

Sahabat Wanita Inspirasi Keluarga

# NOVA

33  
TAHUN

#Pilih  
LokalAja

**BAMS EKS SAMSONS  
LAGI PROSES PISAH,  
IBU DIUSIR DARI  
RUMAH**



PINTAR  
ATUR  
UANG

**YUK, SIAPKAN  
SI KECIL JADI  
PEBISNIS ANDAL**

**ISU SPESIAL  
WFH ≠ KERJA  
SETIAP SAAT**

- 5 JURUS TENTUKAN BATAS
- KENALI CIRI INTERAKSI TOKSIK
- 4 APLIKASI PENGATUR JADWAL

**PERISTIWA  
BOM BUNUH DIRI DI  
MAKASSAR  
"NGERI SEKALI,  
SEUMUR HIDUP  
BARU SAYA LIHAT"**

**SEDAP SEKEJAP  
RESEP MUDAH UNTUK  
MASAK-MASAK BARENG  
SI KECIL**



**PSIKOLOGI  
TAK PERNAH DIBERI  
APA-APA, AKU MALAH  
HARUS PINJAMKAN  
UANG PADA AYAH**

#BerbagiCerita

**MARSHA TIMOTHY**

**BUKTIKAN PANTAS JADI  
MEIROSE DI "SURGA YANG  
TAK DIRINDUKAN 3"**

NO. 1728/XXXIV  
01-07 April 2021  
Rp8.000 | Rp8.500  
(di luar P. Jawa, Bali, NTT, NTB)  
20 Halaman



GRID NETWORK  
AUDIENCE



NOVA

SIUP:

SK. MENPEN/RI.No.006/SSK/MENPEN/SIUP/P.C.1/1985

KOMPAS GRAMEDIA

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCE

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 YUDVLI, Print; FAT'KHAH DWI HINGGARWATI, SABRINA ALISA, TIUR KARTIKAWATI RENATA SARI, WIDYASTUTI, PRICILIA INDAH PRATINI, 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 HARMO NY, 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/RW2 Gelora, Tanah Abang Jakarta Pusat 10270

email: nova@gridnetwork.id

## BUSINESS

Brand Director NARULITA WIDYASARI

Video Business Development &amp; Partnership Director

FITRIANA S. PANGARIBUAN

Strategic Audience Analysis Director ASTI

KRISMARDIYANTI

Deputy Digital &amp; Print Media Sales Director HENDRA

MULIA

Account Director ADISTY SUGIHARIANTI

Account Manager SWARAGITA ANDIKA

Account Executives RICO TRISNADI, PRISCILIA MANOPPO

CIRCULATION &amp; DISTRIBUTION DS. WARDANA

office: Gedung GRID NETWORK, Lt. 4, Perkantoran Kompas Gramedia, Jl. Gelora VII RT2/RW2 Gelora, Tanah Abang Jakarta Pusat 10270

email: nova@gridnetwork.id

Marketing Director TARI KHAIRANI

Marketing Manager MARGARETHA ANGGRIANA

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/RW2 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

## AYO, BANGUN LAGI PAGAR PEMBATASNYA!

**D**i keluarga ada yang kerja dari rumah? Jangan-jangan malah Sahabat NOVA sendiri! Kalau iya, kiranya Sahabat NOVA sehat lahir batin di masa pandemi yang sudah genap setahun ini.

Kami di NOVA sama dengan Anda. Kami tidak lagi rapat redaksi satu ruangan. Bertemu muka secara fisik juga jarang. Kalau pun bertemu, itu saat pindahan kantor dan vaksin di waktu dan tempat yang sama.

Sehari-hari selama satu tahun ini, suka duka *work from home* (WFH) atau kerja dari rumah berlimpah. Sukanya bisa bersama keluarga sepanjang waktu dan bisa kerja dengan kaos, celana pendek, dan sandal jepit. Dukanya bagi saya dan teman-teman NOVA adalah hilangnya garis pemisah antara waktu kerja dan waktu pribadi.

Yes. Garis itu bukan sekadar jadi kabur, tapi hilang. Sebab, colekan soal kerjaan (baik lewat email, pesan WhatsApp) dan panggilan Zoom atau telepon) bisa muncul sesudah jam kerja, jauh hingga

malam, bahkan di akhir pekan. Di waktu yang seharusnya kita gunakan untuk istirahat.

Hasilnya: apa yang kita sekarang sudah kenal dengan *pandemic fatigue* atau *burnout*.

Pada dasarnya kita semua tidak siap dengan kondisi ini. Baik kita sebagai pekerja maupun perusahaan sebagai pemberi kerja. Baik atasan maupun bawahan.

"Kekusutan" soal pengaturan waktu itu muncul karena kita tidak tahu cara terbaik mengatur dan mendisiplinkan waktu kerja. Sebab, percayalah, bukan hanya kita yang lelah dengan masalah ini. Bos dan klien kita pun kemungkinan besar sama.

Lalu, bagaimana? Solusi terbaik adalah membangun kembali pagar pembatas antara "ruang" kerja dan pribadi. Bukan garis lagi yang harus kita buat, tapi pagar. Agar kokoh berdiri dan tak mudah dilewati/dilanggar.

NOVA merasa ini hal serius yang perlu kita diskusikan bersama. Itu sebabnya minggu ini kita akan membahas cukup panjang dan mendalam tentang bagaimana mengurai keruwetan WFH. Bila Sahabat NOVA merasa tidak terdampak, coba kenali lagi tandatandanya dan identifikasi apakah betul Anda

baik-baik saja. Cermati juga cara mengatasi dan mencegahnya terjadi lagi.

Kami di NOVA pun masing-masing mulai mengaplikasikannya, dan sepakat untuk menghormati waktu pribadi setiap orang. Jadi, yuk, kita sama-sama membangun lagi pagar pembatas antara kerja dan istirahat. Jangan sampai kesehatan fisik terjaga, tapi kesehatan mental di level Waspada.

Sehat selalu Sahabat NOVA,  
Indira Dhian Saraswati

@Indynesia



33

#Pilih Lokal Aja



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 Ayu Ting Ting Diramal Roy Kiyoshi Soal Jodoh, Apa Kata Sang Peramal? Ada huruf D yang keluar!

2 Hampir Setahun Bercerai, Perlakuan Buruk Engku Amran Pada Laudya Cynthia Bella Dibongkar Sosok Ini Wah, kalau sosok yang bongkar itu peramal kondang, kira-kira itu kenyataan atau penerawangan, ya?



3 Rehat Sementara dari Dunia Hiburan, Cornelia Agatha Sedang Berjuang dari Penyakit yang Buat Jarinya Bengkok Bisa bengkok kenapa gerangan?

4 Begini Pesan Krisdayanti Saat Beri Wejangan Pada Pengajian Aurel Pesan seorang ibu, besar maknanya.

5 Ivan Gunawan Urutkan Artis Paling Cantik Tanpa Makeup, Boy William Kaget Ayu Ting Ting urutan pertama, sih, penonton maklum. Tapi kenapa Boy kaget, ya?



6 Tata Janeeta Sedang Hamil Besar, Sang Suami: Lama-Lama Kamu Ribet Eits...Ribet kenapa ini?

7 Lepas dari Kiwil, Eva Bellissima Dilamar Pengusaha Keturunan India Moga-moga jadi yang terbaik.

8 Sudah Mantap Ceraikan Stefan William, Celine Evangelista Pamer Foto Mesra dengan Lelaki Ini Cepat banget sudah pamer foto segala? Siapa dia?

9 Resep Tahu Aci Goreng, Lezat untuk Cemilan Keluarga di Sore Hari Wajib dicoba!

10 Maia Estianty Blak-blakan Soal Hal Kecil yang Dapat Buatnya Menangis Enggak pengen lagi lihat Bunda Maia menangis.





**Bak habis jatuh tertimpa tangga. Saat rumah tangganya tidak baik-baik saja, Bams harus tegar mendampingi masalah ibunya. Seperti apa lika-liku praharannya?**

## Bams Eks Samsons Lagi Proses Pisah, Ibu Diusir dari Rumah

Belakangan nama Bams, mantan vokalis Samsons jadi perbincangan warganet. Betapa tidak, lama tidak mendengar kabarnya, tiba-tiba lelaki bernama lengkap Bambang Reguna Bukit ini mengejutkan publik dengan masalah rumah tangganya dan konflik sang ibunda.

Selama ini, rumah tangga Bams dengan sang istri, Mikhavita Wijaya jauh dari kabar tak sedap. Tapi tiba-tiba lelaki kelahiran Kanada, 16 Juni 1983 ini mengungkapkan, bahwa rumah tangganya sedang tidak baik-baik saja dan berada di ujung tanduk.

"Saya sedang proses berpisah, tapi memang damai-damai saja sampai sekarang. Doain saja," ungkap pelantun *Terlepas* itu dalam salah satu video di kanal YouTube *Intens Investigasi* belum lama ini.

Jika memang damai, kenapa digosipkan akan bercerai?

### Ambil Jalur Damai

Bams yang pernah berjuang melawan kanker kulit dan otot tahun lalu ini mengatakan, hubungannya dengan sang istri kini baik-baik saja. Katanya, "Yang jelas kita enggak cocok. Ada ketidakcocokan setahun belakangan ini, dan itu yang memutuskan (serta, red.) membuat kita berpisah."



Bams dan istri, Mikhavita, sudah memutuskan untuk berpisah sejak Januari lalu.

Keputusan untuk berpisah pun diambil berdua. Bams bilang, terjadi perselisihan yang tidak bisa diselesaikan, keduanya sama-sama merasa tidak cocok. Namun, Bams enggan menjelaskan lebih rinci terkait hal yang membuat mereka merasa tak cocok lagi.

"Karena memang kita dalam rangka jalan damai, saya juga enggak mau merusak itu. Kita setuju untuk berpisah itu Januari. Belum ada (putusan, red.), karena kita mau masuk pengadilan dengan damai, jadi satu pengacara malah," jelas lelaki keturunan Batak Karo ini tenang.

Selaras dengan itu, pengacaranya dan istri, Philipus Sitepu



Sebagai anak laki-laki, Bams akan selalu melindungi dan menemani ibunya, Desiree.

"Saya sedang proses berpisah, tapi memang damai-damai saja sampai sekarang. Doain saja."

"Kalau itu yah kita susah ya. Karena di luar santer begitu, tapi kan kita enggak boleh mikir jelek. Kita enggak bisa ngomong. Kita sebagai manusia enggak boleh begitu. Ya sudah kita jalanin sebagai mana mestinya," jawab Bams, yang bikin warganet semakin bertanya kebenarannya.

Di sisi lain, dikutip dari KompasTV, Philipus membantah isu tersebut. Menurutnya, hal itu adalah fitnah dan tidak benar. Katanya, "Seluruh keluarga tahu bahwa tidak ada hubungan antara Pak Hotma dan Mikha. Bukan itu penyebab permasalahan (cerai, red.) Mikha dan Bams."

### Harus Melindungi Ibu

Meski dirinya tengah mengalami ujian, bagi Bams, apa yang dialaminya tidak seberat konflik ibunya. Berbeda dengan Bams yang berpisah baik-baik, ibundanya, Desiree Tarigan mengungkapkan, dirinya diusir dari rumah oleh lelaki yang dinikahinya 20 tahun lalu.

"Sejak tanggal 7 Februari (2021), saya diusir secara tiba-tiba oleh bapak HS. Saya juga enggak tahu penyebabnya apa. Pokoknya diusir dengan mengatakan, *Saya tidak mau melihat muka kamu lagi di sini dan barang-barang kamu. Kamu tidak punya hak di sini*," ujar Desiree terisak.

Alhasil, Desiree kembali ke rumah ibunya yang ada di sebelah rumahnya. Namun, enam hari setelah itu, anak-anak Desiree dipanggil ke rumah dan disuruh membawa semua barangnya. Tak hanya sampai situ, rumah yang ditempatinya puluhan tahun itu, dan rumah sang ibunda kini dibatasi pagar tinggi.

"Dan kalian teman-teman juga tahu, kalau saya setiap hari masak di dapur saya itu. Setelah itu, saya enggak bisa masak, enggak bisa karena saya sudah enggak boleh masuk ke dapur saya oleh Bapak. Tega banget," terang perempuan yang punya bisnis kue, Mamitoko ini.

Akan tetapi, pernyataan berbeda disampaikan pihak Hotma. Dalam rilisnya, Hotma menyebut Desiree meninggalkan tempat tinggal bersama dengan cara mengosongkan hampir seluruh isi

perabotan rumah. Hotma menulis, ingin kembali hidup berdampingan. Namun, pernyataan tersebut kembali dibantah ibu Bams ini. "Enggak mungkin saya meninggalkan rumah, tidak pernah saya



tinggalkan, apalagi sampai menginap di tempat rumah ibu. Enggak mungkin, karena memang kegiatan saya semuanya di rumah," ujar Desiree.

Ketika sang ibu berbicara dengan menahan tangis, Bams selalu di sampingnya. Apa pun yang terjadi pada ibunya, tanpa perlu ditanya, sebagai anak lelaki, Bams akan selalu melindungi perempuan yang telah melahirkan dan membesarkannya itu. Apalagi, ibunya bukan orang yang jahat.

Semoga masalahnya segera menemukan titik terang, ya!

AGHNI HILYA N  
FOTO: KATON BAGAS GUMELAR/NOVA, DOK.  
INSTAGRAM @BAMS\_1606

## Prilly Latuconsina Tak Apa Jika Tak Menikah

Daripada Prilly harus memaksakan diri menikah dengan orang yang enggak tepat, dirinya lebih baik enggak menikah sama sekali.

Sebagai seorang yang sangat berpikiran terbuka, Prilly mencari lelaki yang sama dengannya. Katanya, dia mencari pasangan yang tidak terjebak patriarki. Aktris dan penyanyi ini tahu, akan ada lelaki yang tidak terdominasi dengan dirinya yang mandiri sekali.

Apalagi, Prilly enggak suka diatur, dilarang, karena dirinya sudah tahu mana yang baik dan buruk. Sekalipun kriterianya dilihat terlalu sulit, Prilly tampaknya tidak masalah. Sulung dari dua bersaudara itu pun tidak melihat dirinya akan menikah dalam waktu dekat ini.

Memang pelakon sinetron *Ganteng-Ganteng Serigala* ini mau menikah kapan?

"Usia 30-an kalau nemu yang tepat. Kalau belum nemu yang tepat jangan dipaksa-

paksa nikah. Lebih baik enggak sama sekali, daripada menikah sama orang yang enggak tepat," ujar pelantun *Fall in Love* ini lugas dalam salah satu video di kanal YouTube Boy William.

Aktris bernama lengkap Prilly Mahatei Latuconsina ini bilang, dirinya bukan enggak mau menikah selamanya. Namun, Prilly bukan juga perempuan yang kepengin banget nikah. Bahkan, jika akhirnya dirinya tidak menikah sama sekali, Prilly tidak masalah juga.

"Aku hidup di dunia ini bukan karena pengen reproduksi doang. Aku yakin Tuhan menciptakan aku bukan untuk bikin anak aja. Aku juga sudah bilang ke orangtua dan mereka enggak apa-apa," ujar perempuan kelahiran Tangerang, 15 Oktober 1996 ini

santai.

Setelah meminta pendapat sang ayah, Prilly tak punya alasan yang mengharuskannya untuk menikah. Betapa tidak, dirinya sudah sangat mandiri. Tidak aktif seks dan seks pun bukan kebutuhan. Lalu, Prilly sadar rumah



tangga tak selalu seindah yang ada di dunia maya.

Baiklah. Namun, soal lelaki udah ada yang deketin?

"Ada-lah yang deketin. Ini cowok enggak DM (pesan di Instagram, red.) dan enggak follow aku juga. Tapi, ini cowok tau aku siapa,

cuma pas ngobrol kan aku sesantai itu. Aku mau diajak makan di pinggir jalan," pungkas Prilly yang ingin nikah saat siap ini.

AGHNI HILYA N  
FOTO: DOK. INSTAGRAM  
@PRILLYLATUCONSINA96



## Marsha Timothy

## Buktikan Pantas Jadi Meirose di "Surga yang Tak Dirindukan 3"

Bikin penggemar kecewa dengan penggantian pemain di *Surga yang Tak Dirindukan 3*, Marsha Timothy siap buktikan bisa penuh ekspektasi penontonnya. Benarkah?

Tak selamanya film seri diperankan oleh orang yang sama dari awal sampai akhir sekuelnya. Kadang kala penggantian pemain diperlukan agar film yang dihadirkan secara berulang bisa memberikan angin segar.

Misalnya saja film *Surga yang Tak Dirindukan 3 (SYTD 3)*, yang segera dirilis pada 16 April 2021 mendatang di platform streaming Disney+ Hotstar. Di sana, sosok Meirose yang di dua sekuel terdahulunya diperankan Raline Shah, digantikan oleh Marsha Timothy.

Memang, banyak penggemar yang tak terima dengan keputusan rumah produksi MD Pictures terkait penggantian tersebut. Mereka mengaku kecewa, sebab sejak 2015 silam Meirose sudah lekat dengan Raline. Namun, istri Vino G. Bastian ini tak banyak komentar mengenai hal itu.

Justru Marsha lebih pilih langsung memberikan bukti lewat kebolehannya berakting di sana. Meski tak bisa dimungkiri, awalnya dia juga sempat kepikiran

bagaimana cara menyatukan dua orang dalam karakter yang sama.

"Karakter yang aku perankan ini sudah sangat dikenal dan dicintai

fans *Surga yang Tak Dirindukan*.

Jadi dari awal, kalau harus sama rasanya aku enggak bisa. Tapi sebisa mungkin napas karakter ini sama, istilahnya

menyambung nyawa," jelas Marsha, saat jumpa media di Gedung MD Place belum lama ini.

Bahkan, untuk bisa senada dengan Meirose terdahulu,

Marsha pilih menonton kembali SYTD 1 dan 2, serta tak pernah malu untuk bertanya saat proses syutingnya. Entah pada Fedi Nuril

(pemeran Prasetya), Manoj Punjabi, Hanung Bramantyo, atau pada sang sutradara, Pritagita Airanegara, untuk memastikan dirinya tak keluar dari jalur

berbeda, tak ada lagi kisah poligami di dalamnya.

