

# WANJOJA

BINAR MAKNA BERDAYA DAN BERBUDAYA



## KEMERDEKAAN IBU TUNGGAL

Setiap Ibu berhak merdeka dari stigma yang kerap ditujukan kepada mereka

## MERDEKA MENG-ASI-HI

Jalan menuju nutrisi terbaik bagi si kecil

## MERDEKA DARI KETERBATASAN

Telinga boleh tak mendengar, tetapi karya harus tetap berkibar

# Tim Redaksi



**KIRANI A.**  
Pemimpin Umum



**FEBBY N.F.**  
Pemimpin Redaksi



**RIFADINA K.Y.**  
Wakil Pemimpin  
Redaksi



**SAENASTITI**  
Redaktur Pelaksana



**FELI M.**  
Marketing

*Daku ingin jiwa raga ini selaraskan keanggunan.  
Daku ingin jemari ini menuliskan karismamu.  
~ Gombloh*

*Sampurasun, Panoja!*

Bulan Agustus menjadi momentum yang dipenuhi kehangatan nasionalisme Bangsa Indonesia. Seraya menggumamkan ide-ide dari berbagai warna kepala, satu bait lagu dari Gombloh di atas memecut semangat tim redaksi untuk mewarnai peringatan hari kemerdekaan tahun ini dengan spektrum yang sedikit berbeda. Yakni memaknai kemerdekaan dalam setiap lini peran wanita Indonesia.

Pada edisi ketiga ini, kami berusaha mengurai makna "Merdeka Berdaya" yang dirangkum apik ke dalam tiga fokus utama, yaitu menyelami asa diri, memecah belenggu potensi, dan menenun untaian inspirasi dalam setiap peran kebermanfaatannya. Mengejar asa tersebut di tengah tantangan kondisi yang sedang tidak baik-baik saja, bukanlah hal yang mudah. Kondisi tim dan narasumber yang juga terdampak, tak menyurutkan semangat kami untuk tetap menyajikan karya terbaik.

Kebahagiaan yang kami sematkan dalam setiap halaman edisi ketiga ini mengandung "Binar Makna Berdaya dan Berbudaya" yang kami gaungkan sebagai slogan resmi Wanoja. Dengan harapan, setiap makna yang hadir di setiap halaman Wanoja dapat menghidupkan binar-binar pembaca yang berdaya dan tak lupa akan budaya. Ditambah dengan lahirnya sebutan kasih kami untuk pembaca setia Wanoja, yaitu Panoja atau Pamaca Wanoja. Panoja dan Wanoja merupakan keterkaitan dan ketertarikan yang saling berdampingan.

## SEKAPUR SIRIH



**AFINA A.**  
Redaktur



**CUCU H.**  
Redaktur



**FATHKIA M.K.**  
Redaktur



**RANI K.**  
Redaktur



**RISTI T.B.**  
Redaktur

# Tim Redaksi



**ERNI A.S.**  
Jurnalis



**RENA H.**  
Jurnalis



**GINA A.U.**  
Editor



**YOLA W.**  
Editor

Apresiasi yang kami dapatkan dari Panoja di setiap edisi, menyemai tumbuh semangat untuk senantiasa melahirkan karya-karya baru yang lebih inspiratif.

Perubahan formasi tim redaksi tak bisa terelakkan, Bersamaan dengan edisi ketiga ini pula saya pribadi ingin mengapresiasi tim redaksi yang menemani perjuangan sejak masa percobaan edisi pertama sampai dengan edisi ketiga bersama-sama, yaitu tete-tete kebanggaan kami: Teh Rifadina Kamila Yasmin, Teh Erni Arie Susanti, Teh Afina Azmi, Teh Widya Pinandini, Teh Tyagita Andini Mardiyah, dan Pemimpin Umum yang selalu membanggakan kami, Teh Kirani Anjasmara.

Edisi ketiga ini pun menjadi edisi pamungkas saya sebagai Pemimpin Redaksi. Panoja, *hatur nuhun* selalu membersamai kami! Wanoja akan tetap hadir memancarkan keindahan warnanya serta terus melebarkan sayap merangkul orang-orang hebat yang senantiasa bahagia terlibat. Nantikan edisi keempat Wanoja dengan semburat warna baru bersama arahan Teh Rifadina Kamila Yasmin.

Panoja, selamat menyemai binar-binar makna!

  
Febby Noor Fadhillah



**ARYANI M.**  
Ilustrator



**DITHA R.**  
Ilustrator



**D. NITA P.**  
Ilustrator



**RIFA N.**  
Kontributor



**ADE N.**  
Desain



**IMAS I.**  
Desain



**TYAGITA A.M.**  
Desain



**WIDYA P.**  
Desain

## Pupuhu Carita

- 1 Makna Perempuan Merdeka

## Kembang Méncrang

- 4 Merdeka Meng-ASI-hi  
Jalan Menuju Nutrisi Terbaik  
Bagi Si Kecil
- 8 *Single Mom* : Merdeka Menjadi  
Diri Sendiri, Bukan Menjadi  
yang Mereka Stigmakan
- 10 Merdeka dari Keterbatasan:  
Telinga Boleh Tak Mendengar,  
Tetapi Karya Harus Tetap  
Berkibar

## Sagara Bagja

- 12 Tatarucingan
- 13 Komik Ambu Aipe

## Élmu Ambu

- 14 Tips agar Anak Berani  
B berpendapat
- 16 Buka Pikiran, Tumbuhkan Diri
- 18 Mendulang Rupiah dari Rumah

## Katumbiri Wargi

- 20 Pemenang *Photo Challenge*
- 21 Peserta Terpilih Sayembara  
Menulis





24



28



26



31

## Gebyar Motékar

- Bermetamorfosis Melalui Estafet Kebaikan 22
- Menjadi Tangguh, Bertumbuh dari Rumah 23
- Beauty Inside Beauty Outside* hingga Seni Memahami Emosi 25
- Kesungguhan dan Keseruan Peserta di Kegiatan *Broadcasting Training* 27

## Katineung

Makna Merdeka versi Redaksi 29

## Maréma 31

## Balébat 31

## Referensi 33

# Makna Perempuan

# MERDEKA

Oleh : FELI MULYANI

## Sudah 76 tahun Indonesia merdeka, tetapi apakah para perempuan Indonesia sudah benar-benar merdeka?

**M**ari kita telaah kembali sejarah kemerdekaan. Kemerdekaan Indonesia tercipta karena kaum laki-laki dan kaum perempuan bersatu untuk merebut Indonesia dari tangan para penjajah sesuai perannya masing-masing. Para pria berada di garis paling depan, sementara para perempuan memperkuat garis belakang.

Kaum perempuan aktif di Palang Merah, menyiapkan dapur umum, dan berbagai keperluan serdadu. Selain itu, mereka juga bercocok tanam, meningkatkan populasi ternak, serta menggalakkan penanaman kapas. Sebuah kerjasama yang luar biasa sehingga kemerdekaan yang sangat dimimpikan oleh rakyat Indonesia dapat terwujud.

