



# KPK Dalam Dugaan Aliran Dana Korupsi Bansos C-19 ke Parpol

BERITA UTAMA



**GSVL Sukses Pulihkan Ekonomi dan Bantuan Sosial**



**Muhammadiyah: Hukuman Mati Koruptor Bansos tak Langgar HAM**

# KPK Dalam Dugaan Aliran Dana Korupsi Bansos C-19 ke Parpol

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) bakal mendalami kemungkinan aliran dana korupsi program bantuan sosial penanganan virus corona (Covid-19) yang menyeret tersangka Menteri Sosial Juliari P Batubara, ke partai politik.



“Dia (Juliari) bendung parpol iya faktanya. Apakah kemudian ada aliran dana ke parpol tertentu yang dia ada di situ, ini kan bagian (materi penyidikan). Nanti akan digali lebih lanjut dalam proses saksi,” kata Pjt. Juru Bicara KPK Ali Fikri di KPK, Minggu (6/12).

Kendati demikian, kata Ali, pihaknya masih fokus mendalami peran Juliari sebagai penerima suap dalam perkara ini.

Setelahnya, lanjut Ali, penyidik KPK akan mendalami ke mana saja aliran dana korupsi bansos Covid-19 ini.

“Apa, kemana, dan selanjutnya itu kan nanti baru dikembangkan,” ucap Ali.

KPK telah menahan Juliari untuk 20 hari ke depan di Rumah Tahanan KPK Cabang Pomdam Jaya Guntur, Jakarta Selatan.

Matheus Joko Santoso dan Adi Wahyono selaku pejabat pembuat komitmen di Kemensos, serta

Ardian I M dan Harry Sidabuke selaku pihak swasta juga turut ditetapkan sebagai tersangka.

Dalam perkara ini, Juliari diduga menerima uang senilai total Rp17 miliar dari dua pelaksanaan paket bansos berupa sembako untuk penanganan Covid-19.

Sementara itu, Indonesia Corruption Watch (ICW) mendorong Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) untuk menelusuri pihak lain yang berpotensi terlibat dalam dugaan korupsi pengadaan bantuan sosial (bansos) penanganan Covid-19.

ICW meminta KPK tidak hanya berhenti pada Menteri Sosial (Mensos) Juliari Peter Batubara dan pejabat lainnya yang telah ditetapkan sebagai tersangka, dan mengusut aliran dana korupsi Bansos.

“ICW mendorong KPK agar menelusuri pihak lain yang berpotensi terlibat atau menerima

aliran dana hasil suap atau penerimaan hadiah,” kata Peneliti ICW Dewi Anggraini dalam keterangan tertulis, Senin (7/12).

Tak hanya itu, ICW juga mendorong agar KPK menelusuri terjadinya praktek korupsi PBJ (Pengadaan Barang Jasa) serupa di kementerian/ lembaga lain yang juga menangani PBJ penanganan Covid-19.

“ICW mendorong Kemensos dan kementerian/ lembaga lain serta pemerintah daerah terbuka dalam PBJ penanganan Covid 19, khususnya terkait rencana, realisasi, dan distribusi pengadaan,” kata Dewi.

Di sisi lain, Dewi menilai bahwa OTT yang dilakukan KPK terhadap pejabat Kemensos dan penetapan tersangka kepada Juliari, merupakan momentum pemerintah memperbaiki PBJ penanganan Covid-19.

Dewi mengatakan sejak awal program bansos dan penanganan Covid-19 lainnya, seperti belanja alat keselamatan kesehatan, ICW telah memetakan potensi masalah dan menyampaikan rekomendasi kepada kementerian terkait, termasuk Kementerian Sosial.

“Masalah tersebut setidaknya terkait PBJ yang dilakukan dengan metode penunjukan langsung dan distribusinya,” ucap dia, sebagaimana dilansir dari CNNIndonesia.com.

Terkait bansos, ia menyebut ICW menemukan adanya masalah distribusi. Misalnya adanya pemotongan, pungutan liar, inclusion dan exclusion error akibat pendataan yang tidak update, hingga politisasi.

KPK diketahui telah menetapkan lima tersangka terkait kasus korupsi program bansos penanganan Covid-19. Mereka yakni Mensos Juliari P Batubara, pejabat pembuat komitmen di Kementerian Sosial (Kemensos) Matheus Joko Santoso dan Adi Wahyono, serta Ardian I M dan Harry Sida-buke selaku pihak swasta.

