

KETIKA IBU DI RUMAH...



- ALFIKALIA • ATIKA BUDHI UTAMI • DEWI KURNIATY •
- FATCHIAH E. KERTAMUDA • GILANG CEMPAKA •
- KURNIAWATY YUSUF • LEONITA K. SYARIEF •
- RINI SUDARMANTI • TIA RAHMANIA •

KETIKA
IBU
DI RUMAH...



Paramadina
Women Institute

Pusat Studi Perempuan Universitas Paramadina

Tim Penyusun

Editor	Dewi Kurniaty Leonita K. Syarief
Desain & Layout	Eko Fristiawanto
Penulis	Alfikalia Atika Budhi Utami Dewi Kurniaty Fatchiah E. Kertamuda Gilang Cempaka Kurniawaty Yusuf Leonita K. Syarief Rini Sudarmanti Tia Rahmania
Penerbit	Yayasan Wakaf Paramadina

Copyright © 2020

Pemegang Hak Cipta: Yayasan Wakaf Paramadina

Cetakan Pertama, 2020

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Paramadina Women Institute

Jalan Gatot Subroto Kav. 97, Jakarta 12790

(021) 79181190

www.paramadina.ac.id

ISBN 978-979-772-071-1

Ebook Didistribusikan Oleh:

Paramadina Women Institute



Kata Pengantar

Astagfirullahalazim, seperti tersiram air es yang menggigit membuat jantung dan napas seperti terhenti sejenak mendengar penerbangan umroh menuju Jeddah Arab Saudi harus dibatalkan

“Tutup, tidak bisa, semua tutup, tidak ada penerbangan umroh sampai jangka waktu yang tidak ditentukan.”

Semua tutup, semua *lockdown*, karantina diri sampai semua normal. Lupakan kegiatan penerbangan fisik, *stay at home*, sampai ada pemberitahuan protokoler resmi dari pemerintah.

Begitu riuh rendah dan panik menghadapi *lockdown*, karantina mendadak satu dunia.

Pulang dengan penuh rasa lunglai, kecemasan, dan tanda tanya.

“Sampai kapan ini akan terjadi? Kapan berakhir?” “Bagaimana saya, bagaimana keluarga saya?” “Bagaimana anak saya, bagaimana belajarnya?” “Bagaimana lainnya? Usaha saya, bisnis saya?” “Bagaimana saya *survive*?”

“Bagaimana ...”

“Bagaimana ...”

“Bagaimana ...”

Semua pertanyaan “bagaimana”, berkecamuk di hati dan pikiran masing masing. Kebisingan itu menutup semua kesempatan dan rejeki, dan membuat putus asa hampir semua orang. Asa itu pun digiring ke pintu kehampaan, kekosongan, pupus harapan, dan ingin mati.

Kala itu Maret 2020, pandemi corona mulai menjadi momok yang menakutkan. Seperti pandemi influenza pada Januari 1918, dimana tidak ada vaksin yang menetralisasi virus yang sedang tidur dan kemudian bangun, dilanjutkan dengan tindakannya yang memporakporandakan dunia.

Spanish Flu yang telah membunuh 50 juta orang dan berlangsung selama perang dunia pertama. Korban pandemi yang jatuh melebihi jumlah korban perang.

Apakah berbeda dengan Corona di 2020? Tidak berbeda - hanya berbeda latar belakang cerita dengan kerangka yang sama yakni ditengah perang. Perang *-trade war-* antara Tiongkok dan Amerika, perang bisnis digital, perang melawan teroris, perang melawan mafia *human trafficking*, mafia prostitusi, perang terhadap narkoba. Perang dengan diri kita sendiri, yang mulai miskin akhlak dan melahirkan mazhab-mazhab baru dengan tafsir kepercayaan

sendiri, seolah-olah hidayah dari Sang Pencipta. Dan mengatakan kepada diri sendiri,

“Ah, aku ini baik dan suci dibandingkan orang lain.” “Ah, aku ini kaya tidak mungkin miskin.”

“Ah, masih ada hari esok.” “Ah, taubat bisa kapan-kapan.”

“Ah, dosa bisa dimaafkan kok, kalau ibadah serius pasti di maafkan Allah.”

“Ah, pergi umroh saja-pasti dosa bersih.”

“Ah, pergi ke pendeta saja untuk mengaku dosa, pasti dosaku lenyap.”

Kemudiah kita meneruskan kosa-kata “Ah” itu. “Ah Ah.... Ah ...”

Semuanya “Ah” yang akhirnya jadi *Ahstaganaga* ... Tiba-tiba, dunia senyap.

Tiba-tiba, Tuhan tidak ingin rumahnya dikunjungi. Tiba-tiba, dunia yang di atas jadi di bawah.

Tiba-tiba, dunia yang di bawah jadi di atas. Tiba-tiba, bangkrut mendadak.

Tiba-tiba, sakit mendadak. Tiba-tiba, mati mendadak

Tiba-tiba, harus berjuang dalam keadaan minimalis. Yang selamat hanya yang *istiqomah*.

Pandemi ini memberikan detoksifikasi kepada jiwa dan hati kita untuk berubah haluan dan menyadarkan kita terhadap Pencipta kita. Cobaan ini tidak mudah, yang memberikan pertanyaan kepada kita apakah kita akan selamat atau selesai tanpa ada penyesalan.

Ke-*istiqomah*-an atau keteguhan hati kita yang akan menyelamatkan kita. Iman kita diuji. Seberapa besar daya kita untuk menghadapi cobaan dan seberapa besar kepasrahan kita.

Kita ditegur. Kita diingatkan, kalau kita ini bukanlah apa apa tanpa ijin-Nya. Lebih baik kita harus segera kembali, karena hanya kekuatan-Nya lah yang mampu membantu kita tetap bernapas dan menorehkan karya kita.

Kalau sudah begini apakah kesombongan diri kita masih diperlukan?

Kisah ini harus diceritakan, mengenai perjuangan *istiqomah* diri. Apakah kita akan tetap *istiqomah* sampai mencapai garis akhir?

Ainahaq Dona Abdul Latief



Perempuan, Pandemi dan Daya Tahan Hidup

Dalam sejarah, kita menyaksikan dominasi kaum pria dibanding kaum perempuan. Menurut sebagian orang, itulah alasannya sejarah disebut *history*, bukan *herstory*. Memang ada sebagian peradaban yang diisi oleh kekuatan pemimpin perempuan, namun jumlahnya tidak sebanding dengan sejarah peradaban yang dipimpin oleh kaum pria.

Cukup lambat manusia menyadari adanya ketidakadilan yang dialami kaum perempuan. Memang, di beberapa peradaban di masa lalu sempat muncul upaya untuk mengangkat derajat kaum perempuan, namun upaya ini tidak jarang mengalami resistensi

dari kebudayaan dominan yang cenderung patriarkal. Orang-orang di masa lalu menganggap subordinasi kaum perempuan di bawah kaum pria sebagai hal biasa dan alamiah.

Di abad 20, kesadaran adanya ketimpangan itu semakin menguat dan kemudian semakin ditegaskan dalam banyak deklarasi kesetaraan umat manusia, termasuk kesetaraan laki-laki dan perempuan. Saat ini kita menyaksikan banyak dunia kehidupan yang diisi oleh para perempuan yang menjadi pemeran utama. Mereka menempati panggung-panggung penting dalam banyak bidang kehidupan, mulai dari seni, olahraga, bisnis, pendidikan hingga politik.

Namun kita juga perlu menggarisbawahi bahwa para perempuan yang ingin mengabdikan hidupnya untuk menjadi ibu rumah tangga, tugas dan kontribusi mereka tidak bisa dipandang kecil. Tugas menjadi ibu rumah tangga bukanlah tugas ringan. Rumah tangga atau keluarga adalah tempat persemaian masa depan. Sulit membayangkan masa depan yang baik tanpa peran ibu rumah tangga yang baik.

Jika kita menyaksikan keberhasilan perempuan dalam pekerjaan publik, di mana pada saat yang sama mereka juga adalah para ibu, kita perlu menyadari bahwa hal itu merupakan sesuatu yang luar biasa. Energi yang harus mereka kerahkan untuk meraih keberhasilan cenderung berlipat dibanding energi yang perlu dikeluarkan kaum pria.

Pengalaman semacam itu bisa kita saksikan dalam banyak bidang pekerjaan, termasuk pekerjaan sebagai pendidik di perguruan tinggi seperti Universitas Paramadina. Di kampus ini,

kita menyaksikan banyak pendidik perempuan yang berhasil dan sebagian mereka tentu saja adalah para ibu. Tugas mereka sebagai seorang dosen harus ditambah dengan tugas mereka sebagai ibu rumah tangga.

Buku ini, secara sengaja ditulis oleh para dosen Universitas Paramadina yang perempuan. Mereka menulis pengalaman keseharian sebagai dosen dan juga ibu rumah tangga. Dalam situasi pandemi, bekerja di rumah tidak lagi dipandang sebagai kemewahan, karena beban kerja yang harus ditanggung menjadi berlipat. Dalam situasi normal, tugas mendidik anak-anak didelegasikan ke sekolah.

Sementara dalam situasi pandemi, tugas belajar anak-anak harus didampingi oleh orang tua, biasanya para ibu menanggung beban lebih besar dibanding para ayah (meski tidak selalu!). Kondisi ini tentu saja membuat konsep kerja dari rumah menjadi lebih berat dibanding bekerja di kantor ketika ada dalam situasi normal.

Kawan-kawan dosen perempuan yang menulis dalam buku ini mengisahkan cerita mereka sebagai dosen, sebagai ibu rumah tangga, dan sebagai perempuan. Kisah yang dituturkan bisa saja hanya menjadi cerita, tetapi sebagian cerita di buku ini juga bisa menjadi inspirasi dan bahan pembelajaran bagi para pembaca. Meski ditulis oleh para perempuan, yang berhak membaca tentu saja bukan hanya perempuan. Para pria juga sangat relevan untuk membacanya.

Peristiwa yang direspon adalah peristiwa besar di abad 21, yakni pandemi COVID-19. Peristiwa ini seperti gelombang besar yang menghempas banyak pertahanan hidup manusia, sehingga melahirkan krisis. Ini tentu saja merupakan pengalaman pertama

bagi banyak orang di dunia. Pengalaman dan kesaksian menghadapi pandemi dikisahkan oleh para penulis buku ini, khususnya dari perspektif perempuan.

Nara Kurniawaty Yusuf, kerap disapa Bu Nara, menulis dua artikel “Pahit Manisnya Kopi” dan “Cerita Di Balik Segelas Teh”. Dia menulis tentang kopi, tapi secara pribadi kelihatannya ia lebih suka teh. Segelas teh selalu menjadi teman ketika bekerja di rumah di masa pandemi. “teh” ujanya “membuat jiwa dan perasaan menjadi lebih tenang dan bahagia.” Sebagai kolega, saya menjadi tahu apa yang membuat Bu Nara tenang dan bahagia.

Gilang Cempaka atau Bu Gilang menulis artikel berjudul “Di antara Bekerja dan Menjaga Kebugaran, Demi Diri dan Keluarga”. Dari judulnya kita tahu bahwa penulis adalah orang yang senang menjaga kebugaran. Beliau rutin berlari berkilo-kilo meter, sesuatu yang saya sendiri tidak sanggup melakukannya, sebagai laki-laki! Di awal tulisannya, dia mengutip sebuah laporan keberhasilan beberapa negara di dunia yang mampu menekan angka kematian akibat COVID-19. Dan secara kebetulan negara-negara itu dipimpin oleh para perempuan.

Rini Sudarmanti, atau Bu Rini menulis dua artikel berjudul “Sabun” dan “Rumahku, *Madrosahku*”. Saya tertarik dengan kisahnya di dalam “Sabun”. Tidak ada rumah tangga yang tidak membeli sabun untuk berbagai keperluan. Seperti yang dikisahkan, kebanyakan orang senang dengan sabun yang mengandung banyak busa. Di sini saya juga bisa berbagi pengalaman saya di rumah bahwa kontribusi kita terhadap lingkungan sebenarnya ada dalam kebijakan kita memilih sabun. Kebijakan kita mengurangi sabun

yang memiliki kemasan plastik dapat mengurangi jumlah sampah plastik dari rumah tangga.

Alfikalia atau Bu Lia menuliskan pengalamannya mendampingi anak-anak belajar di masa pandemi. Hampir semua sekolah di Indonesia menerapkan kebijakan belajar dari rumah. Tentu saja tanggung jawab proses pembelajaran saat ini ada pada orang tua. Ini bukan tugas mudah, apa lagi untuk anak-anak di usia bermain. Kondisi ini membuat kita merenung tentang makna pendidikan bagi anak-anak. Tugas yang diberikan oleh guru tidak jarang membuat anak bosan, karena “belajar” pada akhirnya dipahami sebagai tugas-tugas yang menumpuk. Pengalaman penulis mendampingi anak-anak belajar bisa menjadi inspirasi agar proses “pendidikan” pada anak tetap berjalan.

Tia Rahmania, atau biasa disapa Bu Tia, menulis dua artikel, pertama tentang kesehatan mental di masa pandemi, dan kedua tentang hilangnya kegiatan mudik lebaran ketika pandemi. Pandemi memang telah mengubah banyak kebiasaan dan perilaku, baik yang bersifat kolektif maupun individu. Jika tidak disikapi secara lapang dan rasional, situasi ini tentu saja akan melahirkan tekanan batin yang berdampak negatif. Beberapa tips yang diberikan penulis bisa membantu kita menyasiasi kondisi pandemi agar tidak menjadi tekanan yang berdampak negatif.

Dewi Kurniaty, atau Mba Dewi menulis dua artikel “Bertahan Lewat Lagu” dan “*Fintech: Yay or Nay*”. Seperti dikisahkan dalam “Bertahan Lewat Lagu”, pandemi telah membuat penulis terdeprivasi dari mobilitasnya. Tinggal di rumah untuk waktu yang lama tentu saja bisa menjadi tekanan berat. Beruntung penulis memiliki

hobi mendengarkan lagu sehingga bisa mengurangi tekanan akibat pandemi. Kegiatan mendengarkan musik dan beragam kegiatan kreatif yang kita senangi bisa menjadi pengalih agar pandemik tidak menjadi tekanan negatif.

Fatchiah E. Kertamuda atau Bu Fatchiah menulis artikel tentang kiat menjaga kekuatan keluarga dalam menghadapi pandemi. Saya teringat laporan sebuah media pasca pandemi di Wuhan, Tiongkok. Setelah pandemi teratasi, ternyata angka perceraian di sana meningkat tajam. Dalam artikel ini penulis, sebagai seorang psikolog, membagi pengalaman dan kiat menjaga kekuatan serta ketahanan keluarga ketika pandemi. Kemampuan keluarga untuk menjaga suasana kejiwaan yang tenang, rasional dan optimistis terhadap masa depan sangat penting agar semua anggota keluarga bisa melalui krisis pandemi dengan baik.

Terakhir, Atika Budhi Utami, atau Bu Atika, menulis tentang upaya meminimalisasi kemungkinan kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi. Kaum perempuan dan juga anak-anak kerap menjadi korban tindak kekerasan dalam rumah tangga. Dalam situasi pandemi, potensi itu semakin besar karena tekanan akibat pandemi. Situasi pandemi tentu saja telah menciptakan krisis dalam banyak aspek, mulai dari krisis kesehatan, ekonomi dan kejiwaan. Jika tidak tertangani secara baik, tekanan itu bisa berimplikasi buruk kepada kelompok paling lemah, dalam hal kaum perempuan dan anak. Artikel yang ditulis oleh Bu Atika bisa menjadi peringatan penting untuk memberikan perhatian pada potensi kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi.

Artikel yang ditulis oleh beberapa dosen perempuan di Universitas Paramadina ini menjadi kesaksian pengalaman atas peristiwa besar di abad 21. Dalam skala yang lebih besar, pengalaman ini penting untuk menjadi pembelajaran bagi kita semua di masa depan ketika harus menghadapi pandemi. Dalam peradaban manusia, pandemi adalah sesuatu yang niscaya. Tentu saja sains dan kerjasama antar-negara berupaya untuk meredam hal itu tidak terjadi. Namun, sebagai potensi, ia selalu mengintai kehidupan kita di masa depan.

Ciputat, 20 Nopember 2020

Sunaryo

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Paramadina Periode 2018-2022



Sekapur Sirih

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah rabbil'amin, segala puji bagi Allah pencipta alam dengan segala isinya. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan rasa syukur atas apa yang dilimpahkan-Nya kepada kita semua, sehingga akhirnya buku ini dapat sampai di tangan para pembaca semua.

Buku ini merupakan kompilasi karya perdana kami yang berada di bawah payung Pusat Studi Perempuan Universitas Paramadina (*Paramadina Women Institute*). Buku ini memuat gagasan demi gagasan yang tertuang dalam untaian kalimat-kalimat sebagai wujud keprihatinan pada kondisi pandemi COVID-19 yang mendera negeri ini tak terkecuali terdampak pula pada kehidupan kami sehari-hari. Setiap penulis menuangkan gayanya masing-

masing untuk mengungkapkan pemikirannya. Ada yang serius berjalan pada koridor keilmuannya, ada yang melintas dengan gaya populer ilmiah, tetapi ada juga yang menuliskannya dengan penuh canda jenaka. Kesemuanya itu menjadi nilai khas penggambaran betapa perempuan-perempuan Indonesia begitu beragam namun tetap dapat mengembangkan kreativitasnya melintasi ruang dan waktu meskipun secara fisik terpaksa dibatasi oleh dinding rumah.

Pesan *Just stay at home 'n keep healthy* sejak bulan Maret 2020 membuat aktivitas di hampir semua sektor kehidupan terhambat. Perubahan drastis yang dirasakan paling utama adalah, ketika semua anggota keluarga harus lebih banyak berada di dalam rumah, menjaga jarak jauh dari keramaian di luar sana. Perempuan di rumah diuji untuk menjamin semua yang berada di rumah tetap merasa aman dan bahagia. Meski pun kesibukan menjadi lebih bertambah. Tulisan dalam buku ini dapat menjadi pertanda bahwa perempuan tidak kehilangan kebebasannya berekspresi. Tulisan-tulisan ini memberikan gambaran bahwa dalam setiap waktu dan kesempatan perempuan selalu memberikan inspirasi dan memberikan warna dalam kehidupan. Sumbangsih yang tiada tara bagi kehidupan masyarakat terutama dalam keluarga.

Pada kesempatan ini, rasa terima kasih juga kami ucapkan kepada Rektor Universitas Paramadina Bapak Prof Firmanzah, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat -Bapak Dr. Sunaryo, dan Ibu Donna A. Latief yang berkenan meluangkan waktunya untuk menuliskan pengantarnya, editor ulung kami Mbak Dewi Kurniaty, Tim *layout* dan desain -Mas Eko Fristiawanto dan Ibu Leonita K. Syarief, dan tentunya semua pihak yang tak dapat kami sebutkan

satu-persatu, yang telah membantu penerbitan buku ini. Tak ada gading yang tak retak, kami mohon maaf bila dalam buku ini masih terdapat banyak kekurangan karena masih dalam proses belajar. Saran dan kritik membangun tentunya sangat kami harapkan untuk perbaikan ke depan.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi contoh baik, memberikan angin segar dan manfaat bagi siapa saja yang membacanya. Mari kita bergandengan tangan, bahu membahu berjuang bersama, dan bekerjasama mengatasi pandemi COVID-19. Mari satukan tekad untuk memperbaiki kehidupan dan mengembalikan situasi, serta kondisi kehidupan kita semua pada keadaan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Salam sehat dan bahagia selalu *Wassalamu'alaikumwarrahmatullahi wabarakatuh,*

Salam Hangat,

Rini Sudarmanti

Ketua Paramadina Women Institute Periode 2017-2020

Daftar isi

RUMAHKU, MADROSAHKU Rini Sudarmanti	2
MENJAGA KEKUATAN KELUARGA (<i>FAMILY STRENGTH</i>) DI TENGAH PANDEMI COVID-19 Fatchiah E. Kertamuda	13
MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19 Alfikalia	23
CERITA DIBALIK SEGELAS TEH Kurniawaty Yusuf	35
BERTAHAN LEWAT LAGU Dewi Kurniaty	52
KESEHATAN MENTAL DALAM ADAPTASI BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID-19 Tia Rahmania	63

PANDEMI COVID-19 DAN KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN Atika Budhi Utami	73
DIANTARA BEKERJA DAN MENJAGA KEBUGARAN, DEMI DIRI DAN KELUARGA Gilang Cempaka	82
SABUN Rini Sudarmanti	92
PAHIT MANISNYA KOPI Kurniawaty Yusuf	101
TANPA MUDIK, IKATAN BATIN TETAP TERJALIN Tia Rahmania	125
FINTECH: YAY <i>or</i> NAY? Dewi Kurniaty	133
KETIKA PEREMPUAN DI RUMAH, KETIKA ITULAH IKLAN KULINER DATANG Leonita K. Syarief	145
TENTANG PENULIS	153
TENTANG PARAMADINA WOMEN INSTITUTE	163



*All day I think about it, then at night I say it.
Where did I come from, and what am I supposed to be doing?
I have no idea. My soul is from elsewhere, I'm sure of that,
and I intend to end up there.
Who looks out with my eyes? What is the soul?
I can not stop asking.
If I could taste on sip of an answer,
I could break out of this prison for drunks.
I didn't come here of my own accord, and I can't leave that way.
Whoever brought me here, will have to take me home.*

(RUMI)

RUMAHKU, MADROSAHKU

Rini Sudarmanti

Pandemi Covid 19 dinyatakan tersebar di Indonesia pada bulan Maret 2020. Sejak itu, hampir semua aktivitas penduduk terpusat di sekitar rumah untuk menghambat penyebarannya. Pada awalnya, hampir semua yang berstatus karyawan bergembira ketika disampaikan kebijakan *Work from Home (WFH)*. Harapan bekerja dari rumah terwujud. Namun, ternyata bekerja dari rumah bukan persoalan mudah. Bekerja di rumah berubah menjadi *Mixed Works in Home*, dengan tingkat ketergantungan tinggi pada kekuatan jaringan internet untuk berkoordinasi.

Bekerja dari rumah menyiratkan bahwa tidak akan ada lagi kerusuhan di pagi hari. Waktu akan lebih lebih lentur digunakan menyesuaikan dengan kondisi rumah. Para Ayah tak perlu bergegas menembus kemacetan jalanan di pagi hari. Anak-anak juga tidak perlu mengantri mandi pagi untuk bersegera berangkat ke sekolah. Buat para Ibu bekerja seperti saya?. Yang jelas, tidak perlu menyiapkan sarapan pagi lebih awal seperti sebelumnya. Masak

pun dapat disambi dengan melakukan pekerjaan kantor. Setelah itu, bisa kembali ke laptop hanya dengan beberapa langkah saja, tanpa perlu menembus kemacetan.

Ternyata bekerja dari rumah bukan liburan. Bekerja dari rumah hanya memindahkan lokasi kerja ke rumah. Namun, bila semua anggota keluarga memindahkan kegiatannya ke rumah, maka desakan kebutuhan ketrampilan seni *working management* sangat diperlukan. Suasana tenang di rumah terancam menjadi keriuhan dan kepanikan. Ketidakmampuan mengatur pekerjaan akan menimbulkan konflik dan akhirnya berujung stres berkepanjangan. Sementara masa WFH akibat pandemi COVID-19 ini bukan hanya sebulan dua bulan saja, tetapi berbulan-bulan lamanya.

Saya dan suami berusaha untuk melakukan manajemen bekerja dari rumah. Kami berbagi waktu bekerja dan perhatian. Berbagi tugas sudah biasa dilakukan sejak hari pertama menikah, tapi WFH ini menantang kami untuk lebih terampil mengatur aktivitas keluarga agar tidak ada yang bertabrakan atau terabaikan.

Anak-anak kami menyebutnya *Back to Home* bukan *Work for Home*. Pandemi COVID-19 memanggil anak-anak pulang kembali dari sekolah asrama mereka. Pihak sekolah terpaksa memulangkannya untuk menghindari penyebaran virus. Masalahnya adalah bukan tidak biasa di rumah, tapi anak-anak tidak terbiasa belajar di rumah. Apalagi dengan menggunakan metode daring yang sangat tergantung pada kemampuan jaringan internet. Kedua, mereka pun tidak terbiasa bermain di rumah. Misalnya: biasanya setelah belajar, pergi ke masjid dan kemudian main bola. Masa pandemi ini membuat mesjid ditutup, lapangan bola tutup dan bolanya pun harus dikempiskan dulu. Jadi sekolah pindah ke rumah.

Memindahkan sekolah atau *madrasah* dalam Bahasa Arab, anak-anak ke rumah bukanlah perkara mudah. Meskipun para ahli mengatakan bahwa sekolah pertama itu adalah di rumah, tetap saja tantangan selalu ada. Model belajar jarak jauh (daring) menggunakan media yang membutuhkan kekuatan internet, terhambat jaringan *wifi* sudah lama kami cabut demi menjaga keamanan anak-anak dari serbuan konten yang kurang bermanfaat. Pada awal pandemi, kami berusaha menghubungi perusahaan *provider* untuk memasang *wifi* kembali dan mereka menolak memasang alatnya karena zona rumah kami termasuk berwarna merah. Alias banyak kasus positif kasus COVID-19 ditemukan. Sekali ini kami kena batunya, memutus *wifi* untuk keamanan malahan membuat tidak dapat memperoleh jaringan internet yang lebih kuat. Terpaksalah internet digunakan dengan kemampuan seadanya, yang penting proses belajar tetap harus berjalan.

Singkatnya kami berusaha mengubah rumah kecil menjadi sekolah, tapi pastinya masih jauh dari model *home schooling*. Kami, orang tua berperan sebagai guru pendamping, yang memastikan bahwa proses belajar berjalan lancar meskipun dengan fasilitas seadanya. Kami mendapatkan pengarahan dari guru sekolahnya yang intensif berkoordinasi lewat grup WhatsApp, Instagram atau YouTube.

Kami pun berusaha membagi wilayah belajar masing-masing anak agar tidak saling terganggu. Ada yang di kamar tidur, menggunakan meja makan, meja tamu, dan meja tambahan. Jumlah laptop juga sempat menjadi persoalan karena tidak sama banyaknya dengan jumlah anak, sehingga akhirnya harus dibagi berdasarkan kebutuhan materi. Misalnya untuk mata pelajaran

sejarah, PKN, seni budaya atau mata pelajaran lainnya yang sifatnya memaparkan dan tidak ada latihan langsung, tidak memerlukan peralatan laptop lengkap. Proses belajar dapat cukup dengan memaksimalkan penggunaan *handphone*.

Kami orang tuanya betul-betul harus melihat materi hari demi hari untuk menyesuaikan pengaturan tersebut. Anak-anak dikawal dengan ramuan jadwal ketat yang dibuat sekolahnya. Kadang sempat terpikir, apakah kami ini beralih fungsi juga menjadi satpam yang memastikan jam keluar masuk anak pada ruang kelas *online zoom*-nya? Entahlah, yang jelas saya masih belum bisa tegas melihat anak sendiri ketiduran di depan laptop. Saya paham sekali dengan situasi yang menjemukan dan jenuh ketika hanya dapat melihat layar diam. Apalagi bila pelajaran yang disampaikan tidak menarik. Tentu sangat mudah sekali terserang kantuk. Benar saja, pada suatu waktu, saya mendengar salah satu anak dipanggil gurunya untuk menjawab pertanyaan. Berkali-kali dipanggil tapi tak menyahut. Ingin rasanya cepat-cepat menjawab agar guru tidak mengetahui bahwa sang anak sedang tertidur, tapi tak jadi saya lakukan. Akhirnya sang anak, terkejut sendiri, gelagapan mendengar namanya dipanggil. *Fiuhh....*

Sekolah di rumah, *ya...* benar-benar sekolah di rumah. Pagi hari mereka memulai *madrosah* pagi dengan *muroja'ah*, mengulang-ulang bacaan surat Al Qur'an. *Madrosah* siang mereka lanjutkan dengan materi pelajaran hingga pukul 15.00 sore. Terus begitu setiap harinya. Lama-kelamaan, keriuhan yang dirasakan pada minggu-minggu pertama *Working from Home* semakin jelas terpolakan. Semua sudah kembali tenang dan menyesuaikan. Setelah maghrib pun *madrosah* malam digelar. Mereka mendapatkan siraman qalbu, tausiyah dari guru-gurunya. Sebagai guru pendamping di kelas, saya

pun ikut mengatur waktu untuk shalat, mengaji, menggeser waktu kerja dan turut serta mendengarkan tausiyah di malam hari. Sampai sini, kami sebagai orang tua juga terlibat dalam sekolah—*madrasah*, sebagai murid yang namanya tidak pernah ada dalam daftar absen kelas.