Kini kemerdekaan telah berlangsung 76 tahun lamanya. Kemerdekaan sudah dimaknai begitu luas. Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman,



**kata "merdeka" bukan hanya terpaku pada terbebasnya negara kita dari penjajahan,**



melainkan lebih dari itu. Seluruh lapisan masyarakat seharusnya sudah merasakan kemerdekaan yang sesungguhnya. Khususnya untuk para perempuan yang dianggap sebagai warga kelas dua, serta dianggap tidak memiliki kemampuan atau tidak dapat berkompetisi dalam berbagai bidang pembangunan.

Padahal, perempuan dan kemerdekaan adalah dua kata yang sering disandingkan. Apalagi kemerdekaan tidak terlepas dari peran penting perempuan-perempuan Indonesia yang berjuang mempersembahkan jiwa dan raganya. Namun, justru saat ini mereka belum bisa menikmati makna kemerdekaan itu sendiri.



Para perempuan masih harus berjuang agar tidak diremehkan, bahkan tidak jarang mereka mengalami kekerasan secara fisik ataupun psikis.

Berbicara mengenai kemerdekaan yang diinginkan para perempuan, seringkali hal ini menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan dari berbagai pihak. Mereka berpendapat, perempuan yang menuntut kemerdekaan akan mengedepankan egoisme dan melupakan kodratnya sebagai perempuan.

Kata “**merdeka**” bagi para perempuan Indonesia, memiliki makna luas dan berbeda, yaitu ketika para perempuan mampu bertindak, memperjuangkan hak-haknya, berani mengambil keputusan, membebaskan diri dari berbagai tekanan dan kekerasan, serta bisa ikut berpartisipasi dalam membangun peradaban. Arti merdeka yang paling penting bagi perempuan adalah merdeka hati dan pikiran dari segala beban kehidupan yang sering menghimpit.



Perempuan dan keluarga, juga memiliki keterkaitan yang sangat penting dalam pembangunan bangsa. Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat. Keluarga berkualitas dan berkarakter yang akan menjadi motor penggerak kehidupan bermasyarakat.

**Dalam mewujudkan keluarga berkualitas dan berkarakter, perlu diciptakan perdamaian dan keharmonisan antara suami dan istri**

Meskipun suami adalah pemimpin keluarga, bukan berarti kepemimpinannya otoriter. Istri tidak selalu harus tunduk dan patuh pada perintah dan kemauan suami. Hubungan suami istri bukan seperti atasan dan bawahan, terlebih majikan dan buruh. Namun, sebaiknya hubungan suami dan istri adalah *partnership* atau kemitraan.



# Merdeka Menjalani Peran dalam Keluarga

**Saling melengkapi kelemahan dan kemampuan masing-masing, saling membutuhkan, saling melindungi, dan saling menyayangi satu sama lain.**

Pada akhirnya, sama-sama bertanggung jawab di lingkungan masyarakat dan di hadapan Tuhan.

Dengan cara ini, para suami bisa membantu istrinya untuk menggapai kemerdekaannya sehingga mereka bisa fokus pada pendidikan dan pembenahan diri. Dengan demikian, mereka selalu siap untuk mendidik dan mengantarkan anak-anak ke gerbang masa depan yang lebih cerah.





# Merdeka Meng-ASI-hi

## *Jalan Menuju Nutrisi Terbaik bagi si Kecil*

Oleh : ERNI ARIE SUSANTI

Menyusui merupakan proses alamiah seorang ibu yang dimulai saat baru melahirkan. Proses menyusui adalah kegiatan memberikan makanan pada bayi berupa Air Susu Ibu (ASI). Cairan ini begitu penting karena mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi. Untuk itu, dukungan dari berbagai pihak, seperti suami, keluarga, masyarakat, dan pemerintah sangat diperlukan agar para ibu bisa menyusui dengan aman dan nyaman, terutama di hari-hari pertama kehidupan bayi.

Drama menyusui sering terjadi pada ibu yang baru melahirkan anak pertama. Kurangnya pengetahuan dan pengalaman sering mengakibatkan ibu menyusui dengan perlekatan yang kurang tepat sehingga menimbulkan luka pada puting.

Kondisi seperti ini ternyata juga dialami Teh Aldina Rahma Gustavikha. Dirinya sempat *down* dan *hopeless* karena mengalami puting lecet di pekan awal menyusui anak pertamanya. Bahkan muncul pertanyaan dalam dirinya, “Cukup enggak, yah, ASI-nya?”.

## Menyusui bukan hanya sekedar memberikan ASI, melainkan juga proses yang menakjubkan sehingga layak diperjuangkan.

Melihat istrinya tampak kepayahan, sang suami, dr. Muharrom Hijrie Nurpatikana, memberikan dukungan dengan mendengarkan semua permasalahan yang Teh Aldina utarakan. Selanjutnya, beliau mengambil alih pekerjaan rumah yang biasa dilakukan sang istri.

Tidak berhenti sampai di situ, dr. Hijrie juga bersedia memenuhi permintaan istrinya untuk bertemu dengan konselor menyusui. Pengalaman Teh Aldina menakutkan tantangan dibantu konselor menyusui ini kemudian memotivasinya untuk turut menjadi konselor menyusui.

Menjadi konselor selama dua tahun, membuat Teh Aldina menyadari bahwa setiap ibu mengalami kondisi yang berbeda saat menyusui. Ada yang mudah prosesnya, tetapi ada juga yang menghadapi tantangan dan membutuhkan perjuangan lebih untuk bisa menyusui. Menurut Teh Aldina, ada hal penting yang perlu diingat, bahwa menyusui bukan hanya menempelkan payudara ke mulut anak saja, melainkan juga sebuah proses yang menakjubkan sehingga layak untuk diperjuangkan.

**Beliau juga menyampaikan beberapa tips agar para ibu bisa sukses menyusui hingga menyapih.**

Pertama, percaya bahwa Allah sudah menitipkan rezeki untuk anak, salah satunya ASI.

Kedua, berusaha untuk terus belajar karena seseorang akan percaya diri ketika tahu ilmunya.

Ketiga, jangan malu untuk meminta bantuan pada orang terdekat, terutama suami dan orang yang kompeten. Pahami bahwa setiap orang memiliki kapasitas yang terbatas sebagai seorang ibu, istri, dan perempuan, termasuk dalam hal ilmu.



Berbicara tentang kemerdekaan, menurut perempuan yang hobi bebenah ini, masih ada beberapa hal yang harus diperjuangkan untuk ibu menyusui. Misalnya, dukungan ketika ibu kesulitan menyusui, adanya fasilitas umum yang nyaman untuk menyusui atau pemerah ASI, serta realisasi dari peraturan-peraturan terkait menyusui yang sudah ada. Meskipun sudah ada beberapa mal, kantor, dan bandara yang menyediakan ruang laktasi, tetapi di antaranya masih banyak yang belum ideal untuk digunakan.

