NOVA
Sahabat Wanita Inspirasi Keluarga



SULE-NATHALIE HOLSCHER

"AKU MAU BERSAMAMU SAMPAI AKHIR HAYAT.."

32 TAHUN

PINTAR ATUR UANG

TRIK ATUR UANG BELANJA SAAT PENGHASILAN TIDAK TETAP

ISU SPESIAL

WASPADAI GASLIGHTING!

KETIKA ANDA MINTA MAAF WALAU TIDAK BERSALAH

- *CIRI-CIRI ANDA ADALAH KORBAN*
- *10 CARA MENYELAMATKAN DIRI*

PSIKOLOGI

IBUKU "TOXIC MOTHER", SAYA KENYANG SETIAP HARI DI-BULLY



SEDAP SEKEJAP

SAJIAN PENDONGKRAK MOOD YANG LEZAT

PERISTIWA

IBU MEMBUANG ANAKNYA, "NAK, MAAFIN MAMA, YA"

#BerbagiCerita

TITI KAMAL

"KALAU ENGGAK SAMA TIAN, AKU ENGGAK NIKAH"

NO. 1703/XXXIII
12 - 18 Okt 2020
Rp8.000 | Rp8.500
20 Halaman
NOVM201012
201353386
GRID NETWORK

NOVA

SIUP:
SK MENPERI No.006/SK/MENPEN/SIUP/1991

KOMPAS GRAMEDIA

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCE

Group Director
DWI LAN DARI
Deputy Group Director
HARRY KRISTIANTO
Group Editorial Director
DEWI G. SITUMORANG

Editor in Chief INDIRA DHIAN SARASWATY
Managing Editor, Print MADE MARDIANI KARDHA
Editors MUHAMAD YUNUS, Print; DIONYSIA MAYANG KINTANI, Digital
Reporters ACHMA HILYA, MARIA ERVILINDA HAYON, SITI SARAH NURHAYATI, TENTRY YUDVI, Print; FATKHAH DWI HINGGARWATI, SABRINA ALISA, TIUR KARTIKAWATI RENATASARI, WIDYASTUTI, PRICILIA INDAH PRATIWI, YULIA SUSANTI, RATIH DWI HAPSARI, RAHMA AYUNINGTYAS, NADIA FAIRUZ IKBAR, Digital
Visual Editor MUHAMMAD IRFAN MAKI
Graphic Designer C.M. ARYDDHA P.S., CHRISTINA DWI UTAMY
Photo Editor ADELINE KRISANTI
Video Editor FACHRI M GINANJAR A.K
Video Production ABDI WIDYATAMA, ANNASSA HARMONY, PANDI MULYANA, RENDY ARIA K., FUADZAN AKBAR, KATON BAGAS, MOHAMMAD ISTIQLAL HANIF
Social Media ASHY SIHOMBING, THERESIA CLARISSA
Editorial Secretary AGNES DINAR DIAH ASRINING PURI
Office: Kompas Gramedia Building Unit 1, 3rd Fl. (Tabloid NOVA), 5th Fl. (NOVA.id), Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530. Phone: (62-21) 533-0150/70.
e-mail : nova@gridnetwork.id

BUSINESS
Brand Director NARULITA WIDYASARI
Video Business Development & Partnership Director FITRIANA S. PANGARIBUAN
Strategic Audience Analysis Director ASTI KRISMARDHANTI
Deputy Digital & Print Media Sales Director HENDRA MULIA
Account Director ADISTY SUCHARIANTI
Account Manager SWARAGITA ANDIKA
Account Executives BIMO ADITYA, GABRIELLA SUKIPTO
CIRCULATION & DISTRIBUTION DS. WARDANA
Office: Kompas Gramedia Building Unit 1, 1st Fl., Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530. Phone: (62-21) 533 0150/70, email: ikangrid@gridnetwork.id

Marketing Director TARI KHAIRANI
Marketing Manager MARGARETHA ANGGRINA
Marketing Communication Director AMARENDRA ADHIPANGESTU
Marketing Communication Manager ASTRID PUSPASARI
Marketing Communication Executive ALMIRA ZHAFARINA
Community Officer MEIRESKA PALIYAMA
Office: Kompas Gramedia Building Unit 1, 2nd Fl., Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530.
Phone: (62-21) 533-0150/70
email : marcomm@gridnetwork.id

SUBSCRIPTION
Phone: (62-21) 533-6263, **Fax:** (62-21) 535-99096, email : subscribe@cc.kompasgramedia.com

PADAMKAN "GASLIGHTING" DI PERCIKAN PERTAMA

"Aku kayak begini gara-gara kamu, *tau*! Siapa suruh lubang kunci pintu kamar mandi yang rusak enggak pernah diganti-ganti? Pintu bolong kelamaan gitu, kan, jadi kelihatan siapa yang mandi. Kalau kamu ganti, ya enggak mungkin lah mata aku bisa lihat-lihat ke dalam! Mana dia tiap hari suka *poke* rok dan celana pendek di rumah. Kalau kamu *ojawin* dan *owosin*, ya enggak akan jadi begini lah!"

Ini kisah nyata. Ini perkataan seorang laki-laki yang baru saja tertangkap basah mengintip anak perempuan tirinya tengah mandi.



Lanjutan ceritanya bak kisah dalam rubrik "Peristiwa" di NOVA. Sang ibu merasa berbagi salah dan tanggung jawab atas perbuatan sang suami pada putrinya. Kalau saja dia membetulkan lubang kunci yang rusak itu, mungkin si suami tak akan terpikir atau tergoda untuk "menyentuh" anaknya.

Ini kebohongan besar yang jadi sebuah kebenaran di pikiran sang ibu. Si suami berhasil memanipulasi pikiran istrinya untuk menyalahkan dirinya sendiri.

Duh, kalau aja kunci rusak itu kubeli dan kubetulkan dari kemarin. Kenapa juga aku biarkan rusak kelamaan. Kok, aku bisa biarkan ini terjadi sama anakku?

Yang dilakukan oleh si suami, Sahabat NOVA, termasuk dalam tindakan yang disebut *gaslighting*, dan ini berbahaya.

Di luar nama atau istilah yang kebarat-baratan, sulit disebut, atau amat sangat asing, istilah ini mewakili fenomena yang sungguh terjadi di antara kita. Ancaman ini kadang nyaris tak terasa. Bisa jadi kita menganggapnya sekadar pernyataan biasa saat seseorang sedang kesal. Nyatanya, ini sesuatu yang mengerdilkan rasa percaya diri, dan jika dibiarkan bisa berujung tidak kekerasan fisik, kekerasan emosional, dan seterusnya.

NOVA merasa pengetahuan soal *gaslighting* amat penting untuk perlindungan dan keselamatan fisik-mental kita sekeluarga. Jadi kami membahasnya di edisi ini agar kita, Sahabat NOVA, bisa berlatih melihat tanda dan gejalanya. Lalu, memberanikan diri untuk menghindari dan menghentikannya.

Tidak. Jangan sampai ini terjadi pada kita. Kita punya kekuatan dan kemampuan untuk memadamkan *gaslighting* bahkan di percikan pertama.

Salam hangat,
Indira Dhian Saraswaty
@indynesia

32 TAHUN PINTAR ATUR UANG

Ceritakan keseruan di Pin ATU kamu dengan tagar #pinatu

Ketik Nama(spasi) nama/usia/alamat/surat Kirim ke NOMOR: 081210959999

nova@gridnetwork.id

TOP STORIES NOVA.ID

Jangan sampai ketinggalan berita! Ini yang sedang *hot* di **NOVA.id**.

1
Menumpuk Selama 9 Tahun, Total Gaji PNS yang Dimiliki Ayah Ayu Ting Ting Kini Berjumlah Fantastis
Kalau pintar atur uang, langsung jadi dana darurat di masa resesi, nih. Hehe.

2
Wajib Lakukan Imunisasi Walau Pandemi Melanda, Ini Cara Amannya
Buat kesehatan anak, jangan pernah ditunda!

3
Pernikahan Batal Digelar 11 Oktober Mendatang, Pihak Keluarga Nikita Willy Berikan Alasan
Alasannya bertanggung jawab! Terima kasih Nikit



4
Ramai Didatangi Pengunjung Selama 45 Tahun, Terungkap Rahasia di Balik Masakan Restoran Ini

5
Tak Suka Pamer Harta Padahal Jadi Artis Terkaya di Indonesia, Terkuak Dapur Mewah Agnez Mo yang Diisi Peralatan Berteknologi Tinggi
Ada yang bisa diajak ngomong apa enggak, ya?



6
Bentuk Kandungan Zaskia Sungkar Disebut Dokter Kurang Besar, Ternyata Begini Tahapan Perkembangan Janin yang Normal

7
Bukan Shaheer Sheikh atau Enji Baskoro, Pria Inilah yang Mampu Buat Ayu Ting Ting Susah Move On, Mirip Andi Arsyill

8
Disindir Netizen Gara-Gara Pakai BPJS untuk Rawat Sang Istri, Indra Bekti Beri Jawaban Menohok
Bayar tunai diomongin, pakai BPJS dibilang gak keren. Haha.



9
Rekomendasi Produk yang Bisa Bikin Wajah Cerah Natural Tanpa Makeup

10
Verrell Bramasta Makin Lengket dengan Ranty Maria, Febby Rastanty Curhat Soal Perasaannya Sekarang

COVER TITI KAMAL: BARINA TASWINE | IG: @KARINAYASWINE | FOTOGRAFER: WANDA RARA | IG: @WANDA_RARAA | STYLIST: RYAN GILLY? | IG: @RYANGILLY? | MAKEUP: CHIKIE VERS | IG: @CHIKIEVERS (HAIRDO) | HALAMAN ETALASE: ADELINE KRISANTI (FOTOGRAFER); TENTRY YUDVI (STYLIST); INDRI NOVELIN | IG @INDRINOVELIN (MAKE-UP); TRI DARMAYANTI | IG @TRIDARMAYANTI87 (HAIRDO); SEJAUH MATA MEMANDANG | SEJAUH_MATA_MEMANDANG | BUSANA: DOK. NOVA (NIKITA WILLY - INDRA PRAMANA); @AGNEZMO / DOK. INSTAGRAM (AGNES MONICA); @INDRABEKTI / DOK. INSTAGRAM (INDRA BEKTI & ISTRI)

Jessica Iskandar
Panen Hujatan di Media Sosial

Aksinya kala cium bibir El Barack saat berendam mendapat kritik tajam, eh Jessica Iskandar justru bahas perselingkuhan. Kenapa?

Sejak memutuskan tinggal dan menetap di Bali, Jessica Iskandar seakan tak pernah luput dari pemberitaan. Setiap kali dia membagikan unggahan di Instagram, selalu ada saja hal menarik yang mencuri perhatian hingga jadi bahan perbincangan.

Buktinya unggahan terbaru Jedar, sapaan akrabnya, di Instagram langsung panen hujatan di kolom komentar. Ada yang pro, ada juga yang kontra dengan unggahan saat dia berada di salah satu villa di Bali.

Dalam postingan itu Jedar tampak berendam di kolam yang penuh taburan bunga berwarna merah muda, dengan pose yang akhirnya memicu perdebatan. Pose itu menggambarkan Jedar mencium bibir El Barack, anak semata wayangnya, disertai *caption*, *"True love of my life."*



Berenang seakan menjadi hobi baru bagi Jessica Iskandar dan El Barack.

Tak lama setelah diunggah, beragam komentar langsung bermunculan. Banyak yang bilang kalau ciuman tersebut merupakan cara sang artis menggambarkan rasa sayang yang tak terbatas pada anaknya. Tapi enggak sedikit pula yang menyayangkan aksinya.

"El sudah SD dan bukan balita lagi. Tentu cara memberi ciuman dan sentuhan sayang juga berbeda. Sesuatu yang berlebihan juga tidak baik untuk perkembangan anak. Jangan sampai anak dewasa dalam hal tertentu sebelum waktunya. Tapi semuanya kembali pada yang punya anak. Sekiranya menurut pendapat pribadi itu sangat baik untuk tumbuh kembang anaknya, ya teruskan saja," tulis akun @bernadett8765.

Meski hingga Senin (5/10) postingan tersebut sudah mendapat 3.377 komentar dengan 440.000 likes, Jedar tampaknya enggan memberikan tanggapan. Dia lebih memilih fokus pada tumbuh kembang El sambil menjajakan dagangannya di media sosial.



Selama di Bali, Jessica Iskandar terlihat begitu menikmati alam dan pemandangan setiap harinya.

Sebelumnya Jedar juga meminta maaf pada El atas segala hal yang membuat anaknya kecewa. Perempuan berusia 32 tahun ini menuliskan, "Mama salah, mama sudah egois hanya memikirkan perasaan mama, tidak memikirkan masa depanmu dan perkembangan jiwamu. Aku berjanji untuk jadi ibu yang lebih peka dan bertanggung jawab atas semuanya."

Perselingkuhan Menjijikkan

Tak sampai di situ, Jedar juga menitipkan pesan sambil terus berharap anaknya akan memaklumi semua keputusan yang sudah diambilnya akhir-akhir ini, seperti keputusan meninggalkan Jakarta dan menetap di Bali.

"Tuhan pasti mendengar doa kita setiap malam. Kita pasrahkan ke Tuhan yang maha kuasa. Kamu adalah anak yang luar biasa, hanya dengan senyummu aku bisa kuat," tulis Jedar kembali.

Selang beberapa hari, setelah mengunggah foto kontroversi, pemain film *Dealova* (2005) ini mengunggah kembali foto dengan *caption* mengejutkan. Di sana, Jedar seakan tengah mencurahkan isi hatinya dengan segala kegundahan yang belakangan dirasakan.

"*Cheating is the most disgusting, hurtful and disrespectful thing you could do to someone you say you love. So never do that.* (Berselingkuh adalah hal paling menjijikkan, menyakitkan, dan tidak hormat yang bisa kamu lakukan kepada seseorang yang kamu katakan kamu cinta. Jadi jangan pernah lakukan itu)," tulisnya di foto berlatar pantai itu.

> "Tuhan pasti mendengar doa kita setiap malam. Kita pasrahkan ke Tuhan yang maha kuasa."

Jika melihat ke belakang, banyak yang beranggapan bahwa *caption* tersebut ditujukan untuk Richard Kyle. Apalagi setelah keduanya memutuskan berpisah, mereka sama-sama tak pernah terbuka mengenai alasan di baliknya.

Selain itu, Richard juga sempat disukai dekat dengan perempuan bernama Putty Erwina setelah diketahui putus dari Jedar. Kedekatan keduanya terlihat kala bermain TikTok bersama. Namun, Richard langsung memberikan klarifikasi bahwa keduanya tak memiliki hubungan apa-apa. Bahkan dia baru mengenal Putty saat sama-sama menghadiri sebuah acara di Banyuwangi, Jawa Timur.

Lantas, kenapa Jedar tiba-tiba bahas perselingkuhan, ya?

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @ISHEDAR

Nikita Willy
Tunda Pesta Pernikahan



Dengan berat hati, Nikita Willy terpaksa harus menunda acara pernikahan yang seharusnya digelar pada 11 Oktober 2020. Dia dan tunangannya, Indra Priawan, harus kembali menunggu momen yang tepat untuk keduanya mengucap janji suci, lantaran pemerintah masih melakukan perpanjangan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di wilayah Jakarta hingga 14 Oktober 2020 ini.

Rachel Maryam
Koma Usai Lahirkan Anak Kedua?

Setelah melahirkan anaknya, kabar tak enak menerpa. Bagaimana kondisi Rachel sebenarnya?

Setelah mencoba tiga kali program bayi tabung dan menunggu delapan tahun untuk mengandung, kini Rachel Maryam sudah melahirkan anak keduanya. Buah cintanya dengan Edwin Aprihandono itu lahir dengan sempurna pada 2 Oktober 2020 lalu.

Sayangnya, justru keadaan Rachel tampak tidak baik-baik saja. Aktris berusia 40 tahun ini mengalami komplikasi pada kehamilannya, sehingga persalinannya harus dilakukan secara sesar. Namun, belakangan kabar duka Rachel dinyatakan koma malah menyebar.

Benarkah Rachel sempat koma usai melahirkan anak kedua?

Kabar terbaru, sang suami membantah hal ini. "Untuk kenyamanan pasien, dokter memutuskan agar Rachel 'ditidurkan' atau dibuat 'tidak sadar' selama 2 hari dari total 4 hari Rachel dirawat di ICU. Jadi berita bahwa Rachel 'koma' sebenarnya kurang tepat, lebih tepatnya 'ditidurkan'," ujar Edwin melalui pesan singkat, seperti dikutip Kompas.com.

Selain sang suami, Surya Saputra yang sudah mengenal Rachel sejak lama pun membantah kabar itu. Surya bilang aktris yang jadi wakil rakyat itu mengalami pendarahan hebat usai melahirkan melalui operasi sesar. Menurut suami Cynthia Lamusu itu, kondisi Rachel sudah membaik dan mulai stabil lagi. Bahkan, kabar baik itu datang langsung dari adik Rachel, Tamara Aisyah Yidina. Tamara bilang kondisi kakak perempuannya itu sudah berangsur lebih baik.

"Menanggapi berita yang beredar mengenai kakak saya Rachel Maryam, kondisi Teteh saat ini dalam tahap pemulihan. Mohon doa dari semuanya agar kondisi Teteh makin membaik,dan segera pulih," tandas Tamara.

Syukurnya, meski rahimnya harus diangkat, kini Rachel sudah melewati masa-masa kritisnya. Bahkan, selain sudah tidak perlu dirawat di ICU lagi, Rachel pun sudah bertemu dengan bayinya.

Semoga lekas sembuh, ya.

● AGHNIA HILYAN

FOTO: DOK. INSTAGRAM @RACHELMARYAMS





Titi Kamal

Bersiap Dapat Momongan Baru?

Dulu Titi sering menggertak minta putus sampai Christian kesal. Untung sang suami menolak. Kalau sekarang?

Sudah lebih dari 20 tahun hidup Titi Kamal dilalui bersama orang terkasih, Christian Sugiono. Kebersamaannya dengan laki-laki yang akrab disapa Tian ini sudah berjalan lebih dari setengah usia Titi, yang baru menyentuh angka 39 tahun pada Desember 2020 nanti.

Sejak awal jadian hingga menjalani belasan tahun pernikahan, pasangan yang sempat berhubungan jarak jauh ini ternyata jauh dari kabar tak sedap. Malah, banyak warganet yang penasaran, apa sih resep Titi hingga jalinan asmaranya seawet itu?

"Sesimpel selama dia masih mau sama kamu, kamu masih mau sama dia, itu bakal awet. Apa pun diperjuangin dan *effort*-nya emang luas banget. Harus bisa kompromi sama sifat dia yang kamu enggak suka, begitu pun sebaliknya," terang ibu dua anak ini.