"Kalau untuk SYTD3 yg di-highlight adalah justru tentang Meirose, cobaan baru dalam hidup Meirose, dan bagaimana kali ini dia menghadapinya. Apa sama seperti dulu atau sudah ada yang berubah dalam dirinya," kata Marsha.

Selain itu, Reza Rahadian juga kembali terlibat dalam proyek sekuel SYTD 3 dengan karakter berbeda dari sebelumnya. Jika dulu dia berperan sebagai dokter Syarif, kini dirinya

berperan sebagai Ray. Ssst... sedikit bocorannya, Ray ini katanya sosok yang akan menimbulkan polemik dalam rumah tangga Meirose dan Pras. Benarkah?

## Syuting di Tengah Pandemi

Kini film SYTD 3 sudah dirampungkan dan tinggal menunggu momen perilis. Namun Marsha mengaku tak akan pernah lupa pengalaman di balik proses syutingnya. Betapa tidak, di tengah prosesnya, SYTD 3 sempat diberhentikan sejenak karena pandemi Covid-19, padahal sudah



Marsha Timothy dan Fedi Nuril perdana main film bersama.

syuting sejak Februari.

"Kita harus pulang dengan keadaan syuting yang belum selesai. Itu rasanya agak aneh ya, karena ibaratnya mesin sudah mulai panas,

"Dari awal kalau harus sama, rasanya aku enggak bisa."

tiba-tiba stop dan kita enggak tahu kapan akan mulai lagi," cerita Marsha.

Bahkan, keadaan memburuk karena ada salah satu kru yang mengalami demam tinggi. Untungnya setelah mendapatkan hasil swab, kru tersebut dinyatakan negatif dan semuanya baik-baik saja. Namun, mereka terpaksa vakum selama 4 bulan tanpa adanya kejelasan.

"Karena kita excited dan semangat, ya alhamdulillah akhirnya selesai. Meskipun ada rasa deg-degan karena harus dites (Covid-19) dulu (setiap mau syuting)," timpal Fedi.

Wah jadi penasaran, ya.

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. MD PICTURES, DOK. INSTAGRAM

● MARSHATIMOTHY @ FEDINURIL



Reza Rahadian hadir sebagai karakter baru di film *Surga yang Tak Dirindukan 2*.

## Fakta Menarik Marsha Timothy

1. Main film horor perdana, *Asih 2* (2021), saat pandemi Covid-19.
2. Tidak bahagia kalau tidak bekerja.
3. Bintang 23 film sejak 2013-2020.
4. Anak bungsu dari 6 bersaudara.

yang telah ditentukan.

"Karena jujur aku kurang pede (percaya diri, red.) ketika memerankan karakter ini di awal. Banyak *adjustment* yang harus dilakukan. Dengan Raline pun aku enggak sempat ketemu atau ngobrol tentang (Meirose) ini," ujarnya pada NOVA.

Beruntung, pemain dan kru juga siaga membantunya selama proses syuting. Sehingga, aktris yang baru bekerja sama dengan MD Pictures ini bilang, "Aku enggak melihat itu sebagai tekanan. Justru aku menerima film ini seperti halnya aku menerima cerita baru (bukan sekuel)."

## Mudah Bangun Kedekatan

Dengan Fedi pun demikian, meski baru dipertemukan dalam satu proyek film yang sama, mereka sama-sama tak canggung, karena sudah kenal satu sama lain.

"Fedi juga orangnya enak diajak ngobrol. Kalau aku mau nanya juga kayak enggak ada tembok-tembakan. Dia menjelaskannya dengan senang hati. Sempat *share* pengalaman dulu ketika membangun kehidupan rumah tangga dengan Mbak Arini dan Meirose juga. Jadi aku kayak mendengarkan dongeng gitu," ungkap Marsha.

Fedi juga setuju. Menurutnya Marsha sangat mumpuni jadi pengganti Raline Shah di sekuel ketiga ini. Toh, konflik dan cerita yang dihadirkan di sini sudah



## Fedi Nuril Merasa Seperti Arini di Sekuel Ketiga

Jika di sekuel film *Surga yang Tak Dirindukan 1* dan 2, Prasetya alias Mas Pras, karakter yang dimainkan Fedi Nuril, masih memiliki dua istri, di sekuel ketiga ini semuanya berbeda. Setelah Arini diceritakan meninggal dunia di sekuel kedua, Pras menjalani sisa hidupnya hanya dengan Meirose.

Namun, sekuel ketiga ini membuatnya berdecak kagum lewat jalan cerita yang dihadirkan penulis, Asma Nadia. Sambil berseloroh, Fedi bilang, "Yang langsung kepikiran sama saya, *Surga yang Tak Dirindukan 3*, wah istrinya 3 nih sekarang, ha-ha-ha."

Namun tentu saja jalan cerita yang dimainkan Fedi justru jauh dari ekspektasinya. Mas Pras malah diceritakan bernasib seperti Arini (Laudya Cynthia Bella), saat dimadu olehnya. Marsha Timothy mengungkapkan hal sama. Sekuel ketiga ini nampaknya jadi *roller coaster* bagi Pras. Terlebih tak ada lagi sosok Arini di sampingnya.

"Sangat berwarna. Kalau aku boleh bilang, Mas Pras kayaknya mendapat banyak kejutan di sini," ucap Marsha saat di MD Place beberapa waktu lalu.

Lantas, Fedi menambahkan, bahwa di film teranyarnya ini ada sebuah masa lalu Meirose yang mendadak hadir, hingga mengganggu kehidupan rumah tangga keduanya. Namun yang jadi teka-teki, lelaki berusia 38 tahun ini bilang, "Ini agak *struggle*, bisakah Pras kuat sebagaimana Arini dulu kuat?"

Sudah pasti jawabannya ada saat film sekuel ketiga ini tayang melalui platform film streaming, Disney+ Hotstar, pada 16 April 2021 nanti. Yang pasti Fedi menjanjikan jika sekuel ketiga ini tak akan kalah seru dari film sebelumnya.

Meski masih menjalani peran yang sama, Fedi pun terus berkembang bersama karakternya. Apalagi kali ini ada banyak pengalaman yang belum pernah dia rasakan sebelumnya. Jadi untuk mengetahui dan mendalami skenarionya, dia terjun langsung melakukan riset mendalam.

Caranya? Dengan melakukan wawancara mendalam pada orang-orang yang sempat mengalaminya. Wah!



# Isyana Sarasvati-Yura Yunita "Lebih Tenang Secara Fisik dan Mental"

Setelah terus ditanya kapan menikah, Isyana dan Yura lega sudah melaluinya dengan lelaki pilihan mereka. Tapi pacarannya gimana, ya?

Jika masih ada yang bertanya kapan nikah, Isyana Sarasvati dan Yura Yunita tak lagi sungkan menjawabnya. Justru keduanya sudah lega karena berhasil melalui badai perjalanan cinta, hingga akhirnya sah juga.

Isyana sudah jadi istri Rayhan Maditra, lelaki yang dicintainya sejak 12 tahun silam. Sedangkan

Yura Yunita juga sudah sah dengan Donne Maula sejak meresmikan pernikahannya 11 Desember 2020 kemarin.

Namun, menikah bukan berarti akhir kebahagiaan kisah cinta dua pasangan musisi ini. Justru keduanya tengah menikmati perjalanan baru yang tak disangka-sangka. Perjalanan hidup sebagai seorang istri, dengan pasangan yang sudah lama dicintai.

"Sekarang sih senang ya, setelah nikah aku jadi lebih tenang secara fisik dan mental," ucap Yura, seperti dikutip dari YouTube pribadinya.

Rupanya Isyana juga merasakan hal sama. Dia mengaku lega setelah menikahi belahan jiwa yang selama ini menemaninya meniti karier, hingga meraih kesuksesan bersama.

"Karena akhirnya sah dengan orang yang kita pilih, jadi jauh lebih tenang dan bahagia. Apalagi sudah melewati lika-liku 12 tahun, yang aku pun enggak semudah itu (melaluinya, red)," timpal Isyana pada Yura di konten yang sama.

Setelah sepakat dan yakin



"Karena lebih besar karyanya daripada sensasinya atau kehidupan personalnya. Jadi orang kaget, kapan pacarannya?"

satu sama lain untuk melenggang ke jenjang pernikahan, rekan duet Raisa ini mengaku ada satu beban besar yang akhirnya hilang dari pundaknya. "Senang banget, enggak bisa diungkapin dengan kata-kata," sambungnya Isyana.

## Sering Disangka Jomblo

Sebelumnya, baik saat Isyana maupun Yura menikah, warganet sempat bertanya-tanya, kok, bisa?

Kapan mereka mengenal pasangan masing-masing? Sebab, selama ini kedua musisi tersebut dinilai tak pernah mengumbar secara gamblang terkait hubungan romansa mereka.

Tak jarang saat di wawancara media, Isyana dan Yura terus ditanya mengenai "kapan punya pasangan?". Padahal saat itu, kekasih masing-masing selalu mendukung dan datang di berbagai kesempatan manggung mereka.

"Aku pernah di acara TV, itu kan ada media ya wawancara.

Ada Mako di sebelah aku, terus kayak (ditanya), *Isyana betah ya, single terus? Kapan punya pacar?* Dalam hati aku, *ieu sebelah urang (ini sebelah aku, red.)*," kata Isyana tertawa.

Yura juga mengakuinya. Dia juga merasakan hal sama. Sebab saat memutuskan untuk menikah, banyak warganet

yang bertanya mengenai hubungannya dengan Donne. Padahal mereka juga sudah 8 tahun menjalin hubungan, sebelum melaju ke jenjang pernikahan.

"Karena lebih besar karyanya daripada sensasinya atau kehidupan personalnya. Jadi orang kaget, *Kapan pacarannya?*" seloroh Yura ikut tertawa.

## Rezeki Menikah

Kini musisi yang sama-sama

bergelut di genre pop ini merasa sedang hangat-hangatnya dalam hubungan rumah tangga. Bahkan meski sudah lama bersama, mereka merasa semakin solid dengan pasangan masing-masing.

Mereka juga mengaku sering bertukar pikiran dan ngobrol bersama. Misalnya, seperti ketika Yura dan Donne memutuskan menikah. Yura sering kali meminta saran Isyana mengenai pernikahan, karena mereka sudah lebih dahulu melaluinya.

Kini pelantun *Intuisi* ini jadi percaya bahwa rezeki menuju dan setelah menikah itu benar adanya. Yura bilang, "Teman-teman *sharing* bahwa yang udah nikah tuh biasanya kok rezeki itu tiba-tiba jadi ada, jadi berkali-kali lipat dari sebelumnya. Dulu aku enggak percaya, tapi satu hari aku memutuskan mau nikah, eh tiba-tiba (rezeki datang, red.)."

Isyana tentu menyetujui ungkapan temannya itu, apalagi sejak pandemi Covid-19 melanda, dia makin merasakan keberkahan luar biasa. Padahal banyak *job* yang akhirnya hilang di masa pandemi ini. Tapi pemasukan tetap lancar.

"Enggak sangka sih aku, jadi ya percaya akan itu. Katanya kalau punya anak kayak gitu juga lho," sambung Isyana.

Lantas, Isyana dan Yura sudah siapkan program kehamilan?

"Kalau aku sama Mako (sapaan akrab Rayhan) sedapatnya aja. Kalau kamu gimana?" tanya Isyana pada Yura.

Yura hanya tertawa terbahak mendengarnya pertanyaan tersebut. Waduh.

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. NOVA, DOK. INSTAGRAM @ISYANASARASVATI @YURAYUNITA



Isyana dan Rayhan makin mesra dan bahagia setelah menikah.



Yura malah merasa tenang dan lega usai mengikat janji suci bersama Donne Maula.

## UPDATE Coboy Junior Reunion Lagi, Bakal Comeback?



Setelah 6 tahun berpisah, smantan grup vokal Coboy Junior yang beranggotakan Iqbaal Ramadhan, Bastian Steel, Teuku Ryzki, dan Aldi Maldini akhirnya dipersatukan dalam konten YouTube milik Ryzki. Momen kilas balik mereka ini jadi angin segar bagi penggemar mereka alias Comate. Sebab sejak 4 tahun ke belakang, mereka tak pernah "duduk" bersama sejak Iqbaal dan Bastian dikabarkan tak akurat. Lantas, apakah mantan grup vokal cilik ini akan kembali ke dunia musik Tanah Air? Belum ada kepastian, yang jelas Comate sudah bahagia melihat idolanya kumpul bersama lagi. Wah!

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @TEUKURYZ

## Sule Siapkan Warisan Adil untuk Anak

Karier di dunia hiburan menanjak tajam, Sule tak segan berinvestasi untuk masa depan anak-anaknya. Bahkan sudah menyiapkan warisan. Seperti apa?

Sukses di dunia hiburan rupanya tak membuat Sule kalap dan gemar menghambur-hamburkan uang untuk kesenangan sesaat. Dia justru memikirkan masa depan dan keuangan jangka panjang, termasuk memikirkan bagaimana hari tuanya kelak.

Lantas bagaimana bekal hidup Sule kelak? Komedian yang belakangan digosipin ogah di-*roasting* Kiki Saputri ini mengaku sudah menyisihkan hartanya. Termasuk untuk keluarga? Itu memang tujuan utama Sule banting

warisan untuk anak-anaknya kelak.

"Iky, Putri, Rizwan, Ferdi, rumah sudah (dibagi) satu-satu, kontrakan juga sudah satu-satu. Sudah selesai. Tinggal ini mungkin, kalau punya anak lagi dari sini (Nathalie Holscher), semuanya nanti yang ngurusin *bini-lah*," jelasnya pada Baim.

Hal ini dilakukannya agar setelah Sule tiada, anak-anaknya tak "perang" memperebutkan harta. Toh dari awal, Sule memang sudah membaginya secara rata.

"Aku sudah siapin semua, biar nanti enggak sirik-siriklah. Nantikan aku pasti punya anak juga dari sini (Nathalie) gitu. Biar damai, tenteram," ucap sahabat Andre



Taulany ini menambahkan.

Wah, padahal anak-anaknya juga ada yang sudah mandiri, seperti Rizky Febian dan Putri Delina, tapi Sule masih tetap berlaku adil untuk seluruh anaknya. Salut.

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @FERDINAN\_SULE



Jika ditanya hubungan mereka, Enzy dan Dikta bilang bersahabat saja. Tapi kata Dikta, persahabatan keduanya sampai Surga.

# Enzy Storia-Dikta Kerap Dijodohkan, Kini Bahas Lamaran



Momen Enzy dinyanyikan lagu Janji Suci oleh Dikta dua tahun lalu.

Belakangan keakraban Enzy Storia dan Dikta, vokalis Yovie&Nuno, jadi pembincangan warganet karena bikin gemas sendiri. Enzy seakan tak bisa menyembunyikan salah tingkahnya saat ngobrol bersama Dikta dan rekannya, Hesti Purwadinata.

Saat itu yang ditanya Dikta, tetapi justru Enzy yang kehabisan kata-kata, terutama ketika lelaki bernama lengkap Pradikta Wicaksono ini menceritakan tentang perempuan yang dicintainya sejak lama, tapi tak sampai. Vokalis ini bilang perempuan itu sudah putus dengan kekasihnya. Dia berusaha mengejar, namun perempuan yang mencuri hatinya itu tetap menolak.

Akhirnya memang Dikta mau menerima keadaan itu, hingga keduanya bisa berhubungan

baik. Saat ditanya, apakah Dikta masih ada rasa? Penyanyi ini malah menyinggung pertemanannya dengan Enzy.

Katanya, "Saya enggak enak. Ya sudah, kita bersahabat sekarang. Kan kita bersahabat *till jannah* (sampai surga, red.), ya. Aku

bersahabat *till jannah*. Iya kan, Zy? Pertemanan kita itu *till jannah*." Jawaban Dikta bikin Enzy

langsung menutup wajahnya dengan bantal. Asal tahu saja, sebelum ada momen menggemaskan mereka yang terekam dalam kanal YouTube Kuy Entertainment tersebut, keduanya memang sering dijodohkan warganet. Terutama sejak akhir 2019, saat

beredar video ketika Dikta menyanyikan *Janji Suci* sambil memegang tangan Enzy.

Adegan dalam video itu diterjemahkan warganet bahwa Dikta melamar Enzy. Tentu saja, ketika dikonfirmasi, wajah presenter *Tonight Show* tersebut langsung memerah.

"Saya lamar. Waktu itu saya ngelamar," aku Dikta tenang, yang malah bikin Enzy makin tegang. "Itu kayaknya salah satu usaha akhir saya untuk berteman *till jannah*. Ya, itu nyanyiin doang. Nyanyiin tapi dalam aja."

## Kriteria Pasangan

Tak heran, jika kemudian makin banyak warganet yang mendoakan mereka berjodoh. Apalagi sepanjang video berdurasi 46 menit itu, perempuan bernama Enzy Storia Leovarisa ini tampak sudah amat mengenal Dikta, hingga tau soal hobi sampai hal yang ditakuti.

Enzy bahkan tahu, Dikta tipikal lelaki yang selalu bersih. Namun, perempuan blasteran Aceh dan Polandia ini tak menyangka ketika Dikta menyebut penyebabnya. Dengan santai, Dikta bilang, "Ya

saya tinggal sendiri, kan udah lama tinggal sendirinya. Jadi, saya pengen punya pasangan sebenarnya."

Lantas, Dikta ingin pasangan yang seperti apa?

"Simpel. Pintar, bukan pintar akademis ya, tapi pintar sebagai manusia. Bisa masak ya syukur, enggak ya sudah. Saya suka yang tajam-tajam, matanya tajam," kata Dikta sambil menyebut dia juga menyukai perempuan yang banyak ngomong dan enggak jaga *image*.

Terdengar seperti sedang mendeskripsikan Enzy, bukan?

