

Edisi November 2020

CAKRAWALA

JAGA JARAK JAGA HATI

Lupa P H B S ?

Keluhan Sakit = Psikosomatis?

Pemilu di Tengah Pandemi

Seandainya Corona Berlama - lama



Puslatbang
PKASN LAN

SALAM REDAKSI

Memulai sebuah aktivitas dengan semangat bisa jadi sebuah perkara yang tidak sulit, namun bagaimana menjaga semangat tetap berkobar selama melakukan aktivitas, mungkin itu bukan perkara yang mudah. Apalagi berbagai permasalahan mendera sehingga aktivitas berjalan tersendat bahkan tak sedikit yang aktivitasnya lumpuh dan mati. Demikian kiranya perumpamaan yang mudah-mudahan tepat menggambarkan secara umum bagaimana wabah covid-19 berdampak pada seluruh aktivitas kehidupan manusia termasuk Puslatbang PKASN LAN yang terus berjuang mempertahankan produktivitas, kinerja dan manfaat baik di internal maupun eksternal organisasi. Bagaimanapun semua berharap dengan sangat, "covid-19 segera berlalu, cepat berlalu, berakhir dan benar-benar berakhir".

Sebagai ujung tombak dari pengembangan SDM Aparatur Sipil Negara, Puslatbang PKASN LAN semestinya paling depan dalam mempersiapkan ASN atau SDM yang unggul. SDM unggul adalah SDM yang mampu mensikapi berbagai situasi yang menjadi dinamika pada organisasinya termasuk covid-19 dengan segala dampaknya yang luar biasa. Menjadi ASN unggul dalam situasi normal barangkali hal biasa, namun menjadi ASN unggul dalam situasi wabah pandemi merupakan sesuatu yang sangat luar biasa. Di tengah kondisi masyarakat yang tengah mengalami berbagai kerugian akibat pandemi, sangat dibutuhkan sosok-sosok ASN yang handal, yang mampu berkontribusi untuk recovery, memberikan semangat dan solutif agar masyarakat merasakan ketentraman dan mampu bangkit kembali bersama negara yang selalu hadir.

Tidak terkecuali kami, Cakrawala Puslatbang PKASN LAN tak ingin ketinggalan untuk tetap semangat berbagi informasi, membangun komunikasi dan mempererat silaturahmi. Masa pandemi bukan suatu halangan bagi kami untuk tetap hadir memberikan kontribusi bagi Lembaga Administrasi Negara dan negara Indonesia dengan menebar manfaat meski sekecil apapun. Berjumpa kembali bersama kami, tingkatkan selalu kesehatan dan tetap berkinerja tinggi.

TIM REDAKSI

Dr. Hari Nugraha, SE., MPM
Penanggung Jawab

Ir. Hj. Euis Nurmalia, M. Si
Pengarah

Iman Arisudana, S. Sos., MA
Pengarah

Sukarna, S. Sos
Sekretaris

Indra Risni Utami, S. AP
Redaktur

Witty Approditha, K, SE
Ilustrator

Budi Permana, S. Sos., M. I. Kom
Editor

Hidayat
Photografer



Jl. Kiarapayung KM 4.7 Jatiningor
Telp : (022) 7790048
Fax : (022) 7790044 - 7790055
Email : info@bandung.lan.go.id /
puslatbangpkasn@gmail.com

DAFTAR ISI

- ▶ **JAGA JARAK JAGA HATI**
Hal. 1
- ▶ **Lupa PHBS ?**
Hal. 2
- ▶ **Puisi "Untukmu yang Memukau"**
Hal. 4
- ▶ **Mengurangi Stres Emak-Emak Akibat Kebijakan School from Home**
Hal. 5
- ▶ **SOROT**
Hal. 6
- ▶ **VIRTUAL REALITY DI MASA PANDEMI**
Hal. 8
- ▶ **Jika Corona berlama-lama**
Hal. 10
- ▶ **Keluhan Sakit = Psikosomatis ?**
Hal. 12
- ▶ **Pesan Kepala LAN RI**
Hal. 14
- ▶ **Galeri Foto**
Hal. 15
- ▶ **Obrolan Humas**
Hal. 19
- ▶ **Pemilu di Tengah Pandemi**
Hal. 20
- ▶ **Nge-MC via Daring**
Hal. 22
- ▶ **Protokol Kesehatan dalam ibadah**
Hal. 24
- ▶ **Dinamika Kehumasan dan Keprotokolan masa Pandemi**
Hal. 26
- ▶ **Sebentar lagi Pensiun**
Hal. 28
- ▶ **Rubrik SPIRIT**
Hal. 29
- ▶ **Rubrik Interaktif Pegawai**
Hal. 31

JAGA JARAK JAGA HATI

Oleh : Dr. Hari Nugraha, SE., MPM.



Menjaga jarak, apalagi dengan orang-orang terdekat, bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Orang-orang terdekat disekitar kita seperti keluarga, kerabat dan teman-teman yang biasanya berinteraksi secara akrab dan hangat, dengan adanya himbauan menjaga jarak pastinya membutuhkan penyesuaian. Belum lagi persoalan paparan virus corona pada orang-orang di sekitar kita. Harus diisolasi, dikarantina dan dirawat sedemikian rupa sesuai protokol kesehatan dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19.

Mengutip dari Tempo.co, William Schaffner, seorang profesor Universitas Vanderbilt dan penasihat lama untuk Center for Disease Control and Prevention atau CDC mengingatkan hal ini harus menjadi perhatian utama bagi orang di atas 60 tahun, dan mereka yang memiliki masalah kesehatan mendasar, seperti penyakit jantung atau paru-paru, diabetes atau sistem kekebalan tubuh yang terkompromikan. "Satu-satunya hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk menghindari virus adalah mengurangi kontak langsung dengan orang," ujar Schaffner seperti dilansir dari laman People. Di sebuah komunitas atau kota, jarak sosial dapat termasuk membatasi atau membatalkan pertemuan besar orang, seperti menutup sekolah, mendorong karyawan untuk bekerja dari rumah, dan membatalkan konser, parade, dan acara olahraga. "Ini bukan instruksi. Ini bukan perintah," kata Schaffner. "Saya tidak

meminta semua orang untuk tinggal di rumah dan mengunci pintu selama sebulan. Saya katakan, berhati-hatilah setiap kali Anda berpikir untuk berkumpul dengan kerumunan atau kelompok."

Sebelum corona tiba, pada beberapa kasus kesehatan seperti terserang penyakit flu, pilek, demam berdarah, muntaber dan sebagainya, pencegahan dan perlindungan tidak sedahsyat seperti menghadapi virus corona. Sebagai contoh, sebelum ada corona, saat orang-orang menjenguk atau berkunjung ke rumah sakit yang senyatanya segala macam virus atau penyakit bersarang disana, kebanyakan orang abai pada protokol kesehatan seperti yang sekarang digembar-gemborkan. Barangkali bisa dihitung dengan jari, orang-orang mengunjungi rumah sakit mau menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak, terlebih mau bersih-bersih atau mandi setelahnya. Bersentuhan bahkan memeluk orang yang dijenguk pun seolah tidak ada masalah. Sangat jauh berbeda dengan kondisi jenguk menjenguk pada situasi sekarang.

Seiring berjalannya waktu, tak terasa juga sudah menembus akhir tahun 2020 sejak virus corona mengetuk pintu Indonesia pada bulan Maret yang lalu. Menjaga jarak, dengan bermasker dan memakai face shield ditambah sarung tangan menjadi sebuah keharusan dalam membiasakan diri pada kebiasaan baru. Pembatasan interaksi fisik dilakukan dan diperketat demi melawan virus corona yang masih unggul bertarung melawan manusia. Pada kondisi yang cukup berat ini, fisical distancing atau social distancing adalah wujud rasa cinta yang sesungguhnya pada diri sendiri dan orang-orang yang disayangi disekitar kita. Mari menyikapi ini dengan sangat arif dan bijaksana. Melawan corona adalah wajib dan akan menang jika kekuatan untuk berperang benar-benar hadir dalam jiwa. Semangat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, ikhtiar menjaga dan mengikuti protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah adalah senjata ampuh untuk mengusir dan merangsek corona. Adalah tantangan menjalin kebersamaan di lingkungan keluarga, saudara, teman hingga tempat kerja pada masa corona.

Corona bukan halangan untuk menjaga ayah dan ibu tercinta yang sudah tidak lagi muda. Corona bukan kendala untuk mencurahkan kasih sayang seorang istri kepada suami atau sebaliknya. Corona bukan hambatan kehangatan hubungan orang tua dan anak-anaknya. Corona bukan pula tembok sekat menutup kekeluargaan, kebersamaan dan persahabatan. Banyak cara untuk menjaga hati di saat harus menjaga jarak. Memberikan perhatian dan berbagi dengan sesama adalah sebuah keharusan dalam melawan corona. Komunikasi yang hangat dan menunjukkan kepedulian meski melalui media bisa menjadi jalan penghubung banyak hati yang terpisah. Jika semua memahami bahwa masanya harus berjuang, maka situasi yang berat ini akan berangsur-angsur pulih membaik dan membaik. Maka jaga hati meski harus jaga jarak, karena belum tentu bisa menjaga hati saat kita tak berjarak. HN

Lupa PHBS ?

dr. Intan Veronika Marbun



Indonesia bahkan dunia dilanda pandemi Covid-19 yang ditetapkan oleh WHO sejak Maret 2020. Lantas apakah sekarang pandemi itu telah berakhir? Sampai saat saya menghasilkan tulisan ini, status pandemi itu belum dicabut. Bukan hanya status pandeminya yang belum dicabut, bahkan pengenalan akan virus penyebabnya (SARS CoV-2) dan pengobatannya pun masih dalam penelitian. Ya wajar saja, karena virus jenis corona ini adalah jenis virus yang baru ditemukan sehingga risetnya pun butuh waktu yang tidak singkat. Ilmu terhadap virus ini secara dinamis masih akan terus diupdate. Banyak faktor yang menjadikan virus ini dilaporkan mengakibatkan gejala yang tidak spesifik di berbagai negara yang terinfeksi. Beberapa faktornya adalah: host, pejamu, dan lingkungan. Untuk Wuhan, sebagai wilayah pertama yang melaporkan kasus ini ditemukan gejala demam, batuk, bahkan dapat menyebabkan sesak napas pada pasien-pasien yang terjangkit, serta dapat berujung kematian. Untuk Indonesia, awalnya kumpulan gejala seperti di Wuhan tampak hampir sama. Tapi tidak berapa lama kemudian, gejala non spesifik dilaporkan pada kasus yang terkonfirmasi (positif Covid-19). Hanya mengeluhkan badan pegal-pegal, rasa lelah dan letih, pusing, dan gangguan saluran cerna ternyata terlapor pada kasus positif Covid-19 dengan pemeriksaan diagnostik molekuler atau yang dikenal PCR (Polymerase Chain Reaction).

Lantas apa kaitannya PHBS dengan pembahasan panjang lebar di atas? Sangat berhubungan erat. Saya mengingatkan kembali bahwa faktor

infeksi virus bisa dipengaruhi oleh host, pejamu, dan lingkungan. Tiga hal tersebut berkaitan erat dengan PHBS. Nah, untuk menjelaskan korelasinya, kita bahas tentang PHBS di sini. PHBS adalah perilaku yang berkiblat pada kesehatan. I named it safe. Bersih, bugar, sehat, dan maka kita akan aman. Bagi pembaca yang lupa PHBS, berikut diingatkan kembali beberapa perilaku yang direkomendasikan untuk kesehatan.

1. CTPS (CUCITANGAN PAKAI SABUN)

Cucilah tangan Anda dengan sabun yang mengandung antiseptik dan air mengalir. Tahukah Anda ada berapa banyak mikroorganisme (kuman dan virus) yang terdapat pada telapak tangan kita? Penelitian mendata ada sekitar 535 CFU/cm² mikroorganisme. Wah sangat banyak bukan. Kuman itu terdiri dari mikroorganisme komensal (flora normal) dan patogen (yang dapat menyebabkan penyakit). Jika kotoran terlihat menempel di tangan Anda, akan lebih disarankan menggunakan sabun cuci tangan dan air mengalir. Hand sanitizer (yang mengandung etanol minimal 60%) digunakan sebagai opsi alternatif jika kotoran tidak tampak menempel di tangan. Ada penelitian melampirkan bahwa melakukan CTPS membunuh kuman lebih baik dan lebih banyak dibandingkan penggunaan hand sanitizer.

2. HINDARI MEMEGANG AREA WAJAH

Covid-19 dengan virus penyebabnya adalah golongan coronavirus dimana sifat penularan zoonosis (animal to human transmitted)

dan didapati juga penularan human to human transmitted, dengan port de entre (jalur masuk) dari virus ini adalah saluran nafas, maka sangat ditekankan untuk tidak memegang area wajah. Ketika virus menempel di tangan dan tanpa sengaja dengan tangan tersebut memegang wajah, maka hal tersebut semakin mendekatkan virus masuk ke saluran nafas. Sadarkah kita ada berapa banyak kuman/mikroorganisme termasuk virus yang menempel di tangan kita masing-masing? Salah satu studi yang diterbitkan oleh American Journal of Infection Control, rata-rata manusia menyentuh wajahnya 23 kali dalam satu jam.

3. GUNAKAN MASKER DENGAN BENAR

Salah satu jalur penularan infeksi melalui saluran nafas. Nah menggunakan masker dengan benar adalah salah satu upaya pencegahan penularan infeksi tersebut saat Anda berada di tempat umum. Gunakan masker di mana masker menutupi mulut, hidung, dan dagu. Pastikan sebelum dan sesudah memakai masker, cuci tangan juga ya. Ingat juga untuk mengganti masker secara rutin jika sudah basah atau kotor atau gantilah tiap 4 jam sekali.

4. ETIKABATUK

Saat batuk, tutup mulut dengan tisu kemudian buang tisu ke tong sampah. Jika sangat terpaksa (tidak ada tisu), gunakan lengan atas baju Anda untuk menutup mulut saat batuk. Jangan biarkan percikan ludah anda menyebar bahkan menempel ke berbagai permukaan benda dan orang sekitar. Tahukah Anda setiap kali berbicara,



Sumber gambar artikel online
<https://www.10minutes.com/Health/Healthy-Lifestyle/Make-sure-you're-healthy-for-work>

bersin, dan batuk ada banyak mikroorganisme yang ikut keluar bersamaan dengan droplet/percikan ludah. Penelitian dari University of Bristol, Inggris, menemukan bahwa rata-rata bersin atau batuk melepaskan sekitar 100000 kuman dengan kecepatan hingga 160 kilometer perjam.

Dan perlu diketahui ada banyak mikroorganisme (bakteri maupun virus) yang mampu bertahan berjam-jam di permukaan benda. Sebagai contoh virus yang sedang mengawatirkan kita saat ini adalah SARS-CoV 2. Menurut penelitian, virus ini mampu bertahan di permukaan benda antara beberapa jam hingga beberapa hari. Virus dapat bertahan lebih dari 72 jam pada permukaan berbahan plastik dan stainless steel, kurang dari 4 jam pada permukaan berbahan tembaga atau kaleng, dan kurang dari 24 jam pada permukaan berbahan kertas/karton/kardus. Maka dari itu jika Anda merasa suatu permukaan mungkin terinfeksi, bersihkanlah dengan desinfektan. Dan bukan hanya saja menempel pada permukaan benda pada tapi juga dapat melayang di udara pada droplet yang terkategori aerosol (droplet yang lebih kecil). Aerosol biasanya dapat dihasilkan pada intervensi tindakan medis di Rumah Sakit.

