

## Merawat Kontrol Diri di Era Pandemi

Perlu disyukuri. Kuantitas terpapar covid-19 terus melandai. Semoga situasinya, semakin membaik. Bukan hanya melandai. Tetapi terus menurun. Terus menurun. Sehingga berada pada titik nol. Tidak ada lagi warga di republik ini terpapar covid-19. Dan situasi kembali normal. Denyut nadi perekonomian, pendidikan, dan sektor-sektor lain menjadi berdetak normal. Meski tetap dengan disiplin yang ketat dalam menerapkan protokol kesehatan.

**BUKAN** hanya sekadar mimpi. Bisa merendam gejala covid-19. Menjadikan kehidupan menjadi normal kembali. Mimpi ini bisa teralisasi dengan catatan ada komitmen dari berbagai pihak untuk mengatasi masalah bersama-sama. Semua *stakeholder* perlu memperkuat barisan untuk melawan covid-19. Pihak pemerintah perlu membikin regulasi yang tepat sasaran. Pelaku usaha belajar menahan diri untuk tetap berada pada aturan protokol kesehatan. Pendidik hati-hati dalam menerapkan pembelajaran tatap muka agar

anak-anak tetap terlindungi. Warga tak keinggalan tetap bersabar untuk mengurangi aktivitas. Kecuali untuk urusan yang memang penting untuk dilakukannya.

Namun mimpi itu hanya diangan-angan, kalau berbagai pihak tak mampu menahan diri. Setelah situasi dinyatakan berada pada level 3. Bukan tidak mungkin kalau mereka abai. Bisa terjadi lonjakan lagi.

Kekuatiran masih ada. Tanda-tanda bahaya masih menggema. Warning. Setidaknya bisa dilihat dari peristiwa setelah level 3 diberlakukan di suatu wilayah. Setidaknya ada sebagian dari komunitas yang mulai lepas. Bukti nyata saat menyaksikan kerumunan yang luar biasa padat di salah satu tempat destinasi wisata kuliner favorit.

Hari itu ada teman yang datang dari jauh. Ada tugas. Masih ada waktu tersisa. Janji ketemuan. Maka diputuskan pada suatu tempat yang populer dengan destinasi wisata kuliner. Pertimbangan kami memilih tempat itu. Berada jauh dari hiruk pikuk kota. Berada di wilayah pedesaan. Tempat luas.

Dan masih berada pada level 3. Maka tidak akan banyak penikmat wisata yang datang. Mereka masih berupaya untuk melindungi diri. Mengurangi aktivitas. Tempatnya juga jauh. Jadi orang mikir-mikir mau datang ke tempat tersebut.



Resensi Kehidupan  
Oleh

Dr. HADI SUYONO, S.Psi., M.Si

Ternyata realitasnya berbeda. Kami salah prediksi. Bukannya sepi. Tempat destinasi wisata kuliner sangat padat. Untuk mengambil sajian makanan khas pedesaan harus antri. Lumayan panjang. Berjubel. Tentu sudah tidak lagi menggunakan protokol kesehatan.

Secara formalitas mau masuk memang dicek suhu. Namun saat antri makanan sudah lepas kendali. Merapat. Tidak lagi ada menjaga jarak. Protokol kesehatan tidak diterapkan di tempat ini.

Dan ternyata bukan hanya pada tempat yang kami kunjungi. Berusaha mencari tempat lain juga penuh. Tempat-tempat wisata

lain yang direkomendasikan untuk dibuka, berdasarkan catatan media, juga tak terbenteng. Membludak. Kondisi seperti ini mengundang perhatian dari WHO. Organisasi kesehatan dunia ini melaporkan terjadi lonjakan mobilitas terutama di Jawa dan Bali setelah pemberlakuan level 3 di beberapa daerah.

Adanya gejala mulai lepas kendali pasca penurunan level memang butuh perhatian serius dari seluruh elemen masyarakat. Meski sudah turun level tetap harus waspada dan hati-hati agar situasi melandai tetap terjaga. Kuncinya adanya tumbuh kemampuan kontrol diri yang baik.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu mengarahkan tingkah laku dan mengendalikan dorongan pribadi. Kontrol diri juga merupakan pengendalian diri yang berupa keterampilan psikologis untuk mengendalikan perilakunya agar tidak merugikan orang lain.

Maka sebagai warga yang menginginkan situasi menjadi normal kembali perlu merawat kontrol diri. Meski sudah berada di level 3 dan grafik sudah melandai tetap harus mampu mengarahkan tingkah laku dan mengendalikan dorongan agar perilakunya tidak merugikan orang lain.

