

Pemprov Kalteng Peringati Hari Pahlawan



PALANGKA RAYA-Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah (Pemprov Kalteng) melalui Sekretaris Daerah Provinsi Kalimantan Tengah (Sekda Kalteng), H Nuryakin mengikuti Upacara Ziarah dan Tabur Bunga dalam rangka Peringatan Hari Pahlawan Tahun 2023. Kegiatan

ini digelar di Taman Makam Pahlawan (TMP) Sanaman Lampang, Jumat (10/11).

Komandan Resor Militer (Danrem) 102/Panju Panjung (PJG) Brigjen TNI Bayu Permana menjadi Inspektur dan memimpin jalannya upacara tersebut. Upacara itu diikuti seluruh Kepala SOPD Provinsi Kalteng, yang kemudian dirangkai dengan Peletakan Karangan Bunga dan tabur bunga di pusara para pahlawan.

Saat diwawancarai Awak Media, Danrem 102/PJG Brigjen TNI Bayu Permana menyampaikan, dalam peringatan hari Pahlawan kali ini, bisa menjadi momentum

untuk meningkatkan semangat juang dan kecintaan kepada Negara RI.

"Ke depan kita akan menghadapi Pilpres dan kita ketahui bersama bahwa situasi masih panas, untuk itu kita semua berharap dan mengimbau agar seluruh masyarakat tidak mudah terpancing dalam hal-hal yang disampaikan lewat media. Untuk itu, media juga diharapkan bisa menjadi penenang masyarakat dengan memberikan informasi yang membuat situasi menjadi sejuk dan tidak panas lagi," ucap Bayu. (sos/uit/b5/ans)

TABUR BUNGA: Sekda Kalteng, H Nuryakin tabur bunga ke makam Pahlawan Nasional asal Kalteng, Tjilik Riwut pada Peringatan Hari Pahlawan Tahun 2023, di TMP Sanaman Lampang, Jumat (10/11).

Pawartos Kalteng Ajak Warganya Ciptakan Pemilu Damai

PALANGKA RAYA-Perkumpulan Warga Jawa Perantau Saklawase (Pawartos) Kalimantan Tengah (Kalteng) kembali melaksanakan silaturahmi rutin. Silaturahmi digelar di warung makan Soto Semarang Bu Sari, milik salah satu warga Pawartos, Kamis (9/11).

Agenda silaturahmi rutin yang dilaksanakan setiap tiga bulan tersebut biasanya hanya membicarakan tentang pemberdayaan ekonomi antar warganya. Hal ini sebagai tujuan awal dibentuknya Pawartos satu tahun lalu.

Namun dalam momen khusus tersebut, Pengurus Pawartos mengundang warganya yang mengikuti perhelatan Pemilu 2024, khususnya pemilihan anggota legislatif. Beberapa warga hadir memperkenalkan dirinya, partai yang diikuti, berikut daerah pemilihannya. Bukan untuk kampanye, namun untuk perkenalan dan saling menjaga silaturahmi.



GUYUB RUKUN: Warga Pawartos Kalteng berfoto bersama saat silaturahmi di warung makan Soto Semarang Bu Sari, Sabtu (9/11).

"Momen kali ini sengaja kami bikin khusus, kami undang beberapa pihak, karena bulan depan hingga Februari nanti ada even yang perlu kita songsong yaitu Pemilu, baik Pilpres maupun Pileg. Kami undang semua calon legislatif warga Jawa untuk berhimpun dan berguyub rukun," ungkap Ketua Pawartos Kalteng, Pujo Harianto, kepada Kalteng Pos. Ia berharap, dalam momen pesta demokrasi tersebut warg-

anya tidak saling berhadapan dan bergesekan, tetapi berkompetisi dengan sehat berjalan Pemilu dapat berjalan dengan damai.

"Kami hanya mendambakan demokrasi kali ini berjalan guyub, rukun, damai, dan tentram. Mengingat ini pesta, kita bergembira, bukan saling bergesekan, serang menyering, fitnah memfitnah, apalagi melecehkan," ungkap Pujo. (soc/bro/b5/ans)

UPR Peringati Hari Pahlawan Sekaligus Dies Natalis

PALANGKA RAYA-Universitas Palangka Raya (UPR) melaksanakan Upacara Peringatan Hari Pahlawan, yang diikuti oleh ratusan peserta yang terdiri dari unsur pimpinan universitas, fakultas, lembaga, pascasarjana, tenaga pendidik (dosen) dan tenaga kependidikan serta tenaga kontrak. Upacara dilaksanakan di halaman Rektorat, Jumat (10/11).

Dalam upacara yang berlangsung sederhana namun hikmat ini bertindak sebagai Pembina Upacara adalah Wakil Rektor Bidang Akademik Dr Natalina Asie dan sebagai petugas upacara adalah Resimen Mahasiswa UPR.

