

Sahabat Wanita Inspirasi Keluarga

NOVA

WULAN GURITNO
GUGAT CERAI SUAMI,
ADILLA DIMITRI



33
TAHUN

#Pilih
LokalAja

PINTAR
ATUR
UANG

ENAKNYA
MENABUNG
DI APLIKASI
BANK DIGITAL

ISU SPESIAL
SETELAH BADAI
PERSELINGKUHAN
CUKUPKAH DENGAN
(NIAT) MEMAAFKAN?

- KENALI 3 FAKTOR PEMICU
- KIAT MELANJUTKAN HUBUNGAN

PERISTIWA
PENCULIKAN ANAK
DI KLATEN
DIRAYU MAKAN
BAKSO DAN JALAN-
JALAN KE BOGOR

SEDAP SEKEJAP
MAKANAN LEZAT,
MASAKNYA ENGGAK
PAKAI LAMA



PSIKOLOGI
ISTRIKU TIDAK
CEKATAN URUS
RUMAH DAN
ANAK-ANAK

#BerbagiCerita

RAISA

MENYANYIKAN LAGU DISNEY,
"MAMA ITU KEREN, NAK!"

NO. 1724/XXXIV
04 - 10 Mar 2021
Rp8.000 | Rp8.500
(di luar P. Jawa, Bali, NTT, NTB)
20 Halaman



20 135 1715

GRID NETWORK

NOVA

SIUP:

SK. MENPEN/RI.No.066/SSK/MENPEN/SIUPP.C.1/1986



Group Director
DAHLAN DAHI
Deputy Group Director
HARRY KRISTIANO
Group Editorial Director
DEVY O. SITUMORANG

Editor in Chief INDIRA DHIAN SARASWATY
Managing Editor, Print MADE MARDIANI KARDHA
Editors MUHAMMAD YUNUS, *Print*; DIONYSIA MAYANG RINTANI *Digital*
Reporters AGHNI HILYA, MARIA ERMILINDA HAYON, SITI SARAH NURHAYATI, TENTRY YUDVI, *Print*; FAT'KHAH DWI HINGGARWATI, SABRINA ALISA, TIUR KARTIKAWATI, RENATA SARI, WIDYASTUTI, PRICILIA INDAH PRATWI, YULIA SUSANTI, RATIH DWI HAPSARI, RAHMA AYUNINGTYAS, NADIA FAIRUZ IKBAR, *Digital*
Visual Editor MUHAMMAD IRFAN MAKI
Graphic Designer G.M. ARYODHIA P.S., CHRISTINA DWI UTAMY
Photo Editor ADELINE KRISANTI
Video Editor FACHRI M. GINANJAR A.K.
Video Production ABDI WIDYATAMA, ANNASSA HARMONY, PANDIM ULYANA, RENDY ARIA K., FUADZAN AKBAR, KATON BAGAS, MOHAMMAD ISTIQLAL HANIF
Social Media ASRY SIHOMBING, THERESIA CLARISSA, RATNA SUCI
Editorial Secretary AGNES DINAR DIAH ASRINING PURI
office: Gedung GRID NETWORK, Lt. 4, Perkantoran Kompas Gramedia, Jl. Gelora VII RT2/RW.2 Gelora, Tanah Abang Jakarta Pusat 10270
email: nova@gridnetwork.id

BUSINESS
Brand Director NARULITA WIDYASARI
Video Business Development & Partnership Director FITRIANA S. PANGARIBUAN
Strategic Audience Analysis Director ASTI KRISMARDIYANTI
Deputy Digital & Print Media Sales Director HENDRA MULIA
Account Director ADISTY SUGIHARIANTI
Account Manager SWARAGITA ANDIKA
Account Executives DEBORA V. YOSELLA
CIRCULATION & DISTRIBUTION DS. WARDANA
office: Gedung GRID NETWORK, Lt. 4, Perkantoran Kompas Gramedia, Jl. Gelora VII RT2/RW.2 Gelora, Tanah Abang Jakarta Pusat 10270
email: nova@gridnetwork.id

Marketing Director TARI KHAIRANI
Marketing Manager MARGARETHA ANGRINA
Marketing Communication Director AMARENDRA ADHIPANGESTU
Marketing Communication Manager ASTRID PUSPASARI
Marketing Communication Executive ALMIRA ZHAFARINA
Community Officer MEIRESKA PALIYAMA
office: Gedung GRID NETWORK, Lt. 4, Perkantoran Kompas Gramedia, Jl. Gelora VII RT2/RW.2 Gelora, Tanah Abang Jakarta Pusat 10270
email: marcomm@gridnetwork.id

SUBSCRIPTION
Phone: (62-21) 533-6263, **fax:** (62-21) 536-99096, email: subscribe@cc.kompasgramedia.com

KESALAHAN YANG MENGATASNAMAKAN CINTA

S elingkuh. Satu kata yang mampu membuat perempuan terbagi. Kubu pertama adalah mereka yang diselingskuhi beserta tim pendukungnya. Kubu kedua, mereka yang menjadi selingskuhan.

Di tengahnya, ada jurang berisi kemarahan, kekecewaan, dan penyesalan dari kedua sisi. Tapi, sungguh sepi berada di kubu kedua. Yang umum terjadi, teman atau keluarga mereka pun tidak akan berbuat banyak. Sebab dunia akan selalu membela yang dianggap korban. Dan di mata dunia, mereka bukan korban.

Perselingkuhan, penyelewengan, *affair*, adalah topik sensitif bagi perempuan. Tak hanya bagi mereka yang ada dalam lingkaran penyimpangan ini, tapi juga buat Sahabat NOVA dan saya.

Menghadapi mereka yang ada dalam segitiga masalah ini, kita jadi bingung berkata-kata dan bertindak. Salah-salah, sakit hati yang dirasakan lawan bicara bisa makin dalam. Karena emosi, penilaian moral kita pun bisa dipertanyakan. "Kok kamu *belain* dia, sih?!"

Bila Sahabat NOVA justru berada dalam pusaran problem ini, saya rasa Anda lebih paham lagi rasanya.

Tapi saya tidak sedang ingin

menghakimi siapa-siapa. Justru berita Nissa, Ayus, dan Ririe yang jadi *headline* di banyak media membuat saya terpancing untuk berpikir: Kenapa selalu perempuan yang diadu, disalahkan, dianggap sumber persoalan?

Perempuan itu harus dandan yang apik wangi, suka masak, biar suami disayang suami. Artinya, kalau ini tidak dilakukan dan suami menyeleweng, itu artinya kita yang salah.



Aku terlalu sayang sama dia, sampai enggak bisa bilang 'Enggak', meskipun dia sudah beristri. Padahal, kalau kita pun sayang pada diri sendiri, kita akan bisa lebih tegas berkata "Tidak" dan tidak terbawa lagi.

Kalimat semacam ini mudah sekali, lo, terlontar dari mulut kita, Sahabat NOVA. Kalimat-kalimat yang membuat kita sesama perempuan saling bersaing, menyalahkan, dan merendahkan. Padahal, *it takes two to tango*. Perselingkuhan tidak akan terjadi hanya karena kita, perempuan, saja.

Ada baiknya, kita sesama perempuan mulai membuka ruang diskusi tentang hal sensitif ini. Kita perlu pahami penyebab dan jenis perselingkuhan yang mungkin dan bisa terjadi. Bagaimana menghadapi pasangan kita, dan bagaimana menghadapi dia yang jadi dekat dengannya? Bila suami atau pacar atau pria beristri memberi alasan buruk dan mengatasmakan cinta, apa yang harus

kita lakukan? Dan kalau mereka adalah teman dan saudara kita, apa yang harus kita katakan padanya?

Kiranya "Isu Spesial" NOVA minggu ini tak hanya bermanfaat dan membuat kita bisa mencermati isu perselingkuhan dengan bijak. Tapi juga bisa membuat hubungan kita dan pasangan menjadi lebih baik dan sehat, tanpa penyimpangan. Cukupilah sesama perempuan teradu dan jadi berita hangat. Lebih baik kita berantas akar masalahnya. Syukur-syukur, sebelum itu terjadi.

Salam hangat,
Indira Dhian Saraswati
@Indynesia

#Pilih LokalAja

Lampirkan fotokopi KTP atau tanda pengenal lainnya.

Ketik Novamail (spasi) nama/usia/lokasi/surat Kirim ke NOMOR: 08121095999

nova@gridnetwork.id

TOP STORIES NOVA.ID

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

1. Aisyahani Sebut Sang Kakak Lagi Ngidam, Syahrini Kini Perlihatkan Perut Buncitnya, Hamil? Hadiah *wedding anniversary*, nih!

2. Keceplosan, Nikita Mirzani Ngaku Pegang Kartu AS Masalah Rumah Tangga Nindy Ayunda dan Sang Suami Bagaimana kebenarannya?

3. Pangling Lihat Syahrini Dandan ala Geisha Jepang, Aisyahani Tertawa: Kayak Foto Kalender Cantik sekali, Inces!



4. Teman! Santal Sore, Ini Resep Tempe Goreng Renyah Kencur yang Nggak Kalah Enak dari Abang-Abang Gorengan Gampang banget!



5. Sekian Lama Bungkam, Andre Taulany Akhirnya Bongkar Penyebab Perseteruan dengan Sule Semoga berakhir damai.

6. Bantah Pengakuan Haji Komar, Tetangga Sebut Kerap Pergoki Ayus Malam-Malam Berkunjung ke Rumah Nissa Sabyan Tak mau klarifikasi saja, Nissa?

7. Dinikahi Pengusaha Setelah 14 Tahun Menjanda, Intip Desain Dapur Rumah Ikke Nurjanah yang Sangat Sederhana Ikke Nurjanah juga manusia.

8. Yuni Shara Banyak Dikagumi karena Awet Muda, Putranya Malah Minta Sang Ibu untuk Tahu Diri, Ada Apa? Namanya anak, kadang posesif ke sang ibu.

9. Tidur Setelah Makan Ternyata Berbahaya, Bisa Sebabkan 3 Hal Buruk Ini Duh, jangan dibiasakan lagi, ya.

10. Simak! Begini Caranya untuk Melunasi Cicilan Pinjaman Online Bikin lebih tenang.

Emma Watson

Bintang Harry Potter Pilih Pensiun Dini?

Jarang muncul di layar perak, Emma Watson dikabarkan hengkang dari dunia hiburan dan lebih pilih masa depan bersama pasangan. Benarkah?

Hampir 21 tahun sudah Emma Watson menghiasi dunia hiburan Hollywood. Namanya kian melambung begitu memerankan karakter Hermione Granger dalam seri film *Harry*



Emma Watson terus gaungkan perihal kesetaraan gender.

Potter sejak berusia 9 tahun.

Berbagai karya berhasil Emma hasilkan dan menyabet penghargaan bergengsi, seperti Teen Choice Award (2011), San Diego Film Critics Society Award (2011) People's Choice Award (2012), hingga MTV Movie Award (2013).

Belakangan, kabar mengejutkan menghampiri pecinta film dunia terkait hengkangnya Emma dari dunia hiburan. Padahal sejak berusia 6 tahun, jadi aktris adalah cita-citanya.

Awalnya kabar ini dibawa oleh *The Daily Mail*, yang menyebutkan bahwa perempuan berusia 30 tahun ini akan melakukan pensiun diri terkait kariernya di panggung seni peran. Emma dikatakan sudah tak lagi memiliki ketertarikan di dunia yang sudah membesarkan namanya ini.

Alasan terbesarnya, saat ini Emma ingin fokus membangun masa depannya dengan



Emma juga kedapatan sudah menyematkan cincin di jari manisnya, yang diduga sebagai tanda pertunangan.

pasangannya, Leo Robinton, dan membangun rumah tangga bersama.

Keduanya sudah berpacaran selama 18 bulan. Usianya pun sudah matang untuk melaju ke jenjang pernikahan. Bahkan, selama pandemi Covid-19 melanda, Emma lebih banyak menghabiskan waktu berdua di kediaman kekasihnya di Los Angeles, Amerika Serikat.

Emma juga kedapatan sudah menyematkan cincin di jari manisnya, yang diduga sebagai tanda pertunangan.

Sebelumnya, pelakon Belle dalam film *Beauty and The Beast* (2017) ini sempat menyebut bahwa dirinya lajang dan bahagia. Melalui wawancaranya dengan majalah *Vogue* 2019 lalu, Emma bilang, "Aku menyebutnya *self-partnered*."

Lantas benarkan Emma merelakan karier cemerlangnya untuk berumah tangga?

Bantahan Manajemen

Bertolak belakang dengan kabar yang beredar, manajernya, Jason Weinberd, justru menyebutkan bahwa aktris ini hanya pamit dari media sosial. Kariernya di dunia layar lebar akan tetap berkibar.

Sekarang, perempuan kelahiran Paris, 15 April 1990 ini memang sedang mengesampingkan urusan dunia hiburan

dan lebih fokus menyuarkan masalah politik, termasuk kesetaraan perempuan. Toh, setelah menyelesaikan peran di film *Pretty Woman* (2019), Emma memang belum mengambil proyek peran apa pun lagi. Dirinya lebih banyak mengejar ketertinggalan sebagai UN Goodwill Ambassador, untuk mengadvokasi pemberdayaan

perempuan muda.

Sayangnya, tak ada keterangan lebih lanjut mengenai kabar percintaannya, hingga kebenaran masa depan Emma masih menjadi rahasia. Namun penggemar wajib merasa lega, sebab manajernya sudah membantah isu hengkangnya.

Duh, baiklah.

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @EMMAWATSON

Fakta Menarik Emma Watson

1. Demi perankan karakter Hermione Granger, Emma harus lewati 7 kali audisi.
2. Sejak kecil, Emma selalu luangkan waktu 5 jam sehari untuk belajar di sela-sela kepadatan syuting film *Harry Potter*.
3. Emma sangat senang menulis buku harian. Bahkan dia memiliki 10 kategori buku hariannya sendiri, mulai cita-cita, hingga kegiatannya.
4. Yoga jadi ajang penyeimbang dan relaksasi dari ingar bingar di dunia hiburan.
5. Pernah menolak tawaran Disney untuk memerankan karakter Cinderella pada 2014 silam, karena lebih tertarik dengan karakter Belle yang memiliki pendirian teguh, sama seperti dirinya.

Wulan Guritno Gugat Cerai Suami

Tak ada angin, tak ada hujan, Wulan Guritno mendadak kejutan publik usai gugatan cerai yang dilayangkan pada sang suami, Adilla Dimitri. Hal ini terlihat di Sistem Informasi Penelusuran Perkara (SIPP) Pengadilan Agama Jakarta Selatan. Di sana terlihat gugatan yang didaftarkan oleh pengacaranya, Ficky Fernando, SH itu, masuk pada hari Kamis (25/2). Kabar ini jelas jadi tanda tanya besar, sebab selama ini, rumah tangga yang sudah dibangun sejak 27 Maret 2009 silam itu terlihat harmonis dan baik-baik saja. Namun, hingga berita ini ditulis, Senin (1/3), baik Wulan, kuasa hukum, maupun tergugat, belum memberikan keterangan lebih lanjut.

● SITI SARAH NURHAYATI
DOK. INSTAGRAM @WULANGURITNO



Syahrini-Reino Barack

Dandan Ala Geisha di Ulang Tahun Pernikahan Ke-2

Rayakan hari besar bersama, Syahrini dan Reino Barack berhasil curi perhatian hingga bikin iri warganet. Kenapa?

Biasanya Syahrini selalu tampil cetar dan mewah di Instagram pribadinya. Tak jarang berbagai barang mahal turut dia "pamerkan" saat mengunggah potretnya di sana. Namun, ada yang berbeda kala dia merayakan hari jadi pernikahannya yang ke-2 dengan Reino Barack, pada 27 Februari 2020 kemarin.

Pemilik gelar *Princess* ini justru menampilkan dandan tak biasa. Dia berdandan ala Geisha, seniman-penghibur atau entertainer tradisional Jepang yang ikonik, lengkap dengan oshiroi (bedak tradisional Jepang untuk memutihkan wajah) serta kimono berwarna ungu dan merah menyala. Tak kalah, Reino yang duduk bersebelahan dengan Syahrini juga

menggunakan pakaian tradisional Jepang bernama Hakama.

"Happy 2nd wedding anniversary my wonderful husband, the love of my life, the man of tradition with value, I will keep falling in love with you. I love you @reinobarack!" tulis pemilik jargon "maju mundur cantik" ini di unggahan Instagramnya.

Banyak warganet yang tak mengenali Syahrini, sebab penampilannya berubah total. Namun, tak sedikit pula yang menyinggung kecantikan pelantun lagu *Sesuatu* ini, meski tengah berbalut riasan yang cukup tebal.

Reino tetap mengungkapkan rasa cintanya pada sang istri, dan terus menyanjung pernikahannya. Mantan kekasih Luna Maya ini menuliskan, "Bersamamu, dua tahun manis berlalu seperti sekejap mata. Aku berharap dan berdoa untuk tahun-tahun mendatang. Jangan pernah lupa bahwa kamu telah mencapai jiwaku yang terjauh, dan aku mencintaimu sedalam-



dalamnya."

Keduanya terlihat sangat bahagia, bahkan Syahrini berhasil membuat Reino tertawa berkat aksi jenaknya, ketika bergandengan tangan mesra menuju lokasi pemotretan mereka. Tak sampai di sana, perayaan ulang tahun pernikahan mereka ternyata berhasil membuat warganet iri. Betapa tidak, usai mengejutkan publik dengan potret berbeda, Syahrini dan Reino turut mengundang aktor kenamaan Jepang, Takeru Satoh, saat *dinner* bersama.

Enggak heran sih, toh, keduanya memang sudah berada di Jepang sejak 4 bulan silam dan memiliki relasi baik selama di sana. Seru, ya.

● SITI SARAH NURHAYATI
FOTO: DOK. INSTAGRAM @PRINCESSYHRINI

Untuk pertama kalinya, kita akan mendengarkan lagu Raisa yang penuh tenaga. Dia tahu dirinya mampu bernyanyi tanpa mendayu-dayu.

Sebagai seorang penyanyi, mungkin ini adalah pencapaian yang sungguh membanggakan bagi Raisa. Ditawari oleh Disney Southeast Asia membawakan lagu *original* yang terinspirasi dari film terbaru Disney, *Raya and The Last Dragon*. Apalagi Raisa sendiri adalah penggemar film animasi. Dan, lagu-lagu Disney selama ini yang didominasi lagu klasik sudah dikuasainya. Sudah pasti Raisa tak menolak.

Namun, Raisa tidak menyangka bahwa lagu yang diterimanya itu menantang untuk keluar dari zona nyaman. Saat menerima materi lagu yang berjudul *Trust Again* ini, istri Hamish Daud itu terkejut karena lagu tersebut amat berbeda dari bayangannya.

"Tapi, aku selalu pengen punya lagu yang aku belum punya sebelumnya. Kalau lagunya seperti yang aku punya, aku bisa tenaglah. Udah biasa. Kalau ini seru, aku jadi dengerin terus, latihan di rumah," ungkap Raisa antusias.

Lagu ini sangat berbeda dengan lagu Raisa biasanya, yang lembut, *mellow*, dan mendayu-dayu. Betapa tidak, perempuan bernama lengkap Raisa Andriana ini bahkan mengakui ia bernyanyi dengan sangat lantang dan bertenaga di lagu *Trust Again* ini.