Sempat terpikir dalam benak saya, apakah semua sekolah seperti ini? Bagaimana dengan sekolah yang baik guru mau pun murid-muridnya tidak dapat menyediakan kegiatan belajar daring secara maksimal dan juga fasilitas internet serta perangkat *handphone* atau laptop? Selain itu ditambah lagi dengan argo internet yang harus terus digunakan sehingga tagihan pulsa membengkak?

Ikut menjadi siswa sekolah sedikit banyak menantang juga. Saya tergoda ingin membaca kembali melihat materi yang rasanya dulu pernah dibaca. Memori pun muncul timbul tenggelam ketika mendengar pembahasannya. Ada beberapa soal pelik Kimia, Fisika, Matematika yang masih dapat saya kerjakan, padahal sudah lebih dari 30 tahun yang lalu dipelajari. Berarti guru saya dulu sukses memberikan pemahaman, bukan sekedar menghafal soal dan rumus.

Bukan hanya itu, menjadi murid ketika sudah menjadi orang tua mengingatkan bahwa banyak hal yang harus dikoreksi. Saya meninggalkan begitu banyak hal yang semestinya dulu dilakukan. Kesibukan yang selama ini rutin dilakukan menyita waktu, sehingga kadang tidak sempat merefleksi diri dan bahkan sekedar mengaji selembat halaman atau suci Al Quran. Sampai titik ini, rasanya pandemi COVID-19 tidak terlalu salah. Pandemi ini menjadi *madrasah* untuk diri sendiri.

Bulan Ramadhan pun tiba. Pertama kali dalam kehidupan saya, melewati bulan ini dengan hanya berada di rumah saja. Puasa di rumah saja, tarawih di rumah saja. Pelajaran *madrosah* rumah bertambah banyak. Kegiatan anak-anak pun lebih banyak lagi daripada sebelumnya. Saya pun bertambah sibuk dengan peran sebagai guru pendamping, dosen, tetapi juga menyediakan makan sahur dan berbuka. Lelah bukan kepalang, jam biologis pun berubah melakukan penyesuaian. Rasanya tak sempat untuk mengeluh mengusahakan *madrosah*-ku untuk terus berjalan dan penuh semangat berwarna.

Kebosanan kerap kali datang. Saya berkali-kali harus mencari inspirasi melakukan berbagai cara untuk menyemangati. Tiba saat bulan Ramadhan, perlu sekali-kali menantang anak-anak untuk bergantian belajar menjadi imam shalat tarawih. Hal yang belum pernah dipercayakan ayahnya pada mereka sebelum ini. Aku yakin, tidak mudah bagi para orang tua memberikan kepercayaan. Meski pun anak sudah termasuk usia remaja, tetap seringkali mereka dipandang sebagai anak-anak, yang dulu ditimbang-timbang dan dicubit-cubit pipinya hingga memerah.

Saya tidak menyangka bahwa tantangan menjadi imam shalat ditanggapi cukup berat oleh anak-anak. Ternyata mereka tidak melihatnya bukan sebagai ajang bermain atau berlatih, tetapi seperti ada sebungkah tanggung jawab yang dititipkan pada pundaknya. Menjadi imam shalat berarti kepercayaan untuk menjadi pemimpin yang bertanggungjawab. Mereka maju mundur, maju mundur, mundur mundur, maju.... mirip lagu Syahrini yang sempat beken. Ketidakpercayaan diri dan cemas tersirat di wajah mereka. Sebenarnya hati ini juga ragu, apakah benar mereka mampu?

Jangan-jangan kami ini sebagai orang tua yang terlalu memaksakan memberikan tongkat estafet, terus jadi bagaimana?

Pertama, kedua, dan akhirnya ketiga barulah tawaran “*A challenge to be Imam Shalat Tarawih*” diterima. Jumlahnya 12 rakaat dan pergantian imam shalat dapat berganti tiga kali. *Hom-pim-pah* mereka bergantian menentukan siapa duluan yang maju. Lalu, kemudian muluskah? *Aha*, ya tentunya tidak. Mereka kaku dan terbata-bata pada awalnya dan beberapa kali tidak sanggup meneruskan bacaan shalatnya ketika mencoba menjadi imam shalat. Kadang terjadi lupa rakaat karena terlalu berkonsentrasi pada bacaan. Ternyata menjadi penghapal Al Qur’an tidak otomatis membuat lancar ketika mengimami shalat. Imam shalat juga dapat lupa bacaannya meski pun penghapal Al Qur’an dikesehariannya. Sementara kami ini orang tuanya, sekaligus jamaahnya hanya dapat menjadi pendengar dan belum mampu memperbaiki bacaannya yang terlewat, karena tingkat hafalan kami yang sudah jauh tertinggal.

Masya Allah, menjadi imam shalat membutuhkan kemampuan lebih dari sekedar menghapal ayat demi ayat. Menjadi imam shalat ternyata dapat menjadi media untuk melatih kemampuan *leadership* atau kepemimpinan. Rasa tanggung-jawab, memahami siapa yang dipimpin, kepercayaan diri, kemandirian, pengendalian diri, dan ketenangan hati serta pikiran menjadi adonan campurannya. Adonan tidak sempurna, tidak sempurna pula shalatnya.

Saya sendiri cemas dan terus berdoa, berusaha sabar menahan diri, agar jangan sampai ada ucapan atau perbuatan yang menurunkan motivasi atau membuat para calon imam ini patah semangat. Shalat tarawih berubah menjadi shalat yang benar-benar

panjang, karena seringkali ada *remedial* shalat karena kesalahan yang dibuat anak-anak sebagai imam. Menyakinkan anak bahwa mereka mampu, sementara saya sendiri bukanlah seorang imam dan penghapal Al Qur'an yang lebih baik, tentunya bukan perkara yang mudah dilakukan.

Alhamdulillah, bahagianya ketika semua anak-anak kami dapat menyelesaikan tugasnya hingga akhir Ramadhan. Khataman Qur'an di malam takbiran dan sholat Idul Fitri berjama'ah dipagi harinya menjadi penuntas kebahagiaan saya bersama suami dan anak-anak. Walau pun di rumah, tapi tidak mengurangi hikmah dan bahagianya menyambut hari kemenangan. Tak terungkapkan dengan kata-kata, bagaimana dalam hati saya bersyukur mereka lolos belajar kepemimpinan menjadi imam shalat. Bekal menjadi pemimpin telah mereka peroleh. Ketika teman-teman seumurannya masih sibuk bermain *games online*, anak-anak kami walau pun tetap bermain, juga berusaha untuk menyisihkan waktu dan mengendalikan keinginannya, serta berusaha memperbaiki diri, memantaskan diri untuk menjadi imam dengan juga menghafal ayat demi ayat dikesehariannya. Ini dilakukannya agar tidak melakukan kesalahan kembali ketika menjadi imam shalat. Mudah-mudahan ini akan terus berlanjut hingga seterusnya dan menjadi berkah Allah SWT untuk semua.

Sekali lagi, saya harus akui, pandemi COVID-19 tidak seburuk yang dipikirkan. Ada berkah Allah SWT untuk kami sekeluarga dibalik resahnya kondisi akibat pandemi COVID-19. Sejak *madrasah* dibuka di rumah kami, banyak energi positif yang juga kami peroleh. Hingga saat ini, mereka masih bergantian melakukan tugas itu meski pun tidak sesering di bulan Ramadhan. Tapi saya yakin ini

meninggalkan catatan penting bagi mereka, ketika kami orangtuanya mempercayakan tugas tanggung-jawab kepada mereka.

Rumahku -*Madrosah*-ku, belum tentu lebih menyedihkan kondisinya daripada *madrosah* di sekolahnya. Apa yang kami khawatirkan, ketidakmampuan memfasilitasi kebutuhan belajar pada saat pandemi COVID-19 tidak terbukti membuat kami luluh lantah. *Madrosah* rumahku juga memberikan situasi dan kondisi belajar yang tak kalah dengan situasi belajar di sekolah. Setelah menjalani WFH yang berubah menjadi MWH, ternyata membawa membawa hikmah tak terkira. Tetap berusaha yang terbaik, beraktivitas melakukan yang terbaik dalam kondisi apapun. Nikmat itu akan menghampiri pada saat yang tidak disangka-sangka.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Family is like music, some high notes, some low notes, but always
a beautiful song”.
(Jesse Joseph)*

MENJAGA KEKUATAN KELUARGA (*FAMILY STRENGTH*) DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Fatchiah E. Kertamuda

Telah enam bulan lebih, Indonesia mengalami situasi pandemi COVID-19. Sebanyak 189 negara di dunia yang terkena pandemi ini, dengan jumlah lebih dari 37 juta orang yang terkonfirmasi COVID-19 dan sebanyak lebih dari satu juta orang meninggal dunia karena virus ini. Sedangkan di Indonesia, terdiri dari 34 provinsi dan 467 kabupaten/kota yang terkena COVID-19. Berdasarkan data per hari 14 Oktober 2020 yang terkonfirmasi positif sebanyak 341 ribu orang, dengan jumlah meninggal lebih dari 12 ribu orang, dan sembuh sebanyak 263 ribu orang. Semakin hari jumlah terkonfirmasi positif ini semakin meningkat, meski pun yang sembuh juga mengalami peningkatan. Hal ini sungguh sangat memprihatinkan bagi kita semua.

Memang tidak dapat dipastikan, situasi ini akan berlangsung hingga kapan, karena semakin hari, jumlah yang terkonfirmasi

COVID-19 semakin meningkat. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah mulai dari *Work from Home* (WFH), *Physical Distancing*, *Social Distancing*, pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), serta mematuhi protokol kesehatan di semua tempat yang berpotensi penyebaran COVID-19. Hal ini dilakukan sebagai upaya-upaya dan cara untuk menghambat penyebaran COVID-19. Semua itu adalah langkah penting dan baik untuk kita semua.

Untuk itu peran dari semua pihak sangat menentukan untuk mencegah penyebaran. Hal ini tentu sangat berpengaruh bagi kehidupan "normal" keseharian kita sebelumnya. Kehidupan "normal" sebelum COVID-19 yang kita "pernah" alami, perilaku yang masih tidak peduli dengan kebersihan diri dan menjaga kesehatan diri (kebiasaan mencuci tangan) atau perilaku saat menuju kampus atau kantor dengan menggunakan transportasi umum dan tidak pernah terpikirkan untuk melakukan mencuci tangan setelah melakukan kegiatan tersebut.

Selain itu, dalam masa pandemi ini, banyak saudara-saudara kita yang merasakan tekanan karena "kehilangan". Tidak hanya kehilangan pekerjaan, tetapi juga kehilangan orang-orang yang dicintai karena COVID-19. Hal ini memberikan dampak bagi berbagai kalangan seperti jumlah karyawan yang dirumahkan dan di PHK lebih dari tiga juta hingga Juni 2020.

Setiap hari kita mendengar dan melihat dari beragam media yang secara terus-menerus yang memberitakan tentang penderita, korban dan lain-lain. Banyak saudara-saudara kita yang merasakan tekanan karena "kehilangan" tidak hanya kehilangan pekerjaan maupun orang-orang yang dicintai karena COVID-19. Perusahaan yang mem-PHK-kan karyawannya atau penundaan pembayaran

gaji, padahal perlu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari di masa pandemi ini.

Kondisi pandemi COVID-19, telah memberikan pengaruh pada kehidupan kita. Kehidupan yang biasa, rutin, dan normal dilakukan sekarang sudah tidak bisa lagi dengan leluasa dilakukan. Situasi saat ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, dimana saat ini ada keterbatasan melakukan aktivitas di luar rumah. Membuat kita semua dapat merasa cemas, khawatir, hingga takut, sehingga memicu dan menyebabkan permasalahan pribadi bahkan mengguncang kehidupan keluarga.

Sebagai seorang ibu yang bekerja dan memiliki tiga orang putri, penting bagi saya untuk selalu menjaga dan menciptakan suasana nyaman bagi seluruh anggota keluarga di rumah. Tidak dipungkiri gangguan emosi saat berada di rumah dan “melihat” semua yang terjadi di rumah sejak diberlakukannya *Work from Home*. Kebiasaan rutin yang dilakukan sebelum adanya COVID-19, membuat waktu di rumah terbatas. Mulai pukul 06.00 bersiap menuju kantor dan sekitar pukul 08.00 sudah ada di kantor hingga pukul 16.30, bahkan terkadang lebih. Tiba dirumah biasanya atau “normal”-nya pukul 18.00. Jadi, setiap minggu mulai Senin hingga Jumat, “normalnya” jumlah waktu saya berada di luar rumah berkisar antara 10-12 jam. Jika membayangkan kembali kehidupan “normal” yang dilakukan setiap hari sebelum COVID-19 ini, lebih lama waktu berada di luar rumah dibandingkan waktu di rumah.

Tiba-tiba, tepatnya 2 Maret 2020, Presiden Jokowi mengumumkan bahwa di Indonesia terkonfirmasi kasus COVID-19 untuk pertama kalinya. Awalnya masih menganggap biasa saja, namun saat mulai mengetahui betapa “mengerikan” dampak

bagi orang-orang yang terkonfirmasi COVID-19, sehingga mereka diharuskan untuk di karantina di tempat khusus yang jauh dari orang-orang yang dicintai dan terisolir dari lingkungan. Hal ini mulai tidak bisa dianggap biasa dan telah menimbulkan beragam reaksi dari berbagai kalangan, serta terjadi perubahan secara masif di berbagai sektor baik ekonomi, sosial, pendidikan bahkan di kehidupan keluarga.

Keluarga adalah masyarakat terkecil yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian pada anggota keluarganya. Kekuatan seseorang dalam menghadapi kehidupan di dunia ini berawal dari keluarga. Keluarga adalah suatu bentuk hubungan bagian-bagian atau subsistem. Apabila terjadi suatu perubahan dalam keluarga, seperti kondisi pandemi COVID-19 ini, maka memberikan dampak pada setiap orang yang ada dalam kehidupan keluarga

Pastinya hampir sebagian keluarga di Indonesia mengalami dan merasakan dampak COVID-19 ini. Permasalahan yang masif terjadi di tengah pandemi ini adalah masalah pekerjaan, dimana semakin banyak orang-orang yang kehilangan pekerjaan karena PHK dan juga pengurangan sumber *income*. Permasalahan ini merambah ke masalah keluarga, dimana dampak dari kehilangan pekerjaan akan berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhan bagi keluarga. Hal ini tentu akan menimbulkan permasalahan baru dalam kehidupan keluarga.

Di situasi pandemi ini, memang tidak mudah bagi setiap orang dan keluarga. Setiap Keluarga dan anggota keluarga menghadapi dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu atau lebih dari anggota keluarga ada yang tidak “tahan”, tidak “kuat”, tidak

“mampu” melakukan, melampaui, dan menghadapi saat situasi kritis dan sulit ini. Oleh karenanya, setiap anggota dalam keluarga harus memberikan dukungan agar kekuatan keluarga dapat terjaga dan saling menguatkan satu sama lain. Menjaga kekuatan dalam keluarga agar mampu melampaui situasi di tengah pandemi ini tentu akan melalui proses panjang dan “terjal”, dalam arti akan terjadi situasi yang menjadi hambatan. Itulah pentingnya untuk dapat menjaga kekuatan keluarga (*family strength*).

Kekuatan keluarga merupakan salah satu karakter yang berhubungan dengan fungsi keluarga. Untuk membangun kekuatan keluarga, anggota keluarga dapat membantu meningkatkan kehidupan mereka. Saat ini di tengah situasi pandemi, peran keluarga menjadi faktor yang penting untuk dapat saling memberikan kekuatan dan motivasi agar dapat melampaui kondisi ini. Kekuatan dalam keluarga didasari pada pendekatan keluarga yang bekerja sama di saat situasi sulit, anggota keluarga lain dapat meningkatkan nilai-nilai keluarga dan memberikan dukungan dan saling menguatkan satu sama lain.

Kekuatan Keluarga (Olson & DeFrain, 2006) terdiri dari tiga dimensi, yaitu: *family cohesion*, *family flexibility*, dan *family communication*. Pertama adalah *family cohesion*, yaitu: memahami kedekatan emosional antara satu anggota dengan anggota lain dalam keluarga. Kedekatan emosional ini ditunjukkan dengan adanya komitmen dan menjaga kualitas waktu bersama keluarga. Di tengah pandemi ini tentunya komitmen antar anggota keluarga sangat diperlukan, mengingat kehidupan keluarga akan mengalami perubahan yang drastis. Untuk itu rasa percaya, kejujuran, saling ketergantungan, dan kesetiaan satu sama lain adalah nilai-nilai

yang selalu dijaga. Satu hal yang menjadi suatu anugerah di masa pandemi ini, bagi setiap keluarga termasuk keluarga saya, adalah waktu bersama keluarga lebih banyak dan harus benar-benar dimanfaatkan dengan baik. Kebersamaan dalam keluarga yang mungkin sebelum pandemi terjadi, sangat sulit untuk melakukan rutinitas bersama keluarga seperti makan bersama, beribadah bersama, serta melakukan aktivitas-aktivitas lainnya. Ini adalah momen penting yang harus kembali dilaksanakan bersama keluarga.

Kedua adalah dimensi *family flexibility*. Kondisi dari yang dianggap normal sebelum pandemi ini telah membuat setiap orang, dalam hal ini keluarga, perlu melakukan penyesuaian di berbagai hal. Penyesuaian inilah yang perlu dilakukan oleh setiap keluarga saat ini. Kemampuan keluarga untuk berubah dan beradaptasi di situasi pandemi sangat diperlukan. Agar dapat memiliki kemampuan beradaptasi dan fleksibel di situasi seperti ini memang bukan hal yang mudah. Kehidupan dengan rutinitas sebelumnya harus berubah “total” tentu diperlukan kemampuan bagi semua anggota dalam keluarga. Misalnya, jika ayah yang biasanya bekerja namun setelah hampir dua hingga tiga bulan tidak lagi bekerja, bahkan tidak ada lagi pemasukan untuk menghidupi keluarganya. Untuk itu, sebagai seorang kepala keluarga tentu harus “memutar otak” agar dapat tetap bertahan. Situasi inilah yang dapat membuat ayah mengalami tekanan atau stres. Oleh karena itu, dukungan semua anggota dalam keluarga sangat penting untuk selalu mendukung agar tetap optimis. Kemampuan yang perlu dimiliki semua anggota keluarga berdasarkan dimensi *family flexibility* adalah kemampuan mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan spiritual. Kemampuan mengatasi stres menjadi sumber untuk membantu satu sama lain

dalam keluarga, menerima krisis atau kondisi sulit ini sebagai bagian dari pertumbuhan. Sedangkan menjaga kesejahteraan spiritual dengan selalu menciptakan kebahagiaan, optimis, harapan, dan keyakinan oleh dan kepada seluruh anggota dalam keluarga.



Memang bukan suatu hal yang mudah dilakukan, namun, hal ini harus dilalui untuk menjaga keharmonisan dan kesejahteraan, baik fisik maupun mental seluruh anggota dalam keluarga. Untuk itu dimensi ketiga, yaitu: *family communication* adalah juga faktor penentu agar dapat menemukan solusi melalui *sharing* atau berbagi informasi, perasaan, ide-ide dengan anggota keluarga. Hal ini perlu ditunjukkan dengan saling menghargai satu sama lain. Justru di situasi ini semua anggota keluarga sedang “diuji” untuk dapat saling memperhatikan dan menjaga perasaan aman bagi seluruh anggota keluarga. Dengan menciptakan komunikasi yang positif, yakni saling terbuka dan terus-terang bahwa telah terjadi masalah selama pandemi ini dan berdampak pada kehidupan keluarga, merupakan hal penting agar dapat bersama-sama mengatasi permasalahan tersebut. Setiap anggota dalam keluarga bersama-sama mencari solusi, ide-ide yang dapat membantu keluarga menjalaninya.

Oleh karena itu pentingnya menjaga kesehatan baik fisik maupun mental bagi seluruh anggota keluarga, agar tidak mengalami gangguan mental dan tetap sehat (tidak sakit). Di situasi pandemi

ini kekhawatiran akan kesehatan fisik menjadi sangat tinggi karena pandemi ini telah menyebar dan masih terus menyebar sehingga kewaspadaan dan kedisiplinan seluruh anggota keluarga agar selalu menjaga kesehatan sesuai protokol kesehatan.

Untuk itu penting bagi setiap anggota keluarga agar tetap menjaga kekuatan keluarga dengan selalu memiliki mental dan fisik tetap sehat, menciptakan kerjasama, tanggung-jawab bersama antara setiap anggota keluarga, memberikan kepercayaan dan menjalankan fungsi dan peran dan dapat melakukan apa yang terbaik untuk dirinya dan keluarganya (Kertamuda, 2009). Keluarga memberikan dukungan, cinta, dan kebutuhan emosional yang membuat anggota keluarga terpenuhi kebutuhannya sehingga membuat mereka bahagia, sehat, dan aman dalam menjalani situasi pandemi dan kesiapan dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru kedepannya.

Referensi

Olson, David., DeFrain, John. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. McGraw-Hill. NY.

Kertamuda, Fatchiah. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-COVID-19-23-juni-2020>

<https://bisnis.tempo.co/read/1350955/dampak-corona-305-juta-orang-terkena-phk-hingga-juni>

<https://covid19.go.id/>

<https://rgs.sch.im/blog/index/view/id/981/Family%20Communication%20Morning>

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

People with high assurance in their capabilities approach difficult tasks as challenges to be mastered rather than as threats to be avoided.

(Bandura, Encyclopedia of Human Behavior, 1994)

MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19

Alfikalia

Saya adalah seorang Ibu yang bekerja sebagai dosen. Sebelum resmi bekerja dari rumah karena pandemi COVID-19 ini, biasanya dalam satu minggu, dua hingga tiga harinya saya gunakan untuk pergi ke kampus dan menghabiskan waktu sekitar tujuh hingga delapan jam di sana. Pendidikan anak-anak secara resmi dilakukan di sekolah. Sebelum bekerja dari rumah, biasanya saya akan menanyakan dari kantor pada anak-anak apakah ada pekerjaan rumah (PR) atau tidak dan mengingatkan untuk mengerjakan PR tersebut.

Anak saya berjumlah dua orang, semuanya perempuan. Putri sulung berusia delapan tahun, naik kelas dua dan yang kecil akan

berusia enam tahun dalam beberapa bulan. Dia akan mulai TK B di tahun ini. Saya dan anak-anak saat ini juga masih tinggal bersama orang tua. Suami hingga saat ini masih bekerja di daerah yang berbeda dengan kami sekeluarga. Praktis karena situasi pandemi ini, sekolah dari rumah yang dijalani anak-anak menjadi tanggung jawab saya karena suami berada di kota berbeda.

Sebagai seorang dosen, maka salah satu tanggung jawab adalah mengajar mahasiswa. *Alhamdulillah*, jadwal mengajar saya ada di siang hari, sehingga pada saat ada tugas dari sekolah untuk anak-anak, saya akan mengalokasikan waktu di pagi hari sampai 12.00 untuk membantu anak-anak mengerjakan tugas tugas dari sekolah. Tentu saja hal ini tidak selalu pasti berjalan sesuai jadwal. Bisa saja alokasi waktu tersebut molor karena anak-anak ogah-ogahan untuk mengerjakan tugas sekolah. Ada kalanya sore atau malam hari tugas tersebut baru bisa diberikan kepada guru.

Pada situasi pandemi saat ini, saya merasakan betul tantangan dalam mendampingi anak belajar. Mengapa demikian? Sebanyak 99% guru hanya memberikan tugas tanpa memberikan materi pengantar sebelumnya. Saya harus berperan mengajarkan materi dan sekaligus mendampingi anak dalam menyelesaikan tugasnya. Sedangkan, sebagian besar orang tua tidak memiliki ilmu mengenai cara mengajarkan pengetahuan sekolah kepada anak.

Mengajarkan anak yang berada pada taman kanak-kanak dan SD kelas rendah, berbeda dengan mengajarkan cara membuat rendang atau pepes pada ibu-ibu lainnya. Kendali emosi anak belum baik, kemampuan kognitifnya belum mencapai puncak maksimalnya. Ditambah lagi masing-masing orang tua memiliki kemampuan yang berbeda dalam memahami emosinya masing-masing,

serta kemampuannya mengelola emosi yang dirasakannya saat mendampingi anak belajar. Dengan situasi seperti ini, mau tak mau beberapa prinsip dalam psikologi pendidikan yang sering diajarkan pada mahasiswa di mata kuliah psikologi pendidikan, diterapkan dalam cara saya mendampingi anak belajar.

Salah satu hal yang penting dalam mendampingi anak belajar di rumah adalah memupuk kepercayaan dirinya dalam belajar. Mengapa sambil memupuk kepercayaan diri anak? Dalam situasi pandemi saat ini, dengan beban mengajar pindah kepada orang tua dan beban tugas yang datang setiap hari dari sekolah, akan muncul potensi situasi orang tua mengerjakan tugas anak atau sebaliknya. Orang tua memarahi anak karena tidak mengerti apa yang disampaikan orang tua, walau pun sudah berulang kali diajarkan. Dua situasi ini bisa berdampak pada kepercayaan diri anak, terutama dalam belajar.

Bagaimana perilaku orang tua selama mendampingi anak belajar dapat mempengaruhi kepercayaan diri anak dalam belajar? Orang tua merupakan figur awal yang dikenal anak, yang memiliki efek besar kepada perkembangan kepribadian anak. Bagaimana orang tua memberikan respon terhadap perilaku yang ditampilkan anak, akan menjadi patokan anak untuk menampilkan perilaku lainnya. Sebagai contoh, akan ada situasi dimana saat mengerjakan tugas matematika, anak menyatakan susah, tidak tahu jawabannya. Bila ibu kemudian membiarkan dan mengatakan kepada anak tidak usah dikerjakan, anak akan belajar bahwa sesuatu yang susah, tidak perlu dikerjakan. Situasi seperti ini bisa berdampak pada kepercayaan diri anak.

Mari kita lihat situasi yang lain. Anak mendapatkan tugas prakarya seni. Pada anak SD kelas rendah, orang tua pastinya akan ada bersama anak untuk membantu karena memang tidak bisa dikerjakannya sendirian. Dalam tugas seni, ada kebebasan berkreasi. Bisa saja terjadi dalam proses penyelesaian tugas tersebut, anak ingin menggunakan warna hitam, tapi orang tua ingin menggunakan warna merah. Orang tua kemudian menyampaikan kepada anak, jangan menggunakan warna hitam karena gelap. Lebih bagus menggunakan warna merah karena terang. Anak tetap pada pendiriannya dengan warna hitam dan orang tua juga menganggap bahwa anak tidak mengerti konsep warna terang yang menarik. Pada sebagian orang tua, yang terjadi kemudian adalah orang tua memaksa anak untuk menggunakan warna merah. Anak pun akhirnya menurut, walau pun sambil kesal atau menangis sedih karena tidak bisa menggunakan warna yang diinginkannya. Apa dampak dari situasi seperti ini jika sering terjadi?

Kepercayaan diri dalam psikologi dapat dijelaskan menggunakan konsep *self-efficacy* (efikasi diri) yang dikemukakan Bandura dalam Teori Kognitif Sosial. Secara definisi, *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, bahwa dia mampu untuk mengelola dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk meraih tujuan yang ditetapkan (Bandura, 1997). Keyakinan seseorang bahwa dia mampu melakukan langkah-langkah untuk mencapai tujuan, berbeda dengan keyakinan bahwa ia bisa mencapai tujuan tersebut. Sebagai contoh, keinginan untuk menurunkan berat badan. *Self-efficacy* bicara mengenai keyakinan saya untuk mampu melakukan langkah-langkah agar berat badan turun. Misalnya: keyakinan bahwa saya bisa mengurangi

mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, bisa olah raga secara teratur, bisa mengurangi konsumsi cemilan yang mengandung gula, dan langkah-langkah lainnya yang penting untuk mengurangi berat badan. Sebaliknya, *self-efficacy* tidak bicara mengenai keyakinan bahwa berat badan saya akan turun. Yang kedua ini dibahas dalam konsep ekspektasi dalam psikologi.

Konsep *self-efficacy* merupakan salah satu konsep psikologi yang banyak diteliti. Dari banyak riset tersebut, Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi tindakan apa yang diambilnya, seberapa besar usaha yang akan dilakukan, seberapa lama dia bisa bertahan dalam menghadapi hambatan dan rintangan yang muncul, daya lenting (*resilience*) dalam menghadapi kemalangan, pola pikir yang cenderung mendukung atau justru menghambat, seberapa besar stres dan depresi yang dirasakan saat menghadapi tuntutan lingkungan, serta tingkat pencapaian yang diraih individu. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki seseorang, semakin besar usaha yang akan ia keluarkan untuk mencapai tujuannya. Semakin ia mampu bertahan dalam menghadapi rintangan yang muncul untuk mencapai tujuan, pola pikir yang dimiliki akan membantunya mencapai tujuan, serta semakin tinggi juga prestasi yang diraih. Dengan demikian, bisa dilihat betapa *self-efficacy* yang tinggi dalam mencapai tujuan, merupakan aspek psikologis yang harus dimiliki.