Perjuangan ini tentu bukan tanggung jawab perorangan atau pemerintah, tetapi merupakan tanggung jawab bersama. Sekarang saatnya kita semua memberikan dukungan. Dimulai dari bantuan sederhana yang dibutuhkan, seperti memberikan informasi yang benar, memberi bantuan praktis, mengirimkan kado kecil untuk sang ibu, atau sekadar menanyakan kabar dan memberikan semangat. Ingatlah, ketika pengetahuan tidak ditunjang dengan dukungan, maka perjuangan akan sulit membuahkan hasil.



**ASI, tiap tetesnya menjadi fondasi raga, prosesnya menjadi fondasi jiwa.**

Teh Aldina juga berharap agar ibu menyusui bisa lebih menikmati momen yang indah ini serta tidak melupakan proses belajar untuk lebih baik lagi, termasuk berkunjung ke konselor. “Jangan merasa kalau datang ke konselor itu kita merasa sebagai ibu yang gagal, yah,” ujarnya.

Sebagai penutup, harapan dari Teh Aldina, semoga Wanoja bisa terus mengoptimalkan potensi member IP Bandung, mendukung kemerdekaan dalam belajar, serta menginspirasi dan berdampak luas.



## Para Suami, Belajarlah untuk Istri dan Buah Hati

dr. Hijrie (Suami Teh Aldina dan calon dokter spesialis bedah), menitipkan pesan untuk para suami.

Menyusui memang tugas utama seorang ibu. Namun, suami juga memiliki peranan yang penting agar proses itu lancar dan nyaman. Dukungan dan motivasi dari suami sangat dibutuhkan sebagai *support system*. Perlu ada kesadaran juga untuk belajar. Baca dan carilah pengetahuan tentang ASI, apa manfaatnya dan seperti apa prosesnya. Jangan tunggu bayi lahir, belajarlah sejak masa kehamilan, seperti hadir di kelas persiapan menyusui atau turut serta konseling menyusui sebelum melahirkan.

Jika hal ini bisa dilakukan, kita bersama-sama akan bisa menjalani prosesnya dengan indah.

Untuk para suami, yuk, dukung istri kita dalam memberikan yang terbaik untuk buah hati!

# Single Mom: Merdeka

## Menjadi Diri Sendiri, Bukan Menjadi yang Mereka Stigmakan

Oleh: Rena Herdiani H.

Semua ibu berhak untuk merdeka dari stigma yang kerap ditujukan kepada mereka. Salah satu stigma yang masih sering dilayangkan adalah stigma terhadap *single mom*.

Seorang perempuan hebat bernama Annisa Wiliyanti Puspitasari, yang lebih akrab dipanggil Teh Nicha, membagikan pengalaman berharga dalam memerdekakan diri dari stigma masyarakat selama beliau menjadi seorang *single mom*.

Awal mula perjuangannya menjadi seorang *single mom* tidaklah mudah. Beliau harus mengandung dan melahirkan anak keduanya tanpa suami, berjuang memulihkan psikis pasca perceraian, mengasuh dan mendidik anak-anak, membiayai keperluan hidup, juga menghadapi stigma negatif dari lingkungan yang kerap kali menguras hati dan emosi. Namun, kini beliau merasa sudah merdeka dari hal-hal yang bisa mengerdilkan dirinya.

**"Kamu bisa menjadi apa saja yang kamu mau,"**



adalah kalimat yang disampaikan ibunda Teh Nicha kepadanya. Kalimat tersebut perlahan membuatnya bangkit dari keterpurukan. Beliau tidak lagi fokus pada statusnya sebagai janda, tetapi fokus pada keinginannya untuk menjadi lebih berdaya.

K  
E  
M  
B  
A  
N  
G  
  
M  
É  
N  
C  
R  
A  
N  
G

Teh Nicha kini bisa melihat sisi positif dari statusnya dan mampu melakukan banyak hal yang dulu tidak bisa dilakukan saat masih bersuami. Selain *support* dari keluarga, kedua putranya yang masih balita menjadi alasan utama dirinya untuk tetap kuat. Beliau meyakini bahwa ketika seorang ibu menjadi kuat, maka anak-anak akan jauh lebih kuat.

Stigma yang dulu kerap mengerdilkan dirinya, kini menjadi motivasi untuk terus berjuang. "Aku akan bekerja keras sampai orang yang mengenalku tidak lagi melihat statusku, tetapi kualitasku. Kalau dulu orang bilang, oh, Nicha yang janda itu, ya? Aku akan bekerja keras sampai orang bilang, oh, Nicha yang anaknya *hafidz* itu, ya? Atau, Nicha yang pengusaha dan *trader* saham itu, ya," ungkapnya.



Ketika ditanya tentang makna merdeka, ibu yang menyukai *traveling* ini mengungkapkan bahwa merdeka adalah bisa menjadi diri sendiri dan bukan menjadi apa yang distigmakan orang lain. Merdeka juga menerima kekurangan diri, berdamai dengan diri sendiri dan masa lalu, juga berani berkata tidak untuk hal-hal yang tidak menyenangkan.



Teh Nicha berharap semua ibu, terutama *single mom*, bisa memerdekakan dirinya untuk menjadi apa pun yang mereka inginkan dan tidak lagi terpengaruh stigma-stigma negatif. Ia pun berpesan, bahwa tidak ada salahnya mencari *support system* dengan cara berkomunitas agar tidak merasa sendirian. Selain itu, jangan malu berkonsultasi dengan seorang profesional jika merasa punya luka batin atau gangguan psikis karena kesehatan mental kita sebagai ibu adalah hal yang utama.

*"Aku akan bekerja keras sampai orang tidak lagi melihat statusku, tetapi kualitasku."*

**Meninggikan  
*gunung,*  
bukan meratakan  
lembah.**



*Merdeka dari Keterbatasan*

# Telinga Boleh Tak Mendengar, tetapi Karya Harus Tetap Berkibar

Oleh: RENA HERDIANI H.

**P**anoja pernah berkunjung ke situs web Ibu Profesional? Ibu yang satu ini adalah salah satu sosok hebat yang ada “di belakangnya”. Siapa sangka jika ibu dari dua orang putra ini, mengalami kondisi disabilitas *hard of hearing* atau tuli. Namun, di tengah keterbatasan tersebut, pemilik nama lengkap Widi Utami ini mampu memerdekakan dirinya untuk tetap berkarya dan berdaya.

Berkat dukungan keluarga yang begitu besar, baik orang tua, suami,

maupun kedua anaknya, yang selama ini telah menjadi telinga dan juga penguat untuknya, ibu yang akrab disapa Mak K ini, mampu menghadapi setiap tantangan yang hadir di setiap fase kehidupannya, yang tidak bisa dibilang mudah. Setelah bergabung di komunitas Ibu Profesional, ungkapan yang selalu bergaung, “meninggikan gunung, bukan meratakan lembah”, benar-benar menjadi semangat baru untuknya.