"Produser memantau via Zoom. Unik aja kita nyanyi dilihat pakai laptop. Gaya bernyanyi aku kan *soft*, untuk lagu ini aku dituntut bisa lebih lantang. Tantangannya melantangkan suara aku," ujar Raisa dalam gala wicara virtual baru-baru ini.

Sekalipun memberi beberapa hasil rekaman, tetap yang dipilih versi paling lantang. Pasalnya, lagu itu adalah hasil kolaborasi dengan tiga *rapper* Asia Tenggara. Jika Anda belum sempat mendengarkan, suara Raisa akan dipadukan dengan rekaman para *rapper* itu.

"Dalam kolaborasi ini aku jadi *lead singer*. Aku vokalisnya, sisanya aku kolaborasi sama *rapper-rapper*.

Sangat spesial, karena aku belum pernah kolaborasi sama *rapper* dan aku belum pernah juga dengan genre seperti itu," ujar pelantun *Mantan Terindah* ini tersenyum.

Kolaborasi Raisa dan para *rapper* ini dilakukan dalam rangka peluncuran film animasi yang

Raisa Menyanyikan Lagu Disney, "Mama Itu Keren, Nak!"

terinspirasi dari berbagai budaya di Asia Tenggara ini.

Makanya, lagu ini merupakan salah satu karya yang amat dibanggakan Raisa dan akan diceritakan ke putri kecilnya, Zalina

rasa percaya. Bagi Raisa, salah satu yang ingin disampaikan melalui lagunya adalah, percaya satu sama lain merupakan cara kita untuk bisa maju bersama-sama.

"Aku pribadi suka lagu-lagu yang

sebelumnya," ungkap pelantun *Biarkanlah* ini.

Jadi Merasa Mampu

Menariknya, Raisa tidak hanya menyuarakan untuk percaya satu sama lain, tetapi dirinya pun jadi lebih percaya pada kemampuannya bernyanyi. Betapa tidak, melalui *Trust Again*, Raisa jadi tahu bahwa karakternya cukup dan enggak perlu sok hip-hop untuk bikin lagu enak.

Diakui Raisa, ada beberapa bagian yang saat rekaman enggak

"Jadi, aku ngerasa, selanjutnya aku bisa. Misal pengen nulis atau kolaborasi dengan genre seperti ini, aku tahu aku mampu."

Raine Wyllie (2). "Sebenarnya, dia enggak ngerti pun aku akan doktrin dia bahwa *Mama is cool*. Mama itu keren lho, Nak!" tukas Raisa tertawa.

Bebas Eksplorasi

Di samping harus melantangkan suara, perempuan kelahiran Jakarta, 6 Juni 1990 ini amat senang karena bebas bereksplorasi dalam lagu terbarunya. Pasalnya, lagu *Trust Again* ditulis khusus untuk penayangan film *Raya and The Last Dragon*.

"Aku bisa bener-bener eksplorasi lagu ini mau dibikin kayak apa. Enggak ada panduannya. Belum pernah dinyanyikan. Enggak ada lagu sebelumnya, sehingga aku enggak harus ngebenda-bedain sendiri versi aku. Aku bisa jauh eksplorasi," terang pelantun *Jatuh Hati* ini.

Tidak hanya itu, menurut pelakon *Terjebak Nostalgia* ini, lagunya dan film *Raya* membawa pesan yang selaras tentang

ada pesan moralnya. Aku nyanyi-nyanyi tentang cinta atau patah hati, aku pasti nyelipin apa yang kita ambil dari patah hati itu, atau pesan yang kita ambil dari pengalaman yang enggak enak



Raisa tidak sabar mendengarkan lagunya ke Zalina.

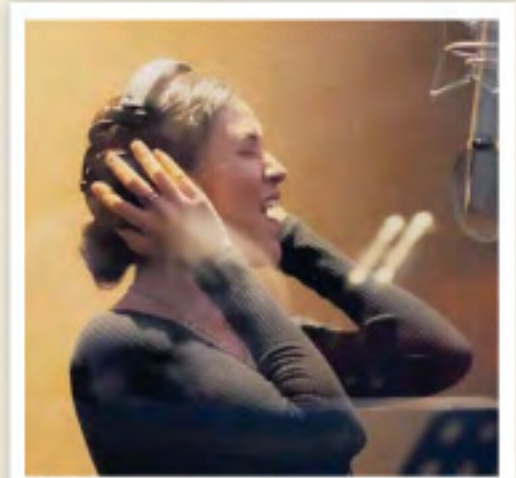


Raisa antusias dengan karakter putri baru Disney, *Raya*.

dapat-dapat dan harus diulang lagi. Namun, dia menganggap itu bagian dari belajar. "Jadi, aku ngerasa, selanjutnya aku bisa. Misal pengen nulis atau kolaborasi dengan genre seperti ini, aku tahu aku mampu."

Tak menutup kemungkinan setelah ini, kita akan mendengarkan lagu-lagu Raisa yang berbeda dari sebelumnya. Berkat lagu *Trust Again*, Raisa jadi terinspirasi membuat karya seperti itu lagi, di mana dia jadi penuh tenaga dan tidak ada bagian mendayu-dayunya.

"Walaupun ini bukan lagu yang sering aku nyanyiin, tapi sering aku



Melalui lagu *Trust Again*, Raisa tampil berbeda dari biasanya.

dengerin. Mungkin banget kalau ke depannya keluar dari kebiasaan aku atau mungkin kolaborasi sama *rapper* lagi. Jadi, terasa mungkin dan terasa enggak aneh," pungkas Raisa.

Jadi enggak sabar sama lagu selanjutnya.

AGHNIA HILYAN | FOTO: DOK. DISNEY INDONESIA, DOK. INSTAGRAM @RAISA6690

5 Cara Raisa Jaga Suara



Pilihan Raisa 3 Lagu Favorit dari Film Disney



Raya and The Last Dragon Raisa: PutriNya Orang Indonesia Banget!

Sebagai penggemar setiap kisah putri dari Disney, Raisa berpikir film *Raya and The Last Dragon* sangat berbeda dan keren sekali. Bisa begitu karena dulu, Raisa kecil menganggap putri kerajaan itu rambutnya panjang, disisir rapi, dan pakai gaun besar yang cantik.

"Setelah aku dewasa, aku tahu bahwa kehidupan putri bukan begitu. Putri itu seseorang yang memang kuat dan mewujudkan berbagai hal untuk dirinya sendiri. Kalau terlalu dongeng, enggak bisa diaplikasikan ke kehidupan nyata," ujar penyanyi keturunan Sunda ini.

Menurut Raisa, film terbaru Disney ini dengan apik menggabungkan antara dongeng dan realita. Apalagi, kisah *Raya* bukan sekadar kisah cinta. *Raya* dikisahkan sebagai pejuang yang mencari naga terakhir, Sisu, untuk menyatukan dunianya yang terpecah belah.

Tak hanya itu, Raisa merasa terwakili melalui film yang terinspirasi dari budaya di Asia Tenggara itu, dan Indonesia salah satunya. Makanya, Raisa amat tidak sabar menemukan kesamaan dengan orang-orang di film, entah itu makanan, rambut, hingga budayanya.

"Dan aku senang putrinya Asia Tenggara ini dipotret sebagai orang yang keras, kuat, sangat berani, berjiwa petualang yang menurutku orang Indonesia banget kayak gitu. Aku *excited* orang Indonesia punya representasi di Disney Princess," pungkas Raisa semangat.

Berbeda dari film animasi lainnya, Disney kali ini menghadirkan putri yang hidupnya penuh petualangan hingga pertarungan. Bahkan, melalui film Disney *Raya and The Last Dragon*, budaya-budaya di Asia Tenggara akan jadi tontonan menarik untuk dunia.

Film terbaru Disney ini sendiri bercerita tentang gadis pejuang bernama Raya, yang mencari seekor naga terakhir bernama Sisu, untuk mempersatukan dunia fantasi Kumandra yang terpecah belah jadi 5 bagian wilayah. Sisu dipercaya bisa mengembalikan kedamaian.

Menariknya, film yang tayang pada 3 Maret kemarin ini terinspirasi dari berbagai budaya di Asia Tenggara, yakni Indonesia, Thailand, Myanmar, Vietnam, dan Laos. Tak tanggung-tanggung, tim produksi melakukan riset mendalam langsung ke Asia Tenggara.

Salah satu lokasi riset di Tanah Air adalah Bali. Tak hanya itu, dua seniman lokal asal Pulau Dewata ini, Dewa Brata dan Emiko Susilo, bahkan terlibat produksi untuk memastikan budaya Indonesia

Fakta Disney "Raya and The Last Dragon" Kental Nuansa Indonesia, dari Keris sampai Wayang

Tidak hanya budaya berbagai negara di Asia Tenggara, melalui film Disney *Raya and The Last Dragon*, kita akan menemukan Indonesia. Di sebelah mananya?

tampil autentik. Selain kehadiran keduanya, apa lagi nuansa Indonesia dalam film ini?

1. Keris

Kita tahu, beberapa putri dalam film-film Disney memiliki senjata, sebut saja alat panah milik Merida dalam film animasi *Broke*. Kali ini, senjata milik Raya adalah pedang yang terinspirasi dari keris. Salah satu budaya Indonesia itu jadi hal spesifik yang masuk ke dalam film.

2. Gamelan

Komposer film animasi ini, James Newton Howard telah meracik

musik khusus yang terinspirasi dari instrumen tradisional berbagai negara di Asia Tenggara. Tak hanya itu, film ini dipastikan menggunakan banyak suara gamelan dalam latar belakang suaranya.

3. Batik

Sudahkan nonton trailer film animasi ini? Perhatikanlah saat Benji (ayah Raya) menceritakan sejarah dunia Kumandra kepada Raya kecil, terlihat sesosok pria tengah melukis di sehelai kain, menggunakan canting persis seperti proses membatik dengan motif sisik ikan.

4. Pencak Silat

Jika Anda penggemar film animasi Disney, pasti tahu tidak ada putri dalam cerita Disney yang bertarung sebanyak Raya. Menariknya, gaya berkelahnya tidaklah asing, karena Raya menggunakan teknik pencak silat. Tentu atas arahan konsultan bela diri khusus.

5. Wayang Kulit

Unsur wayang kulit jadi salah satu inspirasi yang dimasukkan dalam film. Meski tidak disebutkan



dengan jelas di sebelah mana, rupanya kisah Raya mirip dengan cerita wayang kulit Sri Tanjung, pendekar perempuan yang berjuang mempersatukan tempat tinggalnya Yawastina.

AGHNI HILYA | FOTO: DOK. INSTAGRAM @ DISNEYRAYA

Dewi Sandra Buka Hati Usai Ingin Akhiri Hidup

Sempat punya trauma akan pernikahan, Dewi Sandra justru dibuat kehabisan alasan untuk menolak suaminya kini, Agus Rahman. Kok bisa?

Perceraian sering kali menimbulkan trauma, seperti yang dialami Dewi Sandra. Saat awal didekati Agus Rahman, suaminya kini, Dewi Sandra sempat menunjukkan tanda tidak tertarik berkali-kali. Betapa tidak, saat itu dirinya masih menyimpan luka batin pasca bercerai dengan almarhum musisi Glenn Fredly. Dewi merasa tidak ingin menikah lagi.

Tak usah heran, saat berpisah dengan pelantun *Kasih Putih* itu, Dewi merasa sangat terpuruk, putus asa, hingga ingin mengakhiri hidupnya. Perempuan bernama lengkap Dewi Sandra Killick ini merasa hidupnya tak berguna, karena kegagalan rumah tangganya.

"Trauma sama yang namanya pernikahan. Trauma dengan percaya lagi sama laki-laki. Trauma dengan memulai hubungan yang patut diperjuangkan. Aku sudah berjuang, tapi gagal juga," aku Dewi dalam salah satu video di kanal YouTube Daniel Mananta Network.

Dewi pasrah pada Tuhan. Setelah bangkit dari keterpurukan, Dewi berhasil menemukan kedamaian, seiring baiknya hubungannya dengan Tuhan. Tak disangka, Tuhan memberikan seorang jodoh lagi untuknya. Laki-laki yang menjadi pemimpinya.

Bagi Dewi, jika Tuhan ingin dirinya menikah lagi, maka dia akan berserah dengan cara Tuhan. Dewi tidak ingin melawan lagi. Makanya, perempuan kelahiran Brazil ini meyakini yang dibutuhkannya adalah sosok pemimpin yang baik untuk dunia dan akhiratnya kelak.

"Dia (Agus, red.) sabar banget dan baik. Dia enggak harus ada buatku, tapi dia ada. Dia benar-benar mengerti perempuan butuh ketenangan. Wanita ini sudah mengalami banyak hal, jadi harus dihargai. Dia menghargai perjalanan hidupku," ujar pelantun *Biarkan* ini.

Aktris sekaligus penyanyi ini pun tidak menutupi kemungkinan apa pun pada Agus. Dewi ingin memulai hubungan dengan kejujuran dan apa adanya. Makanya, perempuan yang pernah jadi presenter ini ingin hubungannya itu direstui semua keluarga lelaki yang berhasil mengetuk hatinya itu.

Jika ada satu orang saja di keluarga Agus yang berkata tidak menyukai dirinya, Dewi akan mengakhiri hubungannya itu. Begitu pun dengan restu dari keluarganya. Ketika kedua keluarga memberikan restu yang baik, di situlah Dewi yakin Allah merestui hubungannya.

Menariknya, Dewi dapat restu dari ibu mertuanya karena kesamaan sifat mereka. "Aku anaknya gampang tidur. Pertama kali ketemu, aku ke rumahnya, Aku ngantuk banget dan aku izin tidur di sofa. Ibunya suka sama aku, karena sama-sama suka tidur," ujar Dewi.

Tanpa Buah Hati

Tidak hanya terbuka soal seluruh kekurangannya, Dewi pun membahas dirinya yang menikah dua kali tanpa punya anak sebelum menikah. Menurutnya, punya anak maupun tidak punya adalah ujian dari Tuhan. Apa pun yang kamu lakukan dalam hidup itu ujian.

"Allah tidak akan menghukummu karena bukan takdirnya menjalankan itu. Aku hanya terbuka untuk Allah, mau memberikan apa dan tidak memberikan apa," ujar perempuan

pelakon *Ayat-Ayat Cinta 2* ini yang percaya Tuhan pasti punya rencana terbaik.

Lagipula, menurut Dewi, perempuan harus tahu dulu alasannya mau punya anak. Jika anak bikin senang, kan tidak serta merta tanpa anak jadi tidak bisa hidup senang. Berkat punya saudara yang autis, Dewi percaya dalam hidup harus menerima hal yang di luar kendalimu.

Utamakan Kewajiban

Kini tak terasa usia pernikahan Dewi sudah hampir satu dekade. Setelah dua tahun resmi bercerai dari Glenn, Dewi mengikat diri dalam jalinan suci pernikahan dengan Agus. Toh, hingga kini dirinya semakin lebih baik lagi bersama sang suami.

Kini sebagai istri, Dewi memilih fokus dan mengutamakan kewajibannya daripada menuntut haknya. Bukan maksud apa-apa, pelantun *Tak Ingin Lagi* ini hanya tidak mau berharap sama manusia soal haknya. Lebih baik sama Allah saja.

"Misal, sebagai istri, suami punya kewajiban untuk kasih uang belanja. Namun, jika suami tidak memberikannya, apakah aku jadi tidak melakukan kewajiban? Enggak boleh. Tugasku tetap melakukan kewajiban. Untuk hak, aku mintanya sama Allah," terang Dewi bijak.

Tak usah heran jika Dewi bisa berpikiran begitu, kedewasaan dan

pembelajaran dari masa lalu telah mengubahnya. Makanya, jika ada perdebatan, kini Dewi dan Agus langsung beribadah. "Kita berdoa dengan hati yang tulus dan kita minta solusi," pungkas Dewi.

Salut!
AGHNI HILYA | FOTO: DOK. INSTAGRAM @DEWISANDRA

Syifa Hadju-Angga Yunanda

Duet Perdana Bareng Mantan



Siapa yang bilang kita harus smusuhan sama mantan? Buktinya, Syifa Hadju dan Angga Yunanda bisa tetap bekerja sama meski sebelumnya punya kisah romansa. Untuk pertama kalinya, keduanya berduet di *single Cinta Hebat*. Apalagi, lagu itu sebagai *soundtrack* untuk serial remaja *Kisah Untuk Geri*, yang juga diperankan mereka berdua. *Chemistry* mereka sebagai pasangan pun tampaknya tak perlu diragukan lagi. Betapa tidak, "Karena udah kenal lama, ada cerita 'lama', kita udah saling tau karakter masing-masing seperti apa," pungkas Angga.

AGHNI HILYA | FOTO: DOK. MD MUSIC



Sifat Ki Seon-gyeom tak perlu diragukan lagi kebaikan dan kehangatannya. Dengan segala koneksi dan materi yang dia punya, Seon-gyeom sigap menolong sesama jika orang di sekelilingnya membutuhkan bantuan, sekalipun dia tak mengenalinya atau tidak dimintai pertolongan.

Tak segan, tangan Seon-gyeom langsung merangkul, bahkan rela jadi tameng demi menyelamatkan kehidupan mereka.

Misalnya saja menolong juniornya yang mengalami perundungan, hingga membuat kariernya sebagai atlet lari di Korea jadi berantakan. Terpenting bagi dia, keadilan bisa ditegakkan.

Rupanya Seon-gyeom dari drama

Im Si-wan Versi "Run On" dan Aslinya: Sama

Ki Seon-gyeom boleh jadi hanya karakter fiktif semata, tapi Si-wan hadir di dunia nyata dengan sifat seperti tokoh utama dari Run On itu. Tanpa pamrih juga?

Gemar Berdonasi

Aktor yang juga hobi lari ini memang memiliki sifat baik pada siapa saja. Teman-teman satu profesinya pun mengakuinya. Banyak yang kagum dengan

kepribadian Si-wan, apalagi dia melakukannya tanpa pamrih.

Saat syuting drama *Misaeng* 2014 silam misalnya, dia tak segan memberikan hadiah jaket musim dingin pada seluruh staf dan pemainnya. Hal ini tentu mengingatkan kita pada sosok Seon-gyeom saat memberikan berbagai hadiah untuk atlet bimbingannya. Terlebih, aslinya Si-wan juga suka membantu juniornya di dunia seni peran.

Lelaki kelahiran 1 Desember 1988 ini juga rela memberikan seluruh gajinya saat menjalani wajib militer (wamil) dari 2017-2019 lalu, untuk salah satu sekolah dasar di Korea. Bahkan saat remaja dia sudah menjadi guru privat matematika secara sukarela.

Terbaru, saat merayakan ulang tahunnya yang ke-32 dan memasuki

Run On yang diperankan Im Si-wan ini memiliki kemiripan sifat dan

perilakunya. Keduanya sama-sama dermawan dan ringan tangan. Bahkan banyak yang merasa jika di drama terbarunya, Si-wan tak berakting, melainkan tengah menunjukkan sifat aslinya.

Si-wan tak segan memberikan hadiah jaket musim dingin pada seluruh staf dan pemainnya.