Bagaimana membangun *self-efficacy* individu? Konsep *self-efficacy* dalam teori kognitif sosial Bandura memandang individu sebagai makhluk yang aktif dan secara kognitif dapat memahami mengenai reaksi lingkungan terhadap dirinya dan memiliki pemahaman terhadap situasi yang dialaminya sendiri. Bandura

(1977, 1997) mengemukakan bahwa terdapat empat sumber *self-efficacy*, yaitu: 1) pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), 2) mengamati orang lain (*vicarious experience*), 3) persuasi verbal dari lingkungan eksternal (*verbal persuasion*), dan

4) ketergugahan emosi dan fisiologis (*emotional and physiological arousal*). Dari ke-empat sumber ini, pengalaman keberhasilan merupakan sumber *self-efficacy* yang paling bisa diandalkan atau yang paling berpengaruh (Bandura, 1977; Pajares, 2006).

Memupuk pengalaman keberhasilan sebenarnya sudah dimulai terjadi sejak masa bayi dan kanak-kanak dengan cara memberikan kesempatan bayi untuk mengeksplorasi lingkungan dan responsivitas orang tua terhadap kebutuhan dari bayi (Bandura, 1997). Eksplorasi lingkungan dapat memberikan informasi bahwa dengan dia melakukan sesuatu, akan ada efek yang muncul dari apa yang dilakukannya. Hal tersebut memberikan informasi bahwa saya mampu untuk melakukan sesuatu untuk mencapai efek yang diinginkan. Jika ingin mendengarkan bunyi kerincing dari bola, maka saya harus menjatuhkan bola tersebut, dan saya bisa melakukannya. Responsivitas orang tua terhadap kebutuhan bayi, perilaku komunikasi yang ditampilkan anak, menurut Bandura, akan menginformasikan kepada bayi bahwa ia mampu untuk dapat menggunakan bantuan orang disekitarnya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Pengalaman keberhasilan lainnya juga bisa dipupuk dengan memberikan aktivitas yang menantang. Hasil riset Scarr-Salapatek dan Williams (1973; dalam Bandura 1997) menunjukkan bahwa bayi yang lahir prematur yang berasal dari kalangan sosial ekonomi bawah menunjukkan perkembangan

kognitif yang signifikan, saat ibu diajarkan untuk memberikan tugas menantang yang mendorong untuk bayi memulai aktivitas dan menghasilkan efek dari objek yang bisa dimanipulasi. Hasil riset ini menunjukkan bahwa melalui stimulasi dari orang tua dalam bentuk inisiasi aktivitas dari anak untuk mencapai tujuan tertentu, dapat menstimulasi perkembangan kognitif.

Mari kita kembali kepada proses pendampingan anak belajar di rumah selama masa pandemi ini. Bagaimana orang tua merespon perilaku anak dalam belajar dapat membentuk *self-efficacy* anak dalam belajar? Pada situasi yang pertama, ada anak kesulitan mengerjakan tugas matematika, anak menyatakan susah, tidak tahu jawabannya. Ibu kemudian membiarkan dan mengatakan kepada anak tidak usah dikerjakan. Ketika ibu membiarkan, maka anak kemudian akan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman keberhasilan dari situasi menantang yang dihadapinya. Anak tidak punya pengalaman menghadapi situasi sulit dalam pelajaran matematika. Jika situasi ini terus berulang, anak menjadi semakin tidak yakin bahwa ia bisa menyelesaikan soal matematika. Pada situasi yang ke dua, anak menurut kemauan orang tuanya karena terpaksa, takut dimarahi. Situasi seperti ini yang terus berulang berpotensi anak memiliki *self-efficacy* yang rendah karena takut terhadap reaksi lingkungan terhadap dirinya, takut dimarahi.

Pengalaman saya sendiri dalam menghadapi situasi dimana anak merasa tidak bisa, tidak mau melanjutkan mengerjakan tugas, adalah dengan menuntun dia memulai tugas dari apa yang dia pahami. Lalu kemudian saya membangun pemahaman baru berdasarkan apa yang dia pahami. Dengan memulai dari yang dipahami anak, pengalaman keberhasilan mulai dibangun karena

ia mengetahui atau bisa menjawab benar apa yang ditanyakan. Ketika anak dituntun secara perlahan, ia dapat membangun suatu cara pemecahan masalah matematika dalam dirinya. Pada soal berikutnya, berdasarkan soal sebelumnya, anak diminta untuk menyelesaikan soal secara mandiri.

Kadang anak saya bertanya apakah yang sudah dia kerjakan sudah benar atau belum. Respon saya kemudian adalah meminta dia menyelesaikan dulu semua soal sampai selesai baru kemudian saya cek betul atau tidaknya hasil pekerjaannya. Mengapa saya menunda menjawab pertanyaannya? Bila saya sering merespon pertanyaan tentang apakah pekerjaannya sudah benar atau belum, saya memperkuat perasaan ketidakyakinan yang dimiliki apakah jawabannya benar atau tidak. Setelah semua selesai dikerjakan dan diperiksa kebenaran jawaban, saya akan sampaikan mana jawaban yang memang sudah benar dan jawaban yang masih perlu diperbaiki. Umpan balik yang saya sampaikan kepada anak akan membentuk pemahamannya terhadap kemampuan dirinya menyelesaikan soal. Dengan saya memberi umpan balik diakhir dan bila jawabannya semua benar, maka anak saya mendapatkan pembelajaran bahwa dia bisa menyelesaikan tugas dengan benar, tanpa harus minta diyakinkan dulu untuk setiap soal yang dikerjakan. Bahwa dia sebenarnya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas matematika ini. *Self-efficacy* anak dalam pelajaran matematika pun semakin terbangun.

Pajares (2006) mengemukakan beberapa hal berikut yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam belajar. Pertama, proses pembelajaran hendaknya diarahkan pada pengembangan keterampilan yang dimiliki anak. Semakin terampil anak, maka

self-efficacy atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki bersumber dari pengalaman yang otentik, bukan sekedar pujian kosong belaka dari orang-orang yang berada disekitarnya.

Pajares (2006) menjabarkan pula bahwa anak perlu juga diajarkan untuk memberikan interpretasi yang adaptif terhadap kegagalan yang dimiliki. Anak bisa diajarkan bahwa kegagalan yang dialami, misalnya nilai yang jelek atau pengerjaan tugas yang salah, dapat memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan di masa yang akan datang. Selain itu, kita sebagai orang tua atau pun guru, hendaknya menjadi contoh bagaimana cara menghadapi kegagalan. Orang dewasa yang menunjukkan bahwa ia membuat kesalahan, membantu anak untuk memahami bahwa kadang kesalahan tidak bisa dihindari dan hal tersebut bisa diatasi. Sebaliknya, orang dewasa yang menunjukkan perilaku bahwa ia tidak pernah gagal, akan memberikan informasi kepada anak bahwa membuat kesalahan merupakan hal yang tidak bisa diterima atau merupakan hal yang bodoh. Akibatnya, anak menjadi takut gagal.

Dalam meningkatkan *self-efficacy* anak dalam belajar, hal yang menjadi pegangan utama adalah bahwa anak memiliki peran aktif untuk menentukan tindakan yang diambilnya, bahwa ia memiliki kendali terhadap tindakan yang diambilnya. Penyadaran tentang hal tersebut hendaknya dilakukan sedini mungkin dalam interaksi kita sebagai orang tua ataupun guru dengan anak. Memaksa anak melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan orang tua, hanya akan mengajarkan kepada anak bahwa ia tidak memiliki kendali dalam hidupnya dan tergantung pada orang lain.

Situasi pandemi ini membantu mendekatkan kembali hubungan orang tua dengan anak, terutama pada orang tua yang

bekerja. Orang tua lebih mengenali bagaimana cara anak belajar, termasuk bagaimana ia menghadapi kesulitan dalam tugas. Melalui artikel ini, semoga kita bisa melakukan refleksi terhadap bagaimana reaksi kita sebagai orang tua terhadap perilaku anak. Sudahkah kita memberikan anak ruang dan kesempatan untuk mengembangkan keyakinannya terhadap kemampuan dirinya sendiri, untuk dikemudian hari ia bisa mandiri dan berdaya dalam menghadapi tantangan kehidupan pada masa dewasa nanti?

Referensi

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Company

Pajares, F. (2006). *Self-Efficacy Beliefs During Childhood and Adolescence*. in Pajares, F. & Urdan, T. C. (Eds). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. USA: IAP-Information of Age Publishing

Ketika Ibu di Rumah...



*“The first cup moistens my lips and throat.
The second cup breaks my loneliness.
The third cup searches my barren entrails but to find therein some
thousand volumes of odd ideographs.
The fourth cup raises a slight perspiration – all the wrongs of life
pass out through my pores.
At the fifth cup I am purified.
The sixth cup calls me to the realms of the immortals.
The seventh cup – Ah! but I could take no more!
I only feel the breath of the cool wind that raises in my sleeves.
Where is Elysium?
Let me ride on this sweet breeze and waft away thither.”*

(Lu T’ung)

CERITA DIBALIK SEGELAS TEH

Kurniawaty Yusuf

Sepanjang *Work from Home*, saya selalu ditemani dengan segelas teh kegemaran. Buat saya, teh membuat jiwa dan perasaan menjadi lebih tenang dan bahagia, apalagi dikonsumsi di tengah rutinitas pekerjaan. Seperti kata William E. Gladstone, “*if you are cold, tea will warm you; if you are too heated, it will cool you; if you are depressed, it will cheer you; if you are excited, it will calm you* “. Sebagai pecinta teh, saya tertarik untuk berbagi informasi mengenai teh yang wajib diketahui.

Indonesia adalah negara peringkat ke-delapan penghasil teh di dunia. Hanya saja harga jual teh dari perkebunan Indonesia sangat rendah. Harga teh hitam Indonesia kualitas tinggi yang ditawarkan di Jakarta *Tea Auction* ada pada kisaran US\$ 1,65 per-kg. Namun harga ini terus menurun sejak tahun 2013. Sementara biaya produksinya meningkat. Saat ini, 60% produksi teh Indonesia ditujukan untuk pasar ekspor dan sisanya 40% untuk pasar lokal. Ekspor teh Indonesia sebagian besar berbentuk daun teh yang belum memiliki merek, sehingga tidak banyak memiliki nilai tambah dan harganya cenderung murah. Sementara teh Indonesia

yang masuk pasar lokal, harga jualnya tidak tinggi karena persepsi masyarakat Indonesia kebanyakan menganggap teh itu murah. Teh Indonesia yang masuk pasar lokal adalah teh yang kualitasnya tidak sebagus teh yang dijual di pasar ekspor, sehingga sulit bagi orang Indonesia mendapatkan teh-teh terbaik di Indonesia. Hal lain, sebagian besar teh Indonesia yang dijual ke luar negeri setelah dikemas ulang dan diberi merek, tidak mencantumkan asalnya dari Indonesia. Jadi, meskipun Indonesia penghasil teh terbesar kedelapan dunia, tidak banyak yang tahu, seperti apa teh Indonesia. Padahal beberapa penulis asing dalam buku mengenai teh, menyebutkan teh Indonesia sebagai teh hitam yang baik untuk bahan *blend tea*.

Fakta lain, ternyata konsumsi teh rata-rata orang Indonesia termasuk rendah. Selama ini, saya mengira teh adalah minuman sehari-hari orang Indonesia, karena kemana pun pergi, selalu menjumpai minuman teh. Ternyata saya salah. Dari buku Somantri (2014), saya mengetahui bahwa Indonesia berada di urutan ke-46 sebagai negara pengonsumsian teh. Padahal, Indonesia adalah negara produsen teh terbesar ke-8 di dunia. Rata-rata orang Indonesia hanya mengonsumsi teh sebanyak 210 gram per-tahun. Sangat kecil jika dibandingkan orang Inggris yang tidak punya perkebunan teh, tetapi rata-rata konsumsinya 2.070 gram per-tahun. Bahkan konsumsi teh orang Malaysia, jauh di atas konsumsi orang Indonesia, rata-rata 630 gram per tahun.

Tulisan ini akan mengajak kita semua untuk lebih mengenal dan menyukai teh. Teh memiliki khasiat, jenisnya yang beragam, bahkan kebiasaan minum teh bisa jadi budaya khas untuk suatu wilayah.



Gambar 1 - Secangkir teh hangat

Kandungan dan Khasiat Teh

“*Tea began as a medicine and grew into a beverage*“, pendapat Okakura Kakuzou ini menjelaskan bagaimana teh pada awalnya berfungsi sebagai obat. Kandungan yang terdapat pada teh adalah katekin yang paling banyak dikandung teh jenis *white*, *green*, dan *oolong*, dapat membantu menurunkan berat badan. Katekin mampu mengurangi penyerapan lemak, terutama lemak yang terdapat di abdominal (perut). Katekin juga membantu merangsang metabolisme tubuh untuk menghindari penimbunan lemak dengan mengonsumsi empat cangkir teh hijau setiap hari, mampu membakar 70-80 kalori, selain terbakar karena olahraga. Katekin dan polisakarida dalam teh juga menurunkan kadar gula darah dalam tubuh. Dalam suatu penelitian, ditemukan bahwa teh hijau mampu mencegah penuaan otak. Di Jepang –yang masyarakatnya gemar mengonsumsi teh hijau– tingkat kejadian penyakit Alzheimer dan jenis Demensia (kepikunan) lebih rendah.

Teh juga berperan sebagai antioksidan. Kelompok antioksidan yang terkandung dalam teh adalah *polifenol*, *flavonoid*, dan katekin,

yang kesemuanya dapat melindungi tubuh dari efek buruk radikal bebas. Radikal bebas dapat mempercepat pertumbuhan sel-sel kanker dan menimbulkan beberapa masalah kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Sebagai antioksidan, katekin terdapat pada teh yang tidak teroksidasi. Katekin hanya ada pada teh putih, teh hijau, teh *oolong*, dan teh kuning.

Khasiat lain dari teh adalah kandungan karoten (prekursor vitamin A), tiamin (vitamin B1), asam *nikotinat*, asam *pantotenat*, asam askorbat (vitamin C), vitamin B6, asam folat, mangan, potasium, dan *flouride*. *Flouride* bisa membunuh bakteri penyebab bau mulut dan menghambat pembentukan plak pada gigi. *Flouride* juga menguatkan tulang.

Teh hitam baik untuk kesehatan, karena tanin dalam teh hitam membantu membersihkan pencernaan dan menenangkan perut. Selain itu, teh hitam dapat membantu mencegah penggumpalan darah yang seringkali menyebabkan serangan jantung dan stroke. Beberapa studi menemukan bahwa risiko mengalami serangan jantung fatal, menurun hingga 70% pada peminum teh hitam



Gambar 2. Jenis-jenis teh

Ragam Teh

Menurut Luo Jialin, “*Every kind of tea is marked with a distinctive property. Green tea is an energetic as the youth; Oolong is as reserved and mature as a middle age man; black tea represents maternal love, while pu-erh tea is an incarnation of a wise old man with a lot of stories*”. Berdasarkan proses produksinya, teh dikelompokkan ke dalam enam kategori besar.

Teh Putih (*White Tea*)

Adalah teh yang karakter rasanya ringan, menyegarkan, dengan kemanisan dan aroma yang menenangkan. Teh ini, produksinya terbatas, sehingga harganya lebih mahal. Teh putih dihasilkan dari pucuk daun teh yang diproses tanpa oksidasi. Teh putih yang paling populer adalah *silver needle* yang diproduksi daerah Zheng He dan Fu Ding di provinsi Fujian, Cina. Selain itu, ada *white peony* (*pai mu dan*) dan *shou mei*. Jika *white peony* menggunakan pucuk daun dan dua daun di bawahnya. *Shou mei* diproduksi dari daun teh setelah produksi *white peony*. *Shou mei* memiliki aroma dan warna seduhan yang lebih pekat.

Teh Hijau (*Green Tea*)

Adalah teh yang sangat populer di Cina dan Jepang. Teh hijau adalah teh yang tidak mengalami oksidasi. Beberapa teh hijau yang terkenal: *Sencha*, *Matcha*, *Gyokura*, *Longjing*, *Gunpowder*, *Hojicha*, dan *Genmaicha*. Beberapa negara, termasuk Indonesia menggunakan *matcha* sebagai bahan dasar untuk membuat makanan seperti roti, cokelat, cake, dan es krim.

Teh Oolong

Teh *oolong* sejak jaman Dinasti Tang (618-907) sudah dikenal, berasal dari daerah Beiyun, pegunungan Phoenix (Fenghuanshang) di Fujian, Cina. Awalnya dikenal sebagai *beiyun tea* dan menjadi *tribute tea*, yakni teh yang dipersembahkan untuk Kaisar Cina pada Dinasti Song (960-1279) hingga Dinasti Qing (1644-1911). Kategori teh ini tergolong *semi-oxydized tea* atau teh yang mengalami oksidasi sebagian. Teh *oolong* sudah diproduksi di Indonesia, umumnya di perkebunan Sumatera dan Jawa Barat dengan mengacu pada *oolong* ala Taiwan, baik bibit maupun proses produksinya. Jenis teh *oolong* yang terkenal adalah : *Tie kuan yin*, *Wuyi Oolong*, *Da Hong Pao*, *Shui Jin Gui*, *Tie Luo Han*, *Bai Ji Guan*, *Monkey Picked Oolong*, *Oriental Beauty*, *Dan Chong*, *Taiwan Oolong*, *Ginseng oolong*, dan *Milk Oolong*.

Teh Hitam (*Black Tea*)

Adalah teh yang mengalami oksidasi penuh, warna daunnya coklat gelap dan warna hasil seduhannya menjadi coklat kemerahan hingga coklat pekat. Proses oksidasi mengurangi rasa pahit daun teh segar dan menimbulkan rasa kental pada seduhannya. Jenis teh hitam diantaranya: *Assam tea*, *Darjeeling tea*, *Keemun tea*, *Ceylon tea*, dan *Indonesian tea*. Jenis teh yang diproduksi di Indonesia kebanyakan teh hitam yang memiliki cita rasa kuat dan aromatik. Sayangnya teh hitam Indonesia digunakan untuk *tea blend* sehingga tidak seterkenal *darjeeling*, *assam*, atau *ceylon tea*.

Beberapa perkebunan teh di Indonesia dapat ditemukan produknya di toko-toko teh berbagai negara, dengan menyebutkan nama perkebunannya adalah Malabar, Bahbutong, Taloon, Gunung Rosa, dan Dewata.

Teh *Pu erh*

Berbeda dengan Cina dan Hongkong, di Indonesia teh ini tidak populer. Teh *pu erh* disimpan bertahun-tahun – semakin tua usianya – semakin mahal harganya. Tak heran jika teh *pu erh* suka dikoleksi. Tapi tidak semua teh *pu erh* mahal harganya. Restoran yang menyediakan *dim sum* biasanya menyajikan teh *pu erh* tetapi bukan jenis yang dapat dikoleksi. Teh *pu erh* dibuat dari teh berdaun lebar, dari pohon teh yang tumbuh liar di pegunungan Cina. Teh *pu erh* beraroma *dusty* seperti aroma tanah setelah hujan. Teh ini memiliki efek menghangatkan badan, seperti saat meminum ginseng atau jahe, dan efek ini tidak terdapat pada teh jenis lain.

Teh Kuning (*Yellow Tea*)

Jenis teh ini banyak diproduksi di Provinsi Anhui dan Hunan, Cina. Mengingat produksinya memakan waktu lama dan memerlukan kecermatan tinggi, maka jumlah teh ini pun terbatas. Karena keunikannya, teh ini populer pada pencinta teh. Ada pun teh kuning yang terkenal adalah *Junshan Yinzhen* dari Provinsi Anhui. Rasa teh kuning lebih lembut dan lebih manis, dibandingkan teh hijau, karena teh kuning melalui proses *men huan*, yang membuat *astringency* dan rasa pahit yang biasa ada pada teh hijau, menjadi hilang.

Teh Wangi, Teh Racikan, dan Tisane



Gambar 3 - Berbagai Teh Wangi

Berikut adalah jenis teh yang juga menjadi favorit, karena rasanya.

Teh Wangi

Teh yang ditambahkan bunga dalam proses pembuatannya. Misalnya teh melati, teh ini berasal dari teh hijau yang ditambahkan melati. Di Cina, teh melati berasal dari Fujian. Ada dua teh melati yang terkenal, *Dragon pearls*, teh hijau berbentuk seperti mutiara, bulat-bulat kecil dengan aroma melati. *Blooming tea* atau disebut artisan *tea*, yakni teh hijau (kadang teh putih) berbentuk bulat sebesar kelereng. Ketika diseduh, teh ini akan mekar menjadi seperti bunga. Proses pembuatan kedua teh ini menggunakan tangan dan memerlukan ketrampilan tinggi. Di Indonesia, masyarakat Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur terkenal menggemari teh melati. Sentra produksi teh melati tersebar di daerah pesisir utara Pulau

Jawa, terutama di Cirebon, Tegal, Slawi, Pekalongan dan sekitarnya. Selain melati, bunga yang kerap ditambahkan ke dalam teh adalah bunga mawar, *crysanthemum*, *chamomile*, *lavender*, dan *osmanthus* – disebut bunga persik.

Teh Racikan (*blended tea*)

Dibuat dari beberapa macam teh atau ditambah dengan bahan-bahan lain yang cukup populer saat ini. Ragamnya banyak. Beberapa teh racikan memiliki popularitas tersendiri atau dianggap jenis teh khusus, seperti *Earl Grey* dan *English Breakfast*. Jika teh *Earl Grey* merupakan campuran teh hitam dan *bergamot oil*. *English Breakfast* merupakan campuran beberapa teh hitam. Kedua teh ini, awalnya dibuat oleh perusahaan teh asal Inggris, *Twinings Tea*. Tetapi saat ini, sudah banyak perusahaan teh yang membuatnya. Teh racikan juga banyak dibuat dengan menambahkan buah-buah kering seperti jenis *berry* yaitu *strawberry*, *blueberry*, *raspberry*, juga jeruk yang diambil kulitnya saja, atau buah-buahan lain, seperti mangga dan apel. Selain itu, teh racikan juga dapat ditambahkan bunga kering, rempah, atau bahan *jelly gum*. Daun mint kering, rempah kering, seperti jahe, serai, kayu manis, serta bunga-bunga kering seperti mawar, melati, krisan, *chamomile*, juga lazim ditambahkan ke dalam seduhan teh. Ada juga teh yang hanya diberi tambahan aroma atau perasa.

Tisane atau ‘Teh Herbal’

Merupakan minuman yang sering disebut teh, karena cara menikmatinya sama seperti teh, harus diseduh lebih dahulu. Biasanya minuman ini merupakan campuran beberapa herbal.

Berikut ini beberapa jenis tisane yang populer di masyarakat:

- *barley*
- *chamomile*
- *chrysanthemum*
- ginseng
- jahe
- mawar
- *peppermint*
- *rosella*
- serai

Semua jenis tisane tersebut memiliki khasiat untuk tubuh.

Kebiasaan Minum Teh di Indonesia

Ternyata teh ikut mempengaruhi kehidupan masyarakatnya, sehingga menimbulkan budaya baru dalam menikmati segelas teh, termasuk di Indonesia.

Teh Poci dan Nasgitel dari Jawa

Teh Poci populer terutama di Cirebon, Tegal, Slawi, Pemalang, Brebes. Yang digunakan, teh wangi melati yang diseduh dalam teko tanah liat (poci) dan disajikan dengan gula batu sebagai pemanis. Gula batu tak boleh diaduk, cukup digoyangkan sedikit cangkir tehnya. Pertama kali lidah akan merasakan pahit dan sepat rasa tehnya, kemudian manis gula batu yang perlahan larut dalam teh. Hal ini dimaknai sebagai “hidup memang pahit awalnya, jika mau bersabar, akan mendapatkan manisnya”. Istilah wasgitel (wangi, panas, sepet, legi, lan kental) menunjukkan bagaimana teh poci disajikan, harus panas, manis, wangi beraroma melati, dan pekat.

***Nyaneut* dari Tanah Sunda**

Istilah *Nyaneut* merujuk pada kebiasaan minum teh di pagi hari. Teh di daerah Jawa Barat diminum tanpa gula. Masyarakat perkebunan teh, biasanya minum teh hijau langsung dari kebun.

Patehan, Minum Teh ala Keraton Jogjakarta

Patehan adalah *royal high tea* yang dilakukan lingkungan Keraton Yogyakarta yang dihidangkan untuk raja, keluarga, dan tamu keraton. Nama Patehan diambil dari Bangsal Patehan yang merupakan ruangan khusus untuk meracik dan menyeduh minuman teh yang dihidangkan untuk raja, keluarga, dan tamu.

Teh Tahlua dari Sumatera Barat

Teh Tahlua adalah teh khas Sumatera Barat, yang dibuat dari teh hitam yang diseduh dengan pekat, kemudian dicampur dengan kuning telur ayam atau telur itik mentah dan gula pasir atau susu kental manis yang dikocok hingga mengental. Kemudian ditambahkan rempah-rempah atau jeruk nipis untuk mengurangi bau amis dari telur. Pengocok tradisional untuk teh Talua terbuat dari bambu yang mirip dengan pengocok teh, yang digunakan di upacara minum teh Jepang. Teh ini dianggap mampu memberikan energi dan meningkatkan stamina tubuh dan libido.



Gambar 4 - Teh Talua

Nyampur Teh ala Solo

Jika Eropa punya tradisi mencampur teh, masyarakat di Solo punya kebiasaan yang sama. Di rumah-rumah dan warung-warung di Solo, teh yang disajikan memiliki racikan yang berbeda-beda. Biasanya racikan teh terbuat dari tiga merek teh yang berbeda. Ketiganya adalah teh melati merek lokal yang beredar di Solo. Tujuan mencampur ketiga merek teh yang berbeda untuk mendapatkan racikan teh yang pas wangi melatinya, warna seduhannya, dan kepekatan rasanya.

Teh Susu di Medan

Di Medan, teh dihidangkan dengan dicampur susu. Prosesnya mirip dengan pembuatan teh tarik dari Malaysia. Teh susu dituang secara bergantian dan berulang-ulang ke dalam dua cangkir, hingga susu menjadi berbusa. Kebiasaan ini dipengaruhi budaya India dengan *masala chai*-nya (teh susu berempah).

Teh Beras dari Tarutung dan Balige

Di daerah antara Tarutung dan Balige, Sumatera Utara, masyarakat menyajikan teh dengan beras merah. Beras merah disangrai di atas tungku dengan kayu bakar, kemudian disimpan di stoples. Untuk menyajikannya, beras dicampur ke dalam seduhan teh. Seduhan teh akan berwarna kemerahan dengan aroma khas yang sangat harum. Teh ini dipercaya bisa mengobati sakit perut.

Es Teh Enak dan Sejarahnya

Ide minuman es teh pertama kali dimunculkan oleh seorang ekspatriat Inggris bernama Richard Blenchyn, yang membuka stan teh panas pada *St. Louis World Fair* di Amerika Serikat, tahun 1904. Saat itu cuacanya panas, sehingga pengunjung lebih suka dengan minuman dingin. Richard pun mendapat ide untuk menyajikan tehnya dengan beberapa es batu. Ternyata, inovasi ini mendatangkan sukses yang teramat besar. Es teh menjadi teh yang dikonsumsi oleh 80% orang Amerika.

Es teh di Amerika, biasanya disajikan dengan es batu, seiris lemon dipinggir gelas, dan sendok panjang untuk mengaduk gula atau madu sebagai pemanis rasa teh. Ingin mencoba? Berikut saya berikan resepnya.

Iced Tea

(Porsi 2 Gelas)

Bahan :

400 ml air

1 buah lemon

8 butir es balok

4 sdt Teh *Assam*

2 – 3 sdt gula (bisa diganti madu)

2 tangkai mint

Cara Membuat :

1. Didihkan air, lalu masukkan teh dan biarkan selama 2 – 3 menit.
2. Cuci lemon dengan air panas, belah menjadi dua. Satu bagian diiris tipis, dan bagian lain, diperas airnya.
3. Saring teh, tambahkan gula (atau madu), tambahkan perasan air lemon.
4. Siapkan 2 gelas tinggi. Masukkan es batu dan irisan tipis lemon ke setiap gelas.
5. Tuangkan teh panas dan hias dengan tangkai mint.
6. Selamat menikmati.