Sementara pada kesempatan lain, kepada NOVA, Enzy mengungkapkan bahwa dia ingin mencari suami yang bisa menggantikan posisi ayah. "Aku memang cari calon suami yang punya kriteria itu, bisa mengayomi, lebih dewasa dari aku, suka kerja, dan lebih pintar," aku Enzy.

Lantas, jika Dikta melamar lagi, akankah Enzy terima?

AGHNIA HILYA N

FOTO: YOUTUBE, DOK. INSTAGRAM @NETMEDIATAMA



# Jeon Yeo-been "Vincenzo" Belum Tamat, tapi Terima Serial Lain



Sukses jadi lawan main Song Joong-ki, Jeon Yeo-been tahun ini tampaknya akan sibuk sekali. Aksinya bukan hanya dapat pujian, tapi langsung tawaran.

Namanya memang belum seterkenal itu jika dibandingkan lawan utamanya, Song Joong-ki. Bahkan, *Vincenzo* jadi drama Korea (drakor) keempatnya. Namun, aksinya tidak bisa dipandang sebelah mata, karena Joong-ki sangat memuji kualitas aktingnya.

Pertama kali bertemu dalam satu proyek, bagi Joong-ki, akting Jeon Yeo-been

"Saya ingin menemukan peran yang memecahkan cangkang dan mengundang saya ke dunia baru."

belum pernah dilihat sebelumnya. Mantan suami Song Hye-kyo ini bahkan iri dengan bakat yang dimiliki Yeo-been. Joong-ki bilang, "Dia adalah *partner* yang memberiku banyak motivasi."

Tidak hanya dari lawan utamanya, sutradara *Vincenzo*, Jae-bum pun sangat puas dengan apa yang ditampilkan Jeon Yeo-been.

Melansir dari Soompi, rupanya Jae-bum sudah menyukai kemampuan akting sang aktris di film yang melejitkan nama Jeon Yeo-been, *After My Death*.

"Aku selalu ingin bertemu. Setelah bekerja dengannya, aku tetap berpikir bahwa dia memang terlahir untuk jadi aktris," ujar Jae-bum.

Asal tahu saja, berkat aktingnya di *After My Death*, Yeo-been jadi

Aktris Baru Terbaik di Baeksang Arts Awards ke-55.

Kini, berkat aksinya di *Vincenzo*, Yeo-been tak hanya mendapatkan pujian, tapi langsung tawaran. Tak tanggung-tanggung, aktris kelahiran 26 Juli 1981 ini bahkan dipastikan akan jadi pemeran utama dalam serial Netflix mendatang berjudul *Glitch*.

Setelah jadi Hong Cha-young, pengacara berlidah tajam di *Vincenzo*, nantinya Yeo-been akan menjadi Hong Ji-hyo, yang bekerja karena keluarganya di *Glitch*. Sekedar informasi, serial tersebut berkisah tentang Ji-hyo si protagonis mencari kekasihnya yang hilang.

## Kesamaan Karakter

Di samping itu, tampaknya tidak heran jika *Vincenzo* bikin Yeo-been panen pujian karena aktingnya yang gila. Rupanya, tokoh yang diperankannya punya kesamaan dengan karakternya. Katanya, Cha-

young memiliki semangat kompetitif dan lebih peduli pada kepraktisan.

"Cha-young tipe orang yang tidak pernah mundur, menerobos ketakutan, dan bergerak maju tanpa ragu. Sikap langsung menerobosnya dalam hidup mirip dengan saya," ujar aktris yang satu agensi dengan bintang papan atas Korea Selatan ini di J.Wide-Company.

Tampaknya tak heran jika perempuan ini sudah mengantongi tujuh penghargaan selama enam tahun berkarya. Pelakon *Be Melodramatic* ini pun dipuji sebagai aktris yang menjanjikan. Lantas, Yeo-been ingin jadi aktris yang seperti apa?

"Saya tahu bahwa 'baik' itu sangat umum dan abstrak, tetapi tujuan saya adalah menjadi aktris yang baik. Saya ingin menemukan peran yang memecahkan cangkang dan mengundang saya ke dunia

baru," pungkas aktris yang sudah membintangi lebih dari 10 judul film ini.

AGHNIA HILYA N | FOTO: DOK. HANCINEMA

## Fakta Menarik Jeon Yeo-been

- 1 Dijuluki "Freaky Newcomer"
- 2 Debut lewat film pendek (2015)
- 3 Lulusan jurusan penerjemahan



## Rekomendasi Drama Jeon Yeo-been





# Bersihkan Vagina dengan Ratus, Dijamin Aman?

Diklaim memberikan manfaat sampai ke urusan ranjang, tapi masih menimbulkan banyak perdebatan.

Jika ditanya bagaimana cara Sahabat NOVA membersihkan vagina, pasti jawabannya beragam. Ada yang sekadar pakai pembersih kewanitaannya, ada yang khusus menjalankan *treatment* untuk membuat vagina bersih, sehat, dan menawan. Atau jangan-jangan malah ada yang malas membersihkan? Jangan, dong. Setidaknya, bersihkanlah sehari dua kali ketika mandi, menggunakan pembersih yang aman.

Nah, ada satu *treatment* vagina yang sudah dikenal lama, ialah ratus. Kabarannya, ratus biasa digunakan oleh para ratu dan putri kerajaan dahulu kala.

## Manfaat Subjektif

Ratus atau spa vagina menggunakan bahan-bahan alami dari rempah dan tumbuhan. Seperti buah adas, kulit kayu cendana, akar wangi, dan kayu manis. Proses ratus dilakukan antara dua cara, yakni penguapan atau pengasapan

di daerah kewanitaannya.

Teknik perawatan ini dipercaya bisa membersihkan vagina, mencegah infeksi, mengatasi keputihan, menghilangkan bau tidak sedap pada area area kewanitaannya, hingga meningkatkan kepuasan seksual.

Namun sayangnya memang belum ada pembuktian yang pasti secara medis. Sampai saat ini manfaatnya lebih ke arah subjektif.

Artinya kita mungkin bisa menjadi lebih percaya diri atau merasa lebih resik setelah melakukannya. Jadi efeknya dirasakan oleh diri sendiri. Lantas, boleh dan aman dilakukan enggak, nih?

"Kalau ratus boleh, silakan. Jadi tujuan ratus itu sebenarnya adalah supaya tidak terlalu lembap. Pengasapan yang dilakukan itu supaya tidak terlalu lembap vaginanya. Aman, sih, dan boleh (dilakukan, red.). Tapi ingat jangan terlalu sering-sering

juga," ujar dr. Anggita Melanie Lubis, SpOC, FMAS, HumReprod, dalam Webinar "Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi Wanita" kerja sama RSIA Bunda Jakarta dan NOVA.

## Risiko Melakukan Ratus

Bukan apa-apa, menurut dr. Anggita, jika terlalu sering melakukan penguapan maka vagina

bisa jadi terlalu kering nantinya. Jika terlalu kering bisa saja membuat

vagina bermasalah, seperti gatal atau nyeri. Maka itu, meski diperbolehkan dan dirasa aman, bukan berarti kita bisa sesering mungkin, apalagi sampai setiap hari—sangat tidak dianjurkan.

Selain itu, pastikan proses ratus dilakukan dengan tepat. Sebaiknya jangan melakukan ratus secara mandiri demi menghindari timbulnya masalah seperti iritasi akibat uap panas yang berasal

"Pengasapan yang dilakukan itu supaya tidak terlalu lembap vaginanya. Aman, sih, dan boleh."



dari proses pembakaran rempah-rempahnya. Lakukanlah di tempat *treatment* profesional yang mutunya terjamin. Baik dari segi keamanan maupun kebersihan alat dan bahan yang digunakan. Konsultasikan dengan dokter dulu. Kalau masih ragu, Anda masih bisa membersihkan vagina dengan cara yang sederhana namun dijamin aman dan efektif. Caranya dengan air hangat dan pembersih khusus kewanitaannya dengan pH sesuai dan tanpa parfum. Lalu keringkan dari arah depan ke belakang (arah dari vagina ke anus) menggunakan handuk khusus, dengan cara ditepek-tepek.

Jadi apa pun cara yang dipilih, yang penting Sahabat NOVA jangan sampai melalaikan kebersihan vagina, ya.

● MARIA ERMILINDA | FOTO: ISTOCK

## Kenali Kondisi Kesehatan dari 5 Warna Keputihan



### Warna Bening

Lendir keputihan yang normal. Tidak disertai timbulnya gatal atau rasa perih pada daerah vagina.



### Warna Cokelat

Disebabkan oleh siklus menstruasi yang tidak teratur.

### Warna Hijau atau Kuning Berbuluh



Biasanya disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*. Lendir ini biasanya keluar

dalam jumlah banyak, berbau amis, dan disertai rasa perih saat buang air kecil.

### Warna Putih Kental



Putih kental dan disertai rasa gatal dan perih di sekitar vagina umumnya dipicu oleh infeksi jamur pada vagina. Biasanya

tak berbau dan terlihat seperti susu kental.

### Warna Putih atau Abu-Abu



Terjadi karena perubahan keseimbangan jumlah bakteri normal di vagina yang menyebabkan vaginosis bakterialis. Diikuti bau amis dan tekstur encer tapi tidak disertai rasa gatal atau iritasi.

## Fashion & Beauty

# Bentuklah Alis Sesuai Wajah

Mungkin sebagian dari Anda sepakat, membentuk alis kadang-kadang begitu menyebalkan. Tak jarang kita mengikuti bentuk alis orang lain yang kita anggap kece atau bentuk alis yang sedang tren. Padahal, belum tentu sesuai dengan kita. Dan bentuk alis yang pas sebenarnya bisa mengoreksi bentuk wajah juga, lho. Sebaliknya, bentuk alis yang kurang pas, bisa "menodai" wajah cantik Anda.

Jadi bagaimana bentuk alis yang sesuai dengan wajah kita?

● MADE MARDIANI KARDHA | FOTO: ISTOCK

## Bentuk Bulat

Wajah bulat cocok dengan alis bentuk melengkung yang tinggi. Trik ini berguna untuk memberi kesan wajah menjadi lebih panjang.

tidak ekstrem. Gaya natural dengan sedikit lengkung bisa jadi pilihan.

## Bentuk Kotak



Cirinya, bagian dahi dan rahang persegi. Anda bisa pilih alis dengan bentuk lengkung dengan ujung naik. Buatlah dengan garis yang halus, sehingga dapat melembutkan wajah Anda yang cenderung tegas.

## Bentuk Hati

Ciri wajah bentuk hati adalah mengecil di bagian bawah dengan dagu cenderung lancip. Untuk menyeimbangkan wajah, pilih bentuk alis dengan bagian ujung mendatar (tidak naik).

## Bentuk Panjang



Untuk memberi efek wajah lebih lebar, Anda bisa membuat alis dengan ekor lebih panjang. Pilih bentuk cenderung lurus atau sedikit melengkung.

## Bentuk Oval

Wajah oval bisa dibalang dambaan banyak orang. Gaya alis apa pun bisa diterapkan selama

TOUCH REAL AUDIENCE

## PENUHI INFORMASI SEPUTAR TIPS PINTAR ATUR UANG di NOVA.id



# Tak Pernah Diberi Apa-Apa, Aku Malah Harus Pinjamkan Uang pada Ayah

## Tanya

Bu Rieny Yth,  
Sumpah aku bingung sekali dengan keadaanmu saat ini. Bahkan tak tahu, aku yang beruntung punya ayah seperti dia atau dia yang beruntung punya anak seperti aku. Sebelum cerita, aku mau bilang bahwa aku percaya manusia itu punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Boleh ya, Bu, saya ber-aku. Aku tuh anak semata wayang, bukannya disayang dan ditaruh di sangkar emas, malahan dari dulu aku ditekan dan diajari hidup

mandiri. Apa pun yang aku minta, tak bakal dituruti kecuali hal itu dianggap penting oleh orangtua. Kalaupun dituruti, ujung-ujungnya diancam. Kalau membeli makanan misalnya, "Awat ya kalau tidak dihabiskan." Membeli barang, "Ayo dipakai, untuk apa buang uang kalau cuma disimpan saja." Apa iya baju baru harus dipakai terus ya, Bu?

**Kerja ayah cuma bicara dan marah-marah, sementara Mama cuma diam saja, tak mau tambah ribut. ATM Mama juga dipegang Ayah.**

Dan Ibu tahu, aku dibelikan kendaraan pribadi, baru di umur 20 tahun. Itu pun seken, harganya cuma Rp6 juta, terbayang busuknya, kan? HP beli sendiri, pokoknya parah deh, karena itulah aku mencuri uang di kedai sendiri demi kebutuhanku yang tak seberapa. Lucunya, aku

harus memberi ayahku kalau dia butuh uang.

Dulu waktu SD dan aku dapat rangking 10 besar, ayah datar-datar dan biasa sekali sikapnya. Di SMP aku dapat 3 besar, dia marah-marah, "Kenapa tidak nomor satu?" Di SMA aku turun seturun-turunnya alias pertama dari bawah, dari 42 siswa. Parah, kan?

Tamat SMA niatnya kuliah sambil kerja tapi tak dibolehin dengan alasan, "Untuk apa kuliah? Gak penting kalau ujung-ujungnya tidak benar kerjanya. Hanya menghabiskan uang ayah." Ibu percaya? Kalau minta sesuatu tak dikasih, saya diam. Yang sering terjadi, aku yang meminjamkan uang tabunganku, tanpa pernah ada cerita uang itu kembali. Sehari-hari kerja ayah cuma bicara dan marah-marah, sementara Mama cuma

diam saja, tak mau tambah ribut. ATM Mama juga dipegang Ayah, Bu Rieny.

Parahnya, mama aku sejak belasan tahun yang lalu tak pernah dibelikan perhiasan lagi. Sekalinya saya patungan dengan Mama membeli buat Mama pakai, ujung-ujungnya dijual buat kebutuhan sehari-hari. Saat ini Ayah punya utang di Pegadaian Rp100 juta, tak bisa kami tebus perhiasan warisan nenek, ibunya Mama. Sekarang hidupku sangat tertekan, rasanya aku mau terbang tetapi apa daya karena sayapku dipatahkan olehnya. Dan anehnya, semua orang menganggap itu orang yang paling enak hidupnya. Dari mana anaknya ya, Bu?

Hidup keluarga ditopang oleh warung kecil kami, Bu Rieny. Saya dan Mama sibuk seharian di sana. Padahal saya ingin sekali kuliah, bisa keluar dari rumah, setelah tamat

saya ingin merantau membawa Mama. Biar sajalah Ayah hidup dengan adik-adiknya yang rajin berutang tanpa bayar itu.

Cuma, kalau ayahku meninggal pastinya aku *down* banget, sih, karena keluarga sana-sini—maksudnya pihak Ayah maupun Mama—tidak ada yang baik, soal uang nomor satu alias selalu utang. Kalaupun diberi oleh Ayah, bukan karena keluarga kami banyak uang, itu dikasih oleh Ayah demi nama baik keluarga besar. Nama baik yang mana ya, Bu Rieny? Sekampung juga tahu betapa amburadulnya anak-anak kakek saya, termasuk Ayah, sebagai anak sulungnya.

Saya ingin kuliah, Bu, ingin bisa pacaran, main bersama teman sebaya dan tidak busuk di warung saja. Apa yang harus saya lakukan? Terima kasih.

Annisa - di kota X

## Jawab

Annisa sayang,  
Waktu Nissa menuliskan, "kalau ayah meninggal..." saya membayangkan, di dasar hatimu ada tebersit sebuah pemikiran bahwa, "kalau ayah meninggal, mungkin masalahku berkurang banyak." Salahkah saya? Kalau iya, maafkan saya, ya. Kalau benar, saya mau lanjut menceritakan bahwa ini adalah reaksi yang sangat wajar. Kita punya ayah yang *toxic* dan kita otomatis berpikir bahwa yang ada di urutan teratas, ya yang tertua, bukan? Jadi, kalau Ayah tak ada lagi di dunia ini, masalah Nissa akan selesai. Jangan lupa sayangku, yang menentukan umur adalah Allah, bukan kita manusia. Bisa saja urutan kedua atau ketiga tertua yang lebih dulu akan dipanggil Allah. Jadi, saran saya, mulai sekarang, setelah salat, berdoalah meminta agar sisa umur Ayah, Mama, dan Nissa benar-benar bisa jadi manfaat buat orang banyak dan barokah buat Anda bertiga. Semoga, Allah izinkan ayah berubah. Mudah-mudahan pertemuan kita di NOVA, akan menjadi sebuah titik balik bagi Annisa untuk mengubah pola pikir yang menjadikan Anda mantap benar berada di posisi "yes, I am the victim". Saya adalah korbannya ayah saya—yang zalim, yang serakah, yang tak peduli anak istri dan lebih sayang adik-adik,

yang tak pernah mau berjuang lebih gigih, cukup sebagai pemilik warung sembako saja.

Kalau sudah menetapkan posisi seperti ini, maka Nissa sudah menjadikan diri sebagai "sasaran tembak" Ayah. Bukan hanya mencari-cari terus kesalahan Nissa, ayah juga akan pandai menyalahkan Nissa untuk hal-hal negatif yang terjadi di keluarga dan pada dirinya—bahkan seperti yang banyak saya temui di keluarga kelen saya—dianggap sebagai pembawa sial.

Amit-amit, kalau kita sudah percaya bahwa "saya ini bawa sial" maka hal negatif maupun ketidakberuntungan pasti akan datang ke diri kita. Atas undangan kita! Mengapa? Karena apa saja yang kita pikirkan tentang diri kita, akan kembali ke diri kita sebagai sebuah kenyataan. Mengapa? Karena, kita memang bertindak, berhubungan dengan orang, bekerja—bahkan berpikir—seperti apa yang kita yakini bahwa diri kita itu begitu.

Karena itulah, Nissa, mulai deh dengan langkah pertama, ya. Ubah *mindset* bahwa Anda tidak punya peluang untuk maju, lebih baik dibanding Ayah dan Mama. Kesempatan untuk mengembangkan diri terbuka lebar, setelah Anda mampu meyakini bahwa Anda punya HAK untuk jadi orang yang lebih baik dari apa yang selalu didengung-dengungkan oleh Ayah. Ini dulu yang harus dicamkan, sehingga pelan-pelan, benak Anda akan berisi keyakinan baru, bahwa Anda ternyata bukan korban, kok. Anda adalah *survivor*—pemenang kehidupan ini.