Ki Seon-gyeom (Im Si-wan) dan Oh Mi-joo (Shin Se-kyung) saling menyembuhkan luka.

tahun baru 2021, dia memilih berdonasi besar-besaran, alih-alih gelar pesta megah. Donasi diberikan kepada keluarga berpenghasilan rendah dan warga yang terkena efek pandemi Covid-19 di Korea Selatan, masing-masing sebesar 20 juta won (Rp253 juta). Salah satunya diberikan atas nama fans klubnya, Swan.

Lantas, meski masih banyak

kebaikan yang dilakukan anggota boyband ZE:A yang tidak tersorot kamera ini, nyatanya Si-wan tak percaya diri dan bilang, "Sebenarnya, saya takut tidak terlihat tulus."

Waduh.

© SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. HANCINEMA, DOK. MYDRAMALIST.COM, DOK. INSTAGRAM @YIM_SIWAN

5 Pelajaran Cinta dari Ki Seon-gyeom

- 1 Tak ada salahnya belajar arti cinta dari pasangan.
- 2 Penting untuk menghargai ruang privasi pasangan.
- 3 Persetujuan antar-pasangan wajib dilakukan agar tak ada yang merasa dirugikan.
- 4 Komunikasi yang baik adalah kunci sebuah hubungan.
- 5 Kita bisa memiliki hubungan yang sehat ketika sudah mendintai diri sendiri.

3 REKOMENDASI Drama Im Si-wan selain Run On

<p>Misaeng: Incomplete Life (2014) Episode: 20 Genre: slice of life, komedi Rating: 11%</p>	<p>The King in Love (2017) Episode: 40 Genre: melodrama, sageuk, roman Rating: 7%</p>
<p>Stranger from Hell (2019) Episode: 10 Genre: thriller, psikologis Rating: 3,9%</p>	

Irish Bella Rumah yang Baru Dihuni Itu Terendam Banjir

Semua barang di lantai bawah, ludes terbawa air. Tapi, kok, Irish masih bisa tersenyum?

Kepanikan tak bisa lagi disembunyikan, kala banjir perlahan memasuki pekarangan rumahnya. Irish Bella seakan tak percaya, setelah pindah rumah malah ikut jadi korban "keganasan" banjir Ibu Kota.

Memang selama satu minggu ke belakang, tingginya curah hujan di Jakarta membuat sejumlah wilayah berganti status jadi siaga banjir. Salah satu wilayah rawan banjir adalah kediaman keluarga kecil Irish Bella, yang berada di kawasan Jati Padang, Jakarta Selatan.

Namun Irish tak menyangka, pada Jumat (19/2) kemarin, kediaman barunya itu langsung porak poranda karena air bah

yang menerjang terus naik, hingga sepinggang orang dewasa. Bahkan rumahnya mendadak berubah wujud bak kolam lumpur kecokelatan. Kemegahan rumahnya seakan hilang. Melalui konten YouTube pribadinya, Irish bilang, "Awal mula banjir itu di sini (teras). Semalam jam 11, baru deh airnya naik."

Melihat curah hujan yang terus meningkat, akhirnya istri Ammar Zoni ini langsung sigap memindahkan barang berharganya dari lantai satu ke lantai tiga

rumahnya, terlebih barang elektronik yang rawan rusak. Tak lupa, dia langsung memutus aliran listrik agar tak jadi malapetaka.

"Kolam renang sudah ketutup air rawa, dan yang paling parah adalah bau bensin banget. Sebenarnya yang mengganggu adalah bau bensinnya. Bikin pusing, bikin mabok, jadi ruangan ini (lantai 3) sudah bau banget sama bensin," jelasnya.

Ogah Pusing

Sebenarnya saat banjir menerjang, sang ibunda meminta Irish langsung pindah ke rumahnya.

Namun, melihat banjir yang sudah menggenangi beberapa titik jalan, dia langsung mengurungkan niatnya.

Perempuan berusia 24 tahun ini lebih memilih evakuasi diri bersama anaknya, Air Rumi Akbar (4 bulan), dan sang suami di hotel dekat rumahnya, yang terbebas dari banjir.

"Ini baru banjir, ya. Gimana orang yang kena tsunami? Barang-barangnya hancur, rumahnya

hancur. Ini baru genangan air doang," katanya sambil mengucap syukur.

Sebenarnya, di lantai bawah juga masih banyak barang yang tak bisa terselamatkan, seperti kulkas, mesin cuci, pengering, freezer. Sedih pasti. Namun, dia lebih memilih pasrah dan enggan ambil pusing dengan musibah yang dihadapinya. Toh, barang yang terendam luput dari kerusakan.

Irish dan suaminya memutuskan untuk tinggal sementara di hotel dekat rumahnya.

Irish dan suaminya memutuskan untuk tinggal sementara di hotel dekat rumahnya.

cuci dan pengering yang ikut hanyut bisa dibeli kembali.

Pemilik nama lahir Yris Hetty Dirk de Beule bilang, "Seumur-umur aku enggak pernah rumahnya kebanjiran, dan ini sekali kalinya kebanjiran parah banget. Alhamdulillahnya kita rumahnya tiga lantai, mungkin sekarang lantai satu udah kerendam semua,

kampung belakang malah sudah sedada banjirnya.

Wah.
© SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. INSTAGRAM @IRISHBELLA



Kebiasaan Sederhana Bisa Cegah Kanker Serviks

Jangan sampai lalai dan terlupa, meski sederhana dampaknya sangat besar.

Kalau pilihan menu makan siang ini adalah hamburger dan sayur bayam bening, mana yang Sahabat NOVA pilih? Lalu untuk camilannya, Sahabat NOVA lebih memilih buah atau kentang goreng?

Silakan dijawab dalam hati. Tapi yang jelas, jika pola makan Anda masih minim makanan sehat, maka hati-hati risiko kanker serviks menghantui. Kok, bisa?

Kebiasaan Makan

Semua perempuan pasti ingin hidupnya sehat dan terhindar dari gangguan penyakit kanker serviks. Tapi sayangnya, sering kali keinginan ini tak diimbangi dengan kebiasaan-kebiasaan yang bisa menghidarkan kita dari bahayanya. Seperti kita tahu, kanker serviks

adalah keganasan pada serviks atau leher rahim yang disebabkan oleh virus HPV (*human papillomavirus*) strain atau jenis tertentu.

Nah, ada banyak faktor risiko seseorang terkena kanker serviks. National Cancer Institute menyebutkan salah satu dari banyaknya risiko kanker serviks dikaitkan juga dengan pola makan yang rendah buah dan sayuran. Pasalnya tubuh jadi tidak mendapatkan makanan kaya antioksidan, karotenoid, flavonoid dan folat, seperti pada buah-buahan dan sayuran yang bisa mendukung tubuh dalam menangkal virus HPV.

Inilah kebiasaan sederhana yang sering dilupakan namun pengaruhnya besar bagi kesehatan kita sebagai perempuan. Khususnya di zaman sekarang di mana banyak orang—mungkin juga Anda—lebih suka makan makanan instan atau cepat saji. Apalagi, sekarang akses

mendapatkan makanan cepat saji hanya sejauh ujung jari.

Maka itu, jika Anda ingin mencegah kanker serviks dan mempertahankan kesehatan tubuh, mulailah dengan memperbaiki pola makan dengan mengonsumsi sayur dan buah dalam porsi ideal. Sedikitnya, dalam satu piring sekali makan terdapat 150 gram buah atau 1/3 porsi dari 1/2 piring makan, serta

“Kombinasi antara pemeriksaan pap smear dengan HPV mampu memberikan hasil akurasi hampir 100 persen.”

150 gram sayuran atau 2/3 porsi dari 1/2 piring makan.

Kebiasaan Pengecekan

Kebiasaan lain yang sering luput adalah kebiasaan untuk melakukan pengecekan. Asal tahu saja, banyak pasien kanker serviks yang baru mendapatkan pengobatan saat sudah berada pada stadium lanjut. Hal ini karena kurangnya kesadaran akan pentingnya pencegahan

dan deteksi dini untuk mencegah kanker.

Padahal melakukan pengecekan sebagai langkah deteksi dini idealnya dijadikan sebuah kebiasaan hidup yang sehat dan baik. Apalagi mengingat pada stadium awal, kanker tidak menimbulkan gejala, sehingga penting untuk

melakukan pemeriksaan rutin. “Kanker serviks adalah kanker yang bisa dicegah—*preventable*. Untuk *screening* yang direkomendasikan adalah kombinasi antara pap smear dengan pemeriksaan virus HPV,” ujar dr. Muhammad Yusuf, Sp.OC (K) Onk, Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan Konsultan Onkologi dari Eka Hospital.

Menurut dr. Yusuf, kombinasi antara pemeriksaan pap smear dengan HPV mampu memberikan hasil akurasi hampir 100 persen.



Selain itu, jika melakukan kombinasi pemeriksaan ini maka kita tidak perlu setiap tahun melakukan pemeriksaan. Tapi disarankan cukup tiga

sampai lima tahun sekali.

Lantas, berapa biayanya? “Kalau bicara angka itu bisa sangat variatif. Tapi rata-rata untuk pap smear, seorang pasien itu akan mengeluarkan sekitar Rp400.000. Sementara untuk kombinasi pap smear dan pemeriksaan HPV itu sekitar Rp1,6 juta,” jelas dr. Yusuf dalam Webinar “Between Woman and Cancer” yang diselenggarakan Eka Hospital.

Tapi kembali lagi, harga ini bergantung juga pada akurasi dan rutinitas pemeriksaan, ya. Jadi, konsultasikan, pilih yang tepat, dan jadikan pemeriksaan sebagai kebiasaan baru yang baik.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK

Fashion & Beauty

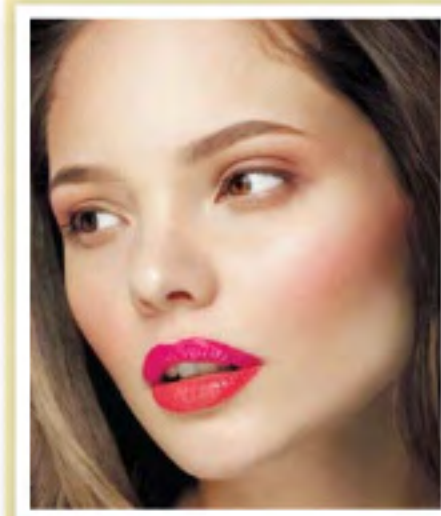
Tips Riasan Pipi Agar Lebih Tirus

Punya pipi tembam alias *chubby* itu menggemaskan, lho. Tapi kebanyakan dari kita lebih menyukai pipi tirus yang memberi kesan langsing. Tak jarang berbagai upaya dilakukan agar pipi tembam kita tersamarkan. Inilah salah satu tipsnya. Intinya adalah kita berusaha membuat ada perbedaan gelap-terang pada pipi, sehingga memberi kesan tirus. Tapi, ingat, enggak ada salahnya lho, tampil *chubby*.

● MADE MARDIANI KARDHA | FOTO: ISTOCK

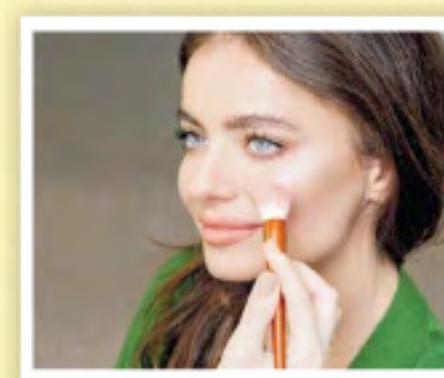
1. Shading

Aplikasikan *shading* di bawah tulang pipi, memanjang dari dekat pelipis ke arah sudut bibir. Ingat, bentuknya tidak mendatar, tapi membentuk garis miring. Baurkan dengan spons. Nantinya, area yang lebih gelap ini akan termanipulasi, terlihat seolah-olah cekung. Inilah yang akan membuat pipi terlihat lebih tirus.



2. Blush on

Aplikasikan *blush on* di area *shading* tadi, tapi lebih melebar, menyentuh sebagian tulang pipi. Cara ini akan membuat pipi lebih tirus dibandingkan Anda menyapukan *blush on* di tengah tulang pipi (*apple cheek*). Pilih warna agak gelap, misalnya oranye atau pink kecokelatan. Warna *pink* terang cenderung membuat pipi lebih bulat.



3. Highlighter

Highlighter yang diaplikasikan di tepi atas tulang pipi akan membuat area ini terlihat menonjol. Perbedaan antara area *shading* yang gelap dan area *highlighter* yang terang inilah yang akan membuat pipi Anda terlihat lebih berkontur.

KITA BANGKIT

Telah hadir jawaban untuk mengakhiri pandemi!
Tunggu dulu, ini bukan janji-janji
Atau angan-angan
Ini adalah sebuah keyakinan
Jawaban dari semua keraguan

Kita sudah punya solusinya
Dari protokol kesehatan
Sampai vaksin Covid-19

Yang belum kita punya
Hanya kemauan untuk melakukan

Kalau bisa vaksin sekarang, kenapa harus menunda?
Kalau ada protokol kesehatan, kenapa harus melanggar?
Kalau bisa beli produk lokal, kenapa harus beli dari negara tetangga?

Lakukan apa yang benar
Dan lakukan sekarang
Ayo ikut dalam misi menyelamatkan Indonesia!



Kitabangkit.id



media



Ternyata Istriku Tidak Cekatan Mengurus Rumah dan Anak-Anak

Tanya

Bu Rieny Yth,
Istri saya, kok, makin lama terasa makin banyak tuntutan nya, ya? Dia tidak bekerja, setelah menikah memang kami sepakat dia akan *full* di rumah karena penghasilan saya lebih dari cukup. Istri berasal dari keluarga kaya yang saat itu pada hemat saya jauh dari agama. Cuma di KTP saja tertulis Islam.

Ketika kuliah, saya jatuh cinta padanya, dan perlahan bisa saya ajak untuk hijrah. Walaupun ditentang keluarganya, terutama ibunya, akhirnya kami bisa menikah. Saya putuskan untuk menjauhkan dia dari keluarganya, yang susah diajak menjadi lebih islami. Makin lama, mereka juga tampak makin tak

nyaman kalau berinteraksi dengan kami, walau sudah ada cucu dari kami.

Sejak WFH, saya memang banyak di rumah. Mulailah saya melihat bahwa istri tidak cekatan mengurus rumah dan empat anak kami. Rupanya, selama ini, pakaian yang harus disetrika dibawa ke *laundry* kiloan walaupun tetap dicuci di rumah. Anak-anak juga biasa sarapan roti atau sereal, padahal saya inginnya mereka tetap akrab dengan nasi-tempe-tahu-telor, agar tetap bisa hidup

membuat jadwal kerja harian, saya yakin masalah bisa diatasi.

Dibandingkan almarhum ibu saya, saya ingat kalau ayah ingin makan ayam goreng, itu dimulai dari merebus air untuk merontokkan bulu. Biasanya anak-anak senang mencabuti bulu dan membantu ibu supaya ayam goreng cepat terhidang. Sedangkan istri saya, kan, cukup beli di supermarket dalam bentuk potongan yang bersih. Ibu saya, kok, tidak pernah terdengar merasa butuh asisten ya. Kami berenam, juga dilibatkan urusan rumah, sesuai tahapan usianya.

Pandemi menyebabkan saya tahu, istri keteteran tiap hari sehingga tangannya jadi rajin

sekali mencubit anak-anak, kalau mereka mulai rewel. Padahal rewelnya masih dalam batas kewajaran, menurut saya. Bentakan-bentakan selalu menyertai

ajakan makan, salat, apalagi menyiapkan mereka tidur. Ibunya pasti tidur lebih dulu.

Padahal, saat si sulung sekolah, saya yang bantu. Kalau tidak terlalu sibuk dengan urusan kantor, pasti saya mengepel lantai. Selama ini, lantai atas hampir tak terjamah. Apakah 8 tahun kawin tak membuatnya belajar bisa menangani masalah rumah tangga dengan lebih efektif ya, Bu?

Saya tak senang dengan ide asisten RT, walau dikatakan sudah dijamin bebas Covid-19. Bukan muhrim saya, kok serumah dengan saya? Kalau yang cuma beberapa jam kerja, lalu pulang, saya lebih khawatir.

Sekarang, dia sudah berani menangis di depan anak-anak kalau

merasa kewalahan mengatasi 4 anak laki-laki kami. Banyak sih, Bu, temuan-temuan saya, yang sebenarnya tidak saya setuju dilakukan, kalau saya dimintai pendapat. Apa yang harus saya lakukan agar istri terbantu, ya? Saya kasihan tapi juga kesal. Kok, ibu rumah tangga tak bisa mengelola rumah tangganya?

Secara batiniah, rasanya saya ini suami bertanggung jawab, Bu Rieny. Ia punya ATM, saya tak pernah mengkritik pengeluarannya, main HP sebatas wajar tak pernah saya komentari. Saya konsekuen, hanya makan masakan istri, walau cuma telur ceplok. Saya tidak genit, juga tak punya kehidupan malam usai jam kantor. Selalu segera pulang dan di rumah malah masih tetap memelototi *laptop*.

Terima kasih, Bu, mudah-mudahan istri membaca jawaban Ibu, karena yang langganan NOVA, dia.

Herman - Jakarta

Pandemi menyebabkan saya tahu, istri keteteran tiap hari sehingga tangannya jadi rajin sekali mencubit anak-anak, kalau mereka mulai rewel.

sederhana.

Belakangan ini, istri mendesak agar ada asisten membantunya, karena dia sudah makin tak sanggup mengurus anak-anak, saya, rumah, dan segala tetek bengeknya. Padahal, kalau saja dia mau

Jawab

Pak Herman Yth,
Saya merasa sesak napas lho, Pak, membayangkan kerepotan demi kerepotan yang melanda istri Anda setiap hari. Empat anak dalam 8 tahun? Bukan main, berarti ada tiga balita ya, Pak?

Bantuan saat ini hanya setrika baju, selebihnya dikerjakan sendiri. Saya tak hendak masuk ke ranah agama, karena saya bukan ustazah, mohon maaf. Jadi saya cuma bisa mengajak Bapak Herman untuk mengembangkan apa yang namanya empati. Kedua, menambahkan "ngobrol dari hati ke hati" dengan istri, dan sesekali membangun kebersamaan penuh cinta, berdua.

Rasanya ingin sekali mengatakan, "Tega-teganya Bapak ini..." Tetapi, yang benar, dan harus saya lakukan adalah mengajak Bapak untuk menderetkan aktivitas harian istri, sejak dia bangun tidur, hingga tidur lagi. Kalau ada waktu, tolong lakukan ini bersama istri pada kesempatan pertama, ya, Pak. Bukan dalam suasana mencari siapa yang salah, melainkan agar selanjutnya dilakukan lagi ngobrol-ngobrol berdasarkan fakta yang sudah tersaji.

Tak ada yang membantu dia, kan? Tolong lihat, di jam berapa dan berapa lama, istri bisa menghela napas dan istirahat, walau sejenak? Daftar ini akan

makin ruwet, kalau ada anak yang batuk-pilek atau rewel. Apakah Bapak akan mengatakan ke saya, "Punya anak itu artinya dipercaya Allah? Mereka menggemaskan lho, Bu Rieny."

Benar banget Pak Herman, akan tetapi kalau mereka habis dimandikan, pakaiannya kering dan bersih, tidak lalu ngompol, apalagi *poop*. Tidak di saat mereka ngantuk untuk yang bungsu, tidak di saat dia ingin menyusu saat bundanya sedang di depan penggorengan. Kan, suami tak mau makan masakan yang bukan buatan istrinya?