Dalam amanat Menteri Sosial Republik Indonesia yang dibacakan oleh Dr. Natalina Asie ini disampaikan, yang menjadi tema Hari Pahlawan ke-78 tahun ini adalah "Semangat Pahlawan untuk Masa Depan dalam Memerangi Kemiskinan dan Kebodohan."

"Inilah tantangan yang sesungguhnya bagi penerus untuk mengelola kekayaan alam dan juga potensi penduduk Indo-



DIES NATALIS : Wakil Rektor Bidang Akademik Dr Natalina Asie dan Pjt Wakil Rektor Bidang Umum dan Keuangan Darmas Nasir PhD memotong tumpeng pada Dies Natalis UPR yang bersamaan dengan Hari Pahlawan 10 November, usai apel, Jumat (10/11)

nesia bagi kejayaan bangsa dan negara," ucapnya.

Upacara Hari Pahlawan hari ini terasa istimewa karena bertepatan juga dengan Dies Natalis ke-60 UPR.

Wakil Rektor Bidang Akademik Dr Natalina Asie mengajak seluruh keluarga besar UPR untuk mengevaluasi keberadaan UPR sebagai bagian penting dari masyarakat khususnya di bidang pendidikan dan

apa yang selalu dituntut dari lembaga ini harus berimbang dengan apa kita berikan untuk mengembangkan lembaga ini.

"Semoga UPR semakin hebat, semakin unggul dan berkarakter serta dapat menjadi partner bagi masyarakat dan pemerintah untuk menghasilkan sumber daya manusia yang terbaik bagi Kalteng khususnya dan bagi bangsa dan Negara Indonesia," ucapnya. (sma/ans)

PENA

Waspada Bahaya Bullying bagi Kesehatan Mental Remaja

PERILAKU bullying saat ini seperti sudah menjadi konsumsi sehari-hari yang kita lihat melalui media cetak maupun elektronik. Bullying merupakan bentuk perilaku kekerasan di mana seringkali terjadi pemaksaan baik secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih 'lemah' oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih dominan. Tindakan bullying di kalangan remaja yang kerap ditemui seperti mengancam, mengejek, menghina bahkan melakukan kekerasan antar sesama.

Para pelaku bully tidak mengenal jenis kelamin dan usia. Pelaku bisa saja seseorang hingga sekelompok orang atau mereka yang mempersepsikan dirinya memiliki kekuasaan untuk melakukan apa saja. Tindakan bullying sering terjadi pada remaja karena di masa remaja sedang mengalami perkembangan emosi, sosial, psikis, dan fisik dari masa anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja merupakan masa peralihan di mana remaja sedang mencari jati dirinya, karena itu pada masa perkembangan remaja ini sangat sensitif dan rentan terhadap perilaku bullying. Perilaku bullying ini bahkan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja. Mulai dari keluarga, sekolah, hingga lingkungan sekitar. Masih lekat di ingatan kita, bagaimana kasus bullying di Kabupaten Sukabumi menyebabkan korbanannya depresi dan akhirnya meninggal dunia hanya karena kakak kelasnya yang merasa tersinggung terhadap omongan perilaku adik kelasnya. Kemudian kasus lain, dimana salah satu santri MTs di Blitar (Jawa Timur) meninggal dunia usai mengalami kekerasan dari teman sebaya.

Angka kejadian kasus bullying terus mengalami peningkatan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat terdapat sebanyak 2.355

pelanggaran terhadap perlindungan anak yang masuk KPAI hingga Agustus 2023. Sungguh bukan angka yang sedikit, bahkan mengkhawatirkan. Terlebih lagi bahwa kasus bullying diibaratkan sebagai fenomena "gunung es" dimana yang tampak di permukaan lebih sedikit dibandingkan kasus kejadian yang sesungguhnya.

Beberapa penyebab tingginya angka bullying pada lingkungan satuan pendidikan antara lain; terjadi learning loss dampak pembelajaran daring/online paska masa pandemi Covid-19. Hal ini menyebabkan berkurangnya kontak emosional (emotional bonding) antara sesama peserta didik terlebih dengan guru/lingkungan sekolah. Selain itu, pengaruh game online serta media sosial yang masih banyak menyajikan tayangan yang penuh kekerasan dan tidak ramah anak juga diklaim memiliki peran yang besar terhadap peningkatan kasus bullying di kalangan remaja kita.