Dalam kasus korupsi ini, Juliari menunjuk Matheus Joko Santoso dan Adi Wahyono sebagai Pejabat Pembuat Komitmen dalam proyek Bansos. Keduanya lalu menunjuk langsung para rekanan yang dilibatkan dalam proyek bansos itu. Dari upaya itu, fee yang disepakati untuk tiap paket bansos sebesar Rp10 ribu per paket sembako dari nilai Rp300 ribu per paket Bansos. (cnni/\*)

**EXPOSEMEDIA**  
MERAWAT AKAL SEHAT

HARIS sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara, EXPOSEMEDIA.ID menjajab keinginan pembaca yang melekat teknologi gadget dan smart phone. Dengan EXPOSE MEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

Keredakan Dibawah Manajemen:  
PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMIMPIN REDAKSI:  
Amrinal Razak  
(Wartawan Utama)

REDAKTER:  
Amas Machmad, Saleh Nggia

PERMAJAHAN/LAYOUT:  
Syamsuddin Hasan, Ehot

IT & WEB PROGRAMMER:  
Ehot

REPORTER/ KONTRIBUTOR :

Korda Mirabasa Raya dan Holmang Raya;  
Benyamin Allo, Douglas Panit (Minsel),  
Hamdan Fachran Mta (Soloh), Firmansyah  
Hilipoto (Gomoran), Repara: Mulyadi  
Pantaroring

MANAGER ADVERTISING:  
Hadi Prentasi, Mirdad Huson

PENASIHAT HUKUM: Pramoto & Partner  
Law Firm



## KPU Gelar Sosialisasi Pilkada Berintegritas Bersama Pemuda Masjid

EXPOSEMEDIA, MANADO — Menjelang pelaksanaan Pilkada Serentak 9 Desember, Komisi Pemilihan Umum (KPU) Sulut, menggelar sosialisasi bersama kaum millennial.

Berterampil di Ba'singhah Cafe, Jalan Sudirman, kegiatan sosialisasi tersebut menghadirkan narasumber Salman Saelani, Komisioner KPU Sulut.

Acara sosialisasi yang dimoderatori Riansyah Putra Razak (Ketua Komisariat HMI Polimdo) cukup menarik dan menyita perhatian banyak peserta diskusi yang sebagian besarnya dihadiri remaja masjid atau pemuda masjid Ash.Sholihin, Dendengan Dalam.

Apalagi Pilkada kali ini begitu banyak regulasi atau hal baru yang dikeluarkan KPU termasuk prosedur penyaluran hak pilih di TPS yang diatur dengan protokol kesehatan Covid 19.

Menurut Saelani, Pilkada Serentak 2020 memiliki tantangan sendiri karena berbeda dengan Pilkada-pilkada sebelumnya.

"Pilkada ini punya tantangan tersendiri karena digelar di tengah pandemi Covid 19. Namun begitu, kepada para pemilih khususnya lansia atau kaum millennial tidak perlu takut datang ke TPS karena KPU menerapkan Prokes ketat di setiap TPS," tandas pentolan PNS Pemprov Sulut ini. (red/\*)



## TNI-Polri Kawal Distribusi Logistik Pilkada Manado

EXPOSEMEDIA, MANADO — Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada) Kota Manado tahun 2020 tinggal menghitung hari. Senin, (7/12) kemarin, Komisi Pemilihan Umum (KPU) Manado menuntaskan pendistribusian logistik di lima kecamatan dan dikawal langsung tim keamanan dari TNI dan Polri.

Kesua KPU Manado, Jusuf Wowor menjelaskan kalau target pendistribusian semoga berjalan lancar dan tidak menemui kendala.

"Lima kecamatan yang kami distribusikan logistik pilkada yakni Kecamatan Singkil, Tuminting, Mapangot, Bunakan, dan Malalayang. Ini adalah kecamatan-kecamatan yang besar yang ada di Kota Manado," terangnya.

Jusuf berharap, sisa lima kecamatan

untuk pendistribusian logistik Pilkada semoga sesuai dengan komitmen.