Pandemi, mestinya memberi Bapak pengalaman, bagaimana rasanya jadi ibunya anak-anak selama ini. Empati, perasaan untuk mau memahami apa yang dirasakan istri, akan berjalan lebih indah, kalau Pak Herman berani mengambil alih beberapa pekerjaan rumah, yang bisa Bapak kerjakan.

Karena, kalau ditunda, kan kelak dia juga yang harus melakukannya.

Coba dulu ya, Pak, lakukan. Berarti ada penyesuaian dengan *laptop*, silakan lakukan. Jangan katakan Bapak 24 jam harus *ready* untuk pekerjaan ya. Kan Bapak bukan operator telepon, melainkan Bapak *decision maker* di perusahaan. Masalahnya, Pak Herman serius, kan, mau membuat istri Anda tertolong, juga tak perlu dulu ada asisten? Ya, berikan waktu Bapak untuk membantu bundanya anak-anak.

Setelah ini terjadi, insyaallah istri akan bisa melihat suaminya dari sisi lain. Kalaulah selama ini seakan tak mau tahu keruwetan istri, sekarang

Tolong lihat, di jam berapa dan berapa lama, istri bisa menghela napas dan istirahat, walau sejenak?

Ya ampun, Pak Herman, tahukah, cuci piring tampaknya enteng ya, Pak. Cuma enam piring makan, enam gelas. Berapa kali sehari? Menggoreng dadar telur saja, ada penggorengan yang harus di cuci, kompor dilap karena bau amis, garpu dan piring pengocok telur yang juga mesti dicuci.

Inti yang saya ingin sekali agar Bapak rasakan, betapa repotnya istri. Dan dia tak punya pilihan, untuk misalnya berhenti sejenak.

ternyata ada tugas yang diambil alih. Menyapu dan ngepel, itu juga keren, kok, Pak. Selama pandemi, kita butuh bergerak secara fisik di dalam rumah, tak bisa ke *gym*. Mudah-mudahan, anak-anak yang sangat pandai dalam meniru orangtuanya, bisa mulai diajak membawa piring bekas makan ke tempat cuci piring. Sedikit *game*, akan membuat aktivitas ini jadi *fun*. Ayo, yang paling cepat, nanti boleh bobo siang sebelah ayah.

Atau, setelah meja makan rapi, ayah pesankan makanan ringan via online. Kan uang tidak jadi masalah. Tekanan yang timbul akibat pekerjaan beruntun tak kunjung henti, akan terbagi saat ayah aktif dalam pengasuhan. Ambil bagian ringan-nya saja Pak, tetapi kerian yang terbangun, membuat lebih banyak senyum dan tawa di rumah. Dan ini akan berdampak positif pada Anda dan istri. Indikator paling jelas, kerewelan anak pasti mereda. Mengapa? Pada dasarnya, anak rewel itu, kan, karena ingin diperhatikan. Kalau ayahnya lucu, banyak hadiahnya, mau main bersama, anak-anak akan menemukan kebahagiaan tak tertara di rumah.

Yang ringan, lalu jadi sangat bermakna. Selebihnya, teruskan melatih istri agar berpikir seperti

Bapak menata bisnis—sistimatis, ada perencanaan. Untuk menu, misalnya, buatlah perencanaan, jadi tak buang waktu tiap hari, memikirkan mau makan apa. Ada penjadwalan, misalnya Senin bersih-bersih kulkas, Selasa menyapu halaman. Rumah Bapak jadi cantik, halaman juga cukup luas untuk main dengan anak-anak.

Insyaallah, kalau istri merasa dipahami bahwa jadi manager rumah tangga itu supersibuk dan sangat ribet, Bapak membantunya jadi bunda yang tidak ringan tangan. Langkah berikutnya, setelah pekerjaan terbagi mulus, ajari dia untuk bicara efektif dengan "bahasa kasih" ke anak-anak. Menyenangkan ternyata ya, Pak, kalau punya "rencana tindakan" untuk kebahagiaan Anda, istri, dan anak-anak. Ayo lakukan Pak, pasti suasana hati juga jadi tidak jemu dan garing akibat pandemi ini. Salam sehat.

Oh iya, asisten? Nanti dikaji ulang setelah semua berjalan dan Pak Herman dan istri me-*review* lagi. Bentuk bantuan seperti apa yang kelak perlu dicari. Dibicarakan setelah pandemi, sebaiknya.



DRA RIENY HASSAN
PSIKOLOG

ALAMATKAN SURAT (LENGKAP DENGAN FOTOKOPI KTP) KE REDAKSI NOVA, TULISKAN RU BIRIK "KONSULTASI PSIKOLOG" PADA AMPLOP, BISA JUGA MELALUI E-MAIL: NOVA@GRIDNETWORK.ID



Masak Enggak Pakai Lama

Crepes Renyah
Ragam Isi

15 buah
35 menit

Banyaknya kesibukan membuat kita tak bisa lama-lama berada di dapur. Masih bisa enggak ya tetap menghasilkan menu yang nikmat?

Jawabannya, pasti bisa dong. Misalnya dengan membuat aneka *crepes* untuk menu pembuka sajian. Adonan *crepes* yang tipis dan renyah menjadi kunci nikmatnya kue dadar ala Prancis ini. Apalagi dikreasikan dengan aneka bahan isi. Duh, jadi kenikmatan tiada dua, deh.

Cara buatnya juga mudah dan singkat. Cukup 30 menit, Anda dan keluarga bisa menikmati sajian lezat ini. Tunggu apa lagi? Yuk, segera buat! Di halaman-halaman selanjutnya juga masih banyak resep masakan serba cepat, lho. Jangan sampai kelewatan, ya.

CREPES COKELAT
PISANG OAT

Bahan Kulit

225	gr	tepung terigu
½	sdt	baking soda
½	sdt	baking powder
500	ml	susu cair
2	btr	telur
100	ml	mentega tawar leleh
1	sdm	cokelat bubuk

Isi

150	gr	selai cokelat
2	bh	pisang ambon, iris tipis
50	gr	oat cokelat

Taburan

Almon panggang, cincang halus

Cara Membuat

1. Untuk kulit: Campur dalam mangkuk, tepung terigu, baking soda, dan *baking powder*. Aduk rata.

2. Tuang susu cair sedikit demi sedikit sambil aduk menggunakan *balloon whisk*. Tambahkan telur dan mentega leleh. Aduk rata. Sisihkan 1/3 adonan dan campur dengan cokelat bubuk. Aduk rata.
3. Panaskan wajan anti lengket di saat api kecil. Tuangkan adonan cokelat menggunakan sendok teh berbentuk garis memanjang. Biarkan hingga agak berbuih.
4. Tuangkan 50-75 ml adonan kulit. Ratakan dengan cara menggoyangkan wajan hingga merata ke seluruh permukaan wajan.
5. Masak kulit di atas api kecil hingga bagian dasarnya kecokelatan dan bagian pinggirnya kering. Angkat.
6. Oles sebagian kulit menggunakan selai cokelat, tambahkan pisang dan oat cokelat, lipat hingga berbentuk kipas. Sajikan segera dengan bahan taburan dan pisang iris.

PENATA SAJI: T. FIRTA HAPSARI | FOTO: ENG NAFTALI / NOVA | UJI: NOVA

CREPES KEJU
UBI UNGU

Bahan Kulit

225	gr	tepung terigu
½	sdt	baking soda
½	sdt	baking powder
1	sdt	gula bubuk
500	ml	susu cair
2	btr	telur
100	ml	mentega tawar leleh

Bahan Isi

150	gr	keju krim
500	gr	ubi ungu, kukus, kupas, iris tipis

Pelengkap

Saus karamel
Almon cincang

Cara Membuat

1. Untuk kulit: Campur dalam mangkuk, tepung terigu, baking soda, *baking powder*, gula bubuk. Aduk rata.
2. Tuang susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk menggunakan *balloon whisk*. Tambahkan telur dan mentega leleh. Aduk rata.
3. Panaskan wajan anti lengket. Tuangkan 50-75 ml adonan kulit. Ratakan dengan cara menggoyangkan wajan hingga merata ke seluruh permukaan wajan.
4. Masak kulit di atas api kecil hingga bagian dasarnya kecokelatan dan bagian pinggirnya kering. Angkat.
5. Oles sebagian permukaan kulit dengan keju krim. Atur ubi di atasnya. Lipat. Sajikan *crepes* di atas piring saji dengan saus karamel dan almon cincang.



15 buah
45 menit

CREPES GULUNG
TABUR BUAH

Bahan Kulit

225	gr	tepung terigu
½	sdt	baking soda
½	sdt	baking powder
400	ml	susu cair
100	ml	jus apel
2	btr	telur
100	ml	mentega tawar leleh

Pelengkap

Koktail buah siap pakai
Saus karamel

Cara Membuat

1. Untuk kulit: Campur dalam mangkuk, tepung terigu, baking soda, dan *baking powder*. Aduk rata.
2. Tuang susu cair dan jus apel sedikit demi sedikit sambil aduk menggunakan *balloon whisk*. Tambahkan telur dan mentega leleh. Aduk rata.
3. Panaskan wajan anti lengket. Tuangkan 50-75 ml adonan kulit. Ratakan dengan cara menggoyangkan wajan hingga merata ke seluruh permukaan wajan.
4. Masak kulit di atas api kecil hingga bagian dasarnya kecokelatan dan bagian pinggirnya kering. Angkat.
5. Gulung kulit *crepes*. Atur di atas piring saji. Sajikan segera dengan *cocktail* buah dan saus karamel.



15 buah
35 menit

Masak Enggak Pakai Lama

Jika Anda penggemar makanan pedas, cobalah memasak pedasnya aneka sajian balado yang menggugah selera. Cocok untuk melengkapi sajian makan siang Anda dan keluarga. Cukup sebentar masaknya, tapi maknyus rasanya. Berani coba?

Sajian Balado Maknyus

CUMI SAMBAL LADO IJO EBI

Bahan

500	gr	cumi, kupas, potong bulat
1	sdt	jeruk nipis
75	ml	minyak goreng
2	lbr	daun salam
2	cm	lengkuas, memarkan
½	sdt	garam
¼	sdt	merica bubuk
½	sdt	gula pasir

Bumbu Tumbuk Kasar

5	siung	bawang merah
3	siung	bawang putih
5	bh	cabai hijau keriting
5	bh	cabai hijau besar
2	sdm	ebi, seduh air panas, haluskan

Cara Membuat

1. Lumuri cumi dengan jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, dan lengkuas sampai harum.
3. Masukkan cumi, aduk sampai berubah warna. Tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang dan meresap.



4 porsi
30 menit

RESEP: DAHRAN I PUTRI | PENATA SAJI: WINA KUS NADI | FOTO: FADOLI BARBATHULLY / NOVA | UJI DAPUR: NOVA

AYAM BALADO KECOMBRANG

Bahan

1	ekor	ayam, potong 8
1	sdm	air asam jawa
½	sdt	garam
500	ml	minyak goreng secukupnya
2	sdm	minyak goreng, untuk menumis
2	lbr	daun salam
1	btg	serai, ambil putihnya, memarkan
2	lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya, sobek-sobek
1	bh	tomat, potong-potong
1	bh	kecombrang, iris halus panjang
¼	sdt	garam
1	sdt	gula pasir
50	ml	air
1	sdt	air asam jawa

Bumbu Tumbuk Kasar

3	bh	cabai merah besar
4	bh	cabai merah keriting
4	siung	bawang merah
½	sdt	terasi goreng

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air asam jawa dan garam. Diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak goreng. Goreng di atas api sedang sampai matang. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak goreng. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, serai, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
4. Masukkan ayam goreng, kecombrang, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai meresap. Tambahkan air asam jawa. Aduk rata. Masak sebentar. Angkat dan sajikan selagi hangat.



6 porsi
30 menit

DAGING RENYAH BALADO

Bahan

500	gr	daging <i>top side</i> , iris tipis searah serat
1	sdm	air asam
100	ml	minyak goreng, untuk menumis
6	lbr	daun jeruk, buang tulangnya
1	sdt	garam
¼	sdt	gula pasir
1	sdm	air asam
500	ml	minyak untuk menggoreng

Bumbu Tumbuk Kasar

6	siung	bawang merah
15	bh	cabai merah besar
7	bh	cabai merah keriting

Cara Membuat

1. Remas-remas daging dengan air asam.
2. Susun di atas loyang. Panggang dalam oven selama 5 menit dengan suhu 140 derajat Celsius sampai air meresap. Angkat dan dinginkan.
3. Goreng daging dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang dan renyah. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
4. Panaskan 100 ml minyak goreng. Tumis bumbu tumbuk kasar dan daun jeruk sampai harum. Masukkan daging, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Tambahkan air asam. Aduk rata.



5 porsi
30 menit

Masak Enggak Pakai Lama

Bila lauk sudah ada, kita tentu perlu, dong, menyiapkan pilihan sayur sebagai pelengkap? Yuk, kita icip-icip beberapa resep sayur berkuah penuh cita rasa pilihan NOVA berikut ini. Nikmat dan sehat!

SAYUR LOMBOK REBUNG

Bahan

400	gr	rebung, potong-potong setengah lingkaran
25	gr	daun melinjo, petiki
6	siung	bawang merah, iris
3	siung	bawang putih, iris
3	lbr	daun jeruk, buang tulangnya
2	lbr	daun salam
1	btg	serai, ambil putihnya, memarkan
10	bh	cabai hijau keriting, iris miring
8	bh	cabai merah keriting, iris miring
5	bh	cabai rawit merah, iris
750	ml	santan dari ½ butir kelapa
2	sdt	garam
2	sdt	gula merah sisir
2	sdm	minyak untuk menumis

Bumbu Halus

1	cm	kunyit, bakar
1	sdm	ebi, seduh, sangrai
3	cm	lengkuas
2	cm	jahe
1	cm	kencur

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, bumbu halus, daun jeruk, daun salam, dan serai sampai harum.
2. Masukkan cabai. Masak sampai setengah layu. Masukkan rebung dan daun melinjo. Aduk rata.
3. Tuang santan. Masukkan garam dan gula merah. Masak di atas api kecil sambil diaduk sampai matang.



5 porsi
30 menit

SAYUR GODOG BUMBU BAKAR

Bahan

100	gr	daging tetelan
1.000	ml	air
2	lbr	daun salam
2	cm	lengkuas, memarkan
1	sdm	garam
¼	sdt	merica bubuk
3	sdt	gula merah, sisir halus
100	gr	labu kuning, potong-potong kotak
100	gr	wortel, iris miring
100	gr	kacang panjang, potong-potong 3 cm
150	gr	udang, sisakan ekornya dan belah punggungnya
10	btr	telur puyuh, rebus
100	gr	kol, potong lebar
1.000	ml	santan dari 1 butir kelapa
5	bh	belimbing wuluh, potong-potong bulat 1 cm
1	sdm	air asam dari 1 sdt asam jawa dan 2 sdm air

Bumbu Bakar

(Haluskan)		
3	bh	cabai merah besar
12	siung	bawang merah
6	siung	bawang putih
3	cm	kunyit

Cara Membuat

1. Rebus air dan daging tetelan sampai matang. Tambahkan bumbu bakar halus, daun salam, lengkuas, garam, merica bubuk, dan gula merah. Aduk rata. Rebus sampai mendidih.
2. Masukkan labu kuning. Masak sampai empuk. Tambahkan wortel dan kacang panjang. Masak sampai mendidih.
3. Masukkan udang, telur puyuh, kol, belimbing wuluh, dan air asam. Aduk rata sampai udang berubah warna. Tuang santan. Masak di atas api kecil sambil diaduk sampai matang.



5 porsi
30 menit

RESEP: FRISTIAN CHRISTANTI | PENATA SAJI: DWIYANA | FOTO: JERRY | UJI DAPUR: TIM SAJIAN SEDAP

SAYUR DAUN LABU TAHU KULIT

Bahan

2	ikat	daun labu, petiki
1	bh	wortel, iris bulat
5	bh	tahu kulit kotak, potong-potong empat bagian
2	lbr	daun salam
1	btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1	lbr	daun kunyit, buat simpul
1½	sdm	garam
¼	sdt	merica bubuk
1	sdm	gula pasir
500	ml	santan dari ½ butir kelapa
1.200	ml	kaldu sapi

3	siung	bawang putih
⅛	sdt	jintan
¼	sdt	ketumbar

Cara Membuat

1. Rebus kaldu sapi, bumbu halus, daun salam, serai, dan daun kunyit. Aduk rata. Masak sampai harum.
2. Tambahkan wortel dan tahu. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masukkan daun labu. Aduk hingga layu.
3. Masak di atas api sedang sambil diaduk sampai setengah matang.
4. Tuang santan. Masak sambil diaduk di atas api kecil sampai matang.