Beberapa tahun belakangan ini, muncul teh Indonesia yang dijual di pasar luar negeri dengan menyebutkan asal teh dari Indonesia. Contohnya teh *Oolong Sumatera Barisan* yang dijual di beberapa toko premium di Eropa, ada juga Teh Putih Indonesia dari perkebunan milik *Kapebe Chakra* yang dijual di *Twinings* Inggris dengan nama *Chakra Silver Tips* dan Dewata *Grey Dragon*. Teh *Oolong* dari Pegunungan Halimun Banten juga dijual di beberapa

toko premium di Eropa dan Amerika. Ditemukan pula, kemasan Teh *Lipton* yang dijual di Eropa dengan menuliskan *Sencha* Indonesia. Tunggu apalagi, mari menjadi pecinta teh, nikmati minumannya, rasakan khasiatnya. Jadikan teh Indonesia punya tempat di hati setiap orang Indonesia.

Referensi

Buku

Habsari, Rinto. (2013). *Tea-licious, Ide Keren Olahan Tea*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Martin, Laura C. (2020). *Sejarah Teh. Asal-Usul dan Perkembangan Minuman Favorit Dunia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Melati, HP. (2008). *The Magic of Tea. Sejuta Khasiat di Balik Secangkir Teh*. Jakarta: Hikmah (PT. Mizan Publika).

Somantri, Ratna. (2014). *The Story in A Cup of Tea. Secangkir kisah Pencinta Teh*. Jakarta: TransMedia Pustaka.

Online

Gambar 1, diunduh melalui https://www.google.com/search?q=gambar+secangkir+teh&safe=strict&sxsr=AleKk03uJ51YhTHNFzRXh7uDtMZCIIC0A:1593508572023&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiC3laDmqnqAhUN9XMBHawIATUQ_AUoAXoECAw&biw=758&bih=731#imgrc=TC3mAS98A3iHKM, Selasa, 30 Juni 2020, pukul 16.00 wib.

Gambar 2, diunduh melalui https://www.google.com/search?q=gambar+aneka+jenis+teh&tbm=isch&ved=2ahUKEwiIvYSHmqnqAhU403MBHWV5CzcQ2-cCegQIABAA&oq=gambar+aneka+jenis+teh&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BAgjECc6BggAEAgQHjoFCAAQsQM6BAgAEBM6CA-gAEAgQHhATUOSdJ1jL7Cdg_PUnaAFwAHgBgAGhAYgB4QySAQQyOC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=5AL7Xoi7Frimz7sP5fKtuAM&bih=731&biw=758&safe=strict#imgrc=7W-M2zBHUiK9D1M&imgdii=igKkU6twFAYQLM, Selasa, 30 Juni 2020, pukul 16.30 wib.

Gambar 3, diunduh melalui https://www.google.com/search?q=teh+racikan&tbm=isch&ved=2ahUKEwiul6PwoKnqAhULFnIKHe1ZD5wQ2-cCegQIABAA&oq=teh+racikan&gs_lcp=CgNpbWcQAR-gAMgQIABAEgMgQIABAEgMgYIABAEI8B4yBggAEAgQHjoECCMQJzoCCAA6BQgAELEDOgclIXDqAhAnOgQIABBD0gclABCxAXBD0gYIABAFEB46BAgAEBg6BggAEAOQGFDz2A1Yk4QOYPqXDMgBcAB4AIAB-dlgBxQuSAQQyNS4xmAEAOAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQo&scient=img&ei=Cwr7Xu7IKYusyAPts-73gCQ&bih=731&biw=758&safe=strict#imgrc=To0l2b6YxHs9tM, Selasa 30 Juni 2020, pukul 17.00 wib.

Gambar 4, diunduh melalui https://www.google.com/search?q=teh+talua+khas+padang&tbm=isch&ved=2ahUKEwj9hdScpKnqAhVqg0sFHe5bDi0Q2-cCegQIABAA&oq=teh+talua&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIIXAnMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyBAgAEB4yBAgAEB4yBAgAEB4yBAgAEB46Bg-gAEAgQHjoFCAAQsQM6BAgAEEM6BwgjEoCECc6BwgAELEDEENQ3-8CWJWTA2D0qANoAXAAEA-CAAUGIAYUJkgECMJKYAQcGgAQGqAQnd3Mtd2l6LWltZ7ABCg&scient=img&ei=jg37Xv2GBOqGrto-P7re56AI&bih=821&biw=1425&safe=strict&hl=en#imgrc=bThVRffbbSGjhM&imgdii=0VfSiXdwZiATjM, Selasa, 30 Juni 2020, pukul 17.10 wib.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Life seems to go on without effort, when I am filled with music.”
(George Eliot)*

BERTAHAN LEWAT LAGU

Dewi Kurniaty

Pandemi, jujur bahwa arti kata ini baru pertama kali saya ketahui sejak Februari 2020. Suatu kondisi yang saya artikan secara singkat sebagai sebuah krisis global yang merupakan dampak dari menyebarnya secara masif sebuah virus penyakit. Virus COVID-19 dari banyak sumber yang saya baca, ternyata bukanlah jenis virus baru, tetapi virus yang pernah ada, namun disebabkan oleh beberapa faktor akhirnya bermutasi menjadi jenis yang belum pernah ada sebelumnya. Situasi bernama pandemi COVID-19 ini jelas menjadi pengalaman pertama bagi banyak orang termasuk saya. Perasaan khawatir, kesedihan, dan ketidakpastian yang saya rasakan atas pandemi ini, mungkin juga dirasakan oleh banyak orang lainnya.

Buat saya, satu minggu adalah tujuh hari yang dapat digunakan seluruhnya untuk melakukan beragam kegiatan. Jika di hari Senin hingga Sabtu saya gunakan untuk melakukan pekerjaan, hari Minggu tidak terlupakan sebagai hari yang digunakan untuk melakukan hal lain, seperti berkunjung ke rumah keluarga yang

tinggal di tempat lain atau sekedar bersantai di kedai kopi sembari melihat lalu lalang aktivitas manusia lainnya. Setiap awal tahun adalah waktunya memulai merealisasikan banyak resolusi yang sudah ditata di akhir tahun sebelumnya. Namun kata pandemi, mengubah banyak rencana yang telah disusun untuk dilakukan di tahun 2020 ini. Tidak hanya itu, karena secara cepat memaksa saya mengubah cara dalam menjalani hari.

Masih kuat dalam ingatan, hari itu Sabtu, 14 Maret 2020 menjadi hari terakhir saya menggunakan transportasi umum massal selepas berkegiatan. Sore itu agak sentimental karena saya pulang dengan perasaan berat setelah mengumumkan bahwa kegiatan kelas akan mulai secara penuh dilakukan melalui tatap muka maya pada minggu selanjutnya. Saya masih dapat menggambarkan bagaimana kesedihan mewarnai hari itu dan ungkapan doa terlontar dari semua yang saya temui hari itu, berharap kami semua tetap dalam lindungannya. Perjalanan pulang saya menggunakan *commuter line* menuju Depok pada hari itu menjadi berbeda sama sekali. Saya mulai menggunakan masker dan tidak ingin menyentuh apa pun secara langsung dengan tangan.

Sebagai orang yang cukup *mobile*, saya banyak menghabiskan waktu di luar rumah, dan transportasi umum adalah pilihan yang sering digunakan, karena lebih ekonomis dan lebih banyak bergerak. Bagaimana tidak, karena saya harus berjalan turun naik peron, atau mendaki halte Transjakarta *elevated lane* yang kadang membuat napas tersengal-sengal, untuk bertemu dengan moda transportasi yang akan membawa kemana saja. Hal itulah yang saya rindukan. Ketika waktu berjalan kaki itu sering saya gunakan untuk memikirkan banyak hal, bahkan menemukan banyak ide atau solusi

permasalahan yang sedang dihadapi. Teman setia saya adalah musik dan lagu. Mereka yang menemani langkah kaki saya apa pun suasana hati yang dirasakan.

Saya “anaknya musik banget”. Kira-kira mungkin ungkapan ini yang bisa dipakai jika mengambil istilah generasi kekinian. Musik dan lagu hampir tidak bisa dipisahkan dari saya. Dahulu, sejak harus menempuh studi S1 di kampus yang terletak jauh dari rumah, praktis saya menghabiskan banyak waktu di jalan. Belum lagi jika kemacetan mendera, membuat waktu di jalan menjadi semakin lama saja. Saya tidak dapat membayangkan betapa hampanya perjalanan tanpa musik dan lagu. Saya ingat betul memiliki pemutar MP3 yang dibeli dengan uang tabungan, demi membawa ratusan lagu kemana pun pergi. Musik dan lagu dari radio juga teman saya yang setia, apalagi ditambah dengan mendengar suara penyiarinya yang menggetarkan jiwa. Intinya dimana ada saya, disana ada lagu yang diputar.

Pandemi ini praktis membuat saya tidak terlalu sering bepergian. Seandainya bepergian pun sedapat mungkin tidak menggunakan kendaraan umum. Hal ini berimbas pada berkurangnya fungsi aplikasi JOOX dan Spotify yang nongkrong manis di *smartphone* saya. Mereka tak lagi saya fungsikan. Apalagi di masa-masa awal pembatasan sosial, dimana fokus saya terpusat pada berita mengenai merebaknya virus dan bagaimana kepanikan terjadi di mana-mana. Dua minggu setelah masa awal itu, setelah masa sulit makan, tidur, berkonsentrasi, hingga mengalami sakit pencernaan yang disebabkan oleh stres, akhirnya saya berupaya

mengembalikan kembali rutinitas hidup yang menyenangkan sebelum pandemi. Salah satunya adalah kembali mendengarkan musik dan lagu.

Saya terkesiap, karena ternyata banyak sekali lagu-lagu yang berupaya memberikan kekuatan bagi semua orang yang mendengarnya, agar tak boleh kalah oleh berubahnya keadaan di masa pandemi ini. Lagu-lagu itu juga yang sedikit demi sedikit mengembalikan kesadaran saya, bahwa hidup masih ada, masih ada harapan. Sebagai pendengar setia dari karya musisi-musisi Indonesia, walau pun saya juga mendengar musik populer dari negara lain, banyak sekali lagu penggugah semangat dari negeri sendiri yang punya daya magis memberi aliran semangat baru untuk menghadapi kesulitan ini.

Lagu pertama yang menggugah semangat saya adalah lagu dari Rizki Febian berjudul “Melawan Demi Dunia”. Lagu ini dinyanyikan dengan sederhana, namun sangat mendalam dengan melibatkan seluruh anggota keluarganya yaitu Ayah dan adik-adiknya, serta melibatkan para fans dalam video musiknya. Membuat saya meneteskan air mata ketika pertama kali mendengarnya. Ada satu bait lirik yang saya sangat sukai yaitu:

“Kita kuat menghadapi semua. Tegar ketika jatuh. Kita bisa melawan dunia. Menghilangkannya dari dunia.”

Siapa yang sangka, sesederhana ini kekuatan dapat kembali.

Ada satu lagu dari musisi bernama Baskara Putra atau yang dikenal sebagai Hindia. Lagu-lagunya seringkali menggunakan lirik yang tidak biasa dan cenderung keluar dari hal-hal yang ideal, sehingga membuat saya memiliki kedekatan dengan kondisi yang

diceritakan dalam lirik-lirik lagunya. Lagunya yang berjudul “Ramai Sepi Bersama” pertama kali saya dengarkan dalam iklan suatu produk, dan setelah itu terngiang-ngiang di telinga dan menjadi teman yang baik dalam mengarungi kesepian yang merajai akhir-akhir ini.

“Ramai sepi ini milik bersama Kita sama-sama takkan ke mana Selama kau ada, aku tak apa Apa pun yang terjadi tidak apa”

Tulus, pahlawan musik saya yang dengan lagu-lagunya mampu meredakan penat kehidupan, akhirnya juga mempersembahkan satu karya yang lagi-lagi tidak pernah gagal di telinga. Karyanya berjudul “Adaptasi”, saya ingat mendengarkannya di bulan Ramadhan yang dilalui dengan amat sangat berbeda di tahun ini. Lagu ini bercerita tentang insan yang tak bisa kemana-mana namun justru bersyukur, karena kondisi ini semakin mengeratkan mereka. Satu lagu cinta sesungguhnya, namun bermakna lebih dari sekedar romansa.

“Kita di bawah atap lindungan yang sama Menunggu tenangnya langit pagi
Sadari indah kerut wajahmu yang baru Tenteram setia mengawalmu”

Apabila kita mendalami lirik-lirik dari lagu-lagu tersebut, kesemuanya memiliki satu kesamaan yaitu mengajak para pendengarnya untuk memiliki kepercayaan dan optimisme serta berupaya untuk saling menjaga satu dengan yang lainnya. Tentunya dalam keadaan yang kurang menguntungkan seperti ini. Tidak ada banyak hal yang dapat kita perbuat selain tetap menjaga diri dan

lingkungan terdekat untuk tetap aman dan sehat, serta membantu sedapat mungkin mengurangi dampak yang dirasakan oleh orang-orang yang kurang beruntung. Lirik-lirik ini jelas berpengaruh besar, bahkan dapat mengubah kegundahan hati saya ketika mendengarkannya.

Lirik yang kuat adalah pelengkap utama dari suatu musik. Walau alunan musik sendiri sesungguhnya mampu bercerita tentang makna yang ingin disampaikan, tetapi dengan adanya lirik, pendengar lebih dapat meresapi makna tersebut. Terdapat beberapa lagu yang walau pun tidak secara langsung bercerita tentang masa pandemi, tetapi memiliki makna yang tersirat untuk membuat kita yang mendengarkan mendapatkan suntikan harapan dan siap berjuang untuk apa pun yang berguna bagidiri sendiri mau pun orang lain. Makna ini diantarkan melalui aransemen musik dan lirik yang sangat kuat. Cobalah mendengar lagu baru dari RAN dan Hindia yang berjudul “Si Lemah”. Sedikit banyak kita tertampar oleh liriknya yang mengingatkan bahwa sekecil apa pun kebaikan itu pasti bermanfaat. Jangan sungkan untuk membuat dunia tersenyum. Salah satu kutipan liriknya yang tak lekang di hati adalah:

“Hai, Si Lemah! Buatlah semesta menerima dirimu apa adanya. Relakanlah masih banyak senyum di dunia yang bisa terima semua indah kurangmu. Bila engkau berbeda jangan kau benci dirimu.”

Masih banyak karya musik dan lagu lain yang bermakna positif dan memberikan nuansa baru dalam masa pandemi ini, masa dimana banyak kesedihan dan keputusasaan bergema dari setiap penjur. Cirinya adalah memiliki aransemen yang ditata secara sederhana dan memiliki lirik yang menggugah semangat. Beberapa

lagu berikut, sedikit banyak memiliki ciri tersebut, sehingga bisa juga ditambahkan ke dalam *playlist* untuk menemani hari-hari kita saat ini:

“Bertahan Lewati Senja” dari Vidi Aldiano, “Merakit” dari Yura Yunita,

“Pelukku untuk Pelikmu” dari Fiersa Besari.

Lagu-lagu inilah juga yang saya dengarkan berulang-ulang ketika menyusun tulisan ini. Bergaung di telinga dengan nyaman, merasakan bahwa kita masih harus bertahan, dan melakukan sesuatu untuk membantu memperbaiki kondisi ini. Jika mendengarkan lagu-lagu yang lain, tentunya masih banyak lagi karya musisi Indonesia yang sangat baik dan menggugah semangat. Silakan dipilih melalui *platform* musik sesuai kegemaran masing-masing.

Musik dan lagu ternyata dapat memiliki pengaruh yang besar dalam menata emosi seorang manusia. Christopher Small, seorang musisi sekaligus peneliti di bidang musik dari Selandia Baru, mengungkapkan bahwa musik dapat mendefinisikan tentang diri seseorang dan bagaimana hubungannya dengan dunia luar, serta orang-orang yang ada di sekitarnya terjadi. Hal ini menjelaskan apa yang terjadi dengan orang-orang yang memiliki preferensi dalam memilih jenis musik dan lagu yang mereka dengarkan. Ada yang memilih mendengarkan musik populer seperti Pop, RnB, *Rock*, dan *Jazz*. Namun, ada yang lebih suka mendengarkan alunan musik

klasik dari Mozart, Beethoven, dan musisi klasik lainnya, atau justru memiliki aliran *Heavy metal* untuk menantang adrenalin melalui telinga. Semua jenis musik ini tentunya mewakili kepribadian masing-masing penggemarnya.

Jenis musik yang didengarkan tentunya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang dan erat kaitannya dengan kenyamanan yang dirasakan, sehingga tidak ada musik yang lebih baik dari jenis musik yang lainnya. Penelitian dari Chang, Chen, dan Huang (2008) menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan, *stress*, dan depresi pada ibu hamil. Dalam masa krisis seperti pada masa pandemi ini, banyak orang yang merasakan kecemasan akibat ketidakpastian dan menggunakan musik untuk membantu mereka kembali mendapatkan kenyamanan dan ketenangan dalam jiwa. Mendengarkan musik adalah terapi yang sangat mudah dilakukan dan tentunya tidak memerlukan biaya yang besar untuk melakukannya. Selain itu, kegiatan mendengarkan musik tidak memerlukan alokasi waktu tersendiri. Kita dapat mendengarkan musik sembari melakukan kegiatan yang lain. Musik dapat menemani kita ketika bekerja, belajar, melakukan pekerjaan rumah tangga, menidurkan anak-anak, bahkan menemani ketika di kamar mandi. Dengan ditemani alunan musik, kegiatan yang berat dapat terasa sedikit lebih ringan.

Keterikatan yang erat antara musik dengan kondisi emosional manusia, memang semakin terlihat jelas ketika musik menggugah hati. Musik dan lagu tertentu dapat menghubungkan dengan suatu peristiwa penting dalam kehidupan manusia, sekaligus menjadi warna tersendiri yang akan meninggalkan kesan yang berbeda-beda. Musik menjadi perwakilan perasaan dan menimbulkan kenangan

yang biasanya akan bertahan lama dalam ingatan. Kenangan dalam masa pandemi ini tentunya akan saya ingat selamanya dan salah satunya dapat ditemukan melalui musik dan lagu. Semoga kita semua dapat bertahan melalui masa penuh dengan tantangan ini dan tetaplah bertahan untuk waktu depan yang lebih baik dan menyenangkan.

Referensi

Shaleha, Rinanda Rizky Amalia; Do Re Mi: *Psikologi, Musik, dan Budaya*; Buletin Psikologi 2019, Vol. 27, No. 1, 43 – 51

Mengapa musik memiliki pengaruh dahsyat pada emosi? https://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2015/10/151002_vert_fut_musik_emosi (diakses pada 10 Oktober 2020)

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Kecerdasan adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.”
(Stephen Hawking)*

KESEHATAN MENTAL DALAM ADAPTASI BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Tia Rahmania

Kasus infeksi positif COVID-19 di Tanah Air masih terus bertambah, sejak kasus pertama diumumkan pada 2 Maret 2020. Pandemi COVID-19 ini menimbulkan pengaruh pada masyarakat. Salah satunya hadir melalui kebijakan kuliah daring (*online*) yang kemudian menjadi topik hangat dalam pendidikan di Indonesia, karena menjadikan terbentuknya budaya baru hampir pada semua lini dunia pendidikan Indonesia. Adanya Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, sebagai upaya pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) mendukung hal ini.

Penemuan pada masyarakat Cina sebagai negara yang pertama kali munculnya pandemi COVID-19 menunjukkan adanya peningkatan emosi negatif (kecemasan, depresi, dan kemarahan)

dan sensitivitas terhadap risiko sosial, serta penurunan emosi positif dan kepuasan hidup setelah diumumkan wabah COVID-19 ini (Li, Wang, Xue, Zhao, and Zhu, 2020). Sesungguhnya, budaya daring pada pendidikan tinggi dapat berpotensi sangat menegangkan bagi mahasiswa (Ramos & Borte, 2012; Capdeferro & Romero, 2012 dalam Hoang, 2015). Jika dipersepsi secara negatif, akan menimbulkan stres yang dapat memengaruhi kinerja akademik siswa (Stewart et al., 1999, dalam Hoang, 2015) dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan (Chang, 1998). Belum lagi situasi saat ini yang ternyata menjadikan masyarakat tetap beraktivitas di rumah lebih lama karena banyaknya daerah yang memperpanjang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), menuntut mahasiswa lebih lama mengalami pembelajaran secara daring. Tidak mengherankan bila kondisi sekarang secara umum berpotensi mendorong hadirnya emosi negatif pada masyarakat, sehingga menjadikan rentannya kondisi psikologis masyarakat. Hal ini perlu diperhatikan mengingat emosi negatif jangka panjang dapat mengurangi fungsi kekebalan tubuh manusia dan menghancurkan keseimbangan mekanisme fisiologis normal (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles, Glaser, 2002, dalam Li, Wang, Xue, Zhao, dan Zhu, 2020).

Pada metode kuliah daring di masa pandemi COVID-19 ini ternyata terdapat empat kelompok dosen yang menerapkan metode daring (Tanan, 2020).

Kelompok 1

Dosen di kelompok ini melakukan kuliah daring sebatas mengirim bahan ajar melalui media sosial yang populer seperti *Whatsapp* (WA) atau melalui email. Sebagai akibatnya pengalaman

kuliah yang sangat beragam hanya tergantikan oleh komunikasi melalui WA atau email. Ini tentunya dapat membuat mahasiswa merasa bosan dan sangat merasakan kehilangan suasana kuliah seperti yang mereka nikmati sebelumnya.

Kelompok 2

Dosen di kelompok yang kedua ini melakukan kuliah melalui *platform* seperti Moodle, Edmodo, Google Classroom, Schoology atau *platform* lain yang sejenis. Dosen di level dua paham tentang LMS (*Learning Management System*) dan dapat memanfaatkan fitur-fitur yang ada misalnya untuk melakukan kuis. Namun demikian, komunikasinya yang terjadi masih sebatas bertukar catatan saja dan tidak ada interaksi yang langsung secara verbal, atau secara verbal dan visual sekaligus melalui *video call*. Mahasiswa didik mungkin akan merasakan sebuah pengalaman baru dan berbeda untuk beberapa saat. Namun, dalam jangka panjang bila hanya seperti ini saja, maka mahasiswa akan kehilangan suasana sosial dalam belajar.

Kelompok 3

Dosen di kelompok ini mengelola kuliah melalui *platform* LMS (*Learning Management System*) dan juga mengkurasi bahan ajar yang terdapat di internet serta secara sengaja menciptakan interaksi langsung yang terjadwal dengan peserta didik secara sinkron. Di kelompok ini dosen dengan mahasiswa berkomunikasi dan berinteraksi langsung dengan mendengar suara, atau suara dan gambar walau pun itu dilakukan melalui teknologi. Untuk para dosen yang masuk di kelompok tiga ini interaksi sosial menjadi agenda dari rencana pembelajaran.

Kelompok 4

Dosen di kelompok empat ini melakukan pembelajaran daring seperti kelompok tiga, Namun mereka menambahkannya dengan instruksi belajar yang lebih bervariasi, termasuk menjadikan dirinya sendiri sebagai sumber belajar dengan cara membagikan rekaman suara atau video yang diproduksi sendiri untuk keperluan pembelajaran daring. Dosen dapat menghasilkan instruksi-instruksi yang memandu mahasiswa untuk bisa melakukan *collaborative learning* dan *experiential learning* secara mandiri di tempat masing-masing.

Tentunya banyak faktor yang menjadikan seorang dosen berada dalam kategori kelompok tertentu. Penguasaan dosen pada teknologi, fasilitas teknologi yang dimiliki, serta kreatifitas para dosen menjadi kunci. Apabila boleh memilih, barangkali baik mahasiswa dan dosen lebih memilih kuliah tatap muka daripada daring karena faktor kebiasaan serta adanya masalah pada jaringan internet yang terkait juga dengan biaya kuota yang dikeluarkan. Hal ini bisa dipahami mengingat penggunaan *platform* yang memungkinkan penggunaan audio-visual secara bersamaan dapat menyedot kuota internet dengan lebih cepat yang artinya menjadikan biaya yang lebih tinggi. Selain itu jaringan yang bermasalah bisa terjadi, sehingga proses kuliah tidak begitu efektif untuk tanya-jawab serta dalam hal menerangkan materi. Mahasiswa mengeluhkan waktu yang terbatas karena para dosen lebih banyak memberikan tugas atau *quiz*. Para dosen yang harus bekerja di rumah ternyata mengalami kesulitan, karena di rumah pun banyak hal yang membuat mereka terdistraksi dengan menumpuknya pekerjaan lain. Hilangnya kebersamaan

dengan teman-teman dan menghabiskan waktu santai bersama sebayanya menjadi hal yang dikeluhkan mahasiswa.

Paparan di atas menunjukkan bukan hanya mahasiswa yang merasakan ketidaknyamanan dalam kondisi saat ini, tetapi juga para dosen. Akan tetapi sebagai individu yang memiliki kemampuan beradaptasi, maka kita harus berupaya menyikapi kondisi ini dengan positif. Tetap ada sisi positif dalam situasi yang ada. Baik mahasiswa dan dosen dapat lebih leluasa dalam mengatur jadwal dan lebih dekat dengan keluarga. Selain itu waktu untuk melakukan perkuliahan bisa lebih efektif dan fleksibel serta menyesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa mau pun dosen. Bagi mereka yang bekerja di Jakarta tetapi tinggal di luar kota Jakarta, kondisi ini menyebabkan mereka tidak perlu menghabiskan waktu di jalan karena dapat bekerja dari rumah.

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dapat dikatakan memiliki kesehatan mental. M. Jahoda, seorang pelopor gerakan kesehatan mental, memberi definisi kesehatan mental sebagai kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri. Hal ini menjadikan dibutuhkan individu yang aktif dalam berupaya untuk bisa menghadapi serta mengatasi situasi yang sulit, khususnya di saat pandemi Covid-19 ini, sehingga bisa stabil dalam melakukan kontrol diri secara mental. Kondisi mental yang sehat menjadikan kita dapat tetap produktif untuk membantu diri, orang lain, dan berfungsi secara sosial. Mereka yang tidak dapat menyesuaikan

dirinya, memiliki pandangan-pandangan negatif terhadap kondisi yang terjadi, memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap masa depan, marah hingga menampilkan agresifitas dan tidak memiliki keyakinan, serta menampilkan perilaku menarik diri malah akan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Suatu hal yang tidak diharapkan terjadi.

TIPS SEHAT MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19

Untuk Mahasiswa

Memulai awal hari dengan kegiatan positif seperti berolahraga, berjemur, sarapan, dan mandi. Tujuannya adalah semangat dalam mengawali hari karena perasaan positif akan mempengaruhi mood kita sepanjang hari.

Membuat *"list to do"* kegiatan harian. Daftar ini bertujuan agar lebih jelas dan teratur dalam mengerjakan kegiatan di satu hari penuh dan membuat kita merasakan kebahagiaan tersendiri setiap berhasil menyelesaikan tugas yang telah ditargetkan.

Kerjakan tugas secara langsung tanpa ditunda.

Berinteraksilah. Jangan ragu untuk berkomunikasi dengan teman. Kita adalah makhluk sosial, maka berkomunikasi dengan teman melalui telepon atau *video call* membuat jadi lebih semangat mengerjakan tugas, karena lebih mudah memahami penjelasan ketika mendengar suara teman secara langsung, walau pun dibantu oleh media media telepon atau *video call*.

Menyelingi aktivitas di depan laptop dengan menengok ke luar jendela, berjalan-jalan di halaman atau pun menekuni hobi

baru sehingga ada variasi aktifitas yang menjadikan kita semakin bersemangat.

Bersyukur. Rasa syukur akan membawa kebahagiaan pada diri sekaligus kepasrahan atas kuasa-Nya. Kita pun akan lebih rileks menghadapi tekanan dalam adaptasi pada kondisi baru, serta mengendurkan ketegangan akibat tuntutan lingkungan untuk segera beradaptasi.

Untuk Dosen

Pahami Keterbatasan: Dosen perlu memahami kondisi yang dihadapi mahasiswa saat merancang tugas, termasuk perangkat untuk menunjang pembelajaran daring yang dimiliki mahasiswa.

Metode Variatif: Pilih metode pengajaran yang variatif agar mahasiswa tidak bosan dan lebih aktif dalam proses perkuliahan berlangsung, misalnya sesekali menggunakan kuliah dalam aplikasi *Whatsapp group* atau *Zoom* dan di waktu lain mendorong mahasiswa mengikuti seminar gratis *online* dengan topik yang sesuai.

Deadline yang Realistis: untuk mencapai sasaran belajar yang tepat, upayakan pemberian tugas diberikan tenggat waktu yang realistis, sesuai dengan kesulitan tugasnya.

Komunikasi dengan Mahasiswa: Jalin komunikasi dengan mahasiswa di awal pembelajaran dan pemberian tugas. Pastikan mahasiswa paham dan meminta masukan kepada mahasiswa terkait *platform* apa yang mudah dijangkau, sehingga mahasiswa merasa dilibatkan dan termotivasi untuk menyelesaikan dengan baik.