"Setelah itu pendistribusian logistik akan dilakukan di lima kecamatan tersisa. Ini sesuai dengan komitmen yang telah dibangun sejak awal, dan ditargetkan tiba di semua kelurahan tepat waktu," tuturnya dan menambahkan kalau pendistribusian dilakukan ke setiap kelurahan juga dengan pengawasan aparat keamanan. (ale/\*)

# GSVL Sukses Pulihkan Ekonomi dan Bantuan Sosial



EXPOSEMEDIA, MANADO — Upaya pemulihan ekonomi sukses dilakukan Walikota Manado, GS Vicky Lumentut pasca penutupan selang beberapa waktu sejumlah usaha mikro maupun makro di Kota Manado sejak Maret 2020 lalu.

Upaya pemulihan ekonomi ini perlu dilakukan agar masyarakat kota tetap melaksanakan rutinitas dan pekerjaan tanpa mengabaikan penerapan protokol kesehatan (prokes) Covid-19.

Salah satu terobosan penting yang dilakukan Ketua Dewan Penasehat APKESI ini adalah, mulai bergairahnya sektor pariwisata di Kota Manado.

Jika sebelumnya, sejumlah hotel di kota Manado tanpa penghuni, kini beberapa hotel yang selama ini menjadi icon kota Manado seperti Peninsula Hotel, Arya Duta Hotel, Luley Hotel dan beberapa hotel mulai dikunjungi wisatawan.

Pemandangan yang sama juga ditemukan di kawasan bisnis Mega Mas Manado. Jika pada bulan Maret sampai Agustus 2020 lalu, kawasan ini terkesan sepi dari pengunjung, namun, sejak September 2020 kawasan ini mulai dipadati pengunjung yang umumnya adalah penduduk lokal kota Manado.

Menariknya, meskipun mulai ramai

didapati pengunjung, namun umumnya seluruh pertokoan dan sarana hiburan di tempat ini wajib memenuh protap kesehatan.

Selain mampu menghidupkan pundi-pundi ekonomi, orang nomor satu di Kota Manado ini juga dinilai sukses dalam memberikan bantuan sosial kepada masyarakat. Jika kabupaten/ kota lainnya di Sulut belum berkesinambungan memberikan bantuan langsung tunai (BLT) kepada masyarakat karena persoalan APBD, namun berbeda dengan Manado.

Boleh dikata, Kota Manado menjadi pilot project pemberian bantuan sosial di era pandemi seperti, kepada 42 ribu jumlah lansia, serta pemberian bantuan sembako kepada masyarakat yang terdampak covid-19.

"Dari seluruh kabupaten/ kota di Sulut, mungkin hanya Manado yang intens memberikan bantuan sosial langsung kepada masyarakat dan berkesinambungan," kata GSVL, sapaan akrab walikota dua periode ini. (ale\*)



KOMISI PEMILIHAN UMUM  
KABUPATEN MINAHASA SELATAN

# 1

## HARI

### JELANG HARI PEMUNGUTAN SUARA PILKADA SERENTAK TAHUN 2020

LAWAN  
COVID-19



Rommy Sambuaga  
Ketua



Maya Sariowan  
Divisi SDM



Yurnie Sendok  
Divisi Hukum



Christian  
Rorimpandey  
Divisi Teknis



Fadli  
Manueseche  
Divisi Data



Holly Katulus  
Sekretaris

# Pulihkan Pariwisata, Pemkot Tuntaskan Sosialisasi CHSE



EXPOSEMEDI, MANADO — Walikota Manado, GS Vicky Lumentut bersama Dinas Pariwisata Kota Manado, menuntaskan sosialisasi dan implementasi CHSE atau Cleanliness (Kebersihan), Health (Kesehatan), Safety (Keamanan) dan Invironment (Ramah Lingkungan) Sapu Laut dan Sungai.

Pada kesempatan tersebut walikota menjelaskan kalau ini sebagai langkah dalam mendukung upaya Pemkot Manado yang sudah membuka usaha pariwisata yang telah diluncurkan beberapa waktu lalu.

"Kegiatan ini juga, bertujuan untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19, bagi masyarakat ditempat dan fasilitas umum dalam rangka mencegah terjadinya episenter atau kluster baru selama masa pandemi," terangnya.

Lanjut, Walikota, melalui program CHSE ini sektor pariwisata membutuhkan panduan untuk meningkatkan kebersihan, kesehatan dan keselamatan ditengah pandemi Covid-19.

"Karena masa pandemi ini paling berdampak adalah sektor pariwisata," kata GSVL, sapaan akrab Ketua Dewan Penasehat APEKSI ini.

