



# RADAR BANJARMASIN



Ikuti berita di kanal  
YouTube  
Radar Banjarmasin

PALING PAHAM SOAL BANUA

KAMIS 12 MEI 2022

Jawa Pos Group

HARGA Rp 4.000,-

## Bijak Memilih Berita Sebagai Sumber Informasi

**KEBUTUHAN** informasi merupakan sebuah kebutuhan yang dimiliki oleh tiap individu. Setiap manusia membutuhkan informasi guna melengkapi pengetahuan mereka akan suatu hal. Keadaan zaman yang semakin maju pesat khususnya dalam perkembangan ilmu teknologi dan informasi (IP-TEK) berdampak pada informasi yang ada sehingga dapat dikonsumsi oleh siapa saja. Kebutuhan akan informasi telah mendorong masyarakat untuk menempatkan media sebagai salah satu kebutuhan di dalam hidupnya.

Di era yang serba digital seperti saat ini, cara mendapatkan informasi semakin mudah saja, dari mencari, membaca, hingga menyebarkan informasi.

Namun apa jadinya jika yang terjadi malah sebaliknya. Informasi yang seyogyanya ditujukan

untuk memenuhi kebutuhan kita akan pengetahuan justru yang terjadi muncul rasa ketakutan atau tertekan setelah membaca pemberitaan akibat tidak tepat memilih sumber informasi. Masa pandemi saat ini banyak sekali informasi yang muncul terkait COVID-19 baik melalui media cetak, penyiaran, maupun online. Berbagai informasi begitu mudah di akses melalui berbagai sumber. Saat ini kita dituntut untuk beradaptasi dengan situasi agar mampu melewati situasi yang tentu saja memerlukan upaya dari setiap individu untuk dapat bertahan. Kita tidak hanya dituntut untuk menjaga kesehatan fisik, namun yang tidak kalah pentingnya adalah tetap menjaga kesehatan mental. Salah satunya bijak memilih berita sebagai sumber informasi. Beberapa judul

berita yang pernah penulis temui justru memunculkan ketakutan bagi yang membaca seperti "Akan muncul badai covid gelombang ketiga" Hal ini justru berdampak secara langsung pada kesehatan mental seseorang.

Dari judul tersebut seolah-olah kita tidak akan terbebas dari coronavirus padahal secara fisik kita sudah berupaya melakukan berbagai cara untuk melakukan tindakan pencegahan. Ada juga judul berita "Baru muncul varian omicron siluman, lebih ganas" tidak bisa dipungkiri bahwa dengan membaca judul berita seperti itu malah membuat mental kita menjadi semakin tertekan. Bahwa kita benar-benar berada dalam ancaman situasi yang menakutkan. Kalau yang muncul sekedar rasa takut maka masih memungkinkan yang



Oleh  
Erinawati, M.Pd

muncul adalah kewaspadaan dan hal ini masih mendorong

kita untuk optimis. Tapi kalau yang muncul ketakutan malah akan memunculkan gangguan kesehatan mental yang juga akan berdampak pada kesehatan fisik.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk tetap menjaga kesehatan fisik diantaranya memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau cairan hand sanitizer, menjaga jarak, membatasi mobilitas, dan melakukan vaksinasi. Upaya lain yang dapat kita lakukan adalah dengan memperhatikan kesehatan mental termasuk diantaranya mengatasi rasa cemas akibat pemberitaan tentang coronavirus. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan mental dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu

memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Pentingnya menjaga kesehatan mental karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Dikutip dari Kemenkes, kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga bisa menikmati kehidupan sehari-hari. Dalam kasus wabah Covid-19, pemahaman yang tepat tentang virus dari sumber yang dapat diandalkan adalah kunci untuk mengurangi rasa takut, dan menerapkan perilaku yang diperlukan untuk mengurangi penyebaran virus.

Mari kita tetap berpikir positif dan bersyukur dalam menghadapi situasi ini.

