

Psychological Well-Being: Merdeka dari Covid-19 (Seri 2-Selesai)

Pada seri 1 sudah diceritakan mengenai seseorang yang mengalami gejala Covid-19. Diam saja. Tidak memeriksakan diri ke petugas kesehatan. Tetap melakukan aktivitas biasa. Ketemu banyak orang. Sehingga apa yang dilakukan orang ini dapat membahayakan pihak lain.

KALAU benar dirinya telah positif terinfeksi virus Covid-19. Dan tidak melakukan protokol kesehatan dengan benar. Maka dirinya akan menuliri orang-orang di sekitarnya. Perilaku tersebut yang memberi kontribusi pandemi Covid-19 mengalami lonjakan.

Namun ada cerita berbeda. Tahu dirinya mengalami gejala Covid-19. Dirinya ikhlas memeriksakan ke tenaga kesehatan. Ternyata positif. Mengetahui dirinya positif. Tidak berdiam diri. Tidak juga merahasiakan atas keadaannya. Dia menyelamatkan jiwanya. Juga menyelamatkan jiwa orang lain.

Langkah yang dilakukannya adalah isolasi mandiri. Setelah memutuskan isolasi mandiri. Dia menginfokan kepada kerabat, sahabat, dan

rekan kerja yang pernah bertemu dengannya. Dia memberi tahu orang-orang di sekeliling. Siapa saja yang pernah kontak erat dengan dia dimohon untuk memeriksakan kondisi tubuhnya. Strategi ini sebagai cara memutus rantai penyebaran tidak meluas. Inisiasinya dapat menyelamatkan nyawa banyak orang.

Mengalami gejala sama. Satu orang memilih tindakan diam. Dan satunya lagi lebih memilih untuk mencegah agar peristiwa yang dialaminya tidak diabaikan orang lain. Realitas ini menunjukkan ada dua kutub yang berbeda. Saat diserang oleh Covid-19. Ada yang mengambil langkah negatif. Ada yang mengambil langkah positif. Perbedaan individu dalam menentukan tindakan negatif atau positif tergantung pada *psychological well-being* yang tumbuh pada dirinya.

Seseorang mempunyai *psychological well-being* baik terampil meracik tindakan positif saat mengetahui dirinya dinyatakan positif Covid-19. Hal ini karena *psychological well-being* akan menanamkan sikap positif pada orang lain, mengendalikan tingkah laku sendiri, mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, dan berusaha mencapai tujuan hidupnya lebih bermakna bagi diri sendiri dan orang lain.

Berpijak pada konsep itu dapat dijadikan pondasi untuk menjelaskan seseorang terkena serangan



Resensi Kehidupan
Oleh
Dr. HADI SUYONO, S.Psi., M.Si¹⁾

Covid-19 tetap mau berjuang menyelamatkan orang lain. Faktor yang melatarbelakanginya adalah dinamika psikologis yang ada dalam dirinya telah hadir kerelaan hati untuk membantu orang-orang di sekeliling. Ketulusan menolong ini merupakan implementasi dari tindakannya untuk bersikap positif, mengontrol dirinya untuk berbuat baik, memberdayakan lingkungan melawan pandemi, dan selaras dengan tujuan hidupnya agar memiliki arti bagi lingkungan. Selanjutnya aspek yang merajut tumbuhnya *psychological well-being* pada seseorang

tergantung pada penerimaan diri. Variabel penerimaan diri merupakan karakteristik pribadi atas keadaan dan pengakuan terhadap kondisi internal psikologis yang bermanfaat untuk menjaga kelangsungan hidupnya. Dengan adanya penerimaan diri yang baik ini seseorang yang mengetahui positif tidak akan mengalami cemas, panik, dan guncangan psikologis karena dia telah menyadari dan mengakui telah mengalami musibah. Kesadaran dan pengakuan ini menjadikan dirinya bangkit untuk menolong diri sendiri. Kemampuannya menolong diri sendiri memberi kekuatan dapat menolong orang lain.

Aspek berikutnya yang membentuk *psychological well-being* adalah pertumbuhan diri. Seseorang memiliki *psychological well-being* yang baik ingin dirinya terus tumbuh, meski ada hambatan yang ada di depannya. Maka saat tahu dia kena Covid-19 tak akan menyerah. Masa pandemi Covid-19 tidak menjadi penghalang untuk terus maju. Keinginan ini didasarkan pada hasratnya terus tumbuh menjadikan hidupnya lebih berkualitas dari waktu ke waktu.