K  
E  
M  
B  
A  
N  
G  
  
M  
É  
N  
C  
R  
A  
N  
G

## Merdeka itu ketika kita tidak lagi "dijajah" oleh ketidaksempurnaan.

Berbicara tentang kemerdekaan, Mak K saat ini sudah merasa merdeka dari ketidakmungkinan yang dahulu pernah berkecamuk di pikirannya. Kini beliau bisa bekerja, berkarya, dan berdaya, walaupun dari dalam rumah. Merdeka dari hal-hal yang di masa lalu dirasa mustahil. Karya Mak K sudah berkibar di berbagai platform *online*, salah satunya dalam situs web Ibu Profesional.

Menurut Mak K, "Merdeka itu ketika kita tidak lagi "dijajah" oleh ketidaksempurnaan. Tidak lagi menjadikan ketidaksempurnaan sebagai alasan untuk tidak berkembang. Selain itu, saat ini sudah banyak fasilitas pembelajaran yang ramah untuk disabilitas sehingga bisa membantu untuk terus belajar dan mengembangkan *passion*."



Mak K juga membagikan tips agar teman disabilitas lain bisa merdeka, di antaranya adalah dengan membangun rasa percaya diri, menerima kekurangan diri, fokus pada kelebihan diri dan asah terus, serta jangan malu untuk meminta bantuan.

Panoja juga bisa, *loh*, membantu teman disabilitas, dengan tidak sungkan menawarkan bantuan saat mereka sedang memerlukan bantuan.

"Misalnya, saat ada teman tuli, jadilah 'telinganya'. Terjemahkan audio menjadi teks ataupun mengatakan ulang apa yang orang lain katakan," jelas Mak K, di akhir wawancara kami.





# Tatarucingan

Oleh: AFINA

Panoja, tebak-tebakan, yuk!  
Kasur, kalau dibalik, jadi apa?  
Yaa, tetep kasur, dong! Hehehe.

Nah, kali ini, kita akan bermain *tatarucingan* tokoh, lho.  
Hayoo, ada yang tahu, *puzzle* di bawah ini, wajah siapa, ya?

Ingat, perhatikan *clue*-nya, ya!  
Jika diperlukan, boleh dicetak dan digunting lebih dulu, lalu dimainkan, deh.  
Seru, kan?

Ssstt. Supaya tambah seru, Panoja tersigap akan dapat kejutan dari tim redaksi, lho!  
Wow, kejutan apakah gerangan? Langsung saja bawa tebakamu dan hubungi kami!  
(Kontak redaksi ada di sampul belakang)

1



## Tokoh Pertama

- Wanita yang mendapat tanda kehormatan Bintang Mahaputera
- Menjunjung tinggi pendidikan di rumah, salah satunya dengan membiasakan adanya diskusi di rumah bersama anak-anak dan mengarahkan mereka untuk selalu bertanya ketika ada yang belum dimengerti
- Memiliki jasa dan perhatian kepada para penyandang tunanetra

2



## Tokoh Kedua

- Duta Baca Indonesia tahun 2016-2020
- Didapuk *Forbes Magazine* sebagai "Most Progressive Figure" tahun 2015
- Wanita yang meyakini bahwa karir di rumah dan di luar bisa dijalankan beriringan

# Ambu Aipe

oleh: DEWI NITA

## PAHLAWAN MASA KINI

\*ade oce membaca buku tentang pahlawan

Waaahh...  
ade oce jadi ingin  
seperti Pahlawan ini !



Ambu aipe ...  
ade oce bisa tidak  
menjadi  
pahlawan ?

Ade bisa kok..  
menjadi  
pahlawan  
masa kini

dengan  
melakukan hal baik  
dan menghasilkan  
karya terbaik



Hmmm...  
jadi ade oce  
juga bisa ya ?

Menjadi  
pahlawan  
masa kini  
itu sendiri....



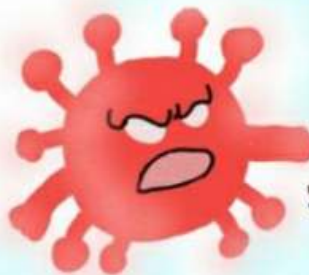
**Dengan cara...  
Menjadi generasi muda anak bangsa  
Dengan berbagai karya.**



**Dan juga di situasi saat ini kita bisa...**



**"Menjadi Pahlawan di masa  
pandemi ini dengan cara selalu  
menjaga protokol kesehatan."**





## TIPS AGAR ANANDA BERANI BERPENDAPAT

Oleh: RISTI TRIANA BAHROEN

Memberi kesempatan kepada anak untuk bebas mengungkapkan perasaan dan menyatakan pendapat, ternyata bagus untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan mengasah *soft skill* anak.

Namun, terkadang sebagai orang tua kita sering mengabaikan pendapat pribadi anak. Justru hal ini yang menjadi salah satu alasan anak jadi enggan bersuara ketika punya pendapat sendiri.

**P**asti kita tidak ingin anak tumbuh dengan keengganan untuk berpendapat. Bagaimana cara menyiasati agar sang anak berani mengutarakan pendapatnya? Berikut tips yang dirangkum oleh Tim Redaksi WANOJA .

### Perkenalkan anak dengan lingkungan sekitar

Membentuk kebiasaan dan pribadi anak sebaiknya dimulai dari usia dini, salah satunya pengaruh lingkungan sekitar. Lingkungan yang sudah tidak asing bagi anak tentu akan menciptakan kenyamanan sehingga anak tidak mudah kaget akan hal-hal baru dan asing yang belum pernah ditemui sebelumnya.



### Memberi kesempatan kepada anak untuk menentukan pilihannya sendiri

Memilih sebuah keputusan pada umumnya berasal dari dalam diri seorang. Oleh sebab itu, memaksa anak melakukan sesuatu tanpa meminta pendapatnya terlebih dahulu tentu akan banyak menyebabkan ketidaknyamanan.

É  
L  
M  
U  
  
A  
M  
B  
U



Misalnya, perasaan tidak senang dan kesal. Kita sebagai orang dewasa pasti merasa kesal ketika dipaksa, demikian juga yang dirasakan oleh anak. Berilah kesempatan kepada anak untuk berpendapat secara jujur dan menjalani pilihannya dengan rasa tanggung jawab.

## Menjadikan diri sebagai pelindung anak

Bersikap mengayomi dan menghargai pendapat anak, akan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Tahan diri agar tidak mudah tersulut emosi atau membentak ketika pendapat yang disampaikan kurang tepat. Berikan contoh-contoh tentang adab berpendapat, seperti berbicara dengan sopan, pemilihan kata yang tepat, dan suara yang tidak berteriak. Sejatinya, anak adalah pembelajar cilik yang tak jarang masih memerlukan arahan kita sebagai pelindungnya, bukan? Temani anak dalam mengungkapkan ekspresinya sendiri.



## Menghargai setiap usaha anak

Setelah anak berhasil menumbuhkan kemandirian serta keberanian berpendapat, pastikan untuk memberikan respon secara positif, bahkan ketika hasilnya belum sesuai harapan. Respon negatif justru dapat menurunkan semangatnya untuk berkembang lebih baik.