5. GANTI PAKAIAN SEPULANG DARI TEMPAT UMUM

Penelitian dari FK UI tahun 2005 melampirkan data ada sejumlah $1,20 \times 10^4$ koloni mikroorganisme pada pakaian kontrol. Artinya dengan pemakaian dan pemaparan dari tempat kerja akan menghasilkan jumlah koloni yang lebih banyak lagi. Nah bayangkan seberapa banyak koloni yang kita bawa pulang ke rumah. Maka dari itu jika

Anda sehabis bepergian ke luar rumah, segeralah ganti pakaian Anda dengan pakaian bersih.

6. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SETIAP HARI

Aktivitas fisik di sini bukanlah melakukan aktivitas rutin pekerjaan seperti duduk lama di depan komputer ataupun melakukan pekerjaan rumah rutin. Aktivitas fisik yang dimaksud di sini adalah melakukan olahraga. Aktivitas yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga. Dengan melakukan olahraga minimal 30 menit setiap hari selain menambah kebugaran tubuh juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

7. MAKAN DENGAN GIZI YANG SEIMBANG

Dari mana kita tahu gizinya sudah seimbang? Kita dapat melakukannya dengan menambahkan sayur dan buah setiap hari pada setiap makan utama. Sayur dan buah mengandung berbagai macam vitamin. Apalagi di era pandemi Covid-19 ini, kandungan vitamin C dan E yang terdapat dalam makanan/minuman. Seperti diketahui Covid-19 menyerang sistem kekebalan tubuh. Nah, salah satu cara meningkatkannya dengan mengonsumsi bahan pangan yang mengandung vitamin C dan E tersebut. Membiasakan konsumsi sehat yang alami akan lebih baik daripada konsumsi kemasan seperti suplemen. Oh ya ada tips bagaimana memaksimalkan vitamin dan mineral pada sayur dan buah. Untuk sayur lebih baik diolah dengan cara dikukus. Pada buah, lebih baik dimakan langsung tanpa pengolahan juice. Dan pastikan juga sayur dan buah dicuci terlebih dahulu ya.

8. MINUM AIR PUTIH/ MINERAL 8 GELAS/HARI

9. BERJEMUR DI BAWAH SINAR MATAHARI

Sinar matahari sangat bermanfaat sebagai sumber energi utama untuk mengubah provitamin D menjadi vitamin D. Vitamin D punya efek imunomodulator yang digunakan untuk meningkatkan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh manusia. Untuk mendapatkan aktivasi yang optimal, dianjurkan berjemur dari pukul 10:00-13:00 cukup selama 15 menit. Dan jangan lupa pakai topi serta pastikan mengoleskan sunscreen ke kulit 15 menit sebelum berjemur ya.

10. ISTIRAHAT (TIDUR MALAM) BERKUALITAS SELAMA 6-8 JAM/HARI

Saat Anda sedang beristirahat malam, saat itulah terjadi pemulihan sel-sel tubuh yang penting untuk tubuh. Bukan tidur-tiduran sepanjang WIH ya, hahaha...

11. JAGA KESEHATAN MENTAL

Kondisi kesehatan mental dan pikiran kita juga berperan dalam kesehatan fisik kita. "Mens sana in corpore sano", artinya di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Kelola stress dengan lingkungan ataupun bacaan yang positif. Berpulang pada kedua telapak tangan untuk berdoa adalah tempat terbaik untuk jiwa. Apakah Anda sudah ingat betapa pentingnya PHBS? Karena harapan kita semua adalah saya sehat, Anda sehat, kami sehat, kita semua sehat, Indonesia sehat, dan Indonesia maju. "TM"

Untukmu yang Memukau

Dipersembahkan utk para pegawai Purnabakti

Kesan pertama begitu memukau!

Dari hati memancar sebuah sapa dalam senyum. Mengangguk dengan tatap ramah yg hangat. Seketika menularkan nuansa senang yg menguar.

Tidak lain sosok itu menjadi panutan.

Tidak segan untuk menjadi rekan.

Tidak ada sesal yg ditinggalkan.

Ada yang lucu.

Jika sendiri masih ada yg keliru

Ketika berdua jangan sampai tertukar

Hei, apakah masih ada yg begitu?

Sungguh menjadi tawa yang takkan pudar.

Hampir sePurnama sapa nya belum lagi sempat terlihat. Namun pagi mempertemukan kami sekilas. Suara dari sebrang sana menuntaskan hati yg terpaut.

Ada bangga juga haru.

Bangga menjadi bagian dr semestanya.

Haru ketika melepaskan baktinya

Masa gemilang bersama keluarga adalah hal yg dinanti. Menjadi pribadi yang semakin berarti tanpa lepas silaturahmi.

Selamat menempuh masa Purna Bakti

Mahai sahabat sejati. Doa kami senantiasa menyertai.

-indra risni utami-

Selasa, 31 Maret 2020

WFH #dirumahaja



Mengurangi **STRESS** **EMAK - EMAK** akibat kebijakan School from Home

Oleh : Krismiyati



Pandemi Covid-19 telah memaksa pemerintah untuk memberlakukan kebijakan Social Distancing dalam rangka untuk memutus rantai penyebaran Virus Corona. Konsep Work from Home (WFH) maupun School from Home (SFH) yang diberlakukan sejak pertengahan Maret 2020 telah membawa kegiatan bekerja dan belajar berada dalam satu setting ruang bernama RUMAH. Dan tidak dapat disangkal hal ini telah membawa stres baru terutama bagi para emak-emak, baik yang bekerja maupun sebagai ibu rumah tangga.

Stres ini timbul karena banyak orangtua, terutama para ibu yang dengan segala kesibukan pekerjaan kantor maupun pekerjaan domestik rumah tangga sekaligus harus mendampingi anak belajar. Terlepas dari kemampuan multitasking seorang ibu, tambahan peran ini menjadi stresor baru. Nampaknya stresor ini akan terus berlangsung mengingat baru-baru ini, tepatnya tanggal 3 Juli 2020 kemarin, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadim Makarim, menyatakan bahwa kebijakan Sekolah Jarak Jauh ini masih akan berlanjut.

Mengingat perkembangan kasus Covid-19 yang masih memprihatinkan hingga kini, pengambilan opsi kebijakan ini merupakan hal yang masuk akal. Berdasarkan analisis sederhana dikaitkan dengan prediksi tersedianya vaksin yang kemungkinan baru akan ada tahun depan, signifikansi pertambahan kasus positif per hari, serta pengamatan terhadap tingkat ketidak-taatan masyarakat terhadap protocol kesehatan, maka rasanya tidak berlebihan bila pandemi ini diprediksi masih akan berlangsung dalam kurun waktu lama. Karenanya kemudian adalah "wajar" jika Kebijakan SFH akan diperpanjang untuk tahun akademik

2020/2021. Alasan kesehatan dan keselamatan anak-anak tentunya menjadi pertimbangan paling utama.

Namun dibalik segala alasan "keterpaksaan" perpanjangan pemberlakuan kebijakan tersebut, sudah semestinya penyelenggaraan SFH yang diberlakukan kemarin dievaluasi bersama, baik oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Sekolah maupun Orang Tua. Selama ini, kegagalan sekolah dalam menyikapi kebijakan SFH ini sangat terlihat dari bagaimana sekolah hanya sekedar berperan dalam memberikan penugasan "Pekerjaan Rumah" yang harus diselesaikan oleh siswa semata. Di sisi lain, segala tuntutan penyelesaian tugas sekolah beserta bukti dokumentasinya telah membuat para ibu keteteran dan stres dalam mendampingi putra putrinya. Para ibu yang selama ini kurang terlatih untuk mengajari anak menjadi keawakan dan kebingungan disamping beban pekerjaan kantor dan rumah tangga yang harus diselesaikannya. Pendidikan yang semestinya menjadi sebuah proses belajar yang menyenangkan bagi siswa kemudian beralih orientasi menjadi sekedar menyelesaikan tugas atau PR agar memperoleh nilai.

Karena pandemi ini kemungkinan akan berlangsung cukup lama, maka kita perlu mengubah mindset atau cara berfikir kita, bukan hanya sekedar menunggu bulan demi bulan berganti dan berharap Corona segera berlalu, tapi kita perlu menyikapinya secara progressif. Dalam konteks pembelajaran jarak jauh pun kita harus lebih proaktif. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: Pertama, teknologi sudah semestinya tetap menjadi hal mendasar yang perlu terus dikembangkan untuk mengoptimalkan proses pembelajaran. Dalam hal ini, sekolah yang sebelumnya hanya berperan dalam memberikan penugasan dan penilaian siswa maka sudah saatnya

mulai mengembangkan layanan kelas-kelas interaksi online yang menarik yang dapat mempermudah proses pembelajaran siswa di rumah; Kedua, orang tua sebagai ujung tombak yang mendampingi proses belajar anak di rumahpun perlu membuka diri dan terus belajar agar bisa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran anak. Pembekalan terkait dengan metode belajar dan stimulasi yang efektif, serta ilmu-ilmu parenting dapat membantu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai tahapan belajar dan kebutuhan anak yang sesuai yang pada gilirannya dapat memampukan orang tua untuk meregulasi emosi dan mengurangi tingkat stresnya. Sebagai akibatnya, orang tua dapat berkontribusi menciptakan kondisi belajar mengajar di rumah yang kondusif dan tidak membebani bagi anak. Layanan-layanan pembekalan dalam kerangka mendukung peningkatan kapasitas orang tua untuk mendampingi anak-anak belajar di rumah ini perlu diberikan oleh sekolah atau dapat juga dilakukan secara mandiri oleh orang tua. Harapan kedepannya, pembelajaran jarak jauh dapat menjadi salah satu opsi metode pembelajaran "New Normal" dalam pendidikan di Indonesia. "KT"



Sumber gambar Artikel Krismiyati
Materi from <http://www.scribd.com/doc/400000000/Kurikulum-Materi/>
Isi dari home - during covid-19 pandemic



SOROT

BATALYON PENCEGAHAN CORONA DI PUSLATBANG PKASN

Oleh : Budi Permana dan Tim

Pada situasi pandemi seperti ini, bagaimana perasaan anda sekarang manakala berada di Puslatbang PKASN LAN ? bagaimana dengan protokol kesehatan yang diterapkan, apakah telah membuat anda merasa nyaman ? Bagaimana dengan pemberlakuan sistem kerja WFH dan WFO, apakah dirasakan lebih efektif ? Seiring dengan hadirnya pasukan corona di Indonesia maka saat itu pula Lembaga Administrasi Negara menyiapkan seluruh persenjataan untuk menghalanya. Mulai dari rapid dan swab test untuk pegawai, memberikan suplemen kebugaran tubuh, membagikan masker, sarung tangan, face shield hingga penyemprotan ruangan secara berkala. Hal ini dilakukan bukan saja kepada para PNS

Puslatbang PKASN namun juga kepada rekan-rekan PPNNP hingga seluruh stakeholders yang melaksanakan kegiatan bersama, hingga bantuan untuk masyarakat sekitar yang terpapar oleh serangan tentara-tentara corona baik aspek kesehatan maupun ekonomi.

Mari kita lihat apa yang telah dilakukan Puslatbang PKASN. Jika anda memasuki area perkantoran, maka para petugas akan melakukan cek suhu kepada siapapun yang datang tak peduli presiden maupun ojek on line. Pemeriksaan suhu ini dilakukan tentunya untuk menghadang serangan corona baik secara terang-terangan maupun diam-diam atau silent killer. Mereka yang terpantau suhu badannya dianggap sehat maka boleh melanjutkan aktivitas di kantor sedangkan yang dianggap memiliki indikator "ancaman musuh", maka akan difollow up oleh tim GEGANA atau GERakan ceGAh coRoNA. Pemeriksaan suhu atau tahap pertama protokol

kesehatan akan terus dilakukan hingga perang ini benar-benar usai.

Setelah lolos pemeriksaan suhu badan yang OK, maka anda akan mendapati senjata yang kedua yakni air mengalir lengkap dengan sabun cuci tangan yang disediakan di setiap akses memasuki gedung. Harapannya setiap pegawai tidak langsung "nyelonong" ke dalam gedung, namun dengan penuh kesadaran dan kesabaran mau mencuci tangannya terlebih dahulu. Tidak cukup sampai disitu, pada ruang-ruang tunggu atau lobby gedung, masih disiapkan senjata lain untuk dipergunakan yakni hand sanitizer untuk siapa saja yang memerlukan. Sementara pintu-pintu dan jendela selalu dibuka agar musuh yang berhasil menyusup bisa ditendang jauh-jauh keluar perkantoran. Kesigapan lain yang dilakukan Batalyon Puslatbang PKASN adalah para prajurit PPNNP yang secara rutin membersihkan ruang-ruang kerja menggunakan disinfektan sehingga aktivitas bekerja

WASHTAFEL CUCI TANGAN DI DEPAN PINTU MASUK TIAP GEDUNG



RUANG KESEHATAN SAAT INI



bisa dilakukan dengan aman dan nyaman.

Mari tengok pula tim medis yang selalu sibuk dengan perseniataannya. Siapa saja yang membutuhkan layanan kesehatan, kini Puslatbang PKASN memiliki sarana dan prasarana kesehatan yang jauh lebih baik. Ruang kesehatan kini sangat berbeda dengan ruang kesehatan sebelumnya. Layanan kesehatan kini telah sesuai standar kesehatan sebagaimana mestinya, sehingga para petugas kesehatan dalam hal ini dokter dan perawat bisa melakukan tugas dan fungsinya secara lebih profesional. Hal ini tentu berdampak pula kepada para pengguna layanan kesehatan baik internal maupun eksternal organisasi yang merasakan adanya peningkatan pelayanan.

Di atas kertas, Puslatbang PKASN "menang" berperang melawan serdadu covid-19 karena fasilitas protokol kesehatan yang sedemikian lengkap dan modern. Namun di medan perang, bisa saja prajurit-prajurit Puslatbang PKASN "kalah telak" oleh musuh karena mental berperang yang kadang luntur, seperti abai menjaga jarak, abai menggunakan masker yang benar dan abai cuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Intinya secanggih apapun senjata perang yang dimiliki, sangatlah disayangkan senjata tersebut tidak digunakan dengan benar dan prajuritnya tidak disiplin. Belum lagi latihan perang seperti olahraga, istirahat yang cukup, makanan yang bergizi, berjemur, enjoy, positif thinking dan lainnya yang semestinya diperkuat sebagai penunjang kekuatan berperang.