Aspek yang tak kalah penting untuk membangun *psychological well-being* adalah *environmental mastery*. Arti dari *environmental mastery* adalah kemampuan dari individu untuk me-

nata lingkungan sesuai kebutuhan dirinya agar tumbuh suasana kesejahteraan psikologis yang baik dalam suatu komunitas. *Environmental mastery* ini tertanam baik dalam diri seseorang akan berguna untuk menekan agar pandemi Covid-19 terus menurun.

Semua orang mengalami Covid-19 menjadikan tatanan kehidupan dalam berbagai bidang kehidupan berubah. Bagi individu yang mempunyai *psychological well-being* yang tinggi berupaya membangun suasana kesehatan mental yang positif. Suasana hati seperti ini menjaga dirinya tidak mengalami stres akibat tekanan masalah Covid-19.

Kondisi psikologis seperti itu akan membikin dirinya tenang mencari jalan keluar terhadap problem yang menghimpitnya. Sehingga selalu mencari kesempatan terbaik agar tetap *survive* di era pandemi. Apabila terjadi seperti ini. Sejatinya dalam dirinya telah berkembang jiwa merdeka. Berkembangnya jiwa merdeka ditandai kemampuan dirinya merawat kesejahteraan psikologis. Sehingga *happiness* bisa mekar di taman hati. Meski pandemi terus berlangsung. Dan belum tahu kapan akan berakhir?

¹⁾ Penulis Adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

KRONIKA

Sakit Hati, Buruh Pukuli Teman Wanitanya

JOGJA, Radar Jogja - Diduga sakit hati, seorang buruh lepas berinisial MI (47) warga Kalurahan Purbayan, Kotagede, Jogja nekat ingin menghambisi teman wanitanya, pada Selasa (24/8) lalu. Teman wanitanya berinisial US (33) warga Kelurahan Padomasan, Kecamatan Terban, Kabupaten Batang, Jawa Tengah.

Kronologi kejadian itu bermula ketika US bersama teman laki-lakinya yakni FS (27) menghadiri acara di XT Square pada Selasa malam sekitar pukul 20.00. Sesuai dari XT Square, keduanya kemudian menuju ke salah satu penginapan di Jalan Imogiri Timur, Giwangan, Umbulharjo.

Sesampainya di sebuah penginapan, keduanya saling berbicang, dan disaat itu MI datang sambil marah-marah kepada US. Pelaku datang dengan membawa pedang. Dia masuk ke dalam kamar dan ingin mencelakai US. "Selanjutnya dia mengayunkan pedangnya ke arah US, untungnya dia menghindar, dan hanya mengenai meja di kamar itu," kata Kapolsek Umbulharjo, Kopol Achmad Setyo Budiantoro, kemarin (6/9).

Saat itu FS bersedia keluar kamar dan menerima tantangan perkelahian dengan MI. Ketika sampai di lobi hotel, US yang ternyata juga ikut keluar dari kamar justru mendapat pukulan dari MI. "Korban juga ikut keluar hotel. Dan di depan hotel itu pelaku memukul korban mengenai kepala," ungkapnya.

Sekitar tiga jam setelah perkelahian itu, korban bersama saksi melaporkan MI ke Polsek Umbulharjo. Polisi pun langsung bergerak untuk memeriksa korban dan saksi-saksi, serta melakukan olah Tempat Kejadian Perkara (TKP).

Setelah mendapat keterangan para saksi dan mengamankan barang bukti, selang dua hari tepatnya Kamis (26/8) sekitar pukul 19.30 pelaku berhasil ditangkap anggota unit reskrim Polsek Umbulharjo. "Pelaku kami amankan saat dia berada di Terminal Giwangan. Setelah didalami modusnya ya karena sakit hati," lanjutnya.

Atas perbuatannya itu, pelaku dijerat pasal 351 tentang tindak pidana penganiayaan, dan UU darurat nomor 12 tahun 1951 dengan ancaman hukuman 10 tahun penjara. Sementara Kani Reskrim Polsek Umbulharjo, Iptu Nuri Aryanto menambahkan, hubungan antara pelaku dengan korban hanya sebatas teman. (kur/prg/rg)

KORONA

Terus Menurun, Hanya Catat 12 Kasus Positif

KULONPROGO, Radar Jogja - Kabupaten Kulonprogo terus berupaya membuktikan bukan menjadi satu-satunya zona merah di Pulau Jawa. Gugus tugas setempat mencatat penambahan jumlah konfirmasi positif harian hanya 12 kasus, kemarin (6/9).