Menunjukkan apresiasi betapa bangganya kita, dapat semakin membangkitkan semangat anak untuk terus maju dan mau mengembangkan sikap berani dan mandiri.

Mengajarkan kebiasaan baik sejak dini kepada anak memang bukan hal yang mudah. Namun, bukankah ini yang dinamakan sebuah proses? Nah, semoga beberapa tips di atas bisa Panoja terapkan untuk menstimulasi anak agar berani beropini dan berkreasi.

# Buka Pikiran, Tumbuhkan Diri

Oleh: FATHKIA MUTIARA KHALILA

***Pikiran yang jernih dan terbuka merupakan kunci agar kita bisa semangat untuk terus bertumbuh.***



**T**entunya Panoja tidak asing dengan istilah menerima diri apa adanya.

Sementara itu, ada juga dimensi dalam diri yang harus terus diasah agar senantiasa berkembang. Jangan sampai merasa sudah cukup dengan keadaan tanpa mau melangkah lebih jauh lagi. Terkadang, pikiran kita sendiri yang menciptakan pagar tinggi, padahal masih banyak kesempatan untuk dapat mengembangkan diri. Memang benar bahwa takdir telah digariskan oleh Sang Pencipta. Namun, jangan lupa bahwa Tuhan juga yang telah membekali manusia akal untuk membuat keputusan dengan bijak. Oleh karena itu, pikiran yang jernih dan terbuka merupakan kunci agar kita bisa semangat untuk terus bertumbuh. Panoja ingin tahu, bagaimana caranya? Mari simak tips berikut ini!

## ***Kelilingi diri dengan energi positif***

Pastikan semua yang ada di sekitarmu memancarkan energi positif dan bermanfaat untuk membangkitkan semangat juga suasana hati. Sering formasi dan hubungan pertemanan. Bergabung dengan komunitas yang positif juga dapat menularkan kebaikan pada kita.



## ***Memetakan kekuatan positif dan kelemahan diri***

Seberapa jauh Panoja sudah mengenal diri? Ada baiknya luangkan waktu sejenak untuk membuat daftar kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Kemudian, susun rencana untuk memaksimalkan kekuatan sekaligus meminimalkan kelemahan.



### **Membangun kebiasaan baik**

Awalnya kita yang membentuk kebiasaan, selanjutnya kebiasaan yang akan membentuk kita. Hal ini disebabkan kebiasaan yang telah terbentuk akan tersimpan dalam memori sehingga kita melakukan sesuatu hal secara *auto pilot* berdasarkan memori yang tersimpan. Itu sebabnya, membangun kebiasaan baik akan menjadi pondasi untuk pikiran yang baik pula.

### **Memaknai kegagalan sebagai batu loncatan**

Kegagalan bukan hal yang patut disesali. Kegagalan adalah fase yang harus dimaknai sebagai lecutan untuk memperbaiki diri. Kegagalan merupakan pintu bagi kita untuk mengetahui kekeliruan sehingga di kemudian hari kita dapat menghindarkan diri terjatuh di lubang yang sama.

### **Tuntut ilmu lalu amalkan**

Keraguan biasanya muncul akibat ketidaktahuan. Itu sebabnya ilmu adalah langkah awal untuk menepis hal tersebut. Kemudian, amalkan ilmu sedikit demi sedikit secara konsisten karena sesuatu yang dikerjakan terus menerus dapat lebih melekat dalam ingatan.



Imajinasikan pikiran sebagai pimpinan yang memberi komando untuk bertindak. Saat menghadapi situasi tertentu, ia akan memilih jalan mana yang akan diambil. Saat semesta pikiran dihuni oleh hal-hal yang memotivasi, maka spirit belajar dan berjuang akan memenuhi hari. Sebaliknya, saat pikiran kita dipenuhi oleh hal-hal destruktif, maka diri akan mudah takluk oleh takut juga ragu.

Panoja, selamat membuka pikiran agar diri senantiasa bertumbuh!



# Mendulang Rupiah dari Rumah

Oleh: AFINA AZMI



Mengeluh hanya menghasilkan peluh.  
Menyerah akan membuat diri semakin tak punya arah.

**M**asa pandemi berdampak besar, termasuk pada ranah ekonomi keluarga. Tak jarang berita pemutusan kerja terdengar. Ada kalanya ibu harus turut membantu menopang kebutuhan keluarga.

Mengeluh hanya menghasilkan peluh, menyerah akan membuat diri semakin tak punya arah, maka berjuang dan mengoptimalkan ikhtiar sembari memperbanyak mengetuk pintu langit menjadi pilihan untuk dilakukan. Meskipun berbisnis dari rumah, ibu bisa mendulang rupiah yang lumayan, lho! Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan.

1

## Kenali Anggota Keluarga

Setiap anggota keluarga mempunyai keunikan masing-masing, termasuk anak. Dengan mengenali keunikan anak, kita bisa menentukan kegiatan apa yang bisa diberikan kepada anak ketika kita harus fokus bekerja. Jika anak sangat lengket dengan kita, manfaatkan jam tidurnya.

É  
L  
M  
U  
  
A  
M  
B  
U

2

## Temukan Ranah yang Prospektif

Ada yang bilang, jadikan hobi sebagai pekerjaan. Hal itu benar. Namun, ketika keuangan mulai menipis, mari tunda dulu keyakinan tersebut. Kerjakan apa pun yang halal, bisa menghasilkan, dan paling memungkinkan.

*Luruskan niat agar apa pun yang didapatkan akan meningkatkan kedekatan kita kepada Allah Swt.*



3

## Menurunkan Ekspektasi

Ketika memutuskan untuk merambah ke dunia kerja, otomatis porsi waktu agenda domestik berkurang sehingga berdampak pada kondisi rumah yang menjadi tidak ideal. Tarik nafas, hembuskan perlahan. Mari definisikan hal ini sebagai “adanya kehidupan di rumah”. Bukankah rumah yang “semarak” pertanda tiadanya senyap?

4

## Atur Jadwal

Jangan sampai kita menghabiskan waktu untuk bekerja, lantas kewajiban lain terbengkalai. Buatlah kandang waktu, misalnya fokus bekerja pada pukul 10.00–12.00 dan 20.00–21.00. Dedikasikan waktu lainnya untuk keluarga dan urusan rumah tangga. Komunikasikan juga hal ini dengan calon *customer*, ya!

5

## Mulai dari Reseller atau Dropshipper

Membuat produk sendiri biasanya lebih memakan waktu, apalagi jika masih memiliki anak yang berusia balita. Oleh karena itu, kita bisa mulai dengan menjadi *reseller*. Stok barangnya di rumah, kemudian promosikan. Namun, jika memilih menjadi *dropshipper*, pastikan kita sudah punya sampel barang yang dijual agar tidak seperti menjual kucing dalam karung. Pemilik produk juga harus menjamin bahwa produk yang dijualnya tidak berubah sepanjang waktu.