Pilih tugas yang penting: sebaiknya dosen memilih tugas yang

penting saja bagi mahasiswa. Hal itu juga akan mengurangi beban bagi mahasiswa dan dosen yang mengoreksi.

Terus berinteraksi dengan kolega di tempat kerja melalui berbagai media telekomunikasi.

Bersyukur. Tiada pernah kita lepas untuk bersyukur atas kesehatan yang diberikan Tuhan YME, serta anugerah waktu yang menjadikan kita lebih banyak berinteraksi dengan keluarga di rumah. Semua syukur yang dipanjatkan kepada Tuhan YME, menjadikan kekuatan pada kita untuk memotivasi para mahasiswa bersemangat dalam pembelajaran dengan cara baru.

Referensi:

Hoang, Susan. 2015. *Stress Among Undergraduate Distance Learning: A Cross Sectional Study*. Walden Dissertations and Doctoral Studies. Walden University.

Kiecolt-Glaser, J.K.; McGuire, L.; Robles, T.F.; Glaser, R. 2002. *Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology*. *Annu. Rev. Psychol.* 2002, 53, 83–107, doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135217.

Li, Sijia; Wang, Yilin; Xue, Jia; Zhao, Nan dan Zhu, Tingshao. 2020. *The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on active Weibo Users*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17, 2032. doi:10.3390/ijerph17062032

Nugraheny, Dian Erika. 2020. *UPDATE 7 MEI: Bertambah 338, Kini Ada 12.776 Kasus Covid-19 di Indonesia*, <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/07/15544371>. (Akses, 7 Mei 2020).

Stewart, S. M., Lam, T. H., Betson, C. L., Wong, C. M., dan Wong, A. M. P. (1999). *A prospective analysis of stress and academic performance in the first two years of medical school*. *Medical Education-Oxford*, 33(4), 243-250.

Tanan, Antonius. 2020. *4 Kelompok Pendidik Cara Daring*. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/4-kelompok-pendidik-cara-daring/> (Akses, 28 April 2020)

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“The best protection any Women can have is courage.”
(Elizabeth Cady Stanton)*

PANDEMI COVID-19 DAN KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN

Atika Budhi Utami

Pada akhir Mei 2020, WHO meluncurkan pernyataan bersama tentang kampanye *#SafeHome*. Ini adalah suatu kampanye penghapusan kekerasan pada perempuan yang didukung oleh *Federation Internationale de Football Association (FIFA)*, Komisi Eropa, *World Health Organization (WHO)*, dan *United Nations Women (UN Women)* serta beberapa organisasi nonprofit dunia. Kampanye ini diluncurkan karena WHO menerima laporan dari berbagai belahan dunia bahwa telah terjadi peningkatan kasus kekerasan dalam rumah tangga selama setahun terakhir. Meningkatnya kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak di tengah pandemi, patut menjadi perhatian kita bersama mengingat keadaan pandemi yang tidak terduga dan penuh dengan ketidakpastian. Tulisan ini akan memfokuskan pada kekerasan

dalam rumah tangga saat pandemi, kampanye #SafeHome, dan inisiatif beberapa pihak di Indonesia yang mendukung kampanye penghapusan kekerasan terhadap perempuan.

WHO menyatakan bahwa *violence against women is any act of gender-based violence that results in or likely results in physical, sexual, or mental harm and suffering to women, including threats or such acts, coercion or arbitrary deprivation of liberty occurring in public or private life* (WHO: 2017). Kekerasan terhadap perempuan adalah semua jenis kekerasan berbasis *gender* yang mengakibatkan penderitaan fisik, seksual, dan mental terhadap perempuan termasuk di antaranya paksaan dan pengekangan kebebasan yang terjadi di dalam ranah publik maupun pribadi (WHO: 2017). Perempuan adalah kelompok rentan yang paling sering mengalami kekerasan baik kekerasan dalam rumah tangga maupun kekerasan dalam ranah publik seperti di tempat umum. Pada kenyataannya, menurut WHO, satu dari tiga perempuan pernah mengalami kekerasan yang dilakukan oleh pasangan laki-lakinya. Hasil survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak RI (Kemenppa) menemukan bahwa 18 dari 100 perempuan usia produktif pernah mengalami kekerasan baik yang dilakukan oleh pasangan maupun oleh bukan pasangan.

Jauh sebelum pandemi COVID-19 terjadi, kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT sendiri sudah menjadi pandemi dunia. Laporan peningkatan kasus KDRT selama pandemi disebabkan oleh banyaknya pelaku kekerasan yang mengalami tekanan hidup dan tekanan ekonomi akibat pandemi dan karantina wilayah yang diberlakukan di hampir semua negara di dunia. Pelaku kekerasan utamanya adalah anggota keluarga sendiri baik saudara mau pun

pasangan. Di banyak negara, pelaku kekerasan umumnya diperparah dengan dampak konsumsi alkohol serta penggunaan senjata.

Kekerasan terhadap perempuan pada masa pandemi telah banyak dimuat oleh media. Berbagai media nasional seperti AntaraNews, Kompas, Kontan, Media Indonesia, dan Tirto mengangkat berita tentang peningkatan kekerasan terhadap perempuan. Meski Republika memberitakan penurunan angka kekerasan, itu lebih disebabkan oleh ketidaktahuan atau keengganan korban untuk melapor. Media nasional selain Republika menyebutkan bahwa kekerasan terhadap perempuan meningkat secara signifikan sebanyak 75% berdasarkan laporan pengaduan korban. Peningkatan angka kekerasan ini disebabkan oleh tekanan yang dialami oleh perempuan selama pandemi. Pandemi membuat keadaan serba tidak menentu, penuh ketidakpastian, terbatasnya gerak, dan ketakutan sehingga mengakibatkan meningkatnya beban domestik perempuan sebagai anggota keluarga. Bagaimana tidak? Hampir semua anggota keluarga beraktifitas di dalam rumah entah sampai berapa lama.

Naluri perempuan adalah menyelamatkan orang-orang yang disayanginya sesuai dengan sifat empu yang tersemat pada diri perempuan. Perempuan, baik ia sebagai seorang Ibu, istri, mau pun anak dari orang tuanya, akan memastikan kesehatan dan keselamatan keluarganya dari terjangkau virus COVID-19 serta penyakit lain. Perempuan pula yang memastikan pekerjaan domestik dapat terselesaikan dan terorganisasi dengan baik. Seorang Ibu juga yang akan mendampingi anaknya untuk sekolah dari rumah. Tidak jarang kita menerima informasi beratnya beban perempuan di masa pandemi ini. Keadaan ekonomi di mana

banyak pekerja yang kehilangan pekerjaan karena perusahaan tempat ia bekerja gulung tikar, juga memicu kondisi stres baik bagi pelaku kekerasan maupun korban. Perempuan tanpa diminta akan memikirkan jalan keluar permasalahan rumah tangga dengan melakukan kreativitas baru agar ekonomi rumah tangga dapat terus berjalan. Keadaan ekonomi dan tekanan yang ada ini dapat memicu terjadinya kekerasan terhadap perempuan, kekerasan dalam rumah tangga (*domestic violence*) berupa kekerasan psikologis, kekerasan ekonomi serta kekerasan seksual.

Meningkatnya angka kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi tidak hanya terjadi di Indonesia tapi di berbagai negara. Bulgaria melaporkan bahwa tujuh perempuan tewas akibat kekerasan yang dilakukan oleh pasangan atau anggota keluarga lain. *Helpline center*-nya menerima peningkatan aduan sebanyak 80% berkaitan dengan kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh perempuan dan anak-anak. Menurut data dari the *Council of Foreign Relations* (CFR), peningkatan KDRT juga terjadi di wilayah Palestina. Ketimpangan *gender* yang selama ini menghantui wilayah itu, diperkirakan akan semakin meruncing seiring dengan merebaknya pandemi COVID-19 serta karantina wilayah. Begitu pula di negara-negara Amerika Latin seperti Mexico dan Brazil, pengaduan KDRT meningkat secara tajam. Masih menurut CFR, Chile dan Bolivia melaporkan penurunan angka kekerasan dalam rumah tangga. Namun, hal itu ditengarai terjadi karena keterbatasan gerak perempuan serta ketidakpedulian perempuan akan akses *hotline* yang telah disediakan oleh pemerintahnya.

Dunia tidak tinggal diam dalam melihat dampak pandemi terhadap perempuan. Baru-baru ini beberapa lembaga dunia meluncurkan sebuah program kampanye *#SafeHome*. Ini adalah sebuah kampanye dukungan terhadap korban pelaku kekerasan yaitu perempuan dan anak-anak sebagai eksekusi dari pandemi COVID-19. *#SafeHome* didukung penuh oleh WHO, Komisi Uni Eropa, FIFA, dan *Non-Governmental Organization* (NGO) dari beberapa negara, seperti *Bill dan Melinda Gates Foundation* dari Amerika Serikat. Presiden FIFA, Gianni Infantino, mengatakan bahwa kekerasan tidak bisa terjadi di rumah dan lingkungan olah raga. Jika kekerasan terhadap perempuan dan anak-anak tidak boleh terjadi di luar rumah, maka kekerasan dalam rumah tangga juga tidak boleh terjadi, karena sudah seharusnya rumah menjadi tempat berlindung paling aman bagi perempuan dan anak-anak. Infantino juga mendorong insana sepak bola untuk menggemakan dukungan terhadap korban tindakan kekerasan dalam rumah tangga. Senada dengan Presiden FIFA, Direktur Jendral WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus menekankan bahwa kekerasan tidak mendapat tempat di mana pun. Komisioner Uni Eropa, Mariya Gabriel, menegaskan bahwa hak perempuan adalah hak asasi manusia. Sebagai bagian dari masyarakat, kita harus membantu kaum perempuan dan anak-anak keluar dari tekanan dan tindak kekerasan. Pelibatan lebih banyak kaum pria dalam upaya penghapusan kekerasan terhadap perempuan patut diacungi jempol. Kerja keras FIFA sebagai badan sepak bola dunia dengan mengajak peran serta aktif pesepak bola tidak dapat dikatakan main-main. FIFA juga memenuhi platform digitalnya dengan dukungan terhadap kampanye *#SafeHome* ini. Bagaimana dengan Indonesia? Apa yang sudah pemerintah

maupun lembaga nonprofit lakukan untuk mencegah dan mengakhiri kekerasan terhadap perempuan? Komnas Perempuan telah mengeluarkan rilis hasil penelitian tentang dampak pandemi pada perempuan. 96% perempuan menyatakan bahwa beban pekerjaan rumah tangga semakin banyak dengan peningkatan kerja dua kali lipat selama tiga jam daripada laki-laki. Ditemukan pula bahwa perempuan lebih banyak mengalami tindakan kekerasan dalam bentuk kekerasan psikologis dan ekonomi selama pandemi. KemenPPA menerbitkan infografis tentang dukungan terhadap perempuan selama pandemi dengan menyediakan *hotline* serta panduan untuk mencegah terjadinya kekerasan terhadap perempuan dan anak. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengeluarkan panduan bagi tenaga kesehatan serta jejaring lembaga aduan dalam menangani korban kekerasan terhadap perempuan dan anak.

Namun sayang, di tengah meningkatnya kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak di masa pandemi, Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) menggagalkan pembahasan Rancangan Undang-undang Penghapusan Kekerasan Seksual. Upaya penghapusan kekerasan terhadap perempuan dirasakan mundur dan kembali tertatih. Hal ini adalah pekerjaan rumah kita semua agar kekerasan terhadap perempuan dapat dihapuskan. Sulitnya mengakhiri kekerasan terhadap perempuan salah satunya disebabkan oleh posisi perempuan yang masih dianggap sebagai subordinat laki-laki. Ini merupakan efek masih menguatnya budaya patriarki di masyarakat. Walau pun usaha dan kerja keras kampanye kesetaraan *gender* sudah digaungkan serta disosialisasikan baik oleh pemerintah maupun organisasi non pemerintah.

Kekerasan terhadap perempuan telah menjadi masalah akut di berbagai wilayah dunia dan semakin menjadi lebih parah akibat pandemi COVID-19. Masyarakat hendaknya turut andil dalam upaya menekan jumlah korban kekerasan terhadap perempuan dan anak. Begitu pun pemerintah. Sebagai pembuat kebijakan dan pelindung masyarakat, pemerintah diharapkan dapat membuat aksi nyata penghapusan kekerasan terhadap perempuan dengan melakukan kerja sama yang lebih komprehensif dan membuat keputusan berbasis *gender*.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Hidup ini seperti mengayuh sepeda, untuk menjaga keseimbangan kita harus tetap mengayuh.”
(Albert Einstein)*

DIANTARA BEKERJA DAN MENJAGA KEBUGARAN, DEMI DIRI DAN KELUARGA

Gilang Cempaka

Dalam menghadapi wabah COVID-19, Selandia Baru, Jerman, Taiwan, dan Norwegia punya dua kesamaan. Di ke-empat negara ini angka kematian akibat COVID-19 relatif rendah dan dipimpin oleh perempuan.

Mengutip dari pemberitaan di sebuah artikel di laman BBC Indonesia (20 April 2020), para pemimpin perempuan tersebut mendapat pujian dari media atas sikap, serta kebijakan yang mereka tempuh dalam menghadapi krisis kesehatan global. Sebuah artikel majalah Forbes menyebut mereka sebagai “contoh kepemimpinan sejati”. “Kaum perempuan maju dan menunjukkan kepada dunia bagaimana menangani ketidakberesan untuk keluarga manusia,” tulis Forbes. Lantas mengapa negara yang dipimpin perempuan dapat merespon wabah COVID-19 dengan lebih baik? Apakah

hubungan kutipan artikel tersebut dengan tema “Perempuan dan Kesehatan” ini?.

Isu Perempuan dan kesehatan memang tidak bisa dipisahkan. Hal ini terjadi karena perbedaan bentuk dan anatomi tubuh khas perempuan yang menjadi salah satu faktor pencetus perbedaan dengan anatomi laki-laki. Masalah kesehatan yang banyak menimpa perempuan adalah: kanker payudara, kanker serviks, stres, kesehatan reproduksi, dan autoimun. Perempuan berkeluarga tidak hanya bisa peduli dengan kesehatan dirinya, namun ia pun dituntut peduli dengan kesehatan seluruh anggota keluarganya. Di masa pandemi COVID-19 yang belum diketahui kapan akan berakhir, para Ibu dituntut ekstra dalam menjaga kesehatan diri dan keluarganya.

Saat kebijakan bekerja dari rumah atau *Work from Home* diterapkan, hal ini disambut dengan penuh suka cita terutama bagi Ibu bekerja seperti saya. Dengan WFH, saya bisa secara penuh mengawasi anak-anak yang bersekolah di rumah sambil mengerjakan pekerjaan kantor. Impiann semua Ibu bekerja di seluruh dunia! Namun, ternyata dalam kenyataannya sulit sekali untuk secara fokus mengerjakan pekerjaan kantor sambil mengawasi anak belajar. Disamping itu, saya sungguh cemas dengan perkembangan wabah ini, sehingga kerap kali mengganggu perasaan. Cemas akan kesehatan diri dan keluarga, karena bisa jadi tanpa disadari virus sudah menyusup ke dalam rumah. Kemungkinan kita terpapar penyakit masih ada, walau pun sedapat mungkin tidak kemana-mana.

Menjaga kesehatan diri dan keluarga adalah hal utama, apalagi saat COVID-19 sudah ditetapkan menjadi pandemi oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO). Dalam keluarga, seorang Ayah memang

identik dengan sosok pelindung, namun secara naluriah seorang Ibu pun adalah pelindung keluarga. Ibu adalah perawat yang paling peduli dengan kesehatan anggota keluarga. Ia selalu memperhatikan nutrisi agar anggota keluarganya tidak jatuh sakit. Ibu adalah pelindung baik secara fisik maupun mental dan emosional. Sebagai pelindung mental dan emosional, Ibu siap menjadi pendengar yang baik, memberi dukungan, nasehat, dan menghibur apabila ada anggota keluarganya yang bersedih. Selain itu, Ibu pun berperan sebagai dokter keluarga. Ia selalu mengetahui tanda-tanda anggota keluarga yang akan sakit dan segera memberikan obat.

Pada dasarnya itulah yang saya pun lakukan demi menjaga kesehatan keluarga, walau pun sangat sulit untuk menjadi Ibu nan ideal. Upaya lain agar kesehatan keluarga terjaga adalah dengan mengajak mereka berolahraga. Saya rutin berolahraga lari sejak lima tahun terakhir, dan berharap dengan seringnya anak-anak (serta suami) melihat saya berolahraga, mereka akan terpengaruh. Sebetulnya dari sejak sebelum menikah saya suka berolahraga, seperti berenang, aerobik, dan *body language*. Namun sejak anak-anak lahir, tiba-tiba saja aktifitas kesukaan saya tenggelam dengan sendirinya. Terpacu dengan niat ingin hidup lebih sehat dan panik melihat timbangan merambat naik, akhirnya saya niatkan untuk konsisten berlari. Alasannya *simple*, karena lari adalah olahraga yang “murah” dan “mudah”. Saya lari mulai dari keliling kompleks perumahan. Kemudian meningkat keluar kompleks, sehingga tahun lalu, berhasil *finish strong* dalam *race full marathon* pertama saya sejauh 42.2 km.

Jauh di dalam hati, saya sadar bahwa keluarga butuh ibu yang sehat dan bahagia untuk mengurus mereka, maka memperhatikan

kesehatan diri sendiri adalah hal yang juga penting. Kalau ingin sehat, selain memilih makanan yang baik juga berolahraga. Tubuh ideal tidak bisa didapat dengan hanya diet semata, namun harus diimbangi dengan aktifitas fisik. Maka selama *Work from Home* ini, selain saya sibuk dengan pekerjaan kantor, membantu tugas-tugas si bungsu dan domestik, juga “sibuk” dengan mengatur jadwal lari. Senangnya saya dengan adanya *Work from Home* ini karena bisa lebih teratur berolahraga dan bisa merencanakan memilih makanan apa yang akan dimakan tiap harinya. Saya bertekad dalam *Work from Home* yang mungkin akan sampai berbulan-bulan ini untuk tidak menambah bobot berat badan.

Namun ternyata niat dan rencana lari dalam masa *Work from Home* ini ambyar ditengah jalan, karena cedera yang saya alami di tumit kiri. Sedikit saya ceritakan kejadiannya. Menurut dokter yang telah merelakan waktunya untuk menerima konsultasi melalui aplikasi *Whatsapp*, saya mengalami *plantar fasciitis* bagian tumit yang terbukti dari hasil ronsennya. *Plantar* ini menyebabkan peradangan di bagian tumit, sehingga agak bengkak dan muncul rasa sakit bila berjalan dan berlari. Hal ini bisa sampai berbulan-bulan lamanya. Jadi sebelum ada tindakan dari dokter, saya disarankan untuk beristirahat dari lari dan melakukan terapi *stretching* sendiri di rumah. Penyebab cedera ini kemungkinan adalah karena sebelum masa *Work from Home* saya mengalami *over trained* mengejar latihan untuk lomba *full marathon* lagi. Selain itu, mungkin karena faktor usia, aktifitas kaki, dan pemilihan alas kaki sehari-hari.

Maka runtuhlah angan-angan saya untuk menggapai lomba *full marathon* kedua kalinya. *Boro-boro* untuk *long run*, *jogging* jarak dekat pun khawatir tumit meradang. Namun, segala sesuatu

selalu ada hikmahnya dan saya berusaha mensyukuri apa yang dialami walau pun dalam kondisi “nelangsa”.

Sebelum mengalami cedera, sesekali saya ikut lomba lari bersama teman-teman komunitas. Namun karena situasi pandemi, semua *event* yang berpotensi mengumpulkan massa termasuk lomba lari dibatalkan, termasuk *race marathon* di tahun ini yang sudah saya daftarkan. Saya membayangkan betapa “terpuruknya” berada dalam kondisi cedera, namun *event race* berseliweran di depan mata dan melihat teman-teman di komunitas lari bergembira ria dalam lomba. Jadi hikmahnya adalah saya bisa lebih “total” *recovery* tanpa “terganggu” godaan lomba. Satu lagi hikmahnya adalah dengan *Work from Home* ini saya tidak perlu banyak berdiri dan berjalan di kelas, Cukup duduk manis dan bertatap muka dengan mahasiswa melalui layar laptop. Pas lah untuk mempercepat *recovery*!

Tidak bisa lari bukan berarti saya tinggal diam meratapi nasib. Saya harus tetap bergerak dan mencari cabang olahraga yang aman untuk tumit, serta aman dari hembusan virus COVID. Maka sementara pilihan olahraga saya di masa *Work from Home* dan di masa sakit tumit ini jatuh pada sepeda statis.

Sepeda statis bisa dilakukan di rumah, kapan saja, dan aman karena tidak perlu keluar rumah untuk *gowes*. Tidak terpikirkan bagi saya untuk berhenti berolahraga, karena terbukti dengan rutin lari, flu menjauh dari saya. Selain itu sebagai bonus berat badan sangat stabil sejak lima tahun terakhir.

Sejak awal kampus menerapkan *Work from Home*, dan pemerintah menerapkan PSBB disemua wilayah, selama itulah dengan tabah saya bersepeda statis di rumah, tanpa sekali pun

berolahraga lari. Bosan? Iya, tapi dengan menempatkan sepeda statis di tengah rumah dekat dengan televisi, kebosanan teratasi. Dalam seminggu saya bisa bersepeda empat sampai enam kali. Saya merasa kebiasaan lari teratur cukup berpengaruh dalam *endurance* bersepeda. Buktinya saya bisa nonstop meng-*gowes* selama satu setengah jam tanpa pegal. Mungkin sebenarnya masih bisa lanjut, namun karena kadang bosan saya memilih berhenti. Saat *Work from Home* dalam seminggu saya menghabiskan waktu berolahraga sekitar empat sampai maksimal enam jam.

Berolahraga tidak hanya bersepeda. Saya selingi dengan *stretching* dan latihan *strength* untuk penguatan otot *core* dan kaki. Tujuannya adalah jika nanti saya sembuh, harapannya adalah bisa kembali berlari dengan otot *core* dan kaki masih terjaga kekuatannya.

Saya sadar bahwa *effort* dan kalori yang terkuras dalam bersepeda tidak sebanyak lari dalam durasi waktu yang sama. Namun prinsip saya adalah lebih baik melakukan sesuatu dari pada tidak bergerak sama sekali. Manfaat rutin berolahraga sangat banyak, yaitu mental menjadi lebih positif, tidak gampang menyerah, lebih bahagia, jarang sakit, dan berat badan yang stabil. Oh ya... kalau sehat, tentunya saya bisa lebih bugar dalam mengurus keluarga. Apalagi saya mengemban dua kewajiban, yaitu: pekerjaan kantor dan rumah tangga.

Menularkan gaya hidup berolahraga pada anggota keluarga agar selalu sehat masih sulit bagi saya saat ini. Namun, setidaknya saya sudah memberikan contoh. Anak-anak sudah terbiasa melihat ibunya menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga selain dalam pemilihan makanan. Saya harap dalam benak mereka sudah tertanam nilai positif mengenai pentingnya berolahraga dan ibunya

adalah contoh nyata bagi mereka. Tinggal menunggu waktunya saja kapan mereka ingin “bergerak”, terutama si sulung.

Lalu apa kaitan antara awal kalimat pembukaan dan paparan ini?

Seorang Ibu secara naluriah diberi kemampuan dan kelebihan untuk merawat keluarga, tidak hanya merawat secara fisik juga secara psikis. Hal fisik yaitu memberi asupan gizi, menjaga kesehatan keluarga, dan menjaga rumah bersih, secara psikis yaitu memberi dukungan emosi, kasih sayang dan energi positif. Sifat seorang Ibu adalah melihat hal secara detail. Kadang kala mengingatkan sesuatu dengan cara berulang-ulang sehingga acap kali dianggap bawel, namun hal tersebut adalah bentuk dari perhatian. Seorang Ibu akan secara total memperhatikan kesehatan keluarga, apalagi saat dunia dijangkiti virus COVID-19.

Keluarga adalah “miniatur” sebuah negara. Saya membayangkan seorang pemimpin negara perempuan -yang juga seorang Ibu- memiliki naluri dan totalitas yang sama dalam hal memperhatikan dan mengurus “anggota keluarganya”, tapi dalam lingkup sebuah negara. Pemimpin negara perempuan adalah seorang “Ibu” yang menyayangi dan mengurus seluruh warga negaranya. Ia tak rela bila warga negaranya terpapar virus. Maka segala macam cara ia lakukan untuk melindungi “keluarga” melalui sentuhan dan naluri kasih sayangnya, sehingga terbukti dengan keberhasilan mereka menekan wabah di negaranya. Namun, tentunya yang juga penting adalah syarat agar perempuan, khususnya seorang Ibu untuk bisa secara total melakukan hal tersebut adalah, ia harus sehat baik secara lahir maupun batin. Berolahraga terbukti menjaga kebugaran baik lahir maupun batin!.

Referensi

Zahrok, Siti (2018), Peran Perempuan dalam Keluarga, Prosiding SEMATEKSOS 3"Strategi Pembangunan Nasional Menghadapi Revolusi Industri 4.0", UPT PMK Sosial Humaniora, FBMT, Institut Teknologi Sepuluh Nopember

<https://www.bbc.com/indonesia/dunia-52363448> (diunduh tanggal 13 Juni 2020)

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/isu-masalah-kesehatan-wanita/> (diunduh tanggal 13 Juni 2020)

<https://www.halodoc.com/daya-tahan-tubuh-lemah-ini-cara-cegah-flu-dengan-olahraga> (diunduh tanggal 13 Juni 2020)

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Life is just a bubble with full of trouble. it is just depends on you,
how you gonna play with this bubble.”
(Hamda Khan)*

SABUN

Rini Sudarmanti

Di rumah saja itu memang sesuatu!

Sejak dinyatakan tersebar COVID-19 di wilayah Indonesia pada Maret 2020, hingga saat ini jumlah orang yang terinfeksi terus bertambah. Semua penduduk didorong untuk selalu hidup sehat, menjaga kebersihan, menjaga jarak fisik, menghindari kerumunan, dan berkegiatan terpusat di sekitar rumah untuk menghambat penyebarannya.

Tidak pernah terbayangkan sebelumnya, akan menjadi saksi sejarah, menjadi bagian dari sejarah penduduk dunia yang mengalami situasi *pandemic* COVID-19. Kondisi pandemi COVID-19 seperti yang terjadi saat ini mengubah kebiasaan-kebiasan lama atau aktivitas-aktivitas keseharian yang sudah bertahun-tahun turun temurun menjadi bagian dalam hidup, menjadi kebiasaan baru. Perubahan ini pun tidak begitu saja langsung dapat diterima sebagai suatu kebiasaan baru. Adaptasi demi adaptasi diperlukan untuk segera melakukan penyesuaian.

Pandemi COVID-19 saat ini seperti mengembalikan fungsi rumah sebagai awal adaptasi perubahan baru. Rumah merupakan awal dari perubahan. Ketika manusia baru lahir, keluarga di

rumahlah yang mengajarkan tentang kehidupan. Keluarga menjadi pusat belajar bagaimana bersikap, berperilaku, dan pemahaman agama, serta norma-norma budaya masyarakat.

Saya memang bukan ibu rumah tangga tulen. Sejak anak-anak lahir, mereka tahu Ibunya bukan Ibu Rumah Tangga sejati yang selalu ada di rumah sejak matahari mulai terbit hingga matahari terbenam. Mereka terbiasa melihat Ibunya baru berada di rumah pada malam hari. Namun sejak pandemi Covid 19, dimana semua kegiatan kembali ke rumah, mereka menyaksikan pemandangan baru. Mereka melihat Ibunya dengan tenang berdiam di rumah sepanjang hari.

Ibu berada di rumah mengubah aktivitas di rumah yang sudah terpola sebelumnya. Contohnya: saat ini, anak-anak kami sudah berusia remaja, Namun, sejak kecil sudah terbiasa berbagi pekerjaan rumah. Kegiatan bersih-bersih seperti menyapu dan mengepel lantai serta mencuci pakaian, semula dilakukan bersama di setiap akhir minggu. Ini dilakukan karena pada hari kerja mereka sibuk sekolah atau beraktivitas lainnya. Namun saat ini, ketika semua berada di rumah karena anjuran *Work from Home*, rumah kami seperti kapal perang yang pecah berantakan setiap harinya. Oleh karena itu kegiatan bersih-bersih dilakukan setiap pagi hari sebelum beraktivitas. Sekali lagi, perubahan memang tidak mudah dilakukan. Warga rumah protes dan negosiasi pun terjadi, dan akhirnya aktivitas bersih-bersih dilakukan pada saat luang saja, tidak harus dilakukan di pagi hari.

Contoh lain, sebelumnya tidak ada yang menyalakan televisi di siang hari. Namun, sejak pandemi COVID-19, benda itu mendadak jadi favorit. Kami berebut *remote control* televisi.