Juru Bicara Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Kulonprogo Banning Rahayujati mengatakan, adanya penambahan 12 kasus positif tersebut terdiri dari hasil tes PCR sebanyak dua pasien dan hasil tes antigen 10 pasien. Dari jumlah itu enam orang dirawat di rumah sakit dan enam lainnya menjalani isolasi mandiri (isoman) di rumah masing-masing.

Merujuk data gugus tugas, penambahan 12 kasus positif terdapat terbilang paling rendah jika dibandingkan dengan penambahan kasus positif selama tiga hari terakhir. Adapun data tiga hari sebelumnya, pada Minggu (5/9) tercatat 68 kasus, kemudian Sabtu (4/9) 40 kasus dan Jumat (3/9) tercatat 20 kasus. "Semoga dalam beberapa hari kedepan, di Kulonprogo bisa terus mengalami penurunan kasus terkonfirmasi positif Covid-19," ujar Banning, kemarin (6/9).

Dengan terus menurunnya penambahan kasus harian, kondisi tersebut juga berdampak pada semakin merendahnya keterisian rumah sakit Covid-19 di Kulonprogo.

Banning menyatakan untuk tingkat keterisian atau *Bed Occupancy Rate* (BOR) bangsal rumah sakit rujukan hanya 26,28 persen. Sementara untuk kamar penanganan IGD tingkat keterisiannya 28,47 persen. "Itu data dari keseluruhan rumah sakit rujukan, meliputi RS swasta dan RS milik pemerintah," terangnya.

Sebelumnya, Pemkab Kulonprogo mendapat arahan Kementerian Kesehatan supaya meningkatkan upaya *tracing* dan *testing*. Hal tersebut sebagai langkah penanganan pasien positif dan meminimalisir kasus kematian akibat Covid-19.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan, peningkatan upaya *testing* dan *tracing* perlu dilakukan sebagai upaya mencegah kematian akibat paparan virus Covid-19. Sebab dengan dua upaya tersebut pasien akan tertangani secara cepat dan risiko kematian bisa diminimalisir. "Saat ini penting yang namanya *testing* dan *tracing* itu dilakukan khususnya di Kulonprogo," ujar Budi Gunadi beberapa waktu lalu. (tntu/prg/rg)

Berkas Perkara Sate Sianida Dibenahi

Ditargetkan Minggu Ini Dilimpahkan ke PN Bantul

BANTUL, Radar Jogja - Berkas sate sianida dengan tersangka Nani Aprilliani Nurjaman alias Tika belum dilimpahkan ke Pengadilan Negeri Bantul. Lantaran berkas dakwaan butuh pembenahan. "Masih pembenahan surat dakwaan," sebut Kadis Pidum Kejaksaan Bantul, Sulisyadi kepada *Radar Jogja* kemarin (6/9).

Kendati begitu, berkas perkara sejinanya sudah lengkap. Hanya saja ada penggunaan diksi yang dirasa perlu diganti. Karena itu, berkas kasus sate sianida belum dapat dilimpahkan ke PN Bantul. "Perkara sudah lengkap, tinggal membenahi redaksi bahasa dalam surat dakwaan," bebarnya.

Sulisyadi tidak dapat memastikan, kapan berkas akan dilimpahkan ke PN Bantul. Namun direncanakan, pelimpahan dilakukan dalam minggu ini. "Semoga minggu ini sudah bisa dilimpah ke PN

Bantul," ucapnya.

Terpisah, kuasa hukum Nani, R Anwar Ary mengaku sudah bertemu dengan Sulisyadi. Kaitannya dengan berkas perkara yang belum dapat dikirim ke PN Bantul. Ary enggan berkomentar terkait dengan dakwaan. Termasuk pembetulan yang dilakukan oleh pihak kejaksaan. "Disampainya, (akan diserahkan, Red) minggu ini. Saya nggak paham, tapi yang jelas ada arahan dari Kadis Pidum terkait dengan dakwahnya," paparnya.