Meski begitu, dalam kanal YouTube Gritte Agatha, perempuan bernama lengkap Kurniati Kamalia ini mengaku banyak hal jadi lebih rumit setelah menikah. Lebih banyak yang harus diperjuangkan, tetapi ego dalam diri masing-masing harus makin dijauhkan.

Salah satu contoh perjuangan paling sederhana adalah dengan tidak menjadi orang yang membosankan. Menurut Titi, kejutan-kejutan kecil dalam hubungan itu perlu, agar bunga-bunga di dalam hati tidak pernah layu.

Lantas, Titi sendiri melakukan apa?

"Kita sama-sama suka *traveling*. Kita selalu cari suasana baru, eksplor tempat baru. Jadi kitanya sama, tapi suasananya yang beda terus. Kadang kita bikin sesuatu bersama, misal bikin karya barang-bareng. Itu bikin kita jadi ada sesuatu yang baru terus," terang Titi.

Pelakon *Mendadak Dangdut* ini merasa dirinya bisa sampai pada titik sekarang itu karena Tian. Selain orangtuanya, laki-laki yang menikahinya 6 Februari 2009 itu bikin hidupnya jadi lebih maju, hingga Titi bisa terus berjalan di jalur yang tepat.

"Tian itu sangat berarti buatku. Belahan jiwaku. Aku mikir, aku enggak bisa hidup tanpa dia. Kalau enggak sama Tian, kayaknya aku enggak nikah. Karena dia udah sempurna banget buat aku. Dia tuh bener-bener segalanya," ungkap Titi tersenyum.



Meski setengah usianya bersama Tian, Titi tidak pernah bosan.

> "Kita selalu cari suasana baru, eksplor tempat baru. Jadi kitanya sama, tapi suasananya yang beda terus."

Sering Berantem

Namun tidak ada yang benar-benar sempurna di dunia. Sekalipun bagi Titi si pujaan hati sudah sempurna, nyatanya hal yang sama tak berlaku pada hubungan mereka. Jauh dari kabar miring, bukan berarti hubungan pasangan ini tak pernah sampai di ujung tebing.

Jadi, hubungan Titi dan Tian pernah juga sampai putus dan nyambung lagi?

"Pasti pernah. Standar ya, masih awal-awal gampang banget nyebut putus. Sampai suatu waktu dia bilang, *Kalau nyebut putus lagi, putus beneran, ya*. Jadi harus hati-hati kalau ngomong, enggak boleh sembarangan. Dulu kalau gertak, bilang putus," aku Titi.

Bahkan, dalam salah satu video di kanal YouTube Titi Tian, terungkap bahwa di awal awal pacaran, Titi sering kali marah pada Tian. Hal itu diketahui dari buku harian milik lelaki yang berprofesi sebagai model sekaligus bintang film tersebut.

Emangnya kalau lagi berantem seperti apa?

"Pernah suatu waktu berantem, tiba-tiba aku turun dari mobil. Terus aku sok-sok keliling perkampungan di situ, padahal takut. Eh dibiarin dong, dia nunggu aja parkir di situ, *cool* banget. Akhirnya aku balik lagi ke mobil, kesel banget," seloroh Titi tertawa.



Kehadiran dua orang putra, melengkapi kebahagiaan Titi dan Tian.

Selama tiga tahun di awal, hubungan mereka diisi dengan keributan bak ruhnya ombak di lautan. Namun, setelah melakukan berbagai penyesuaian, pasangan ini bisa membuat hubungan mereka jadi lebih sehat, hingga sekarang setenang danau.

Anak Perempuan

Syukurnya lagi, selama pandemi hubungan kecuanya makin harmonis. Bahkan beredar kabar bahwa pasangan yang menikah di Australia ini akan menambah momongan anak perempuan. Benarkah?

"Kalau mau ada anak cewek, ayok aku boleh. Kai juga sekarang udah umur 2 tahun, Juna udah 6 tahun. Memang udah waktunya juga kalau mau punya anak cewek. Mungkin enggak terlalu lama lagi. Ya, doain aja mudah-mudahan nanti ada anak cewek," ungkap Tian.

Menariknya, dalam video di kanal YouTube mereka, Titi tampak terkejut kala mendengar jawaban sang suami yang spontan. Rupanya, tahun lalu Titi pernah hamil, tetapi janinnya tidak bertahan karena tidak ada detak jantungnya.

Walau begitu, aktris yang sedang hobi menanam tanaman hias sejak pandemi ini mengaku tidak ada trauma sedikit pun. Malah, "Kita terserah saja mau anak perempuan atau laki-laki. Kita natural saja. Karena kita belum berani ke rumah sakit untuk program," pungkas Titi.

Semoga kali ini berhasil, ya

AGHNIA HILYA N | FOTO: ADELINE KRISANTI, DOK. INSTAGRAM @TITI_KAMALL

Tips

Rawat Tanaman Hias ala Titi Kamal

1. Perhatikan jumlah air.
2. Sinar matahari yang cukup dan pas.
3. Jika membesar, pindahkan dan ganti pot.
4. Pangkas daun yang sudah layu.
5. Beri pupuk tidak berlebihan.

Christian Sugiono
Ajarkan Kreativitas dengan Ngemil



Setiap keluarga boleh jadi punya satu atau lebih kegiatan favorit bersama. Nah, kalau keluarga Christian Sugiono favoritnya adalah ngemil bersama. Menariknya, kegiatan makan camilan ini bisa jadi ajang laki-laki yang akrab disapa Tian ini mengajarkan kreativitas.

Gimana caranya?

"Segala sesuatu kita jadikan *fun*. Sifatnya penuh dengan permainan dan edukasi. Anak kita yang paling gede udah mulai bisa tebak-tebakan. Dari situ kita *embrace*. Ketika mereka kasih tebakan kita balas juga, kalau berhasil ada hadiahnya yaitu camilan," ujar Tian.

Akan tetapi, permainan tak selesai di situ. Tebak-tebakan "garing" yang terjawab justru menjadi awal untuk permainan selanjutnya, yakni pencarian harta karun. Dengan bermain, Tian secara tak langsung sedang mengasah cara berpikir kedua putranya.

"Hadiahnya biasanya diumpetin di tempat-tempat tertentu. Anak-anak aku coba untuk berpikir kreatif dengan main semacam *treasure hunt*. Jadi makin seru, anak-anak udah pasti senang. Ujungnya sih rumah berantakan, tapi enggak apa he-he," kata Tian.

Soalnya rumah yang berantakan tampaknya tak seberapa dibanding kehangatan yang dirasakan keluarganya di rumah. Pasalnya, celotehan, kelucuan, hingga candaan anak-anak adalah hal yang amat berharga. Apalagi, saat bisa ngemil bersama, ya?

AGHNIA HILYA N | FOTO: MICHAEL ANDREW

Nathalie Holscher–Sule

"Aku Mau Bersamamu Sampai Akhir Hayat.."

Demi cinta, Nathalie bahkan berani menghapus semua tatonya. Luntas Sule melakukan apa?



"Sudah enggak ada wanita lain di hati saya selain Nathalie. Beneran," tegas Sule kepada sahabatnya, Andre Taulany, dalam kanal YouTube Taulany TV. Setelah itu, Andre membocorkan fakta bahwa komedian itu akan segera melamar kekasihnya, Nathalie Holscher.

Sambil tertawa, Sule bilang kalau hal itu belum pernah diceritakannya di mana-mana. Ya, baru cerita pada Andre saja, karena mantan vokalis Stinky itu sudah mengenal Sule sangat lama. Bak menguji keseriusan sahabatnya, Andre meminta Sule melamar sang pacar.

"Sayang, bunga ini dan Haji Andre jadi saksi bahwa mulai sekarang sampai kapan pun, aku akan bersamamu. Aku menyayangimu. Aku mau bersama-sama selalu sampai akhir hayat nanti. Sampai kamu bisa merawat aku, aku juga bisa merawat kamu," ujar Sule.

Meriknya, tidak seperti kebanyakan kisah di mana sang lelaki berlutut sebelah kaki di depan perempuan, Sule menyatakan itu sambil duduk berhadapan dengan Nathalie. Rupanya, Nathalie tidak memperbolehkan Sule berada lebih rendah dari dirinya.

"Ya, aku akan menjadi pasanganmu yang terbaik dalam hidupmu, selamanya," jawab perempuan yang berusia 15 tahun lebih muda dari Sule ini, sambil tersenyum dan langsung memeluk sang kekasih tercinta.



Nathalie sudah mempersiapkan diri menjadi ibu sambung anak-anak Sule.

Pasangan yang sedang dimabuk asmara ini sejak awal memang serius dalam menjalin hubungan. Soalnya, perempuan kelahiran Jakarta, 14 Desember 1994 itu sudah tidak ingin main-main dan pacaran lagi. Jika mau, ya langsung ke pernikahan.

Kalau begitu Nathalie sudah siap jadi ibu sambung anak-anak Sule?

"Aku sayang sama dia satu paket. Aku sayang sama dia, jadi sayang sama keluarga dan anak-anaknya. Karena niatnya untuk serius ke depan, ya sudah memang aku harus belajar gimana cara ngebimbing anak-anaknya juga," kata Nathalie.

Ayah lima anak itu bahkan memuji kemampuan calon istrinya untuk beradaptasi dengan orang-orang baru. Betapa tidak, Nathalie bukan hanya bisa menarik hati buah cinta Sule dengan mendiang Lina Jubaedah, tetapi ketulusannya memikat ibunda Sule juga.

Namun, apa yang membuat Nathalie sesayang itu dengan sang komedian?

Seperti Ayah

Sambil tersenyum malu, perempuan yang dikenal sebagai mantan DJ alias disjoki ini bilang bisa merasakan besarnya perasaan Sule padanya. Hal itu bisa dilihat Nathalie dari bagaimana Sule memperlakukan dirinya selama ini.

"Memang kemarin itu (aku) sendiri. Mau ngapa-ngapain bodo amatlah, bebas. Karena enggak ada yang ngebimbing atau ngasih tau. Sule ngasih taunya bener-bener lembut," aku Nathalie. Baginya, cara itu berbeda dengan laki-laki sepantarannya yang cenderung ketus.

> "Saya suka banget cewek cemburuan. Artinya dia sayang dan takut kehilangan saya."

Lantas, apa kuncinya sampai Sule bisa menemukan cara yang pas?

"Dalam berpasangan yang lebih baik itu adalah aku menjadi sahabat, teman, dan bapak dia. Ngajak diskusi, *sharing*. Karena banyak juga kekuranganku yang tertutupi oleh dia. Aku banyak kekurangan karena ada pelajaran yang aku dapat dari dia," ujar Sule.

Pelakon *Sule, Ay Need You* ini memosisikan dirinya seperti orangtua pada anaknya ketika membimbing Nathalie. Soalnya, dulu kekasihnya itu kekurangan kasih sayang dari sosok ayah.

Makanya, saat ada laki-laki yang memperjuangkan hingga memerhatikannya begitu besar, Nathalie luluh juga. "Dia rela-relain dateng ke Cibubur bolak-balik buat bikin konten. Cibubur jauh lho dari Tambun. Kok perjuangan banget sih jauh-jauh," kata Nathalie.

Hapus Tato

Melihat keseriusan Sule, Nathalie pun tak ragu bersikap lebih serius. Nathalie bahkan rela menghapus semua tatonya. Katanya, tak ada ketakutan untuk melakukannya, ketika punya pasangan yang benar-benar bertanggung jawab.

"Masalah tato, dulu itu karena pergaulan. Pergaulanku anak-anak tato semua, ya sudah ikutan biar gaul. Tato ini enggak ada artinya apa-apa. Jadi kalau disuruh hapus tato, ya karena pengin serius, dan aku pasti harus nurut sama imamku nanti," terang Nathalie.

Meski begitu, Sule sangat mengapresiasi keberanian pacarnya ini. Sule tahu, menghapus tato bahkan lebih sakit daripada saat membuatnya. Bagi duda satu ini, apa yang dilakukan Nathalie adalah pengorbanan yang belum pernah didapatkannya.

Perlakuan dan perhatian Nathalie padanya pun berbeda dan belum pernah dialaminya. Sule bilang, "Dia cemburuan. Saya suka banget cewek cemburuan. Artinya dia sayang dan takut kehilangan saya. Dari saya belum pernah mendapatkan itu."

Tak hanya itu, kini Nathalie pun mengikis pembeda di antara mereka. Disaksikan Sule, dirinya mengucap dua kalimat syahadat dan menjadi mualaf, setelah setahun belakangan tertarik dengan Islam.

Lantas, Sule sendiri kapan siap jadi imam Nathalie?

AGHNIA HILKAN

FOTO: DOK. INSTAGRAM @NATHALIEHOLSCHER

FUN FACT

Siapakah Nathalie Holscher?

- Mengawali karier musik dengan grup vokal D'Doll (2013).
- Merilis *single* bergenre EDM dengan judul *Live of The Party*.
- Memutuskan solo karier dan menjadi disjoki sejak 2017.
- Mengenal Sule sejak 2012 dan didekati sejak April 2020.
- Menjadi mualaf pada Selasa, 22 September 2020.

Raisa

Demam Korea, Kini Panggil "Ahjussi" ke Suami

Meski sudah punya suami, Raisa pernah mimpikan jalan dengan artis Korea. Hebatnya, dalam mimpi pun Raisa tetap setia.



Demam drama Korea (drakor) ternyata menyerang Raisa juga. Menonton drama Negeri Gingseng itu jadi kegiatan *me time* favorit istri Hamish Daud ini. Hasilnya, Raisa sampai mengganti panggilan sayang untuk sang suami.

Saat berbincang dengan Vidi soal iklan bareng Hamish, Raisa spontan bilang, "Iya itu sama ahjussi aku yaa."

Sontak Vidi memperjelas, "Tadi kami ngobrol, ternyata Yaya (panggilan Raisa, red.) jadi punya panggilan baru untuk Hamish Daud. Ahjussi."

Dalam kanal YouTube Vidi Aldiano, Raisa sampai memberikan intonasi panggilan sayangnya untuk Hamish itu. "Ahjussi— Harus gitu, harus manja gitulah," ujar Raisa protes, sambil menahan tawa.

Perempuan kelahiran Jakarta, 6 Juni 1990 ini mengaku dirinya juga memberitahu Hamish bahwa arti kata "ahjussi" adalah sayang. Padahal, aslinya kata itu berarti om atau paman. Entahlah Hamish akan bereaksi apa mendengar pengakuan sang istri.

Namun tak perlu heran, soalnya Raisa memang sesuka itu dengan Korea. Ibu satu anak ini bahkan mimpi bertemu idolanya, Lee Min-ho. Kata Raisa, bintang drama *The King: Eternal Monarch* itu bahkan menggodanya di dalam mimpi.

Apakah Raisa tergoda sang idola?

"Dalam mimpi itu, aku tetap setia (sama Hamish). Lee Min-ho itu kayak *ngegodain* aku. Tapi dalam pikiran aku, yang terlintas itu kayak, *Enggak bisa Yaya, kamu itu kan sudah menikah*. Gila enggak, dalam kondisi setengah sadar saja aku masih bisa setia," tukas Raisa.

Kalau itu bukan mimpi, apa Raisa masih bersikap sama?

AGHNIA HILKAN

FOTO: DOK. INSTAGRAM @RAISA49

Aura Kasih

Didoakan Segera Berhijab



Dalam unggahan terbarunya, Aura Kasih memperlihatkan wajahnya saat menggunakan hijab berwarna merah maroon. Sekotika, kolom komentar Aura dibanjiri pujian hingga doa agar dirinya bisa segera berhijab. "Ini karena kemarin sedang ikut pengajian virtual, doakan saja ya," ujar Aura membalas salah satu komentar yang mendoakannya.

KOREAN CORNER

Blackpink

Cetak Sejarah Baru Dunia

Beri warna baru di dunia K-Pop dan musik Korea, Blackpink selalu curi perhatian dunia sejak debut pertama mereka.

Muda, cantik, bertalenta, mungkin itulah tiga kata yang bisa menggambarkan grup K-Pop Blackpink. Sejak pertama kemunculannya pada 2016 silam, grup K-Pop dengan nama unik ini memang langsung menarik perhatian. Bukan hanya karena paras rupawan semata, tapi karena koreografi, kemampuan bahasa multilingual, hingga lagu yang mereka bawakan.

Terbukti, 13 hari sejak debut pertama Blackpink langsung memenangkan posisi pertama di *Inkigayo* (program musik populer Korea Selatan), dan memecahkan rekor untuk waktu terpendek grup K-Pop perempuan yang berhasil menang di program musik pasca debut.

Lima bulan setelah debut, popularitas mereka langsung meningkat tajam dan berhasil melampaui grup K-Pop lain, dengan meraih beberapa penghargaan bergengsi di acara penghargaan musik akhir tahun di Korea. Mereka juga dinobatkan sebagai salah satu grup K-pop baru terbaik pada tahun 2016 versi Billboard.

Setelah sukses di Korea Selatan, hanya dalam hitungan bulan, Blackpink lantas melakukan konser di beberapa negara, seperti Jepang, hingga wilayah asia lainnya sampai akhirnya terkenal di seluruh penjuru dunia. Padahal pada tahun 2018 itu, grup K-Pop besutan YG Entertainment ini baru memiliki 9 lagu saja.

> 13 hari sejak debut pertama, Blackpink langsung memenangkan posisi pertama di *Inkigayo*.

Comeback

Berkat kesuksesannya, Blackpink kembali mengukir sejarah saat diundang di panggung festival musik paling populer di dunia, Coachella, pada 2019 kemarin. Mereka jadi grup K-Pop pertama yang berlaga di sana.

Sempat vakum selama 1,5 tahun setelah merilis *single* terakhirnya, *Kill This Love* (April 2019), grup K-Pop beranggotakan Jennie Kim, Roseanne Park, Lalisa Manoban, dan Kim Ji-soo ini memutuskan comeback dan menyapa penggemarnya pada pertengahan Juni 2020 lalu. Mereka merilis *single* terbaru bertajuk *How You Like That*, yang langsung pecahkan 5 rekor baru dunia, yakni Most Viewed YouTube Video in 24 Hours, Most Viewed Music Video on YouTube in 24 Hours, Most Viewed YouTube Music Video in 24 Hours by a K-Pop Group, Most Viewers for the Premiere of a Video on YouTube, dan Most Viewers for the Premiere of a Music Video on YouTube.

Tak berhenti di sana, dalam dua bulan terakhir ini Blackpink juga kembali membuat gebrakan baru dengan merilis *single Ice Cream* ft. Selena Gomez, rilis album baru bertajuk *The Album*, hingga tengah mempersiapkan film dokumenter yang segera ditayangkan di Netflix.

Keren!

SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @BLACKPINKOFFICIAL



Jisoo

Memiliki paras yang memukau layaknya Miss Korea, tak membuat Jisoo segan menunjukkan humor dan kebiasaan anehnya di hadapan publik, seperti menaruh barang di atas kepala atau bahunya, lengkap dengan senyuman khasnya.

Jennie

Berkat segala kemampuan yang dimiliki, Jennie jadi satu-satunya personel Blackpink yang memiliki lagu sendiri, bahkan dia disebut sebagai *The YG Princess* dengan kemampuan *rap* yang luar biasa.

Rose

Sebelum bergabung dengan YG Entertainment, Rose memang sudah akrab dengan berbagai jenis musik, namun dia mengaku tak pernah menari seumur hidup. Dia baru belajar koreografi sejak jadi *trainee*, sambil beradaptasi dengan budaya Korea, karena sebelumnya dia besar di Australia.

Lisa

Lisa disebut sebagai mesin *dance* Blackpink karena kelincahannya menari di atas panggung. Bahkan, gadis asal Thailand ini bisa menghafal setiap gerakan dalam hitungan detik.

Punya paras cantik tak berarti mudah pilih pasangan. Justru banyak juga yang enggan menjalin hubungan, karena merasa si cantik harus dipasangkan dengan si tampan. Padahal urusan hati enggak bisa disamakan dengan baju dagangan yang hanya enak untuk dipandang, kan?

Anggapan di atas rasanya pas ditujukan buat Ariel Tatum. Seperti kita tahu, aktris cantik ini sering kali dipasangkan dengan selebritas tampan. Padahal belum tentu juga Ariel mau. Maklah, perempuan kelahiran Jakarta, 8 November 1996 ini memberi isyarat kalau wajah tampan bukan syarat utama dalam memilih jodoh.

"Dulu aku pikir aku punya tipe (lelaki idaman, red.). Sampai suatu hari, ada beberapa orang yang bisa bikin aku nyaman, ya sudah aku pacaran. Enggak ada tipe spesifik, asal nyaman dan nyambung sih," kata pemilik nama lahir Ariel Putri Tari saat berbicang dengan Raffi Ahmad beberapa waktu silam.

Namun urusan pasangan memang bukan perkara mudah bagi Ariel. Terbukti, setelah putus hubungan dengan Ryuji Utomo pada dua tahun silam, dia belum lagi punya pasangan. Diakui Ariel, memang enggak mudah kembali membuka hati. Meski banyak yang mengagumi, bintang FTV *Cerita Cinta Tentang Kita* (2017) masih memilih sendiri dan tenggelam dengan kesibukannya.

"Aku seharusnya ada kampanye mental yang (bikin) aku jalan-jalan keliling Indonesia. Ke sekolah, kampus. Tapi karena pandemi, semua jadi dilakukan secara online. Juga ada sesuatu yang sedang digarap untuk tahun depan," katanya saat ngobrol bareng Mutia Ayu.



Ariel Tatum sangat dekat dengan ayahnya, Rico Murry, dan masih manja hingga sekarang.

Ayah Posesif

Meski berparas cantik dengan perampilan menarik, tak membuat Ariel gampang ganta-ganti pasangan. Buktinya hingga sekarang dia mengaku hanya punya empat mantan kekasih. Tentu bukan karena rekan duet Ari Lasso di lagu *Karena Aku Tolak Dengannya* ini tak laku, atau tipe perempuan yang suka menyimpan standar yang tinggi dalam mencari kekasih hati, melainkan ada faktor lain yang memengaruhi. Yakni sifat ayahnya, Rico Murry, yang bisa dibilang cukup posesif.

> "Enggak ada tipe spesifik, asal nyaman dan nyambung sih."

"Jujur aku itu rada kolot, kalau ibunya lebih luwes. Pertama kali (Ariel) diapelin, aku tidak terima didatangi cowok. Sampai ibunya Tatum bilang ke saya, *sono keluar*," aku Rico beberapa waktu silam.

Mengingat sikapnya, Rico jadi merasa bersalah hingga akhirnya ikut mendoakan sang putri agar segera bertemu dengan pujaan hatinya. Kata Rico, "Kemarin sempat ngobrol (sama Ariel, red.), *Sudah ada pacar belum, kak?* Dia bilang belum. Ya sudah, saya bilang bawa santai aja. Tuhan pasti mempertemukan perempuan baik-baik dengan lelaki baik-baik, jadi jalani saja dulu."

Kalau akhirnya lelaki baik itu datang? Apa yang Ariel tawarkan?

"Satu-satunya yang aku sombongin dalam hidup aku adalah, aku jago masak. Masakan bayi aja aku bisa masak," jelas Ariel tertawa.



Ariel Tatum
Tampan Bukan Syarat Utama

Bongkar kriteria idaman, Ariel Tatum ternyata tak butuh standar tinggi agar bisa membuatnya jatuh hati. Seperti apa?

SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @ARIELTATUM

Tak berani menyatakan cinta, Jefri relakan orang lain membahagiakan sahabat perempuannya. Kok, mau?

Jefri Nichol

Akui Pernah Terjebak Friendzone



Memilih antara persahabatan dan cinta memang selalu dilema, begitu yang dirasakan Jefri Nichol. Berlakon sebagai Kevin, Jefri memendam perasaannya untuk sahabat perempuannya dalam film *Seperti Hujan yang Jatuh ke Bumi*.

Ternyata, sebelum berlakon dalam film yang terinspirasi dari buku Boy Chandra berjudul sama itu, Jefri sudah pernah mengalami hal serupa. Terjebak dalam status persahabatan alias *friendzone*, hingga terpaksa memendam perasaan.

"Aku suka sama teman sebangku aku dari SD, SMP, SMA. Tetap masih ketemu. Entah kenapa aku kenalin si sahabat cewek ini ke sahabat cowok aku. Akhirnya mereka yang jadian," ungkap Jefri belum lama ini.

Tak hanya itu, pelakon *Bebas* ini pun membocorkan sebuah kisah lama yang menunjukkan betapa Jefri menyukai perempuan itu. Suatu waktu selepas hujan, Jefri pernah bela-belain membersihkan halaman rumah agar dapat bayaran dari ayahnya.

"Cewek itu mau belajar main gitar, kan. Nah, pas aku sudah selesai, aku ke Gramedia, beli buku gitar, lalu ke rumah sahabatku itu. Aku bilang, *Nih aku ada buku gitar enggak kepakai di rumah, buat kamu belajar aja*. Cukup lucu sih kenangan itu," ujar Jefri tersenyum.

Saat itu laki-laki kelahiran Jakarta, 15 Januari 1999 ini tidak berani ambil risiko dengan menyatakan cinta secara langsung. Bagi Jefri, pernyataan cintanya yang masih tipis-tipis saja sudah mempertaruhkan persahabatan mereka.

"Tapi di situ aku sudah deg-degan banget. Duh, aku enggak bisa kalau sampai musuhan sama nih orang. Akhirnya setengah-setengah doang. Makanya aku gagal," terang aktor yang selalu ingin bermain dalam film romansa komedi ini tenang.

> "Aku harus mengingat perasaan yang pernah aku alamain waktu sahabatku jadian."

Ingat Memori Lama

Menariknya, pengalaman cintanya yang kurang beruntung itu kini tidak sia-sia. Selama proses mendalami peran, Jefri menganggap karakternya sama seperti dirinya dulu, di masa sekolah yang masih bocah dan enggak berani menyatakan perasaan ke seseorang.

"Jadi emang manifestasi. Apalagi bentuk fisik aku di film ini emang aku sengajain kurus, rambutnya diponi, jadi lebih masuk lagi ke dalam karakter si Kevin yang enggak berani nyatain perasaan. Kelihatan kebanting banget si Kevin ini," ujar Jefri.

Kalau gitu, enggak ada kesulitan dong, ya?

"Yang cukup sulit itu di permainan emosi. Aku harus mengingat perasaan yang pernah aku alamin waktu sahabatku jadian. Aku panggil lagi perasaan itu, di mana aku harus keluarin emosi itu. Karena persis banget di film ini sama apa yang terjadi sama aku," ujarnya.



Jefri kembali memendam perasaan pada sahabatnya di film *Seperti Hujan yang Jatuh ke Bumi*.

Meski mengingat memori lama yang sudah dilupakannya itu sebuah tantangan tersendiri, Jefri tetap bersyukur punya pengalaman itu. Soalnya, sekarang pelakon *Pertaruhan* ini jadi sadar bahwa perasaan itu tidak apa ditumpahkan seperti hujan ke bumi.

"*Nothing to lose* aja sih. Kalau dia emang cinta kamu, dia bakal nerima kamu. Kalau enggak, ya sudah mau diapain lagi? Masa mau menjaga orang yang enggak sayang sama kamu? Jatuhin dan luapin aja perasaan kamu," pungkas aktor berdarah Minang ini.

● AGHNIA HILYA N

FOTO: DOK. NETFLIX, DOK. INSTAGRAM @JEFRINICHOL

Kecantikan

Demi Cantik dari Ujung Rambut Sampai Ujung Kaki

Mandi dua kali sehari, sih, ya memang sudah rutinitas sehari-hari. Kalaupun kadang-kadang mandi cuma sekali dalam sehari, masih wajar saja.

Yang lebih penting, apakah kita sudah benar saat membersihkan tubuh dari atas sampai bawah? Tanpa sadar, kita sering melewatkan area-area tertentu, apalagi bila kita mandinya terburu-buru. Padahal, bila kurang bersih di bagian-bagian tertentu, muncul berbagai masalah kulit.

Nah, inilah bagian-bagian yang perlu Anda cek, sudahkah dibersihkan dengan baik?

1. Belakang telinga



Saat mencuci rambut, tentu bagian ini tidak terlewatkan. Tapi bila tidak, kita sering melewatkannya. Saat mencuci muka hanya sampai batas telinga bagian depan, sedangkan saat menyabuni leher hanya sampai batas telinga bawah.

2. Bagian bawah payudara



Area ini termasuk yang sering berkeringat. Bersihkan menggunakan spons agar kotoran yang bertumpuk benar-benar terangkat. Dan jangan lupa, setelah mandi keringkan sampai benar-benar kering.

3. Punggung belakang



Beberapa orang tidak sanggup menjangkau punggung belakang dengan tangannya, sehingga area ini tidak terkena sabun saat mandi. Bila memang seperti itu, gunakan alat bantu seperti spons panjang atau sikat bertangkai.

4. Paha belakang



Saat duduk, bagian belakang paha kita merempel pada kursi. Bila kita duduk berjam-jam, keringat mengendap di sana selama berjam-jam juga. Bersihkanlah area ini menggunakan sikat mandi.

● MADE MARDIANI KARDIA | FOTO: ISTOCK





Kontroversi UU Cipta Kerja
Tak Bisa Cuti Melahirkan?

Banyak informasi yang menyebut bahwa dalam UU kita tak boleh lagi cuti melahirkan? Memang iya?

Undang-Undang (UU) Cipta Kerja yang akhirnya disahkan oleh DPR pada Senin (5/10) memang bikin heboh. Teman-teman pekerja masih ada yang tak puas dan menuntut UU tersebut dibatalkan. Sementara di sisi lain pemerintah berargumen bahwa keinginan pekerja banyak yang sudah diakomodir dalam UU yang sudah disahkan itu.

Terus pengaruhnya buat kita apa?

Buat kita yang berkarier, cukup banyak pengaruhnya. Ya, karena lingkup pekerjaan kita pun diatur dalam UU tersebut.

Masalahnya, baik kita para pekerja maupun pemerintah sama-sama ingin didengarkan. Sampai-sampai banyak beredar informasi hoaks terkait UU Cipta Kerja, yang kemudian diimbangi dengan informasi penangkalnya dari pemerintah, salah satunya lewat akun Instagram resmi DPR RI.

"Banyak distorsi informasi di masyarakat yang sesungguhnya jauh dari kenyataan," kata Ida Fauziyah, Menteri Tenaga Kerja RI dalam keterangan persnya di kanal YouTube Kementerian Koodinator bidang Perekonomian, Rabu (7/10). Seperti dikutip dari Kompas.com dan akun Instagram resmi @DPR_RI, ada beberapa informasi hoaks yang perlu diluruskan, ini di antaranya.

1. Hak Cuti Hilang?

Beredar kabar bahwa hak cuti, seperti cuti sakit, menikah, khitan, baptis, kematian, dan melahirkan dihilangkan dan tak ada kompensasi. Buat kita, tentu ini merugikan. Tapi ternyata, dalam pasal 79 tertulis bahwa pengusaha diwajibkan memberi waktu cuti paling sedikit 12 hari kerja dalam satu tahun. Kita juga masih bisa cuti saat sakit, menikah, melahirkan, atau haid seperti yang diatur dalam UU. Sebab kalau enggak begitu, repot juga ya.

2. Selamanya Jadi Karyawan Kontrak?

Memang urusan status karyawan sempat meresahkan, apalagi dikabarkan UU Cipta Kerja menjadikan kita yang berstatus karyawan kontrak, jadi bisa dikontrak selamanya. Pada kenyataannya, ada pasal 56 yang mengatur perjanjian kerja dengan jangka waktu tertentu sesuai yang disepakati (yaitu untuk karyawan kontrak) dan mengatur perjanjian kerja tanpa jangka waktu tertentu (untuk karyawan tetap).

3. Jam Kerja Berlebihan?

UU Cipta Kerja disebutkan bikin jam kerja kita jadi berlebihan? Ternyata pengaturan kerja masih mengikuti UU No. 13/2003 yaitu 40 jam seminggu. Jadi buat yang kerja 5 hari dalam seminggu, tetap 8 jam per hari. Sedangkan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jadi 7 jam per hari. Sedangkan jam lembur ditambah jadi 4 jam per hari (sebelumnya 3 jam per hari), buat memberi waktu kerja yang optimal mengingat tren saat ini adalah industri 4.0 yang waktunya sangat fleksibel.

4. Tak Terima Uang Pesangon?

Ternyata enggak. Dalam pasal 156, masih mewajibkan pengusaha membayar uang pesangon bagi pekerja yang di-PHK. Cuma ternyata jumlahnya memang berkurang, dari awalnya ditentukan 32 kali menjadi hanya 25 kali gaji. Tapi dengan UU ini, justru dipastikan semua pekerja menerima pesangon sesuai ketentuan, mengingat selama ini hanya 7 persen perusahaan yang patuh memberi pesangon sesuai peraturan.

Selain itu, jumlah pesangon yang besarnya dari 25 kali gaji, hanya 19 kali gaji yang ditanggung perusahaan, sisanya (6 kali gaji) diberikan oleh pemerintah dalam bentuk program Jaminan Kehilangan Pekerjaan (JKP).

MUHAMAD YUNUS | FOTO: ISTOCK

Kesehatan

Menjadi Caregiver yang Baik
Menyaring Informasi Sampai Mendengarkan Curhat

Bukan hanya pengobatan, penderita kanker juga butuh dukungan psikologis. Siapa yang bisa memberikannya?

Ketika ada seseorang dalam keluarga kita yang menderita sakit, kita akan berusaha semampunya memberikan pengobatan yang tepat, agar ia bisa segera pulih dan membaik.

Tapi ketika bicara soal proses pengobatan, kita enggak cuma perlu fokus pada obat-obatan kimia. Tapi, juga obat dalam bentuk dukungan semangat.

Hal ini menjadi sangat penting, apalagi jika sakitnya tergolong berat dan parah, misalnya saja kanker payudara metastasis (dengan penyebaran ke organ lain). Jika kita menjadi keluarga terdekat pasien, tentu sudah kewajiban kita untuk memberikan dukungan. Salah satunya menjadi *coregiver* (pengasuh) baginya. Khususnya saat pasien kembali melakukan pengobatan di rumah. Tapi, dukungan seperti apa yang perlu kita diberikan? Lalu, bagaimana cara menjadi *coregiver* yang baik?

Nah, menyambut peringatan hari kanker payudara sedunia, mari kita mengenal lebih jauh peran *coregiver* dalam proses pengobatan pasien kanker payudara metastasis, dan bagaimana cara menjadi *coregiver* yang efektif.

Peran Caregiver

Kanker payudara masih menjadi penyebab kematian tertinggi pada perempuan Indonesia, diikuti oleh kanker serviks di bawahnya. Pasien kanker payudara metastasis memiliki pilihan pengobatan jangka panjang agar dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik. Untuk itu, mereka perlu mendapatkan dukungan perhatian dan psikososial, untuk membantu mengatasi tekanan psikologis dan membantu kesembuhan.

Nah, di sinilah coregiver hadir. Sebutan *coregiver* diberikan kepada orang yang merawat dan mendampingi penderita suatu penyakit. Berbeda dengan perawat, *coregiver* tidak memiliki latar belakang pendidikan perawat. Namun demikian tetap perlu terlatih untuk mendampingi pasien.

Coregiver ini memainkan peran yang sangat krusial dalam proses pengobatan pasien kanker payucara metastasis. Pasalnya, *coregiver* berhubungan langsung dengan aspek kondisi fisik, emosional, sosial, keseharian, hingga aspek keuangan si pasien.

"Aktivitas seorang *coregiver* sangat penting sebagai faktor penunjang penyembuhan pasien kanker payudara metastasis selama pelaksanaan perawatan di rumah untuk melanjutkan terapi yang dianjurkan oleh dokter dan setelah dirawat di rumah sakit oleh perawat," jelas DR. dr. Cosphiadi Irawan, SpPD, KHOM, spesialis Penyakit Dalam Hematologi & Onkologi Medik.

Cargiver harus dapat berkomunikasi secara baik dengan dokter dan perawat, agar memahami cara merawat yang efektif.

Coregiver bisa kita dapatkan melalui agen, tapi alangkah lebih baik bila kita sendiri sebagai keluarga dari pasien, yang belajar menjadi *coregiver*.

Agar Efektif

Tidak mudah menjadi *coregiver*. Agar kita menjadi *coregiver* yang efektif, lakukan beberapa hal berikut.

Pertama, jadilah jembatan informasi yang baik. *Cargiver* harus dapat berkomunikasi secara baik dengan dokter dan perawat, agar memahami cara merawat yang efektif. Ia perlu berkonsultasi dengan dokter mengenai opsi-opsi perawatan dan terapi inovatif kanker yang tersedia, untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Berkonsultasilah tentang kondisi pasien, target pengobatan, efek samping, kapan harus dievaluasi, dan pengobatan selanjutnya. Dengan sering melakukan *update* dan memberikan informasi pengobatan kepada pasien, maka pasien akan merasa lebih paham dan tenang.



Kedua, berlakulah sebagai teman curhat. Seorang pasien kanker metastasis menghadapi banyak tantangan, terutama satu tahun pertama setelah terdiagnosa, termasuk tantangan ekonomi maupun psikososial. Jadilah teman untuk mereka bercerita dan menuangkan segala keresahannya dengan bersedia memahami penyakit dan psikologi pasien.