Bukan untuk berebut menonton atau memilih saluran televisi, tapi menggunakannya sebagai alat untuk hiburan selama jeda aktivitas, misalnya menghubungkannya dengan *play station*. Rumah berubah mendadak menjadi seperti stadion lapangan sepak bola lengkap beserta para *supporter* setianya. Kalau sudah begitu, saya yakin tetangga pasti sesekali akan kaget mendengar seruan dari arah rumah kami “GUOOLLLLLL”..... padahal seperti kita tahu, pertandingan bola liga-liga dunia dihentikan untuk sementara akibat pandemi COVID-19.

Bila wajah saya mulai sedih karena tak tertarik dengan kesebelasan yang berebut satu bola itu, *remote* pun bergeser ke tangan saya. Begitu senangnya tak terbayang memiliki kebebasan memilih cara televisi kesukaan. Tapi warga rumah tertawa tergelak-gelak melihat pilihan saluran yang dipilih adalah sinetron khas Indonesia atau drama korea berseri. Stadion pertandingan bola pun bubar.

Aktivitas di dapur juga berubah. Warga rumah dapat melihat Ibunya lebih sering berlama-lama di dapur selama masa pandemi COVID-19. Kadang mereka bolak-balik menengok untuk memastikan bahwa makanan yang dimasak adalah kesukaannya. Bahkan si bungsu seringkali membantu mengambil segala bahan kebutuhan dari lemari dan setia menunggu Ibunya selesai memasak.

Waktu makan bersama adalah saat paling bahagia. Warga rumah tahu Ibunya tidak pandai memasak. Tapi bila saya memasak, apa pun yang dimasak, akan dihabiskan. Warga makan dengan lahap, *amblass*, piring-piring akan licin tandas, hingga bersih tak bersisa. *Eits*, tapi tidak sepenuhnya bersih tak bersisa, karena ada kebiasaan baru. Tulang-tulang sisa makanan, disisihkan untuk kucing liar tak

bernama. Kami punya kebiasaan baru untuk mengalihkan kebiasaan kucing yang sering masuk lewat jendela. Kami menyisihkan sisa tulang makanan pada tempat tersendiri di halaman yang dapat diambil sewaktu-waktu ia lapar. Ini mengubah cara berpikir bahwa kucing punya jadwal makan rutin. Kucing pun butuh ngemil.

Selain itu, mungkin saya juga adalah salah satu Ibu yang bahagia di rumah. Selesai makan bersama, seringkali bukan saya yang membereskan meja, mencuci piring, dan memasak nasi. Secara bergantian anak-anak akan membagi tugas diantara mereka, walau pun hasilnya seringkali tidak sempurna. Cipratan air sabun cuci piring pun bertebaran. Lap kering kurang tepat ditaruh di tempat yang basah atau tidak kembali pada tempatnya. Meski begitu, itu semua tetap terlihat sempurna. Wajar sajalah. Semua anak kami laki-laki, yang tangannya berbeda dengan anak perempuan yang dapat melakukan pekerjaan-pekerjaan halus seperti ini.

Begitulah, saya terbiasa melihat busa bertebaran ketika selesai mencuci piring. Sampai akhirnya, saya sadari ada yang menarik dengan busa sabun. Setelah diamati, sebulan, dua bulan, tiga bulan, sabun cuci piring cepat juga berkurang. Tapi tidak demikian dengan *handsoap* yang disediakan untuk mencuci tangan setelah terkena sabun cuci piring yang mengandung deterjen.

Mencuci pakaian termasuk daftar pekerjaan yang tidak dibagi. Pada awal belajar mencuci, mereka senang menggunakan sabun hingga berbusa-busa. Mungkin, malah terlalu berbusa menurut saya, sehingga kadang bersisa meninggalkan rasa kesat ketika disetrika. Kebiasaan ini kemudian berhenti ketika saya mengganti jenis sabun cuci pakaian dengan yang tidak terlalu mengeluarkan busa, tapi cukup kuat menarik kotoran di pakaian. Begitu pun

dengan mengepel lantai, mereka senang menggunakan cairan pel yang mengeluarkan bau segar dan kadang sedikit berbusa daripada menggunakan yang mengandung desinfektan yang seperti berbau obat. Apakah busa menjadi ukuran tingkat kebersihan? Semakin banyak busa semakin bersih?

Pada akhirnya saya menyadari fakta busa sabun ini agak terlambat. Ketika menengok kamar mandi, nampak berjajar sabun-sabun mandi pilihan kesukaan masing-masing warga rumah. Bukan hanya sabun mandi, sabun wajah, dan sampo pun beragam. Sebagai satu-satunya perempuan di rumah, jenis terbanyak memang masih dimiliki oleh Ibunya. Tapi kesamaan dari semua adalah menghasilkan busa melimpah! Sepertinya bukan sabun bila tidak berlimpah busa.

Menyadari sabun-sabunan ini, ingatan saya kembali pada diskusi kelas dimana para mahasiswa diminta untuk mengisi dan menyebarkan kuesioner singkat ketika memberikan contoh melakukan metode penelitian survei. Salah satu pertanyaannya adalah sabun merek apa saja yang mereka gunakan untuk membersihkan diri. Jawaban responden ini kemudian dibahas di kelas.

Tak terduga pada saat itu, bahwa para responden yang berjenis kelamin laki-laki memilih untuk menggunakan sabun bermerek yang dikhususkan untuk perempuan. Sementara para responden perempuan menggunakan sabun bermerek berkelas yang lebih mahal, dimana tidak mudah ditemukan di toko-toko atau swalayan pada umumnya. Diskusi pun berlanjut ketika para responden laki-laki diwawancarai secara acak alasan mengapa memilih sabun merek tersebut. Mereka menjawab karena sabun ini harum dan

berbusa banyak! Walau pun belum menelaah lebih jauh, tapi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar laki-laki menyukai sabun yang berbusa banyak dan harum untuk menyatakan dirinya resik dan terhindar dari bau badan. Kami semua tertawa dengan hasil survei yang dilakukan bersama ini. Kesimpulan pun kami dapatkan bahwa sabun bermerek yang ditujukan untuk perempuan ini boleh dikatakan meleset mencapai target sasaran. Sabun produksi mereka tidak digunakan oleh perempuan, akan tetapi justru digunakan oleh para lelaki. Kegagalan yang tak terduga.

Saya pun menjadi tersadarkan bahwa anak-anak kami ini juga laki-laki seperti responden penelitian. Mereka punya asumsi dalam kepalanya bahwa “Sabun itu harus berlimpah busa.” Tidak berlimpah busa bukan sabun. Adakah para produsen *toiletries* untuk laki-laki menyadari ini? Bisa jadi bukan parfum yang dibutuhkan laki-laki tetapi sabun berbusa yang menenangkannya untuk mencapai kualitas bersih, resik, dan segar.

Penyadaran ini membawa saya pergi mencari sabun mandi untuk membersihkan badan yang baru. Aku perlu mencari sabun yang mungkin lebih tepat daripada yang ada saat ini seperti botol-botolnya berjajar di dinding kamar mandi. Mungkin bisa dibayangkan ketika berada di toko kebutuhan sehari-hari pada saat pandemi COVID-19 seperti sekarang ini, display rak toko lebih banyak berisi sabun-sabun kesehatan. Sabun-sabun ini menjanjikan membersihkan kuman, bakteri, jamur, dan sebagainya. Tapi tidak ada satu pun sabun yang menyatakan mampu membersihkan virus seperti halnya virus COVID-19.

Gara-gara busa, saya menjadi lebih teliti membaca keterangan di belakang kemasan sabun-sabun yang tersedia. Hingga sampailah

saya pada satu jenis yang bukan merek sejuta umat, tapi sepertinya pernah nampak sesekali iklannya di televisi. Namanya mungkin menggunakan bentuk huruf-huruf bangsa Korea atau Cina atau Jepang. Warnanya kemasannya juga tidak mencolok. Harganya pun tidak mahal. Entah kenapa kemudian saya putuskan untuk memasukkannya ke dalam keranjang belanjaan.

Sesampainya di rumah, seperti prosedur hidup sehat dan bersih pada umumnya, saya langsung pergi mandi membersihkan diri dan mencoba sabun ini. Hasilnya? Berbusa secukupnya, tapi wanginya resik. Artinya dia tidak banyak deterjen, tapi bukan obat atau berbau parfum tertentu. Harumnya pun tertinggal di kamar mandi selama beberapa waktu. Seperti memanggil-manggil ayo segera mandi!

Tak disangka-sangka, efek reaksinya cukup cepat terlihat jelas. Warga rumah, bergantian mandi tanpa dikomando. Mereka bergantian mengambil handuk dan ikut mencoba menggunakan sabun ini.

Ketika ditanya pendapatnya mengenai sabun ini, semua warga rumah mengakui sabun ini terasa cocok. Terbayang dalam benakku, bulan depan hemat biaya sabun. Cukup membeli sabun ini saja untuk keperluan sabun berbusa. *Bye bye* botol-botol sabun, dan busa yang tentunya belum tentu ramah lingkungan.

Namun, beberapa hari kemudian, reaksi yang kurang menyenangkan juga muncul. Ketika udara panas, warga rumah pun bergantian mandi, bahkan kuhitung-hitung sampai hingga tiga kali sehari! Wah, berhemat biaya sabun tapi berganti menambah biaya pengeluaran air.

Sabun... oh sabun.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*Pada sudut lekuk jendela
Disambut senyum dan sapa akrab
Peracik kopi di mana pun adalah sahabat
Beriring aroma dan rasa yang tak pernah terlupa*

*Memandang barista meramu kopi
Ramai hilir mudik muda mudi
Nikmati secangkir kopi sembari bernyanyi*

*Waktu telah lama berganti
Di meja telah tersaji secangkir kopi
Malam dingin nan pekat menemani
Persis sepekat kopi dalam cangkir
Meski pahit, tapi membuka imajinasi
Menghempas penat, beri ide cerahkan hari*

(Sengkunukurawa)

PAHIT MANISNYA KOPI

Kurniawaty Yusuf

Ada yang hilang selama menikmati *Work from Home*. Biasanya, sebelum rapat rekan-rekan kerja di kampus, akan sibuk menyiapkan minuman kesukaan mereka. Mulai dari *infused water* yang dibawa dari rumah, teh manis panas yang dibuat sendiri di *pantry*, hingga kopi bikinan sendiri atau dipesan dari kedai kopi menggunakan aplikasi *online*. Pilihan saya, tentunya pesan kopi dengan aplikasi online bareng rekan-rekan. Dengan selera berbeda-beda, maka pilihan jenis kopi dan tujuan kedai kopinya pun berbeda. Ini dia pilihannya: Kopi Kenangan, Kopi Starbucks, Kopi Tuku, Kopi Kulo, Kopi Janji Jiwa, Kopi Lain Hati, Kopi Soe, Kopi Sagaleh, Kopi Animo Bread Culture, hingga Fore Coffee. Semuanya sudah saya coba, untuk tahu tentang rasa kopi enak dan kekinian itu. Mulai dari melihat promosi, sampai mendengar apa kata teman-teman pecinta kopi. Nah, momen itu, yang hilang saat *Work From Home*. Rapat *online* terasa *alone*. Tak mungkin saya pesan kopi rame-rame. Bisa sih... mengajak suami dan anak, tapi kurang keseruannya. Akhirnya, saya memanfaatkan kemampuan diri untuk membuat kopi sendiri di rumah. Jangan harap kapasitas barista, tapi cukup lumayan, karena yang terpenting, ada segelas kopi yang menemani.

Jenis Kopi Populer



Gambar 1 - Aneka jenis kopi

Dunia mengenal begitu banyak spesies tanaman kopi, diperkirakan mencapai ribuan spesies. Namun, hanya beberapa jenis kopi yang populer dan dibudidayakan dalam skala luas secara komersial, seperti: Arabika, Robusta, Liberika, dan Excelsa.

Arabika (*Coffea Arabica*)

Arabika dianggap jenis kopi yang memiliki cita rasa terbaik, mengandung kafein lebih rendah, sehingga aman dikonsumsi penderita asam lambung. Kopi Arabika dari Garut memiliki cita rasa *aftertaste* berupa rasa asam (*citrus*), *brown sugar*, *caramel*, *nut*, dan *jasmine*. Berikut jenis kopi Arabika dari berbagai daerah di Indonesia, yang populer hingga ke luar negeri:

1. Kopi Arabika Gayo, dari dataran tinggi Gayo, Aceh.
2. Kopi Arabika Garut, dari dataran tinggi garut, Jawa Barat.
3. Kopi Flores, Nusa Tenggara Timur (NTT).

4. Kopi *Java Preanger*, dari dataran tinggi Pengalengan, Jawa Barat.
5. Kopi Wamena dari dataran tinggi Wamena, Papua.
6. Kopi Kintamani dari dataran tinggi Kintamani, Bali.
7. Kopi Sidikalang dari kabupaten Dairi, Sumatera Utara.
8. Kopi Toraja dari Toraja, Sulawesi Selatan.

Robusta (*Coffea Canephora*)

Kopi Robusta memiliki rasa pahit yang kuat dan kadar kafeinnya tinggi. Cita rasa kopi Robusta dianggap lebih rendah jika dibandingkan dengan kopi Arabika, sehingga jarang ditemui di kedai-kedai kopi. Robusta banyak digunakan sebagai bahan pembuat sajian kopi *Americano*, *Coffee Latte*, atau *Espresso*. Biji kopi Robusta seringkali dicampur dengan biji kopi Arabika untuk mendapatkan cita rasa kopi beragam. Jenis kopi Robusta dalam negeri yang memiliki cita rasa unggul, diantaranya kopi Robusta Lampung, Flores, dan Toraja.

Liberika (*Coffea Liberica Var. Liverica*)

Kopi Liberika berasal dari Afrika, tepatnya dari Liberia, Afrika Barat. Kopi Liberika memiliki karakter seperti kopi Arabika, yaitu tidak terlalu pahit. Namun kualitas kopi ini secara umum berada di bawah kopi Arabika dan Robusta. Jenis kopi yang unggul dalam negeri, diantaranya *Liberoid* Meranti 1 (LIM1) dan *Liberoid* Meranti 2 (LIM2) di Desa Kedaburapat, Kecamatan Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, Riau.

Exelsa (*Coffea Liberica* Var. *Dewevrei*)

Kopi Exelsa mempunyai cita rasa dan aroma yang kuat, serta dominan pahit. Namun dibandingkan dengan Arabika dan Robusta, presentase jumlah tanaman kopi Exelsa sangat sedikit.

Kopi Luwak

Merupakan kopi yang khas dan unik dari dalam negeri. Kopi Luwak bisa berasal dari kopi Arabika dan kopi Robusta. Biji kopi mengalami proses fermentasi alami di dalam saluran pencernaan hewan Luwak. Kepopuleran kopi Luwak di dunia dimulai ketika Oprah Winfrey melalui acaranya Oprah Winfrey Show mendemonstrasikan pembuatan kopi Luwak. Sejak itu kopi Luwak mendunia, bahkan menjadi kopi dengan harga tertinggi, yang diakui oleh *Guinness Book of Record*.

Kandungan Zat Dalam Kopi & Manfaat Minum Kopi



Gambar 2 - Secangkir kopi hitam

New England Journal of Medicine tahun 2012 merilis hasil studi bahwa orang yang mengonsumsi sedikitnya enam cangkir kopi setiap hari, memiliki risiko meninggal dunia yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak minum kopi. Studi lain menunjukkan kopi memiliki manfaat mengurangi berkembangnya penyakit Parkinson, Demensia, dan Alzheimer. Dengan catatan, kopi yang dikonsumsi menggunakan biji kopi berkualitas, proses pengolahan dan penyeduhan yang sesuai, serta kopi disajikan tanpa bahan tambahan. Berikut adalah manfaat minum kopi:

Menjaga Stamina, Konsentrasi, dan Meningkatkan Semangat

Mengonsumsi kopi membuat tubuh tetap terjaga dan meningkatkan konsentrasi, walau tidak signifikan. Atlet banyak mengonsumsi kopi sebelum bertanding, karena senyawa aktif kopi, mampu meningkatkan metabolisme energi. Kafein membuat tubuh tidak mengantuk, muncul perasaan segar, sedikit gembira, mata terbuka lebar, jantung berdetak kencang, tekanan darah naik, otot-otot berkontraksi, dan memunculkan energi ekstra.

Menurunkan Potensi Serangan Kanker, Diabetes Mellitus Tipe 2, dan Serangan Jantung

Hasil penelitian, kandungan kafein dalam kopi mampu menekan pertumbuhan sel kanker secara bertahap. Menurunkan risiko terkena Diabetes Mellitus tipe 2, dan terbukti mampu mencegah serangan jantung. Manfaat tersebut bisa diperoleh dengan mengonsumsi tiga hingga empat gelas kopi per-hari, tanpa bahan tambahan apa pun.

Mencegah dan Mengatasi Depresi

Jurnal *Archives of internal Medicine* 2011 menyimpulkan perempuan yang mengonsumsi dua hingga tiga cangkir kopi dalam sehari, risiko depresinya rendah yaitu sebesar 15%. Umumnya minum kopi mengurangi risiko depresi sebesar 10%, dibandingkan orang yang tidak minum kopi.

Mencegah Parkinson.

Journal of America Medical Association 2010 menyatakan bahwa kafein pada kopi mampu menurunkan risiko penyakit Parkinson. Bahkan pada beberapa penelitian, terjadi penurunan risiko menderita Parkinson hingga 50% bagi peminum kopi.

Mencegah Alzheimer dan Demensia

Penelitian menunjukkan minum kopi secara teratur mengurangi risiko terkena Alzheimer hingga 65%. Cara ini harus diimbangi pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan bergizi secara teratur.

Membersihkan Saluran Pencernaan (Usus Besar) melalui Enema Kopi

Manfaat kopi dapat ditemukan melalui Enema kopi, yaitu proses pembersihan saluran pencernaan (usus besar) dan membantu fungsi hati, dengan memasukkan cairan kopi melalui anus. Melalui metode Enema, mampu melancarkan aliran empedu untuk memperbaiki fungsi hati. Enema kopi dapat dilakukan di klinik kesehatan terpercaya.

Melindungi dari Penyakit Hati (*Liver*)

Penelitian menunjukkan minum kopi, bermanfaat mengurangi risiko terkena sirosis hati atau kanker hati hingga 80%.

Menjaga Kesehatan Mulut

Karena kopi memiliki sifat anti bakteri. Zatnya membantu penyembuhan gigi berlubang, plak, dan infeksi gusi. Dalam jangka panjang, kopi berpotensi menekan risiko kanker mulut.

Masker Wajah

Kopi dapat membuat kulit kencang dan mengangkat sel kulit mati, jika digunakan sebagai masker. Dapat juga digunakan sebagai krim antimikroba untuk pembersih wajah.

Perawatan Kulit Kepala

Kopi mencegah rambut rontok dan menjaga kesehatan kulit kepala.

Bahan Pelengkap Sajian Kopi

Kiblat penikmat kopi di seluruh dunia, termasuk di dalam negeri terbagi menjadi dua kubu besar, penikmat kopi hitam murni dan penikmat kopi dengan menambahkan aneka jenis bahan pelengkap ke dalam sajian kopinya. Saya termasuk penikmat kopi apa adanya, tanpa gula dan susu. Tetapi saya juga tidak menolak menikmati kopi dengan menggunakan bahan tambahan lainnya.



Gambar 3 - Berbagai Jenis Minuman Kopi

Patokan dasar memilih bahan pelengkap sajian kopi, sebaiknya menggunakan bahan pelengkap yang tidak merusak cita rasa asli kopi, tidak mengandung kalori tinggi, bersifat alami, dan bukan bahan tambahan buatan (sintetis), serta memiliki manfaat atau khasiat baik bagi tubuh. Berikut bahan pelengkap yang dapat dicampurkan bersama kopi.

Susu Cair

Susu cair merupakan bahan pelengkap yang banyak digunakan untuk penyajian *Cappuccino*, *Moccaccino*, atau *Latte*. Beberapa pembuat kopi menggunakan susu cair segar langsung dari peternakan. Rekomendasi dari penulis buku *Coffee* gunakan susu cair *Greenfield* karena karakter dan cita rasanya yang tidak terlalu encer, tidak terlalu manis, serta tidak terdapat bau amis (anyir). Susu tinggi lemak cocok digunakan untuk membuat *latte art* karena busa yang terbentuk dapat lebih banyak dan lebih tahan lama. Paduan susu cair dengan kopi, sebaiknya menggunakan susu cair yang dibuihkan terlebih dahulu, sebelum dipadukan dengan minuman kopi.

Susu Kental Manis

Sajian kopi yang terkenal menggunakan susu kental manis adalah *Vietnamese Coffee*. Susu kental manis *Carnation* pilihan terbaik karena tidak terlalu manis. Bagi yang bermasalah dengan kandungan gula, sebaiknya tidak menggunakan susu kental manis.

Gula Semut

Gula semut, disebut juga gula Kristal, berasal dari Nira pohon kelapa atau pohon Aren (*Enau*). Pemanis ini cocok digunakan sebagai pemanis dalam sajian kopi, karena dua alasan yaitu: pertama, pemanis alami ini, tidak merusak cita rasa kopi. Kedua, kandungan kalorinya lebih rendah dibandingkan gula pasir, sehingga lebih sehat.

Madu

Madu murni memiliki kadar antioksidan yang tinggi, sehingga baik bagi kesehatan tubuh. Tuangkan madu ketika kopi telah hangat (tidak terlalu panas) agar tidak merusak cita rasa madu.

Bubuk Kayu Manis

Cita rasa bubuk kayu manis memperkaya rasa dan aroma kopi menjadi lebih enak. Bubuk kayu manis juga memiliki kalori yang lebih rendah dari gula.

Ekstrak Vanilla

Pastikan menggunakan vanilla murni dan bukan pemanis rasa vanilla. Beberapa tetes ekstrak vanilla murni memberikan cita rasa tambahan yang unik dalam secangkir kopi.

Krimer Buatan Sendiri

Sebaiknya membuat krimer berbahan dasar kurma dan susu almond. Selain aman untuk tubuh, krimer buatan sendiri mampu memberikan rasa nikmat dan unik pada sajian kopi. Krimer buatan, dapat bertahan selama empat hari di dalam lemari pendingin.

Gingseng

Manfaat ginseng bagus buat tubuh, dan dapat dipadukan dengan kopi hitam.

Sebaiknya Menghindari Penyajian Kopi dengan Bahan-Bahan ini:

Gula Pasir

“Jangan ada gula diantara kita” karena gula bersifat mengikat rasa, sehingga berpotensi mengubah cita rasa asli kopi menjadi acidity (rasa asamnya yang dominan). Selain itu, gula pasir atau gula putih (gula rafinasi) tinggi kadar kalornya, yang dapat meningkatkan kadar gula di dalam darah, sehingga tidak baik bagi penderita diabetes mellitus.

Krimer Pabrik

Sebagian krimer dibuat dengan menggunakan bahan *corn syrup solids* (sirup jagung). Sirup jagung merupakan sumber gula yang buruk bagi penderita diabetes dan kolesterol tinggi karena sirup jagung tidak bisa diolah oleh organ lain, selain hati. Jika sirup jagung terakumulasi, hati dapat rusak dan meningkatkan kadar trigliserida (jenis lemak utama yang mengalir di darah). Kandungan lain pada krimer pabrik adalah minyak sayur terhidrogenasi parsial (lemak trans buatan manusia) yang berisiko menyebabkan penyumbatan arteri, penyakit jantung, dan diabetes.

Penambah Rasa dan Pemanis Buatan

Umumnya aneka perasa buatan (*vanilla, hazelnut* atau karamel) yang diproduksi dalam bentuk sirup terbuat dari gula tebu murni dan pewarna buatan. Tidak disarankan digunakan sebagai bahan campuran untuk sajian kopi, karena dapat berakibat buruk bagi tubuh, yaitu:

Ketika Ibu di Rumah...

- Menyebabkan lonjakan kadar glukosa dalam darah.
- Menyebabkan metabolisme glukosa dalam tubuh terganggu, dan menyebabkan kecanduan, sehingga meningkatkan risiko diabetes.
- Dapat merusak bakteri baik di dalam usus



Gambar 4 - Kopi dengan tambahan rasa dan gula buatan

Secangkir Kopi, Aneka Cita Rasa

Pernahkan merasa bingung ketika memilih ingin minum kopi apa, karena begitu banyak pilihan kopi? Saya pernah merasakannya. Untungnya saya cukup bawel bertanya pada barista, hingga saya menemukan kopi favorit saya, “*Cappuccino*”. Berikut adalah cita rasa kopi yang saat ini populer:

Ketika Ibu di Rumah...

<i>Affogato</i>	: <i>Single or Double Espresso + Vanilla Ice Cream (Gelato)</i>
<i>Americano</i>	: <i>Single or Double Espresso + Hot Water</i>
<i>Caffe Macchiato</i>	: <i>Single Espresso + Foam Milk (just hot)</i>
<i>Caffe Mocha</i>	: <i>Single Espresso + Chocolate Chocolate + Milk + Whipped Cream</i>
<i>Capuccino</i>	: <i>Single Espresso + Steamed Milk + Milk Foam + Taburan Chocolate Powder</i>
<i>Caramel Macchiato</i>	: <i>Single Espresso + Syrup + Milk + Milk Foam + Caramel Sauce</i>
<i>Con Panna</i>	: <i>Single Espresso + Whipped Cream</i>
<i>Doppio</i>	: <i>Double Espresso</i>
<i>Espresso</i>	: <i>Ekstrak biji kopi murni tanpa campuran (Espresso)</i>
<i>Espresso Con Panna</i>	: <i>Single Espresso + Whipped Cream (ice)</i>
<i>Espresso Macchiato</i>	: <i>Single Espresso + Milk Foam</i>
<i>Flat White</i>	: <i>Single Espresso + Steamed Milk</i>
<i>Frapuccino</i>	: <i>Milkshake Cappuccino</i>
<i>Latte / Café Latte</i>	: <i>Single Espresso + Steamed Milk + Milk Foam Latte Macchiato</i>
<i>Long Black</i>	: <i>Single Espresso + hot water (hot)</i>
<i>Macchiato</i>	: <i>Single Espresso + Steam Milk</i>
<i>Mocha / Mochaccino</i>	: <i>Single Espresso + Hot Chocolate + Steamed Milk</i>

Silahkan memilih jenis sajian kopinya, ada yang bisa dinikmati panas, ada juga yang nikmat disajikan dingin.

Kopi Unik, Khas Indonesia



Gambar 5 - Kopi Arang

Indonesia adalah produsen kopi peringkat ke-empat dunia, setelah Brazil, Vietnam, dan Kolombia, mengekspor kopinya dengan jumlah terbesar ke negara Amerika Serikat, Jerman, Malaysia, Italia, Jepang, Rusia, Mesir, Inggris, Belgia, Kanada, dan lain-lain. Sebagai orang Indonesia, kita perlu berbangga. Jika berkesempatan untuk keliling Indonesia, jangan lupa mampir mencicipi kopi khas daerah, yang punya cita rasa kopi yang berbeda. Siapa tahu saat merayakan Hari Kopi Internasional -setiap 1 Oktober, daftar minuman kopi favorit dapat bertambah.

Kopi Joss – Yogyakarta

Kopi yang dimasukkan sebongkah arang panas, dinamakan Kopi Joss karena terdengar seperti suara arang terkena kopi. Sebutan lainnya adalah kopi arang (*Charcoal Coffee*) dipercaya dapat menghilangkan lelah dan masuk angin.

Kopi Kawa Daun – Bukittinggi

Kopi Kawa dibuat dari daun kopi yang dikeringkan, disangrai selama 12 jam, ditumbuk, dan diseduh. Cara meminumnya, menggunakan batok kelapa sebagai cangkirnya. Rasanya seperti perpaduan rasa teh dan kopi.

Kopi Rarobang – Ambon

Kopi yang dicampur rempah seperti jahe, cengkeh, gula tebu, irisan kacang kenari sangrai, dan madu.

Kopi Kasar atau Kopi Kopyok – Gresik

Menggunakan biji kopi Jawa pilihan yang ditumbuk kasar. Serbuk kopi akan naik ke permukaan saat diseduh, ditambahkan *creamer* di atasnya. Perlu mengetok bagian tengah cangkir dengan sendok, agar *creamer* turun ke bawah dan tak luber waktu di aduk. Warung kopi biasanya menyediakan tempat untuk membuang ampas kopi.

Kopi Ijo – Tulungagung – Jawa Timur

Kopi ini berasal dari biji kopi yang disangrai dengan wadah dari tanah liat dan dibakar di atas tungku kayu bakar. Proses ini membuat aroma, warna, dan rasanya menjadi sangat khas.