Seperti para pemilik usaha perlu mengontrol diri untuk tidak memanfaatkan kesempatan banyak pengunjung meraup untung

besar. Mereka perlu mempunyai kemampuan untuk menahan diri, yaitu tetap memperoleh laba, namun tetap menerapkan protokol kesehatan. Meski keuntungan yang diperoleh tidak sebesar, ketika mengabaikan protokol kesehatan.

Hal yang bisa dilakukan pemilik usaha, seperti pemilik bisnis destinasi wisata kuliner favorit perlu menggunakan teknologi informasi. Misalnya sebelum berkunjung bisa memesan dulu *via web site* atau jejaring media sosial sehingga jumlah yang hadir bisa terkontrol. Manfaat yang diraih adalah pengunjung merasa nyaman, terlindungi kesehatannya, dan pengusaha tetap bisa memperoleh keuntungan. Ketika situasi sudah membaik. Level turun lagi. Jumlah pengunjung ditambah lagi persentasenya. Sampai ketika situasi sudah normal. Boleh kapasitas seratus persen dibuka sepenuhnya.

Sama. Warga juga berusaha merawat kontrol diri. Warga bisa menahan untuk melakukan aktivitas. Berusaha menjaga protokol kesehatan. Sehingga mobilitas warga tetap terkendali. Kondisi ini membikin situasi melandai tetap bisa terjaga. Dan lama-lama menurun. Kembali pada keadaan normal. Semoga.

<sup>\*) Penulis Adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</sup>

# Murid TK dan PAUD Turun Drastis

Karena Pandemi, Lebih dari 60 Persen

**BANTUL**, *Radar Jogja* - Jumlah murid TK dan PAUD turun lebih dari 60 persen. Pandemi Covid-19 yang memaksa anak untuk lebih banyak di rumah. Hal itu mengorbankan aktivitas pembelajaran tatap muka (PTM) di sekolah. Sebagian orang tua murid lantas memilih menghentikan pendidikan buah hatinya.

Salah satu orang tua yang menghentikan pendidikan anaknya di jenjang TK adalah Ani. Perempuan 28 tahun ini sempat mendaftarkan anaknya masuk TK. Namun dia justru meng-

hentikan pendidikan putri sulungnya karena merasa sia-sia. "Lah aku daftarin sekolah, yang mengajar aku sendiri. Ya mending, besok langsung aku daftarin SD," cetusnya kepada *Radar Jogja* kemarin (20/9).

Opini Ani tentang buah hatinya itu mewakili beberapa ortu lain. Salah satu yayasan yang bergerak di bidang TK dan PAUD di Taman, Banguntapan, Bantul pun mengeluh. Murid yang bertahan di sekolahnya tinggal sepertiga, dari jumlah total murid sebelum pandemi. "Sekarang berkurang sekali. Kami saat ini hanya memiliki 32 siswa. Biasanya kami memiliki 80-90 siswa," beber salah seorang pengelola yayasan yang

enggann disebutkan namanya.

Perlu diketahui, yayasan ini terpaksa menggelar pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) kendingati belum memiliki izin. Hal itu dilakukan, berdasar dorongan ortu murid yang ingin anaknya segera mendapat bimbingan langsung dari guru. Menurut dia, ada tuntutan dari wali murid. Sudah dua tahun tidak sekolah, akhirnya wali murid sendiri meminta dan menyampaikannya. "Kami buat surat pernyataan bahwa ortu bersedia, dalam artian tatap muka terbatas kami lakukan. Jadi jika terjadi sesuatu kami kembalikan ke wali murid," jelasnya.

Kendati belum mengantongi izin, gelaran PTMT yayasan ini

mendapat pendampingan dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Bantul. Terutama dalam pengawasan penerapan protokol kesehatan (prokes) dan penyiapan verifikasi TK dan PAUD yang dibinaanya. "Kami sudah mengajukan verifikasi ke Disdikpora untuk mendapat rekomendasi menggelar PTMT," jabarnya.

Plt Sekretaris Disdikpora Bantul, Tatik Windari menyayangkan. Ada ortu yang memutuskan untuk menghentikan pendidikan anaknya di jenjang TK dan PAUD. Sebab anak yang terdaftar di TK dan PAUD resmi memiliki catatan di Data Pokok Pendidikan (Dapodik) Nasional. "Sehingga anak

mendapatkan haknya sebagai seorang peserta didik atau siswa yang secara legal dan terdaftar dari sekolah," jelasnya.

Selain itu, selama menempuh jenjang TK dan PAUD, anak mendapat materi pendidikan yang terstruktur. Berikut materi stimulasi motorik halus dan kasar yang berirama. Hal itu, belum tentu diketahui oleh semua ortu yang belum tentu memiliki pemahaman terkait pondasi struktur pembelajaran anak.