Dampak bullying tak bisa dianggap remeh. Sebab, bullying bisa mengganggu kesehatan mental remaja. Mereka yang menjadi korban bullying akan merasa tidak percaya diri, rendah diri, stres, sampai depresi. Bahkan hal ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Remaja yang menjadi korban bullying bisa kehilangan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Bullying akan membuat anak-anak atau remaja merasa tidak nyaman. Bahkan, bullying bisa mempengaruhi kesehatan mental remaja atau anak-anak. Remaja atau anak-anak yang menjadi korban bullying rentan mengalami masalah pada kesehatan fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bullying terhadap kesehatan mental antara lain:

1. Depresi dan Kecemasan
Korban bullying akan merasa terus tertekan hingga mengakibatkan gangguan psikosomatis. Remaja atau anak-



Oleh: Ns Syam'ani SKep MKep

*) Penulis merupakan Dosen/ Peneliti Kesehatan Jiwa Polkesraya

anak yang menjadi korban bullying sering mengalami gejala psikosomatis akibat cemas. Contohnya seperti merasa sakit perut dan pusing saat hendak ke sekolah padahal kondisi fisiknya tidak bermasalah.

2. Gangguan Tidur
Perilaku bullying juga mempengaruhi pola tidur remaja yang menjadi korban bullying. Mereka akan sulit tidur dan tidur tidak nyenyak. Mereka akan sering terbangun di tengah malam karena mimpi buruk.

3. Muncul Perasaan Rendah Diri
Salah satu pengaruh bullying terhadap kesehatan mental ialah anak akan menjadi rendah diri dan merasa dirinya tidak berharga. Tentunya, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan sosial emosional remaja hingga dewasa kelak.

4. Tidak Bisa Bersosialisasi
Remaja yang mengalami bullying akan tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak sepadan dengan teman-temannya. Perasaan rendah diri bisa

terbawa hingga dewasa dan dia akan kehilangan kemampuan untuk berteman.

5. Mengisolasi Diri
Korban bullying akan menarik diri dari segala kehidupan sosial dan memilih untuk hidup sendiri. Mereka tidak mau menjalin pertemanan dengan orang lain karena takut mengalami bully.

6. Memiliki Keinginan Bunuh Diri
Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja tidak boleh disepelekan. Remaja yang mengalami bullying bisa mengalami depresi yang tak berujung hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Anak bisa merasa minder dan tidak berharga sehingga memutuskan untuk mengakhiri hidupnya.

Perilaku bullying sudah sepatutnya untuk tidak dilakukan. Ada beberapa tindakan yang dapat kita lakukan sebagai pencegahan bullying di kalangan remaja :

1. Sosialisasi tentang Bullying
Memberikan sosialisasi atau pendidikan kesehatan tentang bahaya tindakan bullying bisa menjadi salah satu pencegahan. Cara ini bisa dilakukan oleh pihak sekolah atau lingkungan tempat tinggal. Adanya hal ini diharapkan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan para remaja sehingga mereka tahu dampak buruk dari perilaku bullying. Selain itu, memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan perilaku bullying diharapkan juga dapat menghindari perilaku bullying pada remaja.

2. Komunikasi yang baik dalam Keluarga
Peran orang tua dalam mencegah perilaku bullying juga sangat penting. Sebab, sebagian besar faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku bullying dalam komunikasi keluarga adalah gaya asuh yang tidak tepat

oleh orang tua. Dalam keluarga, orang tua terkadang menganggap sepele saat kakak mengolok-olok adiknya. Perilaku tersebut bisa berpotensi menjadi bullying bagi anak. Oleh karena itu, komunikasi dengan baik antar anggota keluarga adalah hal yang penting.

3. Ciptakan Budaya Anti Bullying pada Remaja di Sekolah

Pihak sekolah bisa memberikan edukasi mengenai bullying melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah. Guru perlu memberikan pemahaman kepada murid bahwa bullying ialah perilaku yang tidak patut dan melanggar norma. Selain itu, sekolah juga harus membuat kebijakan atau aturan tentang larangan bullying di sekolah maupun di luar sekolah. Cara ini juga perlu disosialisasikan kepada pihak keluarga murid pelaku bullying dan korban.

4. Meningkatkan Harga Diri Anak
Untuk mencegah perilaku bullying, orang tua bisa meningkatkan harga diri anak sehingga ia merasa dirinya berharga.

5. Ajarkan Cara Menghadapi Bullying Tepat dan Tegas

Perilaku bullying memang tidak dibenarkan. Untuk dapat mencegah perilaku tersebut, ajarkan anak cara menghadapi bullying dengan tepat dan tegas. Salah satunya bisa dengan mengkonfrontasi, mengajak bicara dan mempertanyakan tindakannya menindas orang lain.

Itulah beberapa bahaya dan dampak bullying bagi kesehatan mental remaja. Bagian terpenting bagi kita adalah mengambil tanggungjawab sesuai peran kita masing-masing dalam upaya pencegahan terhadap terjadinya tindakan bullying agar kesehatan mental remaja kita tetap dapat terjaga. Mari bersama berantas tindakan BULLYING. Salam sehat jiwa. (*)