Ingat, perang belum berakhir !!! perang masih berlanjut dan masih sangat sengit. Banyak korban berguguran dan tak sedikit yang terluka. Salah satu fakta yang teramat dekat dengan Puslatbang PKASN LAN adalah saat ini Kota Bandung menjadi zona merah kembali dan akan memberlakukan PSBB dengan proporsional. Untuk memenangkan perang, upaya-upaya cerdas dan keras yang dirancang tim manajemen, tim satgas pencegahan covid-19 dan segenap insan Puslatbang PKASN LAN agar dijalankan secara konsisten dan penuh tanggungjawab, jangan pernah lengah. Semoga Batalyon Puslatbang PKASN LAN dan batalyon-batalyon lain di Indonesia bahkan di seluruh dunia segera memenangkan pertempuran melawan covid-19. (BP)



VIRTUAL REALITY DI MASA PANDEMI

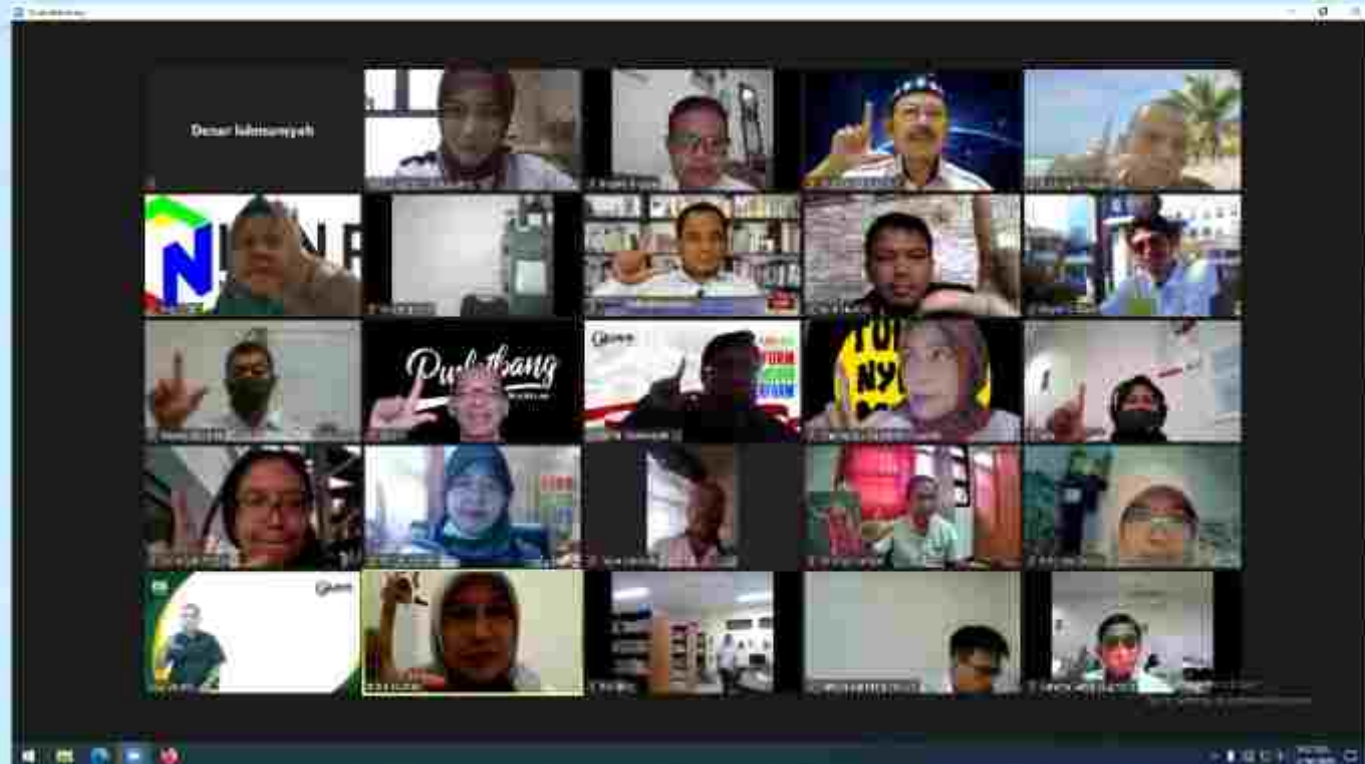
Ditah : Yuyu Yuningsih

Tahun 2020 ini merupakan tahun dimana seluruh masyarakat dunia menghadapi wabah virus corona (covid-19) dan semua aspek kehidupan merasakan dampaknya. Beberapa aspek tersebut diantaranya: (1) Aspek kesehatan, dimana per hari ini (15 Juni 2020) terdapat 7.981.570 orang terinfeksi covid-19 dengan 435.159 orang meninggal dan 4.103.335 pasien dinyatakan sembuh di seluruh dunia. Sementara di Indonesia terdapat 38.277 orang terinfeksi dengan 2.134 orang meninggal dunia dan 14.531 orang dinyatakan sembuh (Mukaromah dan Wedhaswary: 2020); (2) Aspek perekonomian, diantaranya yaitu tingkat inflasi meningkat, tercatat pada bulan Maret tingkat inflasi mencapai 2,96%, tingkat pengangguran meningkat dengan banyaknya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dimana per 11 April 2020, lebih dari 1,5 juta karyawan di PHK (Santoso dan Handoyo: 2020). Karyawan sektor informal banyak yang dirumahkan tanpa memperoleh gaji/pesangon, para pegawai yang masih bekerja terpaksa harus bekerja dari rumah dengan tetap mempertahankan produktifitas sementara banyak pengusaha sektor informal yang berjuang untuk bertahan dan banyak juga yang harus colaps; (3) Aspek pendidikan, dimana semua siswa dari semua jenjang pendidikan harus belajar di rumah, dengan semua tantangan dan peluang yang dihadapi oleh semua pihak terkait, baik institusi pendidikan, pengajar, siswa, termasuk orang tua. (4) Aspek sosial budaya, dimana bagi masyarakat Indonesia yang dikenal ramah, senang bersosialisasi, terpaksa harus diam di rumah, menjaga jarak, dilarang bersentuhan dan dilarang berkerumun; (5) Aspek pariwisata, dimana akibat adanya virus corona ini, hampir semua negara di dunia menerapkan kebijakan lock down dengan tidak

beroperasinya transportasi umum, baik darat, laut dan udara sehingga mematikan industri pariwisata. Masih banyak aspek lainnya yang merasakan dampak dari wabah ini.

Namun, selalu ada hikmah di balik setiap peristiwa yang kita alami. Seluruh aspek kehidupan masyarakat harus beradaptasi agar tugas dan fungsinya dapat terus berjalan, bahkan bukan tidak mungkin inovasi akan tercipta dalam proses adaptasi ini. Digitalisasi dalam semua aspek kehidupan dirasakan akan sangat membantu berbagai pihak dalam beradaptasi walaupun mungkin menghadapi berbagai kendala dalam implementasinya. Salah satu teknologi digital yang dapat digunakan yaitu teknologi virtual reality. Virtual Reality (VR) merupakan teknologi yang dibuat sehingga pengguna dapat berinteraksi dengan suatu lingkungan yang disimulasikan oleh komputer (computer simulated environment). Dengan adanya teknologi multimedia memungkinkan pengguna untuk mendapatkan output dalam bentuk yang lebih menarik dibandingkan dengan media cetak maupun media elektronik lain seperti brosur ataupun website (Zuli, 2018:94). Dengan menggunakan multimedia (teks, grafik, suara, video, animasi) diharapkan penyampaian informasi dapat menjadi lebih menarik dan interaktif. Hanya dengan mengklik/mengunduh/menggunakan perangkat tertentu, penggunaan teknologi VR memberikan pengalaman yang unik dan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, diantaranya yaitu:

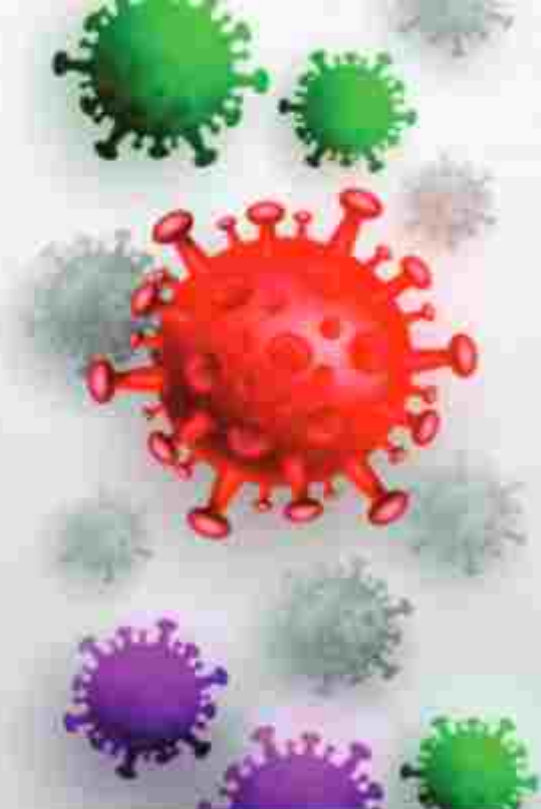
(1) aspek pariwisata, dimana kita bisa mempromosikan pariwisata melalui VR untuk menarik wisatawan



berkunjung dengan melakukan online tour, seperti pengalaman melakukan umrah/haji ke Arab Saudi, berwisata ke candi borobudur di Semarang, mengunjungi museum di Indonesia, museum louvre di paris ataupun museum lainnya di seluruh dunia, dan lain sebagainya (2) aspek pendidikan; selain menggunakan berbagai aplikasi e-learning yang telah tersedia, teknologi VR juga dapat digunakan untuk "berkeliling" di obyek tertentu, misalnya suatu negara, suatu landmark atau tempat khusus, suatu institusi pendidikan dalam rangka benchmark, simulasi bencana alam, menjelajahi hutan/lautan/gunung, menghadiri wisuda/upacara kelulusan, mengikuti konferensi, dan lain-lain; (3) aspek hiburan; sebagai contoh kita dapat menghadiri acara konser musik, bermain games, menonton televisi, film, pertandingan live, dan lain sebagainya yang semuanya dilakukan secara virtual; (4) aspek kesehatan; contohnya berolahraga yang biasanya harus dilakukan di luar rumah sekarang

dapat dilakukan di dalam ruangan dengan pengalaman yang kurang lebih sama dengan saat dilakukan di luar rumah, contohnya mendayung, berlari, dan lain-lain. Teknologi VR juga dapat digunakan untuk mendeteksi dan melawan phobia tertentu, membantu mengalihkan perhatian pasien saat dilakukan operasi kecil seperti sunat, dan lain sebagainya; (5) aspek industri; contohnya melakukan design/show/review produk tertentu, house tour/office tour, simulasi berkendara, dan lain-lain. Masa pandemi ini memberikan kita peluang sekaligus tantangan untuk mempertahankan keberlangsungan hidup dalam berbagai aspek dengan cara memperluas wawasan, menambah pengetahuan dan keterampilan, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi VR yang tersedia di berbagai platform digital. Semoga setelah pandemi ini berakhir, kita dapat menjalankan berbagai aspek kehidupan kita dengan lebih baik lagi. "YY"

SELAMAT MENYONGSONG TAHUN BARU 2021
SEMOGA PUSLATBANG PKASN LEBIH MAJU,
SUKSES DAN LEBIH BERMANFAAT
TETAP WASPADA DAN SELALU JAGA KESEHATAN



Seandainya **CORONA** Berlama-lama

Oleh : Sukarna, S. Sos

Tanpa terasa 5 bulan sudah dunia disibukkan dengan corona. Hampir seluruh negara, pemerintah, warga masyarakat belum berakhir berjuang melawan corona, bahkan angka positif corona di Indonesia terus meningkat mengkhawatirkan. Bagaimana tidak, kegiatan sudah mulai menggeliat seolah-olah tanpa corona namun masih ada yang lengah dengan penerapan protocol Kesehatan sehingga angka-angka baru, cluster-cluster baru bermunculan dimana-mana. Mungkin mereka sudah Lelah dan terkadang mulai tak percaya apakah corona itu ada atau tidak ada, buktinya kalau keluar rumah aman-aman saja. Begitu Sebagian orang berfikir tentang corona, sehingga mengabaikan protokol kesehatan sedangkan virus yang sama dengan merk sebuah mobil tahun 80 an ini terus bergentayangan menghantui siapa saja yang ia kehendaki. Ada Menteri yang kena, walikota yang terpapar, hingga tenaga kesehatan berjatuh karena dihampiri corona.

Orang-orang tua yang semula ketat menjaga anak-anak di rumah untuk menghindari corona, kini sudah mulai melonggarkan aturan tersebut, apalagi sekolah-sekolah ada yang mulai mengharuskan pertemuan secara tatap muka langsung di kelas dengan

alasan zona hijau dan menerapkan protokol kesehatan, namun sejauh mana penerapan protokol itu diterapkan? tentu tak ada yang bisa memberikan jaminan. Belum lagi rentetan kegiatan yang membarengi kegiatan sekolah, anak-anak akan melewati jalan-jalan umum, jajan di tempat umum, berkumpul di tempat umum dan sebagainya, apakah tempat-tempat tersebut sudah menerapkan standar protokol seperti di sekolah-sekolah mereka? Wallohu a'lam..

Aktivitas masyarakat lainnya seperti bekerja, berjualan, berbelanja hingga rekreasi kini sudah mulai berjalan. Lagi-lagi apakah protokol kesehatan diterapkan disana? apakah masyarakat sudah menyadari sepenuhnya tentang pentingnya melindungi diri? belum lagi pemikiran tentang kekuatan tubuh dengan anti body yang bagus, corona kan hilang dengan sendirinya, jadi kenapa harus takut corona? corona dengan berbagai permasalahannya benar-benar telah membuat perubahan yang luar biasa. Tanpa persiapan, tanpa terdeteksi, tanpa kebayang sebelumnya dunia akan mengalami sebuah fenomena yang benar-benar gila. Barangkali bagi sebagian masyarakat yang mau belajar, peduli dan ingin segera corona ini pergi dari muka bumi, sampai mereka tetap disiplin

menjaga kesehatan dengan menjaga jarak, tidak keluar rumah jika bukan kondisi mendesak, selalu memakai masker dengan benar dan tak pernah lupa cuci tangan meski rasanya tangan ini sudah lebih lembut dari sabunya. Dan bagi masyarakat yang secara ekonomi memiliki keleluasaan, mereka mampu menerapkan protokol kesehatan secara maksimal. Membeli masker terbaik, memiliki cadangan masker yang banyak, masker kain dicuci dengan baik sehingga bisa digunakan Kembali hingga warna masker disesuaikan dengan warna pakaian yang digunakan. Stock sabun cuci tangan detergent dan hand sanitizer tak boleh kurang, bila perlu perlengkapan tersebut selalu menemani dimanapun berada, habis, beli lagi, jika habis lagi maka beli lagi.

Untuk mendukung kondisi kesehatan maka sebagian orang yang memiliki banyak harta, akan merutinkan diri melakukan pemeriksaan, jika perlu dokter pribadi yang datang ke rumah. Segala macam obat, vitamin, suplemen hingga herbal mereka sediakan. Badan harus kuat, harus lebih kebal, leboh sehat dari biasanya karena ini corona bukan penyakit atau virus biasa, jadi antisipasi pun tidak boleh biasa. Lantas bagaimana dengan orang-orang yang secara ekonomi tidak

mampu menghalau corona dengan kekuatan harta mereka. Bahkan mereka tidak bisa makan jika harus berdiam terus di rumah. Dengan kekuatan do'a mereka, masyarakat yang hidup hari demi hari memilih bertempur melawan corona di luar rumah. Corona menjadi nomor sekian yang penting mencari nafkah adalah nomor 1, meski mencari nafkah pun bukan tanpa kendala pada masa pandemi seperti ini.