Tatik turut menyinggung pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang masih diterapkan di TK dan PAUD. Hal itu dikarenakan Disdikpora Bantul baru mendapat instruksi verifikasi sekolah untuk meng-

gelar PTMT pada tanggal 15 September lalu. Verifikasi dilakukan untuk mengecek kesiapan TK dan PAUD. Ada enam daftar kesiapan dari Kemendikbud Ristek. "Sanitasi kebersihan, tersedia akses

layanan kesehatan, mampu wajib masker, punya termogun, melakukan pemetaan warga sekolah, dan memiliki persetujuan komite atau perwakilan ortu," sebutnya. **(fat/pr/fj)**



## Ada Tiga Saksi Yang Diperiksa

Kasus Pelemparan Molotov ke LBH Jogja

**JOGJA**, *Radar Jogja* - Kasus pelemparan bom molotov ke kantor Lembaga Bantuan Hukum (LBH) Jogjakarta pada Sabtu (18/9) lalu masuk pada pemeriksaan saksi. Sejauh ini sudah ada tiga orang saksi yang diperiksa terkait kasus tersebut.

Hal itu diungkapkan langsung oleh Kapolresta Jogjakarta, Kombes Pol Purwadi Wahyu Anggoro. "Laporan sudah kami terima kebetulan pihak LBH yang datang usai kejadian, sudah ada 3 orang

yang kami mintai keterangan," terang Purwadi kemarin (20/9).

Purwadi menerangkan, pihaknya akan mengusut kasus dugaan teror yang berpotensi mengancam jiwa. Aksi teror dilakukan oknum tak bertanggung jawab dengan melempar diduga bom molotov ke kantor LBH. "Itu menjadi atensi di atas, tapi kami tetap bekerja. Semaksimal mungkin kami lakukan," terang Purwadi.

Diakuinya, hasil olah TPK yang dilakukan jajarannya belum menemukan banyak petunjuk. Pasalnya barang bukti yang sudah diamankan masih minim. "Kami belum banyak menemu-

kan petunjuk dan masih minim bukti," lanjutnya.

Sementara itu Direktur LBH Jogjakarta, Yogi Zul Fadhli mendesak kepolisian mengungkap kasus tersebut. Tak hanya pelaku, jika ada dalang dibalik aksi teror itu harus ditunjukkan sejasel-jelasnya.

Yogi meminta, harus ditemukan dan diungkap terang benderang. Motifnya juga harus dikuak sejasel-jelasnya. "Kami menekankan, seluruh proses hukum ini mesti ditempuh oleh polisi secara independen, mengedepankan asas keterbukaan, profesionalitas dan akuntabilitas," ujarnya. **(kur/pr/fj)**



SIAPKAN PASUKAN: Suasana Apel Gelar Pasukan Ops Patuh Progo 2021 kemarin (20/9). Dalam operasi tersebut Jajaran Polres Kulonprogo akan berfokus pada menindak pelanggaran dan antisipasi kecelakaan.

## Operasi Progo 2021 Juga Imbau Prokes

**KULONPROGO**, *Radar Jogja* - Jajaran Polres Kulonprogo resmi menggelar Operasi Patuh Progo 2021 selama 20 hari, terhitung mulai 20 September hingga 3 Oktober 2021 mendatang. Gelaran rutin instansi Polri tersebut akan berfokus pada penegakan peraturan dan upaya antisipasi kecelakaan.

Kapolres Kulonprogo AKBP Muharomah Fajarini mengatakan, pelaksanaan Operasi Patuh Progo 2021 akan dilakukan dengan upaya pre-emptif dan preventif serta pendekatan humanis kepada masyarakat. Sehingga harapannya masyarakat kemudian teredukasi tentang keamanan berkendara selama kegiatan tersebut digelar.

Dalam kegiatan rutin instansi polri itu pihaknya juga akan berfokus terhadap upaya antisipasi kecelakaan. Yakni dengan mengingatkan kepada masyarakat untuk tidak melanggar rambu-rambu lalu lintas dan pentingnya memahami tanda dari pengendara lain. "Karena kejadian kecelakaan selalu diawali pelanggaran. Sehingga masyarakat perlu diedukasi agar lebih paham untuk mencegah kejadian lakalantas," ujar Fajarini dalam Apel Gelar Pasukan Ops Patuh Progo 2021, kemarin (20/9).

Selain memberikan edukasi tentang pentingnya keamanan berlalu lintas, petugas kepolisian juga akan mengimbau masyarakat agar tetap patuh terhadap protokol kesehatan. Sebab hingga saat ini untuk wilayah Kulonprogo juga masih dalam situasi pandemi Covid-19.