\*)Dosen Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Banjarmasin

Silakan kirim opini ke [redaksi@radarbanjarmasin.co.id](mailto:redaksi@radarbanjarmasin.co.id)

### RADAR BANJARMASIN

PALING PAHAM SOAL BANUA

**Tarif Iklan Display**  
Black White Rp30.000/mmk  
Full Colour Rp40.000/mmk  
**Dereu/Baris** Rp20.000/baris ( minimal 3 baris )  
**Halaman Utama (FC)** Rp95.000/mmk  
**Tarif Partner/Advertiser:** Black White  
Rp18.000/mmk  
Full Colour Rp20.000/mmk  
Order sudah diterima paling lambat  
1 hari sebelum terbit.

**Komisaris Utama:** H. Erwin Dede Nugroho  
**Komisaris:** Wiji Winarko  
**Direktur Utama:** H. Suriyansyah Achmad  
**Corporate Lawyer KPG:** Andi Syarifuddin, SH, MH  
**Pemimpin Redaksi/ Penanggung Jawab:** Toto Fachrudin  
**Redaktur Pelaksana:** Budian Noor, M Nur Alam Machmud, Waredpet: Eddy Hardiyanto  
**Redaktur:** Fitne Anshorullah, Anif Subekti, Muhammad Syarifuddin.  
**Redaktur Online:** Beni Mardiansyah  
**Anggota Redaksi:** Endang Syarifuddin, Maulana, Sutrisno, Oscar Faraby, Muhammad Rifani, Waihyu Ramadhan, M Idris Jian Sidiq, Tia Laila Novtri.  
**Perwakilan Daerah:**  
Zalyan S. Abdi (Tanah Bumbu: 0812-53349619), Ahmad Mubarak (Marabahan: 0878-42231206), Rasidi Fadli (Rantau: 0812-53990514), Salehuddin (Kandang: 0821-54451034), Wahyudi (Balangan: 0852-51606263), Muhammad Akbar (Amuntai: 0813-54623887), Jamaluddin (Barabai: 0813-50496250), Ibnu Dwi Wahyudi (Tanjung: 0852-48746865), Norsalim Yahya (Tanah Laut: 0852-51927187), Jumain (Kotabaru: 0823-12241546)  
**Tata Letak:** Aliansyah, Zainal Arifin, Suyono, M Azhar Askari, Bayu Aditya Rahman, Gusti Raha Fuadana  
**Video Editor:** M Muchlisin  
**Montase:** Ali Masykur, Andi Wahyudi. **Setter:** Joko Pamungkas, Phaneli Langang Buana

**Ilustrator/Grafis:** Norhartani

**Iklan dan Bisnis Digital:** Tetes Dwi Utama (Manager), Eva Rahmawati, Diah Ekawati, Fitri, M Yamani, Fauzan Ridhani  
**Radar Bisnis:** Raudah Anisya (0812-5014126), Rahmat Hidayatullah  
**Desain Grafis:** Irwanadi, Ridiuansyah.

**Sirkulasi dan Pemasaran:** M Ramli Anso (Manager)  
**Pemasaran Wilayah dan Society:** Nurhidayat (Koordinator), Ahmad Rafli, Irma Tania  
**Tim Promosi:** Ahmad Aliani (Dony) (0851-01467557)  
**Manager Umum, EO dan Kabiro:** M Alifuddin  
**Perwakilan:** Fachrul Anam. Penerbit: PT Duta Banua Banjar  
**Alamat Redaksi, Iklan, Percetakan & Pemasaran:**  
**Kantor Pusat:** Jl A Yani KM 26.900 Landasan Ulin, Banjarbaru. **Telepon: Redaksi** (0511-4706151)  
**Iklan & Pemasaran** (0511-4705042, Fax: (0511-4706150)  
**Biro Banjarmasin:** Jl Brigjen H Hasan Basy No E-31 A Rt. 14 (samping Simpang Gusti) Banjarmasin Utara, **Telepon** (0511-3303553/0511-3303884)  
**Perwakilan Balikpapan:** Gedung Biru, Jl Soekarno-Hatta KM 3,5. **Telepon** (0542-735359)  
**Perwakilan Surabaya:** Graha Pena, Jl A Yani No. 88. **Telepon** (031-8283333)  
**Perwakilan Jakarta:** Jl Raya Kebayoran Lama No. 17. **Telepon** (021-5349311), **Fax:** (021-5349207)