

TAJUK RENCANA

Hadapi Pandemi, Laksanakan Perintah Nabi

PERINGATAN maulid (hari kelahiran) Nabi Muhammad SAW tahun 2020 ini (1442 H) diwarnai seruan aksi boikot produk-produk dari Prancis. Hal ini sebagai wujud kemarahan umat Islam karena Nabi Agung panutan dan junjungan mereka dihina. Bukan hanya umat Islam saja, tidak sedikit juga umat non-muslim yang juga marah karena tidak terima ada yang menghina seorang nabi.

Sebagaimana disiarkan berbagai media, kemarahan semakin memuncak setelah Presiden Prancis Emmanuel Macron mengatakan negaranya tidak akan berhenti menerbitkan atau membicarakan kartun yang menggambarkan Nabi Muhammad, seminggu setelah menggagalkan guru Samuel Paty. Guru sejarah itu menunjukkan kartun kepada para muridnya dalam pelajaran kebebasan berekspresi. Padahal, umat Islam sendiri dilarang memvisualkan Nabi Muhammad SAW.

Pada Rabu (21/10), Presiden Perancis Emmanuel Macron mengatakan tidak akan mencegah penerbitan kartun yang menghina Nabi Muhammad dengan dalih kebebasan berekspresi. Pernyataan tersebut langsung memicu kemarahan oleh dunia Arab dan dunia Muslim. Dalam beberapa hari ini, konon, karikatur yang menghina Nabi Muhammad juga terpampang di beberapa bangunan di Prancis.

Sebenarnya, penghinaan terhadap Nabi Muhammad SAW tidak hanya kali ini terjadi, tetapi sudah berkali-kali. Antara lain ulah novelis dunia Salman Rushdie. Di Indonesia juga ada tokoh yang masuk penjara karena mempublikasikan hasil pooling tokoh yang tidak menempatkan Nabi Muhammad di urutan pertama, sehingga dinilai sebagai penghinaan. Dan setiap ada yang melakukan penghinaan, bisa dipastikan menimbulkan kemarahan umat Islam. Sebab, Nabi Muhammad SAW adalah panutan mereka, junjungan mereka, merupakan segalanya bagi mereka, bahkan menjadi tumpuan harapan utama mereka untuk mendapatkan *syafa'at* (pertolongan) baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Karena itu, siapapun yang menghina Nabi Muhammad, siapapun yang menunjukkan kebencian atau pelecehan, dalam bentuk apapun, akan jadi sasaran kemarahan para pengikutnya. Ibaratnya

bisa membangkitkan *macan turu* (hari-mau tidur). Apalagi di era modern saat ini, di mana apa saja akan sangat mudah tersebar ke seluruh penjuru dunia dalam waktu sekejap. Dan kalau itu terjadi, akan menimbulkan dampak yang sangat luar biasa, baik bagi kehidupan sosial, ekonomi, maupun politik.

Kasus-kasus yang sudah terjadi selama ini mestinya menjadi pelajaran berharga bagi siapa saja, sehingga hal serupa tidak terulang lagi. Kalau misalnya sudah telanjur terjadi, mestinya secepatnya diatasi, jangan sampai membesar, bukan malah dipanas-panasi atau malah terkesan melawan. Sebab gelombang kemarahan justru akan semakin tak terbendung dan bisa sulit mengendalikannya.

Dalam Alquran disebutkan, Nabi Muhammad memang manusia, tetapi tidak seperti manusia biasa. Beliau adalah manusia paling sempurna. Beliau sudah mampu mengubah tatanan dunia. Sebagai pemimpin negara, sudah membuat Madinah sebagai negara yang toleran, sehingga warganya hidup rukun dan damai meski berbeda agama.

Saat terjadi suatu wabah atau pandemi, beliau juga mempunyai solusi jitu untuk mengatasinya, yaitu melakukan *lockdown* suatu wilayah. Dalam hal ini, warga yang tinggal di wilayah tersebut diminta tidak keluar dulu, sedang warga dari luar hendaknya tidak masuk ke wilayah itu dulu. Dengan begitu tidak terjadi penyebaran atau penularan penyakit. Sedang konsentrasi penanganannya adalah melakukan penyembuhan warga di wilayah yang terjadi pandemi.