Walikota menambahkan, Manado masuk 10 besar daerah tujuan wisata di Indonesia. Maka melalui Sosialisasi dan Implementasi CHSE atau sosialisasi wisata aman ini, diharapkan bisa membangkitkan kembali sektor pariwisata di Manado.

"Sehingga perekonomian kembali normal yang dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat di Manado," tutup GSVL didampingi Kadis Pariwisata Kota Manado, Dra. Lenda Pelealu, M.Si. (ale/\*)

KOMISI PEMILIHAN UMUM  
KOTA MANADO



**JANGAN TAKUT KE TPS**  
**PEMILIHAN SERENTAK**





Menteri Sosial Juliari P. Singalinga berjalan menuju mobil tahanan usai menjalani pemeriksaan di Gedung Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), Jakarta, Minggu (6/12/2020). KPK menahan Menteri Juliari P. Singalinga yang telah ditetapkan sebagai tersangka atas dugaan menerima suap terkait pengalangan bantuan sosial penanganan COVID-19 di Kementerian Sosial usai Operasi Tangkap Tangan (OTT) pejabat Kemensos.

# Muhammadiyah: Hukuman Mati Koruptor Bansos tak Langgar HAM

EXPOSEMEDIA, MANADO — Ketua Majelis Hukum dan HAM PP Muhammadiyah (MHH PPM) Trisno Raharjo menilai, hukuman mati bagi koruptor bantuan sosial (bansos) di masa bencana tak melanggar HAM. Asalkan penjatuhan hukuman mati dilakukan dengan adil, jujur, dan tidak diskriminatif.

“Dalam pandangan saya, KPK apabila setuju dan serius maka tidak boleh tanggung-tanggung dalam menegakkan hukum. Hukuman mati bagi koruptor bansos masih relevan bagi Muhammadiyah,” kata Trisno dalam diskusi virtual, Senin (7/12).

Dia menjelaskan, hukuman mati di Indonesia memang masih dianggap sebagai suatu hal yang kontroversial. Dalihnya adalah karena penjatuhan hukuman mati melanggar HAM dan tidak bisa dibenarkan. Namun demikian Trisno menjelaskan, bentuk pelanggaran hukum pidana di Indonesia merupakan bentuk pelanggaran HAM yang hakiki.

Adapun, lanjutnya, dalam sistem pemidanaan maka penegak hukumnya tidak disebut sebagai pelanggar HAM. Maka pihaknya menjabarkan bahwa Muhammadiyah tidak menganggap hukuman mati bagi koruptor adalah tindakan yang keliru asal dilakukan dengan adil dan komprehensif.

“Hukuman mati masih relevan bagi koruptor, ini juga sekaligus menjadi bukti penegakkan hukum yang baik di Indonesia,” ujarnya.

Dia menambahkan, korupsi bansos di masa pandemi merupakan pelanggaran nyata terhadap HAM. Apalagi, bencana pandemi Covid-19 merupakan bencana yang masanya panjang dan berstatus sebagai bencana nasional bahkan global. (rep/\*)



## Gubernur OD Teken Prasasti RS Hermina Manado

EXPOSEMEDIA, MANADO — Gubernur Sulawesi Utara Oly Dondokambey melakukan penandatanganan prasasti peresmian Rumah Sakit Umum Hermina Manado, Senin (7/12).

“Atas nama pemerintah Provinsi Sulawesi Utara tentunya mengucapkan selamat kepada pimpinan PT. Medika Loka Hermina, dan juga dipercayakan untuk menambah satu lagi rumah sakit di Provinsi Sulawesi Utara,” kata Oly saat mengawali sambutannya.

Oly meyakini bahwa dengan bertambahnya rumah sakit di Sulut maka tingkat pelayanan kepada masyarakat juga akan semakin optimal.

“Tentunya hal ini membahagiakan bagi kami pemerintah Provinsi Sulawesi Utara dalam rangka meningkatkan pelayanan bagi masyarakat di Sulawesi Utara,” bebernya.

Lebih jauh lagi, Oly menuturkan bahwa Pemprov Sulut siap untuk membantu jika ada kendala yang dialami oleh RS Hermina Manado.