Bumbu Halus

5	cm	kunyit, bakar
2	btr	kemiri, sangrai
7	siung	bawang merah



6 porsi
30 menit

SENIN

Sup Gurame Asam Pedas
Buncis Bumbu Kari
Telur Pindang

SELASA

Semur Daging
✓ CAH BAYAM BAKSO
Tumis Tempe Cabe Ijo

RABU

Ayam Bakar Bumbu Taoco
Tumis Bayam Jagung Manis
Perkedel Tahu

KAMIS

Soto Sapi Madura
Cah Bokcoy Udang
Telur Ceplok Sambal Balado

JUMAT

Ayam Goreng Bumbu
Lengkuas
Sayur Asem Jakarta
Tempe Tahu Goreng

SABTU

✓ TONGKOL PINDANG
Pecel
Rempeyek Udang

MINGGU

Pepes Ikan Peda
Urap Sayuran
✓ CAH TOFU BUMBUN TAOSI

CAH TOFU BUMBUN TAOSI

Bahan

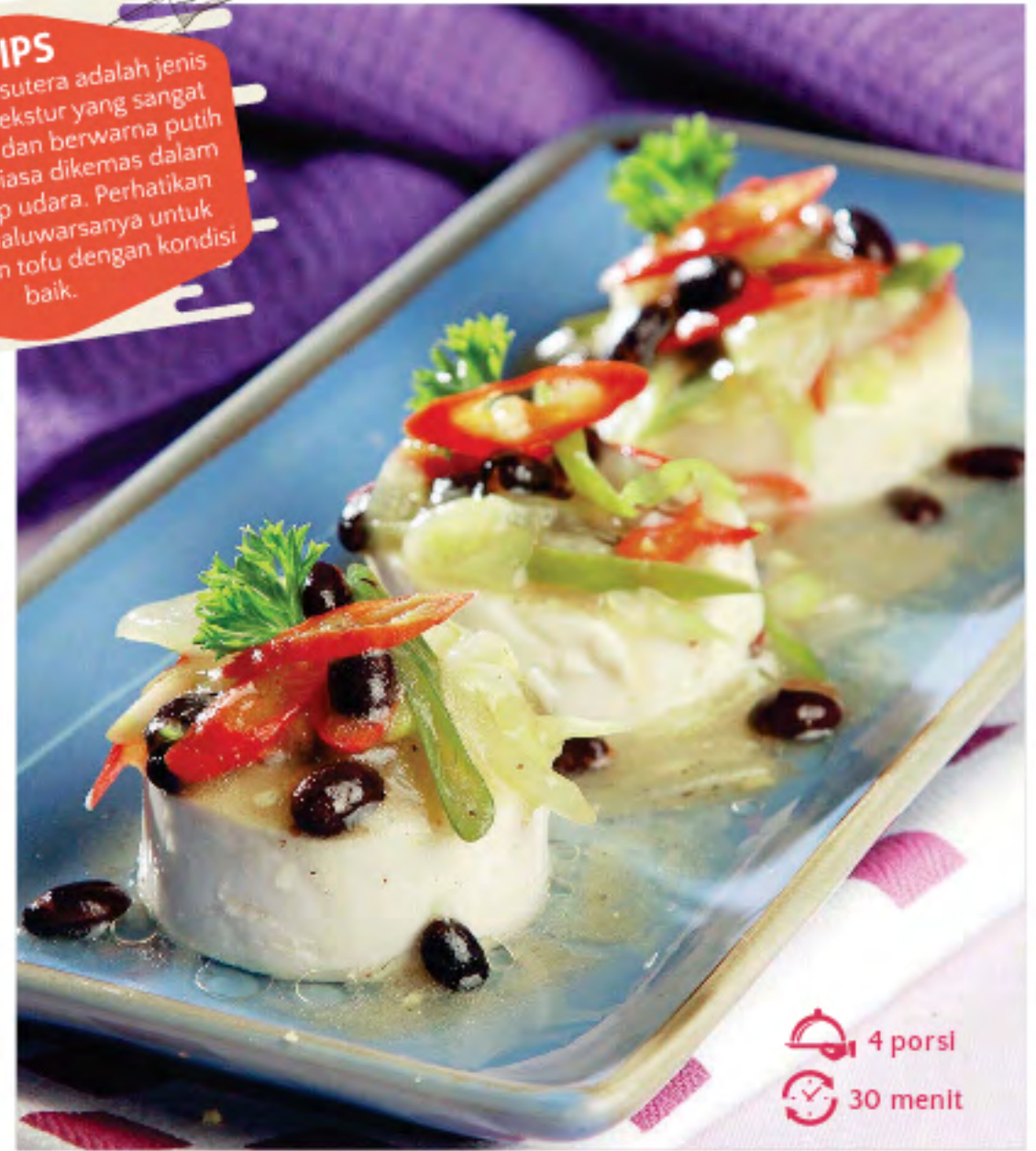
- 2 sdm minyak goreng
- ½ bh bawang bombai, cincang kasar
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 bh cabai merah keriting, iris miring
- 1½ sdm taosi
- ¼ sdt kaldu ayam bubuk
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 200 ml air
- ½ sdm tepung sagu, larutkan dengan ½ sdm air
- 300 gr tofu, potong-potong
- 1 btg daun bawang, iris halus

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai merah. Aduk rata.
2. Masukkan taosi, kaldu bubuk, garam dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang air. Masak hingga mendidih.
3. Kentalkan masakan dengan larutan sagu. Tambahkan tofu. Aduk rata. Tambahkan daun bawang, aduk rata. Angkat dan sajikan hangat.

TIPS

Tofu atau tahu sutera adalah jenis tahu dengan tekstur yang sangat halus, lembut, dan berwarna putih bersih. Tofu biasa dikemas dalam plastik kedap udara. Perhatikan tanggal kedaluwarsanya untuk mendapatkan tofu dengan kondisi baik.



4 porsi
30 menit



6 porsi
35 menit

TIPS

Ikan tongkol dapat diganti dengan jenis ikan lain sesuai selera, seperti tuna, tenggiri, bandeng.

TONGKOL PINDANG

Bahan

- 2 ekor ikan tongkol, potong-potong
- 1 sdt garam
- 1½ sdt air jeruk nipis
- 500 ml minyak untuk menggoreng
- 1½ liter air
- 1 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 btg serai, memarkan
- 2 bh tomat, potong-potong
- 1 sdm kecap manis
- 1¼ sdt gula pasir
- 2¼ sdt garam
- 2 sdt air asam Jawa
- 2 siung bawang putih, bakar
- 3 bh cabai merah, bakar
- 3 cm kunyit, bakar
- 1 cm jahe, bakar

Cara Membuat

1. Lumuri ikan tongkol dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Tiriskan dan goreng sampai matang. Sisihkan.
2. Rebus air hingga mendidih. Masukkan bumbu halus, daun salam, lengkuas, serai, tomat, kecap manis, gula pasir, dan garam. Aduk rata.
3. Masukkan ikan tongkol dan air asam. Aduk rata. Masak hingga mendidih. Angkat dan sajikan selagi hangat.

Bumbu Halus

- 6 siung bawang merah, bakar

CAH BAYAM BAKSO

Bahan

- 1½ sdm minyak goreng
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- ½ bh bawang bombai, iris panjang
- 4 bh cabai merah keriting, cincang kasar
- 1 btr telur, kocok lepas
- 4 bh bakso sapi, potong-potong
- 2 ikat bayam, petiki
- 1 sdt kecap asin
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- ¼ sdt merica bubuk
- 100 ml air
- ½ sdt minyak wijen

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng. Tumis bawang putih, bawang bombai, dan cabai merah sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur, aduk sampai berbutir. Tambahkan bakso. Aduk rata.
2. Tambahkan bayam dan sisa bahan kecuali minyak wijen. Aduk rata. Masak sampai mendidih.
3. Sesaat akan diangkat masukkan minyak wijen. Aduk rata.

TIPS

Cunakan api besar saat memasak sayuran agar sayuran cepat matang dan nutrisinya tidak hilang.



5 porsi
25 menit

Layanan bank ada dalam genggaman tangan, pahami untung dan risikonya.

Untung-Rugi Menabung di Aplikasi Bank Digital

Mau transfer uang tanpa harus datang ke bank, itu sih sudah biasa. *Internet banking* atau *mobile banking* sudah demikian memudahkan kita selama ini. Tapi bagaimana bila kita ingin membuka rekening baru? Kan harus datang ke bank. Jadi makan waktu lama. Dari persiapan untuk ke luar rumah sampai akhirnya kembali ke rumah. Belum lagi kalau harus mengantre.

Syukurlah saat ini teknologi semakin maju sehingga buka rekening pun bisa dilakukan secara online. Caranya? Melalui aplikasi *digital banking*.

Tawarkan Bunga Tinggi

Internet banking dan *mobile banking* memang membantu kita menyederhanakan proses ke bank secara langsung. Tapi fitur yang dimiliki sangat terbatas, keduanya hanya melayani kebutuhan transaksi dan informasi rekening. Sedangkan, layanan perbankan lain seperti membuka rekening tetap mengharuskan kita datang ke bank.

Hal ini berbeda dengan aplikasi *digital banking*. Selain memberikan layanan transaksi, pembayaran,



dan informasi rekening, jenis bank ini juga menyediakan fitur pembukaan dan penutupan rekening secara online.

Bahkan kita bisa membuat beberapa tabungan baru di dalam satu rekening bank saja. Jadi memudahkan kita untuk mengatur pos-pos keuangan, khususnya jika kita mempunyai banyak tujuan finansial. Sehingga lebih hemat

biaya administrasi pembukaan rekening baru, dan lebih simpel untuk memantau rekening. Akses layanannya pun dirancang hanya cukup melalui *smartphone*.

Sebagai informasi, bank digital umumnya tidak memiliki kantor fisik, namun dipayungi oleh satu bank besar, sehingga kantor fisik bisa dijadikan satu dengan bank yang mengasuhnya. Contohnya aplikasi

digital banking Jenius dari Bank BTPN dan aplikasi TMRW dari bank UOB.

Model ini nyatanya punya dampak baik bagi kita, pasalnya administrasi bank jadi jauh lebih murah. Selain itu, bunga simpanan juga relatif lebih tinggi dibanding bank konvensional. Jika biasanya bunga tabungan di bank konvensional hanya sekitar 1 sampai 3 persen, bank digital bisa memberikan bunga di atas 3 persen.

Keunggulannya lagi, biaya transfer antarbank juga gratis. Tentu jadi keuntungan bagi kita yang ingin mentransfer dana ke rekening bank yang berbeda. Sebab, jika melalui bank konvensional biasanya kita akan dikenakan biaya administrasi sebesar Rp6.500 saat ingin melakukan transfer antarbank.

Tetap Hati-Hati

Namun di samping berbagai keunggulan, ada juga kekurangan dari *digital banking*. Pertama, aksesnya yang mengandalkan jaringan internet bisa terganggu

bila koneksi internet sedang bermasalah. Baik karena masalah teknis atau karena kita berada di wilayah yang koneksi internetnya buruk. Di kondisi tersebut, kita jadi kesulitan untuk melakukan transaksi.

Kedua, akses penuh di dunia digital membuatnya lebih riskan pada kemungkinan pencurian uang atau data pribadi melalui internet oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Meskipun, di satu sisi pengelola bank digital terpercaya pasti sudah memiliki tembok pengaman yang mumpuni.

Ketiga, akses yang sangat mudah pada rekening nyatanya bisa membawa pemborosan keuangan. Meskipun sudah dipisah-pisah pada beberapa akun tabungan di satu rekening, hal itu

bisa menjadi tidak efektif apabila kita punya kebiasaan tabung dan tarik dana dalam kurun waktu pendek. Maka, untuk menghindari berbagai kerugian ini, kita bisa juga menempatkan sebagian uang di rekening tabungan nondigital. Ya, memang sebaiknya uang yang kita miliki tidak disimpan dalam satu keranjang saja.

Kalau sudah bisa mengendalikan diri, silakan coba kemudahan *digital banking*.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK

Anda & Anak

Apakah Aku Gagal Jadi Ibu yang Sempurna?

Hati-hati, jangan sampai tersesat dalam konsep orangtua sempurna.



Suatu hari Anda bangun kesiangan. Akibatnya anak-anak juga jadi telat ikut kelas online dari sekolah. Anda pun belum sempat membuatkan sarapan untuk anggota keluarga. Semua dikerjakan buru-buru, sambil marah-marah, dan rasanya kepala mau pecah. Dalam hati mungkin Anda juga terus memaki diri sebagai ibu

yang enggak becus mengurus anak dan keluarga. Kasarnya, merasa gagal menjadi orangtua yang sempurna. Pernahkah Sahabat NOVA ada di kondisi ini?

Proses Belajar

Tak dapat dimungkiri jika sebagai orangtua kita ingin menjadi yang terbaik bagi anak-anak kita. Segala hal kita upayakan agar

berjalan ideal. Kadangkala, kita pun memacu diri dengan keras untuk menjadi sempurna. Tujuannya agar kebutuhan anak terpenuhi, anak-anak sayang terhadap kita, sehingga kita bisa merasa layak disebut ibu. Masalahnya, bagaimana jika Anda dihadapkan pada situasi ketidaksempurnaan seperti contoh di atas?

Sedih, marah, hingga merasa bersalah sampai membuat kita mempertanyakan peran kita sebagai seorang ibu yang baik, mungkin muncul. Bahayanya hal ini bisa menggiring kita pada kondisi mental yang tidak sehat. Ada kemungkinan kita menjadi stres, cemas, hingga mungkin depresi. Tentu ini menjadi tidak baik buat diri kita dan juga relasi kita dengan si kecil, baik saat berbicara atau bermain dengannya.

Tentu kita semua tak mau hal ini terjadi, kan? Karena itu, jangan fokus ingin menjadi orangtua yang sempurna. Pasalnya tidak ada orangtua yang sempurna, dan memang tidak harus sempurna.

Kenapa? Karena menjadi orangtua itu adalah proses belajar. Sadari bahwa tidak sempurna dan sesekali melakukan kesalahan adalah hal yang wajar. Malah, tanpa melakukan kesalahan, kita akan sulit untuk terbuka dan belajar.

Berlatih Self Love

Di sisi lain, merasa bersalah sebenarnya adalah juga hal yang normal. Asal jangan berlarut-larut, apalagi sampai membandingkan diri dengan orang lain. Lebih bagus kalau kita mulai mempelajari diri untuk menjadi lebih baik setiap hari. Bukan menjadi sempurna setiap saat. Hal ini pada akhirnya akan membawa efek yang positif bagi

“Mulailah berlatih membandingkan diri kita yang hari ini, dengan diri kita yang 3 tahun atau 6 bulan lalu.”

mental dan relasi kita dengan si kecil.

“Berlatih untuk stop membandingkan diri lebih sering ke orang lain. Tapi mulailah berlatih membandingkan diri kita yang hari ini, dengan diri kita yang 3 tahun atau 6 bulan lalu. Diri saat ini mulai berpikir, kira-kira agar enam bulan lagi saya jadi orangtua yang lebih baik, saya harus apa,” pesan Anastasia Satrio, M.Psi., Psi., Psikolog, dalam acara peluncuran buku *Kamu Tak Harus Sempurna dan Tak Ada Sekolah Tuk Jadi*

Orang Tua.

Salah satu yang perlu kita pelajari agar bisa jadi lebih baik adalah belajar mencintai diri sendiri atau *self love* terlebih dahulu. Dengan berlatih *self love*, kita bisa lebih mudah bahagia, puas, dan damai dengan diri sendiri serta hidup. Lalu bisa menjadi *role model* untuk anak-anak dan orang di sekitar kita.

Membangun *self love* itu bisa dilatih, tak ubahnya melatih otot. Perlu usaha dan kerja keras. Kadang harus mengalami rasa yang enggak enak juga, sih. Namun, hasilnya sepadan. Nah, kita bisa lebih mencintai diri dari mengenali emosi-emosi yang kita rasakan.

Misalnya melakukan refleksi atau meditasi diri. Mulai menyadari pikiran-pikiran yang muncul, dan bagaimana perasaan kita dalam satu situasi tertentu, seperti situasi ketidaksempurnaan tadi. Tentunya sambil berusaha mengenal dan menerima kekurangan diri.

“Kalau kita tahu caranya, berlatih kebiasaan yang baik, kita bisa lebih punya rasa sayang sama diri. *Everything is in our mindset*. Walaupun kita belum sampai di titik mencintai diri yang kita harapkan, tapi saya yakin kita bisa,” pungkas Anas.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK.

Setelah Badai Perselingkuhan Cukupkah dengan (Niat) Memaafkan?

Rasa percaya tumbang kala mendapati pasangan tidak setia dan mengingkari janji pernikahan. Tapi, apa yang mesti dilakukan setelah mengetahui dia punya orang ketiga?



dePraxis, Love & Relationship Coach dari Kelascinta.com, mengiyakan. Namun menurutnya, perselingkuhan kini makin jadi perhatian karena adanya peran media sosial. Sehingga segala informasi mengenai "dapur" rumah tangga orang lain, bisa cepat tersebar.

Sedikit saja ada embusan soal perselingkuhan selebritas, langsung jadi makanan empuk yang siap dimangsa warganet.

Dan amarah warganet pun langsung mengarah pada sosok "pelakor" yang dituduh sebagai biang keladi.

Contohnya, yang terbaru, kasus dugaan perselingkuhan Nissa "Sabyan" dan kibordis "Sabyan", Ayus, yang kabarnya sudah terjalin sejak dua tahun silam. Ayus sendiri seperti kita tahu, sudah memiliki istri dan dua anak.

Begitu berita ini muncul, warganet segera cari pembuktian. Dan berkat media sosial, warganet bisa menemukan jejak digital yang memperkuat dugaan perselingkuhan itu.

Mulai dari percakapan, video saat manggung, sampai Nissa yang memang terlihat lebih dekat dengan Ayus dibanding personel Sabyan lainnya.

"Zaman dulu, kita enggak begitu peduli sama yang namanya rumah tangga orang. Sekarang ada media sosial yang kerjanya bongkar-bongkar rumah tangga orang. Jadi ya itulah yang membuat seolah-olah lebih marak dibandingkan zaman dulu," kata Lex.

Pandemi Turut Memicu

Rupanya pandemi Covid-19 juga cukup memengaruhi perilaku selingkuh ini. Hal itu dipicu karena banyaknya permasalahan baru yang timbul sejak kita lebih banyak berkegiatan di rumah. Misalnya istri berekspektasi pekerjaannya di rumah bisa lebih ringan karena ada suami, tetapi tugas suami ternyata tak kalah banyaknya sejak diwajibkan bekerja dari rumah.

Ekspektasi itulah yang akhirnya jadi bumerang. Komunikasi buntu, emosi meningkat tajam. Akhirnya? Suami mencari kesenangan di luar, bisa dengan rekan kerja atau lewat aplikasi kencan virtual.

Menurut penelitian yang dilakukan psikolog University of Tennessee-Knoxville, Kristina Coop Gordon dan Erica A. Mitchell yang berjudul "Infidelity in the Time of COVID-19" (Perselingkuhan di Masa Covid-19), kasus selingkuh dalam hubungan pernikahan kini meningkat sebanyak 25 persen. Dan kebanyakan memilih berselingkuh lewat aplikasi kencan.

Alasannya, banyak yang tak puas dengan hubungan mereka dan stres dengan keadaan rumah tangganya. Hal ini pun didukung peningkatan pengguna di masa pandemi, yakni rata-rata 17.000 akun baru yang dibuat setiap harinya di Amerika Serikat.

Jalan Keluar

Selingkuh memang banyak jenisnya, tergantung sudut pandang masing-masing. Bisa dikatakan tengah berada dalam hubungan perselingkuhan juga tak bisa diukur lewat satu hal saja.

Faktanya, ada orang yang menganggap sekadar *follow* akun lawan jenis yang berparas rupawan itu sudah selingkuh. Ada yang sekadar ngobrol sama mantan juga disebut selingkuh. Tapi ada juga yang menilai setelah terjadi hubungan badan baru disebut selingkuh.

"Susah nyari batasan selingkuh itu dimulai dari mana. Kalau di Kelascinta.com kita biasanya

bilang sama yang berpasangan atau menikah, coba kalian ngobrol dulu berdua, kasih tahu batas selingkuhnya dimulai dari mana," kata Lex.

Sayangnya masih banyak yang tak sadar mengenai pentingnya hal ini. Sehingga tanpa sadar "membiarkan" orang ketiga pelan-pelan memasuki kehidupan rumah tangga mereka. Ketika sadar, hubungan perselingkuhan sudah demikian jauh, sampai perempuan si pihak ketiga itu bisa berlaku semena-mena. Tak heran bila lalu muncul ungkapan "pelakor lebih kejam dari istri".

Kalau sudah begini, tak jarang kita

sebagai perempuan yang dikhianati, memilih berpisah dengan segala konsekuensinya. Tapi, banyak juga yang memilih bertahan. Lex pun menyampaikan hal yang sama, "Saya lebih sering dengar banyak perempuan yang bertahan dan memaafkan. Alasannya macam-macam, karena faktor keuanganlah, faktor anaklah, dan segala macam."

Namun nyatanya, memaafkan dan melanjutkan hubungan tak semudah itu. Di awal kita bisa yakin bahwa demi nama baik, demi anak—dan demi-demi yang lainnya—kita pasti bisa. Tapi dalam perjalanannya sungguh sulit menghapus bayang-bayang itu. Suami pegang HP lama, langsung

curiga. Suami pulang malam, langsung curiga. Suami tidak mesra, langsung curiga. Tak ada hubungan

rumah tangga yang bisa berjalan mulus bila dilandaskan pada curiga.