Langkah kedua, berbuatlah. Mimpi itu bagus dan boleh setinggi langit. Tetapi mewujudkannya? Anda harus stop ngelamun, dan mulai *action* alias bergerak, berbuat. Ingin kuliah? Sampaikan ke Mama, berunding berdua, di saat Anda harus kuliah, apa yang harus Anda kerjakan lebih dahulu di pagi harinya atau sepulang kuliah.

Anda ingin jurusan apa? Kaitkan dengan jenis pekerjaan yang Nissa minati. Ambil brosur, pelajari mana yang aturan pembayarannya fleksibel, tidak terlalu mahal, dan terpenting mudah dijangkau dengan motor seken—mu itu, sayangku.

Uang? Rajinlah menabung dan kali ini jangan dipinjamkan ke ayah untuk alasan apa pun. Cari di internet soal kebutuhan

**Karena apa saja yang kita pikirkan tentang diri kita, akan kembali ke diri kita sebagai sebuah kenyataan.**

biaya kuliah. Tapi hitungnya jangan cuma biaya SPP dan uang gedung, melainkan hitung juga, apakah PTS itu rajin mengutip uang di tengah perjalanan kuliah? Cari tahu yang prosedur pembayarannya tidak meberatkan mahasiswanya, hindari yang minta pelunasan kontan.

Jurusan studinya, sudah terpikir belum? Banyak remaja usia Anda mau kuliah, tapi tidak tahu mau jurusan apa. Ini harus jelas gambarnya di kepala. Mau kerja sebagai apa kalau sudah lulus nantinya. Mengejar sesuatu,



harus jelas bentuknya. Jangan cuma ribut mau kuliah, giliran ditanya fakultas apa, jurusan apa, bengong. Makin terbatas sumber keuangan kita, harus makin detail kita merumuskan keinginan, agar tak salah masuk jurusan dan buang umur dan buang uang jadinya.

Sementara itu, kini mulailah mengubah gaya hidup Anda. Dekati teman yang sudah kuliah, serap kebangganya karena bisa kuliah itu. Katakan ke diri Anda, aku juga akan seperti ini. Jangan seperti kebanyakan orang, sudahlah keluarga tak mendukung, mengucilkan diri, sehingga tak punya "inside information" soal apa,

mengapa, dan bagaimananya orang kuliah itu.

Memang tidak bisa seketika ini semua tercapai, akan tetapi Nissa harus mulai bergerak, membuat **rencana tindakan**, sehingga bisa memvisualkan pula **target kehidupan**. Kalau Anda serius, terlihat hidup berencana, ayah pasti akan punya rasa hormat pada Anda. Ajak Mama untuk juga punya keberanian menyisihkan untung warung. Saat dia jaga sendirian, Mama harus berani berkata "tidak" pada Ayah, apalagi kalau itu masalah keuangan. Bukakan tabungan baru, kalau bukunya dipegang Ayah.

Hal yang sama berlaku untuk ibu. Bergaulah, bergabung dengan komunitas hobi sama, jangan merasa hidup sudah puas kalau bisa ikut taklim seminggu sekali. Enam hari sisanya, ajak untuk lihat cara bikin kue dan masakan yang baru.

Saya yakin, kalau Nissa suatu hari datang dengan rencana matang, mau kuliah lagi, ayah tidak menjelek lagi, karena Anda punya data tentang apa yang Anda inginkan ini.

Jangan ragu menyurati saya lagi ya, kalau masih butuh teman diskusi, ke rieny.hutami@gmail.com.

**DRA RIENY HASSAN**  
PSIKOLOG

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





## Masak-Masak Bareng si Kecil

Sudah kehabisan ide permainan dengan si kecil? Bagaimana kalau Anda mencoba bermain masak-masakan akhir pekan ini? Yap, *quality time* juga dapat dilakukan di dapur, kok. Tak perlu beli mainan-mainan khusus yang mahal-mahal. Bonusnya, mengajak dan mengajarkan si kecil memasak bisa menambah pengetahuannya juga.

Belum lagi ditambah menunya yang lezat. Membuat *mug cake* misalnya. Bentuknya praktis dan unik, mudah dibuat, dan rasanya pun membuat ketagihan. Mari kita coba!

### MUG CAKE TEH HIJAU

#### Bahan

225	gr	mentega tawar
225	gr	gula pasir halus
5	btr	telur
1½	sdt	ekstrak vanili

#### Bahan Ayak

300	gr	tepung terigu protein sedang
1½	sdm	<i>green tea</i> bubuk
2	sdt	<i>baking powder</i>

#### Krim Keju

100	gr	keju krim
50	ml	krim kental
45	gr	gula bubuk
1	sdm	air jeruk lemon

#### Hiasan

*Green tea* bubuk

#### Cara Membuat

1. Siapkan 6 buah mug ukuran 150 ml. Olesi permukaannya dengan mentega. Sisihkan.
2. Untuk krim keju: Campurkan keju krim, krim kental, dan gula bubuk. Kocok bahan hingga lembut. Tambahkan air jeruk. Kocok rata. Sisihkan.
3. Kocok mentega dan gula pasir hingga lembut. Masukkan telur satu per satu sambil kocok rata. Tambahkan ekstrak vanili. Kocok rata.
4. Masukkan campuran tepung terigu sedikit demi sedikit sambil. Aduk rata.
5. Tuangkan adonan ke dalam mug. Panggang dalam oven panas bersuhu 180 derajat Celsius selama 35 menit hingga mengembang dan matang. Angkat.
6. Sajikan dengan krim keju dan hiasan.



6 porsi  
15 menit

### MUG CAKE APEL

#### Bahan

200	gr	mentega tawar
200	gr	gula pasir halus
2	sdt	ekstrak vanili
8	btr	telur
160	ml	susu cair

#### Apel

6	bh	apel malang
450	ml	air
200	gr	gula pasir
½	sdt	pala bubuk
½	sdt	cengkih bubuk
1½	sdt	kayu manis bubuk

#### Bahan Ayak

260	gr	tepung terigu serbaguna
-----	----	-------------------------

2	sdt	<i>baking powder</i>
¼	sdt	garam

#### Pelengkap

Gula bubuk  
Kayu manis bubuk  
Kayu manis batangan

#### Cara Membuat

1. Siapkan 6 buah mug ukuran 150 ml. Olesi permukaannya dengan mentega. Sisihkan.
2. Untuk apel: Kupas apel kemudian potong dadu 1 cm. Rendam dalam air. Tiriskan.
3. Masak air dan gula hingga gula larut. Masukkan apel, pala, cengkih, dan kayu manis. Masak hingga cairan kental. Angkat. Sisihkan.
4. Kocok mentega tawar hingga lembut. Tambahkan gula pasir, kocok hingga lembut. Masukkan vanili dan telur satu persatu sambil kocok hingga kental. Tuangkan susu cair. Aduk rata. Tuang campuran tepung. Aduk rata.
5. Tuangkan adonan hingga ¾ tinggi mug. Ratakan. Atur apel di atas adonan. Taburi bahan taburan.
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 180 derajat Celsius selama 35 menit hingga matang dan bahan taburan garing. Angkat. Dinginkan. Sajikan.



6 porsi  
55 menit

RESEP: DAPUR NOVA | PENATA SAJI: T. FIRTA HAPSARI | FOTO: FADOLLYBARBATHULLY

#### Bahan

185	gr	mentega tawar
85	gr	gula pasir halus
100	gr	keju krim
4	btr	telur
1	sdm	kulit jeruk lemon parut
50	ml	air jeruk lemon
1	sdt	ekstrak vanili
2	tetes	pewarna kuning

#### Bahan Ayak

330	gr	tepung terigu protein sedang
1½	sdt	<i>baking powder</i>
½	sdt	<i>baking soda</i>
½	sdt	garam halus

#### Saus Lemon

200	ml	air
-----	----	-----

3	sdm	gula pasir
1	sdt	kulit jeruk lemon
2	sdm	air jeruk lemon
1	tetes	pewarna kuning
½	sdt	tepung sagu, larutkan dengan 2 sdm air

#### Cara Membuka

1. Siapkan 6 buah mug ukuran 150 ml. Olesi permukaannya dengan mentega. Sisihkan.
2. Untuk saus lemon: Didihkan air bersama gula pasir. Masukkan kulit jeruk, air jeruk, dan pewarna kuning. Tambahkan sagu. Aduk rata hingga agak kental. Angkat. Dinginkan.
3. Kocok mentega, gula pasir, dan keju krim hingga lembut. Masukkan telur satu persatu sambil kocok hingga tercampur rata.
4. Tambahkan kulit jeruk lemon, air jeruk, ekstrak vanili, dan pewarna kuning. Kocok lembut.
5. Masukkan campuran tepung ke dalam adonan. Aduk perlahan. Tuangkan adonan ke dalam mug. Atur mug di atas pinggan tahan panas berisi air.
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 180 derajat Celsius selama 25 menit hingga matang dan mengembang. Angkat.
7. Sajikan dengan saus lemon.



6 porsi  
45 menit

MUG CAKE  
LEMON KEJU  
KRIM



## Masak-Masak Bareng si Kecil

Tak kalah menarik dari kue dalam mug, di halaman kedua ini kami sengaja hadirkan tiga rangkaian inspirasi menu *maki sushi* atau *sushi* gulung. Dijamin lezat dan nikmat menggugah selera. Nah, dalam prosesnya, anak bisa membantu menggulung *sushi* atau menyusun isi *sushi*-nya. Sembari Anda menjelaskan bahan-bahan yang digunakan. Pasti jadi makin seru, deht!

# Yuk, Berkreasi dengan Sushi, Nak!

## CANTIK MAKI SUSHI

### Bahan

100	gr	nasi sushi	2.	Kemudian letakkan nasi <i>sushi</i> , di atas <i>yaki nori</i> , ratakan. Setelah rata, <i>yaki nori</i> yang berisi nasi tersebut dibalik. Tambahkan mayones dan salmon. Gulung hingga padat dan merata.
¼	lbr	<i>yaki nori</i> (rumput laut kering)	3.	Letakkan alpukat yang sudah diiris tipis di atas gulungan nasi, ratakan sambil ditekan supaya alpukat menempel dengan lekat. Potong sesuai ukuran yang diinginkan.
3	gr	mayones	4.	Terakhir letakkan potongan unagi di atas potongan nasi. Siapkan dengan wasabi, <i>shoyu</i> , dan <i>gari</i> .
20	gr	salmon segar		
50	gr	alpukat		
30	gr	<i>unagi</i> (belut panggang)		

### Cara Membuat

1. Letakkan *yaki nori* di atas *makisu* (cetakan bambu) yang sudah dialasi dengan plastik.



🍴 1 porsi

## NASI SUSHI

### Bahan

1	kg	beras Jepang
1,8	lt	air
150	ml	<i>mitsukan sushi vinegar</i> (cuka beras Jepang)
25	gr	garam
50	gr	gula pasir

### Cara Membuat

1. Cuci bersih beras, lalu tiriskan dengan saringan selama 15 menit.
2. Masak dengan air selama 45 menit atau sampai matang. Angkat.
3. Campur *mitsukan sushi vinegar*, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Masukkan campuran nomor 3 ke dalam nasi panas sambil diaduk rata. Kipas sampai uap hilang dan menjadi dingin. Nasi sushi siap diolah.

🍴 10 porsi

RESEP: SAKURA JAPANESE RESTAURANT | PENYUSUN: DAHRANI PUTRI | PENATA SAJI: PO PY FITRIA | FOTO: AHMAD FADILAH

## MAGURO ROLL

### Bahan

¼	lbr	<i>yaki nori</i>
100	gr	nasi <i>sushi</i>
1	gr	wasabi
20	gr	<i>maguro</i> (tuna segar)

### Cara Membuat

1. Letakkan *yaki nori* di atas *makisu* yang sudah dialasi plastik.
2. Kemudian letakkan nasi *sushi* di atas *yaki nori*. Ratakan.
3. Olesi dengan wasabi. Letakkan *maguro*. Gulung hingga padat dan merata lalu potong. Sajikan.



🍴 1 porsi

## CRUNCHY MAKI

### Bahan

1	bh	cabai rawit
3	gr	mayones
½	lbr	<i>yaki nori</i>
100	gr	nasi <i>sushi</i>
50	gr	kulit salmon goreng
2	gr	wijen hitam, panggang

### Cara Membuat

1. Campur cabai rawit dengan mayones. Aduk rata, sisihkan.
2. Letakkan *yaki nori* di atas *makisu* yang sudah dialasi dengan plastik. Kemudian letakkan nasi *sushi* di atas *yaki nori*, ratakan.
3. Setelah rata, *yaki nori* yang berisi nasi tersebut dibalik. Tambahkan campuran mayones dan kulit salmon goreng. Gulung hingga padat dan merata. Potong-potong. Gulingkan di atas wijen hitam. Sajikan bersama wasabi, *gari*, dan *shoyu*.



🍴 1 porsi



## Masak-Masak Bareng si Kecil

Jangan lupa ajarkan juga si kecil untuk membuat resep sayurnya sendiri, ya. Dari yang mudah-mudah saja, seperti membuat ragam sup nikmat teman makan siang. Dijamin anak jadi makin doyan makan karena ada keterlibatannya di sana.

### SUP KEMBANG KOL WORTEL

#### Bahan

3	siung	bawang putih, goreng, memarkan	2	btg	daun bawang, potong 1 cm
3	siung	bawang merah, goreng, memarkan	2	tgk	seledri, iris
3	bh	jamur kuping kering, seduh, iris kasar	1	sdm	bawang goreng untuk taburan
300	gr	kembang kol, potong per kuntum	<b>Cara Membuat</b>		
1	bh	wortel, potong bulat 1 cm	1.	Rebus kaldu, bawang putih, dan bawang merah hingga harum.	
50	gr	buncis, potong 3 cm	2.	Masukkan kembang kol, wortel, buncis, bakso, jamur, garam, merica, dan gula. Masak hingga matang.	
5	bh	bakso sapi, potong-potong	3.	Tambahkan daun bawang dan seledri. Angkat.	
2.000	ml	kaldu sapi	4.	Sajikan bersama taburan bawang goreng.	
4 ½	sdt	garam			
¼	sdt	merica bubuk			
3	sdt	gula pasir			

#### Cara Membuat

1. Rebus kaldu, bawang putih, dan bawang merah hingga harum.
2. Masukkan kembang kol, wortel, buncis, bakso, jamur, garam, merica, dan gula. Masak hingga matang.
3. Tambahkan daun bawang dan seledri. Angkat.
4. Sajikan bersama taburan bawang goreng.



8 porsi  
30 menit

## Seruput Sup Nikmat



### SUP SAYUR JAGUNG

#### Bahan

200	gr	sawi keriting, potong 4 cm	<b>Cara Membuat</b>		
1	bh	jagung, potong-potong	1.	Tumis bawang putih, bawang bombai, dan cabai merah besar hingga harum. Tambahkan udang cincang. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan jagung. Aduk rata. Tuang air. Aduk hingga mendidih.	
50	gr	udang kupas, cincang halus	2.	Masukkan sawi keriting. Aduk sampai layu. Tambahkan kecap ikan, saus tiram, saus sambal, gula, dan garam. Aduk rata.	
3	siung	bawang putih, cincang kasar			
1	bh	bawang bombai, potong kotak 2 x 2 cm			
1	bh	cabai merah besar, potong serong			
1 ½	sdm	kecap ikan			
1	sdm	saus tiram			
1	sdt	saus sambal			
1 ¼	sdt	garam			
1	sdt	gula pasir			
1.250	ml	air			
1	sdm	minyak untuk menumis			

#### Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bawang bombai, dan cabai merah besar hingga harum. Tambahkan udang cincang. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan jagung. Aduk rata. Tuang air. Aduk hingga mendidih.
2. Masukkan sawi keriting. Aduk sampai layu. Tambahkan kecap ikan, saus tiram, saus sambal, gula, dan garam. Aduk rata.



6 porsi  
30 menit

RESEP: RIYO JATIKA LESTARI | PENATA SAJI: NAOMI D P | FOTO: BAYU | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI

### SUP KACANG MERAH SOSIS BUMBU PALA

#### Bahan

100	gr	kacang merah segar, rebus	<b>Bumbu Halus</b>		
50	gr	makaroni bentuk kerang, rebus	6	siung	bawang merah
3	bh	sosis sapi, potong bulat ½ cm	3	siung	bawang putih
1	bh	wortel, potong bulat 1 ½ cm	<b>Cara Membuat</b>		
75	gr	buncis, potong 1 cm	1.	Panaskan minyak. Tumis bumbu halus hingga harum.	
3	sdt	garam	2.	Tuang kaldu. Masak hingga mendidih.	
3	sdt	gula pasir	3.	Masukkan kacang merah, sosis, wortel, buncis, dan makaroni. Masak hingga sayuran setengah layu.	
¼	sdt	merica bubuk	4.	Tambahkan garam, gula, merica, dan pala bubuk. Masak hingga matang.	
1	sdt	pala bubuk	5.	Masukkan daun bawang dan seledri menjelang diangkat.	
1.500	ml	kaldu sapi			
1	btg	daun bawang, potong 1 cm			
1	tgk	seledri, iris halus			
2	sdm	minyak untuk menumis			

#### Bumbu Halus

6	siung	bawang merah
3	siung	bawang putih

#### Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Tuang kaldu. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan kacang merah, sosis, wortel, buncis, dan makaroni. Masak hingga sayuran setengah layu.
4. Tambahkan garam, gula, merica, dan pala bubuk. Masak hingga matang.
5. Masukkan daun bawang dan seledri menjelang diangkat.