Perlu diingat, selalu luruskan niat agar apa pun yang didapatkan akan meningkatkan kedekatan kita kepada Allah Swt. Keraskan usaha, kuatkan doa. Jangan lupa bersedekah. Sesedikit apa pun, jika ikhlas, insyaallah akan ada balasan yang baik. Selamat menjemput rezeki yang halal dan tetap semangat ya, Panoja!



# Pemenang Photo Challenge



*Guanita*



*Ridha Hidayani*



*Mutaminah*



*Diah Adni*

# Peserta Terpilih SAYEMBARA

## Menulis

### “Merdeka Belajar ala Panoja”

#### Sejumput Asa si Pembelajar

Merdeka belajar tak terbatas ruang dan waktu. Tidak identik dengan formalitas, tetapi aktualitas. Melalui media digital kita belajar. Mengejar ilmu semudah dalam genggamannya. Dari semesta pun kita belajar.

Aku bangga menjadi wanita pembelajar. Aku membentuk karakter cerdas anak-anakku. Kita wanita, kita merdeka, dan bersama kita cerdaskan Indonesia.

- Yuanita -

#### Mengeja Jemari

“Ini tinggi ... ini tinggi ... ini juga tinggi...,” celotehnya, menunjuk tiga jemari tengahnya.

“Kalo ini besar ...,” ujarnya, pada ibu jari.

“Ini paling kecil.”

Jemari menjadi benda penting dalam kehidupan tiga tahun pertamanya. Dengannya ia meraba dan merasa, menghitung sesuai jumlah jemarinya, belajar kosakata, hingga ekspresi sayang yang ia tunjukkan melalui jemarinya.

- Rizki Amalia Rahmah -

#### Merdeka Belajar, Belajar Merdeka

Terkadang pilihan yang kita ambil tidak selalu baik dirasa. Dari tiap jeda yang ada, di sanalah diri perlu diberi waktu merasa. Terkadang ruang seolah memenjarakan, mungkinkah batas, kita yang ciptakan? Merdeka belajar, belajar merdeka, adalah tentang memahami diri, ruang, waktu, dan seluruh entitas yang membersamai kita tumbuh.

- Rifa Nailufar -

#### Jangan Ikut-ikutan Belajar, jika Bukan Itu Kebutuhan Belajarmu!

Merdeka belajar bagiku adalah ketika aku bisa menentukan apa kebutuhan belajarku sendiri. Proses belajarnya sangat unik, terhindar dari niat ikut-ikutan ataupun hanya *ngumpulin* ilmu. Bagiku, belajar adalah sebuah perjalanan yang harus membuat diriku yang sekarang berubah menjadi diriku yang lebih baik di esok hari.

- Ridha Hidayani -

# Bermetamorfosis Melalui Estafet Kebaikan

Oleh : RIFA NAILUFAR

Dalam halalbihalal kali ini, Ibu Profesional Bandung mengangkat tema Bermetamorfosis Melalui Estafet Kebaikan. Tema ini diangkat untuk menghangatkan suasana dan menyemangati para pengurus mengenai esensi berada di dalam kepengurusan. Acara ini sekaligus menjadi agenda *upgrading* yang difasilitasi oleh Resource Center Ibu Profesional Bandung selaku panitia acara, dipersembahkan khusus untuk jajaran pengurus Ibu Profesional Bandung.

Acara dilangsungkan via Zoom, Jumat 11 Juni 2021 pukul 13.00–15.00 WIB. Dihadiri oleh para pengurus Ibu Profesional Bandung, temu *online* ini disajikan dengan suasana yang rileks agar peserta dapat lebih menikmati

acara. Acara dibuka dengan *games* virtual, kemudian membuka teka-teki makan virtual. Peserta dipersilakan makan seraya acara terus berjalan. Dalam rangkaian acara ini, hadir selaku Founder Ibu Profesional, Ibu Septi Peni Wulandani. Pembawaan beliau yang khas, hangat, serta semangat yang selalu menyala, turut mengobarkan semangat seluruh pengurus Ibu Profesional Bandung kala itu.

Dalam materi yang disampaikan oleh beliau, ada empat tahapan metamorfosis kebaikan. Tahapan pertama adalah penuh kesadaran. Kedua, berwawasan supaya dapat memenuhi kebutuhan diri. Ketiga, berubah dengan meningkatkan kualitas. Tahap yang terakhir ialah berdampak.





Semoga apa yang berusaha disampaikan dalam acara ini memiliki dampak serta arti yang mendalam bagi para pengurus, untuk tetap memiliki spirit yang sama dalam menjadi versi terbaik diri, yang berkhidmat demi bermanfaat bagi semesta.

Acara ini ditutup dengan *games* virtual penuh makna yang dipandu oleh Teh Ditha Rahmalia. Semangat berjuang rekan pengurus! Dalam sisa waktu, semoga Allah memudahkan kita menuju akhir yang baik, *husnul khatimah*. Amin.

*Kolaborasi Ibu Profesional Bandung dan Ibu Profesional Garut:*

# Menjadi Tangguh, Bertumbuh dari Rumah

Oleh : AFINA AZMI

Agustus, bulan yang penuh kejutan dan keceriaan. Sudah menjadi tradisi di Indonesia, merayakan hari kemerdekaan negara selalu dibuat meriah. Perlombaan yang diadakan sering kali mengundang derai tawa, menjadi salah satu kebahagiaan yang selalu dinanti-nanti setiap tahunnya.

**IBU PROFESIONAL BANDUNG & IBU PROFESIONAL GARUT**  
mempresentasikan:  
**EVENT KOLABORASI**  
**MEMPERINGATI HARI KEMERDEKAAN INDONESIA**  
*Menjadi Tangguh dan Bertumbuh dari Rumah*

**Lomba lomba:**

- Menghias Celengan
- Membuat Short Video
- Menghias Rumah

**Webinar**  
Pentingnya Pembiasaan Olahraga untuk Kesehatan Keluarga

**Quiz**

**TERBUKA UNTUK MEMBER IP DAN UMUM**

f i y t Bu Profesional Bandung f i y t Bu Profesional Garut

Namun, di masa pandemi, tak pelak kita harus banyak menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Tidak bisa berkumpul ramai-ramai dan menyelenggarakan aneka pertandingan, semacam panjat pinang atau tarik tambang, yang membutuhkan kerja sama dengan orang yang tidak sedikit.



Meskipun begitu, sebagai salah satu wadah bertumbuh para ibu dan calon ibu, Ibu Profesional tentu tidak tinggal diam. Demi terjalinnya persaudaraan yang lebih erat sesama member Ibu Profesional, menghadirkan kebermanfaatan, membentuk kebiasaan baik, sekaligus merayakan HUT RI yang ke-76, Ibu Profesional Bandung dan Ibu Profesional Garut melakukan kolaborasi. Dengan mengangkat tema “Menjadi Tangguh, Bertumbuh dari Rumah”, diadakanlah beragam lomba seru yang tetap bisa diramaikan walaupun di rumah saja.