Mencermati fenomena pandemi corona hingga saat ini, tampak belum ada tanda-tanda bahwa corona melemah. Meski tak kasat mata, corona makin menunjukkan eksistensinya bahwa corona semakin kuat. Dimana-mana terjadi penambahan kasus baru dengan angka positif yang cenderung naik. Ada saja warga yang meninggal karena virus corona khususnya mereka-mereka yang memiliki penyakit penyerta dan secara usia memang rentan tertular karena daya tahan tubuh yang semakin berkurang. Mau tidak mau, suka tidak suka bahwa kondisi seperti ini harus dikendalikan minimal dari individu masing-masing. Membiasakan diri mengikuti perilaku hidup bersih dan sehat adalah solusi terbaik dengan do'a adalah senjata

utama sebagai umat beragama. Meski semua aktivitas sudah mulai berjalan penerapan protokol kesehatan agar tetap dilakukan dengan sangat-sangat disiplin agar terhindar dari berbagai macam penyakit termasuk virus corona. Barangkali bagi Sebagian orang, membiasakan diri dengan kebiasaan baru dianggap tidaklah mudah. Beberapa faktor bisa jadi kendala dalam melakukan pembiasaan tersebut, misal kondisi keuangan, faktor lingkungan hingga pola pikir. Bagaimana pun seperi yang telah disampaikan bahwa kondisi keuangan sangat berpengaruh pada perilaku manusia, hingga yang paling miris adalah berita viral dari Garut bahwa seorang ayah terpaksa mencuri HP demi anaknya yang harus mengikuti belajar secara daring. Faktor lingkungan yang dimaksud adalah sebagian masyarakat yang merasa berada di zona hijau, lantas abai dengan protokol kesehatan. Menganggap merasa aman, merasa bersih dan sehat sehingga sering lengah terhadap serangan yang datang dari eksternal / luar. Faktor lingkungan lain misalnya orang tua yang tidak berdisiplin terhadap protokol kesehatan sangat mungkin berpengaruh kepada anak-anak

untuk abai pada protokol kesehatan.

Dibutuhkan mind set yang kuat untuk menghadapi hantaman virus corona. Dengan berdisiplin diri menjaga kesehatan, harapannya kesadaran tersebut diikuti oleh individu lainnya maka program dan kegiatan pemerintah untuk menanggulangi corona ini lebih mudah dilaksanakan. Tentu kita merindukan suasana normal seperti dulu. Melakukan berbagai aktivitas tanpa dibayang-bayangi ketakutan terhadap corona. Namun yakinlah bahwa corona akan segera berlalu dan masyarakat akan Kembali pada kehidupan seperti yang diidamkan seperti dulu. Melakukan aktivitas dengan bebas, berinteraksi dengan teman dan tetangga menjadi bebas, bersilaturahmi dengan keluarga begitu leluasa. Do'a dan dukungan kepada pihak berwenang untuk segera menemukan anti virus corona sehingga siapapun yang tertular corona maka bisa dilakukan vaksin dengan mudah. Pemerintah terus berupaya melakukan berbagai cara agar corona ini reda, karenanya himbauan pemerintah untuk menanggulangi corona agar diikuti sebaik-baiknya. (Sukarna 2020)

BERSIAP UNTUK



Keluhan Sakit = Psikosomatis ?

Nuniya dan Tim Psikolog



Akhir-akhir ini beredar istilah 'psikosomatis' di kalangan masyarakat dikaitkan dengan perubahan pola hidup yang terjadi karena keberadaan pandemic. Psikosomatis dikatakan sebagai 'biang kerok' munculnya keluhan fisik di sejumlah individu. Sebagian kalangan medis juga terdengar telah memberikan diagnosis psikosomatis setelah mendengar keluhan pasien dengan didasari kemungkinan adanya perubahan dalam cara kerja, rutinitas di rumah, atau berkurangnya beberapa jenis kegiatan di luar tempat tinggal karena himbauan pemerintah agar masyarakat berada di rumah.

Berdasarkan gambaran yang ada di lapangan, benarkah anggapan psikosomatis sebagai sumber keluhan penyakit?

Di kalangan umum, psikosomatis diartikan sebagai munculnya symptom sakit fisik tanpa penyebab fisik, melainkan dikarenakan gangguan kecemasan.

Dari pengertian yang dipahami oleh khalayak tersebut bisa diartikan ketika sebagian yang datang memiliki keluhan fisik (yang juga merupakan tanda gangguan fisik akibat cemas), seakan ada generalisir bahwa mereka sebenarnya tidak mengalami gangguan fisik. Kemudian, setiap orang yang datang dengan keluhan fisik tersebut akan dianggap sebenarnya hanya merasa cemas dan tidak ada sakit fisik. Atau dengan kata lain, orang yang datang dengan keluhan fisik di gangguan kecemasan tidak perlu diberi penanganan khusus mengenai gejala fisiknya, namun ditangani secara psikis. Bila terus berulang, pemberian diagnosis psikosomatis

dapat menjadi semacam pelabelan bahwa individu yang mengalami keluhan fisik sebenarnya memiliki gangguan mental kecemasan.

Mengapa bisa dianggap kurang tepat?

Penentuan kecemasan yang dapat disebut taraf gangguan psikis pada seseorang memerlukan penelusuran yang cermat. Mulai dari jenis keluhan, frekuensi, latar belakang pendorong, pemicu, dan banyak hal lain yang perlu dipastikan untuk sampai pada kesimpulan adanya kecemasan sebagai bentuk gangguan.

Kemudian, ketika dikaitkan pada bentuk gangguan fisik sebagai hasil dari gangguan kecemasan, proses yang dilakukan untuk sampai pada diagnosis tersebut tentunya akan lebih panjang. Misalnya, individu yang datang dengan keluhan, harus dipastikan bahwa rasa sakitnya tersebut sudah terjadi berulang, terasa intens, prosesnya sudah terjadi sampai tahunan pada masa dewasa, memiliki pembawaan sifat tertentu, dan biasanya memang memiliki permasalahan social berkepanjangan. Selain itu, perlu dilakukan sejumlah pemeriksaan fisik, misalnya tes lab, scan CT, x ray, atau bahkan MRI untuk menetapkan bahwa rasa sakit yang timbul tersebut bukan karena factor kelainan fisik. Lagipula, istilahnya pun bukan psikosomatis, namun mengingat istilah tersebut masih cukup populer, seperti ini masih memungkinkan bila tetap dianggap sebagai tanda penyebutannya. Pssst untuk jenis gangguan ini pun tetap ada penanganan keluhan fisiknya di samping terapi psikologis lho [^] ^.

Prosesnya penentuan gangguan psikis ini cukup rumit dan tidak bisa serta merta dikeluarkan diagnosis ini, karena salah-salah, seseorang yang sebenarnya memang ada kebutuhan terapi pengobatan fisik, malah dianggap "hanya" mengeluh. Alih-alih mendapatkan pengobatan yang diperlukan, keluhan yang terjadi dapat bertambah parah karena terlambat dalam penanganannya.

Lalu mengapa berbagai keluhan fisik seakan menjamur padahal seperti ini bukan sakit?

Oke, kita lihat bersama akhir-akhir terjadi perubahan pola hidup di sebagian besar dari masyarakat. Perubahan ini menuntut banyak sikap, kebiasaan, rutinitas, dan perubahan lain terhadap seseorang. Semua yang merasakan perubahan ini pastinya melakukan beragam adaptasi, dan yang namanya adaptasi itu berarti ada hal yang tetap, ada juga penambahan aktivitas, penambahan pikiran, atau memilah memilih mana yang harus dikurangi. Akhirnya hal ini membuat seseorang menjadi lelah, lelahnya pun bisa lelah fisik juga lelah psikis.

Kenapa malah loncat jadi lelah?

Sebagian akan berpikir tadinya pergi keluar rumah pasti lebih capek daripada berada di rumah sepanjang hari dengan alasan tidak harus berjalan, tidak harus ke sana kemari, atau tidak harus berhadapan dengan kemacetan. Lalu mengapa harus capek. Mungkin seseorang tidak harus pagi buta dalam situasi sekarang, namun kenyataannya seseorang harus menyesuaikan penyelesaian pekerjaan dari sisi jenis,

cara penyelesaian, ataupun tuntutan waktu. Atau, dari memperhatikan sikon rumah keseharian, seseorang menjadi perlu turun tangan mengurus/ membereskan rumah tiap hari, atau melakukan penyesuaian tata letak, mengurus anggota lain di rumah, atau berbagai urusan lain di rumah sambil tetap harus menyelesaikan tuntutan pekerjaan. Hal lainnya, sebagian harus mengatur kegiatan anak, atau mendampingi mereka belajar, atau penyelesaian tugas, ini pun belum memperhatikan jumlah anak yang mungkin lebih dari satu. Tentunya penyesuaian-penyesuaian semacam ini terkadang tanpa disadari mempengaruhi kondisi fisik menjadi turun, lebih lanjut akan mungkin muncul keluhan sakit.

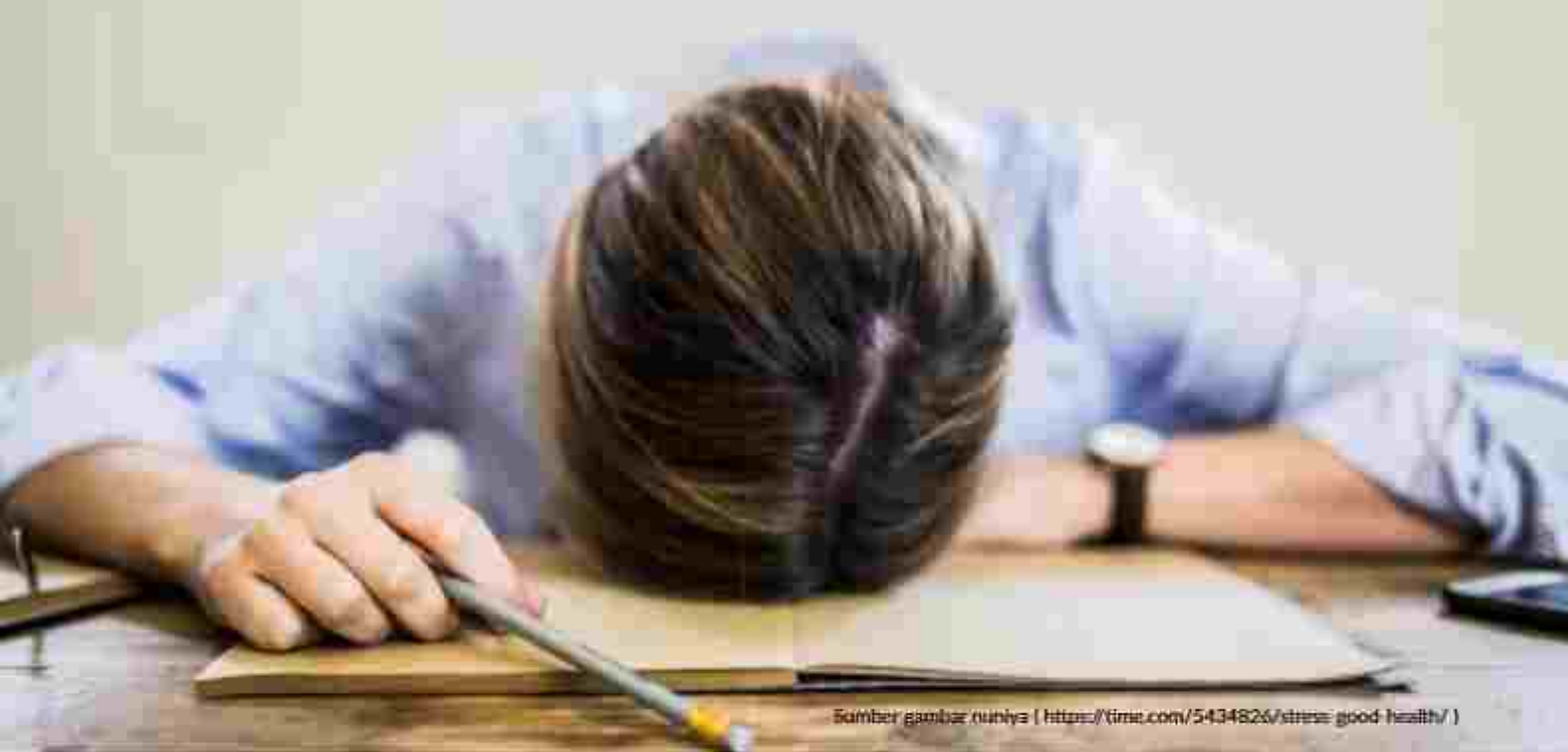
Terus tentang psikis tadi bagaimana? Bukan hanya masalah kebiasaan, dalam situasi baru ini banyak hal-hal yang akan menguras pikiran juga emosi. Misalnya saja, jumlah banyak yang masuk dan akhirnya bisa membuat cemas atau gelisah ataupun takut. Contoh lainnya, pengelolaan kegiatan sehari-hari belum sesuai dengan keinginan membuat kesal dan marah. Atau pemasukan dan pengeluaran keuangan yang masih belum stabil

karena perubahan kebutuhan dapat memunculkan rasa waswas. Tidak mengherankan hal-hal tersebut membuat letih. Terkadang malah saking intens perasaan emosinya, orang menjadi tegang dan tubuhnya bereaksi dengan rasa sakit. Mungkin lebih mudahnya, ini semacam dengan pengalaman rasa tegang saat ujian dengan dosen galak yang kemudian membuat perut sakit, deg-degan, atau mulut tenggorokan kering. Tapi tenang saja, ini belum sampai pada gangguan kecemasan yang tadi sempat disebutkan. Konon sebagian pihak menyebut penyesuaian seseorang berkisar 3 bulan, kadang lebih cepat, ada juga yang lebih lama. Jadi, tak perlu khawatir, karena semua masih sebatas reaksi-reaksi wajar dari seseorang ketika merespon berbagai perubahan dalam waktu singkat. Justru yang diperlukan adalah mengatur agar secara bertahap lebih terbiasa dengan rutinitas baru, berolahraga untuk menambah stamina, dan juga belajar untuk lebih rileks dalam menghadapi kekusutan pikiran. Namun, bila dirasa sangat mengganggu, perlu untuk menghubungi ahli medis yang kompeten untuk mengatasi keluhan fisik yang muncul. Selain itu, bila emosi terasa sangat mengganggu

kegiatan keseharian, bisa juga menghubungi tim konseling untuk mendapatkan saran tambahan.

Jadi kalau muncul keluhan fisik yang mirip dengan gambaran gejala psikosomatis yang telah digambarkan, maka:

- Mengingat sudah terasa sakit di satu atau beberapa bagian tubuh, tetap harus diberikan penanganan fisik/ medis untuk meredakan sakitnya sebagai langkah utama. Jangan ragu untuk konsul pada dokter yang kompeten
- Kalau gangguan tersebut muncul tenggelam dalam kurun waktu di masa pandemic ini, berarti kegiatannya perlu diatur kembali, serta emosi perlu diatur agar lebih tenang. Dan jika mengganggu sampai sangat sulit untuk melakukan kegiatan keseharian, tentu mencari bantuan penanganan psikologis pada psikolog yang dipercaya.
- Sedangkan jika ada yang merasakan gejala-gejala setelah mendengarkan deskripsi gejala, atau mendengar orang lain sedang mengalami gejala, maka itu adalah sugesti. Segera alihkan perhatian ke hal lain yang menyenangkan. (ND & Tim)



Sumber gambar: rubiya (<https://time.com/5434826/stress-good-health/>)

Pesan Kepala LAN



Pesan Kepala LAN

Untuk KawanLAN & Seluruh ASN Indonesia

Masa pandemi merupakan momentum untuk melahirkan kreativitas & inovasi dari dalam birokrasi

Memaksimalkan keterbatasan menjadi kesempatan melakukan pengembangan kompetensi dengan cara yang inovatif & extraordinary

Berkomitmen menjadi ASN Unggul yang gesit & adaptif terhadap tantangan

Bersemangat untuk terus berkarya secara profesional, netral & menjunjung tinggi integritas

Memantapkan niat untuk menjadi pelayan & teladan yang baik bagi masyarakat



01



02

03



04

- 1** Pelatihan Kepemimpinan Nasional Tingkat II Angkatan V Tahun 2020 adalah Pelatihan Kepemimpinan yang berbalut perjuangan, seiring dengan covid-19 yang mulai merebak di negeri tercinta pada Bulan Maret Tahun 2020

- 2** 29 Juni 2020, untuk pertama kalinya seluruh PNS dan PPNNP mengikuti rapid test. Meski 2 orang PNS dinyatakan reaktif namun setelah ditindaklanjuti dengan swab test, hasilnya adalah negatif. Sungguh sebuah dinamika luar biasa dalam rangka melawan virus corona yang dilakukan di Puslatbang PKASN LAN

- 3** Menjaga kesehatan adalah kewajiban, maka mengajak, mendorong dan memberikan semangat kepada seluruh pegawai untuk menjaga kesehatannya adalah sebuah kewajiban. Olahraga sederhana seperti senam bersama merupakan wujud kewajiban bersama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan bersama, ayo lawan corona !!!