Lantas apa yang harus dilakukan? Bila kata maaf dan janji untuk tak mengulangi, nyatanya tak membuat kita merasa lega dan bisa menaruh kepercayaan lagi.

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: ISTOCK INFOGRAFI: ARYODHIA

"Saya lebih sering dengar banyak perempuan yang bertahan dan memaafkan."

Suamiku selingkuh saat anak usia satu bulan, direkam pula. Aku lihat videonya. Tapi sekarang dia baik dan lebih pengertian. Cuma sakit hatinya enggak bisa hilang. Selama satu tahun lebih aku diselingkuhi, parahnya si pelakor (perebut laki orang, red.) nyuruh suami ceraiin aku. Galak banget. Aku bingung harus gimana, sebab terasa masih ada yang tertahan.

Dengan nada lirih, sebutlah Rara, perempuan berusia 30 tahun ini bercerita pada NOVA mengenai kisah sedihnya dikhianati suami. Ia mendapati suaminya berselingkuh di tengah dirinya membutuhkan dukungan karena sedang memberikan ASI usai sebulan melahirkan.

Sakit akibat melahirkan saja masih terasa, apalagi mendapati kenyataan bahwa ada orang ketiga dalam hubungan mereka. Berlipat-lipat rasa sakitnya.

Haruskah Rara memaafkan dan kembali menjalani hidup seperti sebelumnya, sambil berusaha melupakan? Ataukah ia harus segera melayangkan gugatan, mengabaikan si kecil yang akan jadi korban?

Peran Media Sosial

Sebenarnya masalah perselingkuhan bukan hal baru dalam sebuah hubungan. Sejak zaman dulu, jadi momok yang seolah menghantui kehidupan pasangan. Saking banyaknya cerita perselingkuhan, kisah ini tak ada habisnya diangkat menjadi cerita film, sinetron, termasuk drama Korea (drakor).

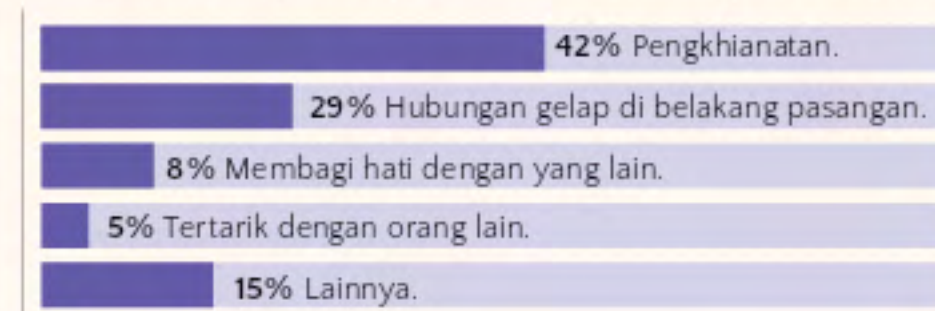
Saat berbincang dengan NOVA, Lex

4 Tips Bikin Rumah Tangga Harmonis

- 1 Jika punya teman lawan jenis, kenalkan pada pasangan. Lebih baik lagi jika saling berteman satu sama lain, agar tak timbul kecurigaan.
- 2 Luangkan waktu ngobrol atau curhat dengan pasangan sambil bertukar perasaan.
- 3 Tahu batasan diri sendiri saat berhadapan dengan lawan jenis.
- 4 Jangan menggantungkan kebahagiaan pada pasangan. Kebahagiaan milik diri sendiri bukan?

APA ITU PERSELINGKUHAN?

Data yang dihimpun dari Parapuan.co tentang "Komitmen dalam Hubungan" menunjukkan adanya berbagai definisi dari perselingkuhan. Seperti apa, ya?



Menurut para responden, kesalahan dalam perselingkuhan bukan hanya pelaku/orang yang berselingkuh saja. Sebanyak 49% responden menganggap pelaku perselingkuhan dan orang ketiga yang bersalah, dan 45% lain menganggap bahwa pasangan sah pelaku perselingkuhan juga memiliki andil dalam kejadian perselingkuhan.

SCAN BARCODE BERIKUT UNTUK BERITA MENARIK LAINNYA MENGENAI PERSELINGKUHAN DI NOVA.ID



LEX DEPRAXIS
LOVE & RELATIONSHIP COACH DAN
FOUNDER KELASCINTA.COM

Setelah Badai Perselingkuhan

"Aku Kurang Apa?"

Banyak faktor, banyak kemungkinan. Jangan sampai buat diri makin tersiksa.



Tak ada satu pasangan pun yang mengharapkan hubungan rumah tangganya hancur karena adanya perselingkuhan. Tak hanya menyakitkan, perselingkuhan juga bisa sangat merugikan bagi keluarga. Peristiwa ini dapat menimbulkan kekecewaan, kemarahan, dan emosi negatif lainnya dari keluarga, khususnya bagi pasangan yang diselingkuhi.

Ya, mengetahui pasangan kita telah berselingkuh tentunya akan menghancurkan perasaan dan mengubah hidup kita. Ada perasaan terluka, sedih, juga merasa dikhianati. Kita pun sampai bertanya dalam hati, kenapa pasangan sampai tega berkhianat seperti ini? Aku salah apa, ya?

Berhenti Menyalahkan Diri

Saat perselingkuhan terjadi dalam hubungan kita, tak jarang penghayatan kita perpusat pada pikiran "Aku kurang apa sampai pasanganku berselingkuh?" Ya, ujungnya kita jadi menyalahkan diri dan hubungan yang kita jalin dengan pasangan.

Belum lagi jika ditambah cibiran orang sekitar yang sifatnya masih menyalahkan, seperti, "Kamu kurang perhatian sih, makanya dia selingkuh. Atau kamu kurang modis, wajar dia cari yang lain."

Padahal, kita jelas tidak bisa melihatnya seperti itu. Lagipula jika bicara soal penyebab, sebenarnya tidak ada faktor tunggal yang memicu perselingkuhan. Ketidaksetiaan ini bisa terjadi karena banyak faktor, tidaklah mutlak hanya karena hubungan apalagi karena diri Anda. Makanya, menyalahkan diri karena perilaku pengkhianatan dari pasangan tidaklah tepat dilakukan.

"Pihak yang berselingkuh adalah yang membuat keputusan untuk berselingkuh," tegas Inez Kristanti, M.Psi., Psikolog.

Nah, bicara soal faktor-faktor pemicu perselingkuhan, menurut Inez ada tiga kategori alasan yang berkontribusi pada terjadinya perselingkuhan. Apa saja?

3 Faktor Pemicu

Pertama, faktor individual. Faktor ini

terkait pada kepribadian atau cara seseorang mengelola dirinya. Artinya, alasan selingkuh datang dari sisi individu itu sendiri.

Kedua, faktor situasional. Faktor situasional berhubungan dengan lingkungan seseorang. Misalnya di lingkungan pekerjaan di mana ada interaksi intens misalnya mengerjakan proyek bersama. Lalu tempat tinggal juga bisa berpengaruh. Jika berada di kota yang kepadatan penduduknya lebih besar, mungkin kesempatan selingkuh jadi besar pula.

Ketiga, faktor hubungan. Biasanya dipicu oleh rasa ketidakpuasan di dalam hubungan atau ketidakpuasan secara seksual. Bisa juga karena konflik yang tak bisa diselesaikan,

atau perbedaan yang tidak bisa dibicarakan dengan baik. "Kita mungkin enggak bisa

berasumsi untuk kasus-kasus perselingkuhan, yang mana alasannya, karena ada tiga faktor besar tadi. Dan bisa saja di dalam satu kasus ada beberapa faktor. Bukan cuman satu," jelas Inez pada NOVA berdasarkan kajian dari berbagai sumber.

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

Ketidaksetiaan ini bisa terjadi karena banyak faktor, tidaklah mutlak karena hubungan apalagi karena diri Anda.

INFO GRAFIS: ARYODHA

INEZ KRISTANTI, M.Psi., Psikolog.,
PSIKOLOG YANG BERPRAKTIK DI
ANGSAMERAH CLINIC.



3 JENIS PERSELINGKUHAN

1. Sexual Infidelity

Ada hubungan secara seksual. Hubungan secara seksual ini bukan hanya aktivitas seksual seperti perisetubuhan saja. Tapi bisa beragam aktivitas seksual lainnya, seperti berciuman. Intinya *sexual infidelity* melibatkan kontak fisik secara seksual.



2. Emotional Infidelity

Terkadang orang merasa tidak berselingkuh karena tidak melakukan kontak fisik, tapi sebenarnya secara emosional terlibat mendalam dengan orang lain.



3. Cognitive Infidelity

Terjadi ketika secara terus-menerus memikirkan orang yang bukan pasangan kita, meskipun kita tidak memiliki perasaan terhadap orang tersebut.



Perselingkuhan bisa dimaknai berbeda oleh setiap orang. Maka itu, perlu ada pandangan yang sama dengan pasangan mengenai arti selingkuh untuk menghindari kesalahpahaman.

Note: Bisa terjadi secara berkesinambungan juga.

Pasangan Ketahuan Selingkuh
Konfrontasi atau Berdiam Diri?

"Ada baiknya memang kita tidak bertindak di dalam kondisi perasaan yang sangat intens atau perasaan marah yang begitu besar. Khawatirnya pengambilan keputusan kita juga jadi kurang baik. Jadi ada baiknya mengambil waktu dulu untuk memahami apa yang kita rasakan. Sebelum bicara dengan pasangan dan mengambil aksi," pesan Inez.

Tips Pasca Perselingkuhan

- 1 Bicarakan terkait makna perselingkuhan untuk pasangan dan perasaannya akan hubungan itu.
- 2 Cari bantuan orang terdekat yang bisa dipercaya atau psikolog. Agar dapat membantu mengelola perasaan dan menentukan tindakan lanjutan.
- 3 Tidak disarankan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang terlalu detail terkait proses perselingkuhan. Maksudnya yang sampai bisa mengganggu ketenangan diri karena terlalu banyak detail yang diketahui. Ini guna melindungi kondisi perasaan dan mental kita, sehingga tidak memengaruhi proses pemulihan.

Waspada Perubahan Perilaku Pasangan

Perselingkuhan biasanya ditandai dengan berbagai kebohongan. Berdasarkan buku *Intimate Relationships* yang disusun oleh Miller, Perlman dan Brehn (2007), kebohongan biasanya terlihat dari perubahan sikap seseorang. Tetapi untuk memerhatikan perubahan itu, kita harus mengenal betul pola perilaku dan kebiasaan sebelumnya.

Tapi jangan juga curiga berlebihan. Lebih baik langsung bicarakan dengan pasangan saat Anda merasa tidak nyaman dengan perubahan perilakunya. Jadi apa saja perubahan yang perlu diperhatikan?

• **Perilaku:** Jadi lebih pendiam dan cuek atau justru sebaliknya jadi lebih sensitif dan kritis.

- **Quality time:** Sering lembur, dinas, dan jarang menghabiskan waktu bersama.
- **Penampilan:** Mulai aktif olahraga, diet, atau membeli pakaian baru (*extragrooming*).
- **Pengeluaran:** Lebih boros dan menutup-nutupi apa yang dibelanjakan.
- **Privacy:** Butuh lebih banyak *personal space*, suka mengunci pintu, menghapus riwayat pesan, punya akun media yang dirahasiakan.
- **Gifts:** Mendadak jadi lebih romantis dan royal sebagai kamuflase atau kompensasi perasaan bersalah.

ANINDITA CITRA, S. Psi, M. Psi,
PSIKOLOG DAN
LIGHHOUSE CLINIC, JAKARTA.



Setelah Badai Perselingkuhan

Meski suami sudah minta maaf, luka tetap masih membekas sehingga memaafkan pun menjadi cara yang sulit. Lalu, apa yang harus kita lakukan?

"Maafin aku. Aku janji enggak akan menemui perempuan itu lagi. Aku janji enggak akan mengkhianati kamu lagi." Bila suami kita mengucapkan kata-kata itu dengan sungguh-sungguh, sambil berlinang air mata, bahkan ekstremnya ada yang sampai berlutut, mungkin kita luluh. Apalagi mengingat mengingat jatuh-bangun bersama di awal pernikahan, waktu panjang yang dihabiskan bersama, apalagi mengingat anak-anak yang tak berdos.

Cuma, kita perlu benar-benar bertanya pada diri sendiri, apakah betul kita sudah memaafkan suami seutuhnya? Kalau misalnya jawabannya masih ragu-ragu, ini pertanda kita butuh waktu lebih lama dan butuh fokus untuk benar-benar "sembuh" dari rasa kecewa dan marah.

Wajar kok, kalau Anda masih merasa sedih, kecewa, dan marah. Dan, wajar juga kalau kita butuh waktu yang sangat lama untuk mulai memaafkan pasangan.

Cuma, bukan berarti, kita boleh marah-marah kapan pun atau curiga terus menerus pada suami, lho. Justru, menurut Oriza Sativa, psikolog klinis dari RS Awal Bros Bekasi, tindakan seperti itu malah membuat suami jadinya malas dengan kita. "Kalau kita terus-terusan curiga, misalnya, nanya terus, itu enggak menutup kemungkinan suami jadinya malas, dan bisa juga selingkuh lagi," ujarnya.

Haduh! Pastinya, kita enggak mau kan, suami akan melakukan tindakan selingkuh lagi? Luka sekarang saja belum sembuh. Oleh sebab itu, Oriza menyarankan untuk lebih menahan ekspresi emosi terlebih

Penerimaan Diri Lebih Penting daripada Melupakan

dahulu untuk mencegah hubungan menjadi lebih buruk dan dingin. Apalagi, saat kita sudah memutuskan untuk memberikan suami kesempatan kedua.

Terus, apa dong, yang harus kita lakukan?

Penerimaan Diri

Menerima kenyataan memang pahit sekali. Tapi, inilah proses kita untuk lebih baik di masa mendatang. Untuk membuat diri lebih baik usai selingkuh, ya lebih baik kalau kita mulai menerima masalah yang terjadi.

"Gini, manusia itu sangat wajar membuat kesalahan. Dan, manusia juga punya kesempatan kedua. Jadi tahu dulu, kalau kita ini manusia, ya. Kemudian, terima atau ikhlas dengan masalah yang dihadapi. Terima kalau suami selingkuh dan hubungan tidak baik-baik saja," jelas Oriza.

Menurut Oriza, penerimaan terhadap kondisi dan situasi ini akan membuat diri kita akan lebih tenang. Saat kita memberikan kesempatan kedua tapi pikiran terus menerus curiga pada suami, ini bisa disebabkan karena kita belum menerima keadaan. Beda halnya dengan saat kita sudah menerima. Kecurigaan itu pun bisa berkurang sehingga kita fokus untuk menyembuhkan diri.

"Kalau enggak nerima, jadinya kita juga akan sulit melihat perubahan suami, ya. Kalau suami sudah

berjanji tidak melakukan hal itu, tapi kita bawaannya marah-marah, terus curigaan, ya siapa yang enggak malas?" jelas Oriza.

Butuh Waktu

Proses memaafkan itu tidak semudah membalikkan telapak tangan sehingga wajar sekali kalau Anda butuh waktu yang sangat lama untuk seolah-olah lupa dengan perbuatan suami.

"Banyak sekali ya, saya nerima curhatan dari istri kalau mereka butuh waktu sangat lama bahkan menahun untuk bisa memaafkan dan melupakan. Jadi, itu sangat wajar. Jangan memaksakan diri, jadi

rasakan dan terima saja," jelas Oriza.

Apakah ada cara cepat untuk melupakan masalah ini?

Ada, tapi ini juga belum tentu ampuh. Menurut Oriza, ya, caranya dengan membuat diri kita sibuk, sehingga kita tidak terpaku dengan masalah perselingkuhan terlalu berlarut-larut. Tapi, itu bukan jaminan ya!

Merawat Diri

Ingatlah kalau perasaan Anda sebagai korban itu lebih penting diutamakan. Oleh sebab itu, alangkah lebih baik, kalau kita merawat diri dengan melakukan kegiatan yang kita senangi.

"Self-love itu penting untuk kejadian seperti ini. Bisa dengan

beragam cara untuk mencintai diri sendiri. Ini bukan berarti membahagiakan diri dari selingkuh, ya. Jadinya, kalau bahagiain diri, terkesan jadinya terpaksa untuk menjalani hubungan. *Self-love* itu benar-benar merangkul dan mencintai diri ini," jelas Oriza.

Setelah melakukan beragam kegiatan untuk bisa mencintai diri sendiri, Oriza juga menyarankan untuk tetap berkomunikasi dengan orang terkasih, selain pasangan. Langkah ini bisa membuat kita

jadinya merasa dicintai oleh orang lain.

Di sisi lain, menurut Anindita

Citra, S. Psi, M. Psi, Psikolog dari Lighthouse, merawat diri juga mampu untuk meningkatkan *self-esteem* kita yang terpengaruh akibat selingkuh. Sebab, perselingkuhan menurut Anindita memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* diri. Misalnya, Anda jadi merasa tidak cukup baik sebagai seorang istri. Selain itu, jika sebelumnya Anda sangat dekat dengan pasangan, Anda akan merasa kehilangan identitas diri.

"Untuk dapat menyembuhkan luka seperti ini, yang perlu dilakukan adalah mengingat kembali siapa diri Anda, tunjukkanlah

dengan kualitas diri Anda. Memiliki pasangan bukanlah



penghalang untuk mengembangkan minat, potensi, dan menjadi diri sendiri," ujar Anindita.

Dengan belajar mencintai diri sendiri, kita jadi tidak menggantungkan perasaan terhadap pasangan. Sebab, masih banyak orang menggantungkan perasaan serta kebahagiaan diri mereka terhadap pasangan. Tapi, balik lagi, perasaan dan kebahagiaan itu hanya Anda yang bisa menentukannya sendiri.

● TENTRYUDVI | FOTO: ISTOCK, DOK. ANINDITA

Media Sosial Bukan Jalan Keluar

Zaman sekarang, semua bisa kita ungkapkan di media sosial. Tak terkecuali meluapkan ekspresi emosi kita atas perselingkuhan suami. Tapi, coba pikirkan baik-baik, apakah curhat di media sosial menjadi jalan terbaik untuk sembuh?

Menurut Oriza Sativa, langkah ini dinilai bukan menjadi cara terbaik kita untuk sembuh. Justru, kita akan terfokus pada emosi yang ada, dan bisa mendapatkan saran kurang baik dari orang luar.

"Penyembuhan itu, kan, butuh proses, ya. Gimana mau sembuh, kalau apa-apa di media sosial. Terus, belum lagi dapat masukan dari sana-sini, jadinya membuat kita tidak fokus dengan proses penyembuhan dan memaafkan," ujarnya.

Oleh sebab itu, lebih baik berceritalah ke orang yang Anda percaya seperti teman atau keluarga. Meskipun mereka tidak membantu, beban dalam diri akan terasa berkurang saat ada orang mendengarkan.

Yang juga penting, nih, "Kadang karena kita sakit hati pengen luapin emosi, jadinya luapin ke orang ketiga. Padahal, orang ketiga itu belum tentu salah, ya. Bisa saja, suaminya bohong sehingga orang ketiga enggak tahu. Di era kayak gini, semuanya bisa terjadi," jelas Oriza.