6 porsi  
40 menit



**SENIN**

Ayam Garang Asam  
✓ KERING KENTANG REBON  
Cah Kubis Jagung Manis

**SELASA**

Iga Masak Gulai  
Tempe kemul  
Kangkung Jamur Tiram

**RABU**

Udang Asam Manis  
Otak-otak Goreng Saus  
Tomat  
Sawi Masak Saus Hoisim

**KAMIS**

✓ AYAM BAKAR KOMPLET  
Nugget Panggang Keju  
Sup Brokoli

**JUMAT**

Ayam Bakar Madu  
Telur Goreng Balado  
Kailan Masak Taosi

**SABTU**

Kakap Goreng Renyah  
Jamur Tsi  
✓ ACAR KUNING

**MINGGU**

Kepiting Masak Telur Asin  
Tempe Goreng Kremes  
Gado-gado

## ACAR KUNING

**Bahan**

1	sdm	minyak goreng
1	btg	serai, memarkan
3	bh	wortel, potong bentuk korek api
1	bh	mentimun, buang bijinya, potong bentuk korek api
10	bh	buncis, potong 4 cm
5	bh	cabai merah, potong bentuk korek api
10	bh	cabai rawit merah
150	ml	air
1	sdt	gula pasir
½	sdt	garam
½	sdt	cuka masak

**Bumbu Halus**

4	siung	bawang putih
1	sdt	merica halus
1	cm	jahe
2	cm	kunyit

**Cara Membuat**

1. Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus dan serai hingga harum. Tambahkan wortel, mentimun, buncis, cabai merah, dan cabai rawit merah. Masak hingga layu.
2. Tambahkan air, masak sampai sayuran layu.
3. Tambahkan gula pasir, garam, dan cuka masak. Aduk sampai sayuran matang. Angkat. Sajikan selagi hangat.



4 porsi  
30 menit

## KERING KENTANG REBON

**Bahan**

500	gr	kentang, iris bentuk korek api
2	sdm	minyak goreng, untuk menumis
1	sdt	garam
1	sdm	gula pasir
1	sdt	cuka masak
50	gr	rebon
50	gr	bawang goreng
500	ml	minyak untuk menggoreng

**Cara Membuat**

1. Panaskan minyak goreng. Goreng kentang sampai kering. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus sampai harum. Tambahkan garam, gula pasir, dan cuka masak. Masak sampai matang.
3. Masukkan kentang goreng, rebon, dan bawang goreng. Aduk rata. Masak sampai kering. Angkat dan dinginkan. Sajikan.

**Bumbu Halus**

10	bh	cabai merah
8	siung	bawang merah
6	siung	bawang putih
5	btr	kemiri



8 porsi  
40 menit

## AYAM BAKAR KOMPLET

**Bahan**

4	ptg	paha ayam atas bawah
500	ml	air kelapa
2	btg	serai, memarkan
2	cm	lengkuas, memarkan
25	gr	gula merah
2	sdt	garam
½	sdt	gula pasir
1	sdm	air asam Jawa
3	sdm	kecap manis

**Pelengkap**

Nasi putih  
Sambal bajak  
Selada  
Mentimun  
Tomat

**Cara Membuat**

1. Rebus setengah bagian air kelapa, bumbu halus, ayam, serai, dan lengkuas.
2. Tambahkan gula merah, garam, gula pasir, air asam Jawa, dan kecap manis. Aduk sampai kuah mengental.
3. Masukkan sisa air kelapa. Aduk sampai bumbu meresap.
4. Bakar paha ayam di atas bara api sampai harum.
5. Sajikan bersama pelengkap selagi hangat.

**Bumbu Halus**

8	siung	bawang merah
4	siung	bawang putih
1	sdt	ketumbar
3	cm	kunyit
2	cm	jahe
4	btr	kemiri
¼	sdt	jintan



4 porsi  
35 menit



Jangan sampai bisnis hancur di tengah jalan karena tak ada persiapan.

Tidak ada orang yang mau mengalami sakit atau mengalami celaka pada tubuhnya. Begitu juga dengan bisnis yang dibangunnya. Yap, saat terjun menjadi pebisnis kita tentu tidak ingin mengalami celaka alias kerugian yang bisa membuat usaha kecil kita gulung tikar, kan? Nah, di samping mesti pintar atur uang untuk produksi dan penjualan, Anda juga perlu menyiapkan dana untuk asuransi. Memang apa saja manfaatnya?

### Aset dan Karyawan

Kita harus sadar bahwa usaha yang kita bangun dibayangi berbagai risiko, bisa saja mengalami penurunan secara tak terduga. Ya, ada banyak ketidakpastiaan yang muncul saat kita merintis usaha. Maka itu, penggunaan asuransi untuk usaha kecil bertujuan melindungi usaha kita, sehingga kita tenang menjalankan usaha. Kan kalau sudah tenang, kita pun bisa fokus mengejar keuntungan dan mengembangkan usaha.

Nah, ada berbagai macam perlindungan asuransi bisnis yang tersedia bagi pemilik bisnis. Sehingga kita bisa menyesuaikan perlindungan asuransinya untuk mengatasi risiko spesifik yang mungkin dihadapi bisnis kita. Di antaranya **perlindungan aset bisnis** seperti toko, kantor, hingga semua produk usaha yang kita miliki ketika terjadi bencana alam, kecelakaan seperti kebakaran, serta kasus kriminal seperti pencurian atau

perampokan aset usaha.

Lalu **perlindungan terhadap karyawan** usaha kecil untuk meng-cover masalah kesehatan, kecelakaan, atau cacat. Ingat, kita pun perlu melindungi karyawan sebagai bentuk tanggung jawab dan kepedulian kita sebagai pelaku usaha, ya.

Selanjutnya **perlindungan proses bisnis**. Perlindungan ini termasuk pada proses pengiriman barang. Seperti kita tahu, apa pun bisa terjadi saat proses pengiriman. Nah, dengan proteksi asuransi, maka tanggung jawab akan dialihkan ke perusahaan asuransi. Perlindungan ini termasuk kerusakan, kehilangan, dan pencurian barang.

Namun meski ada banyak perlindungan



## Yuk, Lindungi Usaha dengan Asuransi!

dan manfaat yang ditawarkan, tetap ingat saat memilih perlindungan untuk bisnis Anda, pikirkan tentang aspek penting dari sistem operasi bisnis yang memerlukan perlindungan. Biasanya berbeda industri bisnis, beda pula kebutuhan perlindungan asuransinya. Pilih yang memang Anda butuhkan. Sekarang pertanyaannya, kapan mesti punya asuransi usaha?

### Kapan Mesti Punya?

Dilansir dari Thehartford.com, ada beberapa waktu terbaik bagi kita untuk memiliki asuransi usaha kecil. **Pertama**, yakni saat bisnis Anda mulai berkembang dan membutuhkan lebih banyak sarana dan prasarana produksi. Misalnya, Anda sudah menyewa mobil atau properti baru untuk memperlancar proses bisnis dan

meluaskan cakupan pasar.

**Kedua**, saat Anda membeli peralatan baru. Ya, tentunya Anda memerlukan asuransi untuk melindungi barang produksi yang baru Anda dapatkan. Apalagi jika barang tersebut adalah barang produksi utama yang menggerakkan usaha. Ketiga, saat Anda mulai memperkerjakan karyawan.

**Keempat**, saat usaha Anda mulai menawarkan produk baru. Inventaris baru dapat mengubah aset bisnis dan kebutuhan cakupan Anda, sehingga perlindungan semakin dibutuhkan demi menjaga aset usaha. Jadi, pertimbangkanlah menggunakan asuransi ketika usaha Anda mulai berkembang dan finansial mulai kuat.

Memang ada premi yang harus dibayarkan setiap bulan atau tahunnya. Namun, biayanya masih jauh terjangkau dibanding dengan jumlah kerugian yang sewaktu-waktu mungkin bisa menimpa usaha yang Anda rintis. Toh, kita tidak bisa memprediksi kapan musibah datang. Kalau kata pepatah lama, lebih baik sedia payung sebelum hujan, kan.

● MARIA ERMILINDA | FOTO: ISTOCK

Anda & Anak

## Yuk, Siapkan si Kecil Jadi Pebisnis Andal

Meski terdengar mengada-ngada, tapi mengajarkan anak untuk berbisnis penting juga, lho, dilakukan. Tapi caranya gimana, ya?

Sahabat NOVA pernah melihat si kecil bermain "jual-jualan di pasar" dengan saudara atau teman sebayanya? Atau malah pernah mengalaminya sendiri sewaktu kecil? Permainan ini bukan hanya menghibur, lho. Tapi bisa menjadi sarana perkenalan anak dengan dunia keuangan dan bisnis. Lebih bagus lagi jika kita bisa mendukung anak dengan mengajarkan cara berbisnis kepadanya. Memang apa manfaatnya? Lalu bagaimana cara mengajarkannya?

### Bantu Kuatkan Mental

Mengajarkan anak mengenai konsep bisnis, bukan berarti kita menjelaskannya pemahaman kompleks soal berdagang, ya. Lagipula, mengajarkan anak berwirausaha bukan semata-mata untuk menyiapkan anak menjadi seorang pengusaha sukses. Namun juga untuk kepentingan perkembangan sosial anak itu sendiri.

Asal tahu saja, ada banyak manfaat baik dari belajar berwirausaha yang akan membantu tumbuh kembang anak

semakin optimal. Misalnya, saat berjualan, anak dituntut untuk berinteraksi dengan orang lain, baik yang sebaya atau lebih dewasa. Di kondisi ini, sisi sosial dan mentalitas anak untuk berjuang akan terlatih. Ia juga bisa memahami bahwa orang tidak selalu membeli barang yang dijual olehnya. Selain itu, kemampuan si anak untuk berkomunikasi sebagai penjual yang baik juga berkembang.



nilai uang karena tahu bagaimana proses mendapatkannya, berpikir kreatif karena mampu menentukan barang apa yang akan dijual dan bagaimana proses menjualnya, serta anak terbiasa membuat *goal setting* karena saat berjualan ia dituntut untuk membuat strategi agar untung, dan tidak menyerah jika rugi. Semua manfaat ini tentu memberikan dampak positif terhadap perkembangan si anak kelak," jelas Friska Asta, M.Psi.T, konsultan pendidikan dan psikologi.

Nah, agar berbagai manfaat ini bisa didapat, tentunya pembelajaran berwirausaha yang Anda berikan harus dikemas dengan cara sederhana agar mudah dimengerti sang anak. Lantas, seperti apa langkah-langkahnya?

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK

Di usia 7 tahun, anak boleh diberikan kesempatan untuk menetapkan harga, dan dikenalkan dengan jenis-jenis metode pembayaran.

Jika dilakukan dengan konsisten, mental anak bisa semakin terlatih memiliki mental pejuang.

"Seiring berjalannya proses, maka anak belajar banyak hal. Seperti anak akan menghargai

### Ajarkan Sesuai Tahapan Usia

#### Usia Balita

Di usia balita, Anda bisa mengajarkannya dengan memintanya menempelkan label harga pada produk jualan—jika Anda kebetulan juga berjualan. Atau bisa mengajarkannya bermain "jual-jualan" bersama, ia sebagai penjual dan Anda sebagai pembeli. Hal ini berguna agar si kecil paham bahwa semua barang itu mempunyai harga dan berbeda-beda pula nilainya, serta memahami peran penjual dan pembeli.

#### Usia 3-5 Tahun

Di sini anak sudah mulai bisa menyampaikan ide barang apa yang akan dijual, target pasar, serta konsep modal. Gali ide kreatif mereka dan libatkan dalam proses persiapan jualan yang sederhana. Misal, kalau mau jual es teh mambo, anak bisa dilibatkan membantu mengaduk air teh, mempersiapkan plastiknya, sambil belajar berhitung. Atau saat ingin menjual kerajinan tangan, si kecil bisa menyiapkan bahan serta alat yang dibutuhkan.

#### Usia 6 Tahun

Anak sudah dapat dilibatkan lebih banyak dalam proses persiapan. Misalnya memasukkan es ke dalam plastik dengan corong untuk membuat es mambo, karena keterampilan motorik halus sudah mulai kuat. Jika yang dijual seperti kerajinan tangan atau makanan, anak sudah dapat membantu mengemas.

#### Usia 7 tahun

Di usia 7 tahun, anak boleh diberikan kesempatan untuk menetapkan harga, dan dikenalkan dengan jenis-jenis metode pembayaran. Untuk anak usia 7 tahun zaman ini, rasanya sudah bisa diajarkan cara pembayaran dengan sistem *cashless*.

Selain itu, di usia ini anak juga sudah bisa dilatih keterampilan sosial yang lebih tinggi. Seperti mengajarkannya menawarkan dagangan dengan cara persuasif, menggunakan kalimat lengkap, dan mengucapkan terima kasih saat selesai transaksi. Dengan begitu, kelak bukan hanya dalam berwirausaha namun dalam bidang kehidupan lainnya anak bisa terlibat interaksi sosial yang baik dan benar.



# Mengurai Keruwetan WFH Kerja dari Rumah Tak Berarti Siap 24 Jam

Ketika urusan pekerjaan dan pribadi sudah tidak ada lagi batasnya, haruskah kita membiarkan mental kita terganggu?

Ponsel tidak berhenti berdering tapi tangisan anak juga tidak kalah melengking. Padahal, di depan kita ada pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Namun, keadaan itu membuat kita bergeming karena kebingungan dan enggak tahu mana yang mesti didahulukan.

Setiap hari ini adalah perjuangan, terutama bagi ibu bekerja yang melakukan *work from home* (WFH). Pekerjaannya tidak akan dimulai sebelum kita memastikan kebutuhan anak dan suami sudah aman. Namun, di sisi lain juga ada target dan tuntutan pekerjaan yang harus dipenuhi.

Bagi salah satu Sahabat NOVA, sebut saja NW (35), kondisi ini membuatnya lebih tumbuh dan lebih *multitasking*. Namun, di sisi lain, yang dihajar adalah kewarasannya karena setiap hari dirinya seakan berpacu dengan waktu dan semua dilakukan dengan rasa terburu-buru.

"Akhirnya aku membuat batasan dengan memulai lebih pagi. Aku mulai bekerja dari jam 8 pagi biar abis magrib aku sudah bisa tutup laptop. Untuk memulai jam segitu enggak gampang juga. Dan itu enggak selalu berhasil, malam pun aku tetap dicarain," ujar

NW.

Seakan sudah jadi makanan, hari-harinya diisi dengan *meeting* mendadak, akhir pekan masih diminta koordinasi, kerap dihadapkan pada anak minta bantuan tapi pekerjaan enggak bisa ditinggalkan. Jangankan punya waktu sendiri, ketika cuti saja ia masih dicari.

Padahal, kini NW tidak lagi bermimpi yang tinggi-tinggi. Sehat dan waras adalah yang terpenting baginya. Akan tetapi, keresahan pertamanya justru punya waktu untuk diri sendiri. Jika dulu dirinya harus punya waktu untuk diri setiap hari, kini seminggu sekali sudah bersyukur.

NW tidak sendirian menghadapi keresahan tersebut. Katanya, ibu teman

**"Jangan sampai anak dan pasangan protes karena kita kerjanya dari rumah tapi jadi lebih sibuk dua kali lipat dari di kantor."**

anaknyapun mengadu pada dirinya hal senada. Hal tersebut makin terasa berat ketika sebagai ibu kita bak dituntut untuk selalu tampil tenang dan bijaksana di depan buah hati kita.



enggak punya batasan bekerja. Memang masalah kesehatan mental apa yang mungkin terjadi?

## Mengganggu Kehidupan

Kita sering kali enggak bisa membatasi diri dan selalu mengiyakan berbagai permintaan. Namun, tampaknya kita lupa bahwa manusia punya batas. Seorang ibu tidak akan bisa selalu tampak baik-baik saja ketika dalam hatinya merasa tersiksa dan butuh bernapas lega.

"Pasti manusia itu akan mengalami *burnout*. Karena kita melakukan aktivitas secara berulang kali, tanpa ada toleransi waktu, tanpa ada waktu untuk kita napas sedikit pun. Mau sama anak sebentar aja enggak bisa, lama-lama kita bisa jadi *burnout*," ungkap Sukma.

Sekadar informasi, *burnout* ialah sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan stres yang intens dan berkepanjangan. Jika *burnout* terkait pekerjaan ini diabaikan, maka tak menutup kemungkinan kita menjadi depresi dan kehilangan harapan hidup.

Ketika kondisi mental kita sudah tidak sehat, bukan hanya pekerjaan yang terhambat. Kita bisa tanpa sadar menyakiti keluarga dan merusak hubungan. Misal, ketika anak merengek dan kita sedang *burnout* karena kerjaan, kita akan menjadi mudah emosi dan marah-marah.

"Enggak salah juga ketika ibu dalam kondisi *burnout* dan mengalami hal di luar prinsip dia. Tapi, perjalanan anak kita masih panjang. Kalau dia lihat ibunya marah tiap hari, enggak terbayang dampak bagi kesehatan mentalnya. Kita harus bisa ngerem," ungkap Sukma.

Selain terkait anak, hubungan kita dengan pasangan pun bisa terdampak. Pasalnya, suami pun punya keresahannya sendiri sebagai kepala keluarga. Jika tidak bisa saling mengerti dan toleransi, komunikasinya buruk, maka akan memicu keributan dan mungkin perpisahan.

Jika separah itu dampaknya bagi kehidupan, bagaimana tanda-tanda ketika pekerjaan itu sudah mengganggu kesehatan mental kita? Apa saja yang bisa menjadi alarm diri kita?

AGHNIA HILYA N  
FOTO: DOK. PRIBADI, DOK. ISTOCK  
INFOGRAFIS: ARYODHIA

## Dahulukan Diri Sendiri

Asal tahu saja, dalam memberi pertolongan, kita harus menyelematkan diri sendiri dulu baru orang lain. Prinsip ini pun dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk urusan pekerjaan. Soalnya, kerap kali kita terjebak dengan perasaan tidak enak.

"Kita jadi tidak bisa menjaga komitmen kita sendiri. Kita berusaha mengakomodir kepentingan dan perasaan orang lain karena tidak tega. Kalau enggak, kita merasa bersalah dan takut relasi rusak," ujar Dr. Sukmarani, M.Si., Psikolog saat dihubungi NOVA baru-baru ini.