“Tentunya ini juga kami sangat mengharapkan ada hal-hal yang perlu pemerintah provinsi ikut bersama-sama dengan rumah sakit Hermina Manado, kami tidak segan-segan untuk membuka diri kalau ada hal-hal yang perlu bantuan dari pemerintah daerah Provinsi Sulut,” kuncinya.

Hadir juga dalam kegiatan tersebut Sekdaprov Edwin Silangen, Direktur Utama PT. Medika Loka Hermina, Tbk Hasmoro dan Direktur RS Hermina Manado Rudi Ruhaedi. (hmas/\*)



# Jelang Pencoblosan, Om Edo Titip Pesan Mengharukan untuk Tim dan Pendukung

**EXPOSEMEDIA, BOLTIM** — Sehari menjelang pemilihan 9 Desember, Drs H Suhendro Boroma Msi memberikan pesan mengharukan untuk seluruh tim dan pendukung.



Drs H Suhendro Boroma Msi

**O**m Edo, sapaannya, mengawali pesan itu dengan ucapan terima kasih mendalam. Om Edo berterima kasih kepada seluruh pendukung, simpatisan, Tim 20, Tim Aplikasi, Tim Milenial, Tim PDI Perjuangan Boltim, PKS Boltim, Perindo Boltim dan seluruh masyarakat.

"Saya dan Papa Keken (Drs Rusdi Gumatang) mengucapkan terima kasih atas dedikasi, dukungan, doa dan semua ikhtiar untuk memenangkan pasangan SBRG," ujarnya di Rumah Perjuangan Tutuyan, Selasa (8/12).

Menurut Om Edo, dia sangat menghargai dan mengapresiasi segala jerih payah kerja seluruh tim.

"Baik Tim Pemenangan, Tim 20, Tim Aplikasi, Tim Milenial, seluruh simpatisan dan pendukung SBRG, yang telah menghantarkan sampai hari ini. Dan telah berhasil menghantar kami unggul dan tinggal selangkah lagi meraih kemenangan," katanya.

Om Edo juga memohon maaf atas kekurangan selama proses tahapan Pilkada, hingga hari ini.

"Saya dan Papa Keken memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan, kekhilafan, keterbatasan dan keteladanan yang terjadi. Baik langsung

maupun tidak, selama proses berjalannya semua tahapan Pilkada di Boltim sampai selesai," jelasnya.

Direktur Utama Jawa Pos Grup ini memohon maaf secara khusus kepada seluruh tim. Baik Tim Pemenangan, Tim 20, Tim Aplikasi, Tim Milenial, dan seluruh pendukung simpatisan SBRG, yang belum bisa memenuhi semua harapan dan keinginan selama proses dan tahapan Pilkada berlangsung.

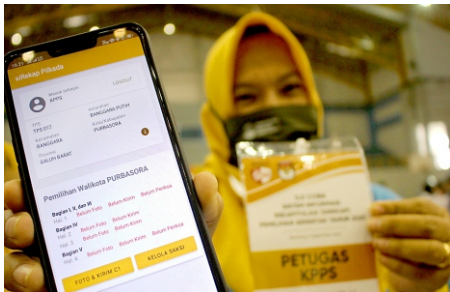
"Kami sangat menghargai, dan mengapresiasi seluruh ikhtiar, pengorbanan, dedikasi, kebersamaan dan perjuangan yang telah kita torehkan dan jalani bersama pada seluruh tahapan Pilkada Boltim. Mari kita teruskan jalinan kebersamaan, kerja sama, keteguhan hati, komitmen dan tekad demi kemenangan dan suksesnya Pilkada 9 Desember," terangnya.

Om Edo juga berpesan agar semua tim dan pendukung menjaga dan mengawal setiap suara.

"Mulai dari rumah, bilik suara, sampai perhitungan dan pengumuman penetapan hasil Pilkada Boltim. Jangan ragu, jangan terpengaruh, tetap fokus, tetap bekerja keras, samhil berdo'a dan berserah diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa," pungkasnya.

(red/\*)





# Cara Login dan Aktivasi Sirekap Pilkada 2020

**EXPOSEMEDIA** - Sirekap atau Sistem Rekapitulasi Elektronik merupakan aplikasi yang digunakan untuk menghitung hasil suara pilkada. Cara login dan aktivasi sirekap pada Pilkada serentak 2020 memiliki beberapa langkah yang bisa diikuti.