Ary pun tidak mempermasalahkan, tertundanya penyerahan berkas kliennya ke PN Bantul. Sebab menurutnya itu tidak menyalahi hukum acara. "Tidak mempermasalahkan, karena tidak menyalahi aturan KUHP. Kecuali melampaui batas waktu yang ditentukan oleh KUHP, kami akan melakukan upaya hukum," ucapnya.

Selanjutnya Ary mengungkapkan, Nani sudah selesai menjalani karantina Lapas Perempuan Jogjakarta di Wonosari, Gunungkidul pada 4 September lalu. Karan-

tina berlangsung selama lima hari sejak pemindahan perempuan asal Majalengka, Jawa Barat itu. Namun Ary juga mengaku, belum berkomunikasi lagi dengan Nani. "Kebetulan kami belum melakukan kontak, kalau nggak Selasa besok (hari ini) atau Rabu, sebelum kasus perkara dilimpahkan (ke PN Bantul, Red)," jelasnya.

Diungkap, Ary dan timnya telah berkonsultasi dengan ahli hukum pidana. Sebagai langkah pembelaan terhadap Nani. "Yang pasti, kami akan menyampaikan di persidangan dalam kesaksian dan pembuktian, diikuti saja. Sesuai fakta hukum, pembelaan akan kami maksimalkan," tegasnya.

Sementara terkait kemungkinan adanya pelaku tambahan dalam kasus ini, Ary juga enggan berkomentar. Dia menyerahkan itu kepada pihak kepolisian. "Untuk DPO, kewenangannya bukan pada kami tapi kepolisian. Biar kepolisian yang menangkap," tandasnya.

Pada pemberitaan sebelumnya, Nani

didakwa pasal berlapis. Antara lain Pasal 340 KUHP tentang pembunuhan berencana, Pasal 338 KUHP tentang pembunuhan, Pasal 80 ayat 3 UU Perlindungan Anak, Pasal 351 ayat 3 KUHP tentang penganiayaan, dan Pasal 359 KUHP karena lalai yang menyebabkan orang lain meninggal dunia. "Kami memang sengaja mendakwa sebanyak mungkin, jangan sampai bebas. Mana yang terbukti di pengadilan. Ancaman maksimal mati, semuanya hidup, atau 20 tahun penjara," ujar Kepala Kejaksaan Negeri (Kajari) Bantul, Suwandu.

Aiptu Y Tomi Astanto dan istrinya, Shintaresmi, pun kembali dimasukan daftar saksi kasus sate sianida yang merenggut nyawa anak 10 tahun bernama Naba Faiz Prasetya. Sebelumnya, nama Aiptu Tomi dan Shintaresmi hilang dari daftar saksi pada jumpa pers yang digelar kepolisian di Polres Bantul. Keduanya juga tak hadir dalam proses rekonstruksi yang digelar kepolisian. (fat/prg/rg)

Bendung Sungai Oya untuk Irigasi dan Air Minum

GUNUNGKIDUL, Radar Jogja - Pemkab Gunungkidul akan membuat bendungan untuk menampung potensi air Sungai Oya. Rencananya limpahan air tersebut dimanfaatkan bagi pengairan lahan pertanian dan air bersih.

Staf Ahli Bidang Ekonomi dan Pembangunan (Ekobang) Kabupaten Gunungkidul Eddy Praptono mengatakan, rencana titik lokasi pembangunan bendungan ada di wilayah Kalurahan Gari, Kapanewon Playen dan Kalurahan Bejiharjo, Kapanewon Karangmojo. "Untuk Kalurahan Gari fokus air minum, sementara irigasi diuliskan di wilayah Kalurahan Bejiharjo," kata Eddy Praptono saat dihubungi kemarin (6/9).

Kapan direalisasikan? Setelah komunikasi dengan Balai Besar Wilayah Sungai Serayu Opak (BBWSO), Pemkab Gunungkidul diminta menyiapkan studi awal. Menurutnya, *detail engineering design* (DED) dan implementasi dilakukan BBWSO. "Volume tampungan direncanakan bisa mencapai 120.000 meter kubik," ujarnya.