Acara yang bertajuk Event Kolaborasi Memperingati Hari Kemerdekaan Indonesia ini diselenggarakan tanggal 7 Agustus–21 Agustus 2021. Ada empat lomba yang dilaksanakan, yakni menghias celengan, menghias rumah, membuat video pendek, dan kuis. Selain kuis yang pesertanya khusus member Ibu Profesional, tiga lomba lainnya bisa diikuti pula oleh umum.

Di hari terakhir yang merupakan acara puncak, diadakan webinar “Menjadi Tangguh dengan Gaya Hidup Sehat secara Holistik dari Rumah” yang dipandu Teh Yizda Fadlila dan dirangkai dengan senam bersama selama satu jam. Dari kegiatan kolaborasi ini, semoga lahir pula sebuah gerakan hidup sehat. Untuk informasi detailnya, bisa dipantau dan diikuti di Instagram @ibuprofesionalbandung, ya. Salam sehat, Panoja!

**IBU PROFESIONAL BANDUNG & IBU PROFESIONAL GARUT**  
mempersembahkan:

*"Menjadi Tangguh dan Bertumbuh dari Rumah"*

**WEBINAR KEMERDEKAAN**  
*"Menjadi Tangguh dengan Gaya Hidup Sehat Secara Holistik dari Rumah"*

Sabtu, 21 Agustus 2021  
Pukul 10.00 - 12.00 WIB

Ruang Zoom  
Cloud Meeting

Link Pendaftaran:  
<https://forms.gle/vZNRHRzLwW7FFm6>

bersama: **Yizda Fadlila**  
Ibu Rumah Tangga, Coach Online,  
Penguasa Catering Sehat

sponsored by: **Mulanora**, **Polystyrene**, **Polystyrene**, **Polystyrene**, **Polystyrene**

ibu Profesional Bandung | ibu Profesional Garut

G  
E  
B  
Y  
A  
R  
  
M  
O  
T  
É  
K  
A  
R

# *BEAUTY* *Inside* *Outside* hingga Seni Memahami Emosi Menjadi Kunci Menggapai Merdeka dari Luka

Oleh: CUCU HAZANAH

*Wanita terkadang merasakan lelah yang tak berkesudahan atau merasa ingin marah tanpa alasan. Mari berlatih mencintai diri dengan lebih layak dan berterima kasih telah hadir untuk belajar mengurangi luka.*

Tema “Beauty Inside Beauty Outside” dibawakan dengan penuh kebahagiaan oleh Teh Michelle Ronida Karamoy, di acara Temu Kampung Komunitas (Tepas) dan Wardah pada tanggal 24 April 2021, yang diikuti sekitar 150 peserta melalui platform Zoom. Acara diadakan dalam rangka memperingati momen Hari Kartini yang jatuh pada tanggal 21 April, dikaitkan dengan sosok wanita atau ibu yang mencintai dirinya dengan menjaga kesehatan mentalnya untuk tetap sadar.

Cantik merupakan kata yang tidak bisa tergantikan dan melekat pada sosok wanita. Kata sifat tersebut menghiasi perjalanan keseharian peran wanita.



Disamping itu, wanita harus mencintai dirinya sehingga terpancar kecantikan, baik dari dalam maupun luar.

Menjaga kecantikan bukanlah hal yang mudah. Perlu usaha yang senantiasa dilakukan secara rutin. Selain kesehatan dan kecantikan mental, wanita juga harus berusaha berpenampilan cantik untuk suami dengan polesan *make up* minimalis. Hal ini turut men-

jadi rangkaian acara, yakni “Beauty Class” bersama Teh Fitria Dzakira. Ber-*make up* pun bisa dilakukan dengan cukup *simpel dan glowing*.

*Self love* adalah salah satu cara efektif memancarkan *inner beauty*. Mencintai diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa merugikan atau mengambil hak orang lain merupakan salah satu prinsip *self love*. Prinsip lainnya adalah memikirkan orang lain. Satu lagi prinsip yang terpenting adalah melibatkan Allah dalam setiap langkah tanpa mengandalkan diri sendiri.

Mencintai diri sendiri dapat mengurangi luka, begitu pun memahami emosi. Tema ini diangkat dalam rangkaian acara Tepas berkolaborasi



**Dear Ibu ...**  
memang tak mudah menjadi perempuan

*Berusahalah untuk menjadi wanita dan ibu yang memancarkan inner beauty melalui perbaikan tutur kata dan tingkah laku sebagai penghargaan kepada diri sendiri, keluarga, dan lingkungan, karena kita berhak mencintai dan dicintai.*

dengan Fammi Indonesia pada tanggal 24 Juli 2021, yang diikuti sekitar 200 peserta melalui platform Zoom. Saking serunya, durasi tiga jam berlalu begitu saja.

*"Memahami emosi anak merupakan hal yang cukup penting untuk meminimalisasi luka dalam pengasuhan."*

Dongeng dan lagu disajikan apik dan menarik dalam "Wayang Bayangan" dan "Lagu Emosi" dengan iringan ukulele dan suara merdu Kak Dera. Kemudian, bersama Kak Ressa, anak-anak diajak melakukan percobaan "Botol Emosi". Dengan sentuhan campuran cairan warna menarik dan sematan emotikon pada botol menjadikannya sempurna untuk menyampaikan beragam emosi yang dirasakan anak. Anak jadi lebih mudah mengenali emosinya.

Alat dan bahan sudah dipersiapkan sehari sebelumnya, baik oleh panitia maupun peserta. Begitu pun dengan sajian nyanyian oleh panitia. Panitia sudah mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik. Tak sampai di situ, para peserta diberikan *challenge* dan berkesempatan meraih hadiah.



Materi inti "Seni Mengenal Emosi" menjadi pemungkas acara Tepas X Fammi, dengan menghadirkan Ibu Myrna Anissaniwati, M.Psi., Psikolog., yang berprofesi sebagai psikolog anak dan remaja dewasa. Berdasarkan pemaparan beliau, orang tua berperan dalam mengembangkan potensi kontrol anak untuk mengidentifikasi gender serta menentukan cita-cita sesuai pemahamannya hingga menginisiasinya.

*"Wahai ibu, lekatkan dan rekatkan jiwa dan ragamu untuk anakmu."*

Tahapan dan bentuk kelekatan merupakan bekal mengenali emosi. Saat emosi dan tantrum hinggap, meregulasi dan memvalidasinya sangat membantu dalam mengaktifkan kerja otak yang sempat putus. Hal ini lebih baik daripada memendam perasaan yang tidak menyelesaikan masalah. Menjaga anak bagaikan pelajaran yang tidak akan terhenti. Memperhatikan perkembangan sang buah hati merupakan hal yang sangat dinanti. Walau dalam perjalanannya tak henti mengayun emosi.

Satu dua tahun tidaklah cukup. Saat kau mengetahui makna di balik emosinya, apa keinginan dan cita citanya, kau sudah melangkah menuju kesuksesan sebagai seorang ibu.

Anakmu tak akan bisa mengungkapkan apa pun tanpa lekat dan rekat. Biarkan dia merengek, merajuk, bahkan tantrum, karena itu usahanya untuk meluapkan emosi semata.