Peraturan KPU (PKPU) Nomor 18 Tahun 2020 dan PKPU Nomor 19 Tahun 2020 menjelaskan tentang aturan penggunaan Sirekap yang pertama kalinya diterapkan pada Pilkada serentak 2020.

Sirekap adalah perangkat aplikasi berbasis teknologi yang berfungsi sebagai sarana publikasi hasil penghitungan dan rekapitulasi suara, serta sebagai alat bantu untuk pelaksanaan rekapitulasi hasil penghitungan suara pemilihan.

Komisii II DPR RI, Komisi Pemilihan Umum (KPU), Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), dan Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) sepakat aplikasi Sistem Rekapitulasi Secara Elektronik (Sirekap) menjadi alat bantu hitung, rekapitulasi, serta publikasi dalam penyelenggaraan Pilkada 2020.

"Penggunaan Sirekap hanya merupakan uji coba dan akan bantui penghitungan dan rekapitulasi," kata Doli saat membacakan kesimpulan Rapat Dengar Pendapat pilkades dengan KPU, Kemendagri, dan Bawaslu di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Kamis (12/11).

## Cara Aktivasi e-Rekap Pilkada 2020

Sebelum melakukan aktivasi petugas harus mengunduh aplikasi Sirekap Pilkada 2020 dan Telegram pada gawai masing-masing.

Melalui kedua aplikasi Telegram, Anda dapat mengakses situs yang terintegrasi untuk melakukan aktivasi.

Berikut langkah untuk aktivasi e-rekap Pilkada 2020:

- Unduh dan instal aplikasi Telegram
- Lalu cari pada kolom pencarian 'Sirekap-Pilkada2020Bot'
- Klik dan masuk pada kolom pesan tersebut
- Ketik pada kolom chat dengan format register (spasi) kode TPS (spasi) Nomor Induk Kependudukan (spasi) Nomor telepon seluler (spasi) nama lengkap dengan huruf kapital dan kirim
- Tunggu balasan dari kolom obrolan tersebut. Jika sudah ada balasan, dilanjut dengan mengetik 'activation' (spasi) NIK (spasi) nomor telepon seluler dan kirim
- Jika sudah dikirim, Anda akan mendapatkan pesan balasan yang berisi link aktivasi tersebut
- Lalu masuk ke link aktivasi yang sudah diberikan, dan akan menuju pada halaman aktivasi
- Tekan tombol aktivasi pada laman yang muncul
- Masukkan password yang mudah diingat dengan kombinasi huruf dan angka, lalu dilanjutkan dengan menekan kolom Register

- Klik kolom Setup Kode Akses, masukkan kode akses pada kolom tersebut
- Ada beberapa ketentuan dalam proses pengisian password, salah satunya Anda diharuskan untuk mengisi kata sandi sesuai dengan nama TPS dan desa masing-masing
- Misalnya, Seiamanah TPS 15, maka disarankan untuk mengisinya dengan huruf kecil dan menjadi setiamsah15.

## Login Sirekap Pilkada 2020

- Untuk masuk e-rekap pilkada 2020, ada 5 tahap login pada aplikasi Sirekap Pilkada 2020 yang bisa dilakukan.
- Pastikan telah mengunduh aplikasi Sirekap Pilkada terbaru dan Telegram pada gawai Anda
- Masukkan nomor telepon dan juga password yang sudah dibuat lalu tekan login
- Tunggu hingga ke tampilan selanjutnya
- Lalu masukkan kode akses dan konfirmasi kode akses
- Tekan simpan, lalu tunggu hingga tampilan aplikasi berubah ke menu utama setelah melakukan login.
- Usai mengetahui cara login dan aktivasi Sirekap pilkada, disarankan untuk menggunakan aplikasi Sirekap terbaru yang diluncurkan oleh KPU melalui Play-store. (cnni/)



# Makin Produktif saat Dikejar Deadline?

**EXPOSEMEDIA** - Sebagai seorang pelajar atau karyawan, tentu kamu tidak asing lagi dengan tugas. Saat punya waktu sebulan atau beberapa minggu untuk menyelesaikannya, progresnya lambat. Namun, ketika cuma punya waktu beberapa hari atau 24 jam, tugas bisa selesai dalam hitungan jam! Kamu sering begini? Mungkin kamu bertanya-tanya, kenapa, ya, kamu makin produktif saat dikejar deadline?