Padahal, membuat batasan dalam pekerjaan ialah salah satu cara untuk melindungi diri kita sendiri, termasuk fisik dan mental kita. Batasan ialah ruang antara diri kita dan orang lain. Dengan adanya batasan, kita dapat membatasi diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

Meskipun namanya *work from home*, menurut Sukma, hanya tempatnya yang menjadi "dari rumah". Batasan waktu kerja harusnya sama seperti dengan kondisi ketika kita di kantor. Ada jam kerja yang disepakati bersama oleh kita dan tim yang terkait dengan kerjaan kita.

"Kita punya keluarga dan kehidupan pribadi. Kalau kita punya batasan, kita punya waktu dengan anak, pasangan, dan diri sendiri. Jangan sampai anak dan pasangan protes karena kita kerjanya dari rumah tapi jadi lebih sibuk dua kali lipat dari di kantor," terang Sukma.

Namun, hari ini setiap orang bisa merasa dirinya yang bekerja paling berat karena tidak ada yang melihat. Tidak ada yang membatasi selain diri sendiri. Makanya, Sukma mengingatkan, jangan sampai kita jadi enggak sehat mentalnya karena

## Dampak WFH bagi Kehidupan Pekerja

Efek pada kebiasaan bekerja?

**50%**  
bekerja lebih lama

**48%**  
mengubah jam kerja

Harapan setelah pandemi tiada?

**53%**  
lebih sedikit dari rumah

**38%**  
waktu yang sama dari rumah

**9%**  
lebih banyak dari rumah

Dari **5.131** pekerja dan pencari kerja

**46%** karyawan harus *work from home*.

Sejak WFH, tingkat kepuasan akan:

kualitas hidup menurun dari **93%** jadi **38%**

kebahagiaan kerja menurun dari **89%** jadi **49%**

Masalah mental paling banyak dialami di masa pandemi?

**75%**  
trauma

**65%**  
kecemasan

**62%** → **44%** berpikir lebih baik mati dan menyakiti diri  
depresi





## Mengurai Keruwetan WFH

# Kenali Tanda-Tanda Stres, Jangan Tunggu Sampai "Blackout"

Jangan sampai kadung stres, baru cari pertolongan. Perhatikan tanda-tandanya agar bisa sadar untuk rehat dan cuti.

Pekerjaan itu enggak ada habisnya jika dituruti terus menerus. Selesai satu, datang yang baru. Hilang satu, tumbuh seribu. Jika kita terus ikuti tanpa punya batasan diri, kita bak sedang menyiksa diri sendiri. Lama-lama semangat kerja bisa hilang, pekerjaan terbengkalai, dan kita bisa mengalami *burnout* atau gangguan psikis lainnya

Jika sudah demikian, stop. Jangan anggap itu hal yang wajar dari pekerjaan. Toh, pada Mei 2019 silam, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sudah menetapkan *burnout*

sebagai "fenomena kelelahan bekerja" dan mengklasifikasikannya dalam Penyakit Internasional terbaru. Elemen di dalamnya ialah perasaan lelah, terasing dari pekerjaan, dan kinerja buruk di tempat kerja.

Lagipula, tubuh juga tidak akan tinggal diam. Sering kali tubuh lebih peka

lalu memberi tanda bahwa beban pekerjaan itu sudah di ambang batas kemampuan kita. Sehingga penting untuk menyadari tanda-tandanya, agar kita bisa meminimalisir dampaknya.

"Salah satu dampak yang sering terasa

"Daripada kita *blackout* mau bunuh diri, ya mendingan *bed rest* dulu aja."



itu pusing. Kalau pusingnya sudah sampai vertigo, melek dan jalan sudah enggak bisa, daripada kita *blackout* mau bunuh diri, ya mendingan *bed rest* dulu aja," ucap psikolog klinis, Dr. Sukmarani, M.Si., saat berbincang

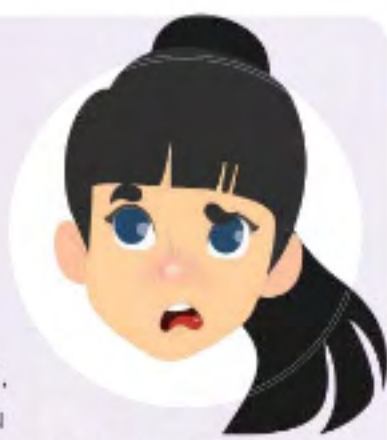
dengan NOVA.

Lantas, apa saja tanda-tanda ketika kita sudah melewati batas pekerjaan yang wajar?

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. ISTOCK

## 1. Tanda Fisik

Tanda yang paling sering muncul lewat fisik adalah asam lambung. Jika Anda terserang penyakit satu ini, sudah bisa dipastikan Anda mengalami stres berlebih. Bahkan, jika terus berlanjut dan tak segera ditangani, lama-lama akan menjadi *GERD* lalu bisa muncul penyakit autoimun lain. Tak hanya itu, beban pekerjaan berlebih juga kerap ditunjukkan lewat vertigo, migrain, pundak dan leher kencang, hingga penyakit di daerah lain yang berkaitan dengan saraf.



## 2. Tanda Psikis

Saat pandemi, tanda psikis yang berkaitan dengan kondisi mental kita ini paling sering muncul. Misalnya saat kita mudah cemas, depresi, insomnia, terus merasa lelah, berpikir negatif, susah fokus dan konsentrasi lalu mudah celaka, hingga merasa bersalah berkelanjutan. Jika sudah begitu, jangan sampai Anda tak sadar kalau psikis Anda sudah memberikan alarm bahaya agar si empunya badan bisa beristirahat sejenak dari pekerjaannya.



## 3. Tanda Emosional

Kadang kita bertanya, kok perasaan jadi enggak karuan, ya? Tak ada angin, tak ada hujan, tiba-tiba suasana hati berubah muram, murung, sedih, *melow* terus menerus. Jika tidak, Anda sedikit-sedikit marah, frustrasi, nada suara tinggi, membentak, sensitif, hingga sulit mengontrol diri sendiri. Jangan diabaikan, ini tanda stres kronis yang Anda alami tak bisa ditoleransi lagi.



## 10 Tanda Interaksi Toksik dengan Rekan Kerja

- Mempermalukan rekan kerja di depan umum.
- Tidak menghargai proses kerja.
- Sering melemparkan pekerjaannya.
- Sering menghubungi di luar jam kerja.
- Suka mengeluh.
- Menyindir dan tidak dapat mengutarakan masalah dengan jelas.
- Menuntut perfeksionis tanpa memberi solusi.
- Sering menunda-nunda pekerjaan.
- Suka menyalahkan.
- Suka mengontrol.

Jika Anda sudah menemui tanda stres yang tak bisa lagi ditoleransi, jangan ragu untuk mencari pertolongan psikolog sebelum parah hingga menyakiti atau mencelakakan orang lain. Jangan sampai Anda berpikir, ketika meminta pertolongan artinya Anda lemah. Lebih baik mencoba terlebih dahulu, dari pada berpikir negatif, bukan?

## Anak Juga Bisa Jadi Korban!

Tak hanya ibu yang terkena dampak dari beban kerja berlebih. Ada anak yang juga harus diperhatikan. Sebab saat kita mengalami stres karena pekerjaan, sering kali kita tak sadar ikut menyakiti psikis dan fisik dengan tindakan atau ucapan kita.

Apalagi jika hal itu terjadi saat anak di masa emasnya. Coba bayangkan jika anak melihat sosok ibu yang sering membentak, marah-marah, banting barang, mengepal tangan dengan keras, hingga membuat anak terluka, apakah anak akan baik-baik saja ke depannya?

Sudah pasti ada dampak buruk yang menghantui. Berikut tanda-tanda yang sering ditunjukkan anak saat mereka sudah jadi korban.

- Anak murung.
- Anak enggan mau makan.
- Anak menolak untuk disentuh dan ketakutan melihat ibunya.
- Anak lebih nyaman dengan ayah, kakek-nenek, atau pengasuhnya.
- Anak selalu berkata, "Mama jahat."

Terkadang sebagai ibu bekerja, kita dihadapkan pada pilihan sulit, anak atau pekerjaan? Hal ini sering kali membuat kita merasa bersalah karena mengabaikan salah satunya. Saking bingungnya, keduanya malah mungkin sama-sama terabaikan. Duh, jangan sampai deh.

Psikolog klinis, Dr. Sukmarani, M.Si., berkata tak seharusnya pilihan itu menghantui ibu bekerja. Meski kerap kali membuat kita kewalahan, hal ini masih bisa, kok, diurai. Caranya? Dengan memberikan anak pengertian tentang pekerjaan yang dilakukan oleh ibunya.

Misalnya, saat ibu masih rapat dan anak minta ditemani, tak ada salahnya jika ibu mengajak si anak untuk rapat bersama. Sekadar duduk di

## Anak atau Pekerjaan? Keduanya Bisa Diprioritaskan

sampingnya agar anak tenang. Toh, sejak anak bisa diajak komunikasi, ibu sudah bisa mengenalkan pekerjaannya.

"Ketika dia merengek, kita tidak harus mengorbankan apa pun. Tapi kita mesti berupaya mengakomodir

semuanya dengan cara memberikan sebuah pengertian. Kasih apa yang dia suka, yang penting kita ada dekat dia. Anak pasti akan mengerti," ucap Sukma.

Sehingga, kita nyaman bekerja, anak juga tak rewel dengan pekerjaan yang dilakukan ibunya. Sukma menambahkan, "Ingat, tidak boleh melarang anak dengan mengatakan 'jangan'. Lebih baik memberikan pengertian, kan?"

Akan tetapi, lain cerita jika anak sudah tantrum. Baiknya kita meluangkan waktu terlebih dahulu untuk menenangkannya, ya!



SCAN BARCODE BERIKUT UNTUK BERITA IBU BEKERJA LAINNYA DI NOVA.ID

TONTON VIDEONYA  
DI YOUTUBE: TABLOID NOVA CHANNEL





## Mengurai Keruwetan WFH

Tak dimungkiri, pekerjaan adalah tanggung jawab. Tapi kendali stres ada di tangan kita sendiri.

# 5 Jurus Keluar dari Jeratan Pekerjaan yang Tiada Henti



Kita memang sering kali lupa diri hingga tanda-tanda stres terus kita alami. Kalau sudah begini, tentu kita harus cepat cari solusi agar stres tak makin menjadi dan berdampak buruk pada performa kerja, kehidupan keluarga, dan kesehatan mental pribadi kita. Tapi bagaimana caranya?

Menurut Samuel Ray, HR Professional & Content Creator,

untuk keluar dari situasi yang tidak mengenakkan seperti ini, pertama-tama kita butuh

membangun rutinitas. Seperti seorang bayi, ia akan jauh merasa lebih nyaman ketika mempunyai rutinitas yang jelas. Mulai dari waktu tidur, makan, bermain, hingga kembali tidur. Hal ini akan memberikan rasa aman bagi bayi bahwa dia berada di *environment* yang stabil.

"Aku percaya hal ini juga sama dibutuhkan oleh kita orang dewasa. Kita butuh membangun rutinitas meskipun sekarang secara fisik enggak di kantor lagi. Jangan

sampai rutinitas kita jadi *break* dan enggak punya *predictability*—enggak punya sesuatu yang kita bisa bayangkan hari kita akan berjalan seperti apa. Sehingga membuat kita jadi seperti tidak punya kendali atas hari dan jadwal kita," ujar Samuel saat dihubungi NOVA.

Ya, tidak punya kendali inilah yang bisa jadi masalah. Meski memang membangun rutinitas

yang jelas dalam urusan pekerjaan tidaklah mudah. Ada saja yang namanya *meeting* dadakan malam hari, dan hal lain yang mengganggu rutinitas. Tapi tenang Sahabat NOVA. Ko Sam—sapaan akrab Samuel—memberikan lima tips solusi praktis untuk membantu kita membangun sistem rutinitas kerja di rumah jadi lebih jelas dan sehat.

Ada apa saja?

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

SAMUEL RAY,  
HR PROFESSIONAL &  
CONTENT CREATOR.



"Untuk produktivitas, bisa ada hari-hari yang kita alokasikan hanya untuk pekerjaan tanpa *meeting*."

## 1. Tepat Buat Jadwal

Selalu ada kemungkinan dapat kerjaan dadakan. Tapi setidaknya kita punya acuan untuk melakukan kegiatan setiap hari dengan tahu persis kebutuhan kita dalam pekerjaan dengan membuat jadwal.

**Pertama**, cek kapasitas. Dalam sehari kita mampu fokus berapa jam, mampu *interview* atau *meeting* berapa lama sehari.

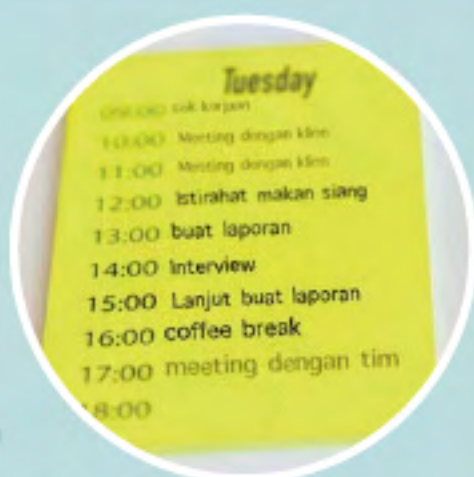
**Kedua**, kenali pekerjaan kita, apakah lebih banyak koordinasi dengan orang lain atau lebih banyak duduk di belakang meja mempersiapkan data.

**Ketiga**, evaluasi dalam sehari berapa jam yang dibutuhkan untuk masing-masing pekerjaan.

**Keempat**, pecah waktunya tergantung kebutuhan dan jenis pekerjaan Anda.

**Kelima**, jangan sampai lupa menyelipkan waktu untuk istirahat. Misalnya, satu jam di siang hari untuk makan siang dan setengah jam di sore hari untuk *coffee break* tak jadi masalah.

"Untuk produktivitas, bisa ada hari-hari yang kita alokasikan hanya untuk pekerjaan tanpa *meeting*. Itu juga bisa jadi sistem yang teman-teman ciptakan sendiri untuk membangun rutinitas tetap terjaga. Jadi kuncinya, pertama kita harus punya rutinitas yang jelas dari jadwal setiap harinya," tegas Samuel.



## 2. Berani Bicara dengan Rekan Kerja

Untuk hubungan dengan atasan dan rekan kerja, sampaikan hal-hal yang memang bisa memengaruhi pekerjaan, termasuk hal-hal simpel seperti harus menemani anak belajar online atau memasak. Misalnya, "Maaf nanti sekitar jam 9 aku izin mau menemani anak belajar lewat Zoom. Aku baru *available* lagi jam 10, kalau memang diperlukan telepon." Jadi ada ketegasan yang kita sampaikan pada atasan dan rekan kerja. Tidak perlu kode-kodean apalagi bicara di belakang.

Jika sialnya atasan bermasalah, kita bisa cari pertolongan kepada pasangan atau anggota keluarga lain untuk menemani anak belajar, misalnya. Yang penting ada kejujuran dan keterbukaan kita sebagai anggota tim kerja tentang kondisi kita di awal.

Bagaimana komunikasi dengan bawahan? Kalau Anda adalah manager atau pemilik usaha, milikilah empati lebih. Enggak semua orang rumahnya cocok untuk *work from home*, atau punya asisten rumah tangga, sehingga kondisinya enggak ideal untuk kerja. Nah, ketika ada anggota tim yang membuka diri, menceritakan kondisinya dengan jujur bahwa dia kesulitan, maka usahakanlah untuk mengakomodirnya.

"Hal-hal yang tidak prinsip, sebaiknya kita tidak memberi tekanan kepada karyawan atau tim kita secara tidak perlu, selama hasilnya bisa tercapai dengan baik. Jadi ada dua sisi, dari sisi karyawan juga harus terbuka apa adanya soal masalah kita, dari sisi atasan juga sebaiknya memberikan kepercayaan dan empati."



## 3. Atur Alarm Berhenti

Atur alarm kapan waktu maksimal untuk tutup laptop. Waktunya sesuaikan dengan kondisi dan jenis pekerjaan Anda. Jika perlu matikan *smartphone* atau nyalakan fitur "do not disturb" jika sudah di atas jam maksimal kerja yang Anda komit di awal, misalnya. Dengan begitu, akhirnya kita ada waktu sendiri untuk diri atau keluarga.

"Dengan kita tegas, kita bukan sedang sombong sama orang kantor atau susah diajak bekerja sama. Tapi, kita sedang menghormati waktu kita sendiri supaya kita bisa *provide* perhatian yang sama dengan keluarga kita juga," jelas pemilik akun instagram @srl789 ini.

Selain itu, sebagai rekan kerja dari orang lain atau bahkan atasan.

Sahabat NOVA juga wajib meningkatkan kesadaran akan menghargai waktu sesama rekan kerja, ya.



## 4. Stand Up Meeting

Anda bisa membuka atau mengusulkan forum diskusi untuk membahas perkembangan dan masalah pekerjaan anggota tim kerja. Misalnya dengan metode *stand up meeting* setiap pagi menjelang bekerja. *Stand up meeting* berjalan 10 sampai 15 menit, semua anggota tim harus bicara dan setiap orang tidak boleh bicara lebih dari satu menit. Ungkapkan apa yang sedang terjadi sama tim kerja, perkembangan, beban kerja, hingga hambatan pekerjaan. Dan tidak ada yang boleh mendominasi dan menghakimi. Dari *sharing* ini diharapkan bisa menemukan solusi bersama.



## 5. Ambil Cuti!

Kalau tanda stres dan *burnout* sudah konstan terjadi, lebih baik cepat cari pertolongan ke psikolog. Lalu ambil waktu untuk cuti atau jeda kerja bagi Anda yang *freelancer*. Cuti bisa jadi solusi saat kita sama sekali tak punya waktu untuk diri sendiri. Dengan cuti kita bisa menenangkan diri, *refreshing*, termasuk jadi sarana meningkatkan performa saat kembali bekerja.