Ketiga, pilih dan sajikan informasi yang baik dan benar. Informasi yang beredar terkadang bisa memicu rasa keingintahuan pasien. Masalahnya, tak semua informasi benar, bahkan, acapkali menyesatkan. Makanya, *coregiver* harus mendukung pasien dengan memfilter informasi yang benar dan selalu bisa berkomunikasi mengenai koncisi pasien saat mereka merasa khawatir.

Keempat, dorong pasien untuk bersosialisasi. Cobalah melibatkan pasien dalam komunitas seperti kelompok *support* penyintas dan pasien kanker. Hal ini bisa meningkatkan semangat pasien untuk berjuang dan membuat pasien tidak merasa sendirian.

MARIA ERMILINDA HAYON
FOTO: ISTOCK/ DOK. PRIBADI



DR. DR. COSPHIADI IRAWAN, SPPD, KHOM, SPESIALIS PENYAKIT DALAM HEMATOLOGI & ONKOLOGI MEDIK.

Sajian Pendongkrak Mood
Manjakan Lidah Dengan Cokelat

Cokelat diklaim dapat meningkatkan suasana hati dan menciptakan rasa bahagia. Konon menurut sains, cokelat mengandung zat yang mampu merangsang produksi hormon endorfin atau hormon kebahagiaan dalam tubuh.

Tentu menjadi bahagia akan berefek positif untuk kesehatan mental kita. Jadi, kalau Anda sedang penat bekerja atau lelah di rumah, yuk, jadikan konsumsi cokelat sebagai sumber kebahagiaan Anda sekeluarga. Berikut tiga inspirasinya!

S'mores Brownies Oreo



12 potong
90 menit

Bahan

125	gr	margarin
250	gr	cokelat masak pekat, cincang
3	btr	telur
225	gr	gula pasir
70	gr	tepung terigu
20	gr	susu bubuk
40	gr	cokelat bubuk
1	bks	Oreo, potong dua bagian
20	gr	*marshmallow*

Cara Membuat

1. Lelehkan margarin dan cokelat masak pekat. Dinginkan.
2. Kocok telur dan gula pasir selama 2 menit. Masukkan tepung terigu, susu bubuk, dan cokelat bubuk sambil diayak dan diaduk rata.
3. Tuang campuran margarin. Aduk rata. Tuang ke dalam loyang 22 x 22 x 4 cm yang sudah dialasi kertas tanpa dioles.
4. Taburi Oreo dan *marshmallow* di atasnya. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius selama 30 menit sampai matang.

Banana Chocolate Pudding



10 porsi
60 menit

Bahan Puding Cokelat

100	gr	cokelat masak pekat, potong-potong, lelehkan
500	ml	susu cair
70	gr	gula pasir
½	bks	agar-agar bubuk
1	sdt	jeli bubuk
1	sdt	tepung *custard*
¼	sdt	garam
1	bh	kuning telur
50	ml	krim kental
2	bh	pisang, iris bulat

Bahan Agar-Agar

500	ml	air
1	sdt	agar-agar
½	sdt	jeli instan
2	sdm	gula pasir

Cara Membuat

1. Untuk puding cokelat: Rebus susu cair, gula pasir, agar-agar, jeli bubuk, tepung *custard*, dan garam sambil diaduk hingga mendidih. Matikan api.
2. Ambil sedikit rebusan puding. Tuang ke dalam kuning telur. Aduk cepat.
3. Masukkan kembali ke dalam rebusan puding. Aduk cepat. Nyalakan api. Tambahkan krim kental. Aduk hingga meletup-letup. Masukkan cokelat leleh. Aduk rata.
4. Tuang sepertiga bagian ke dalam gelas puding. Biarkan beku. Tata pisang melingkar di atasnya. Sisihkan.
5. Untuk agar-agar: Rebus air, agar-agar, jeli instan, dan gula pasir di atas api kecil sambil diaduk rata sampai mendidih.
6. Tuang setengah bagian agar-agar di atas puding. Biarkan beku.
7. Tuang kembali adonan cokelat. Biarkan beku. Tata pisang di atasnya. Siram kembali dengan adonan agar. Biarkan beku.
8. Terakhir, tuang adonan cokelat ke atasnya. Dinginkan.

Chocolate Cookies



350 gram
60 menit

Bahan

50	gr	margarin
50	gr	mentega tawar dingin
¼	sdt	garam
1	sdt	pasta cokelat
50	gr	gula tepung
50	gr	almon bubuk
120	gr	tepung terigu protein rendah
20	gr	cokelat bubuk pekat
½	sdt	*baking powder*
75	gr	gula pasir kasar

Cara Membuat

1. Kocok margarin, mentega, garam, pasta cokelat, dan gula tepung selama 2 menit sampai lembut.
2. Masukkan almon bubuk. Aduk rata. Tambahkan tepung terigu, cokelat bubuk pekat, dan *baking powder* sambil diayak. Aduk rata.
3. Timbang masing-masing adonan seberat 6 gram. Bentuk bulat kecil. Celup ke dalam gula pasir kasar. Letakkan di atas loyang yang sudah diolesi margarin. Pipihkan.
4. Oven dengan api bawah pada suhu 160 derajat Celsius selama 7 menit hingga matang.

RESEP: FRISTIAN | PENATA SAJI: DWIYANA | FOTO: BAYU | DI DAPUR: TIM DAPUR SAJIAN SEDAP

Sajian Pendongkrak Mood

Salmon Nikmat Nan Menggoda

Salmon, wah, siapa yang tak suka? Olahan ikan laut dengan dagingnya yang lembut ini memang selalu berhasil membuat lidah tergiur akan nikmatnya. Belum lagi kemewahan kandungan gizi salmon, seperti vitamin, mineral, dan omega 3 yang bermanfaat untuk mengurangi risiko stres dan depresi.

Bayangkan! Nikmat di rasa, sehat, bisa kurangi stres pula. Jelas sajian sempurna untuk hari-hari penuh keceriaan. Yuk, intip ketiga resep di bawah ini untuk jadi kreasi olahan salmon Anda.



3 porsi
60 menit

Baked Spicy Salmon

Bahan

3	ptg	filet salmon ukuran sedang
2	sdm	air jeruk nipis
3	siung	bawang putih, cincang halus
1	sdt	*mix herb*
½	sdt	garam
½	sdt	paprika bubuk
½	sdt	merica hitam bubuk
¼	sdt	gula pasir
2	sdm	minyak zaitun

Bahan Saus

100	gr	mayones
50	gr	sour cream
2	bh	acar timun mini siap pakai, cincang halus
1	sdt	peterseli, cincang halus, peras

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, minyak zaitun, bawang putih, *mix herb*, garam, paprika bubuk, merica hitam, dan gula pasir. Diamkan 30 menit dalam lemari es.
2. Bungkus *aluminium foil*, lalu panggang dengan api bawah suhu 180 derajat Celcius selama 20 menit sampai matang.
3. Untuk saus: Campur mayones, *sour cream*, acar timun, dan peterseli. Aduk rata.
4. Sajikan ikan dengan saus dan sisa kaldu panggangan.



6 porsi
45 menit

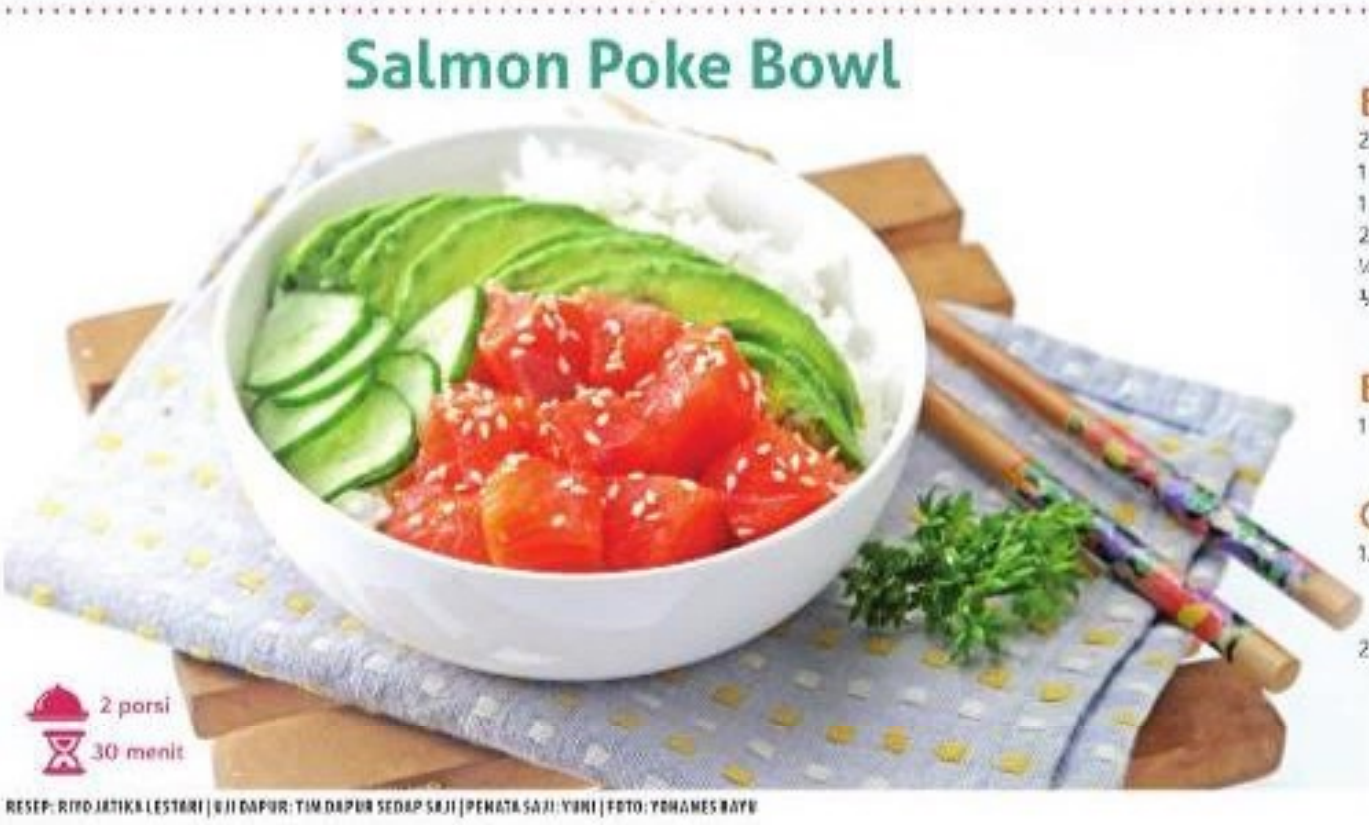
Sup Salmon

Bahan

1	bh	bawang bombai, potong 1½ x 1½ cm
3	siung	bawang putih cincang
1	bh	wortel impor potong 1 x 1 x 1 cm
250	gr	salmon, potong kotak
½	sdt	*thyme*
½	sdt	oregano
50	gr	tepung terigu
500	ml	susu cair
250	ml	krim kental
2 ½	sdt	garam
½	sdt	merica hitam kasar
2	sdm	mentega tawar

Cara Membuat

1. Rebus 750 ml air. Masukkan salmon, masak sampai matang. Saring. Ambil 500 ml air rebusan salmon.
2. Panaskan mentega tawar. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan wortel. Aduk sampai layu.
3. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir. Tuang air rebusan salmon sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai licin.
4. Tambahkan *thyme* dan oregano. Aduk rata. Tuang susu cair dan krim kental. Aduk rata.
5. Bubuhi garam dan merica hitam kasar. Aduk sampai meletup-letup.



2 porsi
30 menit

Salmon Poke Bowl

Bahan

200	gr	filet salmon tanpa kulit
1	bh	alpukat mentega, iris tipis
1	bh	mentimun jepang, iris bulat
200	gr	nasi putih
¼	sdt	garam
⅛	sdt	merica bubuk

Bahan Pelapis

1	sdt	wijen putih, sangrai

Cara Membuat

1. Lumuri salmon dengan ½ sdt garam, ¼ sdt merica bubuk, dan 1 sdt Kikkoman. Lapisi permukaan salmon dengan bahan pelapis.
2. Tuang sedikit nasi ke dalam mangkuk. Tata salmon, alpukat, dan mentimun jepang. Bubuhi garam dan merica bubuk.

RESEP: RIYO JATIKA LESTARI | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI | PENATA SAJI: YUNI | FOTO: YOHANES BAYU

Sajian Pendongkrak Mood

Kreasi Segar Dengan Yoghurt

Lengkapi santapan penuh selera di meja makan Anda dengan kreasi dessert segar berbahan yoghurt yang menyehatkan. Bingung mengolahnya? Tenang, tiga inspirasi di halaman ini bisa jadi jawaban yang menyenangkan dan buat hari makin ceria. Selamat berkreasi!

Papaya Yoghurt Parfait



Bahan

300	gr	*plain yoghurt*
50	gr	*whipping cream*
3	sdm	madu
200	gr	pepaya potong kotak 2 x 2 cm
3	sdm	*chia seed*, rendam dalam 50 ml susu cair
50	gr	*almond slice*, sangrai

Cara Membuat

1. Kocok *whipping cream* sampai mengembang. Tambahkan *plain yoghurt* dan madu. Aduk rata. Dinginkan.
2. Sendokkan pepaya, *chia seed*, dan *almond slice* ke dalam gelas. Tambahkan campuran yoghurt di atasnya. Ulangi sampai gelas terisi penuh.

Strawberry Yoghurt Smoothies



Bahan

100	gr	stroberi
400	gr	*greek yogurt*
400	gr	es serut
50	ml	sirop vanila

Bahan Agar

1	sdm	agar-agar bubuk
1	sdt	jeli instan bubuk
600	ml	air
50	gr	gula pasir
2	sdm	kental manis putih
2	sdm	sirop jeruk konsentrat
2	sdm	sirop stroberi

Cara Membuat

1. Untuk agar: Rebus agar-agar bubuk, jeli instan bubuk, air, dan gula pasir di atas api kecil. Aduk rata hingga mendidih.
2. Bagi menjadi tiga bagian. Satu bagian tambahkan kental manis. Satu bagian tambahkan sirup stroberi. Satu bagian tambahkan sirop jeruk konsentrat. Diamkan hingga beku. Potong potong kecil. Sisihkan.
3. Blender halus stroberi, yoghurt, dan sirop vanila hingga lembut.
4. Tambahkan es serut. Tuang ke dalam gelas. Sajikan bersama potongan puding.

Yoghurt Panna Cotta



Bahan

500	ml	yoghurt
125	ml	susu cair
125	ml	krim kental
125	gr	gula pasir halus
1	btg	vanila batang, ambil isinya
3	sdt	gelatin bubuk, larutkan

Pelengkap

Stroberi
Jeruk mandarin
Kiwi

Cara Membuat

1. Campur dalam panci yoghurt, susu cair, krim kental, gula pasir halus, dan vanila. Aduk rata. Masak di atas api kecil sambil diaduk hingga beruap.
2. Masukkan larutan gelatin. Aduk rata. Masak sampai mendidih. Angkat dan diamkan hingga uap menghilang.
3. Tuang *panna cotta* ke gelas hidang, diamkan hingga mengeras. Simpan di kulkas hingga membeku dan dingin.
4. Sajikan yoghurt *panna cotta* dengan pelengkap.

RESEP: INDRI INDIARTI, FRISTIAN, DAHRANI PUTRI | PENATA SAJI: YUNNY, WINA KUSNADI | FOTO : HERI K & OKI S, BAYU, FADLI BARBATHULLY / NOVA | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI, NOVA

SENIN
✓ TERI GORENG TEPUNG
Tahu Bakar Kecap
Kangkung Cah Taosi

SELASA
Iga Bumbu Rujak
Tempe Goreng Tepung
Kembang Kol Masak Teriyaki

RABU
Kakap Saus Keju
Sate Payuh Bumbu Bacem
✓ BROKOLI CAH BAKSO

KAMIS
Ayam Goreng Kremes
Perkedel Jagung
Sayuran Bumbu Gulai

JUMAT
Udang Bakar Bumbu Madu
Tahu Goreng Siawi
Krim Sup Asparagus

SABTU
Ikan Kukus Lada Hitam
Telur Sambal Goreng Taoco
Selada Padang

MINGGU
Cumi Saus Mayones
✓ KERING TEMPE
Cah Kailan Ebi



Teri Goreng Tepung

6 porsi
30 menit

Bahan

250	gr	teri basah
1	sdt	air jeruk nipis
½	sdt	garam
500	ml	minyak goreng

Tepung Pelapis

(Aduk Rata)

75	gr	tepung terigu protein sedang
25	gr	tepung beras
½	sdt	kaldu ayam bubuk
½	sdt	cabai bubuk
¼	sdt	merica bubuk
1	sdt	garam

Cara Membuat

1. Lumuri teri basah dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit.
2. Gulingkan ikan teri di atas tepung pelapis sampai semua bagian terbalut tepung.
3. Goreng dalam minyak yang telah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan. Segera sajikan selagi hangat.