Kopi Kas Oku Selatan – Desa Sipatuhu – Sumatera Selatan

Kopi yang cukup unik, karena dipadukan rasa pinang atau palm. Teknik pengolahan dan pengemasannya masih tradisional. Di desa Sipatuhu juga terdapat kopi yang diracik dengan ginseng. Dua ragam kopi ini, memiliki aroma khas di lidah dan juga berkhasiat untuk kesehatan.

Kopi Talua – Minang

Kopi panas yang dituang ke dalam kocokan kuning telur, susu kental manis, dan bubuk kayu manis, yang dikocok hingga mengembang. Kopi panas akan membuat kuning telurnya matang dan menghasilkan buih lembut di permukaan kopi. Jangan khawatir rasanya bakal amis, karena busa ini memiliki rasa yang lembut dan creamy.

Kopi Manggar – Belitung

Kopi yang terbuat dari kopi Robusta, yang memiliki cita rasa agak masam ini dianggap sebagai ciri khas kopi Manggar.

Kopi Khop – Aceh

Biasanya alas gelas berada di bawah, tetapi kopi khop khas Aceh justru disajikan dengan cara terbalik. Biasanya kopi akan merembes ke luar perlahan-lahan, silahkan diseruput melalui piring kecil (alas gelas). Biasanya juga disediakan sedotan yang diselipkan melalui bibir gelas, supaya kopinya tidak tumpah keluar dan tinggal menghirupnya.

Kopi Sanger – Aceh

Kopi ini hanya bisa dibuat oleh seorang Joki, istilah untuk seorang yang pandai menarik kopi. Proses peracikannya dengan cara ditarik setelah kopi diseduh dan disaring dengan alat khusus, hasilnya mirip racikan *Thai Tea*.

Kopi Takar – Mandailing

Kopi yang disajikan dalam cangkir batok kelapa, ada kayu manis berfungsi sebagai sedotan.

Kopi Durian – Lampung

Kopi yang diracik menggunakan jenis Robusta dan daging buah durian yang manis. Tapi bagi yang memiliki penyakit lambung, harus hati-hati.

Kopi Klothok – Cepu – Jawa Tengah

Kopinya tidak diseduh air panas, melainkan airnya direbus bersama kopi dan gula.

Tips Meminum Kopi

Batasi porsi minum kopi harian

Penelitian dari *University of Southampton*, porsi terbaik konsumsi kopi untuk kesehatan adalah tiga hingga empat cangkir sehari. Kelebihan porsi kopi sehari bisa menyebabkan osteoporosis, dehidrasi, sembelit, iritasi lambung, bahkan risiko kerusakan pada dinding pembuluh darah. Kelebihan kafein, menyebabkan insomnia, sakit kepala, mudah gugup, merasa tegang, dan cepat marah.

- Konsumsi jenis kopi Arabika bagi para penderita Maag atau yang sensitif terhadap kafein.
- Kopi Arabika mengandung kafein rendah, sehingga aman bagi penikmat kopi yang mempunyai masalah dengan asam lambung tinggi dan penderita maag. Dapat diminum pada sore atau malam hari.

Waktu terbaik untuk minum kopi

Menurut ilmuwan, waktu terbaik menikmati kopi, pukul 09.30–11.30 karena hormon kortisol dalam tubuh sedang rendah. Sebaiknya hindari minum kopi pada saat hormon kortisol tinggi pada pukul 08.00–09.00, 12.00–13.00, dan 18.00–19.00 untuk menghindari kafein berinteraksi dengan hormon kortisol yang berfungsi meregulasi jam internal serta meningkatkan kewaspadaan.

Minum kopi sebaiknya setelah atau sebelum makan

Sebaiknya minum kopi setelah makan supaya mendapat khasiat kesehatan dari kopi. Ketika perut kosong, kandungan kafein dalam kopi membuat gula darah turun drastis, menyebabkan ingin

mengonsumsi gula lebih banyak. Mengisi perut sebelum minum kopi, menghindari perut kembung, terutama bagi penderita maag atau memiliki kadar asam lambung tinggi.

Menyeruput, cara terbaik menikmati kopi

Praktisi kopi menyarankan minum kopi dengan menyeruput, yang menyebabkan kopi berada di lidah bagian tengah, sehingga rasa pahit kopi tidak langsung dirasakan.

Sebaiknya ibu hamil, tidak minum kopi

Ibu hamil tidak disarankan minum minuman yang mengandung kafein seperti kopi, karena dapat meningkatkan denyut jantung. Selain itu, kafein bisa menyerang plasenta dan masuk dalam sirkulasi darah janin. Dampak terburuknya bisa menyebabkan keguguran.

Hindari meminum kopi saat PMS

Kafein dalam kopi berpotensi memperparah gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Banyak perempuan mengeluh sakit kepala, nyeri, dan kembung, dikarenakan kafein mengurangi kandungan vitamin B dan proses metabolisme dalam tubuh. Jadi perempuan pecinta kopi, saat PMS, ganti kopimu dengan air putih.

Era perjalanan kopi sebagai minuman yang digemari masyarakat terbagi tiga fase besar, yaitu *first*, *second*, dan *third* era. Jika 1890–1960 adalah *first* era yang ditandai dengan munculnya berbagai produk kopi kemasan, kemasan kaleng atau *sachet*. Di dalam negeri ditandai dengan hadirnya kopi Kapal Api. *Second*

era konsumsi kopi instan mulai beralih mengonsumsi kopi yang disajikan di kedai-kedai kopi. *Third* era dimulai tahun 1990 hingga saat ini. Semakin banyak penikmat kopi yang kritis terhadap asal-usul dan kualitas kopi yang dikonsumsi dan mulai memproses sendiri seduhan kopinya di rumah, menggunakan peralatan manual brewing. Itulah sebabnya, penting bagi saya dan rekan-rekan penikmat kopi di *third* era, memahami kopi yang tepat untuk masuk dalam *list* kopi favorit, sehingga semakin mencintai pahit manisnya kopi.

REFERENSI

Buku

Hamdan, Dani dan Aries Sontani. (2019). *COFFE. Karena Selera Tidak Dapat Diperdebatkan*. Jakarta : Agro Media Pustaka.

Tempo. (2018). *KOPI. Aroma, Rasa, Cerita*. Jakarta : Tempo.

Online

Putriana Cahya. *11 Kota di Indonesia yang Punya Penyajian Kopi Unik, Mana Caramu ?*. Diunduh pada :<https://www.idntimes.com/food/dining-guide/putriana-cahya/11-kota-di-indonesia-yang-punya-penyajian-kopi-unik-mana-caramu/>, Kamis, 2 Juli 2020, pukul 11.00 WIB.

Inilah 9 Olahan Kopi dalam Bentuk Minuman. Diunduh melalui <https://bp-guide.id/AXdqyZwd>, Kamis, 2 Juli 2020, pukul 13.00 WIB.

Coffeland Indonesia. *Keunikan racikan Kopi*, Diunduh melalui <https://coffeeland.co.id/keunikan-racikan-kopi-nusantara/>, Kamis 2 Juli 2020, pukul 14.00 WIB.

Gambar 1, diunduh melalui : https://www.google.com/search?q=jenis+kopi+populer&safe=strict&sxrf=AleKk03T_r_qtErKWFqPx827JvMw25w6gw:1593616590367&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjDo5u2rKzqAhVWSX0KHZ1yBJMQ_AUoAXoECA0QAw&biw=758&bih=731#imgrc=06weeE_Bq7bAoM&imgdii=nX_50mAAu6L3M, Rabu, 1 Juli 2020, pukul 22.00 WIB.

Gambar 2, diunduh melalui: https://www.google.com/search?q=zat+pada+kopi&tbm=isch&ved=2ahUKewjxq_jK06zqAhXlCrcAHfSfAIQQ2-cCegQIABAA&oq=zat+pada+kopi&gs_lcp=CgNpbWcQAziG-CAAQCBAeMgQIABAYMgQIABAYOgIIADoECAAAQHjoECCMQJzoFCAAQsQM6BwgjEOoCECc6BQgAEIM-B0gQIABDDOgclABCxAxBDOgYIABAFEB5Q4vQuWIKmL2DrqS9oAXAAeACA AU2IACeEMkgECMjjiYAQC-gAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABCg&sclient=img&ei=3tH8XvHEMEWV3LUP9L-CoAg&bih=821&biw=1425&safe=strict&hl=en#imgrc=VUewfUiRw7dvHM&imgdii=x1YMaNBManByoM, Kamis, 2 Juli 2020, pukul 08.30 WIB.

Gambar 3, diunduh melalui : <https://www.google.com/search?q=tambahan%20pada%20kopi%20hitam&tbm=isch&safe=strict&safe=strict&tbm=rimg%3ACZstcKUYNoIfYRkrnPGk-TQ9T&hl=en&ved=0CBsQuIIBahcKEWjY2JKZwqzqAhUAAAAAHQAAAAAQQA&biw=1425&bih=821#imgrc=KQtPxVxbn36k6M>, Rabu, 1 Juli 2020, pukul 23.00 WIB.

Ketika Ibu di Rumah...

Gambar 4, diunduh melalui : https://www.google.com/search?q=jenis+minuman+kopi+populer&tbm=isch&ved=2ahUKEwiH7caGma_qAhXl13MBHZvtBJMQ2-cCegQIABAA&oeq=jenis+minuman+kopi+populer&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoECAAQHjoCCAA6BAgAEBg6BggAEAgQHjoGCAAQBRAe-OgUIABCxAzoFCAAQgwE6BBAgAEBM6CAGAEAgQHhATOgYIABAEeBNQ0_0oWKX2KWDQiSPOBnAAEA-CAAUuIac8SkGECNDWYAQCgAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZw&sclient=img&ei=JSf-XsfGFeWvz7sPm9uT-mAk&bih=716&biw=743&safe=strict&hl=en#imgrc=5S7qg9CHPnbgXM, Kamis, 2 Juli 2020, pukul 10.00 WIB.

Gambar 5, diunduh melalui : https://www.google.com/search?q=kopi+unik+di+indonesia&tbm=isch&ved=2ahUKEWjj0t7Pm6_qAhUqhEsFHZHOATcQ2-cCegQIABAA&oeq=kopi+unik&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIlxAnMgQIlxAnMgQIlADIGCAAQBRAeMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQBRAe-MgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQBRAeOgQIABATOGYIABAEeBM6BAgAEB46BAgAEBg6BQgAELE-D0gUIABCDAToHCCMQ6gIqJzoECAAQzOHCAAQsQMqQ1DTr0RYINdEYNXkRGgBcAB4AIABug-GIAdIQkgEEMzMuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEK&sclient=img&ei=1yn-XqOLK6qlrtoPkem-HuAM&bih=716&biw=743&safe=strict&hl=en#imgrc=y-P5w-_qbvKyOM&imgdii=eb2wpgtijJxP5M, Kamis 2 Juli 2020, pukul 10.00 WIB.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Pulang ke kotamu ada setangkup haru dalam rindu.
Masih seperti dulu tiap sudut menyapaku bersahabat, penuh
selaksa makna.”
(Kla Project)*

TANPA MUDIK, IKATAN BATIN TETAP TERJALIN

Tia Rahmania

Setiap tahun seperti halnya keluarga lain, saya melakukan mudik bersama suami dan anak ke Kalimantan. Melepas rindu sekaligus mengunjungi Ibu yang masih ada serta berziarah ke makam almarhum Ayahanda. Saya sudah membayangkan berkumpul bersama keluarga, kerabat, dan reuni bersama teman-teman di masa kecil. Mudik adalah momen saat saya mengenalkan anak dengan anggota keluarga lain serta budaya yang ditanamkan kepada saya sejak kecil. Ananda Nava -anak kami, juga akan semakin menyadari bahwa dia adalah keturunan suku Dayak di Kalimantan selain suku Minang yang merupakan suku asal Ayahandanya. Ikatan batin terjalin, salah satunya dengan mengenalkan anak sejak dini pada asal muasal keluarganya. Akan tetapi harapan itu buyar saat peristiwa besar terjadi. Seperti halnya negara lain di belahan dunia ini, Indonesia terdampak COVID-19.

Pandemi COVID-19 merebak di Indonesia pada awal tahun 2020. Semua merasa kaget dan cemas. Pandemi menjadikan semua lini masyarakat terdampak, tidak hanya di bidang kesehatan tapi juga pendidikan, ekonomi, dan sosial. Semua orang harus membatasi dirinya dengan tetap berada di rumah dan segala aktivitas dilakukan di rumah baik itu bekerja, sekolah maupun kegiatan sosial lain. Bahkan pembatasan sosial berskala besar diberlakukan banyak daerah di Indonesia, sehingga aktivitas mudik dianjurkan tidak dilakukan pada tahun 2020 ini.

Esensi mudik adalah bersilaturahmi dengan keluarga yang sudah lama tidak berjumpa. Sekali setahun minimal pada saat Idul Fitri ataupun momen besar keagamaan lain adalah momentum bertemu sanak famili, melepas rindu dengan teman-teman sejawat di masa kecil. Bahkan, dalam tradisi ini umat Islam biasanya menjadikannya sebagai ajang untuk berbagi rejeki melalui zakat, sedekah mau pun oleh-oleh.

Bagi bangsa Indonesia, umumnya ada semacam kebutuhan kultural yang seolah-olah menjadi sebuah kekuatan yang mampu “memaksa” para perantau untuk mudik mengunjungi orang tua dan kerabat mereka pada saat lebaran. Mudik dilihat sebagai suatu tradisi, sebagai kebiasaan masyarakat muslim di Indonesia yang secara moral dan spiritual sebagai bakti anak kepada orangtua. Kebiasaan sungkeman, meminta maaf hingga berziarah mendoakan anggota keluarga yang telah tiada, menunjukkan bahwa mudik bukan hanya perjalanan fisik tapi juga rohani. Sungkeman atau cium tangan orangtua bukan hanya kontak fisik, melainkan memiliki makna spiritual karena orangtua dianggap sebagai perantara bagi anak untuk semakin dekat dan mengenal Tuhan.

Mudik merupakan fenomena sosio-kultural yang berkaitan erat dengan alasan kultural yang menyangkut tiga hal pokok:

1. Kebutuhan kultural mengunjungi orang tua dan keluarga,
2. Berziarah ke makam kerabat,
3. Menilik warisan tinggalan keluarga di tempat asal.

Hanya saja yang paling pokok dari ketiga hal di atas adalah alasan mengunjungi orang tua dan kerabat.

Kebutuhan kultural itu begitu kuatnya dan mendorong orang untuk mudik. Dorongan itu semakin kuat dengan adanya persepsi bahwa kesempatan yang paling cocok dan pantas bagi anak-anak terhadap orang tua adalah saat Lebaran atau Hari Raya Idul Fitri. Pada akhirnya ikatan batin dengan orangtua dan kewajiban mendoakan anggota keluarga turut melestarikan tradisi mudik.

Mudik mengukuhkan sifat manusia sebagai makhluk sosial. Silaturahmi yang terjalin selama mudik adalah interaksi yang manis antara manusia dan sesamanya. Kita diingatkan bahwa kita tidak bisa hidup sendiri dan perlu orang lain untuk membantu mempertahankan kehidupannya, karena memang ditekankan untuk selalu berbuat baik pada keluarga, kerabat, tetangga, teman sejawat, dan lain-lain. Apalagi, adanya keyakinan dalam agama Islam bahwa Rasulullah SAW menyatakan dalam hadisnya bila ingin dilapangkan rejeki dan dipanjangkan usia, maka kita perlu bersilaturahmi.

Dalam tinjauan psikologi, pada hakikatnya manusia membutuhkan mudik. Dari sini, manusia dapat mencintai dan memenuhi kebutuhan nilai-nilai dasar luhur kemanusiaan, seperti: butuh dimaafkan, ingin memaafkan, menyayangi dan disayangi, menerima, berbagi, serta berkumpul bersama. Hal ini menurut tokoh psikologi Maslow menjadi kebutuhan dasar manusia yang

tidak akan luntur terkikis waktu sepanjang kehidupan manusia itu ada.

Menurut penelitian Sudjito (2012), terdapat tujuan atau harapan dari mudik: Pertama, mencari berkah dengan bersilaturahmi dengan orang tua, kerabat, dan tetangga. Kedua, terapi psikologis. Kebanyakan perantau yang berasal dari kota besar memanfaatkan momen lebaran untuk *refreshing* dari rutinitas pekerjaan sehari-hari. Ketika kembali bekerja, kondisi sudah *fresh* kembali. Ketiga, mengingat asal usul. Banyak perantau yang sudah memiliki keturunan sehingga dengan mudik bisa mengenalkan anak-anak mereka dengan asal-usulnya. Keempat, menunjukkan diri sebagai orang yang telah berhasil mengadu nasib di kota besar.

Kondisi pandemi COVID-19 menjadikan tradisi tahunan ini dianjurkan untuk tidak dilakukan, karena alasan membahayakan kesehatan. Tentunya, karena ini sudah menjadi kebiasaan, maka saat hal tersebut tidak dilakukan akan terasa sesuatu yang “hilang” atau janggal. Namun, karena kondisi ini tidak hanya dialami oleh satu dua orang tetapi nyaris semua masyarakat, saran untuk tidak mudik ditambah adanya alasan yang kuat dari otoritas/pemerintah serta didukung oleh pihak keluarga yang lain, memunculkan pemahaman dan pengertian. Apalagi bila pemahaman dan sosialisasi dilakukan secara massif dan terus-menerus melalui media sosial dan disertai alasan-alasan yang masuk akal terkait dengan kesehatan dan nyawa, maka lebih memudahkan kepatuhan dari masyarakat. Selain itu adanya konsekuensi yang diberikan kepada masyarakat oleh pihak otoritas seperti meminta kendaraan berbalik arah, diikuti sanksi dan anjuran dari anggota keluarga yang lebih senior akan memperkuat kesadaran untuk bersabar agar tidak mudik dulu.

Adanya teknologi yang semakin canggih sesungguhnya dapat menjadi alternatif penawar rindu karena tidak bisa mudik. Komunikasi jarak jauh yang tidak hanya menampilkan suara tetapi juga visual sangat membantu tetap terjalinnya komunikasi dengan orang yang kita sayangi dan hormati di kampung halaman. Sebuah studi terkait komunikasi digital yang dilakukan Sherman, Michikyan dan Greenfield (2013) menyampaikan bahwa pengalaman *subyektif* dalam membentuk keterikatan dengan melakukan *video call* maupun *chat*, tidak jauh berbeda dengan bertemu dan tatap muka secara langsung. Kita tahu bahwa keinginan untuk membentuk ikatan antar pribadi yang dekat seperti ikatan anak pada orangtua adalah motivasi dasar manusia dan sesungguhnya keterikatan sosial tetap bisa terbentuk bahkan ketika keadaan konektivitas yang tidak ideal sekalipun (Baumeister dan Leary, 1995).

Selain itu, bisa juga untuk mengobati kerinduan kita menyediakan makanan khas kampung halaman di rumah. Hal ini akan menjadi pengingat dengan kampung tempat kelahiran ataupun asal kita. Sensasi rasa dan aroma akan membangkitkan sensori kita dan menjadikan suasana kampung halaman terbawa ke rumah walaupun tanpa mudik. Jangan khawatir, pemerintah juga telah merencanakan liburan bersama pengganti di bulan Desember yang bisa dimanfaatkan sebagai waktu melakukan mudik, harapannya hal ini bisa menjadi pengobat.

Saat ini penting bagi kita semua menyadari bahwa ini adalah suatu kondisi yang tidak biasa, tetapi semua mengalami imbasnya dari berbagai aspek atau sisi. Dalam kondisi ini, kita harus tetap positif dan bersabar. Tingkatkan kepekaan kita pada kondisi sekitar, apalagi ketika menyambut Hari Raya Idul Fitri. Perbanyak

berbagi dengan orang lain, seperti tetangga atau pun yang kurang beruntung daripada kita. Ini akan membuat kita jadi menyadari dan bersyukur bahwa masih banyak yang belum beruntung, sehingga tumbuh pemahaman bahwa walau pun rindu tetapi kita masih bisa bersyukur diberi kelebihan dan kesehatan oleh Allah SWT. Sementara bagi mereka yang terdampak langsung, dapat melihat hal ini sebagai ujian untuk naik ke level kualitas diri yang lebih baik, penghapus dosa sehingga menjadikan sabar sebagai salah satu kunci bisa melewati cobaan ini.

Tetaplah menerapkan perilaku *physical distancing* serta menahan diri untuk tidak keluar rumah bila tidak perlu. Bersabar untuk tidak mudik sesungguhnya adalah upaya baik yang dilakukan untuk menyelamatkan kesehatan diri serta orang lain. Insya Allah, hal tersebut pun akan dilihat sebagai ibadah dan diganjar pahala. Kerinduan kuat yang dirasakan, cukup terobati dengan menggunakan teknologi modern untuk berkomunikasi jarak jauh. Insya Allah, keluarga di kampung halaman pun akan memahami dan ikatan batin tetap terjalin dengan harmonis.

Referensi:

Arribathi, H. Abdul Hamid & Aini, Qurotul. 2018. *Mudik Dalam Perspektif Budaya dan Agama (Kajian Realistis Perilaku Sumber Daya Manusia)*. Journal CICES

Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science. Vol.4 No.1-Februari 2018.

Baumeister, Roy & Leary, Mark. 1995. *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. Psychological Bulletin 117(3):497-529. June 1995.

Sherman, Lauren; Michikiyan, Minas & Greenfiled, Patricia. 2013. *The effects of text, audio, video, and in-person communication on bonding between friends*. Cyberpsychology 7(2):Article 1. July 2013.

Sudjito, Arie. 2012. *Mudik Lebaran*. Yogyakarta, Gajah Mada.

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*“Every generation needs a new revolution.”
(anonymous)*

FINTECH: YAY or NAY?

Dewi Kurniaty

“Yay or Nay?” adalah satu bentuk kalimat tanya dalam Bahasa Inggris, yaitu Yes-No Question yang berubah menjadi ungkapan yang dikategorikan slang dan biasanya identik digunakan oleh generasi kekinian. Fungsi dari kalimat ini sama persis dengan bentuk awalnya, yaitu membuat pilihan jawaban ketika meminta seseorang memberikan respon tentang suatu hal. Yay berarti baik atau respon yang positif, sedang Nay adalah sebaliknya berarti tidak baik atau respon yang negatif.

F*intech* atau kependekan dari *Financial Technology*, meminjam definisi dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK), adalah sebuah inovasi pada industri jasa keuangan yang memanfaatkan penggunaan teknologi. Inovasi ini berbentuk sebuah sistem yang dibangun dan berfungsi untuk menjalankan mekanisme transaksi keuangan tertentu. Transaksi keuangan tentunya adalah transaksi yang rentan, penuh risiko, dan bersifat rahasia, sehingga dalam penerapannya harus diatur sedemikian rupa agar tidak menimbulkan kerugian di masyarakat.

Fintech di Indonesia diatur oleh pemerintah melalui Bank Indonesia sebagai bank sentral berdasarkan tiga landasan hukum yaitu:

1. Surat Edaran Bank Indonesia No.18/22/DKSP perihal Penyelenggaraan Layanan Keuangan Digital.
2. Peraturan Bank Indonesia No.18/17/PBI/2016 tentang Uang Elektronik.
3. Peraturan Bank Indonesia No.18/40/PBI/2016 tentang Penyelenggaraan Pemrosesan Transaksi Pembayaran.

Landasan hukum ini diharapkan dapat menjamin seluruh transaksi keuangan yang dilakukan melalui *Fintech* dapat terjamin keamanannya. Menurut Bank Indonesia, *Fintech* ini terbagi menjadi empat jenis, yakni:

Peer-to-Peer (P2P) Lending* atau *Crowdfunding

P2P Lending atau *Crowdfunding* adalah suatu tempat yang disebut juga sebagai *marketplace* yang mempertemukan orang-orang yang membutuhkan pinjaman dana dengan orang-orang yang memberikan pinjaman dana. Tentunya pinjaman dana ini bukan hanya digunakan untuk keperluan yang bersifat konsumsi, melainkan digunakan untuk memberi tambahan modal bagi pengembangan usaha kecil, terutama bagi usaha yang belum mendapatkan akses kepada kredit perbankan. Selain kepada yang membutuhkan modal, *fintech* ini juga memberikan kesempatan bagi pemilik modal untuk menginvestasikan dananya dengan cara yang sangat mudah dan

dengan tingkat pengembalian yang menjanjikan. Transaksi dalam sistem ini dilakukan antara individu kepada individu sehingga prosesnya lebih cepat dan dapat diakses dari mana saja dan kapan saja.

Beberapa contoh *fintech* dari kategori P2P *Lending* atau *Crowdfunding* yang biasanya juga disebut sebagai pinjaman *online* yaitu:

KoinWorks

Marketplace ini menawarkan pinjaman dengan bunga kompetitif mulai dari 18% per tahun sesuai kategori resiko pinjaman yang ditentukan dari hasil seleksi profil calon peminjam. Perusahaan juga menawarkan dana proteksi untuk meminimalkan dampak kerugian bagi para investor yang dapat memilih sektor yang akan diberikan modal. Untuk menjadi investor, dana investasi yang disetorkan dapat dimulai dari 100 ribu rupiah.

Investree

Syarat minimal untuk dapat menjadi investor dalam perusahaan ini adalah berusia 17 tahun dan dapat menyetorkan dana minimal satu juta rupiah untuk disalurkan kepada pinjaman pribadi, dan minimal lima juta rupiah untuk pembiayaan bisnis. Warga asing pun dapat menjadi investor *peer to peer lending* di Investree.

Modalku

Perusahaan yang disokong oleh investor Singapura ini menawarkan bunga pinjaman yang berkisar 12% hingga 24%

per tahun. Peminjam diharuskan menyampaikan laporan kinerja usahanya serta profil perusahaan. Untuk menjadi investor di Modalku, investor harus berusia minimal 18 tahun dan menyetorkan deposit paling sedikit sepuluh juta rupiah.

Danamas

Danamas adalah *start up peer to peer lending* pertama yang memiliki izin dari OJK. Perusahaan ini didirikan untuk mendukung masyarakat yang berminat untuk menjadi investor bagi UMKM yang dapat meminjam dana hingga dua miliar rupiah. Perusahaan ini bertujuan untuk mencetak semakin banyaknya pengusaha kecil yang ada di Indonesia.

Uang Teman

Platform ini diluncurkan oleh PT Digital Alpha Indonesia yang tergabung dalam Digital Alpha Grup Pte Ltd., salah satu *start up* digital keuangan yang berada di kawasan Asia Tenggara. Perusahaan ini menyediakan pinjaman baik dalam jangka pendek untuk kebutuhan pendanaan bisnis dan konsumsi. Saat ini Uang Teman baru beroperasi di wilayah Balikpapan, Jambi, Lampung, Palembang, Makassar, Bali, Semarang, Surabaya, Bandung, Klaten, Magelang, Solo, Yogyakarta, dan Jabodetabek.

DanaKita

Perusahaan ini menyediakan layanan peminjaman dana secara *online* dan menyediakan pengembalian yang signifikan bagi investor. Pinjaman bagi masyarakat dijamin tanpa jaminan serta dapat dicairkan dengan cepat untuk berbagai kebutuhan misalnya

kebutuhan pembiayaan pendidikan, mulai dari lima juta hingga sepuluh juta rupiah. Jangka waktu peminjaman yang ditawarkan cukup beragam, yaitu mulai dari 6, 12, hingga 18 bulan.

Saat ini tercatat sudah ada lebih dari 100 perusahaan *Peer to Peer (P2P) Lending* atau *Crowdfunding* yang ada di Indonesia. Sebelum melakukan transaksi, pastikan *marketplace* yang dipilih sudah dijamin oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

Market Aggregator

Market aggregator adalah *platform* yang menyajikan berbagai informasi terkait keuangan kepada pengguna. *Platform* ini berguna untuk membandingkan fitur dari produk layanan yang ditawarkan oleh perusahaan asuransi, investasi, kartu kredit, dan layanan keuangan lainnya seperti KPR dan Kredit untuk kendaraan bermotor. Beberapa contoh *market aggregator* yang ada di Indonesia adalah DuitPintar.com, Cekaja, Cermati, KreditGogo, dan Tunaiku.

Risk and Investment Management

Platform ini diharapkan dapat membantu individu dalam merencanakan keuangan dan pilihan investasinya. Menyediakan jasa konsultan keuangan yang ahli, pengguna dapat merencanakan pengaturan keuangan jangka pendek maupun jangka panjangnya melalui *smartphone*. Beberapa contoh dari *fintech* dengan kategori *Risk and Investment Management* antara lain NgaturDuit, Finansialku, dan Jojonomic.