Kemudian untuk jumlah personel, Fajarini menyanggah sebanyak 140 petugas polisi. Para petugas nantinya akan menindak para pengguna jalan yang terbukti melanggar dengan tindakan tegas namun tetap humanis secara persuasif. "Dalam operasi ini sasaran kami adalah pengguna jalan yang melakukan pelanggaran, kami akan lakukan pendekatan persuasif terlebih dahulu," terang Kapolres.

Kasatlantas Polres Kulonprogo AKP Antonius Purwanta menambahkan, salah satu titik yang menjadi atensi pihaknya dalam operasi tersebut adalah ruas Jalan Brigjen Katamso. Sebab pada ruas jalan tersebut diketahui sering terjadi pelanggaran lalu lintas yang berpotensi mengakibatkan kecelakaan. "Untuk mengantisipasi kecelakaan, upaya yang kami lakukan adalah melaksanakan patroli rutin serta dan kegiatan polisi yang ditingkatkan," ujar Purwanta. **(inu/pr/fj)**

## WARTA BUDAYA



ANTUSIAS: Sejumlah warga Padukuhan Cibuk Lor, Margoluwih, Seyegan, Sleman mengikuti Roadshow Kesejarahan yang digelar Dinas Kebudayaan DIY. Acara sebagai upaya mengenalkan sejarah sebagai jatidiri bangsa.

Roadshow Kesejarahan di Padukuhan Cibuk Lor, Margoluwih, Seyegan, Sleman

## Bangkit dan Hidupkan Kembali Sejarah agar Tidak Hilang

Dinas Kebudayaan DIY menggelar Roadshow Kesejarahan. Kegiatan tersebut bertujuan membangkitkan dan menghidupkan kembali sejarah. Sebab, sejarah yang hanya diceritakan secara lisan bakal hilang begitu saja. Tidak banyak diketahui oleh masyarakat.

"**KARENA** itu sejarah harus dibangkitkan," ajak Kepala Bidang Pemeliharaan dan Pengembangan Sejarah Bahasa Sastra dan Permuseum Dinas Pariwisata DIY Tri Agus Nugroho. Ajakan itu disampaikan Agus saat membuka sarasehan Roadshow Kesejarahan di Padukuhan Cibuk Lor, Margoluwih, Seyegan, Sleman pada Minggu (19/9).

Agus menambahkan, Roadshow Kesejarahan itu diharapkan dapat membuka potensi sejarah di satu desa. Karena itu, dia mendorong desa-desa mengadakan rintisan budaya. Dengan demikian, desa-

desa tersebut bakal menjadi desa budaya.

Diingatkan, kajian menyangkut sejarah penting dilakukan. Terutama terkait dengan warisan budaya maupun peninggalan sejarah bukan benda. Warisan budaya, terang Agus, dilengkapi dengan aspek kajian. Misalnya menyangkut rumah joglo yang harus dilestarikan keberadaannya.

Kepala Seksi Sejarah Dinas Kebudayaan DIY I Gede Adi Atmaja mengungkapkan agenda Roadshow Kesejarahan akan digelar di semua kabupaten dan kota se-DIY. Tujuan acara itu bukan sekadar dalam rangka memberikan pemahaman menyangkut sejarah. Tapi juga dalam rangka membangun rasa cinta tanah air. "Menumbuhkan nasionalisme," ujar Adi.

Dengan mengikuti acara tersebut diharapkan dapat meningkatkan wawasan kebangsaan bagi peserta. Hal itu setelah mereka memahami sejarah perjalanan bangsanya. Ditambahkan, dengan mengetahui sejarah, maka akan mengenal jati diri bangsanya. Hal itu sejalan dengan kegiatan pembinaan

kesejarahan yang diinisiasi Dinas Kebudayaan DIY.

Apresiasi terhadap kegiatan Roadshow Kesejarahan ini disampaikan Lurah Margoluwih. Dia berharap acara tersebut tidak terhenti. Namun bisa dilanjutkan dengan dilengkapi kajian potensi sejarah dan budaya. Termasuk terhadap Desa Margoluwih.

Sunaryo mengungkapkan, wilayah ikut dilewati Jalan Tol Jogja-Bawen Semarang. Dia ingin warganya bisa menangkap peluang dengan dibangunnya jalan tol tersebut. Apalagi pintu keluar ruas tol itu berada di daerah Tempel, Sleman.

Anggota Komisi D DPRD DIY Syukron Arif Mutaqien menyambut positif Roadshow Kesejarahan yang diinisiasi Dinas Kebudayaan DIY itu. Diskusi sejarah yang melibatkan banyak anak muda harus sering dilakukan.

Dengan begitu, generasi muda akan lebih dekat dengan sejarah. "Setelah dekat akan kenal dan memahami pentingnya belajar sejarah. Perjalanan sebuah bangsa tidak dapat dilepaskan dari sejarah," katanya. **(kus/fj)**