Kering Tempe



Bahan

2	sdm	minyak goreng
5	lbr	daun jeruk, iris halus
2	lbr	daun salam
2	cm	lengkuas, memarkan
4	bh	cabai merah besar, buang biji, iris dadu kecil, goreng
50	gr	gula merah, sisir
50	ml	air asam jawa
¼	sdt	garam
350	gr	tempe, potong 4 x ½ cm, goreng sampai renyah

Bumbu Halus

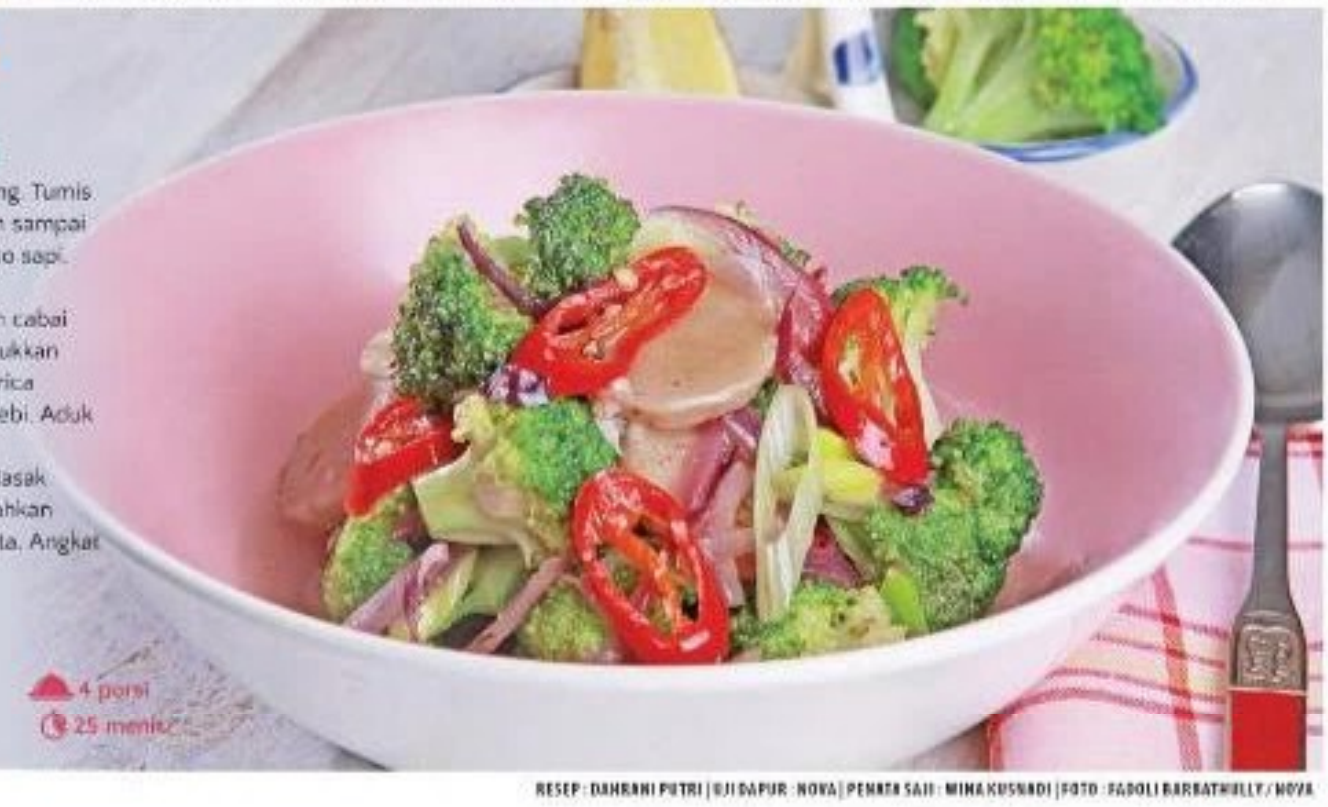
5	siung	bawang merah
3	siung	bawang putih
½	sdt	ketumbar

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus, daun jeruk, daun salam, lengkuas, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan gula merah, air asam jawa, dan garam. Aduk sampai kental.
3. Tambahkan tempe. Aduk sampai rata dan matang.

10 porsi
30 menit

Brokoli Cah Bakso



Bahan

2	sdm	minyak goreng
½	bh	bawang bombai merah, iris panjang
5	bh	bakso sapi, iris bulat
400	gr	brokoli, potong per kuntum
2	bh	cabai merah besar, iris serong
1	sdt	kecap ikan
½	sdt	garam
½	sdt	merica bubuk
½	sdt	gula pasir
1	sdt	ebi, seduh, memarkan, sangrai
100	ml	air
1	btg	daun bawang, iris serong

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng. Tumis bawang bombai merah sampai harum. Masukkan bakso sapi. Aduk rata.
2. Tambahkan brokoli dan cabai merah. Aduk rata. Masukkan kecap ikan, garam, merica bubuk, gula pasir, dan ebi. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Angkat dan segera sajikan.

4 porsi
25 menit

RESEP : DAHRANI PUTRI | UJI DAPUR : NOVA | PENATA SAJI : MINA KUSNADI | FOTO : FADOLI BARRATHULLY / NOVA

Pendapatan Tidak Tetap? Ini Trik Mengaturnya

Penghasilan tak tetap, tapi pengeluaran tetap. Lalu, bagaimana mengaturnya?

Kalau punya pendapatan tetap setiap bulan, mungkin pengaturan keuangan kita jadi lebih pasti. Tapi, bagaimana kalau penghasilannya enggak tetap? Misalnya, bagi kita yang baru merambah usaha rumahan karena mendadak kena PHK atau kita yang memang pekerjaannya paruh waktu (*freelance*)?

Bulan ini penghasilannya besar, bulan besok bisa turun banget. Bahkan bulan depannya lagi bisa enggak ada penghasilan yang masuk sama sekali. Pasti hal, kan, setiap bulan pasti ada pengeluaran. Mumet banget, nih, mengaturnya kalau enggak pasti gini. Harus bagaimana, dong?

Tentukan Batas Minimal

Kalau penghasilan enggak bisa dikendalikan, tak apa. Mari kita coba kendalikan aspek yang lain, yakni aspek pengeluaran.

"Jadi yang perlu dikunci adalah pengeluaran, karena pengeluaran bisa dikontrol dan kita tetapkan. Maka untuk orang-orang berpenghasilan tidak tetap yang harus dilakukan adalah membuat *cash flow* atau alokasi pengeluaran yang tetap. Nah, pengeluaran akan mengacu pada penghasilan rata-rata terendah," ungkap Windi Widiastuty, CFP, Financial Planner.

Ya, meskipun penghasilan tidak tetap, kita wajib punya acuan dan target perdapatan minimal untuk disusun bujetnya.

Misalnya, jika kita pekerja harian dan pengeluaran minimal sebulan Rp3 juta, maka sehari kita punya target untuk mendapat pemasukan minimal Rp100.000. Lalu, bagaimana menghitung rata-rata pengeluaran minimal?



"Kalau untuk orang-orang yang penghasilannya tidak tetap, maka mengatur *cash flow*-nya dari kewajiban dan kebutuhan saja dulu. Itulah yang jadi patokan minimal *cash flow* bulanan dia," ujar Windi pada NOVA.

> "Jadi yang perlu dikunci adalah pengeluaran, karena pengeluaran bisa dikontrol."

Pertama adalah pengeluaran yang sifatnya kewajiban, yakni segala pengeluaran yang kalau kita tidak bayarkan, akan dapat konsekuensi denda atau mengganggu aktivitas. Misalnya kewajiban cicilan dan utang, pajak, sampai bayar listrik dan air.

Berikutnya menyusun biaya kebutuhan dasar, seperti biaya makan, operasional rumah, dan sekolah anak. Terakhir, kebutuhan untuk *lifestyle* dan sosial.

Setelahnya, bandingkan perhitungan pengeluaran minimal dengan rata-rata penghasilan terendah. Jika pengeluaran masih sedikit lebih besar dari penghasilan, maka coba tekan lagi. Tapi, jika pengeluaran minimal sampai sulit dicapai dengan penghasilan tertinggi sekalipun, maka artinya Anda harus mencari sumber penghasilan tambahan lainnya. Baiknya, lakukan *trial and error* satu hingga dua bulan dulu untuk memastikan perhitungannya.

Mengatur Saat Lebih

Kalau bujet sudah diatur sesuai pendapatan minimal, berarti aman. Lalu, ketika suatu kali kita berhasil dapat proyek besar dengan penghasilan lebih, boleh hura-hura, dong?

"Jangan langsung hura-hura. Harus ingat bahwa suatu saat penghasilan kita bisa lebih rendah dari penghasilan minimal. Makanya kalau ada kelebihan dana saat penghasilan berlebih, lebih baik ditabung dan dialokasikan sebagai dana darurat," saran Windi.

Ya, karena pengeluaran minimal sudah ditetapkan, maka ketika penghasilan menurun kita punya uang untuk menutupi sebagian pengeluaran yang diambil dari dana darurat.

Bukan tidak boleh membeli sesuatu untuk kebutuhan *lifestyle*, namun alangkah lebih baiknya direncanakan terlebih dulu.

Ingat, wajib sekali untuk memiliki proteksi finansial dalam bentuk tabungan dana darurat, karena pasti akan ada kondisi-kondisi yang tidak terkendali. Selanjutnya, proteksi diri juga dengan membeli asuransi kesehatan dan asuransi jiwa murni yang terjangkau. Semuanya bisa dilakukan berbarengan, akan tetapi jangan juga dipaksakan. Paling penting, pastikan kebutuhan pengeluaran dasar selalu terpenuhi, ya.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK/ DOK. PRIBADI

Anda & Anak

3 Tips untuk Mama Sibuk Pekerjaan Beres, Anak Senang

Tugas berderet-deret, mulai dari pekerjaan kantor sampai tugas menemani anak. Mana dulu yang dikerjakan?

Sedang fokus bekerja untuk *meeting* penting, tiba-tiba si kakak merengek minta ditemani bermain atau belajar. Disuruh bermain sama ayahnya, dia enggak mau. Mau lanjut kerja jadi enggak konsen. Pas temani anak, kepikiran pekerjaan yang dikejar *deadline*.

Akhirnya malah stres, panik, dan ujungnya marah-marah. Pekerjaan kita enggak kelar, anak pun stres karena dimarahi.

Itulah salah satu permasalahan kita yang harus bekerja dari rumah sembari harus menemani anak yang juga sekolah dari rumah. Agar tak kejadian lagi, cobalah lakukan tiga trik berikut agar kedua urusan tadi tak jadi ruwet dan bikin kita marah-marah setiap hari. Apa saja, ya?

1. Buat Kotak Prioritas

Cobalah pilah setiap kegiatan pekerjaan dan pengasuhan anak ke empat bagian prioritas. Lalu, kerjakan kegiatan tersebut berdasarkan skala prioritasnya. **Bagian pertama**, kegiatan penting dan mendesak untuk segera dilakukan. **Bagian kedua**, kegiatan tidak penting tapi mendesak, maka Anda bisa mencari cara untuk mendelegasikannya. **Bagian ketiga**, kegiatan penting tapi tidak mendesak. Anda bisa menunda dan membuat perencanaan pengerjaannya. **Bagian keempat**, kegiatan tidak penting dan tidak mendesak yang bisa segera dilupakan. Hal ini akan menghidari Anda dari keruwetan dan kebingungan.



> "Kalau sudah terlanjur sangat kewalahan, panik, dan stres yang rasanya mau meledak, cepat ambil *break* sejenak."

"*One at a time*, jadi usahakan untuk tidak *multitasking*. Kalau lagi ngerjain pekerjaan, kerjain itu dulu. Kalau lagi ngajarin anak, ya, kerjakan itu dulu. Jangan dicampuradukkan. Satu kegiatan saja sudah bisa munculin berbagai pikiran negatif dan bisa memicu reaksi negatif. Jadi kerjakan satu per satu sesuai skala prioritas," ujar Tara De Thouars, BA, PSI., psikolog klinis.

2. Pakai Sistem Token

Sebagai trik permainan kreatif, Anda bisa memberi kegiatan dengan sistem token pada anak. Alhasil mereka lebih aktif dan kita punya waktu untuk bekerja tanpa diganggu. Apa kegiatannya? Merapikan mainan, belajar secara mandiri, atau buang sampah ke tempatnya.



Beri token berupa stiker bintang atau stempel pada bukunya setiap kali anak berhasil melakukan kegitan yang ditugaskan dengan baik. Lalu, jangan lupa beli *reward*, ya. Misalnya setelah terkumpul tiga bintang, beri anak kesempatan memilih dan makan camilan favoritnya. Dengan begitu, anak akan terfokus untuk mengumpulkan token si bintang-bintang itu, sehingga Anda bisa punya waktu untuk fokus pada pekerjaan.

3. Break Sejenak

Kalau sudah terlanjur sangat kewalahan, panik, dan stres yang rasanya mau meledak, cepat ambil *break* sejenak. Cobalah lakukan teknik *mindfulness* selama lima menit. Pergilah ke ruangan yang nyaman, duduk, dan pejamkan mata. Lalu, atur napas perlahan dan fokus pada setiap embusannya dan perlahan buang pikiran negatif atas keruwetan yang terjadi.



"Kita harus mengenali kondisi diri sendiri, kemudian melakukan evaluasi agar dapat lebih mudah mencari solusinya. Salah satu caranya yakni berhenti sejenak dan mengamati apa saja yang hadir dalam pikiran kita. Dengan demikian, kita akan memahami dan dapat mengontrol pikiran sendiri, sehingga bisa menjalani keseharian yang lebih berkualitas," pungkas Tara.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK/ DOK. PRIBADI

Waspadai Manipulasi "Gaslighting"

Agar Tak Perlu Minta Maaf Saat Tidak Bersalah

Sekilas tampak biasa, tapi efek jangka panjangnya sangat berbahaya. Makanya, jangan sampai Anda terjebak dalam hubungan yang penuh tipu daya.



Belum lama ini, sebuah akun media sosial @yerujemas menghebohkan jagat dunia maya dengan *thread* yang menceritakan sosok R (perempuan), yang menjadi korban *gaslighting* oleh kekasihnya NC (lelaki). Dia dipaksa berhubungan badan dengan NC selama 2 tahun lamanya, hingga 4 kali hamil dan 4 kali menggugurkan kandungan karena dipaksa minum misoprostal oleh NC, hingga mengalami pendarahan yang sangat hebat dan membahayakan nyawanya.

Selama itu pulalah R bungkam dan merasa dirinya gila atas kata cinta sekaligus pemaksaan yang dilontarkan kekasihnya hingga tidak sadar telah menjadi korban kekerasan seksual. Nah, jika diperhatikan, NC ini sangat pintar membuat situasi seolah-olah korbannya ikut menikmati tindakan asusila yang ia perbuat.

Lalu istilah *gaslighting* pun menjadi perbincangan hangat di media sosial.

Sebenarnya apa itu *gaslighting*?

"*Gaslighting* adalah salah satu taktik manipulasi ke pasangan untuk mendapatkan *power* atau kekuasaan atas pasangannya sendiri," demikian penjelasan Psikolog Klinis Anak, Mental Health Advocate, Speaker & Survivor, Anastasia Satriyo saat berbincang dengan NOVA.

Terdengar simpel, bukan? Namun, pada kenyataannya *gaslighting* ini sangat berbahaya bagi kesehatan mental. Efeknya pun tak main-main, sebab secara bertahap perilaku bisa membuat korban tak percaya diri hingga sulit membedakan antara kebenaran dan kebohongan.

"Efek yang paling parah banget, bisa membuat korban mengakhiri hidupnya karena merasa dia enggak berharga dan menjadi beban setelah selalu gagal atau salah terus. Makanya si *gaslighter* (pelaku *gaslighting*) ini mereka seperti predator alias bisa mendeteksi orang mana yang lemah yang bisa di-*gaslighting* dan mana yang enggak," kata Anas, sapaan akrab Anastasia Satriyo.

Sifat Narsistik

Sebenarnya *gaslighting* sendiri bukanlah istilah baru dalam dunia psikologi. Istilah ini sudah hadir sejak tahun 1940-an, kala sutradara Inggris, Thorold Dickinson, merilis film ketiganya berjudul *Gaslight*.

Di sana diceritakan seorang lelaki bernama Paul Mallen seorang psikopat yang terus menuduh istrinya, Bella Mallen, untuk kesalahan yang tidak diperbuat sang istri. Semakin lama tuduhan itu pun semakin menyesakkan dan membuat Bella menjadi gila dan kebingungan akan realita. Padahal sejak awal memang Paul-lah yang "mencuci otak" si istri dengan segala macam perkataan yang mengarah pada menghakimi (*judgemental*) hingga berhasil menghidupkan "realita" yang ia bangun untuk sang istri.

Nah, menurut Anas, sosok Paul ini bisa dibilang memiliki gangguan kepribadian yang membuat mereka puas berlaku demikian.

"Mereka tipe gangguan kepribadian antisosial. Awalnya mereka *charming* banget ke kita. Jadi kita mikir, kayaknya dia orang yang bisa diharapkan, ya. Tapi setelah *intimate relationship*, kita kayak dijadiin sampah sama dia," tuturnya.

Pelaku *gaslighting* ini biasanya seakan memainkan drama di dalam kehidupan korban, memanipulasi dengan sesuka hati dan membantah pembelaan korban dengan dalih "cuma perasaan kamu aja, kali".

> "Ada sifat narsistik yang membuat dia ingin terlihat selalu benar, karena dia enggak peduli dengan perasaan orang lain."

Tapi apa yang mendorong orang melakukan hal ini?

"Ada sifat narsistik yang membuat dia ingin terlihat selalu benar, karena dia enggak peduli dengan perasaan orang lain," jelas Anas.

Sama halnya dengan Anas, Retty Ratnawati, Komisioner Subkom Pemulihan dan Resource Center Komisi Nasional (Komnas) Perempuan juga mengatakan hal yang sama. Sifat narsistik-lah yang membuat hubungan antar-pasangan atau antar-relasi menjadi tak memiliki ketenangan atau rasa tenteram.

"Ada sifat narsistik yang membuat dia ingin terlihat selalu benar, karena dia enggak peduli dengan perasaan orang lain," jelas Anas.

Sama halnya dengan Anas, Retty Ratnawati, Komisioner Subkom Pemulihan dan Resource Center Komisi Nasional (Komnas) Perempuan juga mengatakan hal yang sama. Sifat narsistik-lah yang membuat hubungan antar-pasangan atau antar-relasi menjadi tak memiliki ketenangan atau rasa tenteram.

"Mereka tipe gangguan kepribadian antisosial. Awalnya mereka *charming* banget ke kita. Jadi kita mikir, kayaknya dia orang yang bisa diharapkan, ya. Tapi setelah *intimate relationship*, kita kayak dijadiin sampah sama dia," tuturnya.

Pelaku *gaslighting* ini biasanya seakan memainkan drama di dalam kehidupan korban, memanipulasi dengan sesuka hati dan membantah pembelaan korban dengan dalih "cuma perasaan kamu aja, kali".

Tapi apa yang mendorong orang melakukan hal ini?

"Ada sifat narsistik yang membuat dia ingin terlihat selalu benar, karena dia enggak peduli dengan perasaan orang lain," jelas Anas.

Sama halnya dengan Anas, Retty Ratnawati, Komisioner Subkom Pemulihan dan Resource Center Komisi Nasional (Komnas) Perempuan juga mengatakan hal yang sama. Sifat narsistik-lah yang membuat hubungan antar-pasangan atau antar-relasi menjadi tak memiliki ketenangan atau rasa tenteram.

Waspadai Manipulasi "Gaslighting"

Berani Katakan "Tidak" Agar Tak Jadi Korban,

Seperti pembunuhan karakter, itulah dampak yang diberikan *gaslighting*. Lalu, kalau sudah jadi korban, apa yang perlu dilakukan?

Sebelum menikah dengan Adit, Marsya merasa dirinya adalah pribadi yang riang, percaya diri, dan mandiri. Tapi, kepercayaan Marsya akan masa lajangnya semakin terkikis setelah menikah dengan Adit. Kini, ia justru percaya kalau dirinya tidak cantik, tidak bisa mengurus anak, dan selalu salah, seperti yang Adit sering katakan padanya.