Nabi Muhammad SAW juga panutan dalam segala hal, baik bidang sosial, politik, atau bahkan ekonomi. Beliau sudah memberi teladan dalam semua bidang kehidupan. Karena itu, kalau mengikuti tuntunan Beliau dalam segala hal, maka akan tercipta kehidupan yang harmonis, aman, dan tenteram, atau tercipta *baladun thoyyibatun*. Dalam persaingan, misalnya, akan dilakukan secara fair, tidak terjadi saling fitnah atau menjatuhkan. Dan masih sangat banyak lagi keunggulan beliau dibanding manusia lain.

Pendek kata, ikuti saja semua teladan dari-Nya dan jangan coba-coba melakukan penghinaan atau pelecehan sekecil apapun terhadap-Nya. Maka hidup akan aman dan damai. □

Libur Panjang, Transportasi, dan Peran Pemda

Abdulhamid Dipopramono

Menteri (PM) agar di satu sisi pergerakan manusia dan barang (utamanya saat Lebaran) berjalan lancar. Di sisi lain agar sarana transportasi tidak menularkan Covid-19.

Dalam merespons kebijakan Presiden Jokowi tentang libur panjang akhir Oktober ini, Menhub Budi Karya Sumadi juga telah membuat kebijakan-kebijakan. Ini tak lain bertujuan agar perekonomian nasional terus bergerak dan tumbuh namun penularan Covid-19 bisa dicegah.

Karenanya, segala upaya harus dilakukan Pemda.

Misalnya dengan melakukan rapid test atau swab secara random kepada pendatang di bandara, stasiun, dan terminal.

Di pintu-pintu masuk tempat wisata demikian halnya.

Juga di tempat-tempat umum seperti hotel, mall, restoran besar, dan lainnya.

Misalnya mendorong agar jumlah wisatawan atau pelaku perjalanan bertambah signifikan, dengan kebijakan memberi insentif kepada penumpang berupa pembebasan pajak (airport tax) di 13 bandara. Menhub juga meminta semua penyelenggara transportasi seperti kereta api, bus, dan kapal, untuk menambah armada. Agar protokol kesehatan bisa dijalankan, utamanya dari sisi jaga jarak antarpemumpang.

Peran Pemda

Sebagai destinasi wisata, daerah sepe-

ti Yogyakarta memiliki tanggung jawab besar. Sebagai tujuan wisata favorit sudah bisa dipastikan akan dibanjiri wisatawan luar kota. Sebagai daerah yang termasuk baik dalam pencegahan pandemi Covid-19, Yogyakarta harus mempertahankannya itu. Jangan sampai setelah libur panjang kasus Covid-19 bertambah.

Karenanya, segala upaya harus dilakukan Pemda. Misalnya dengan melakukan rapid test atau swab secara random kepada pendatang di bandara, stasiun, dan terminal. Di pintu-pintu masuk tempat wisata demikian halnya. Juga di tempat-tempat umum seperti hotel, mall, restoran besar, dan lainnya.

Tugas pencegahan penularan Covid-19 tidak hanya dilakukan pemerintah pusat seperti Kementerian Perhubungan atau Kementerian Kesehatan, tetapi juga pemda yang menjadi tujuan orang mudik atau berwisata. Dalam rilis terbarunya, WHO tidak lagi merekomendasikan *lockdown* untuk menanggulangi pandemi. Konsep tersebut terbukti membuat banyak negara merosot ekonominya dan membuat miskin rakyatnya.

Benarlah kebijakan pemerintah Indonesia sejak awal dan konsisten hingga hari ini, yakni keseimbangan antara kesehatan dan ekonomi? Penanganan Covid-19 tetap digencarkan dengan realokasi anggaran dan berbagai insentif pada sektor Kesehatan. Namun juga terus digencarkan alokasi dan insentif agar perekonomian terus tumbuh. □

**) Ir Abdulhamid Dipopramono MSI, Staf Khusus Menteri Perhubungan RI.*

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

Pikiran Pembaca terbuka bagi siapa saja. Naskah dikirim ke kantor Redaksi Kedaulatan Rakyat, Jalan Margo Utomo (P Mangkubumi) 40-42 Yogyakarta 55232 Fax (0274) 563125 Telp (0274) 565685 (Hunting) atau melalui email pikiranpembaca@gmail.com. Naskah dilengkapi fotokopi atau scan identitas diri berikut nomor telepon yang bisa dihubungi. Isi tanggung jawab penulis.