Mantan Kepala Dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Kabupaten Gunungkidul ini melanjutkan, rencana realisasi dua proyek bendungan diperkirakan menelan anggaran sekitar Rp 37 miliar. Rinciannya, bendungan wilayah Kalurahan Gari sebesar Rp 15 miliar, sementara bendungan di Bejiharjo Rp 22



MEGA PROYEK: Bupati Gunungkidul Sunaryanta (kanan) dan Staf Ahli Bidang Ekonomi dan Pembangunan (Ekobang) Kabupaten Gunungkidul Eddy Praptono (kiri) melakukan pengecekan rencana titik lokasi pembangunan bendungan Sungai Oya wilayah Kalurahan Gari, Kapanewon Playen.

miliar. "Semua masih studi awal. Beberapa waktu lalu dengan pak Bupati (Sunaryanta) melakukan pengecekan (pengukuran topografi)," terangnya.

Sementara itu, Bupati Gunungkidul Sunaryanta mengatakan, pada tahap awal pelaksanaan berupa pengukuran. Dengan

awal pengukuran harapannya segera berlanjut pada tahap pembangunan fisik. "Sehingga masalah air bisa segera dituntaskan. Selain sebagai sarana pemenuhan kebutuhan air untuk pertanian juga dalam rangka penyediaan air baku," kata Sunaryanta. Secara teknis, di lokasi nantinya diba-

ngun bendungan dengan tanggul tiga meter dilengkapi sarana pengolah air baku. Selain untuk penyediaan air irigasi pertanian juga untuk air baku. Dengan demikian saat musim kemarau potensi air yang jernih tersebut tidak terbuang percuma. (gun/prg/rg)

Lima RT di Kota Jogja Zona Oranye, Sisanya Hijau

JOGJA, Radar Jogja - Sampai saat ini zona hijau wilayah RT di Kota Jogja menyentuh angka 93 persen. Hampir semaksimal bulan Mei-Juni lalu sebelum memuncaknya korona di DJI.

Ketua Harian Satgas Penanganan Covid-19 Kota Jogja, Heroe Poerwadi (HP) mengatakan, pertumbuhan kasus di Kota Jogja semakin menunjukkan grafik penurunan. Dalam sehari kasus peningkatan harian hanya diangka 20 kasus. Ini berdampak baik pada perubahan zona risiko Covid-19 di kota Jogja. Sebagian besar wilayah RT tidak ada sebaran kasus atau infeksi virus korona. "Sekarang jumlah zona hijau RT menyentuh 93 persen, sudah hampir sama dengan Mei-Juni yang menyentuh 94-95 persen," katanya kemarin (6/9).



INI LHO: Heroe Poerwadi menunjukkan peta zona risiko penyebaran Covid-19 di Kota Jogja saat ini, di ruang kerjanya, kemarin (6/9).

Meski begitu, itu tidak bisa dijadikan satu indikator secara keseluruhan. Sebab, jika dilihat dari seputar wilayah aglomerasi

belum semua daerah *clear* seperti halnya Kota Jogja. Hasil yang baik ini karena kota melakukan upaya *testing* maupun vaksinasi yang makin tinggi. "Kalau angka kematian, minggu lalu masih di angka 39 per minggu," ujarnya.

Dari data tersebut, HP menyebut sudah tidak ada wilayah RT yang menyandang zona merah. Sisanya sekitar 0,2 persen atau lima RT sekota Jogja saja yang menyandang zona oranye dari jumlah keseluruhan RT yaitu 2.535. Serta 6,36 persen atau 168 RT zona kuning. "Nah sisanya zona hijau," jelasnya.

Sementara, berdasar zona risiko dari sisi epidemiologi hanya tinggal satu kemantren yang menyandang zona merah yakni Mergangsari. Ini berdasar update per 5-11 September pekan ini. Sebelumnya

pekan lalu 29 Agustus hingga 4 September hanya empat kemantren yang berstatus zona oranye dan sisanya ialah zona merah.

Pun minggu lalu terdapat 12 kelurahan di kota Jogja yang menyandang zona oranye dan sisanya ialah zona merah atau 33 kelurahan. "Sekarang kebalikannya delapan kelurahan zona merah, sisanya oranye (atau 37 kelurahan zona oranye)," terangnya.

Sebelumnya, anggota DPRD Kota Jogja Antonius Fokki Ardiyanto mengingatkan pemkot tak gegabah membuka pariwisata dan pendidikan di Kota Jogja. Meski kasus menurun, tapi juga harus melihat wilayah aglomerasi DJI. "Termasuk vaksinasi yang harus terus ditingkatkan untuk warga Kota Jogja," pesannya. (wia/prg/rg)