"Apa benar ya, yang dikatakan Adit padaku? Apa memang aku ini jelek, dan enggak becus ngurus anak? Sepertinya aku sudah melakukan semua dengan baik, sampai aku suka lupa sama diriku," pikir Marsya dalam renungannya.

Rasa ini sering merundungnya tiga tahun belakangan ini, sejak Adit menjadi Manager di kantornya. Setiap hari, ada saja omongan Adit yang menyudutkan Marsya, sampai ibu dua anak ini sering minta maaf ke Adit.

Apakah yang dialami Marsya ini wajar?

Kalau menurut Inez Kristanti, psikolog klinis, apa yang dialami Marsya dalam hubungan rumah tangganya ini, bisa jadi karena efek *gaslighting* dari Adit. Sebab, Marsya jadi sering ragu dengan dirinya dan merasa bersalah.

"Terkadang memang sulit untuk mengetahui bahwa kita berhadapan dengan situasi *gaslighting*. Tetapi, ada beberapa hal yang bisa kita coba kenali mengenai tanda-tanda *gaslighting*," jelas Inez.

Lalu, apa saja tanda-tandanya?

Merasa Bersalah

Ada banyak tanda saat kita mengalami *gaslighting*, salah satunya dimulai dengan meragukan dirinya sendiri. Keraguan terhadap diri sendiri ini, nantinya membuat rasa percaya diri seseorang jadi memudar.

"Kita punya perasaan bahwa dulunya kita adalah orang yang lebih rileks dan percaya diri. Kita merasa putus asa dan tidak bahagia, tapi mungkin tidak benar-benar tahu apa alasannya," lanjut Inez.

Rasa kurang percaya diri ini yang mengantarkan kita juga jadi percaya dengan label yang diberikan para pelaku. Misalnya, kita sering cicap *baper* (bawa perasaan), ketika sedang minta diperhatikan pasangan. Label *baper* yang sering diberikan ini, yang membuat kita jadi ragu dengan diri kita, *"Ah, apa benar ya, saya ini baper?"*

Lambat laun, keraguan diri ini akan membuat kita jadi "mengiyakan" label yang diberikan si pelaku. Jadilah, saat pelaku sering membawa label untuk kita, kita jadi merasa sangat bersalah dan sering meminta maaf. Padahal, perilaku kita belum tentu salah, lho.

Menjadi Pengacara

Tak hanya itu, lantaran kita kurang percaya diri ini, sering kali juga kita malah enggak mau cerita pada orang lain. Ada rasa tidak ingin orang malah salah paham dengan apa yang dilakukan pelaku terhadap kita.

"Kita sering kali menjadi 'pengacara' untuk orang yang bersangkutan kepada orang lain. Misalnya, kita selalu merasa harus membela perilaku pasangan kita karena menurut orang-orang lain di sekitar kita, perilakunya sebenarnya tidak bisa diterima," jelas Inez.

Oleh sebab itu, korban sering malah terpuruk, karena tidak mendapatkan sudut pandang lain akan kondisinya tersebut. Saat terlalu lama mengalami *gaslighting*, pada akhirnya kesehatan mental kita bisa terganggu.

"Kalau orang tersebut terus-menerus mempertanyakan harga dirinya sendiri sebagai salah satu yang bisa menjadi akibat dari *gaslighting*, maka bukan tidak mungkin ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius," jelas Inez.

Berani Menolak

Duh, rasanya memang mengerikan, ya. Pasalnya, perilaku manipulatif ini memang bisa membuat psikologis kita tersiksa, tanpa tahu mana bedanya realitas dan kebohongan. Apalagi, bila Anda mendapatkan perilaku itu sehari-hari. Wah, bisa jadi, perilaku itu malah dianggap "normal" dilakukan sehingga merasa tidak ada yang salah dalam hubungan.

> "Kita merasa putus asa dan tidak bahagia, tapi mungkin tidak benar-benar tahu apa alasannya."

Lalu, apa yang harus kita lakukan?

"Langkah pertama yang memang penting adalah sadar akan situasi *gaslighting* itu. Tetapi ini biasanya tidak sederhana dan mudah. Beberapa orang yang mengalami *gaslighting* baru sadar bahwa ia mengalami *gaslighting* setelah dia keluar dari hubungan tersebut atau ketika hubungannya sudah berakhir," jelas Inez.

Oleh sebab itu, Inez menekankan agar Anda mulai mengumpulkan sudut pandang dari orang yang Anda percaya. Ini akan membantu Anda untuk mengenali masalah yang sedang dialami sehingga bisa dipulihkan dengan segera.

"Mencari *second opinion* dari orang yang dipercaya seperti teman atau *mental health professional*, untuk interaksi-interaksi yang kita anggap membingungkan. Percayalah bahwa hati dan perasaan kita juga bisa memberikan informasi bahwa ada sesuatu yang tidak benar di dalam hubungan yang kita jalani," jelas Inez.

Selain itu, Anda juga disarankan untuk belajar mengatakan "tidak" pada pelaku, dan mulailah membela diri Anda sendiri. Bila memang pelaku ini merupakan pasangan, Inez juga menyarankan lebih baik melakukan konsultasi dengan psikolog untuk melakukan proses pemulihan diri dan hubungan.

Pemulihan ini dilakukan saat konsep diri seseorang sudah mulai terganggu karena dimanipulasi sedemikian rupa. Konsep diri juga yang membuat kita merasa tidak layak untuk menjalin hubungan ke depannya.

Kata Inez, "Coba datang berkonsultasi dengan *mental health professional* agar bisa dibantu untuk melihat situasinya secara lebih jelas dan objektif, sekaligus dibantu untuk mengatasi dampak dari *gaslighting* yang ia alami. Salah satunya untuk memulihkan konsep diri yang mungkin sempat terdampak dari pengalaman *gaslighting* tersebut."

Tapi, kalau pelaku bukan pasangan ataupun keluarga, ya, lebih baik kita sudahi saja hubungan kita dengan pelaku. Jadi, sembari memulihkan diri, kita juga membersihkan diri dari hubungan penuh racun.

SENTRY YUDVI | FOTO: ISTOCK



INEZ KRISTANTI
PSIKOLOG KLINIS



SCAN BARCODE INI UNTUK INFO MENARIK SEPUTAR KESEHATAN MENTAL DI NOVA.ID

TONTON VIDEONYA



10 CARA KELUAR DARI GASLIGHTING

Untuk berhasil keluar dari *gaslighting* itu tidaklah mudah. Apalagi kalau kita sudah mengalaminya selama bertahun-tahun. Oleh karena itu, Pingkan Cynthia Belinda Rumondor, psikolog klinis memberikan sepuluh langkah menghadapi *gaslighter*. Berikut di antaranya.

1. Lakukan identifikasi permasalahan dengan pasangan, teman, keluarga, atau rekan kerja. Ini untuk membantu Anda mengenali emosi Anda sendiri seperti cemas, sedih, atau bingung.
2. Catat percakapan dengan pelaku, lihat lagi secara objektif. Supaya kita bisa membedakan antara fakta dan kebohongan pelaku.
3. Kenali pola *gaslight*. Ini bisa dikenali saat Anda sedang berusaha menjelaskan sesuatu, tapi selalu disangkal dan tidak didengarkan pelaku.
4. Izinkan diri Anda untuk menerima perasaan yang muncul, lebih baik bisa menuangkan di dalam sebuah jurnal setiap hari. Ini akan membantu Anda mengenali perasaan sehingga Anda bisa mengelola perasaan Anda.
5. Fokuskan pada perasaan Anda, bukan mencari benar atau salah. Sebab, akan sulit dan melelahkan sekali bila Anda beradu pendapat dengan *gaslighter*.
6. Lakukan tes realita dengan teman terdekat Anda. Anda bisa meminta mereka jujur untuk menilai dengan objektif.
7. Kasihi diri Anda (*self-compossion*), belajar bicara ke diri sendiri seperti layaknya sahabat. Jika hubungan dengan pasangan menghambat pertumbuhan pribadi Anda, lebih baik lepaskanlah.
8. Ingatlah bahwa kita tidak bisa mengubah pasangan. Jadi kalau kesal padanya, belajar cara mengelola emosi.
9. Selalu ingat kalau mengelola emosi adalah tanggung jawab pribadi masing-masing. Jadi, kalau pasangan bilang bahwa Anda membuatnya marah, ketahuilah bahwa kemarahan itu karena cara pandangnya terhadap situasi kalian.
10. Jika mulai merasa cemas, merasa tidak berdaya, mengalami kekerasan fisik, maka ada baiknya cari bantuan ke tenaga profesional di bidang kesehatan mental.

Waspadai Manipulasi "Gaslighting"

Jangan-Jangan Anda adalah Pelaku Juga

Ketahui pola perilaku *gaslighting*. Bukan tak mungkin, tanpa sadar perilaku kita mengarah ke sana. Perilaku yang seperti apa?

Ada sebuah kisah menarik dari sepasang suami istri. Begini ceritanya. Tiga minggu yang lalu, Agus meminjam uang dari Anna yang tak lain adalah istrinya. Tanpa bertanya, Anna meminjamkannya. Waktu pun berlalu, dan saat ini Anna hendak meminta kembali uangnya. Tapi, yang terjadi adalah percakapan seperti ini.

Anna: Sayang, aku lagi perlu uang, nih. Boleh enggak tolong balikin uangku yang waktu itu kamu pinjam?
Agus: Uang yang mana? Kemarin, kan, aku udah kasih kamu uang belanja. Kamu ini perhitungan banget, deh! (nada marah)
Anna: Bukan begitu, aku lagi perlu, nih. Aku inget kok, aku kasih kamu uang cash.
Agus: Kamu kalau lagi perlu, bilang aja, nanti aku pinjemin, kok. Kamu kan emang suka boros, uangnya kamu pake sendiri, kali. Udah deh, jangan terlalu hitung-hitungan.
Anna: (bingung) Oh, gitu, ya? Maaf, deh sayang.

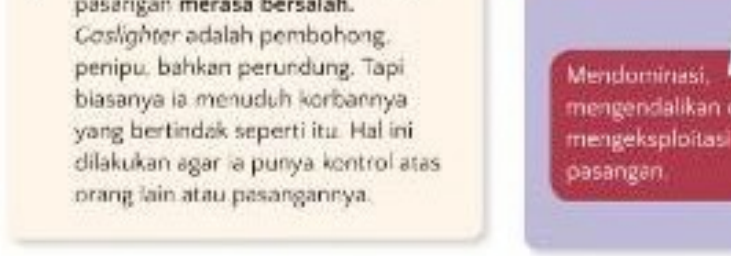
Situasi itu bisa saja terjadi berulang-ulang dan dalam berbagai hal, tak cuma urusan uang. Agus mengkonfrontasi Anna dan merundungnya dengan pernyataan-pernyataan yang menghakimi. Padahal kenyataannya Agus yang tak mau mengakui kesalahannya.

Inilah salah satu contoh *gaslighting* atau perilaku manipulatif yang terlihat biasa namun ternyata bahaya.

Nah sekarang mari kita bertanya pada diri sendiri: pernah enggak, sih, kita melakukan hal tersebut atau setidaknya mengarah ke hal tersebut kepada pasangan kita? Jika pernah, mungkin kita perlu introspeksi diri dan mulai mengambil langkah-langkah tertentu agar tidak makin buruk.

Tapi sebelumnya, mari kita kenali kenali dulu ciri-ciri pelaku *gaslighting* atau disebut juga *gaslighter*.

MARIA ERNILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK/ DOK. PRIBADI



"Jadi, kalau sudah melihat pasangan berbohong beberapa kali dan menyerang balik ketika dikonfrontasi, ada baiknya waspada."

Tiga Tanda Pelaku Gaslighting

Mengingat *gaslighting* adalah bagian dari masalah psikologis yang lebih besar, seperti antisosial dan *narcissistic personality disorder*, ada tiga tanda yang biasanya terlihat dari pelaku *gaslighting*. Apa saja?

1. Pelaku *gaslighting* biasanya adalah **pribadi yang menarik dan *charming*** di awal hubungan. Kelebihan ini bisa jadi senjata untuknya melakukan trik manipulatif.
2. Pelaku biasanya **mudah marah** jika mengalami penolakan. Rasa marah pelaku justru bisa berbalik menyerang korban dan membuat korban merasa bersalah.
3. Pelaku biasanya sengaja membuat pasangan **merasa bersalah.** *Gaslighter* adalah pembohong, penipu, bahkan perundung. Tapi biasanya ia menuduh korbannya yang bertindak seperti itu. Hal ini dilakukan agar ia punya kontrol atas orang lain atau pasangannya.

7 Tahapan Perilaku Gaslighting

Sangat sulit untuk membagi tahapan *gaslighting*. Setidaknya ini tujuh perilaku *gaslighting* yang dikategorikan ringan hingga semakin membahayakan.



Semua Orang Bisa Jadi Pelaku Gaslighting?

Menurut Pingkan Cynthia Belinda Rumondor, S.Psi, M.Psi., Psikolog Klinis, tidak semua orang berpeluang menjadi pelaku *gaslighting*. Tapi ada kecenderungan tertentu untuk seseorang menjadi *gaslighter* bagi pasangannya. Ini tiga kecenderungan di antaranya.

1 Orang dengan Gangguan Kepribadian

Perilaku ini biasa dilakukan oleh seseorang dengan gangguan kepribadian, misalnya seperti gangguan kepribadian antisosial. Orang dengan gangguan ini tidak memiliki rasa penyesalan (*remorse*) ketika perilakunya merugikan orang lain.

"Orang dengan gangguan kepribadian seperti *narcissistic personality disoder* juga punya dorongan yang kuat untuk memanipulasi dan mengendalikan orang lain, supaya ia terlihat superior," ujar Pingkan.

2 Orang yang Kurang Percaya Diri

Perilaku *gaslighting* juga bisa terjadi pada seseorang yang berusaha memanipulasi pasangannya, untuk mendapatkan tujuan tertentu. Misalnya, mengatasi rendahnya kepercayaan diri. Hal ini diwujudkan dengan membuat orang lain lebih inferior dan jadi tergantung padanya.

3 Orang yang Pernah menjadi Korban Gaslighting di Masa Kecil

Biasanya, pelaku *gaslighting* memiliki pengalaman hidup yang membuatnya "belajar" bahwa *gaslighting* wajar dilakukan. Misalnya, pelaku pernah punya pengalaman menjadi korban *gaslighting* dari orangtuanya.

Apakah Perilaku Gaslighting Bisa Dihilangkan?

"Sebenarnya perilaku gaslighting ini bisa dihilangkan jika pelaku menyadarinya dan mau mencari bantuan. Namun, hal ini juga bergantung pada tipe *gaslighter*. Ada dua tipe pelaku, pertama pelaku yang menyadari dirinya melakukan *gaslighting* dan ingin berubah (*ego dystonic*). Kedua pelaku yang menyadari dan tidak ingin berubah (*ego syntonic*)," jelas Pingkan.

Untuk pelaku yang *ego dystonic*, bisa dibantu dengan menyadari dari mana belajar perilaku *gaslighting* tersebut. Memproses memori traumatik terkait perilaku *gaslighting*. Serta belajar cara baru dalam mengenali emosi, mengelola emosi, serta mengungkapkan emosi.

Sedangkan untuk pelaku *ego syntonic*, agak sulit untuk diubah, perlu menangani penyebab utama dari perilaku tersebut. Misalnya, *gaslighting* karena mengalami gangguan kepribadian. Tentu caranya dengan menjalani psikoterapi.

"Penting diingat bahwa pasangan tidak akan bisa mengubah si *gaslighter*. Pasangan bisa mengajak diskusi untuk memahami dari mana asalnya perilaku *gaslighting* dan mendukung mencarikan bantuan *professional*. Akan tetapi, bukanlah tanggung jawab pasangan untuk mengubah seorang *gaslighter*," tukas Pingkan.

"Perlakuan *gaslighting* seringnya dilakukan secara sadar dan punya tujuan. Namun bisa juga 'tanpa sadar', khususnya bagi orang yang terbiasa mengalami *gaslighting*."



PINGKAN CYNTHIA BELINDA RUMONDOR, S.PSI, M.PSI., PSIKOLOG KLINIS

Ibuku "Toxic Mother", Hobinya Mengungkit-ungkit Kekuranganku

Tanya

Bu Rieny Yth.,

Apakah senjata pamungkas seorang ibu itu adalah menangis? Saya enggan mengatakannya, tetapi tampaknya ibu saya tergolong *toxic mother* deh, Bu. Fasih bicara tentang kekurangan saya, mengungkit-ungkit terus ketidakmampuan saya untuk lincah bergaul seperti dirinya.

Mama selalu merasa dia itu *lovable*- disayang banyak teman, punya banyak sahabat. Tetapi, suami yang cuma satu-satunya, kok, malah pergi dari Mama ya, Bu Rieny?

Saya kenyang tiap hari di-*bully*, apalagi selama Covid-19 ini, I *relative* bertiga adik di rumah, fokus banget mengganggu saya dengan pertanyaan di seputar, "Kapan selesai sekolah?"

Kalau sudah menangis lagi, astaga... bikin bingung. Yang kasih aku pilihan, kan. Mama sendiri, lanjut skripsi atau kuliah di tempat lain. Kalau memang ingin banget aku lulus dari kuliahku ini, ya sabar saja, aku kesulitan buat komunikasi sama orang.

Kan itu tidak aneh. Tak usah samakan aku dengan N, temanku, yang memang jago komunikasi. Tak usah bandingin aku sama masa lalu ibu yang jago komunikasi. Aku tak pintar komunikasi sama orang. Benar banget yang ibu bilang, lambat, kolot, bodoh, tak ada guna.

> Saat di SMA, aku butuh waktu buat komunikasi dengan teman sekelasku itu 3 tahun. Selama kelas 1 dan 2 aku diam saja, hampir sepanjang waktu.

Saat di SMA, aku butuh waktu buat komunikasi dengan teman sekelasku itu 3 tahun. Selama kelas 1 dan 2 aku diam saja, hampir sepanjang waktu. Baru bisa berani bicara di kelas 3. Terlambat sekali, karena orang-orang sudah punya kelompok sendiri. Beruntung saja ada dua-tiga teman yang bisa dekat, itu pun karena aku dulu sering membantu menerangkan pelajaran yang mereka tak bisa dan kita sehobi.

Aku sebenarnya tak mau membuang 5 tahun kuliah di sini, tapi tiap hari aku selalu punya perasaan tidak enak. Sering tiba-tiba terbayang muka dosen-dosen dan kemudian aku merasa cara mereka melihat aku, selalu dengan tatapan jijik. Cuma perasaanku saja sih, tapi tatapan itu mengerikan, lho.

Ini benar lho Bu Rieny, walau saya percaya, Mama tak percaya. Kan, dia tak pernah dibenci oleh orang lain, kecuali suaminya yang muak dengannya dan lalu pergi, menceraikan dia dan meninggalkan saya dan dua adik bersama Mama.