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 3 Juli 2020)

- 4** Terima Kasih Pak Dedi Bhamadi, Pak Awang Anwaruddin dan Pak Dadang Dally. Indahnya silaturahmi telah terukir dalam sanubari, meski canda dan tawa yang bersatu dalam kebersamaan di Puslatbang PKASN telah berlalu, kami tetap ingat selalu pesan-pesanmu. Jangan lupakan kami dan kapan pun pintu kami diketuk, akan kami buka penuh perasaan riang dan suka

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 1 Juli 2020)

05



07



06



08



- 5** Selamat Datang Mobil Ambulance Baru, Selamat Jalan Virus Corona. Upaya meningkatkan kualitas kesehatan para pegawainya, Puslatbang PKASN LAN terus menjaga ketat dan mendukung program pemerintah dalam menerapkan protokol kesehatan

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 15 Juli 2020)

- 6** Kami semprot, jika virus-virus tetap ngotot, kami semprot agar kegiatan tetap berbobot dan kami semprot jika kewaspadaan anda melorot

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 25 Juli 2020)

- 7** 15 ekor domba yang diqurbankan pada Hari Tasyrik ke -3 ledul Adha 1441 H, adalah bukti bahwa situasi pandemi menjadi titik balik meningkatnya kepedulian insan Puslatbang PKASN LAN untuk berqurban. Semoga Allah SWT meridhoi qurban kita semua. Aamiin

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 3 Agustus 2020)

- 8** Senin, 28 September 2020 dengan menerapkan protokol kesehatan pada masa adaptasi kebiasaan baru, Puslatbang PKASN LAN tetap bersemangat memfasilitasi Pemetaan Kompetensi di Lingkungan Pemerintah Kota Cilegon.

09



10



11



12



9 Keprotokolan adalah citra diri, keprotokolan adalah citra organisasi bahkan pada hubungan internasional, keprotokolan adalah citra bangsa dan negara. IHT Keprotokolan dengan pembimbing Bu Retno (Widyaiswara) dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas keprotokolan di Puslatbang PKASN LAN

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 9 Oktober 2020)

10 Rekan-rekan yang bertugas pengamanan kantor pun tak ingin ketinggalan untuk meningkatkan profesionalismenya. Melalui Diklat Satuan Pengamanan Tingkat Gada Pratama, seluruh petugas keamanan bertekad melakukan tugas terbaik demi kelancaran program dan kegiatan Puslatbang PKASN LAN

(Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 22 Oktober 2020)

11 "Semua orang akan mati kecuali karyanya, maka tulistah sesuatu yang akan membahagiakan dirimu di akhirat kelak". – Ali bin Abi Thalib. Semangat untuk menulis bagi para pegawai Puslatbang PKASN LAN terus ditingkatkan melalui IHT Karya Tulis Ilmiah pada Selasa, 27 Oktober 2020.

12 Kami tidak kendor !!! Memakai masker, menjaga jarak dan selalu mencuci tangan pakai sabun. Dan ... tetap selalu memperhatikan kondisi kesehatan para pegawai melalui pelaksanaan rapid tes kedua pada Hari Selasa, 3 November 2020.

13



14



15



16

14 Rabu 25 November 2020, Diskusi Publik "Membangun ASN Unggul melalui Pengembangan Kompetensi Teknis ASN"

15 Selasa 24 November 2020, Sekretaris Utama LAN RI, DR. Reni Suzana, MPPM membuka secara resmi pelaksanaan kegiatan Penilaian Kompetensi Pejabat Struktural di Lingkungan Ombudsman secara virtual.

13 Kesuksesan kehumasan sebuah organisasi sangat ditentukan oleh kualitas dari personal tim humas yang bisa memberikan layanan informasi yang benar-benar dibutuhkan stakeholders melalui media yang dimiliki. Seorang humas tidak semestinya sulit jika dimintai keterangan atau informasi, dan humas harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan teknologi informasi.

(Sosialisasi Kehumasan, 3 November 2020)

16 Upacara Penutupan Latsar CPNS Gol. III Angkatan 6 sekaligus mengakhiri rangkaian kegiatan latsar CPNS Puslatbang PKASN LAN Tahun 2020. Semoga penyelenggaraan kegiatan pelatihan semakin meningkat dari waktu ke waktu (Dokumentasi Humas Puslatbang PKASN, 27 November 2020)

Obrolan Humas

Neneng dan Kasepuhan Humas



PEMILU DI TENGAH PANDEMI

Masrully, S. IP



Komisi Pemilihan Umum memutuskan bahwa pemilihan kepala daerah secara serentak akan digelar pada 9 Desember 2020 nanti. Pilkada dilaksanakan saat kemungkinan pandemi COVID-19 masih berlangsung (mediaindonesia.com, 12/06/2020). Keputusan ini diambil setelah pemerintah menetapkan fase pandemi Covid-19 memasuki masa New Normal/Kenormalan Baru. Pilkada akan digelar di 270 wilayah di Indonesia yang meliputi 9 provinsi, 224 kabupaten, dan 37 kota.

Namun, keputusan tersebut masih menimbulkan polemik, karena akan dilaksanakan di tengah wabah Covid-19 yang belum sepenuhnya terkendali. Meskipun saat ini tengah diberlakukan kebijakan new normal, tapi tak dapat dipungkiri bahwa jumlah kasus positif Covid-19 masih terus meningkat. Data terbaru sampai 3 September 2020 total jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia adalah sebanyak 164.268 kasus, mengalami penambahan sebanyak 3.662 kasus dari 1 hari sebelumnya (www.covid19.go.id). Ditambah lagi adanya catatan dari Bawaslu dalam konteks pandemi, tiga provinsi berstatus rawan tingkat tinggi, dua sedang, dan empat rendah. (SindoNews, 23/06/2020).

Pro-Kontra

Ada dua sisi yang berbeda yang dipertimbangkan oleh pihak yang pro atau yang kontra dengan keputusan ini. Dimana, jika Pilkada tetap dilaksanakan akan menimbulkan kerumunan orang, sehingga dikhawatirkan akan meningkatkan penyebaran Covid-19 di tengah kondisi wabah yang belum sepenuhnya terkendali. Meskipun hal ini direncanakan akan diatasi dengan

menerapkan protokol kesehatan yang ketat.

Disisi lain, jika Pilkada ditunda lebih lama lagi hingga tahun depan, menurut Ketua KPU, akan menimbulkan persoalan anggaran, karena anggaran di tahun ini sudah ada yang dipakai. Masalah lainnya, adalah masalah SDM, terutama di panitia ad hoc seperti PPK, PPS, dsb. Dalam kurun waktu tersebut kalau ada yang meninggal, mesti diganti - lagi (koran tempo.co, 31 Maret 2020). Isu lainnya adalah masalah kekosongan jabatan Kepala Daerah. Jika Pilkada ditunda, maka akan ada banyak jabatan Kepala Daerah yang kosong. Jika kepala daerah diisi oleh PTL, konsekuensinya adalah wewenang yang dimiliki menjadi terbatas sehingga tidak bisa mengambil/mengeksekusi kebijakan-kebijakan strategis. Hal ini tentunya akan menjadi masalah jika berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Dampak lain adalah adanya potensi perubahan data DPT dalam kurun waktu penundaan tersebut.

E-voting atau I-voting

Mengamati kondisi ini, banyak pihak yang kemudian mengusulkan untuk dilaksanakannya pilkada melalui e-voting. E-voting atau electronic voting adalah metode pemungutan suara dan penghitungan suara dalam suatu pemilihan dengan menggunakan perangkat elektronik. Alternatif ini dinilai dapat mengatasi kekhawatiran meningkatnya penyebaran Covid-19. Negara yang pertama kali menerapkan E-Voting adalah Estonia pada tahun 2005 dalam taraf lokal, kemudian pada 2007, mereka meningkatkannya menjadi taraf nasional. Selain itu, juga ada India, Filipina, dan beberapa negara lainnya dengan tingkat keberhasilan yang

berbeda-beda.

Sementara, di Indonesia sebenarnya e-voting juga bukan hal baru. E-voting sudah beberapa kali diterapkan, namun masih dalam skala kecil. Yang pertama kali dan dianggap berhasil adalah dalam pemilihan Kepala Dusun di Jembrana, Bali pada tahun 2009. Kemudian, berdasarkan data Badan Pengkajian dan Penerapan Teknologi (BPPT), sampai Mei 2019 e-voting telah digunakan untuk pemilihan kepala desa di 981 pemilihan di 18 kabupaten di seluruh Indonesia (infokomputergrid.id, 07/05/2019). Namun konsep e-voting yang diimplementasikan selama ini lebih kepada mengubah sistem pemungutan, penghitungan suara dari manual menjadi elektronik, dimana pemilih tetap datang ke TPS. Sehingga dalam konteks untuk mengantisipasi peristiwa-peristiwa seperti pandemi Covid-19 ini yang mengharuskan meminimalisir kerumunan orang, maka ke depan yang lebih rasional untuk diadopsi adalah i-voting/ internet voting.

Internet Voting adalah proses pemilihan umum yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi internet, dimana proses pemberian suara bisa dilakukan dimana saja, tanpa harus mengumpulkan pemilih suara di satu tempat. Alternatif ini bisa menjadi jawaban untuk mengatasi keresahan yang timbul jika tetap menggelar pemilu di tengah pandemi yang belum hilang. Namun melihat ketersediaan waktu saat ini dimana pilkada sudah semakin dekat, persiapan untuk menerapkan i-voting tentu saja akan cenderung sulit dilakukan. Tetapi, setidaknya ini menjadi momen bagi pemerintah untuk menghidupkan kembali semangat untuk menerapkan i-voting ke depan. Karena ada banyak hal keuntungan yang diperoleh dengan i-voting, dan dapat



Sumber gambar maznuh : <https://jejaj.tritunnews.com/2019/04/18/tingkat-partisipasi-masyarakat-kulon-progo-di-pemilu-2019-capai-86-persen?page=2>

menjadi alternate ketika terjadi bencana seperti saat sekarang ini.

Keunggulan dan Tantangan I-voting?

Keuntungan menggunakan e-voting/i-voting adalah perhitungan suara akan lebih cepat, bisa menghemat biaya pencetakan surat suara, pemungutan suara lebih sederhana, dan peralatan dapat digunakan berulang kali untuk Pemilu dan Pilkada, dan tentunya untuk konteks terjadi wabah seperti sekarang, ini akan menjadi solusi. Selain itu, alternative ini dapat mengantisipasi banyalnya korban berjatuh dari pihak panitia pemilu akibat kelelahan. Begitu juga mengantisipasi kendala seperti rusaknya kotak suara pada saat distribusi ke daerah. I-Voting juga memperbesar peluang partisipasi pemilih. Pemilih bisa memberikan pilihannya dari mana saja, sehingga akan membuka ruang partisipasi yang luas, termasuk penyandang disabilitas.

Sementara itu, terkait tantangan, salah satu hal yang paling disoroti berbagai pihak terkait i-voting adalah soal keamanan data. I-voting ini memiliki celah kemungkinan manipulasi data/hasil suara. Hal lain adalah sulitnya dilakukan pengawasan untuk memastikan proses pemberian suara benar-benar dilakukan oleh secara "langsung" oleh pemilih, karena pemberian suara dilakukan tidak di TPS sehingga cenderung sulit diawasi.

Kesiapan Indonesia untuk I-Voting

Penerapan i-voting di Indonesia membutuhkan persiapan yang dari segala aspek, terutama terkait SDM dan infrastruktur. Lalu, bagaimanakah kondisi aspek tersebut di Indonesia? Untuk dapat melaksanakan pemilu di tingkat daerah atau bahkan nasional tentunya dibutuhkan kesiapan SDM, terutama masyarakat pemilih. Kemampuan pemilih untuk dapat memahami dan menggunakan perangkat i-voting merupakan sebuah prasyarat yang harus terpenuhi. Hal ini tentunya berkaitan dengan tingkat melek teknologi ataupun melek internet. Terkait hal tersebut, pada tahun 2018 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Polling Indonesia, mencatat bahwa penduduk Indonesia yang sudah melek internet baru sekitar 64,8 persen dari jumlah total penduduk Indonesia. (radarmalang.jawapos.com, 19/05/2019). Ini yang masih menjadi peker kita bersama bagaimana membangun SDM masyarakat Indonesia yang mampu menggunakan teknologi dan internet.

Selanjutnya, hal yang juga mendasar adalah masalah infrastruktur, ketersediaan jaringan internet. Sementara itu, untuk saat ini belum semua wilayah di Indonesia yang tersentuh oleh jaringan internet. Menurut data Kementerian Kominfo,

hingga April 2019 masih ada 24.000 desa yang belum tersentuh akses layanan internet (www.kominfo.go.id/16/04/2019). Ini dapat memberikan gambaran kesiapan Indonesia untuk menerapkan i-voting. Sampai saat ini, pemerintah melalui Kominfo dan pihak terkait masih terus bekerja untuk meningkatkan persebaran jaringan internet ke seluruh daerah di Indonesia.

Pada akhirnya, i-voting sebenarnya dapat menjadi salah satu opsi yang ke depan rasional untuk dipertimbangkan untuk diadopsi, tentunya dengan mempersiapkan prasyarat diatas dari sekarang. Selain, untuk mengantisipasi kendala-kendala seperti wabah Covid-19 maupun bencana lainnya, opsi ini juga menawarkan beberapa kelebihan lainnya, termasuk soal efisiensi. (MSR)



Nge-MC via Daring

Oleh : Indra Rizni Utami



Bagi para pemandu acara atau MC, masa pandemi merupakan tantangan tersendiri dalam melakukan profesinya. Selain turangkai sepi order, hehe - tantangan memandu acara di masa pandemi adalah bagaimana para pemandu acara ini mampu menguasai media on line. Pada masa pandemi ini, hampir dipastikan seluruh pemandu acara harus mengikuti tuntutan perkembangan seiring diterapkannya protokol kesehatan. Teknologi informasi yang mensupport acara-acara pertemuan secara daring, menjadi media utama bagi para pemandu acara untuk melakukan petualangannya. Dalam menjalankan profesinya, para pemandu acara ini diharapkan berakselerasi dengan melakukan pendekatan yang tepat baik memandu acara secara tatap muka langsung maupun jala on line.

Dalam menjalankan perannya sebagai MC melalui daring, selain ditumbuhkan perangkat komputer atau gadget yang mumpuni, adalah jaringan internet yang kuat demi menjaga stabilitas kelangsungan sebuah acara. Jaringan internet yang kuat dengan peralatan komputer yang representatif ibarat senjata dan peluru yang tidak dapat dipisahkan. Perangkat komputer yang canggih tanpa jaringan internet maka tak bisa merambah pada dunia maya, jaringan yang kuat tanpa didukung perangkat internet yang mumpuni maka akses menjadi sangat terhambat. Maka keduanya merupakan perpaduan yang

kuat sehingga pelaksanaan tugas memandu acara berjalan sebagaimana mestinya.