Walapun mengerjakan tugas dekat dengan deadline adalah kebiasaan buruk, apalagi karena kebiasaan sering menunda pekerjaan, ternyata fenomena bahwa kita lebih produktif bekerja saat dikejar tenggat memiliki penjelasan ilmiah. Penasaran?

## 1. Orang yang Senang Menunda-nunda Pekerjaan disebut sebagai Procrastinator

Melanir situs [procrastination.com](http://procrastination.com), procrastinator adalah orang yang sering kali menunda-nunda melakukan atau menyelesaikan sesuatu, atau bahkan membiarkannya hingga detik-detik terakhir.

Perlu diingat bahwa menunda-nunda sesuatu bukanlah sebuah kemalangan. Ciri orang malas adalah terbiasa untuk tidak melakukan apa-apa dan baik-baik saja akan hal tersebut.

## 2. Penyebab Sering Menunda-nunda Pekerjaan

Melanir laman Oxford Learning menunda melakukan sesuatu mungkin disebabkan karena kurang menganggap hal yang dilakukan itu penting, tidak memahaminya dengan baik, atau mungkin hanya tidak tahu bagaimana cara memulainya.

Singkatnya, penundaan adalah kombinasi dari masalah motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman.

## 3. Fenomena Adrenaline Rush

Sebagian orang yang memundakan untuk mengerjakan tugas dekat deadline merasa bisa menyelesaikannya dengan lancar dan fokus. Kamu merasa demikian? Bila iya, itu tandanya kamu sedang mengalami fenomena adrenaline rush. Apa itu?

Melanir Healthline, ketika kamu merasa mengalami situasi berbahaya, stres, atau terkejut, informasi itu dikirim ke bagian otak yang disebut amigdala. Area otak ini berperan dalam pemrosesan emosi.

Jika informasi ini diaskan oleh amigdala, amigdala mengirimkan sinyal ke wilayah lain di otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus adalah pusat komando otak. Bagian ini terhubung dengan seluruh organ tubuh melalui sistem saraf simpatis.

Hipotalamus mengirimkan sinyal melalui saraf otonom ke medula adrenal. Ketika kelenjar adrenal menerima sinyal tersebut, mereka merespons dengan melepaskan adrenalin ke dalam aliran darah.

Perubahan tubuh yang terjadi saat adrenalin berkitiran ke seluruh darah, biasa disebut adrenaline rush, karena perubahan ini terjadi dengan cepat. Faktanya, itu terjadi begitu cepat sehingga kamu mungkin tidak sepenuhnya sadar akan apa yang terjadi.

Aliran adrenalin inilah yang memberimu kemampuan untuk lebih fokus dan lancar dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan ketika dekat dengan deadline.

## 4. Efek Adrenaline Rush

Melanir situs EndocrineWeb, ada beberapa hal yang terjadi bila tubuhmu terus mengalami fenomena adrenaline rush:

- Peningkatan berat badan
- Masalah pada metabolisme
- Sakit kepala
- Tekanan darah tinggi
- Gangguan memori dan konsentrasi

- Gangguan tidur
- Kecemasan
- Depresi

Selain itu, efek jangka panjangnya adalah performa kerja keseharianmu akan menurun, reputasimu terancam, sulit mencapai target dalam karier, hingga efek paling parahnya adalah merusak karier.

## 5. Saran untuk Kamu yang Suka Menunda-nunda Pekerjaan

Melanir laman [procrastination.com](http://procrastination.com) dan Psychology Today, ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sehat.

1. Tentukan visi. Dengan adanya visi dalam hidup, kamu bisa lebih terarah dan fokus pada prioritas.
2. Buat planner atau to-do list. Prioritas pekerjaan dari yang paling urgent.
3. Bila ada tugas berat, bagi jadi beberapa bagian. Dengan ini, tugas jadi terlihat mudah, sehingga dapat diselesaikan dengan petan-petan, langkah demi langkah hingga tuntas.
4. Coba buat reward kepada dirimu bila berhasil menyelesaikan tugas sesuai rencana. Ini adalah usaha untuk menghargai pencapaian pada dirimu.
5. Konsultasi dengan psikolog jika dibutuhkan.