Mama mempertanyakan keinginan saya untuk cuti setahun. "Ngapain cuti, kalau kamu tidak mengerjakan skripsi, sama saja, sehari-hari sudah cuti," begitu katanya. Padahal maksudku dengan ambil cuti aku tak memikirkan skripsi yang bikin kepalaku sakit tiap hari. Ingin deh bisa fokus pada *self healing* dulu, menyembuhkan luka di hati, karena kuliah di tempat yang sama sekali aku tidak suka.

Kalau aku memilih buat berhenti sekarang, rasanya ada yang berontak, hati kecilku bilang, "Rugi-rugi, bodoh-bodoh. Tinggal ketik, terus kamu bisa minta bantuan siapa pun buat nge-*chat* dosen pembimbingnya." Tapi, saya sangat ingin pindah jurusan.

Aneh tidak sih kalau kuliah lagi di umur 24, mulai dari semester satu? Ha-ha-ha tak tahu aku masih sehat atau tidak. Seharusnya aku ke psikolog atau apa, ya? Tetapi lagi- lagi aku tidak berani. Kepala rasanya sakit sekali.

Saya tak mau ke Papa, Bu Rieny, karena dari pengalaman yang lalu, tiap saya harus minta uang kuliah, ayah tak peduli pada saya. Yang ditanya sekolah adik, les piano adik bungsu, tanya kabar saya pun, tidak. Uang diberi, tapi hati ini sakit sekali.

Udahlah, kalau ibu masih begitu juga aku kabur dari rumah saja—tapi ke mana? Bagaimana ini, Bu Rieny-ku. Hidup saya bakalan ke mana arahnya? Maaf kalau saya tak terlihat sopan ya, kepala kacau sekali. Bantu saya ya, Bu. Terima kasih.

Tony – Jakarta

Jawab



Ananda Tony Yth.,

Tidak ada yang aneh dengan mengawali kuliah di usia 24 tahun, kok. Yang menjadikan aneh adalah kalau memulai lagi semua ini dari awal ini, bukan karena Tony benar-benar yakin bahwa di jurusan baru inilah *passion* Tony adanya, melainkan hanya agar bisa meninggalkan tempat lama yang benar-benar cuma tinggal skripsi saja dan selesai.

Maafkan kalau saya tidak bisa "tajam" mengulas dan memberi saran, ya, Tony, karena banyak sekali data penting yang tak muncul dalam surel panjang Anda. Saya sunting karena banyak yang merupakan pengulangan, menandakan Tony memang benar-benar sedang tidak bagus kondisi dan stabilitas emosinya. Jangan segan untuk menulisi saya lagi kalau Tony punya unek-unek atas jawaban ini, ya.

Coba Tony ambil kertas dan pensil, tulis di atasnya: MY PROBLEM.

Itu dulu Tony, yang harus jelas. Karena, kalau masalahnya jelas, solusinya bisa kita cari.

1. Tony bisa saat ini sedang merasa putus asa karena tak kunjung bisa terhubung dengan pembimbing skripsi. Bisa saja, Tony adalah seorang perfeksionis yang memang biasanya "parah" deh kalau sedang di tahap membuat skripsi karena cenderung untuk terus-menerus ingin memperbaiki skripsi, sampai akhirnya putus asa sendiri.

Atau, pembimbing memang tak punya kebutuhan untuk melihat lebih saksama, Tony ini bermasalah sebenarnya terkait interaksi dengan orang lain. Sehingga, bolehlah beliau memberi perhatian sedikit spesial untuk Tony, mengakrabkan diri, sehingga kegalauan Tony berkurang saat merasakan penerimaan dari beliau.

Untuk terjadinya situasi ini, boleh kok Ton, Anda yang memulai membuka diri dengan menceritakan apa saja hal yang Anda rasa menghambat Anda di titik akhir penyelesaian skripsi Anda. Perasaan tak nyaman bila menatap mata dosen pembimbing, psikologis sekali nuansanya.

2. Apakah saat ini, adalah puncak dari ketidaknyamanan Tony karena kuliah di jurusan yang tak sesuai dengan apa yang Tony inginkan? Bila iya, perlu dijawab dengan jujur, Tony itu kuliah untuk apa? Bukankah bila ini jelas, Tony bisa melihat lebih dalam lagi, misalnya: memang tadinya ingin, lalu berubah. Nah, artinya, problemnya adalah perubahan minat. Kenapa? Kalau terlalu susah, kok bisa sampai ke skripsi?

Cari lagi penyebab lain. Apakah karena sejak awal ini memang keinginan Mama atau Papa? Jadi, reaksi penolakan terhadap kuliah dari Anda baru muncul saat ini, sebelumnya hanya jadi ganjelan di dalam hati saja.

3. Karena Tony dibesarkan hanya oleh Mama, dan terasa bahwa penilaian Anda terhadap Mama—maaf ya—tidak terlalu positif, jangan-jangan ada rasa marah, dendam atau perasaan negatif lain terhdap Mama, karena di alam bawah sadar Tony tak kunjung memaafkan Mama atas terjadinya perpisahannya dengan Papa sehingga Anda besar hanya oleh *single parent*.

Setelah usia dewasa kini, terasa makin tidak nyaman dan muncul keberanian untuk membalas. Bagaiman caranya? Ya, apa yang Mama harapkan dari Anda dan kuasanya ada di tangan Anda sendiri, tidak Anda wujudkan. Mama ingin Tony tamat, ya Tony tak mau menyelesaikan skripsi.

Kalau Tony merasa, "Ah, masak sih Bu Rieny?" coba ditelaah lagi, adakah rasa nyaman yang muncul ketika Tony lihat Mama marah atau sedih atau memakai senjata pamungkasnya, yaitu menangis? Bila ada—walau sedikit—curigalah bahwa Ibu Rieny benar.

Nah, coba telaah lagi Tony, apa yang Anda dapat dengan melakukan ini? Tidak ada, bukan? Karena ini memang bukan solusi untuk masalah aktual yang ada, yaitu skripsi yang "nyanglut" di detik-detik terakhir. Coba sekarang pikirkan, tahan rasa tak nyaman, ubah fokus ke penyelesaian skripsi, lalu ciptakan gambaran mental: Anda memakai toga saat wisuda. Itu saja, lakukan berkali-kali, sampai terasa ada perubahan *mood* Anda.

Kalau serius dilakukan, Anda akan mulai punya kebutuhan untuk mengabaikan saja dulu kekurang-mampuan Anda untuk bersosialisasi, lalu tanggalkan kekecewaan ataupun rasa marah bahwa Anda tidak *lovable* seperti ibu Anda. Tak perlu sama, kok.

Jadi, sebenarnya, ini BUKAN masalah, lho. Tak usah membuktikan bahwa Anda tak luwes bergaul, dengan mengorbankan kegigihan menuntaskan skripsi. Karena, sekali lagi, Anda tak perlu harus serupa dengan Mama.

Coba ya, dilihat dan dibaca lagi, bila sudah ketemu di mana letak masalahnya, butir satu, dua, atau tiga, Anda pasti bisa segera memantapkan solusinya.

Saran konkret Rieny Hassan? Jangan buang waktu untuk memikirkan selera rasa nyaman ataupun pembuktian bahwa Anda berhak atas apa yang Anda inginkan. Realistis sajalah. Lima tahun bukan waktu singkat, umur bergulir, uang sudah keluar sedemikian banyaknya, dan di depan Anda, bila Anda jadi sarjana, terbuka peluang untuk mencari kerja, menjadi mandiri. Bukankah peluang untuk lebih eksis, menjadi besar?

Saat Anda sudah mulai merintis pekerjaan dan karier membaik, perasaan positif akan muncul di dalam diri, dan bukan tak mungkin, Anda malah bisa memaafkan apa-apa yang jadi sumber konflik dengan Mama karena Mama pun pasti sudah berubah pandangannya pada Anda.

Kalau tetap masih ingin kuliah di jurusan yang Anda dambakan, Anda tetap masih bisa, kok, melakukannya. Dua tahun lagi, lima tahun lagi ataupun tujuh tahun lagi. Kita tak pernah terlalu tua untuk mulai belajar sesuatu.

Surati saya lagi ya kalau Tony sudah bisa memantapkan pilihan, apa pun itu. Saya tetap berharap Anda berpikir tentang LOST, yaitu kehilangan yang akan Anda alami bila Anda tak mau menyelesaikan skripsi Anda. Ketik...ketik...ketik... lalu wisuda. Jangan lupa ya Tony, ke rieny.hutami@gmail.com.

DRA. RIENY HASSAN

Psikolog

Alamatkan surat (lengkap dengan fotokopi KTP) ke Redaksi NOVA, tuliskan rubrik "Konsultasi Psikologi" pada amplop, bisa juga melalui e-mail: nova@gridnetwork.id



Bocah 8 tahun disiksa dan ditinggal begitu saja oleh orangtuanya. Kok, tega?

Ibu Membuang Anaknya "Nak, Maafin Mama, Ya"

Hari itu, Minggu (27/9), suasana di rumah yang berada di Desa Terantang Manuk, Kecamatan Pangkalan Kuras, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau tiba-tiba heboh. Tangisan bocah bernama RFZ (8) tiba-tiba pecah, seperti menahan rasa sakit yang luar biasa akibat penyiksaan yang dilakukan DZ (34), ayahnya. Entah apa yang ada di benak DZ hingga tega menganiaya anaknya sendiri.

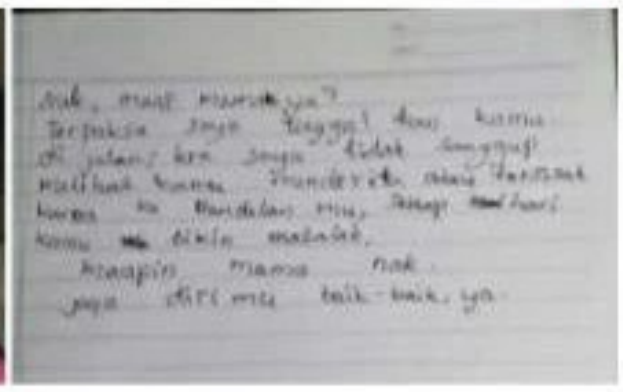
Rupanya hari itu RFZ diceritakan kembali berulah, dia memukuli kedua adiknya hingga luka-luka. DZ yang saat itu baru pulang kerja seolah "gelap mata" dengan mengambil tang di atas meja, kemudian menjepit jari kelingking RFZ hingga anak itu berteriak kesakitan.

"Pelaku menjepit jari kelingking korban sebelah kiri. Korban saat itu sudah menangis, namun pelaku masih menjepit jari kelingking dan jari manis korban pakai tang," kata Iptu Edy Haryanto, Perwira Urusan (Paur) Humas Polres Pelalawan seperti dikutip Kompas.com.

Tak cuma itu, DZ bahkan tega memukul punggung RFZ dengan sebuah bangku hingga anak itu tersungkur. Bocah malang tersebut merasakan sakit yang luar biasa di punggungnya. Namun bukannya iba, DZ yang masih dibalut emosi malah mengambil sebuah kapak dan mengancam akan membunuh anaknya tersebut.

Melihat kejadian itu, sang ibu, MZ (33), berusaha menahan amarah suaminya itu, dan berusaha melerai keduanya. Tak lama, MZ bergegas membawa RFZ yang masih kesakitan itu ke luar rumah menggunakan motor. Paling tidak dia bisa menyelamatkan anaknya itu dari amukan suaminya, meski kemudian dia juga bingung mau membawa anaknya ke mana.





RFZ ditemukan di SPBU, penuh luka

Ditemukan di SPBU

Kebingungan MZ makin menjadi, hingga akhirnya dia meninggalkan anaknya tersebut di pinggir jalan, tak jauh dari rumahnya. Sambil menangis, MZ sempat menyelipkan sebuah surat di kantong jaket yang dikenakan RFZ. Malam harinya, warga yang sedang melintas melihat RFZ duduk termenung sendirian di SPBU.

Kisah warga yang menemukan RFZ dengan penuh luka itu kemudian viral di media sosial. Mereka kemudian menemukan secarik kertas pada jaket merah yang dikenakan RFZ.

Dalam surat itu tertulis, *Nak, maaf mamak ya? Terpaksa saya tinggal kan kamu di jalan, km saya tidak sanggup melihat kamu menderita atau tersiksa karna kebandelan mu, setiap hari kamu bikin masalah. Maafin mama, nak. Jaga dirimu baik-baik, ya.*

Ternyata MZ meninggalkan RFZ karena tak sanggup lagi merawat anaknya itu. Alasannya, mereka menduga RFZ suka mencuri barang tetangga yang membuat mereka malu. "Katanya anak ini nakal dan sering mencuri. Ya, mungkin karena masih anak-anak. Tapi menganiaya anak di bawah umur tetap salah dan melanggar hukum, dan akan kita proses," ujar Edy.

Diasuh Polisi

Melihat keadaan RFZ yang memilukan, Kapolres Pelalawan AKBP Indra Wijatmiko memutuskan mengasuh RFZ. Dia tak mungkin membawa kembali RFZ ke rumah orangtuanya. "Kalau saya kembalikan ke keluarganya, takutnya kejadian lebih parah lagi. Makanya saya selamatkan," ujar Indra.

Indra mengaku sejak ditemukan sampai dirawat keluarganya, RFZ terlihat masih depresi. Bocah itu sampai tak mau bicara dan sulit diajak makan. Kata Indra, pihaknya masih mendalami kasus itu. DZ sendiri belum ditangkap, lantaran dia masih jadi tulang punggung keluarganya. Polisi sepertinya memilih untuk meminta masalah ini diselesaikan secara kekeluargaan saja.

Sementara itu, Retno Listyarti, Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebut orangtuanya seharusnya diberikan hukuman karena si anak mengalami penganiayaan fisik, verbal, dan penelantaran.

"Kekerasan terhadap anak yang dapat menimbulkan luka sedang dan berat dapat dikenakan hukuman 5 tahun penjara, dan jika pelakunya orang terdekat korban, dikenakan pemberatan sebanyak sepertiga hukuman," ujar Retno.

Semoga kasus ini jadi pelajaran bagi kita semua.

TENTRY YUDVI | FOTO: DOK. ISTIMEWA KOMPAS.

Profil

Denica Flesch Angkat Derajat Pengrajin Fashion

Rela meninggalkan pekerjaannya sebagai konsultan bank dunia, demi memberi upah layak untuk pengrajin. Apa motivasinya?

Tahukah Anda, bahwa di balik baju yang kita pakai ada banyak orang yang menggantungkan harapan hidupnya. Hal itu disadari benar oleh Denica Flesch, *founder* Sukkha Citta, *brand fashion* produk batik tulis dan kain tenun tradisional. Itu sebabnya dia mendirikan Sukkha Citta, yang disebutnya sebagai sebuah wirausaha sosial.

Usaha yang dijalani Denica sejak Agustus 2016 itu memang didirikan berdasarkan hati nurani, yang berpihak pada pengrajin. Kata Denica, "Di Sukkha Citta saya menerapkan tiga standar, di antaranya upah yang adil, melindungi lingkungan, dan berakar pada budaya. Kami tidak mengikut musim, kami di sini untuk memberi perubahan."

Tak cuma itu, Denica pun mengusung kampanye yang dinamakan "MadeRight". Lewat kampanye itu, perempuan berambut sebahu ini pengin mengajak masyarakat mendukung pengrajin kain, serta lebih menghargai pakaian. Perempuan murah senyum ini ingin menggugah kesadaran masyarakat untuk menghargai proses di balik sebuah pakaian.



Denica bersama pengrajin daerah

Mantan Ekonom Bank Dunia

Siapa sangka, kiprah Denica menyelami produk fesyen saat ini, justru berawal dari kariernya sebagai konsultan Social Development Program di Bank Dunia pada tahun 2011 lalu. Ketika itu, perempuan yang pernah meraih penghargaan Inspiring Indonesian Women 2019 dari UBS Singapore itu sering bertugas memecahkan masalah kemiskinan di desa-desa.

Nah, saat mengunjungi berbagai daerah itu hati Denica merasa tergugah. Perempuan kelahiran Jakarta, 12 April 1990 ini merasa sedih dan simpati melihat nasib para pengrajin daerah. Lulusan Fakultas Ekonomi dari Erasmus Universiteit Rotterdam, Belanda ini melihat banyak pengrajin masih terjebak dalam garis kemiskinan. Mereka mendapatkan upah yang tak sepadan dengan kerja kerasnya.

Kata Denica, "Satu hal yang mengejutkan saya, mayoritas pengrajin sebenarnya bekerja di luar pengaturan pabrik formal. Tanpa akses apa pun. Sebagian besar pengrajin itu juga perempuan yang hidup dalam kemiskinan. Yang lebih parah lagi, sebagai industri informal, tidak ada peraturan untuk melindungi perempuan ini."

Mata Denica semakin terbuka lebar tentang industri *fashion*, yang terbilang tidak adil untuk pekerja. Dia bertekad berbuat sesuatu, hingga akhirnya mengundurkan diri dari Bank Dunia pada tahun 2015. Dia langsung melakukan riset tentang kain wastra di Jlamprang, Wonosobo, Jawa Tengah. "Lalu pertama kali juga bagi saya melihat perempuan membuat pakaian dengan mesin tradisional dan tangan, yang dijadikan budaya turun-temurun dari ibu ke anak," kata Denica.

> "Sebagian besar pengrajin itu juga perempuan yang hidup dalam kemiskinan."

Setahun setelah mengundurkan diri dari Bank Dunia, Denica mulai merintis Sukkha Citta. Dia berusaha menghitung dengan cermat dan adil, berapa upah yang layak untuk pengrajin. Mulai biaya hidup keluarga, hingga biaya pendidikan dan kesehatan. Barulah dia bisa menentukan harga dari produk yang dijualnya.

Kini, setelah empat tahun berjalan, usaha yang dirintis Denica membuahkan hasil yang manis. Produknya cukup disukai. Pembeli produk *fashion* yang harganya hingga jutaan rupiah itu tak hanya dari dalam negeri, tapi juga luar negeri. Keuntungan pun diraihnya. Bahkan, Denica kemudian berencana mengembangkan sekolah pengrajin pertama di Indonesia, namanya Rumah Sukkha Citta.

"Saya percaya semua orang berhak mendapat akses pendidikan yang sama. Pendidikan itu kunci kesuksesan. Inilah alasan kami menginvestasikan 100 persen dari profit untuk membangun sekolah buat pengrajin. Ini menjadi langkah krusial menjembatani pendidikan untuk perempuan muda," ujar Denica.

Weh, semoga sukses!

TENTRY YUDVI | FOTO: DOK. PRIBADI DENICA FLESCH



Denica begitu peduli dengan pengrajin di daerah

Masker Ber-SNI, Seperti Apa Kualitasnya?