Hal mendasar mengenai perangkat komputer, laptop atau gadget lainnya yang akan digunakan MC untuk memandu acara secara virtual adalah kamera untuk menampilkan video penggunaannya. Kualitas perangkat pun dalam hal ini, kualitas kameranya sangat mempengaruhi pada kualitas gambar video saat sang MC memandu acara. Tak dapat dibayangkan jika MC memandu acara namun tampilan diri di layar monitor tampak gelap atau buram. Jika kamera pada perangkat komputer yang digunakan MC telah memenuhi standar bahkan diatas standar, peralatan pendukung untuk lebih meningkatkan kualitas tampilan bisa ditambahkan, misal dengan menggunakan lampu sorot ditambah background berupa green screen. Lampu sorot akan membantu cahaya pada kamera untuk menambah kualitas tampilan sedangkan background berupa green screen akan sangat membantu untuk menampilkan background virtual dengan ragam variasi, lampu background virtual lebih optimal hasilnya jika menggunakan green screen.

Selain urusan tampilan yang harus maksimal, seperti halnya MC konvensional, kualitas suara MC saat melaksanakan tugas menjadi sesuatu yang harus diperhitungkan pada legistari

daring. Kualitas suara MC saat tampil di layar daring, bag-tap sangat ditentukan oleh perangkat dan stabilitas jaringan yang ada. Untuk menghasilkan suara yang jauh lebih baik diperlukan perangkat pengeras suara yang baik. Pada pola daring, perangkat pengeras suara akan lebih baik jika menyatu dengan earphone. Microphone yang terpisah dengan earphone sangat mungkin menjadi kendala ketika ngeMC. Memilih microphone yang terintegrasi dengan earphone pun harus yang berkualitas. Earphone yang baik tentunya earphone yang tidak membuat sakit pada daun telinga dan pendengaran. Earphone yang baik adalah earphone yang nyaman ketika dipakai apalagi dalam waktu yang cukup lama.

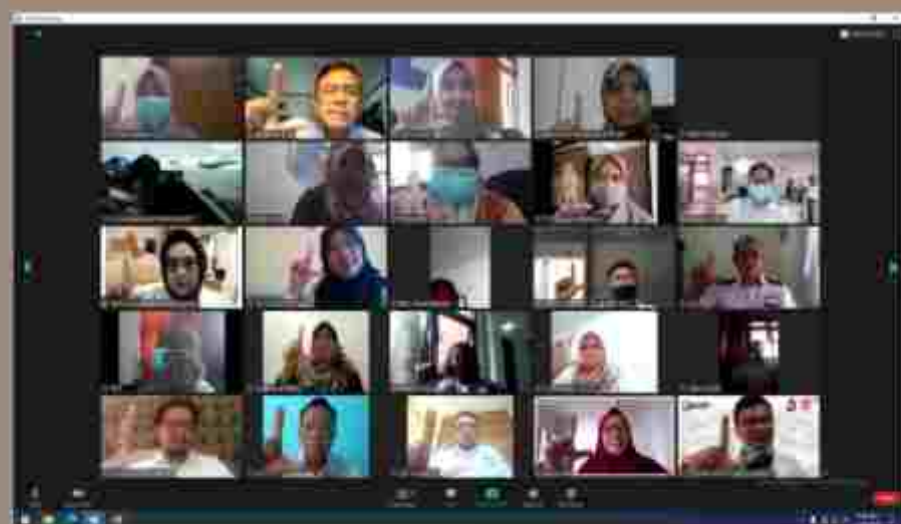
Jika ngeMC di situasi normal, MC pastinya akan berbicara kepada audience dengan posisi berdiri. Apabila MC dilakukan secara daring, maka ketika MC berkolaborasi membawakan sebuah acara dengan posisi berdiri pada suatu tempat. Suasana berbeda dirasakan saat MC secara daring. Kebanyakan MC daring dilakukan dengan posisi duduk, jika MC lebih dari satu orang maka akan lebih baik jika berada pada posisi perangkat yang berbeda sehingga masing-masing memiliki kekuatan tampilan dan suara yang sama meski tidak bisa berbicara keduanya pada waktu yang sama. Hal yang menjadi

penting saat ngeMC secara daring adalah posisi duduk yang benar. Untuk menjaga keselamatan dan kesehatan, pastikan posisi duduk saat ngeMC dilakukan dengan benar. Posisi duduk ini sangat mempengaruhi pada tampilan layar monitor. Posisi duduk yang terlalu dekat atau terlalu jauh dengan kamera akan menghasilkan posisi tampilan yang kurang sedap dipandang.

Seperti halnya MC konvensional, saat acara berlangsungnya sebuah acara, MC wajib bekerjasama dengan tim panitia atau tim protokol untuk mengatur kelancaran sebuah acara. Pada kegiatan MC daring diperlukan sebuah pengaturan lalu lintas komunikasi mulai dari awal hingga akhir acara. MC tidak mungkin bekerja sendiri pada sebuah penyelenggaraan acara. Untuk mengatur lalu lintas komunikasi saat ngeMC via daring, diperlukan asisten pertemuan atau host dan co host. Lalu lintas komunikasi via daring

memerlukan penanganan khusus secara teknis. Para peserta atau audience yang hadir via daring, ia akan mengakses link untuk dapat mengikuti jalannya sebuah acara. Pengaturan kehadiran para undangan ini hanya bisa dilakukan oleh host atau co host. Untuk narasumber, tamu kehormatan atau VIP / VVIP, host dan co host akan menyesuaikan akses mereka dengan jadwal yang telah ditentukan. Adapun untuk peserta atau tamu

undangan biasa, tetap diperlukan pengaturan oleh host dan co host mereka memerlukan izin masuk atau izin masuk kembali saat terkendala teknis semisal jaringan. Untuk mengantisipasi kendala teknis lainnya pada performa MC, ada baiknya membuat plan B dengan menunjuk asisten MC. Jika terjadi kendala dengan MC utama maka asisten MC akan melanjutkan acara secara otomatis. (IRU)

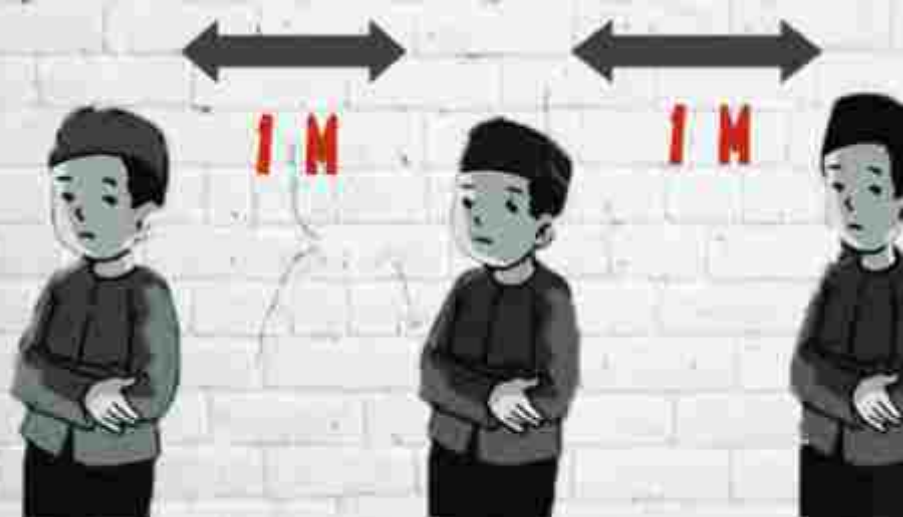


Sumber gambar artikel Indra

<https://www.facebook.com/bcsontta/photos/a.968160599937206/356428155043/>

PROTOKOL KESEHATAN dalam IBADAH

Oleh : Maman Suparman



Kegiatan ibadah di kantor menjadi berubah untuk menjaga penyebaran virus corona. Ajakan pemerintah kepada seluruh masyarakat termasuk perkantoran untuk menerapkan protokol kesehatan kian gencar. Puslatbang PKASN LAN merupakan kantor pemerintah yang menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Semua kegiatan perkantoran di Puslatbang PKASN LAN dilakukan protokol kesehatan sebagaimana mestinya dengan mengikuti kebijakan pemerintah pusat. Gedung-gedung yang berada di Puslatbang PKASN LAN secara rutin dilakukan penyemprotan, disiapkan selalu tempat cuci tangan dengan sabun dan hand sanitizer di beberapa titik untuk menjaga penyebaran virus corona di kalangan pegawai. Sebelum masuk kantor penjaga keamanan memeriksa suhu tubuh semua pegawai dan tamu yang hadir. Jika suhu tubuhnya baik maka pegawai atau tamu tersebut dapat melanjutkan aktivitasnya di Puslatbang PKASN LAN, namun jika suhu tubuhnya di atas ketentuan maka akan ditindaklanjuti dengan pemeriksaan kesehatan atau diminta untuk kembali pulang.

Penerapan protokol kesehatan pun dilakukan di tempat ibadah Masjid Ulul Albab

Puslatbang PKASN LAN. Pada masa pandemi ini aktivitas ibadah benar-benar dibatasi dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus corona. Tempat cuci tangan disiapkan di luar, meski sekarang sudah tidak ada lagi karena dipindahkan ke tempat yang lebih penting, namun sabun-sabun untuk mencuci tangan disiapkan pada tempat wudhu baik pria maupun wanita. Pengaturan tempat sholat pun dilakukan perubahan untuk mencegah penularan, pertama dibuatkan jaga jarak antar jamaah dengan ditandai garis batas jarak sekitar 100 meter ke kiri dan ke kanan jamaah yang lain, kemudian dilakukan pengepelan secara rutin menggunakan cairan antiseptic. Cairan antiseptic ini sangat penting mengingat lantai masjid digunakan untuk sujud pada saat sholat.

Aktivitas masjid lainnya yang mengikuti aturan protokol kesehatan adalah pengajian. Pengajian rutin harian dan bulanan yang biasa dilaksanakan, sementara waktu ditiadakan namun dilaksanakan melalui zoom. Hal ini dikarenakan untuk membatasi jamaah yang berasal dari luar kantor. Sholat jumat pun dilaksanakan dengan imam dan khotib dari Puslatbang PKASN LAN untuk mengurangi

atau membatasi masuknya orang dari luar kantor. Pelaksanaan sholat jumat diikuti oleh jamaah yang tidak banyak karena pegawai Puslatbang PKASN LAN menerapkan sistem kerja WFH dan WFO otomatis tidak semua pegawai berada di kantor pada hari Jumat seperti biasanya. Belum lagi jamaah yang berasal dari para peserta diklat dan asesment yang sebelum masa pandemi turut memeriahkan suasana ibadah di masjid Ulul Albab.

Pelaksanaan protokol kesehatan di masjid Ulul Albab Puslatbang PKASN LAN sangat baik diterapkan hal ini untuk membantu pencegahan penularan virus corona yang semakin hari semakin mengalami peningkatan. Masjid Ulul Albab harus menjadi bagian dari semangat pemerintah melawan corona. Dengan meningkatkan kualitas ibadah yang lebih baik dan istiqomah menerapkan protokol kesehatan, insyaAllah ikhtiar mencegah virus corona akan mendapatkan hasil. Bersama seluruh jamaah bahu membahu dengan kuat menerapkan standar protokol kesehatan di masjid, maka masjid ulul albab menjadi tempat yang nyaman untuk melakukan ibadah.

Kegiatan ibadah di kantor menjadi berubah untuk menjaga penyebaran virus corona. Ajakan pemerintah kepada seluruh masyarakat termasuk perkantoran untuk menerapkan protokol kesehatan kian gencar. Puslatbang PKASN LAN merupakan kantor pemerintah yang menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Semua kegiatan perkantoran di Puslatbang PKASN LAN dilakukan protokol kesehatan sebagaimana mestinya dengan mengikuti kebijakan pemerintah pusat. Gedung-gedung yang berada di Puslatbang PKASN LAN secara rutin dilakukan penyemprotan, disiapkan selalu tempat cuci tangan dengan sabun dan hand sanitizer di beberapa titik untuk menjaga penyebaran virus corona di kalangan pegawai. Sebelum masuk kantor penjaga keamanan memeriksa suhu tubuh semua pegawai dan tamu yang hadir. Jika suhu tubuhnya baik maka pegawai atau tamu tersebut dapat melanjutkan aktivitasnya di Puslatbang PKASN LAN, namun jika suhu tubuhnya diatas ketentuan maka akan ditindaklanjuti dengan pemeriksaan kesehatan atau diminta untuk kembali pulang.

Penerapan protokol kesehatan pun dilakukan di tempat ibadah Masjid Ulul Albab Puslatbang PKASN LAN. Pada masa pandemi ini aktivitas ibadah benar-benar dibatasi dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus corona. Tempat cuci tangan disiapkan di luar, meski sekarang sudah tidak ada lagi karena dipindahkan ke tempat yang lebih penting, namun sabun-sabun untuk mencuci tangan disiapkan pada tempat wudhu baik pria maupun wanita. Pengaturan tempat sholat pun dilakukan perubahan,



Sumber gambar artikel Maman | <https://www.danuttauhid.org/>

untuk mencegah penularan pertama dibuatkan jaga jarak antar jamaah dengan ditandai garis batas jarak sekitar 100 meter ke kiri dan ke kanan jamaah yang lain, kemudian dilakukan pengepelan secara rutin menggunakan cairan antiseptic. Cairan antiseptic ini sangat penting mengingat lantai masjid digunakan untuk sujud pada saat sholat.

Aktivitas masjid lainnya yang mengikuti aturan protokol kesehatan adalah pengajian. Pengajian rutin harian dan bulanan yang biasa dilaksanakan, sementara waktu ditiadakan namun dilaksanakan melalui zoom. Hal ini dikarenakan untuk membatasi jamaah yang berasal dari luar kantor. Sholat jumat pun dilaksanakan dengan imam dan khotib dari Puslatbang PKASN LAN untuk mengurangi atau membatasi masuknya orang dari luar kantor. Pelaksanaan sholat jumat diikuti oleh jamaah yang tidak banyak karena pegawai Puslatbang PKASN LAN menerapkan sistem kerja WFH

dan WFO otomatis tidak semua pegawai berada di kantor pada hari Jumat seperti biasanya. Belum lagi jamaah yang berasal dari para peserta diklat dan asesment yang sebelum masa pandemi turut memeriahkan suasana ibadah di masjid Ulul Albab.

Pelaksanaan protokol kesehatan di masjid Ulul Albab Puslatbang PKASN LAN sangat baik diterapkan hal ini untuk membantu pencegahan penularan virus corona yang semakin hari semakin mengalami peningkatan. Masjid Ulul Albab harus menjadi bagian dari semangat pemerintah melawan corona. Dengan meningkatkan kualitas ibadah yang lebih baik dan istiqomah menerapkan protokol kesehatan, insyaAllah ikhtiar mencegah virus corona akan mendapatkan hasil. Bersama seluruh jamaah bahu membahu dengan kuat menerapkan standar protokol kesehatan di masjid, maka masjid ulul albab menjadi tempat yang nyaman untuk melakukan ibadah. (MS)

Masa pandemi covid-19 yang belum berakhir mendorong berbagai kegiatan dilakukan secara melalui media on line, demikian halnya kegiatan kehumasan dan keprotokolkan. Kahumasan dan keprotokolkan dituntut mampu menyesuaikan perkembangan dalam rangka mendukung pelaksanaan tugas dan fungsinya. Pada beberapa instansi, kegiatan kehumasan dan keprotokolkan merupakan satu kesatuan yang dikelola oleh unit tertentu dan pada Sebagian instansi, kehumasan keprotokolkan merupakan kegiatan terpisah dengan unit yang berbeda meski biasanya kedua unit tersebut ada pada satu rumah yakni bagian sekretariat atau bagian umum. Puslatbang PKASN LAN merupakan organisasi yang menggabungkan kegiatan kehumasan dan keprotokolkan yakni pada Bagian Administrasi khususnya Sub Koordinator SDM dan Umum.