Bila kamu merasa semakin produktif ketika dikejar deadline, hal ini memang dapat menyelesaikan masalahmu dalam waktu singkat. Namun, bagaimanapun juga ini adalah kebiasaan buruk yang perlu dihindari. Malah sebaliknya, terapkan hidup disiplin dalam bekerja maupun belajar. Tak cuma kesuksesan yang akan menghampiri, tetapi juga menjaga kesehatan. (idnt/\*)

# Cuti dari MEDSOS

EXPOSEMEDIA - Aurel Hermansyah mengejutkan publik dengan unggahan terbarunya. Kekasih Atta Halilintar itu mengumumkan ingin rehat dari media sosial selama beberapa waktu ke depan. Untuk sementara waktu, akun Instagram Aurel pun akan dikelola oleh asisten pribadinya.

"Aku akan mundur dari seluruh akun media sosialku untuk beberapa hari dan semua unggahan akan ditangani oleh asistenku," tulis Aurel Hermansyah, Senin (7/12).

Keputusan itu diambil karena Aurel ingin fokus pada dirinya sendiri dan memperhatikan kesehatan mentalnya.

"Aku akhirnya punya waktu untuk benar-benar bertokus pada diriku sendiri dan beristirahat dari dunia sosial media yang serba cepat. Aku merasa terlalu lelah dan butuh waktu untuk memperhatikan kesehatan dan mentalku," beber Aurel.

Terakhir, Aurel memberikan saran kepada publik untuk bisa mengikuti langkahnya demi menjaga kesehatan masing-masing.

"Aku betul-betul mengapresiasi dukungan, perhatian, dan cinta dari kalian semua. Aku menyarankan siapapun di luar sana untuk berhenti sejenak dari sosial media untuk berfokus pada dirimu sendiri," pesan Aurel Hermansyah.

Aksi Aurel ini pun mendapatkan banyak dukungan dari publik. Banyak yang berdoa agar Aurel Hermansyah bisa selalu bahagia dalam menjalani hidupnya.

"Stalu happy Kaka anak online nya emakk, slalu ada doa buat kamu sayang," tulis @maura\_syahlaa.

"Do'a terbaik buatmu, semoga Loly bahagia selalu," komentar @nilmayanti\_89.

"Sosial media dan netizen memang kejam...berkedok sayang dan fans tapi sotony nya nanzubillah... always support you Nur," sahut akun @syif\_amaulida.(fntst/)



AUREL  
*Aurel Hermansyah*

# AWAL YANG INDAH

**EXPOSEMEDIA** - Caoimhin Kelleher tampil oke di bawah mistar Liverpool. Secara beruntun, dua clean sheet dicatatkan kiper 22 tahun itu. Liverpool belum bisa memainkan Alisson Becker yang sedang dibekap cedera.

Juergen Klopp lantas mempercayai Kelleher mengawal gawang Liverpool di laga melawan Wolverhampton Wanderers dalam lanjutan Liga Inggris, Senin (7/12/2020) dini hari WIB.

The Reds memetik kemenangan 4-0 pada laga yang berlangsung di Anfield ini. Gol-gol Liverpool dicetak oleh Mohamed Salah, Georginio Wijnaldum, Joel Matip, dan ditutup oleh gol bunuh diri Nelson Semedo.

Di balik kemenangan ini, ada penampilan Caoimhin Kelleher yang bagus dalam menjaga gawang Liverpool. Dia tercatat membuat tiga penyelamatan sepanjang laga, yakni mementahkan tembakan Daniel Podence, sundulan Leandro Dendoncker, dan sepakan Rayan Ait-Nouri. Laga ini sekaligus menjadi debut Kelleher di Liga Inggris.

"Ini level tinggi. Dari menit pertama kami besar-besaran bersemangat malam ini dan kami bermain sangat baik. Kami mencetak empat gol, mungkin bisa mencetak lebih banyak juga. Itu adalah kinerja tim yang serba hebat," kata Kelleher yang dikutip dari situs resmi Liverpool.

"Saya hanya mencoba berada di sana untuk membantu tim dan untungnya lagi saya bisa melakukan penyelamatan bagus dan mendapatkan clean sheet," sambungnya.

"Untuk mendapatkan clean sheet, bagi saya dan empat bek, adalah hal terpenting bagi kami. Kami sudah menyelesaikan tugas kami," Kelleher menegaskan.

Caoimhin Kelleher juga sudah tampil di Liga Champions pada tengah pekan lalu. Dia kembali tak kebobolan dan membuat empat penyelamatan untuk mengantarkan Liverpool menang 1-0 atas Ajax Amsterdam. *(Mik/?)*