Pemerintah sudah mengeluarkan aturan masker harus sesuai dengan Standar Nasional Indonesia. Seperti apa?

Seberapa efektif masker kain yang kita pakai untuk mencegah penularan virus corona? Kalimat itu sering ditanyakan, terutama sejak studi dari Duke University, Carolina Utara, Amerika Serikat menyebut bahwa masker kain enggak ampuh memblokir *droplet* dari mulut, hingga penularan virusnya cukup tinggi.

Pemerintah, melalui Kementerian Perindustrian (Kemenperin), akhirnya menggodok standar masker yang akan dipakai masyarakat. Hasilnya, diterbitkanlah Standar Nasional Indonesia (SNI) dengan nomor 8914:2020 untuk masker kain. SNI ini tentunya sudah lolos uji Badan Standarisasi Nasional (BNS).

"Standar mutu dan pengujian yang jelas, serta prosedur pemakaian, perawatan, dan pencucian yang termuat dalam SNI masker dari kain ini, masyarakat dapat lebih terlindungi sekaligus membantu memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19," kata Menteri Perindustrian Agus Gumiwang Kartasasmita, seperti dikutip dari Kompas.com.

> "Masyarakat dapat lebih terlindungi sekaligus membantu memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19."

Label SNI ini mensyaratkan kalau masker yang boleh dipakai harus memiliki dua lapis kain, dengan kombinasi bahan seperti katun dan kain polyester spandex. Karena paduan kedua bahan itu bisa menyaring 80-90 persen partikel.

Masker itu harus dikemas per buah, dilipat atau dibungkus plastik, serta dicantumi keterangan di antaranya merek produk, jenis serat lapisan, serta petunjuk pencucian.

Nah, dengan adanya label SNI, masyarakat jadi bisa menilai masker seperti apa yang kualitasnya sudah diakui negara. Nantinya akan ada tiga tipe klasifikasi pada masker SNI yang dijual, yaitu tipe A, B, dan C. Apa bedanya ketiga masker ini? Berikut infonya.

● TENTRY YUDVI | FOTO: ISTOK. INFOGRAFIS: ARYDONIA



3 KLASIFIKASI MASKER SNI

Masker Tipe A

- Untuk Penggunaan umum.
- Minimal 2 lapis.
- Kain yang memiliki kadar formaldehida bebas hingga 75 mg/kg.
- Daya serap kurang dari sama dengan 60 detik.
- Tahan luntur warna terhadap pencucian.

Masker Tipe B

- Untuk penggunaan filtrasi bakteri.
- Minimal 2 lapis.
- Kain yang memiliki kadar formaldehida bebas hingga 75 mg/kg.
- Daya serap kurang dari sama dengan 60 detik.
- Tahan luntur warna terhadap pencucian.
- Lulus uji efisiensi filtrasi bakteri lebih dari sama dengan 60 persen.
- Mengukur mutu masker tekanan diferensial (ambang batas ≤ 15)

Masker Tipe C

- Untuk penggunaan filtrasi partikel.
- Minimal 2 lapis kain.
- Kain yang memiliki kadar formaldehida bebas hingga 75 mg/kg.
- Daya serap kurang dari sama dengan 60 detik.
- Tahan luntur warna terhadap pencucian, keringat asam dan basa, serta saliva.
- Lulus uji efisiensi filtrasi bakteri lebih dari sama dengan 60 persen.
- Mengukur mutu masker tekanan diferensial (ambang batas ≤ 21).

Varia Warta

Nivea
LUNCURKAN LIP CRAYON

Kebijakan *physical distancing* selama masa pandemi ternyata bisa memengaruhi kondisi psikologis seseorang, mengingat salah satu kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial adalah terhubung dengan orang lain. Untuk itu, menjalin komunikasi dengan teman dekat juga bisa membuat bahagia, termasuk merawat dan menjaga penampilan saat nanti bertemu dengan sahabat maupun kerabat.



Nah, untuk membantu kita mempercantik diri, salah satunya adalah merawat tampilan bibir. Nivea akhirnya meluncurkan Nivea Lip Crayon, untuk wanita yang butuh pewarna bibir yang melembapkan. Produk ini tersedia dalam dua warna intens yang tahan lama, yaitu Poppy Red dan Coral Crush.

"Produk terbaru dari Nivea ini terbuat dari *natural oil*, sehingga dapat melembutkan bibir secara instan dan aman digunakan sehari-hari," kata Goldi Rumawas, Brand Executive Nivea Face and Lips saat peluncuran produk tersebut secara daring beberapa waktu lalu.

● MUHAMAD YUNUS | FOTO: DOK. NIVEA

Browlab Studio
BERIKAN LAYANAN PERAWATAN DIRI DI RUMAH

Urusan perawatan diri di masa pandemi ini, kini tak sulit lagi, karena kita masih bisa menjalani perawatan seperti kuku, tangan, kaki, *scrub*, *foot massage*, hingga sulam alis maupun bibir tanpa perlu ke luar rumah. Salah satunya disediakan oleh Browlab Studio, yang ingin memudahkan pelanggannya.

Layanan Home Service Treatment yang disediakan Browlab Studio sangat ringkas. Cukup hubungi admin untuk menentukan jadwal perawatan yang kita inginkan, nantinya tim Beautician Browlab Studio akan datang ke rumah kita dan memberikan pelayanan perawatan yang maksimal. Tentu dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang lengkap, dengan peralatan yang steril. Menariknya, saat ini Browlab sedang mengadakan program "Event Best Deal up to 50%". Jika tertarik langsung saja hubungi Browlab Studio Home Service Treatment (087771857751/ 087821252125).



● MUHAMAD YUNUS | FOTO: BROWLAB STUDIO

Oreo
CIPTAKAN VARIAN BARU OREO WAFER

Kebiasaan ngemil tumbuh menjadi bagian hidup yang tak terpisahkan dari masyarakat. Apalagi kini hampir seluruh waktu dihabiskan dengan di rumah saja. Bahkan berdasarkan hasil riset Nielsen & Kantar, 86 persen responden rutin konsumsi lebih dari 4 jenis biskuit, yakni *wafer*, *sandwich*, *cracker*, dan *cookies*. Lantas, untuk memenuhi pilihan ragam biskuit konsumen, Oreo yang terkenal sebagai biskuit *sandwich* bulat menghadirkan varian baru, yaitu Oreo Wafer.

Dengan tagar #KressKressCokelatnya Oreo Wafer bisa menciptakan momen kebersamaan lebih kreatif dan seru dalam keluarga. Meski bentuknya tak lagi bulat, Oreo ini tetap bisa dikreasikan untuk diputar, dijilat, dan dicelupin. Nah, jika Anda tertarik, Oreo Wafer hadir dalam kemasan 140 gram dengan dua pilihan rasa unik yakni Choco Vanilla dan Double Chocho.

● AGHNIA HILDA N | FOTO: DOK. OREO

Sania Royale Soya Oil
PROTEKSI DIRI DARI KOLESTROL

Fenomena masak di rumah semakin menjamur di masa pandemi. Buktinya, lini masa media sosial akhir-akhir ini dipenuhi dengan resep masakan mudah yang bisa langsung dicoba di rumah. Tapi hati-hati, kebiasaan baru ini juga bisa memicu pola makan melebihi batas kalori, apalagi jika diikuti dengan pola makan yang sembarangan. Efek jangka panjangnya bisa mengakibatkan masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi.

Penyakit tersebut bukan hanya terjadi karena makanan yang digoreng saja, tapi juga dipicu oleh pola makan. Nah, demi mendukung kebiasaan baru tersebut, Sania Royale menghadirkan produk inovasi terbaru, yaitu *soya oil* sebagai alternatif dalam menjalani pola hidup sehat, sekaligus proteksi diri terhadap kolesterol. Jika tak dijaga, penyakit kolestrol ini bisa menjadi pemicu jantung koroner hingga *stroke*.

"Sania Royale Soya Oil kaya akan PUFA (*Polyunsaturated Fat* /Asam Lemak Tak Jenuh Ganda) yang baik untuk membantu menurunkan kolesterol dan risiko penyakit jantung. Terlebih lagi, sudah mendapatkan sertifikasi halal oleh MUI dan GMO Free," ucap Nuri Rialen, *Head of Marketing* Sania Royale belum lama ini.

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. SANIA ROYALE

Bantah Tudingan Pelakor



Brisia Jodie

Belakangan nama Brisia Jodie jadi perbincangan warganet, karena dirinya menjalin hubungan dengan Julian Jacob. Sebelumnya Julian pernah mengukir kisah romansa dengan jebolan Indonesian Idol 2018 lainnya, Marion Jola.

Akibatnya, perempuan yang akrab disapa Jodie ini dituding sebagai pelakor alias perebut laki orang. Kepada Gritte Agatha dalam kanal YouTube Gritte, pelantun *Dengan Caraku* ini membantah tudingan tersebut.

"Setahuku, kita sama-sama lagi kosong aja. Terus ketemu. Karena berawal dari teman kan, jadi aku sudah tahu dia (Julian) kayak gimana, dia sudah tahu aku gimana," terang perempuan bernama lengkap Maria Brisia Jodie Maurinne ini.

Julian yang ada di samping Jodie pun menjelaskan, kalau dia sudah lebih dahulu kenal Jodie sebelum Marion. Bahkan, Jodie termasuk salah satu temannya yang cukup intens ngobrol dan *hangout* bareng. Kata Julian, Marion juga mengetahui dirinya dan Jodie sering diskusi.

Lho, tapi Jodie enggak ngerebut Julian pas masih pacaran, nih?

"Sebelumnya aku sama sekali enggak kontakan sama Julian. Karena aku punya pacar, dan aku enggak ada *planning* untuk dekat sama Julian," ungkap pelantun *Monton Temon* ini tenang.

Julian pun tidak menyangka dirinya akan berpacaran dengan Jodie. Sebelum bertemu Jodie, laki-laki kelahiran Jakarta, 1 Juli 1994 ini sudah putus dengan Marion dan menjomblo selama enam bulan.

Tapi jadian sama mantannya teman sendiri, Jodie nyaman enggak?

AGHNIA HILYA N | FOTO: DOK. DOK. INSTAGRAM @BRISIAJODIE96

Bongkar Alasan Masih Jomblo



Didi Riyadi

Sudah hampir menginjak usia kepala empat, Didi Riyadi masih betah sendirian. Alhasil, banyak warganet mempertanyakan alasan *drummer* band Element yang tampan ini masih jomblo. Bahkan, Melaney Ricardo pun dengan blak-blakan bertanya soal itu.

"Sudah pinter, cakep, kok masih jomblo sih?" tanya Melaney di kanal YouTube-nya beberapa waktu lalu.

Dengan santai dan sama sekali tak terganggu, laki-laki kelahiran Jakarta, 31 Juli 1981 ini menjawab, "Iyalah, enggak ada yang kuat sama saya."

Sontak jawaban Didi memancing gelak tawa keduanya. Namun, berbeda dengan Didi yang kembali asyik dengan makanan di depannya, Melaney kembali mencari jawaban kenapa musisi yang dianggapnya cukup pintar ini masih saja berstatus *single* hingga kini.

"Soalnya yang demen sama saya, enggak lebih pinter dari saya. Makanya saya enggak mau ha-ha-ha," jawab Didi spontan.

Ternyata laki-laki bernama lengkap Rahmat Riyadi ini mengaku dirinya memang pemilih dalam urusan perempuan. Terus, tipe perempuan Didi seperti apa?

"Buat saya, laki-laki 39 tahun itu pilihannya dikit sebenarnya, kalau untuk yang bener. Saya mencari ibu untuk anak-anak saya, dan sosok yang bisa menjaga saya. Perempuan juga bisa menjaga laki-laki dengan menjaga pikiran dan hati untuk suaminya," terang Didi.

Jika sudah begitu, laki-laki keturunan Jawa-Arab ini percaya sebuah hubungan akan baik-baik saja. Makanya, Didi pun mengakui belum ketemu yang pas. Apalagi, jika bisa memilih, soal fisik, Didi pengin perempuan yang tingginya sepantaran dengan dirinya.

Ngomong-ngomong, Ayu Ting Ting tipe perempuan idaman Didi bukan, ya?

AGHNIA HILYA N | FOTO: DOK. DOK. INSTAGRAM @DIDIRIYADI_OFFICIAL

Astrologi



Beby Djenar
Konsultan Tarot

Beby Djenar cukup aktif sebagai bintang tamu di acara-acara TV sebagai konsultan tarot. Ia juga membuka praktik di Jakarta (Jl. Tenggiri 46, Rawamangun, Jakarta Timur).

Libra
23 SEP - 22 OKT

Cinta tidak perlu kata-kata, sinyal yang selama ini diberikan sudah merupakan suatu pertanda bahwa dia memiliki perasaan terhadap diri Anda. Gayung sepertinya bersambut, tidak ada salahnya membangun suatu hubungan dengannya. Jika ternyata memiliki kecocokan, mungkin bisa lanjut ke jenjang yang lebih serius lagi dengannya.
Keuangan: Bekerja lebih dari biasanya.
Asmara: Tengah jatuh hati dengan seseorang.



Capricorn
22 DES - 19 JAN

Tak ada salahnya mendengarkan saran orang terdekat. Jangan turuti emosi dan amarah yang bisa menimbulkan perpecahan. Kecemburuan Anda terhadap pasangan harus cukup bukti, jangan berdasarkan perasaan semata. Jika ingin clear, tanyakan saja apa yang selama ini mengganjal di pikiran Anda tentang perubahan dirinya akhir-akhir ini.
Keuangan: Semua dapat diatasi.
Asmara: Tak mungkin ada asap bila tak ada api.

Aquarius
20 JAN - 18 FEB

Permasalahan dengan pasangan yang akhir-akhir ini terjadi, bikin Anda tidak fokus dengan apa yang Anda kerjakan. Tidak semua yang Anda inginkan bisa berjalan mulus. Butuh usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapainya. Sikap seseorang yang sulit Anda pahami dan selalu berseberangan membuat Anda emosi. Tahan diri dan bersabarlah, agar permasalahan tidak melebar.
Keuangan: Utamakan yang penting.
Asmara: Ada kesalahpahaman.

Pisces
19 FEB - 20 MAR

Jika selama ini yang Anda lakukan menjadi beban hati dan pikiran, kini waktunya melepaskan beban itu. Lebih baik cari peluang lain yang lebih menjanjikan. Anda akan mendengar suatu kabar yang membuat Anda sedih. Tetap semangat! Di dalam kehidupan selalu ada yang datang dan pergi. Semua adalah titipan, sikapi dengan segala kelikhlasan.
Keuangan: Penuhi kebutuhan yang lebih mendesak.
Asmara: Perlu dukungan.

Aries
21 MAR - 19 APR

Jangan paksakan keinginan Anda pada orang lain, apalagi pada pasangan. Karena belum tentu yang Anda pikirkan akan direspon dengan baik. Bila Anda terus memaksa malah akan menimbulkan suatu konflik. Bersabarlah dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul di dalam hidup. Gunakan ketajaman intuisi Anda untuk hal yang positif.
Keuangan: Lebih baik.
Asmara: Ada kecurigaan terhadap pasangan.

Taurus
20 APR - 20 MEI

Ini waktu yang tepat untuk melakukan perubahan besar dalam hidup Anda. Pengalaman menyenangkan di minggu ini memberi banyak inspirasi dan semangat baru untuk lebih giat dalam mengerjakan banyak tugas. Gunakan petunjuk yang diberikan agar Anda tidak salah dalam mengerjakan tugas itu. Apalagi ini adalah hal baru bagi Anda.
Keuangan: Ada rezeki yang tak terduga.
Asmara: Tengah berbunga-bunga.

Gemini
21 MEI - 20 JUN

Minggu ini, Anda tampak lebih sensitif dari biasanya. Banyak permasalahan yang datang sehingga Anda terlihat lelah dalam menangani persoalan. Hindari perdebatan yang hanya membuat Anda pusing. Cari jalan terbaik untuk bisa keluar dari polemik yang berkepanjangan. Oya, akan ada yang mengajak Anda berbisnis.
Keuangan: Jangan tergiur dengan tawaran utang.
Asmara: Cinta tak perlu banyak kata-kata.

Cancer
21 JUN - 22 JUL

Harus berani mengambil suatu keputusan yang tegas, jaga keseimbangan hidup Anda. Akhir akhir ini aktivitas Anda melampaui kemampuan daya pikir dan tenaga Anda, hingga kesehatan Anda menjadi tidak begitu baik. Waktunya untuk beristirahat dan bersabar dalam menghadapi setiap persoalan hidup. Apalagi dengan situasi dan kondisi pandemi ini.
Keuangan: Tidak ada pemasukan datang.
Asmara: Lebih tenang.

Leo
23 JUL - 22 AGS

Kesabaran akan menuntun Anda pada suatu keberhasilan. Berada di antara dua pilihan yang sulit, jangan sampai bikin Anda melupakan yang seharusnya jadi tugas Anda. Hati boleh panas, tapi pikiran harus tetap dingin, agar Anda lebih mampu melihat permasalahan yang sesungguhnya. Tidak ada yang sulit jika Anda mampu untuk bersabar menyelesaikannya.
Keuangan: Ada banyak tagihan.
Asmara: Sikapnya bikin bingung.

Virgo
23 AGS - 22 SEP

Sikapi dengan kepala yang dingin perselisihan yang kerap terjadi dengan pasangan. Dia juga memiliki tekanan yang sama dengan Anda, tetapi dengan permasalahan yang berbeda dengan masalah yang Anda hadapi. Masing-masing dengan beban di pundaknya. Berusahalah untuk saling menguatkan satu sama lain. Agar semua kesulitan dapat segera teratasi.
Keuangan: Butuh dana segar.
Asmara: Seperti air dengan minyak.

Scorpio
23 OKT - 21 NOV

Kini waktunya untuk menikmati hasil usaha yang selama ini sudah Anda perjuangkan dari nol dan kini sudah mulai menampakkan hasilnya. Tapi jangan lekas puas dengan apa yang sudah Anda capai, perjalanan masih panjang. Harus waspada dengan tawaran kerja sama dari seseorang yang belum Anda kenal baik, jangan sampai dimanfaatkan oleh mereka.
Keuangan: Ada tawaran.
Asmara: Tengah galau.

Sagitarius
22 NOV - 21 DES

Ini saatnya bagi Anda untuk lebih realistis melihat kenyataan yang saat ini terjadi dan menjadi tanggung jawab Anda. Jaga kepercayaan yang diberikan pada Anda. Tidak ada yang bisa menghalangi jika keberuntungan sudah menghampiri Anda. Perkencang saja doa Anda, agar semua dapat berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan.
Keuangan: Ada seseorang yang membutuhkan bantuan.
Asmara: Perlu komunikasi.