Meski Kehumasan dan keprotokolkan adalah dua tugas dan fungsi yang berbeda, namun pada pelaksanaannya kegiatan kehumasan dan keprotokolkan sering menjadi satu kesatuan yang memiliki kekuatan kolaborasi yang luar biasa pada kegiatan-kegiatan tertentu di Puslatbang PKASN LAN. Saat kehumasan dan keprotokolkan dipadupadankan dapat menjadi pendekatan yang tepat dalam pengelolaan sebuah kegiatan. Banyak penyelenggaraan kegiatan di Puslatbang PKASN LAN dengan sentuhan kehumasan dan keprotokolkan menjadi sebuah penyelenggaraan kegiatan yang bukan saja memenuhi pedoman pengaturan pada tata upacara, tata tempat dan tata penghormatan sesuai keprotokolkan, namun acara tersebut memiliki daya tarik karena dibubuhi kreativitas dan seni sehingga menjadikan acara memiliki kesan tersendiri.

Sebagai contoh kegiatan upacara penutupan Pelatihan Kepemimpinan Nasional Tingkat II (Dulu Diklatpim Tingkat II). Jika penyelenggaraan kegiatan tersebut secara klasikal, maka acara-acara pokok adalah:

1. Pembukaan
2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya
3. Laporan Penyelenggaraan
4. Sambutan dan Penutupan secara resmi
5. Penyerahan penghargaan dan pembagian sertifikat
6. Pembacaan Doa, dan
7. Penutup



DINAMIKA

KEHUMASAN

&

KEPROTOKOLAN

DI MASA PANDEMI

Oleh : Budi Permana

Dengan penyelenggaraan yang mengacu pada pengaturan keprotokolkan, maka acara penutupan secara klasikal tersebut didesain sedemikian rupa memenuhi unsur-unsur pengaturan tata tempat, tata upacara dan tata penghormatan. Jika upacara penutupan tersebut dikolaborasikan dengan kegiatan kehumasan maka upacara penutupan mendapat tambahan acara pendukung yang menjadikan upacara penutupan memiliki daya Tarik. Bagaimana menambahkan acara pendukung pada sebuah acara pokok seperti halnya upacara penutupan pelatihan ? Pertama, pada awal sekali sebelum acara dimulai tepatnya saat para peserta dan tamu mulai memasuki ruangan aula, tim humas dapat menyajikan beberapa tampilan video profil puslatbang PKASN LAN atau video-video publikasi lainnya yang dianggap penting sebagai bagian dari layanan informasi Puslatbang PKASN LAN.

Kedua, untuk menghilangkan suasana yang monoton tim humas dapat memperdengarkan lagu-lagu yang dianggap tepat mengiringi suasana acara, misal lagu-lagu daerah atau lagu khas Jawa Barat agar peserta dan tamu merasakan betul berada di tanah sunda sebagai kenangan mengikuti Pelatihan. Ketiga, dengan mengajak peserta atau hadirin untuk terlibat interaktif dalam sebuah sesi publikasi organisasi misal membagikan cenderamata Puslatbang PKASN LAN yang dikemas dalam sebuah "door prize" HUT organisasi atau sesi apresiasi dan kenangan untuk peserta. Keempat bisa dengan menambahkan persembahan karya seni berupa tari atau music daerah yang dibawakan secara langsung, sebelum acara pokok

dimulai. Kelima menambahkan sesi acara tambahan di akhir upacara penutupan seperti video kegiatan peserta selama mengikuti pelatihan atau lagu-lagu ekstra untuk menghibur hadirin yang dinyanyikan oleh tim paduan suara. Dan banyak lagi kreativitas yang bisa dipadupadankan pada sebuah acara formal selama acara-acara tambahan tersebut menambah khidmat dan tentu saja seizin pimpinan untuk sebuah penyelenggaraan acara yang rutin namun selalu segar, inovatif dan out of the box.

Pada penyelenggaraan kegiatan ceremonial dengan pola daring, kolaborasi kehumasan dan keprotokolkan di Puslatbang PKASN LAN tetap menjadi tumpuan keberhasilan jalannya sebuah acara. Melalui kerja keras dan ide-ide yang dikelola oleh tim, acara-acara ceremonial yang dilakukan secara daring pun tetap mendapat peluang untuk sebuah kolaborasi yang baik. Sebagai contoh adalah kegiatan Upacara Penutupan Pelatihan Kepemimpinan Nasional Tk. II Angkatan V yang beberapa waktu lalu diselenggarakan. Pada acara pokok disisipkan sebuah tayangan menarik dari para peserta dan widyaiswara yang mendapatkan penghargaan. Tampilan informasi peserta dan widyaiswara yang mendapatkan penghargaan menguatkan informasi yang disampaikan oleh Pimpinan Upacara, terlebih informasi tersebut dikemas melalui sentuhan kreativitas yang menjadikan para komunikan lebih senang menerimanya. Acara tambahan lain yang dianggap sebagai pemanis adalah hadirnya video yang menayangkan keseluruhan peserta dengan dilirungi background lagu Bagimu Negeri. Satu per satu photo peserta muncul dalam tayangan video dilengkapi

informasi nama lengkap dan asal instansi dengan dilirungi lagu yang refresentatif, menghadirkan nuansa emosi tepat pada sebuah acara perpisahan.

Kehumasan dengan dua tugas utama yakni layanan informasi dan kehumasan itu sendiri, jauh sebelum covid-19 hadir sudah terlebih dahulu bekerja dengan mengoptimalkan pendekatan digital. Seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan tuntutan kebutuhan publik akan informasi yang cepat dan tepat, menjadi sebuah keharusan bagi kehumasan untuk selalu mengasah kompetensi publikasinya. Setiap organisasi khususnya organisasi pemerintah harus terus berupaya memberikan seoptimal dan seupdate mungkin informasi yang dibutuhkan sesuai dengan media yang dimiliki. Baik organisasi pemerintah maupun swasta kini terus berlomba mengkreasi informasi publik. Bagi organisasi yang menganggap publikasi itu sangat penting, mereka sengaja merekrut SDM yang handal untuk pengelolaan informasi hingga membentuk unit atau tim khusus pengelolaan publikasi berbasis IT.

Selain layanan informasi ruh dari kegiatan kehumasan adalah "hubungan masyarakat". Kegiatan hubungan masyarakat atau humas atau dikenal public relation ini merupakan sebuah proses manajemen bagaimana menghubungkan organisasi dengan masyarakatnya. Masyarakat pada sebuah organisasi terdiri dari masyarakat eksternal dan internal. Masyarakat eksternal organisasi yakni masyarakat yang berada diluar organisasi seperti

instansi-instansi yang selama ini menjadi rekan Kerjasama, pihak swasta yang berkepentingan maupun warga masyarakat. Sedangkan masyarakat internal adalah para karyawan, out sourcing, pensiunan dan keluarga-keluarganya. Berkembangnya dunia gadget, yang makin pesat, merupakan peluang untuk kegiatan hubungan masyarakat dalam upaya menyatukan organisasi dengan masyarakatnya. Kegiatan hubungan masyarakat dapat dilakukan baik melalui media-media elektronik atau non elektronik, on line maupun off line. Sebagai contoh, melalui aplikasi WA, tim humas dapat membuat grup atau komunitas sesama purna bhakti. Meski mereka sudah tidak lagi bekerja di kantor, namun komunikasi atau silaturahmi masih dapat dilakukan dengan sangat cepat.

Adapun keprotokolkan yang dituangkan dalam Undang-undang Nomor 9 Tahun 2010 beserta peraturan dibawahnya, secara umum merupakan pengaturan kegiatan keprotokolkan yang dilakukan pada kondisi normal. Pada masa pandemi ini atau mungkin di masa selanjutnya, mau tidak mau suka tidak suka, keprotokolkan harus mampu menyesuaikan tuntutan perubahan. Pengaturan tata tempat, tata penghormatan dan tata upacara sangat mungkin tidak lagi relevan dilakukan secara konvensional. Perubahan memaksa sebuah ketentuan untuk fleksibel terhadap situasi yang berlaku. Tidak lagi bisa memaksakan hal-hal yang dahulu berlaku pada masa pandemi ini.

Banyak hal yang menuntut penyesuaian pada dunia keprotokolkan,

Pendekatan keprotokolkan harus bergandeng tangan dengan unsur teknologi, karena jika tidak, maka fatal akibatnya. Upacara bendera yang sebelumnya dilaksanakan secara konvensional di lokasi atau di lapangan terbuka, maka pada masa pandemi ini dilakukan secara virtual yang tentunya memiliki perbedaan. Upacara bendera yang biasa dilakukan pada suatu tempat dengan peserta yang hadir menggunakan seragam tertentu, berdiri tegap di bawah sinar matahari yang membuat tubuh berkeringat, kini dapat dilakukan di ruangan keluarga. Hormat kepada bendera merah putih yang dikibarkan secara langsung oleh para petugas bendera, kini cukup dengan menghormati jalannya upacara yang disiarkan melalui televisi atau internet. Demikian halnya pengaturan keprotokolkan pada kegiatan lain seperti apel, upacara peresmian, pelantikan dan upacara lainnya. Yang pada masa sebelumnya menghadirkan seluruh peserta, tamu undangan, para pejabat dan unsur peserta lainnya, maka pada masa pandemi ini cukup dilakukan dengan jarak jauh.

Perubahan demi perubahan terus menggerus zaman tanpa peduli apakah manusianya siap atau tidak. Jika siap, maka ia mampu mengendalikan perubahan tersebut bahkan menjadi sebuah kebahagiaan dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Jika tidak siap, maka ia akan merasa tersiksa, lantas cepat atau lambat perubahan tersebut akan mengubur hidup-hidup dalam bayang-bayang masa lalunya. Semoga bermanfaat. (BP)





Sebentar lagi PENSION

Oleh : Hidajat

Tak terasa, sebentar lagi pensiun. Tahun depan, insyaAllah kalau ada umur saya pensiun bersama beberapa rekan lainnya. Menghadapi masa pensiun, banyak hal yang saya rasakan. Perasaan senang akan memiliki banyak waktu di rumah, berkumpul bersama keluarga. Apalagi kini kami memiliki keluarga baru, yaitu hadirnya menantu dari cucu, juga keluarga besan lainnya. Siapapun pastinya akan senang, berkumpul bersama keluarga, terlebih dalam keadaan sehat dan bahagia. Semua orang pasti mendambakan kebahagiaan memiliki banyak waktu bersama keluarga tercinta.

Menariknya, situasi pandemi seolah-olah memberikan gambaran suasana pensiun yang bakal datang. Bekerja menggunakan sistem WFH (Work from Home) alias banyak waktu melakukan kegiatan di rumah, membawa saya pada suasana pensiun yang begitu cepat. Sistem kerja WFH yang mulai diberlakukan pada Bulan Maret lalu, seakan warming up untuk saya dalam menyiapkan aktivitas untuk mengisi masa pensiun. Memiliki banyak waktu di rumah, pun bukan berarti terbebas dari masalah. Berada di rumah terus menerus tanpa aktivitas bermanfaat, bisa jadi masalah baru seperti timbulnya rasa jenuh atau bosan bahkan tidak menutup kemungkinan menghadirkan gangguan kesehatan.

Sehingga menata kegiatan atau merencanakan aktivitas dalam rangka memasuki waktu pensiun nanti, ada baiknya mulai dilakukan sekarang. Pola kerja piket atau WFH bisa dijadikan peluang untuk latihan menata aktivitas tersebut. Berada di rumah terus menerus bisa menjadi aktivitas yang menyenangkan manakala diisi dengan beragam kegiatan, seperti memperbanyak kegiatan keagamaan, membantu secara rutin meringankan pekerjaan istri di rumah, melibatkan diri dengan kegiatan lingkungan masyarakat atau, kenapa tidak melakukan usaha untuk penghasilan tambahan. Untuk usaha dalam menambah penghasilan tambahan ini barangkali tidak seperti bekerja atau berusaha seperti pada usia muda. Usia pensiun dengan kondisi fisik

dan mental yang menyesuaikan maka pekerjaan atau aktivitas pun disesuaikan pula dengan kondisi fisik dan mental yang ada.

Selain gambaran kesenangan tentang masa pensiun, ada sebuah situasi yang menurut saya lumayan membuat perasaan menjadi sedih atau terharu. Dengan pensiun tersebut, akan merasakan kehilangan kedekatan berinteraksi bersamarekan-rekan kerja di kantor. Suasana bekerja yang selama ini saya rasakan, menjadi tim kerja baik di humas, bagian administrasi atau puslatbang secara umum, tentu tidak dapat lagi saya lakukan. Saya tidak bisa lagi melakukan kegiatan potret-memotret kegiatan kantor. Tugas dokumentasi yang menjadi tugas utama saya, sekaligus tugas yang sangat menyenangkan barangkali tinggal kenangan. Saya akan merindukan aktivitas tersebut, dan untuk mengobati taserindu itu, saya hanya bisa membuka atau melihat hasil jepretan yang sudah saya muat di media sosial seperti FB, Instagram atau WA. Namun hobby potret ini akan terus saya lakukan untuk mengisi kegiatan di masa pensiun.

Sempat terfikir juga, siapakah yang akan melanjutkan tugas "motret" di kantor? pastinya harus ada, karena pekerjaan dokumentasi atau motret adalah pekerjaan sangat penting di organisasi, sama pentingnya dengan pekerjaan mengajar, meneliti dan mengases orang-orang. Tanpa dokumentasi berarti tanpa bukti kegiatan, tanpa bukti kegiatan berarti anggaran tidak cair, hehe... semoga pekerjaan memotret yang saya lakukan selama ini, bermanfaat bagi kepentingan Puslatbang PKASN LAN yang saya cintai dan saya banggakan.

Keharuan lain dari masa pensiun adalah kenangan jalur Garut – Jatininggor. Sepanjang jalan Garut – Jatininggor menjadi saksi aktivitas saya selama bekerja di Puslatbang. Seakan saya tidak mungkin lupa dari setiap titik perjalanan yang saya lalui. Kelak di masa pensiun, perasaan terharu akan menjadi bagian emosi saya saat menapaki jalur Garut – Jatininggor, ohh...

Keharuan berikut adalah saya tidak lagi duduk di ruangan humas Puslatbang yang selama ini menjadi kebanggaan saya. Saya tidak lagi mengenakan kemeja atau pakaian kerja setelah mandi pagi. HP saya tidak lagi menerima panggilan tugas dokumentasi kegiatan-kegiatan diklat, kajian, inovasi ataupun asesment. Uang makan tidak saya terima lagi. Tukin? "yu dadah yu babay", namun apakah saya dan istri harus tetap buka kantin di kantor? kita lihat saja nanti. Hehe...