Sehingga, rasanya kurang tepat kalau Anda langsung menegur orang ketiga. Justru, ini bisa menjadi bumerang ke diri kita sendiri, lho. Misalnya, orang ketiga tidak terima dengan pelampiasan emosi kita. Bisa jadi, ia pun akan menempuh jalur hukum. Masalah bisa makin rumit.



Setelah Badai Perselingkuhan

Belajar dari Drama Korea dan Sahabat NOVA

Soal perselingkuhan, sekalipun budaya jauh berbeda, drama dan praharannya ternyata masih serupa. Semua pihak punya andil kesalahan.

Perselingkuhan tampaknya jadi isu yang selalu menarik untuk diangkat menjadi drama Korea (drakor). Seperti di Indonesia, konflik terkait perselingkuhan di Negeri Ginseng tersebut tidak kalah dramanya. Ketika menonton drakornya, adrenalin kita rasanya ikut terpacu.

Kita ikut marah pada si pelaku dan menangis untuk yang ditinggalkan. Bahkan kita seakan terbawa dengan pergolatan batin ketika ada rumah tangga yang ditimpa perselingkuhan hingga harus memutuskan antara bertahan atau mengakhirinya.

1. The Penthouse: War in Life



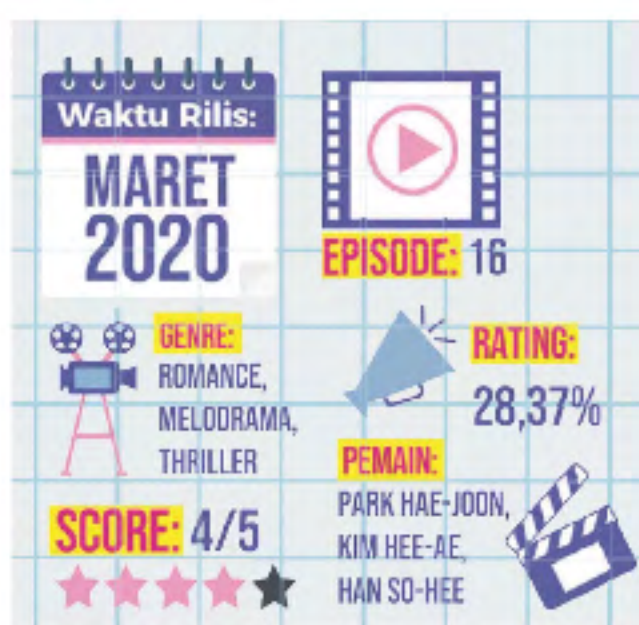
Perselingkuhan adalah awal dari semua masalah di drakor ini. Bisa begitu karena semua kejahatan hingga pembunuhan dilakukan untuk menutupi perselingkuhan Seo-jin dan Dan-tae. Seo-jin adalah pihak yang lebih dahulu mendekati Dan-tae dan memulai perselingkuhan. Belajar dari penyebab Seo-jin

memutuskan untuk selingkuh, alasannya bukan sekadar karena dia jahat.

Seo-jin merasa kekurangan kasih sayang dan perhatian dari sang suami, Yoon-chul. Hubungan dirinya dan Yoon-chul hanya tampak mesra saat di depan orang lain tapi sebenarnya tidak baik-baik saja. Sementara itu, Yoon-chul beralasan Seo-jinlah yang terlalu mendominasi rumah tangga mereka hingga tidak menghargainya. Soalnya, Seo-jin lebih kaya dari Yoon-chul yang dari desa.

Sedangkan Dan-tae akhirnya berselingkuh karena tidak benar-benar mencintai istrinya, Su-ryeon. Bisa begitu karena Dan-tae sejak awal menikahi Su-ryeon untuk balas dendam semata. Rupanya, sebelumnya mereka berdua sudah bertunangan karena dijodohkan, tetapi Su-ryeon meninggalkan Dan-tae ke Amerika dan menikah dengan lelaki pilihannya di sana.

2. The World of The Married



Drama ini pusat masalahnya adalah perselingkuhan sang pemeran utama laki-laki, Tae-oh. Dirinya berselingkuh dengan Da-kyung yang notabene masih lajang. Selain karena godaan Da-kyung, Tae-oh memutuskan selingkuh karena rumah tangganya terlalu baik-

baik saja. Dia punya istri dokter yang cantik, anak yang tampan, dan punya kekayaan.

Sayangnya, itu semua hasil kerja keras istrinya. Tae-oh sendiri tak bisa lepas dari bantuan materi istrinya hingga itu menghancurkan harga dirinya sebagai kepala keluarga. Namun, Sun-woo tidak menyadari sang suami merasa seperti ini. Agar merasa dihargai sebagai laki-laki, dia berselingkuh dengan Da-kyung dan memanfaatkan kekayaan gadis itu untuk membangun usahanya.

TONTONVIDEONYA

DE YOO TU BE: TABLOID NOVA CHANNEL



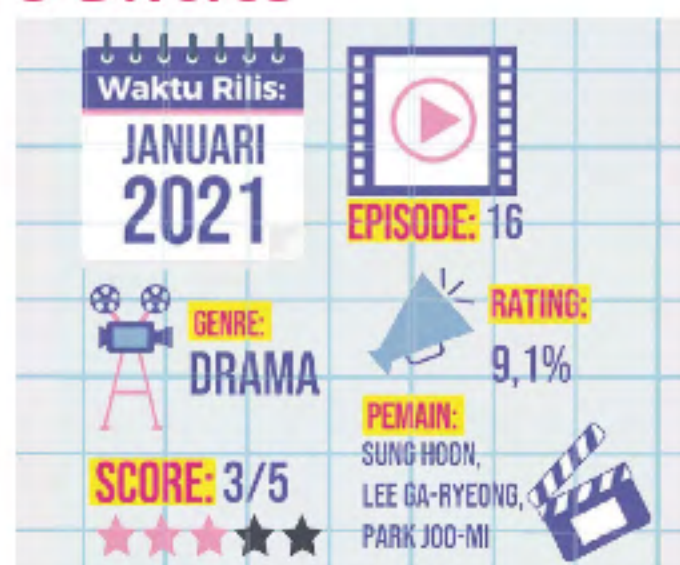
Namun, jika ditilik lebih dalam, drakor perselingkuhan tidak hanya memberikan perasaan seperti roller coaster buat kita. Ada banyak pesan tersirat bagi kita yang sedang dalam bahtera rumah tangga. Toh, tiap drakor mengungkap sebab-akibat tersendiri dari kasus perselingkuhan.

Dari sekian banyak drakor, NOVA telah memilih tiga yang terbaik dari segi cerita hingga rating-nya sendiri. Semoga dari tontonan yang bikin emosi ini, kita bisa mengambil hal baik, ya!

AGH NIA HILYAN | FOTO: DOK. HANCINEMA | SUMBER: NIELSEN KOREA

INFOGRAFIS: CHRISTINA DWI UTAMY

3. Love feat. Marriage & Divorce



Drakor ini berkisah tentang tiga rumah tangga. Ketiga pemeran utama wanitanya saling mengenal dan ketiga suami mereka sama-sama berselingkuh. Akan tetapi, drama yang masih berlangsung ini belum mengungkap sejauh apa ketiga lelaki itu berselingkuh dan alasan pastinya. Dari tiga perselingkuhan tersebut, sampai kini baru dua yang diketahui.

Meski begitu, ketiga rumah tangga ini punya permasalahan berbeda yang berujung pada suami memilih selingkuh. Sa-hyun berselingkuh dari Hye-ryung karena sang istri tidak mau memiliki anak, selalu menuntutnya, dan tidak pernah mengurusnya. Hye-rung berpikir Sa-hyun tidak keberatan selama ini. Namun, Sa-hyun justru mendapat kenyamanan dari selingkuhannya.

Lalu ada, Hae-ryun yang berselingkuh dari Si-eun karena awalnya jatuh cinta dengan fisik selingkuhannya yang pesohor. Rupanya, Si-eun tak pernah memedulikan penampilannya sejak menikah dan merasa suami tidak pernah mengeluh. Sedangkan kisah keluarga Yu-shin yang selingkuh dari Pi-young hingga kini belum diketahui alasannya. Pi-young bak istri sempurna.

Kata Sahabat NOVA

Tak mudah ketika akhirnya harus memilih mengalah daripada menyerah. Demi rumah tangga yang langgeng, mereka memilih menerima dan mengorbankan perasaannya. Kedua Sahabat NOVA ini yakin akan ada pelangi setelah hujan, begitu pula dengan perubahan sikap pasangan.

Jasmine, 35 tahun, Admin Perusahaan "Ditelepon Perempuan Lain Jam 3 Pagi"

Pertama kali tahu suami selingkuh karena dia dapat telepon dari perempuan jam 3 pagi. Saya yang angkat tapi malah saya yang dikasarin. Dia pikir teleponan dan chat jam segitu sama perempuan lain itu biasa aja. Terus suami juga ketahuan simpan handphone lain di jok motor.

Sekarang saya cari nafkah sendiri tapi saya selalu ada maaf buat suami. Suami saya sudah keluar dari rumah hampir setahun lamanya. Saya bertahan untuk anak perempuan saya yang punya penyakit di paru-paru. Demi anak satu-satunya, saya bersabar karena dia butuh sosok ayah di pernikahannya.

Selama belum lihat langsung perselingkuhannya dan baru bukti digital, saya belum percaya dan masih ingin memperjuangkan. Saya berharap rumah tangga ini bisa diperbaiki. Saya tahu perselingkuhan itu ada karena kita berdua kurang komunikasi. Meski, hanya Tuhan yang bisa buat dia berubah.

Bunga, 38 tahun, Pegawai Swasta "Dia Bilang Tak Punya Teman Cerita Lagi"

Semenjak pandemi, komunikasi kita sudah enggak benar lagi. Aku dan suami sama-sama sibuk kerja. Suami full WFH tapi aku masih selang-seling ke kantor. Aku awalnya kesal karena dia enggak nemenin anak belajar dari rumah. Terus kita jadi sering ribut karena pusing sendiri.

Pusing sama kerjaan masing-masing awalnya. Ribut terbesarnya karena aku mergokin dia selingkuh. Dia chat dan telepon mesra sama perempuan lain. Aku marah banget pas baca pesannya tapi merasa aku salah juga. Dia bilang, dia merasa enggak punya teman cerita lagi.

Setelah ribut itu, kita berdua sama-sama berubah. Kita jadi lebih saling mendengarkan. Suamiku nemenin anak sekolah pas aku ke kantor. Sedangkan, pas aku kerja di rumah, aku yang nemenin anakku. Bahkan sejak itu kita jadi punya rutinitas baru, makan siang bareng. Itu bikin komunikasi kita makin lancar.

Penculikan Anak di Klaten Dirayu Makan Bakso dan Jalan-Jalan ke Bogor



Kisah penculikan anak kelas 3 SD di Klaten, Jawa Tengah, sempat heboh. Apa latar belakangnya?

Kamis pagi (25/1), sekitar pukul 09.30 WIB, seorang anak kecil berinisial RS (9) terlihat asyik bermain dengan teman-teman di sekitar rumahnya, di Desa Joton, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Sementara ibunya, SY (59) berada di rumah.

Namun tak lama, sebuah mobil berwarna putih parkir di sekitar lokasi RS bermain. Dari mobil tersebut muncul dua perempuan, yakni IR (52) dan RAR (25). Keduanya kemudian tampak menghampiri RS. Saat itu RS tak curiga, karena dia tahu IR dan RAR merupakan kerabat dekat ibunya.

IR dan RAR dengan ramah mengajak RS makan bakso di Solo, Jawa Tengah. Tentu saja karena kenal, RS mengiyakan ajakan kedua perempuan yang merupakan pasangan ibu dan anak tersebut. Dia naik ke mobil dan pergi bersama kedua kerabatnya.

Namun siang hari, sekitar pukul 12.00 WIB, SY tersadar kalau anaknya tak kunjung pulang. Dia sempat bertanya pada tetangga tentang keberadaan RS, dan langsung dijawab bahwa anaknya itu dibawa pergi naik mobil. Tentu saja SY panik, karena dia tahu anaknya itu tak ada rencana pergi dengan seseorang, apalagi tanpa sepengetahuan dirinya.

Tanpa pikir panjang, SY langsung melaporkan tentang kehilangan anaknya

ke kepolisian setempat. Seperti dikutip dari Tribunnews, AKBP Edy Suranta Sitepu, Kapolres Klaten yang menangani kasus tersebut mengungkapkan, laporan SY langsung ditanggapi. Katanya, "Kami mendapatkan laporan tersebut sore hari, sehingga kami tindaklanjuti dengan datang ke TKP, bertemu ibu korban."

Butuh Tiga Hari

Petugas butuh waktu sekitar tiga hari untuk mencari pelaku, yang diduga IR dan RAR. Mereka menelusuri rekaman CCTV di dekat lokasi

Penculikan anak kerap terjadi belakangan ini. Tentu saja, sebagai orangtua kita harus lebih waspada saat membiarkan anak bermain di luar. Tak hanya itu, kita juga harus mengimbau mereka untuk waspada.

Bagaimana caranya?

Berikut ini tips agar orangtua bisa meminimalisasi tindakan penculikan anak, seperti dilansir dari laman Sahabat Keluarga, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

1. Jalin Komunikasi Rutin dengan Anak

Cara ini akan membuat kita jadi lebih bisa mengawasi dan mengetahui kondisi anak. Kita juga perlu menyediakan waktu mendengarkan kejadian-kejadian yang dialami anak.

2. Ajarkan Anak Tetap Waspada dengan Orang Asing

Kita perlu memberi penjelasan dengan

kejadian, serta di beberapa tempat yang dicurigai. Selain membawa korban, pelaku terlihat mengajak RS jalan-jalan ke toko pakaian di Yogyakarta. "Korban sempat menangis, pelaku langsung membawanya ke dalam mobil," ujar Edy.

Rupanya, setelah mendatangi toko pakaian di Yogya, RS tidak langsung dipulangkan ke Klaten. Kedua pelaku malah mengajak korban jalan-jalan di sekitar Solo. Bahkan belakangan akhirnya terungkap, kedua pelaku membawa bocah itu hingga ke indekos mereka di Bogor, Jawa Barat.

Setelah terlacak, polisi langsung melakukan pengejaran. Kepolisian Klaten berkoordinasi dengan Kepolisian Bogor, untuk mengetahui keberadaan pelaku. Setelah tiga hari menghilang, korban akhirnya berhasil diselamatkan setelah polisi melakukan penangkapan pelaku di indekos mereka.

"Korban sempat menangis, pelaku langsung membawanya ke dalam mobil."

Akibat Emas Warisan

Setelah ditangkap, IR dan RAR mengakui perbuatan mereka. Alasan mereka menculik RS, karena keduanya curiga kalau orangtua RS mencuri emas warisan saat menginap

di rumah mereka di Way Jepara, Lampung. Sebab, mereka merasa emas hasil warisan hilang setelah orangtua anak kecil itu pulang.

Tanpa bertanya, IR dan RAR menuduh SY lewat pesan singkat. Tapi SY mengaku tidak mengambil emas warisan, namun keduanya tidak bisa diterima.

"Dari situ, mereka saling balas chat WA, dan meminta orangtua korban mengakui telah mencuri emas dari pelaku," ungkap Edy.

Atas tindakannya itu, IR dan RAR dianggap melanggar pasal 76 F UU nomor 35 tahun 2014 tentang perlindungan anak dan terancam dipenjara. "Paling singkat 3 tahun dan paling lama 15 tahun, dan denda paling sedikit Rp60 juta, dan paling banyak Rp300 juta," tambah Edy.

Hadeh, semoga tidak terulang lagi, ya!

● TENTRY YUDWI | FOTO: TRIBUN SOLO/
MARDONWIDIYANTO, KOMPAS/
FITRIA CHUSNA FARISA

Ajari Anak Hindari Penculikan

detail, kenapa si anak harus waspada dengan orang asing. Ada beberapa tindakan umum yang harus dikenal anak, misalnya bagaimana menolak ajakan orang asing, menolak makanan, atau menolak mereka masuk ke rumah.

3. Biasakan Tidak Berikan Informasi Pribadi

Ajarkan anak untuk tidak memberikan informasi pribadi orangtua kepada orang yang tidak dikenal. Misalnya nomor telepon atau alamat rumah.

4. Jangan Tinggalkan Anak Sendiri dalam Waktu Lama

Lebih baik kita mencari orang untuk menjaga dan menemani anak di rumah, jangan dibiarkan ditinggal sendiri dalam waktu lama. Selain itu, saat berada di tempat publik, usahakan selalu mengawasi anak kita.

Video Anak Korban Penganiayaan Kerap Disiksa dan Trauma Mendalam

Sebuah video berdurasi 1 menit 28 detik tengah viral di Facebook, dalam video yang diunggah terlihat bocah berinisial SS (8) kondisinya mengenaskan. Anak malang ini tampak menangis sesenggukan, tubuhnya lebam-lebam, diduga disiksa oleh orangtua kandung.

Diduga disiksa oleh orangtua kandung.

"Anak selama 8 tahun enggak pernah diurus, enggak pernah dinafkahin. Dari bayi saya yang urus, saya yang sekolahin. Udah besar diambil secara paksa, cuma mau disiksa. Sampai dia trauma mendalam. Setahun sama orangtua kandungnya, dia lari lagi kepelukan saya. Tadi malam dia lari, jatuh bangun, enggak ngerasa capek hanya buat ke rumah saya sejauh lebih kurang 20 km. Hanya buat ke rumah saya," bunyi narasi dalam video



Wakil Ketua KPAI, "KPAI sudah menerima pengaduan di Facebook sejak Jumat, (26/2)."

yang viral tersebut.

Mendengar kasus ini, Wakil Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Rita Pranawati, langsung menelusuri asal muasal kejadian dalam video tersebut. Menurutnya, ini merupakan tindak kekerasan terhadap anak yang seharusnya tidak terjadi.

"KPAI sudah menerima pengaduan di Facebook sejak Jumat, (26/2). Kami masih proses untuk melihat di mana lokasinya, kejadiannya seperti

apa. Proses pendalaman dulu, karena baru dapat laporannya," ujar Rita seperti dikutip Kompas.com.

KPAI akan mencari tahu bagaimana proses pola asuh orangtua anak malang tersebut. Bila terbukti ada tindakan kekerasan terhadap anak, maka pelaku akan dijerat pasal Pasal 80 UU No. 23 Tahun 2002.

"Anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi," ujar Rita.

Viral

Proses Sertifikat Halal MUI Lama tapi Terjamin

Tak hanya izin BPOM, UMKM kuliner juga perlu sertifikat halal untuk membuat konsumen lebih percaya. Gimana cara mendapatkan sertifikat ini ya?



membantunya berjualan, bahkan sampai ekspor ke mancanegara. Sebab, sertifikat halal seperti memberikan jaminan untuk konsumen muslim, bahwa produk buatan kita aman dikonsumsi.

Tapi, apakah itu saja manfaat sertifikat halal ini?

Kalau menurut Nadrattuzaman: Muhamad Nadrattuzaman Hosen, PhD, Sekretaris Dewan Halal Nasional MUI, sertifikat halal ini bisa membantu UMKM untuk memperluas pasar mereka khususnya agar bisa ekspor ke negara yang mayoritas penduduknya muslim.

"Selain itu kan memang sudah ada aturan negara kalau lebih baik menjual makanan yang halal, karena mayoritas penduduk kita ini. Cuma, banyak UMKM itu belum sadar pentingnya mengurus sertifikat halal ini," ujarnya kepada NOVA.

