua DPD Partai Golkar DIY Drs HM Gandung Pardiman MM dan Ketua DPD Partai Gerindra Brigjend Purn RM Noeryanta akrab seiring sejalan menyongsong 3 Pilkada DIY.



Pengurus DPD Partai Golkar DIY dan DPD Partai Gerindra DIY foto bersama usai bahas koalisi hadapi 3 Pilkada DIY.



Pengurus DPD Partai Golkar DIY dan Pengurus DPD Partai Gerindra DIY serius bahas koalisi hadapi 3 Pilkada DIY (Sleman, Bantul, dan Gunungkidul)