Bicara soal waktu, hampir semua sepakat bahwa waktu bisa berlalu begitu cepat, atau sebaliknya. Cepat atau lambat waktu berlalu, tergantung bagaimana mengisi waktu tersebut. Jika teringat saat pertama bekerja di LAN, dulu saya bertugas sebagai tenaga keamanan dan pengemudi. Lantas kini saya diamanahi menjadi tugas fotografer lalu sebentar lagi pensiun, rasanya waktu berlalu sangat cepat. Terasa baru kemarin, saya mengabdikan di LAN, kini sudah memasuki MPP (Masa Persiapan Pensiun). Syukur yang tiada terhingga, tak henti-henti dicurahkan, mengingat perjalanan selama di LAN sangat dirasakan mulus lancar tanpa kurang suatu apapun. (AAY)



Sumber gambar artikel ini: <https://www.facebook.com/Masa-Persiapan-Pensiun/>

Rubrik SPIRIT

Selamat Tim Kajian! Semangat Sussy Ella!

Tiada Kesuksesan tanpa Perjuangan, barangkali menjadi ungkapan yang tepat untuk menggambarkan semangat kajian dalam bergelut menghadapi perkembangan zaman. Kegiatan Kajian, selain selalu terdepan dalam substansi-acap kali menjadi rujukan serta inspirasi bagi seluruh stakeholders khususnya pemerintah-pemerintah daerah yang berada di Jawa Barat. Kerennya, kegiatan kajian ini sering kali menjadi "bintang" di lingkungan internal Puslatbang PKASN LAN. Tim kajian bukan saja cerdas mengkaji, namun acap kali menjadi teladan dalam pengelolaan administrasi kegiatan. Dengan motto CERDAS BERSAMA yang sering digelorakan, kegiatan kajian telah menjadi nafas organisasi dalam hal ini Puslatbang PKASN LAN dalam melaksanakan tugas dan fungsi sejak berdirinya tahun 1963 yang lalu di Bandung.

Setelah menjadi bidang pada pada Lembaga Administrasi Negara Perwakilan Jawa Barat, lalu Pusat Kajian dan Diklat Aparatur (PKDA) Lembaga Administrasi Negara, kemudian Pusat Kajian dan Pendidikan dan Pelatihan Aparatur I (PKP2A I) Lembaga Administrasi Negara. Tahun 2019 menjadi tahun paling bersejarah dalam perjalanan kegiatan kajian dimana Bidang Kajian yang selalu menjadi unggulan tersebut harus bubar dan menginap sementara pada Bidang Pemetaan Kapasitas dan Kompetensi atau Bidang Paten Puslatbang PKASN. Apakah ini karena kekeliruan dari sebuah pemaknaan nomenklatur? entahlah... barangkali semestinya dikaji kembali makna dari sebuah nomenklatur "pusat". Pusat semestinya benar-benar menjadi pusat dari sebuah kegiatan seperti halnya Pusat Pendidikan dan Pelatihan atau Pusdiklat. Atau

menjadi pusat dari sebuah kegiatan kajian saja alias Pusat Kajian. Tentu kita tidak berharap lagi nomenklatur kantor berubah-ubah, apalagi menjadi Pusat Kajian dan Pendidikan dan Pelatihan serta Inovasi juga Pemetaan Kompetensi Lembaga Administrasi negara (PKPIPK LAN), hehe..

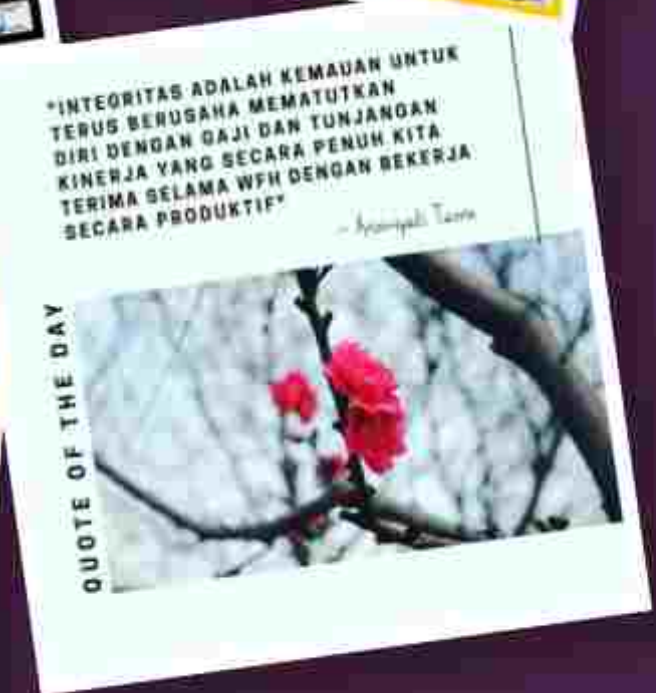
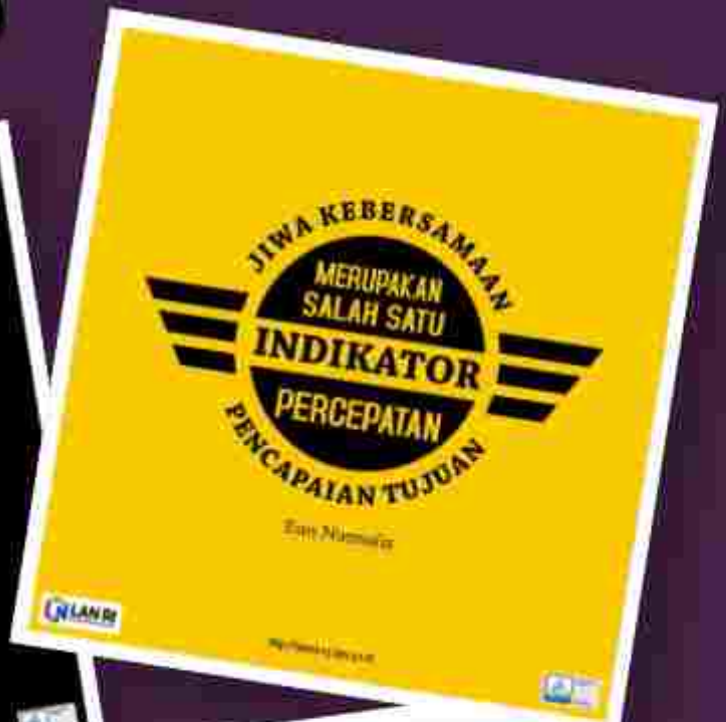
Terlepas dari dinamika yang ada dan sangat luar biasa, menguatnya kembali fungsi kajian di Puslatbang PKASN LAN sesuai Peraturan Lembaga Administrasi Negara nomor 8 Tahun 2020 tentang Struktur Organisasi Lembaga Administrasi Negara, adalah kebahagiaan yang tiada terhingga. Terus berjuang.

bentangkan layar, Indonesia maju karena ASN-nya yang unggul, dan Puslatbang PKASN maju karena kajian dan inovasinya yang membanggakan. Selamat Tim Kajian !!! Semangat Sussy Ella !!! Maju terus Puslatbang PKASN, semoga kegiatan kajian dan inovasi semakin berkualitas,

semakin baik dan semakin bermanfaat.



Quotes



Puslatbang PKASN akan Lebih Kereenn jika...



Teh Dine

Puslatbang PKASN jadi keren kalau ada tempat buat ngumpul, misalkan di ruangan terbuka atau taman yang dikelola sedemikian rupa, untuk bisa dinikmati oleh semua warga Puslatbang PKASN di sela-sela pekerjaannya.

Kang Lalan



Karyawan PPNPN sejahtera, saya lebih lama lagi bekerja di kantor LAN dan ingin gaji naik tahun depan



Kang Dudung

Melakukan kerja sama antara pemerintah pusat dan daerah supaya bisa berkolaborasi, sehingga dapat menghasilkan atau dapat memecahkan suatu permasalahan yang ada di pemerintahan daerah

Teh Lina



1. PUSLATBANG PKASN harus mampu bersolek / mempercantik di dalam organisasi dengan meningkatkan potensi dan kompetensi para pegawainya / SDM yang ada agar mampu bersaing dan berinovasi guna menjangkau jejaring kerja.
2. Meningkatkan sarana prasarana asrama yang lebih baik lagi terutama jaringan komunikasi dan internet serta peralatan penunjang lainnya.



Kang Herdi

Untuk menjadikan LAN yang lebih keren, tergantung pada para pemimpinnya. Puslatbang PKASN sebenarnya sudah keren, karena memiliki SDM-SDM yang luar biasa kompeten dan juga memiliki BLPK. Namun menurut saya, Puslatbang PKASN akan lebih keren lagi, jika:

1. Memiliki pimpinan yang selalu memberikan motivasi;
2. Pegawai di level bawah diperhatikan, dimotivasi dan dikembangkan kompetensinya. Karena kemajuan sebuah organisasi ditentukan performance pegawai di level bawah;
3. Pegawainya berani mengungkapkan kritik, saran dan masukan jika ada permasalahan dalam organisasi;
4. Menyelesaikan setiap permasalahan yang muncul, selama ini cenderung "membiarkan" setiap ada permasalahan.

Kang Ano



Adanya KOLABORASI, adanya RASA MEMILIKI pegawai terhadap organisasi, dan adanya PERHATIAN PIMPINAN kepada timnya.



Teh Rahma

Empati, kebersamaan dan saling bantu sesama pegawai dalam setiap hal .. akan membuat kantor lebih nyaman dan tenang dalam bekerja .. menjadi kantor yang Sakinah Mawadah Warahmah ..

Alfa



Menurut saya salah satu caranya dengan memaksimalkan media sosial. Lebih aktif di twitter, facebook, youtube atau platform sejenisnya. Selama ini kan yang follow media sosial hanya pegawai atau stakeholders terkait, kalau bisa lebih aktif di media sosial, masyarakat luas bisa lebih kenal LAN khususnya Puslatbang PKASN, ini yang membuat lembaga bisa menjadi lebih keren.



Mba Anggi

Puslatbang PKASN jadi lebih keren kalau ada keterlibatan dan integritas mengenai ruang merokok, dengan lokasi di gunung, sayang banget udara yang sejuk terkontaminasi asap rokok di mana-mana

Bu Enni



1. Sarpras kediklatan dilengkapi agar proses belajar mengajar nyaman kalo klasikal, kalo mau mempertahankan virtual, kelas-kelas ditata untuk widyaiswara supaya bisa seperti pengajar ESQ, ada TV / layar besar di depan widyaiswara.
2. Didik widyaiswara supaya menguasai virtual teaching. Bortayakan teman-teman yang jago program komputer



Bu Anna

Selama ini khususnya di Bandung @ sekitarnya, LAN apalagi Puslatbang PKASN kurang dikenal. Banyak yang lebih mengenal STIA LAN, bahkan seringkali keliru mengira LEN. Akan lebih keren jika Puslatbang PKASN lebih dikenal dunia luar. Beberapa strategi yang mungkin bisa dilakukan :

- 1) Memperbanyak kegiatan yang melibatkan atau dapat dilihat masyarakat umum, misal jalan santai, games bareng, lomba 10K run dan lain-lain
- 2) Mengundang lebih sering media massa yang kredibel, minimal di lingkup regional untuk meliput kegiatan.
- 3) Mengelola lebih baik medsos yang dimiliki agar lebih menarik dan diminati orang luar.
- 4) Menciptakan / membangun akses yang bisa menjadi coveg / toa agar Puslatbang PKASN lebih dikenal dunia luar, misal membangun Radio Puslatbang PKASN, Puslatbang PKASN TV, dan lain-lain.
- 5) Mengadakan kegiatan-kegiatan webinar / sharing knowledge secara daring (mumpung lagi trend) yang bisa diikuti masyarakat / stakeholders secara luas. Ini juga tentunya akan meningkatkan kompetensi SDM internal. Untuk narasumbernya apabila tidak ada anggaran, bisa menggunakan SDM internal yang cebetulnya banyak yang kompeten. Bentuknya bisa seperti IHT, namun lingkup pesertanya dibuka untuk umum, talkshow dan lain-lain. Kegiatan ini nantinya bisa dijadikan konten tetap medsos kita atau ada agenda yang disiaran secara rutin oleh Radio / TV Puslatbang PKASN (no. 4)

Uda Rully



Puslatbang PKASN sering mengadakan kegiatan-kegiatan berupa kolaborasi antar unsur pegawai unit dan bisa melakukan branding yang lebih baik lagi.



Bu Dani

Puslatbang PKASN menurut sy sdh keren, tentunya teman* dalam berinteraksi sudah baik dan juga cooperative, namun perlu ditingkatkan dalam berbagi ilmu, sering diskusi, dan memberikan kesempatan kepada teman* utk menjadi narasumber sesuai bidangnya.

Mba Uilly



Puslatbang PKASN lebih keren kalau olahraga bersama dirutinkan lagi ... agar lebih sehat & lebih semangat



Mamang Indra

1. Mempunyai koperasi yg mampu memberikan kesejahteraan tidak hanya kepada pegawai PNS namun juga ke pegawai PPPK
2. Menjadi destinasi wisata edukasi untuk jurusan administrasi negara dan pendidikan

Mba Witty



Kalau dari segi pekerjaan, keilmuan di setiap bidangnya dan pertemanan yang sudah beres seperti keluarga, Puslatbang PKASN sudah tidak usah diragukan lagi sih, udah keren banget. Tapi bakal lebih keren lagi kalau kita saling menjaga lingkungan, atau hal yang kita kunjungi setiap hari seperti mushola, kamar mandi, tempat atau ruang kerja, agar selalu bersih, rapih dan wangi.



Kang Jujun

Pelayanan lebih ditingkatkan dan kesejahteraan ditingkatkan

A Dikdik



Adanya perhatian terhadap pegawai, hal ini sudah hilang selama ini. Contoh kecil, memberikan selamat ulang tahun kepada pegawai melalui ucapan surat ulang tahun atau hadiah berupa mug dan sebagainya, sehingga diakui keberadaanya.



Asep

Menurut asep yang terpenting itu

1. SDMnya harus unggul, sebagai apapun sistem dalam sebuah organisasi jika tidak disertai dengan SDM yang unggul, tetap aja akan ketinggalan. Dan tidak akan terlihat keren ..
2. Teknologi. Organisasi akan terlihat keren, kalo bisa menyinkronkan dengan perkembangan teknologi, apalagi bisa menjadi pelopor perkembangan teknologi itu sendiri.

Kang Harris



Puslatbang PKASN lebih keren kalau "DENDY", enak dipandang, ganteng tapi santun pokoknya mah. Seluruh aspek yang ada di Puslatbang PKASN harus baik, tapi lebih mengutamakan kesantunan dan kesalehan sosial dalam kiprahnya. Dengan mengedepankan kepentingan pegawai internal dan "MULAI" melakukan terobosan "KESEJAHTERAAN PEGAWAI". Berkaitan tugas dan fungsi, kiprah Puslatbang PKASN harus tersosialisasikan kepada masyarakat dengan berbagai upaya. Dengan demikian, kami yakin Puslatbang PKASN bukan hanya keren, tapi "YAHUD"



LAPORKAN

**Puslatbang
PKASN**

APABILA MENURUT SAUDARA

PUSLATBANG PKASN

**BELUM
LAYAK**

**MENDAPATKAN
PREDIKAT**

**WBK
WBBM**

<http://www.pmpzi.menpan.go.id>



Email



SMS



Whatsapp



Ayo

bersama membangun

INDONESIA

yang lebih **BERSIH & MELAYANI** DENGAN BERPARTISIPASI DALAM

**SURVEY PERSEPSI
ANTI KORUPSI**

**&
SURVEY PERSEPSI
PELAYANAN PUBLIK**

melalui link yang dikirimkan melalui



Email



SMS



Whatsapp



INTEGRITAS



PROFESIONAL



INOVATIF



PEDULI



SAKTI