Meditasi Mengatasi Stres

SEMENJAK diterapkannya kebijakan physical distancing, hampir seluruh tatanan hidup manusia berubah. Dari yang semula bertatap muka, kini sekadang bertatap maya. Para pekerja direkomendasikan untuk bekerja dari rumah (work from home). Demikian pula kegiatan pembelajaran di sekolah-sekolah dialihwahkan ke mana-mana. Guru dapat mengunggah materi di media tertentu, kemudian siswa cukup mengakses materi melalui HP.

Sayangnya, meski kemajuan teknologi informasi telah banyak membantu kita, ketidaksiapan kondisi kerja membuat kita rentan terkena stres. Stres merupakan respon individu ketika berhadapan dengan situasi yang mengancam. Situasi itu dapat berupa pekerjaan yang menumpuk, dimarahi atasan, terjadi miss komunikasi dengan rekan, koneksi internet hilang dan masih banyak lagi.

Stres merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Meski begitu, stres membantu kita untuk menarik perhatian terhadap suatu masalah yang perlu dihadapi. Akan tetapi, ketika stres semakin meningkat hal tersebut justru akan mengganggu kondisi fisik maupun psikologis kita.

Individu yang mengalami stres berlebihan akan mudah terserang penyakit, menu-runnnya sistem imun serta kehilangan minat terhadap sesuatu yang dulu pernah ia sukai. Stres berlebihan juga berdampak signifikan pada penuaan dini. Apabila tidak segera ditangani, stres dapat mengganggu aktivitas sehari-hari hingga menimbulkan gangguan-gangguan patologis.

Salah satu cara untuk mengatasi stres

adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi merupakan kegiatan melatih pikiran untuk dapat fokus dan sadar. Rob Naim dalam bukunya mengatakan bahwa meditasi membantu seseorang untuk 'hadiri' secara psikologis terhadap apa yang terjadi di dalam maupun di sekitar mereka.

Melakukan meditasi dapat dimulai dengan mengambil posisi paling nyaman, dapat duduk, tiduran ataupun sambil berdiri. Kemudian menarik dan menghembuskan napas secara perlahan dalam tempo waktu tertentu. Kita akan diminta untuk merasakan udara yang masuk dan keluar dari hidung. Kita juga dapat memfokuskan diri pada hal-hal kecil, seperti sentuhan baju kita, dinginnya lantai ataupun suara-suara kecil yang berada di sekitar kita.

Para peneliti di Maharishi School of Management di Fairfield, Iowa, menemukan bahwa meditasi memiliki efek jangka panjang yang positif, baik secara fisik maupun mental. Mereka menemukan bahwa sekelompok orang yang melakukan meditasi menghasilkan lebih sedikit hormon stres kortisol. Selain itu, mereka yang melakukan meditasi juga lebih mampu untuk beradaptasi dan mengelola stres mereka.

Meskipun terdengar mudah, banyak orang mengakui bahwa mencapai titik mindful pada meditasi merupakan hal sulit. Akan tetapi dengan rutin berlatih, seseorang akan lebih terbiasa dan mampu untuk merasakan mindfulness.

*Rafli Sodik Bagaskara
Mahasiswa Psikologi UNY.*

Kedaulatan Rakyat

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjianti. **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.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussenah, **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiw, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Aftiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Drs Sihono HT, Agung Purwardono. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankrkry23@yahoo.com, iklankrkry13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'. Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display..Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarua...Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris). Rp 12.000,00 /baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm . Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00 /mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

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-BPK Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, **Terbit Perdana:** Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Alamat Per cetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab per cetakan

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 Imong Dewanto (Kepala Biro), 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, Kepala Biro : 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. Kepala Biro : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.