"Kita ini manusia yang bukan hanya hidup di satu dimensi, dimensi kantor saja. Kita juga punya dimensi-dimensi lainnya, dimensi keluarga, pribadi, dan juga spiritual. Pada akhirnya kan kita juga butuh keseimbangan antara kerja dan pribadi."

Jadi jangan enggak enakan untuk cuti, karena pekerjaan akan menumpuk di Anda. Di dalam perusahaan yang tata kelolanya baik, justru tidak boleh terjadi orang enggak bisa cuti karena terlalu banyak proses kerja yang "nyangkut" di dia. Ingat, cuti itu hak Anda.





## Mengurai Keruwetan WFH

# Kata Sahabat NOVA Bikin Jadwal dan Berani Tutup Laptop

Ada banyak manfaat untuk bikin batasan, salah satunya bisa *me time*. Nah, bagaimana kisah mereka yang sudah berhasil membuat batasan ini?

**M**emang sih, memulai untuk membuat batasan itu tidaklah mudah. Sebab, diperlukan ketegasan dan kedisiplinan dalam mengatur waktu untuk pekerjaan dan keluarga. Terutama nih, bagi Anda yang masih memiliki anak kecil. Duh, rasanya jadi serba salah.

Tapi, tenang saja, semua itu bisa karena terbiasa. Itulah yang dialami oleh Beberapa Sahabat NOVA, saat kesulitan mengatur jadwal sampai membuat batasan. Kisah mereka tak hanya bisa memotivasi, tetapi caranya pun bisa kita coba juga. Yuk, simak!

© TENTRYUDVI | FOTO: ISTOCK, DOX. SHANTY, NADIA, KHAIIRYAH.



**Shanty Soekowati (36),  
Public Relation**

## "Tutup Laptop Setelah Jam 7 Malam"

Sekarang anakku dua masih sangat kecil-kecil. Awal WFH (*work from home*), aku stres banget sampai pernah *burnout*. Pekerjaan membutuhkan aku banget, karena kami kerjanya tim. Ditambah, anak-anak dulu sering menangis dan minta ini-itu. Akhirnya, aku memutuskan menyesuaikan.

Jadwalku yang sesuai dengan jam kerja kantor, itu akan aku dahulukan. Semua permintaan kantor aku kerjakan. Kalau sudah jam 7 malam, aku tutup laptop. Kalau ada urusan kantor yang *urgent* banget, aku bisa respon, dan bilang akan kirim besok. Baru deh, ke urusan anak dan rumah.

Awalnya beneran sulit, ya. Aku pernah saat lagi presentasi *pitching* sama klien, anak menangis sampai gedor-gedor kamar minta masuk. Enggak aku

biarkan masuk, hati *mah* sedih banget dengar anak nangis sesegukan. Akhirnya, aku minta orang rumah untuk jagain sampai aku selesai.

Soal beban kerja, kalau lagi banyak banget, aku biasanya *nyicil* malam-malam, pas anak-anak sudah tidur. Paginya aku bisa siapkan keperluan anak-anak. Untuk *me time* sendiri, aku curi-curi waktu banget. Jadi, misalnya sedang stres saat *deadline*, aku tutup laptop dulu sebentar.

Rebahan terus pesan minuman segar sambil menenangkan diri. Aku selalu ingatkan ke diriku, *Enggak apa-apa. Enggak tiap hari, kok. Besok juga kelar kerjanya*. Itu sangat membantuku untuk tenang. Sekarang, anak sudah paham ibunya bekerja. Jadi, mereka suka nemenin aku kerja.

## "Bikin To Do List Biar Kerjaan Enggak Numpuk"

Aku sudah *resign*, terus menjalankan bisnis rumahan di bidang *food and beverages* dan jadi investor bisnis kecil-kecilan. Anakku baru satu, sebentar lagi masuk sekolah. Dalam bisnis ini, tugasku bikin rencana keuangan dan *marketing*. Dari awal aku sudah bilang ke partnerku soal prioritasku. Aku mengutamakan kebutuhan anak, suami, dan rumah terlebih dahulu baru bisnis.

Dulu waktu awal-awal bisnis itu aku sempat bikin jadwal, tapi ternyata enggak ampuh. Kalau sudah punya anak, jadwal kita diatur sama anak. Aku bisa mengubah jadwal minimal 2-3 kali sehari. Akhirnya, aku bikin *to do list* di kalender per hari saja. Ini membantu untuk tidak menumpuk pekerjaan, aku orangnya suka lupa. Kalau enggak gitu, aku bisa stres karena kerjaan numpuk.

Tapi, tetap saja, itu enggak mudah, karena aku tetap butuh *me time*. Kayaknya, aku bisa gila kalau enggak *me time*. *Me time* aku biasanya dilakukan setiap pagi hari sebelum orang di rumah pada bangun. Aku biasanya lari pagi, terus minum teh sambil main *gadget* atau baca buku. Terus nyediain kebutuhan anak dan suami, baru deh, mengerjakan urusan bisnis.



**Nadia Ilma Nurwulanti (29),  
Bisnis Rumahan dan Investor**

## "Enggak Buka Chat dan Lama Merespon"

Sudah setahun penuh aku beneran menjalankan pekerjaan dari rumah saja. Waktu awal, rasanya beneran campur aduk, stres kerjaan ditambah anak juga sedang aktif-aktifnya. Terus, lama kelamaan sadar kalau ini enggak baik. Akhirnya, aku bikin jadwal, tapi tetap mengutamakan anak.

Aku merasa *rungsing* pas lagi dihadapkan bersamaan antara anak dan kerjaan terutama pas *meeting*. Biasanya, anak suka minta ini-itu. Aku biasanya turutin dulu kemauan anak, kasih mainan, terus baru fokus ke *meeting* sambil liatin anakku main. Kerja tetap sesuai dengan jadwal kerja. Jam 7 malam itu sudah tutup *laptop*. Masih balas *chat* kerjaan sih, cuma *slow response*.

Kalau akhir pekan, aku beneran sama sekali enggak periksa atau balas pesan kerjaan, kecuali memang sedang *urgent*. Tapi, kalau cuti, sama sekali enggak buka atau cek aplikasi *chat* kerjaan, *email*, dan WhatsApp. Sama sekali enggak, itu batasanku. Aku akan balas setelah cuti kelar.

Kalau hari biasa, aku tetap selipkan *me time*. Karena aku suka makan, aku keluar untuk makan, tetap pakai protokol, ya. Kalau enggak bisa, biasanya mencuri waktu buat pesan makanan dan minuman *online* biar senang. Terus, kalau sudah lelah banget, minta tolong ke pasangan untuk jagain anak dulu. Minta pasangan dan anak untuk enggak ganggu dulu, misalnya satu atau dua jam.



## 4 Aplikasi Pengatur Waktu



1. Bisa mengatur jadwal otomatis. Misalnya, Anda ingin membuat jadwal rutin setiap di hari tertentu, Anda bisa *setting* untuk di hari tersebut.
2. Memiliki fitur untuk mempermudah Anda mengelompokkan pekerjaan.
3. Bisa kolaborasi dengan orang lain. Dengan ini, rekan kerja bisa melihat jadwal harian Anda untuk bisa menentukan waktu *meeting* atau mengingatkan Anda tentang *deadline*.



1. Tersedia fitur jurnal untuk mempermudah Anda mencantumkan tulisan atau *voice note*.
2. Bisa menyimpan beragam bentuk media yang berhubungan dengan pekerjaan. Mulai dari foto, audio, kuitansi, sampai bisa *scan* dokumen.
3. Tersedia fitur *check list* untuk mengingatkan tugas-tugas Anda setiap hari.



1. Aplikasi ini berbentuk jam analog.
2. Menggunakan teknologi GTD (*Getting Things Done*) sehingga Anda akan diingatkan dengan konstan dan rutin untuk mengerjakan tugas sampai selesai tepat waktu.
3. Menggunakan teknik manajemen waktu pomodoro. Teknik ini bekerja dengan membagi waktu pekerjaan Anda setiap 25 menit sekali agar produktif.



1. Aplikasi ini bisa membagi prioritas pekerjaan utama Anda.
2. Prioritas pekerjaan menggunakan teori matrix Steven Covey penulis buku *7 Habits of Highly Effective People*. Ia akan meminta Anda mengerjakan semua prioritas pekerjaan utama, bukan dengan memilih pekerjaan yang akan Anda kerjakan.
3. Anda bisa merekam tugas Anda, kemudian aplikasi akan membuatnya menjadi *to do list*.



# Bom Bunuh Diri di Makassar “Ngeri Sekali, Seumur Hidup Baru Saya Lihat”

Aksi bom bunuh diri di Katedral Makassar memakan 20 korban dari jemaah gereja. Bagaimana kronologis bom bunuh diri ini bisa terjadi?

**M**inggu (28/3) pukul 10.30 WITA, suasana di sekitar Gereja Katedral Makassar, Sulawesi Selatan terlihat ramai dengan jemaat yang baru menyelesaikan ibadah misa. Saat jemaat keluar gereja, Kosmas (51), sekuriti gereja melihat sepasang perempuan dan laki-laki naik motor skuter otomatis. Keduanya mencoba melewati gerbang.

Kosmas berusaha menghadang, tapi pasangan tersebut bersikeras ingin masuk ke dalam gereja. Tiba-tiba sebuah bom meledak di gerbang gereja, bunyinya begitu keras, “duaaaaar!” “Posisi saya di depan pagar. Besar (pelakunya). Saya tahan dia. Dia mau masuk naik motor,” curhat Kosmas seperti dikutip Kompas.com.

Wilhelminus Tulak, pastor yang sedang mengganti baju di dalam gereja pun kaget luar biasa. Bom yang termasuk kategori *high explosion* itu menurutnya sampai memecahkan jendela hotel di samping gereja. “Kaca-kaca hotel di samping gereja pecah,” ujarnya seperti dikutip KompasTV.

Kejadian yang terjadi begitu cepat membuat jemaat panik, sebagian ada yang masuk lagi ke dalam gereja. Sekitar 20 jemaat, termasuk petugas keamanan terlihat terluka. Sebagian ada yang terkena bom langsung, ada juga yang terkena pecahan kaca. Mereka tergopoh-gopoh menyelamatkan diri.

## Melawan Rasa Takut

Mendengar suara ledakan begitu besar, Yosi, karyawan perusahaan retail yang sedang makan siang di gedung kantornya langsung lari keluar. Dia hanya ingin



Saat petugas membawa jasad pelaku bom bunuh diri.

mendatangi sumber ledakan yang berasal dari gereja.

Seolah tak punya rasa takut, Yosi berlari sejauh 100 meter dari kantornya menuju gereja. Sementara, orang di jalanan sudah berhamburan menyelamatkan diri. “Saya dalam ruangan, terus saya dengar ada

“Saya panggil orang. Tolong dulu, kasihan ini ibu sudah berlumuran darah.”

ledakan. Sementara saya makan, terus spontan keluar. Awalnya temanku takut, tapi saya lari saja ke sana (ke gereja, red.),” ujarnya.

Setibanya di sekitar gerbang, Yosi tertegun melihat seorang nenek-nenek yang wajahnya sudah penuh darah. Nenek itu juga tidak sendirian, karena dia bersama tiga cucunya yang juga terluka. Sontak, Yosi pun membopong sang nenek, sambil meminta orang di sekitar menolong cucu si nenek. Tapi, tidak ada yang mau menolong nenek dan ketiga cucunya tersebut. Mungkin mereka takut.

“Sampai di sana saya lihat orang terluka di samping kiri, sama samping kanan trotoar, terus saya ambil yang samping kanan. Saya panggil orang. Tolong dui, kasihan ini ibu sudah berlumuran

Polisi tengah mendalami kasus bom bunuh diri sepasang suami istri di Gereja Katedral Makassar. Diketahui, kelompok yang diduga sebagai bagian dari pelaku pernah melakukan aksi serupa di Jolo, Filipina pada 2018 lalu. L pernah bantu aktivitas teror di Filipina,” ujar Listyo, Kepala Polisi Republik Indonesia. Usai kejadian, polisi meringkus 20 anggota yang diduga teroris untuk pemeriksaan. Menurut Brigjen Pol. Dedi Prasetyo, yang pernah menangani kelompok tersebut, grup

teroris itu begitu terstruktur saat hendak melakukan bom bunuh diri, yang menurut mereka bisa memberikan pahala.

“Intensitas komunikasinya di media sosial terstruktur dan sistematis. Kalau mau melakukan amaliyah, mereka akan sampaikan di Telegram maupun media sosial lainnya. Misalnya ‘Saya akan melakukan amaliyah pada hari ini’. Dia cukup *men-declare* akan melakukan amaliyah. Mohon doanya. Langsung dilakukan,” ujarnya mengutip Tribunnnews.

darah. Tidak ada yang mau. Tapi ada pegawai Indomaret, dia bilang oke. Akhirnya korban kita bawa ke Rumah Sakit Pelamonia naik motor. Ada cucunya juga tiga orang, luka kakinya,” cerita Yosi.

Rupanya yang jadi korban tak hanya jemaat gereja saja, orang yang sedang melintas pun terkena imbasnya. Salah satunya dialami Laele (56) yang pagi itu habis pulang berobat bersama istrinya, Sitti Naima (39).

“Saya pas pulang terapi air laut dari pantai dekat benteng, pulang lewat Jl Kajaolalido. Pas depan Katedral, ada banyak orang, dan langsung meledak,” ungkap Laele sambil menyebut bahwa dia dibonceng motor oleh istrinya.

Namun, baru saja Laele meminta istri



Kondisi Katedral Makassar pasca bom bunuh diri.

melambatkan kecepatan motornya, bom meledak hingga mengenai dirinya dan istri. “Pelan-pelan sekali. Pas lewat Jalan Kartini, karena ada mobil dan banyak orang, saya bilang pelan-pelan. Baru bicara, langsung meledak. Ngeri sekali, Pak, seumur hidup baru saya lihat begitu,” ujar Laele terbata-bata via telepon, seperti dikutip Tribunnnews.

## Pelaku Sepasang Suami Istri

Dari kejadian ini, ada dua korban tewas yang diketahui merupakan pelaku bom bunuh diri, berinisial L dan YSF. Tubuh keduanya sudah menyatu dengan motor yang hangus akibat bom. Sementara beberapa potongan tubuh pelaku ditemukan di area sekitar ledakan.

“Pelaku pasangan suami istri, baru menikah enam bulan,” jelas Irjen Argo Yuwono, Kepala Divisi Humas Polri.

Pasca kejadian, polisi sudah menangkap beberapa tersangka yang diduga jadi bagian aksi bom bunuh diri tersebut.

Semoga kejadian seperti ini tidak berulang, ya!

● TENTRYUDVI | FOTO: ANTARA FOTO/INDRA ARBIYANTO

## Pernah Melakukan Aksi Serupa di Filipina

# Bunuh Diri Karena Rugi Main Saham Berhari-hari Terlihat Murung Sebelum Terjun

Sebuah kasus bunuh diri yang terjadi di area Mal Ambassador, Kuningan, tengah jadi pembicaraan publik. Karena melompat dari lantai 23, potongan tubuh yang jatuh, suaranya sampai menyerupai ledakan! Bagaimana kronologisnya?

**S**enin (22/3), siang itu, Yulianti (35) seperti biasa tengah asyik menggoreng batagor di tenda kecilnya, yang berlokasi di belakang Mal Ambassador, Jakarta. Lalu, tiba-tiba, terpal bagian atas tendanya itu tertimpa benda begitu besar.

Penasaran, dia pun memeriksa benda tersebut. Tak disangka, benda itu merupakan potongan kaki yang dagingnya berceceran. Sontak, Yulianti pun panik dan meminta tolong orang sekitar. “Tiba-tiba jatuh saja itu kaki. Suaranya kayak ledakan. Saya kira awalnya bom. Enggak tahunya daging kaki berceceran,” ujarnya, seperti dikutip

Tribunnnews.

Setelah ditelusuri, potongan kaki itu merupakan bagian tubuh seorang pria berinisial A (28). A melakukan aksi bunuh diri dari balkon kamarnya, yang berada di lantai 23 Apartemen Ambassador. “Jadi korban diduga bunuh diri dari lantai 23 Apartemen Ambassador,” jelas AKBP Yogen Heroes Baruno, Kapolsek Metro Setiabudi.

Yogen mengungkapkan, A diduga melakukan bunuh diri akibat rugi bermain saham. Ini pun diungkapkan keluarga korban yang mencium gelagat aneh dari A, sebelum dia meninggal. A digambarkan sering murung,



Lokasi jatuhnya kaki A di lapak pedagang.

diam, dan keluarga menduga dia mengalami kerugian saat main saham.

Tentu kejadian ini harus jadi pembelajaran bagi kita. Jangan sampai ada sedikit pun niat untuk bunuh diri. Lebih baik segera minta pertolongan layanan kejiwaan yang disediakan pemerintah. Kita bisa melakukan konseling dengan menghubungi nomor telepon 500-454 atau 119.

Ingat, kita tidak sendirian, ya!





# Hobi Rawat Tanaman Hati Riang, Uang Datang



situlah peluang bisnis mulai terbuka.

Menurut Schella Simatupang, seorang kolektor tanaman hias keladi dan pemilik Metan Glowing, menjalankan bisnis dari hobi jauh lebih menyenangkan. Sebab, saat kita menjalankan hobi, biasanya enggak memikirkan hobi itu sebagai peluang bisnis. Pehobi tanaman akan merawat tanaman dengan baik, sehingga tumbuh jadi cantik.

"Kelebihannya pehobi itu, pasti cari tahu caranya bagaimana merawat kebutuhan tanaman, dari media tanam sampai nama latinnya apa. Juga suka *sharing* dengan pehobi lainnya. Berbeda dengan penjual tanaman, mereka memikirkan penjualan, sehingga sering sekali tanaman itu tidak sehat. Terus sakit," jelas Schella kepada NOVA. Lalu, apa yang perlu kita perhatikan saat berniat menjadikan hobi mengoleksi tanaman hias sebagai bisnis?

## Pre Order

Pertama bisa dimulai dengan buka sistem



Keladi adalah salah satu tanaman yang banyak menarik pelanggan.