Payment, Settlement, and Clearing

Kategori *fintech* yang termasuk dalam *Payment, Settlement, and Clearing* mungkin merupakan yang paling populer di kalangan masyarakat dan tentu saja paling banyak digunakan untuk bertransaksi secara *online*. *Fintech* ini dapat diselenggarakan oleh Bank atau Lembaga non-Bank yang memiliki misi untuk menciptakan suatu *cashless society*, dimana masyarakat tidak perlu lagi menggunakan uang tunai dan cukup memanfaatkan gawai pintar mereka atau *tap-card*, yang membuat transaksi pembayaran dapat dilakukan lebih cepat dan jumlah yang tepat. Contoh layanan yang termasuk dalam *fintech* ini adalah *payment gateway* seperti *e-money* yang dapat digunakan pada layanan transportasi atau digunakan untuk pembayaran di tempat perbelanjaan atau ketika melakukan transaksi belanja *online*. Contoh lainnya adalah aplikasi yang mungkin sangat sering digunakan yaitu Doku, Sakuku, Link-Aja, GO-PAY, dan OVO.

Penggunaan *fintech* bagi sebagian orang mungkin adalah hal yang cukup revolusioner. Hal ini tidak mengherankan karena hadirnya teknologi ini mengubah banyak transaksi yang melibatkan interaksi langsung atau bersifat manual, menjadi digital. Tak heran bagaimana besarnya penolakan masyarakat ketika sistem pembayaran tol tidak lagi menerima transaksi tunai, atau bagaimana penumpang *commuter line* lebih memilih mengantri untuk membeli tiket perjalanan dibandingkan menggunakan *e-money*. Salah satu alasan terbesar adalah ketidaktahuan mengenai bagaimana teknologi dapat mengubah sesuatu menjadi lebih efektif dan efisien dan jaminan keamanan ketika menggunakannya.

Saya termasuk orang yang terbuka dalam penggunaan teknologi, terutama untuk memudahkan kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, kehadiran *fintech* adalah hal yang terbuka untuk saya coba. Ini mendukung kebiasaan saya yang tidak terlalu nyaman untuk membawa uang tunai dalam jumlah besar ketika bepergian.

Sebagai pengguna transportasi umum, menggunakan *e-money* membuat perjalanan saya menjadi lebih cepat. Tinggal *tap* di gerbang stasiun atau halte Transjakarta, langsung jalan. Namun pastikan saldo yang ada di dalam kartu mencukupi.

Sebagai konsumen pengguna *fintech*, saya mendapatkan keuntungan dari berbagai promosi yang ditawarkan. Berbagai upaya untuk mensosialisasikan penggunaan *fintech*, maka banyak *platform* yang menawarkan berbagai promosi yang di-*bundling* dengan layanan lain untuk bertansaksi. Misalnya: OVO yang memberikan penawaran menarik ketika menggunakan aplikasi pembayaran ini ketika menggunakan layanan Grab atau berbelanja *online* di Tokopedia. Atau LinkAja yang menyediakan jalur khusus pada beberapa pintu tol bagi penggunanya. Di masa pandemi ini, banyak juga aplikasi layanan kesehatan seperti Halodoc yang bekerjasama dengan GOJEK, untuk pembelian obat dan memberikan promo apabila melakukan pembayaran menggunakan GO-PAY. Program sosialisasi diharapkan dapat mendorong masyarakat mengubah kebiasaan bertransaksi dalam kegiatan pembayaran mereka.

Ketika situasi pandemi melanda dan memaksa orang untuk membatasi interaksi fisik, serta melakukan banyak kegiatan dari rumah, *fintech* menjadi salah satu alat yang memungkinkan tidak berhentinya transaksi keuangan. Walau pun orang-orang tidak datang ke pusat perbelanjaan, pergi ke bank, atau menggunakan

mesin ATM. Kekhawatiran terhadap penyebaran virus ketika bertemu orang juga diminimalisir dengan menggunakan aplikasi pemesanan makanan dan membayar dengan menggunakan aplikasi *fintech*, sehingga walau berada di rumah, tidak menghalangi untuk dapat menikmati makanan dan minuman dari restoran favorit.

Bagi para usaha kecil yang membutuhkan dana untuk membantu usaha mereka agar dapat bertahan di masa pandemi, kehadiran *fintech* menjadi sebuah udara segar. Transaksi pun dapat dilakukan dari rumah.

Pada masa pandemi yang memaksa pemerintah di daerah Zona Merah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), penggunaan *fintech* ternyata mengalami lonjakan yang signifikan dan memiliki peran dalam menyediakan sistem keuangan digital yang dapat mendorong pemulihan ekonomi Indonesia yang terdampak pandemi. Berikut adalah beberapa data mengenai penggunaan *fintech* selama masa pandemi:

1. Data Bank Indonesia menunjukkan instrumen *e-money* mencapai rekor penggunaan tertinggi, yaitu 412 juta transaksi pada Bulan April 2020.
2. Berdasarkan data OJK, transaksi *fintech* pembiayaan (*lending*) pada Juni 2020, menyentuh jumlah Rp113,5 triliun, atau setara US\$7,6 miliar, dan naik 152 persen jika dibandingkan pada periode tahun lalu.
3. Transaksi *fintech* investasi *online* (*e-investment*), juga tumbuh secara signifikan selama pandemi dan menawarkan peluang baru bagi pembiayaan nasional.
4. *Fintech* juga memainkan peran penting dalam penyaluran bantuan sosial dari pemerintah, seperti Kartu Pra-

Kerja yang bekerja sama dengan *fintech payment* untuk menyalurkan bantuan kepada kelompok masyarakat yang belum bekerja dalam bentuk pelatihan *online*.

5. Di samping itu, *fintech payment* juga telah aktif dalam kampanye Bangga Buatan Indonesia dengan menyediakan solusi yang aman dan berdampak bagi UMKM.

Ternyata *fintech* adalah teknologi yang memiliki manfaat luas dan penggunaannya dapat dioptimalkan -bukan hanya untuk mempermudah kegiatan sehari-hari, tetapi juga untuk mengembangkan usaha saat ini yang penuh dengan ketidakpastian. Ketika bertransaksi menggunakan *fintech* ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Menjaga data pribadi seperti data KTP, nomor *handphone*, nama Ibu kandung dan lainnya, untuk tidak berikan pada pihak yang tidak jelas keberadaannya.
2. Menjaga kerahasiaan kata sandi dan mengganti kata sandi secara berkala.
3. Waspadaai penipuan phising atau melalui media *online* tiruan yang terlihat sama seperti aslinya, dan meminta penggunanya untuk memasukkan data pribadi.
4. Selalu menggunakan versi aplikasi terbaru, dengan melakukan pembaharuan versi secara berkala melalui perangkat yang digunakan.
5. Apabila terdapat permasalahan, wajib menghubungi *Call Center* yang resmi dari aplikasi yang digunakan agar mendapatkan solusi terbaik yang dibutuhkan.

Jadi, masih khawatir menggunakan aplikasi *fintech*? Kondisi pandemi, membuat kita banyak belajar dan beradaptasi dengan

kebiasaan baru termasuk dalam penggunaan teknologi ini. Dibalik setiap teknologi memang selalu ada proses untuk memahami, mengenali, dan kemudian menggunakannya, sehingga setelah itu dapat memutuskan apakah teknologi ini sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Teknologi pada dasarnya diciptakan untuk memudahkan hidup manusia, sehingga dibutuhkan perasaan nyaman dan aman ketika menggunakannya. Kita juga dapat mendengarkan dan belajar dari pengalaman orang lain yang telah lebih dahulu menggunakan teknologi ini. Mari mengoptimalkan manfaat teknologi.

Referensi

<https://www.techfor.id/ini-dia-klasifikasi-fintech/>

<https://investasi.online/peer-to-peer-lending-indonesia-terbaik/>

<https://www.bareksa.com/berita/berita-ekonomi-terkini/2020-08-24/aftech-transaksi-fintech-melonjak-semasa-pandemi-covid-19>

<https://pede.id/berita-artikel/finansial/5-cara-ampuh-biar-aplikasi-fintech-kamu-aman/>

Ketika Ibu di Rumah...



Ketika Ibu di Rumah...

*Makanan enak bukan hanya mengenyangkan,
tapi memberikan kepuasan dan ketenangan.
Makanan yang bergizi tapi tak enak di lidah,
memberikan kekuatan. (Dhani Syarief*

KETIKA PEREMPUAN DI RUMAH, KETIKA ITULAH IKLAN KULINER DATANG

Leonita K. Syarief

Pertengahan Maret 2020, Indonesia dikejutkan oleh sebuah pengumuman, yang kemudian mengubah kehidupan banyak orang. Pandemi yang tadinya hanya kita dengar berita-beritanya di televisi dan media-media *online*, kini ada di depan mata. Covid 19 telah masuk ke Indonesia dan Presiden Joko Widodo memberikan wewenang kepada setiap Kepala Daerah untuk menentukan kebijakan masing-masing untuk mengurangi penyebaran virus tersebut. Anies Baswedan selaku Gubernur DKI Jakarta telah menetapkan aturan untuk memberlakukan PSBB di seluruh wilayah Jakarta, karena tingginya angka penyebaran virus dan tingkat kematian di daerah ini.

Segera, seluruh kehidupan manusia berubah. Yang biasa bekerja di kantor, sekarang harus bekerja dari rumah. Yang biasanya

belajar di sekolah, sekarang belajar di rumah. Yang biasanya bepergian dari kota ke kota, sekarang di rumah saja. Yang biasa mengangkut penumpang, sekarang harus sendiri.

Salah satu yang terkena dampak juga adalah perempuan. Bagaimana tidak? Perempuan yang biasanya bekerja, sekarang harus bekerja dari rumah dan ternyata pekerjaannya menjadi bertambah banyak. Perempuan, tidak hanya ibu-ibu yang sudah menikah dan mempunyai anak, tetapi juga perempuan yang masih melajang.

Bagi perempuan pekerja yang sudah menikah dan mempunyai anak-anak, sebelum pandemi biasanya pagi hari mereka sudah sibuk menuju kantor dan tiba di rumah menjelang magrib. Bahkan ada yang baru tiba di rumah setelah pukul 20.00.

Ketika mereka berada di kantor, anak-anak belajar di sekolah. Urusan rumah tangga diserahkan kepada asisten di rumah atau dititipkan pada kakek-neneknya. Namun, sejak pandemi semua *work from home (wfh)*. Ibu, tiba-tiba tak hanya berperan sebagai pekerja, tapi juga berperan sebagai guru, dokter, ahli gizi, dan pastinya tukang masak alias *chef*.

Ternyata menemani anak belajar di rumah, tidak semudah yang dibayangkan. Cara pembelajaran dan materi yang berbeda, membuat para ibu menjadi semakin menghargai peran guru di sekolah. Belum lagi mengatasi jaringan internet yang sering naik-turun. Sementara itu anak-anak, terutama yang sedang dalam masa pertumbuhan, butuh asupan lebih banyak. Apalagi karena mereka tidak bisa beraktifitas di luar rumah. Iseng, maunya mulut mengunyah terus.

Pada awal PSBB, adanya imbauan untuk tidak mengonsumsi

makanan dari luar dan juga banyak restoran yang tutup karena adanya larangan membuka usaha kecuali toko obat dan *supermarket* atau yang menyediakan kebutuhan pokok sehari-hari. Akibatnya ibu mau tidak mau harus memasak. Bagi ibu yang sudah terbiasa memasak sebelum bekerja, tentu saja hal ini tidak menjadi masalah. Namun, bagaimana yang biasanya mengandalkan pesanan *via online* atau yang tidak bisa masak sekali?

Sejalan dengan kepanikan terjadi pada ibu-ibu, pada saat itu pulalah dunia usaha, terutama kuliner mulai terkena imbasnya. Adanya PSBB membuat banyak rumah makan, restoran, warung, kafe, dan tempat-tempat kuliner lainnya harus tutup. Kegiatan yang mengundang massa pun tidak diperbolehkan. Termasuk pesta pernikahan, sunatan, ulangtahun, dan sejenisnya. Akibatnya banyak usaha-usaha *catering* menderita. Ini terjadi terutama pada bulan pertama dan kedua PSBB.

Namun, lambat-laun masyarakat mulai bisa melakukan penyesuaian terhadap situasi yang kurang menyenangkan ini. Terutama pada pengusaha kuliner. Mereka mau tidak mau harus memutar otak, agar bisa selamat dari situasi ini. Beberapa inovasi mereka coba lakukan, dibantu pula dengan teknologi informasi.

Para pengusaha *catering*, restoran, warung, bahkan hotel, mulai menerima pesanan secara *online*. Bahkan yang tadinya hanya melayani pesanan seperti pesta pernikahan, sekarang beralih melayani pesanan individu. Makanan yang dipesan pun beragam, mulai dari siap saji hingga *frozen food* yang bisa awet hingga beberapa waktu. Bagaimana mereka memasarkannya?



Gambar 1. Iklan Makanan Beku dari Salah Satu Katering Pernikahan

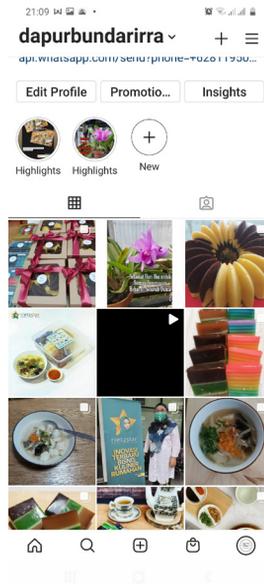
Lini masa media-media sosial yang gratis menjadi alat pemasaran ampuh. Segeralah mereka bergerilya memasarkan produk kuliner dengan berbagai cara. Bagi yang *professional*, akan memasarkan produk kuliner mereka melalui media sosial seperti Instagram, facebook, bahkan ada yang kemudian niat membuat video dan diunggah ke Youtube. Pemula, biasanya memanfaatkan WhatsApp Group (WAG), terutama WAG yg mayoritas anggotanya adalah perempuan.



Gambar 2. Contoh Penawaran Ikan di WhatsApp Group

Ada berbagai iklan kuliner yang menyebar di media-media sosial, terutama untuk menjangkau ibu-ibu. Ada iklan kuliner siap saja, artinya makanan datang langsung bisa disantap. Ada pula yang beku atau *frozen food*, yang membutuhkan sedikit usaha tetapi bisa tahan lama.

Buat ibu-ibu yang pandai masak, ada pula alternatif, yaitu iklan bumbu masak. Ini memudahkan ibu-ibu, karena tinggal memasukkan bumbu ke dalam racikan ayam, daging, atau ikan, makanan favorit pun siap santap. Bahkan ada juga yang menawarkan Jenis makanan pun beragam. Ada makanan berupa lauk-pauk, cemilan, sampai aneka minuman sehat untuk meningkatkan imun. Semua bisa dipesan *online* dan diantar sampai ke rumah.



Gambar 3. Contoh Iklan Makanan Ringan (Cemilan) di Instagram

Solusi ini merupakan inovasi yang menguntungkan. Ibu-ibu bisa terpenuhi kebutuhannya, di sisi lain para pengusaha kuliner bisa menggeliat kembali usahanya, walau pun mungkin tidak sebesar sebelum pandemi. Ada juga yang diuntungkan, yakni para jasa pengantar. Satu mata rantai kehidupan bisa berjalan kembali, memberikan secercah harapan.

Mengapa perempuan terutama ibu-ibu lebih sering diterpa iklan kuliner? Ini sejalan dengan peran ibu sebagai ahli gizi di rumah. Ibu pasti ingin menjadi kebutuhan pangan di rumahnya. Apalagi dalam menghadapi masa pandemi yang belum jelas akan berakhir kapan. Ibu harus memastikan kebutuhan gizi keluarganya terpenuhi, agar anggota keluarga tetap sehat dan bisa beraktifitas. Walau pun di tengah pandemi.

Iklan kuliner ini biasanya dibuat dengan pesan yang jelas. Jenis makanannya, bahan-bahannya, ukuran, harga, termasuk cara pemesanan dan pengantaran. Disertai pula dengan nomor yang bisa dihubungi via WA. Ini dilakukan karena banyak para ibu yang tidak terlalu familiar dengan aplikasi *online*. Mereka biasanya merasa lebih nyaman apabila bisa berhubungan langsung dengan penjualnya. Apalagi bila dikemudian hari, pesanan yang datang tidak sesuai dengan harapan. Mereka tahu ke mana harus mengajukan keluhan.

Itulah sebabnya seringkali para pemasar mencari salah seorang ibu yang bisa “menawarkan” kembali jualan mereka kepada orang lain lewat WAG yang diikutinya. Secara tidak langsung, pada Ibu menjadi “endorser” atau penguat sebuah iklan kuliner tanpa disadarinya. Ini terjadi karena naluri sebagai ibu ingin berbagi hal yang baik kepada sesama ibu-ibu.

Jadi, Ketika perempuan -ibu terutama, berada di rumah, semakin sering pula lah akan diterpa iklan kuliner. Namun, berkat ibu-ibu pula lah, usaha kuliner bisa tetap menggeliat. Semoga pandemi ini segera berlalu, sehingga usaha-usaha bisa bangkit dan perekonomian bisa berjalan kembali.



TENTANG PENULIS

Alfikalia



Alfikalia atau lebih akrab di kenal dengan panggilan Lia, adalah dosen Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina dan juga Psikolog dibidang Pendidikan. Topik-topik mengenai Pendidikan dan pengasuhan menjadi kajian dalam riset-riset dan pengabdian

masyarakat yang dilakukannya. Saat ini Lia dipercaya sebagai Koordinator mata kuliah Antikorupsi, yang menjadi kekhasan Universitas Paramadina. Selama masa bekerja dari rumah, ia juga berusaha untuk menyeimbangkan antara tugas sebagai dosen dan peran sebagai istri sekaligus orangtua, sambil mengelola diri untuk tetap sehat mental.

Atika Budhi Utami



Atika adalah dosen dan Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Ia tertarik dengan isu-isu feminisme, sosial, budaya pop, filsafat, dan keislaman. Pengalamannya sebagai pengajar di salah satu kursus Bahasa Inggris terkemuka, membuat Atika saat ini

dipercaya sebagai Koordinator mata kuliah Bahasa Inggris di Universitas Paramadina. Atika juga telah menulis buku bunga rampai bersama dosen-dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi berjudul Komunikasi di Media Baru. Selain itu, Atika juga aktif menjadi narasumber di berbagai seminar daring dan memberikan pelatihan *capacity building* di antaranya teknik mengajar, pelatihan Bahasa Inggris dan Ilmu Komunikasi praktis.

Dewi Kurniaty



Dewi Kurniaty, selain aktif sebagai Manajer Kerja Sama dan Hubungan Alumni di Direktorat Kerjasama, Pemasaran, dan Hubungan Alumni juga aktif sebagai dosen di Program Studi Manajemen, Universitas Paramadina. Kebiasaan menulis buku harian sejak kecil, membawanya menekuni dunia penulisan dan telah menghasilkan beberapa karya buku dalam bidang Manajemen bersama dengan para staf pengajar pada Program Studi Manajemen, Universitas Paramadina. Sebagai perempuan, Dewi percaya selalu ada jalan yang terbuka bagi siapapun yang mau berusaha dan menempa dirinya.

Fatchiah E. Kertamuda



Fatchiah Ekowati Kertamuda, saat ini menjabat sebagai Wakil Rektor bidang Akademik dan Kemahasiswaan dan Dosen di Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina Jakarta. Ia meraih gelar Doktor bidang Bimbingan dan Konseling dari Universitas Pendidikan

Indonesia, Bandung (2013). Ia juga mendapatkan Sertifikasi *Early Childhood Education* dari University California of Los Angeles (UCLA), USA pada tahun 1993. Sejak tahun 2010 hingga kini, ia aktif menulis di *Bisnis Indonesia Weekend* tentang *leadership* dan Pendidikan, serta menerbitkan buku *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia* (2009) dan buku *On Becoming A Leader* (2015). Ia juga aktif menjadi pembicara dan *trainer* dengan topik Kepemimpinan, Pendidikan, dan Psikologi

Gilang Cempaka



Gilang Cempaka adalah seorang perupa, pengajar di Program Studi Desain Komunikasi Visual, dan Dekan Fakultas Ilmu Rekayasa di Universitas Paramadina. Gilang juga aktif sebagai pengurus di Komunitas 22 Ibu. Berkecimpung di dunia seni lukis sejak masa kanak-kanak, Gilang sampai sekarang aktif melukis dengan media batik, kanvas, dan *drawing*. Ia telah beberapa kali mengadakan pameran solo dan grup, baik dalam dan luar negeri. Kecintaannya pada dunia melukis, membuat Gilang juga kerap menjadi narasumber dan menyelenggarakan *workshop* yang berkaitan dengan melukis maupun dari bidang pengajarannya.

Kurniawaty Yusuf



Kurniawaty Yusuf yang biasa dipanggil Nara adalah dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Selain itu juga dipercaya menjadi Direktur Kerjasama, Pemasaran, dan Hubungan Alumni. Nara memiliki hobi membaca, menonton, mendengarkan musik, menulis cerita fiksi, *travelling*, dan kulineran. Ia juga tertarik meneliti dan melakukan kajian komunikasi, media, budaya, gender, integritas, kemitraan, public relations, agama, *relationship*, dan kepemimpinan. Nara percaya bahwa setiap perempuan itu unik, tangguh, dan hebat dengan caranya yang feminin.

Leonita K. Syarief



Leonita K. Syarief adalah dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Nita, begitu panggilannya aktif menjadi akademisi, setelah kurang lebih 19 tahun menjadi tim kreatif di berbagai biro iklan di Jakarta. Ia pernah meraih penghargaan Citra Pariwisata Bersama

tim untuk iklan Tehbotol Sosro “Apa pun Makanannya, Minumnya Tehbotol Sosro.” Kecintaannya pada drama Korea, membuatnya melakukan berbagai penelitian di bidang tersebut. Bersama-sama dengan dosen-dosen di Prodi Ilmu Komunikasi, ia menerbitkan buku referensi Komunikasi Pemasaran Terpadu (2012).

Rini Sudarmanti



Rini Sudarmanti, dosen bidang Ilmu Komunikasi Universitas Paramadina. Saat ini Rini juga menjadi ketua Paramadina Women Institute atau dikenal sebagai POINT. Selain mengajar, meneliti, dan menulis berbagai karya ilmiah, Rini selalu menyempatkan untuk menulis

artikel-artikel populer di sela-sela kesibukannya. Beberapa artikel populer tersebut telah dipublikasikan di Media Indonesia, Bisnis Indonesia, Indonesiana-Koran Tempo, Majalah Ayah Bunda, Majalah Sekar, Majalah Parenting, dan Buku Antologi. Ia berharap gagasan yang dituangkan dalam karya tulis akan selalu dapat menginspirasi dan menjadi pencerahan bagi siapa saja yang membacanya.

Tia Rahmania



Tia Rahmania, aktif sebagai dosen di Program Studi Psikologi dan saat ini juga dipercaya sebagai Dekan di Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina. Selain itu, Tia juga berpraktik psikologi di Klinik Kancil, Jakarta serta menerima konseling online di 'Simply' dalam aplikasi 'Chat Aja!' untuk melayani klien dari anak-anak hingga orang dewasa agar dapat mengaplikasikan ilmunya pada masyarakat luas. Tia juga aktif bergabung sebagai pengurus dalam Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Banten serta menjadi Ketua Asosisasi Psikolog Sekolah Indonesia (APSI) Wilayah Banten.



TENTANG PARAMADINA WOMEN INSTITUTE

Paramadina Women Institute (POINT) adalah nama yang diberikan para anggotanya untuk Unit Pusat Studi Perempuan di Universitas Paramadina. Saat ini POINT merupakan salah satu unit kerja yang berada di bawah garis koordinasi Departemen Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Paramadina.

Unit ini lahir di tahun 2014 sebagai suatu bentuk kelanjutan dari Program Departemen Kerjasama dan *Fellowship* (DKF) Universitas Paramadina di bawah pimpinan Kurniawaty Yusuf, M. Si., dengan *The Royal Danish Embassy* dan *The Asia Foundation*. Program Perempuan, Ruang Publik, dan Islam, diselenggarakan di 12 kota, yaitu Bandung, Padang, Banjarmasin, Pontianak, Medan, Malang, Lampung, Gorontalo, Balikpapan, Bangka Belitung dan Kendari.

Ketua Pusat Studi Perempuan terpilih yang pertama adalah Devi Wulandari, M.Si. pada tahun 2014. Pada saat kepemimpinannya, Pusat Studi berusaha untuk menyempurnakan AD/ART dan organ-organnya sebagai suatu lembaga mandiri. Saat ia sedang dalam proses menyelesaikan studi doktornya, Dr. Rini Sudarmanti menggantikan posisinya yang sebelumnya bertugas pada Departemen Penelitian dan Publikasi.

Kegiatan POINT berorientasi pada Tri Dharma Perguruan Tinggi. Keberadaan POINT diharapkan dapat menjadi suatu pusat pengkajian keilmuan di Universitas Paramadina yang akan menjadi mitra masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan hak-hak perempuan.

Banyak yang sudah dilakukan POINT selama ini hingga tahun 2020 ini antara lain: *knowledge sharing* tentang pandangan Islam tentang perempuan, pelatihan-pelatihan bagi komunitas perempuan, pelatihan bagi perempuan yang memiliki usaha kecil, mengadakan lomba menulis dan publikasi tentang isu serta pemberdayaan perempuan, Pameran *21-Spirit of Woman*, kreatif dari rumah bersama *Craft Oshibana*, diskusi tentang Film Hijab dan Film Istri Orang (bekerjasama dengan Kemitraan) diskusi literasi keuangan bagi perempuan, dan masih banyak lagi termasuk gerakan antikorupsi. Ketua POINT pun pernah bergabung dalam keanggotaan Forum Komunikasi Nasional di Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Masa pandemi pun tidak menghalangi POINT untuk menghadirkan manfaat melalui *workshop* secara daring. Melalui serial Asah Kreatif dari Rumah, POINT memberikan semangat bagi para perempuan dan lingkungannya untuk meningkatkan kemampuan bisnis melalui ide-ide menarik. Di masa depan, tentunya POINT berkeinginan untuk dapat lebih menguatkan peran keberadaannya dan memberikan sumbangsih nyata kepada masyarakat.

Beberapa foto tentang Paramadina Women Institute



Gambar 1. Dialog Kemitraan Bertema “Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Kemitraan” Bersama KPPPA



Gambar 2. Edukasi Perencanaan Keuangan Rumah Tangga dalam memperingati Hari Kartini 2019 bersama Paytren Aset Manajemen



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Cendera Mata dari Bunga Kering Bersama Rina Craft Oshibana Depok



Gambar 5 - Poster nonton bareng dan diskusi film “Istri Orang”, pergulatan hidup perempuan di daerah kangean Madura



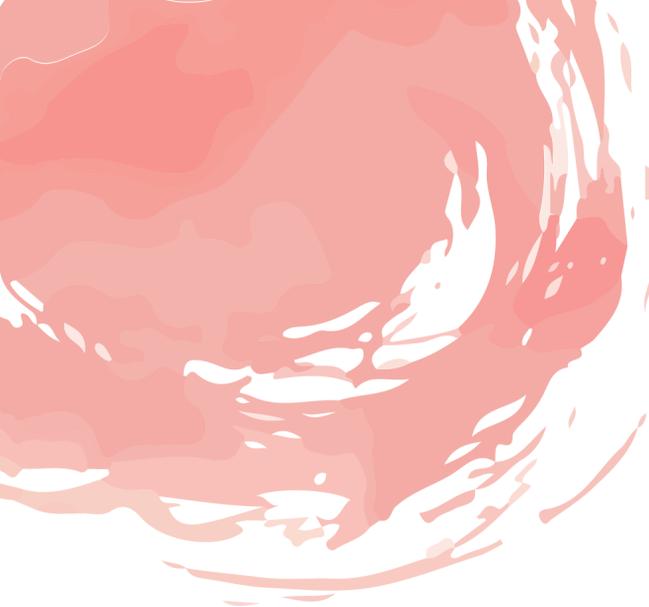
Gambar 6 - Kegiatan nonton bareng dan diskusi film “Istri Orang”,
pergulatan hidup perempuan di daerah kangean Madura



Gambar 7. Sharing Literasi Media untuk Para Guru Bekerjasama dengan KPPA



Gambar 8. Pengabdian Masyarakat tentang Digital Marketing untuk Ibu-Ibu UMKM Komunitas Craft Oshibana Depok dan Alisa Khadijah



Buku ini berisikan tulisan-tulisan para ibu yang tidak diam dan tetap berkarya, meskipun banyak rintangan dalam setiap aktivitas mereka di tengah pandemi yang menyerang dunia.

Sebuah inspirasi bagi para Ibu untuk tetap mengaktualisasi diri dan berpikiran luas di tengah banyaknya tantangan yang mempersempit ruang gerak mereka dalam berkreasi.



Paramadina Women Institute

Jalan Gatot Subroto Kav. 97, Jakarta 12790

(021) 79181190

www.paramadina.ac.id

ISBN 978-979-772-071-1