Menurutnya, selain memberi keamanan untuk konsumen muslim, sertifikat ini juga menjamin kalau produk yang dijual higienis dan segar. Misalnya, untuk produk berbahan ayam, saat proses sertifikasi, MUI akan melihat bagaimana proses penyembelihan sampai jadi produk makanan.

"Di pasar itu kan orang asal saja, tidak pakai syariat Islam dalam nyembelih. Terus, ada juga yang ayam tiren (mati kemarin). Itu orang kan enggak tahu. Padahal, kita itu beneran lihat, mulai higienitas penyembelihan, airnya, sampai produknya jadi," ujar pria yang

disapa Nadrattuzaman ini.

Nadrattuzaman tak menampik, proses

memberikan sertifikat ini bisa memakan waktu cukup panjang. Sebab, biasanya MUI dan pemerintah akan menyarankan UMKM untuk mengikuti pelatihan terlebih dahulu, sampai

akhirnya bisa membenahi produknya.

"Lama dan wajar ada yang menahun.

Kita benar-benar lihatin dengan detail ya.

Makanya, selain lama, UMKM juga biasanya

enggak mau, karena ada biayanya. Kalau di kita itu paling rendah, kalau enggak salah Rp700.000. Ya, MUI kan bukan lembaga kaya, kami juga harus menggaji tim lainnya," jelas Nadrattuzaman.

Lalu, bagaimana cara bikin sertifikat

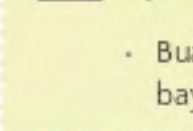
halal ini?

● TENTRY YUDVI | FOTO: ISTOCK

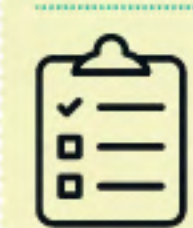
Cara Daftar Sertifikat Halal



- Kunjungi www.e-lppommui.org.



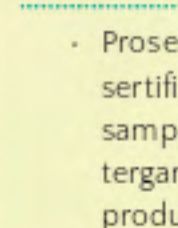
- Buat akun kemudian bayar biaya registrasi.



- Unggah dokumen yang dibutuhkan, mulai profil perusahaan, material yang digunakan, sampai formula atau racikan produk yang dipakai.



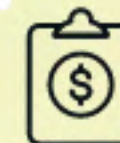
- Setelah proses verifikasi, MUI biasanya akan mengunjungi tempat usaha kita dalam waktu 30 hari kerja.



- Proses pemberian sertifikat halal bisa sampai 12 bulan, tergantung dengan produk yang dijual.

Fakta Sertifikat Halal

- Kisaran harga untuk sertifikat Rp700.000-Rp4.000.000



- Produk yang dijual bisa masuk ke supermarket.



- Kita akan diberikan pelatihan sebagai syarat mendapatkan sertifikat halal.

- Semua makanan dengan bahan ikan murni dinyatakan halal oleh MUI. Namun, sertifikat halal tetap dibutuhkan, karena proses pengolahannya belum tentu halal.



Varia Warta

PT Sirkulasi Kompas Gramedia (KGX)

TANDATANGANI KERJA SAMA DENGAN BUMN

PT Sirkulasi Kompas Gramedia (KGX) menandatangani kesepakatan kerja sama dengan PT Varuna Tirta Prakasya (Persero) atau biasa disebut VTP, salah satu Badan Usaha Milik Negara yang bergerak di bidang logistik.

Selain dihadiri Direktur KGX, Amelia Angelica, dan Direktur Utama PT VTP, Mochamad Yusuf Danadibrata, prosesi penandatanganan ini dihadiri dewan direksi kedua perusahaan tersebut. Bertempat di Ruang Jupiter, Gedung Kompas Gramedia, pada Jumat (19/2), penandatanganan kerja sama ini dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan ketat.

Dalam sambutannya, Direktur KGX berharap kerja sama ini merupakan langkah awal yang baik di tahun 2021, di tengah pandemi Covid-19 yang masih melanda dunia. "Semoga dunia semakin membaik, sehingga harapannya bisnis pun akan semakin membaik untuk kita ke depannya," ucap Amelia.

Hal senada juga disampaikan Mochamad Yusuf, dia bilang, "Bisnis logistik merupakan bisnis yang sangat menjanjikan. Kita juga sudah petakan potensi bisnis selain di sektor transportasi, juga pada *project logistic* dan lain-lain yang nilainya cukup fantastis."

Bisnis logistik memang salah satu bisnis yang tetap beroperasi di saat beberapa sektor bisnis mengalami dampak langsung dari pandemi Covid-19. Dengan adanya kerja sama antara KGX dan VTP ini, diharapkan kebutuhan logistik masyarakat Indonesia tetap dapat terpenuhi dengan baik, sehingga roda perekonomian tetap dapat bergerak.

● TEKS DAN FOTO: KGX



Danone

AJAK ORANGTUA PENTINGKAN SARAPAN ANAK

Sarapan sangat membantu tumbuh kembang anak dengan baik. Sayangnya, tak semua orangtua peduli dengan asupan sarapan si kecil. Berdasarkan angka Riskesdas 2018, proporsi anak dengan status gizi pendek atau sangat pendek (*stunting*) sekitar 30,8%, masih lebih tinggi dibandingkan angka yang dianjurkan WHO di bawah 20%.

Tak hanya itu, tingkat kemiskinan yang melonjak 10,7%-11,6% selama pandemi, maupun perkiraan tambahan 5 juta penduduk miskin baru yang berpotensi menghambat akses anak-anak terhadap konsumsi pangan sesuai gizi seimbang. Ditambah lagi, edukasi gizi seimbang di sekolah maupun di rumah jadi tidak optimal semasa pandemi. Jika kondisi ini tidak segera ditangani bersama, maka akan dapat berdampak buruk bagi negara, bukan hanya terhadap kualitas SDM namun juga ekonomi.

Oleh sebab itu, Danone Indonesia menghadirkan Festival Isi Piringku untuk anak usia 4-6 tahun, yang dilakukan secara daring dengan tema *Membangun Generasi Sehat Melalui Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini*. Mengajak ribuan guru dan anak Indonesia, Danone berupaya mengingatkan guru, orangtua, dan anak tentang pentingnya gizi seimbang sejak dini, sebagai salah satu langkah penting pencegahan *stunting*.

● TENTRY YUDVI | FOTO: DANONE



NOVA

USUNG #PILIHLOKALAJA DI ULANG TAHUN KE-33 UNTUK DUKUNG UMKM INDONESIA

Gerakan Nasional "Bangga Buatan Indonesia" digaungkan pemerintah Indonesia sebagai bentuk dukungan untuk UMKM Indonesia, yang saat ini sudah mencapai 64 juta pelaku. Bahkan 50 persen di antaranya adalah perempuan.

Melihat hal ini, NOVA, media perempuan dengan misi menjadikan perempuan berani dan mandiri, membuat *movement* #PilihLokalAja di perayaan ulang tahun yang ke-33. Hal ini sejalan dengan kampanye NOVA, Pintar Atur Uang, yang sudah dijalankan sejak 2019 silam.

Dalam acara yang sudah berlangsung pada 22-25 Februari 2021 kemarin, NOVA mengajak pengusaha perempuan untuk berkolaborasi dan berbagi cerita mengenai jatuh bangun usaha mereka di berbagai platform digital milik NOVA.

Lantas, dengan mengusung *movement* #PilihLokalAja, sepanjang tahun 2021, NOVA akan mengajak para pelaku UMKM perempuan untuk memperkenalkan produknya secara lebih luas kepada masyarakat, sekaligus saling memberi dukungan kepada sesama pelaku usaha.

● SITI SARAH NURHAYATI | DOK. NOVA



G-DRAGON BIGBANGS

Pacari Jennie Blackpink

Kisah percintaan selebritas Korea Selatan tampak selalu menarik perhatian warganet. Hubungan terbaru yang tertium ke permukaan dan jadi perbincangan adalah G-Dragon dari Bigbangs dengan Jennie Blackpink. Asal tahu saja, G-Dragon biasanya selalu tertutup soal asmaranya.

Ternyata pasangan yang bernaung dalam satu agensi yang sama, YG Entertainment, ini ketahuan menjalin hubungan karena tertangkap kamera paparazi saat berkenan. Bukan baru jadian, melansir dari Soompi, G-Dragon diketahui telah berpacaran dengan penyanyi kelahiran 1996 itu selama satu tahun ke belakang.

"Cukup banyak orang di agensi YG yang menyadari hubungan mereka. Ibunya Jennie bahkan sadar akan hubungan anaknya dengan G-Dragon. Dirinya bersyukur karena lelaki itu merawat putrinya dengan baik," ungkap seorang yang dekat dengan pasangan itu.

Betapa tidak, pasangan selebritas papan atas ini cukup intens berkenan di rumah. Jennie bahkan hampir setiap hari berkunjung ke rumah G-Dragon, jika aktivitasnya sudah usai. Tanpa menghinai, Jennie akan pulang dan keesokannya datang lagi ke sana.



Hubungan mereka itu sudah jadi rahasia umum di agensi. Soalnya, orang yang mengantar Jennie ke rumah G-Dragon itu manajernya, atau bahkan manajer G-Dragon sendiri. Sayangnya, saat diminta klarifikasi, YG Entertainment tidak memberikan kepastian kabar ini.

"Kita tidak dapat mengonfirmasi apa pun tentang kehidupan pribadi artis-artis kita. Kami mohon pengertian kalian semua," tulis pihak agensi.

Tak perlu heran, selama ini G-Dragon juga merasa dirinya tidak perlu memberitahu publik soal hubungannya. Kabar baiknya, pasangan ini tidak pernah menyembunyikan jalinan cinta mereka di hadapan orang terdekat. Kepada teman-temannya, mereka saling memperkenalkan diri sebagai pacar.

● AGH NIA HILYA N | FOTO: DOK. ALL KPOP

KARTIKA PUTRI Tetap Gugat Dokter Richard Lee

Nama dr. Richard Lee belakangan memang tengah naik daun, terutama setelah mengulas berbagai produk skin care yang baik dan tak aman untuk kulit di akun YouTube pribadinya. Dia bahkan melakukan riset mendalam terhadap satu per satu produk kecantikan yang banyak digunakan perempuan Indonesia.

Salah satunya produk Helwa Beauty Care, yang disebutnya sebagai produk abal-abal pada 7 Agustus 2020 lalu. Hasil uji laboratoriumnya menunjukkan adanya kandungan hidrokinon (zat berbahaya yang bisa merusak kulit) sebanyak 5,7 persen, padahal batas aman hidrokinon harusnya tak lebih dari 2 persen dan harus dalam pengawasan dokter.

Bahkan setahun lalu, dr. Richard juga pernah mengulas produk serupa sebelum Helwa memiliki izin BPOM. Dari sana, uji laboratoriumnya menunjukkan adanya kandungan berbahaya juga, yakni merkuri.

Lantas sejak unggahan tersebut mengudara, Kartika Putri sebagai penerima endorsement Helwa, merasa tak setuju dengan pernyataan dr. Richard. Menurutnya, produk tersebut aman, sebab dia pun menggunakannya.

Keduanya langsung duduk bareng untuk saling konfirmasi. Namun beberapa



hari setelahnya dr. Richard merasa dijebak, karena pada pertemuan itu Kartika membawa pengacara tanpa sepengetahuannya, dan melayangkan somasi.

Sejak saat itu dr. Richard pun beberapa kali meminta maaf atas kontennya, berharap bisa menempuh jalur damai. Tapi, Kartika kekeh menggugat dokter kecantikan itu ke Polda Metro Jaya, dengan dugaan pencemaran nama baik.

"Proses hukum itu kan begini, minta maaf berarti menyetop perbuatan yang merugikan pihak korban. Kayak aku, kalau dia minta maaf harusnya berhenti bikin Instagram story dan unggahan tentang aku dong. Tapi malah dijadikan konten dan jadi bully-an, ejekan," tegas Kartika.

Kini dr. Richard juga akhirnya memutuskan melaporkan balik Kartika ke SPKT Polda Sumsel karena turut merasa dirugikan. Lantas, siapa yang akan menang di pengadilan, ya?

● SITI SARAH NU RHAYATI | FOTO: DOK. INSTAGRAM
@KARTIKAPUTRIWORLD

Pisces 19 Feb-20 Mar

Anak Anda sedang mendapat masalah dalam kegiatan sekolahnya. Untungnya pasangan bergerak cepat dan membantunya untuk mengatasi masalah. Sebaiknya, bimbing dan berikan motivasi kepada anak agar ia dapat mengerti. Pengeluaran Anda minggu ini benar-benar di luar dugaan, sampai terkuras habis. Giatkan kembali menabung untuk persiapan rencana minggu depan.
Keuangan: Terkuras terus.
Asmara: Sama saja.
Pekerjaan: Menasihati anak.



ASTROLOGI

Capricorn 22 Des-19 Jan

Anda masih mengharapkan bantuan dari orang lain? Berusahalah sendiri. Kalau sudah maksimal tapi belum ada hasil, pasrah saja. Percayalah, sikap pasrah akan memberikan jalan keluar lain. Hati-hati, teman kerja mulai mempertanyakan pekerjaan Anda. Padahal bukan wewenangnya bertanya hal itu. Jawab saja dengan santai, tak usah marah-marah.
Keuangan: Bagi rezeki dadakan.
Asmara: Kok, ganti lagi?
Pekerjaan: Dipertaruhkan.

Aquarius 20 Jan-18 Feb

Masalah yang terjadi di masa lalu sebaiknya tak usah diungkit-ungkit lagi. Tak perlu menyesali terlalu lama karena masa depan Anda masih terbentang lebar. Ayo, bangkit dan penuhi diri Anda dengan semangat baru! Banyak kegiatan yang bisa Anda lakukan. Pasangan terlalu dominan dan mengatur dalam setiap hal. Pikirkan lagi jika ingin melanjutkan hubungan.
Keuangan: Sedikit tapi pasti.
Asmara: Terlalu dominan.
Pekerjaan: Menantang atasan.

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 48, Rawamangun, Jakarta Timur)

Aries 21 Mar-19 Apr

Keberhasilan pekerjaan bikin pusing, tapi tak ada pekerjaan juga tidak enak, kan? Jadi, kenapa mengajukan cuti begitu lama kalau tak ada yang penting? Kalau sekadar beres-beres rumah, lakukan saja di akhir pekan. Tetangga mengajak Anda pergi ke sebuah tempat tapi Anda kurang berkenan. Berikan alasan yang tepat, karena ini sudah kedua kalinya Anda menolak ajakan itu.
Keuangan: Belanja mingguan.
Asmara: Makin akrab.
Pekerjaan: Menolak ajakan.

Taurus 20 Apr-20 Mei

Mimpi menjadi nomor satu di kantor? Boleh-boleh saja. Tapi, apakah Anda sudah mengukur kelebihan Anda? Jangan-jangan Anda hanya mengandalkan kedekatan dengan pucuk pimpinan. Kalau begitu caranya, Anda bakal tak disukai rekan-rekan kerja. Ada kabar menyenangkan di minggu ini, menyangkut kebutuhan yang sudah lama Anda nantikan. Tak perlu heboh.
Keuangan: Heboh.
Asmara: Mantap bersanding.
Pekerjaan: Jadi nomor satu.

Gemini 21 Jul-20 Jun

Ada saat menyenangkan dalam bekerja, sehabian duduk di ruangan yang sejuk. Namun, ada kalanya terpaksa berpanas-panasan karena mendapat tugas di lapangan. Berarti Anda tak perlu mengeluh saat mendapat pekerjaan di luar. Hadapihlah dengan ikhlas yang menjadi kunci dari segala pekerjaan. Kesehatan Anda agak memburuk di minggu ini, apalagi kalau bukan masalah pencernaan.
Keuangan: Berimbang.
Asmara: Berbagi cinta.
Pekerjaan: Ikhlas saja.

Cancer 21 Jun-22 Jul

Memang menyebabkan ketika pasangan kembali berulah. Apalagi Anda mendengar cerita dari orang lain tentang perilaku pasangan yang kurang berkenan. Masihkah Anda mencintainya? Atau mau menunggu sampai Anda melihat sendiri kejelekannya? Rutin berolahraga itu akan membuat tubuh Anda tetap bugar di saat seperti ini, jalan kaki di sekitar rumah pun cukup.
Keuangan: Target terpenuhi.
Asmara: Menyebarkan.
Pekerjaan: Olahraga rutin.

Leo 23 Jul-22 Ags

Seharusnya Anda bangga jadi kepercayaan atasan meski baru beberapa bulan bekerja. Sayangnya, kepercayaan itu tidak diimbangi dengan sikap yang baik dari atasan. Pun rekan kerja yang seenaknya mengandalkan Anda. Anda pun harus menerimanya. Pekerjaan ini baru sebagian kecil dari cobaan yang Anda hadapi. Minggu depan ada tugas yang lebih berat.
Keuangan: Bertambah.
Asmara: Berat sebelah.
Pekerjaan: Jadi andalan.

Virgo 23 Ags-22 Sep

Keinginan pergi ke luar kota kuntuk mengunjungi orang yang Anda sayangi sempat tertunda minggu lalu, jangan sampai tertunda lagi minggu ini. Jangan terlalu memikirkan atasan yang tak pernah memberi kerjaan. Teman kerja saja bisa menolak tugas dan mengambil cuti, masa Anda tidak? Ada baiknya periksa mata, karena Anda sering pusing. Mungkin kacamata perlu diganti.
Keuangan: Beli kebutuhan.
Asmara: Kembali jomblo.
Pekerjaan: Saatnya cuti.

Libra 23 Sep-22 Okt

Berbisnis tak selamanya berjalan mulus, pasti ada saja kendala di tengah jalan. Minggu ini Anda ditinggal pergi teman bisnis karena komunikasi tidak lancar. Di satu sisi Anda bersyukur karena sudah lama merasa tidak cocok. Tapi, jadinya Anda harus melakukan semuanya sendiri. Tak mudah tapi Anda harus percaya diri segala sesuatu akan berjalan lancar.
Keuangan: Berjalan normal.
Asmara: Menelan pil pahit.
Pekerjaan: Kerja sendirian.

Scorpio 23 Okt-21 Nov

Setelah lama menunggu, akhirnya keinginan Anda terwujud. Hidup Anda semakin sempurna. Manusia memang harus sabar jika ingin sesuatu. Meski apa yang Anda inginkan tak langsung terwujud, selalu ucapkan syukur atas rezeki yang diperoleh. Orang lain belum tentu seberuntung Anda. Tak ada salahnya berbagi dengan anak-anak yatim.
Keuangan: Saatnya berbagi.
Asmara: Kurang perhatian.
Pekerjaan: Mimpi yang terwujud.

Sagittarius 22 Nov-21 Des

Keinginan Anda hanya menyenangkan pasangan dengan memberikan hadiah di hari ulang tahunnya. Apa daya keuangan Anda sedang seret. Berikan saja hadiah kreatif buatan sendiri, pasti akan lebih berkesan. Tak perlu memaksakan kado mewah, bagus, dan mahal. Pasangan juga mengerti. Jadi, jangan menambah masalah baru, seperti memakai kartu kredit sampai melampaui batasan.
Keuangan: Nabung.
Asmara: Jalan-jalan.
Pekerjaan: Kado kreatif.