## Utamakan Perawatan

Menurut Schella, menjual tanaman hias memang lumayan sulit, terutama saat tanaman dalam pengiriman. Itu sebabnya kita disarankan mengutamakan kesehatan tanaman terlebih dahulu sebelum dikirim.

"Kan sayang sekali ya. Aku sudah rawat bunganya di sini bagus-bagus,

sampai sana layu dan harus dipotong lagi. Jadi memang harus mengirim tanaman yang sehat ya. Sedih juga soalnya, pas sampai bunganya jadi banyak yang harus dipotong," ujar Schella.

Perawatan tak hanya memikirkan soal penyiraman saja, melainkan juga perlu memerhatikan media tanam dan hama yang sering membuat tanaman jadi sakit. Sebab, bila tanaman sakit, pindah ke rumah orang baru, bisa jadi penyakit tanaman itu akan menyebar ke tanaman pelanggan.

Nah, semoga pengalaman Schella ini bisa menginspirasi, ya.

● TENTRY YUD VI | FOTO: INSTAGRAM @SCHELLASIMATUPANG

Bermula dari hobi jual tanaman, ternyata kita bisa jadikan itu sebagai peluang bisnis. Caranya?

Selama pandemi Covid-19 ini, hobi merawat tanaman hias memang banyak digandrungi.

Tak hanya membuat rumah terlihat menawan, tapi juga membantu kita tetap punya *me time*, yang bikin hati pun jadi riang.

Seperti juga hobi yang lain, pasti kita akan menuangkan semua cinta dan kasih sayang pada tanaman yang kita rawat, sehingga tanpa disadari hasilnya jadi bagus. Bukan tak mungkin, lama-lama orang jadi ikut senang melihatnya hingga tertarik memiliki koleksi tanaman hias kita. Di

"Kelebihannya pehobi itu, pasti cari tahu caranya bagaimana merawat kebutuhan tanaman, dari media tanam sampai nama latinnya apa."

## Varia Warta

### Tokopedia

## CIPTAKAN PELUANG PEMANFAATAN TEKNOLOGI SAAT PANDEMI

Semakin banyak orang menggunakan aplikasi belanja online untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Baik kebutuhan kesehatan, hobi, dan tagihan meningkat saat pandemi. Selain lebih mudah dan praktis, belanja online juga mengurangi risiko penyebaran virus corona. Dengan fakta ini, maka banyak juga usaha yang memaksimalkan penjualannya berbasis digital.

Riset Lembaga Penyelidikan Ekonomi dan Masyarakat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia (LPEM FEB UI) pada 2020, mencatat 7 dari 10 pelaku usaha di Tokopedia mengalami kenaikan volume penjualan sebesar 133%. Iho. Riset berjudul "Bertahan, Bangkit dan Tumbuhnya UMKM di Tengah Pandemi melalui Adopsi Digital" itu membuktikan bahwa kolaborasi Tokopedia dan masyarakat telah memberikan dampak besar untuk perekonomian Indonesia saat pandemi.

"Tokopedia berkomitmen #SelaluAdaSelaluBisa untuk mempermudah masyarakat memenuhi kebutuhan harian, hingga menciptakan peluang lewat pemanfaatan teknologi, khususnya di tengah pandemi," pungkas Astri Wahyuni, Direktur Kebijakan Publik dan Hubungan Pemerintah Tokopedia.

● MARIA ERMILINDA | FOTO: DOK. TOKOPEDIA

### Halodoc

## BUKA LAYANAN VAKSIN DRIVE THRU BARU DI SURABAYA

Setelah sukses menghadirkan tiga Pos Pelayanan Vaksinasi Covid-19 Drive-thru di Jakarta dan Bogor, pada Sabtu (27/3) Halodoc memperluas layanannya dengan meresmikan Pos Pelayanan Vaksinasi Covid-19 Drive-thru pertama di Jawa Timur, tepatnya di Kota Surabaya.

Menyasar lansia di atas 60 tahun ber-KTP Kota Surabaya, Halodoc, Dinas Kesehatan Kota Surabaya, RS Husada Utama (RSHU) di Universitas Surabaya (Ubaya) dan Gojek bahu membahu menyukseskan program vaksinasi massal tahap kedua dari pemerintah ini. Menariknya, pos ini ternyata mampu mengakomodir hingga 1.000 vaksinasi per hari tanpa harus mengantre lama.

Dibuka hari Senin hingga Sabtu dari pukul 08.00-16.00 WIB, dan didukung dengan 22 tenaga kesehatan dari RS Husada Utama, seluruh proses vaksinasi hanya membutuhkan waktu kurang lebih 60 menit per orang.

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. HALODOC

### Glowlabs

## LUNCURKAN RANGKAIAN SKIN CARE DENGAN GENTLE TECHNOLOGY

Kegelisahan yang muncul karena sulit mencari produk perawatan wajah yang tak memberi rasa sakit dalam penggunaannya, jadi latar belakang Glowlabs hadir dan meluncurkan rangkaian produk dengan bahan yang lembut dan ampuh merawat kulit.

Glowlabs hadir sebagai *skin care* Indonesia pertama yang mengusung konsep Gentle Technology, formulasi yang membuat produk-produk tersebut menjadi lebih lembut, anti-iritasi, dan memiliki efek *soothing*, serta memberikan efek maksimal pada kulit. Rangkaian produk Glowlabs ini terdiri dari *skincare* hingga *moisturizer* dengan pilihan kandungannya yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan kita.

● DIONYSIA MAYANG



## Traveloka EPIC Sale DUKUNG PEMULIHAN EKONOMI PARIWISATA LOKAL BERBASIS TEKNOLOGI



Untuk mendukung program pemerintah dalam mendorong pemulihan ekonomi pariwisata lokal, Traveloka kembali menggelar Epic Sale pada 25-31 Maret 2021. Traveloka Epic Sale merupakan salah satu bentuk komitmen Traveloka dalam memberikan pengalaman terbaik bagi pengguna, sekaligus membantu mitra, termasuk UMKM, untuk menggenjot bisnisnya di tengah pandemi.

"Kami melihat strategi ini dapat secara efektif memenuhi kebutuhan konsumen maupun mitra Traveloka, sekaligus mendukung pemerintah dalam menggerakkan roda ekonomi nasional," jelas Albert, Co-Founder Traveloka beberapa waktu lalu.

● DIONYSIA MAYANG | FOTO: TRAVELOKA



# THALITA LATIEF Terjadi Keributan Terus



Belakangan ini kabar tak sedap menerpa rumah tangga aktris Thalita Latief. Perempuan kelahiran Jakarta, 6 Desember 1988 ini diketahui menggugat cerai suaminya, Dennis Rizky. Selain itu, Thalita pun meminta hak asuh anak semata wayangnya, Raffello Dimitri (8).

Dalam gugatan yang diajukan pengacaranya itu, Thalita sama sekali tidak membahas soal harta gono-gini. Kabar ini dibenarkan pesinetron sekaligus penyanyi tersebut. Menurutnya, keputusan berpisah itu diambil bukan karena masalah baru.

"Permasalahan di dalamnya itu bukan permasalahan singkat atau semudah itu, yang membuat saya akhirnya memutuskan berpisah. Masalah yang saya alami itu sudah lama," ujar Thalita, yang masih enggan menjelaskan alasannya berpisah seperti dikutip dari Kompas.com.

Alhasil, banyak spekulasi yang timbul terkait rumah tangganya, mulai isu orang ketiga, ekonomi, hingga kekerasan. Namun, aktris berdarah Minang tersebut membantah

semua spekulasi yang berbedar. Meski, sang suami rupanya sudah tiga tahun tidak pulang.

Aktris bernama lengkap Thalita Anne Marie Latief ini tak bisa mengungkapkan kisahnya, demi menjaga privasinya. Hanya saja, "Banyak hal yang saya tahan, meskipun saya tahu kebenarannya. Tapi saya memberikan kesempatan dan waktu bertahun-tahun."

Thalita meyakini tidak ada satu pun manusia yang menikah untuk bercerai. Maka itu, dirinya selalu memperjuangkan rumah tangga yang telah dibangunnya sejak 9 Oktober 2011 ini. Setiap ada masalah, pelantun *Semua Berubah* ini selalu mencari solusinya.

"Yang namanya perkawinan enggak mungkin karena satu atau dua keributan berpisah, enggak mungkin. Saya kasih upaya ke diri sendiri untuk memperbaiki masalah yang ada. Kalau ditanya alasannya, terjadi keributan terus itu sudah pasti," pungkas Thalita.

Duh! Semoga sidang perdananya Kamis, 1 April ini menemukan titik terang, ya.

● AGHNI HILYA | FOTO: DOK. INSTAGRAM @THALITALATIEF

# NAFA URBACH "Aku Enggak Mau Nikah"

Usai berpisah dari Zack Lee 4 tahun silam, hingga saat ini Nafa Urbach masih nyaman sendiri. Dia belum terlihat menggandeng pasangan lagi. Padahal mantan suami kabarnya sudah berganti hubungan beberapa kali.

Meski demikian, hal itu tak membuat Nafa jadi panas hati. Apalagi Nafa dan Zack masih sering menghabiskan waktu bersama untuk anak mereka, Mikhaela Lee Jowono (9).

Tak bisa dimungkiri, sekarang Nafa jadi lebih selektif memulai hubungan kembali. Perempuan berusia 40 tahun ini bahkan mengaku belum ada pikiran untuk menjalin hubungan serius lagi.

"Aku enggak mau nikah, kalau ada yang dekat, ya dekat saja. Maksudnya sekarang, hati aku, diri aku, tidak berencana punya pacar atau tidak berencana dekat dengan siapa pun. Tidak berencana menjalin hubungan serius sampai ke jenjang pernikahan, enggak," jelasnya seperti dikutip dari tayangan Insertive.

Perihal cinta, untuk saat ini Nafa enggan memikirkannya, apalagi harus melewati



fase perkenalan yang cukup menyita waktu. Bukan karena trauma pernikahan dan pernah dikhianati pasangan, tapi pilihan melajang ini diambilnya karena Nafa juga sedang fokus mengejar mimpi-mimpi yang sempat tertunda.

"Kasih anak juga, aku sih mikirnya kayak gitu. Kalau punya pacar pun nanti enggak akan aku kenalin-kenalin kayak gitu. Masih banyak goals aku yang belum sselesai buat nikah (lagi, red.). (Masih ngurusin) sekolah anak, buat usaha aku, buat sekolah aku," katanya meyakinkan.

Sehingga pernikahan bukan lagi sebuah tujuan dalam hidup Nafa. Masih ada Mikha yang harus dia perhatikan tumbuh kembangnya. Apalagi putri semata

wayangnya ini juga tak menerima jika ayah-ibunya yang kini sudah berpisah itu, menggandeng lagi pasangan baru.

Melalui konten YouTube Titi Kamal, Nafa bilang, "Anak aku tidak bisa menerima bapak baru. Dia pernah cerita, *Untuk aku, ayahku ya Zack Lee, dan ibuku adalah Nafa Urbach.*"

Lalu kalau misalnya anak kasih restu, bisa jadi menikah lagi?

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

## Aries 21 Mar-19 Apr

Minggu ini segala sesuatu jangan Anda tunda lagi, karena banyak waktu yang telah Anda buang hanya karena ragu dengan rencana yang telah Anda buat. Yakin dengan kemampuan, jangan goyah hanya karena pendapat orang lain. Ikuti intuisi, pelajari dan dalam semua secara matang. Percaya dirilah bahwa Anda mampu.

**Keuangan:** Semakin menipis.  
**Asmara:** Jangan berprasangka negatif dulu.  
**Pekerjaan:** Tidak ada kata mundur kali ini.



ASTROLOGI

### Capricorn 22 Des-19 Jan

Akhir-akhir ini kondisi emosional Anda tengah tidak stabil dan mudah tersinggung. Memang pandemi ini bikin siapa pun lebih sensitif, apalagi Anda didera kesulitan ekonomi yang cukup panjang. Tapi Anda tidak sendiri, kok, ada keluarga yang akan membantu polemik Anda sampai selesai. Tetap semangat, ya, untuk menghalau badai.  
**Keuangan:** Ada bala bantuan datang.  
**Asmara:** Tengah sensitif.  
**Pekerjaan:** Satu per satu akan selesai.

### Aquarius 20 Jan-18 Feb

Anda merasa sudah cukup puas karena sudah melaksanakan tugas yang diberikan. Namun belum maksimal, masih banyak yang harus direvisi. Itu disebabkan Anda terkadang menganggap mudah suatu tugas. Jika Anda mau berkerja lebih keras, tentu hasilnya beda. Daripada dua kali kerja lebih baik Anda teliti di awal.  
**Keuangan:** Besar pasak daripada tiang.  
**Asmara:** Tak kan lari gunung di kejar.  
**Pekerjaan:** Ada komplain dari sekitar.

### Pisces 19 Feb-20 Mar

Konflik dengan orang tak perlu ditanggapi, hanya akan membuang waktu dan energi. Lebih baik diamkan saja orang yang nyinyir dengan hidup Anda, yang penting jalan yang Anda lakukan sudah baik dan sesuai dengan norma yang berlaku. Nanti juga suara sumbang itu akan mereda sendiri. Sambil Anda introspeksi diri, jika ada yang kurang tinggal perbaiki.  
**Keuangan:** Ada kebutuhan tiba-tiba.  
**Asmara:** Redam konflik.  
**Pekerjaan:** Jangan putus asa.

### Taurus 20 Apr-20 Mei

Memendam unek-unek hanya akan menyiksa Anda. Jika tak berani mengungkapkan secara blak-blakan, katakan secara tersirat. Tapi harus cari momen yang tepat di saat Anda bisa menumpahkan segala yang Anda ingin tumpahkan agar tidak ada ganjalan lagi. Tetap prioritaskan kebutuhan yang lebih penting agar beban hidup berkurang.  
**Keuangan:** Sebaiknya diirit.  
**Asmara:** Terhalang tembok.  
**Pekerjaan:** Jika belum cocok jangan memaksa.

### Cancer 21 Jun-22 Jul

Jangan hanya sebatas mimpi, tapi harus Anda wujudkan. Hindari rasa ingin tahu berlebihan dan tidak perlu mencampuri urusan orang lain jika hal itu tidak ada sangkut pautnya dengan Anda. Mungkin orang lain perlu privasi. Anda pun tentu punya rahasia sendiri, kan? Jadi sebaiknya simpan saja untuk sendiri.  
**Keuangan:** Dalam kondisi menipis.  
**Asmara:** Hubungan sedikit berjarak.  
**Pekerjaan:** Buang malas yang jadi penghalang.

### Leo 23 Jul-22 Ags

Jangan berusaha terlalu keras untuk membuat orang lain bahagia, karena pada akhirnya Anda melupakan kebahagiaan sendiri. Sebaiknya bahagiakan dulu diri sendiri baru Anda bisa bahagiakan orang lain. Anda harus seimbang dalam memenuhi kebahagiaan hidup, jangan kurang atau berlebih dalam menakar sebuah kebahagiaan.  
**Keuangan:** Pinjam kiri-kanan.  
**Asmara:** Dia bingung atas sikap Anda.  
**Pekerjaan:** Jika belum ada kabar berarti bukan rezeki.

### Libra 23 Sep-22 Okt

Tak ada pasangan yang sempurna, begitu pun Anda. Sebaiknya terima kekurangan pasangan seperti dia pun menerima ketidaksempurnaan Anda. Jangan melihat rumput tetangga yang lebih hijau karena Anda hanya melihat dari kejauhan—semua itu hanya fatamorgana. Belajarlah untuk mensyukuri apa yang kita miliki.  
**Keuangan:** Rezeki tak akan ke mana.  
**Asmara:** Perlu waktu untuk *cooling down*.  
**Pekerjaan:** Tak ada salahnya mencoba.

### Scorpio 23 Okt-21 Nov

Jangan terpaku pada obsesi Anda. Terkadang perlu mendapatkan banyak hal yang mengejutkan dalam hidup agar bisa semakin tertempa untuk mengatasi setiap kesulitan. Seseorang perlu bantuan dari Anda, tak ada salahnya menolong, karena itu akan menjadi ladang amal buat diri Anda dan keluarga.  
**Keuangan:** Utang mengunung.  
**Asmara:** Hati mendua, ingat hukum karma.  
**Pekerjaan:** Sebaiknya sesuai dengan janji yang telah dibuat.

### 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)

### Gemini 21 Mei-20 Jun

Sering kali apa yang Anda inginkan tidak seperti yang Anda dapatkan. Bisa jadi upaya Anda belum maksimal atau arah tujuannya belum jelas dan fokus. Jangan kecewa, syukuri saja apa yang telah Anda dapatkan saat ini dan yakin semua yang terbaik untuk hidup Anda. Jangan terlalu khawatir dan cemas dengan hidup yang tengah bergejolak saat ini.  
**Keuangan:** Ada rezeki tak terduga.  
**Asmara:** Semakin menjauh.  
**Pekerjaan:** Masih ada peluang yang baik lain.

### Virgo 23 Ags-22 Sep

Pekan ini ada banyak urusan yang menyita waktu dan tenaga. Anda perlu mempersiapkan fisik agar di tengah perjalanan tidak ada hambatan. Akan ada urusan besar yang butuh stamina yang cukup besar—baik fisik maupun mental. Tetapi pada akhirnya Anda akan mampu menyelesaikan semuanya dengan senyum mengembang.  
**Keuangan:** Ada kebutuhan besar yang harus ditanggung.  
**Asmara:** Mungkin belum berjodoh.  
**Pekerjaan:** Anda tengah diuji.

### Sagittarius 22 Nov-21 Des

Kehidupan percintaan Anda tampaknya cukup menarik minggu ini. Sebagian Anda akan bertemu sosok yang selama ini selalu mengganggu hari-hari Anda. Ternyata dia pun punya perasaan yang sama. Sepertinya gayung akan bersambut dan sebagian dari Anda yang *single* akan menemukan cinta sejati. Buka hati, siapa tahu jodoh.  
**Keuangan:** Rezeki tak akan tertukar.  
**Asmara:** Mulai merasakan sesuatu.  
**Pekerjaan:** Ada tawaran kerja.