Di sini pun para ibu diharapkan meluaskan ruang sabar dan lapang dadanya untuk meminimalisasi luka sang buah hati.



## Kesungguhan dan Keseruan Peserta

### di Kegiatan Broadcasting Training

Oleh: SAENASTITI

Broadcasting Training merupakan kegiatan kolaborasi antara Rumah Belajar *Public Speaking Komunitas dan Resource Center* Ibu Profesional Bandung, yang mengangkat tema "Bersanding dengan Public Speaking, Bersahabat dengan StreamYard". Kegiatan ini telah diselenggarakan pada tanggal 22 Juli-03 Agustus 2021. Sejak flyer kegiatan ini diterbitkan, antusiasme peserta sangat terlihat. Untuk mengisi 50 slot peserta, panitia sampai menyusun *waiting list*.

Peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan ini berasal dari member Ibu Profesional Bandung dan regional lain, hingga umum. Peserta member Ibu Profesional tidak dipungut biaya sama sekali, sedangkan peserta umum berinvestasi sebesar Rp20.000,00. Nominal yang cukup terjangkau untuk kegiatan sekeren ini.





Dalam kegiatan pelatihan ini, peserta diharapkan memiliki keterampilan dasar dalam *public speaking* dan dapat mengoperasikan StreamYard. Oleh karena itu, peserta tidak hanya menyimak materi, tetapi juga ditantang untuk mengaplikasikan materi yang didapat.

Semua peserta ditantang melakukan *live streaming* secara individu untuk mempraktikkan materi *public speaking*. Selanjutnya, peserta membentuk tim dan melakukan *live streaming* kelompok dengan mengoperasikan StreamYard.

Kegiatan pelatihan ini berlangsung secara virtual melalui media Grup WhatsApp, Google Classroom, dan Zoom. Narasumber yang menyampaikan materi di kegiatan ini merupakan orang-orang yang profesional di bidangnya.

Materi *public speaking* disampaikan oleh Sara Neyrhiza, praktisi yang menyabet gelar Penyiar Radio Terbaik Se-Jawa Tengah pada tahun 2018. Sedangkan materi aplikasi StreamYard disampaikan oleh Asmaul Husna, operator “Berdikari” dan “Kabar Sahabat” (Ipedia TV).

Dalam kegiatan ini, sangat terlihat kesungguhan dan keseruan peserta dalam menjalani setiap rangkaian kegiatan. Panoja dapat membuktikannya sendiri dengan menonton hasil belajar setiap peserta dengan menelusuri *#BroadcastingTraining*, *#PelatihanBroadcasting*, dan *#IbuProfesionalBandung*.



# Makna Merdeka

## versi Redaksi

Oleh: RANI KURNIASARI

**D**alam kehidupan berbangsa, merdeka menjadi tonggak awal mewujudkan cita-cita. Menjadi budak ratusan tahun di tanah sendiri hingga akhirnya lepas dari penjajahan. Merdeka senantiasa dimaknai dalam spektrum yang luas.

Hal ini erat dengan latar belakang dan sejarah setiap insan, kemudian mewujudkan falsafah yang dianut dalam mengisi kemerdekaan, menurut versi terbaiknya.

*Yuk, kita simak makna merdeka menurut Tim Redaksi Wanoja!*

Bebas berekspresi dengan nilai yang diyakini tanpa diterjang stigma atau terjebak tren masa kini. Bahagia dengan caranya sendiri tanpa harus terintimidasi versi orang lain (**Fathkia**); Memiliki kesempatan untuk berkarya dan berpendapat (**Imas**); Kebebasan yang harus dimiliki setiap manusia untuk menjalani hidup sebaik-baiknya. Tanpa rasa takut dan tekanan dari mana pun (**Feli**).

Bebas dari pikiran negatif atau hal yang membelenggu sehingga bisa menjadi pribadi yang mau melangkah dan mencoba hal baru (**Erni**); Lepas dari semua perasaan dan pikiran negatif yang bisa menghalangi diri untuk berbahagia (**Rena**); Terbebas dari ketidaknyamanan dan merasa bebas untuk berbahagia serta membahagiakan dengan banyak alasan (**Febby**).

Bebas dan bahagia menjalankan keyakinan sesuai keridaan-Nya hanya bergantung dan berserah kepada Allah Swt (**Afina**); Membebaskan diri dari penghambaan selain kepada Allah Swt. serta segala belenggu yang memadamkan kreativitas. Kemampuan diri untuk berkembang menjadi lebih baik (**Kirani**); Berhasil mendobrak benteng belenggu dalam diri dan berani melangkah untuk memperjuangkan nilai kebenaran yang diyakini (**Rifadina**).



Bebas memilih jalan hidup sesuai keinginan sendiri tanpa takut cibiran dari orang terdekat. Mampu berdamai, menerima, dan memaafkan setiap kejadian buruk di masa lalu (**Ade**); Kebebasan yang bertanggung jawab, terutama dalam berpikir, berpendapat, berperan, dan berkarya (**Saenastiti**); Bebas melakukan *passion* dan impian secara bertanggung jawab serta tidak merugikan orang lain. Bebas, tetapi tidak menyalahi kodrat sebagai insan yang beradab, berakal, dan berbudi pekerti (**Risti**); Leluasa berpendapat dan beraksi (*genah, merenah, tumaninah*) sebagai perempuan, istri, dan ibu. Namun, tetap dibatasi nilai-nilai agama dan kebudayaan yang baik (**Cucu**).

Bebas untuk menentukan pilihan, melakukan sesuatu tanpa tekanan, serta mengatakan tidak tanpa ada rasa tidak enak pada orang lain. Dapat bekerja di ranah publik, di samping itu ranah domestik. Bisa memilih pengasuhan yang diyakini tanpa campur tangan dari orang lain. Dapat berdiskusi serta berbagi tanggung jawab rumah tangga bersama suami (**Tyagita**); Menyelesaikan apa yang sudah dimulai, dikerjakan dengan maksimal, kemudian diselesaikan dengan penuh syukur (**Widya**); Bersyukur dan berikhtiar. Memerdekakan hati dan pikiran, tidak terbelit hal yang mengungkung jiwa dan segala keterbatasan yang dipikir ada. Aku bisa, menjadi diri sendiri apa adanya! (**Yola**).

Setali tiga uang dengan keragaman definisi merdeka menurut Tim Redaksi, Wanoja edisi kali ini hadir dengan membingkai makna merdeka dalam berbagai dimensi. Wanoja yang berarti perempuan, berkembang di keseharian dalam berbagai peran yang melingkupinya.

Merdeka, berkelindan dengan berbagai hal positif di segala kondisi. Sebagai istri dan ibu, perempuan merdeka mampu aktif produktif, berbagi, dan melayani, baik di ranah domestik maupun publik. Dalam kondisi sebagai ibu tunggal, perempuan merdeka mampu berdikari membesarkan buah hati.

Bagi para perempuan penyandang disabilitas, perempuan merdeka mampu berdaya tanpa batas. Semoga makna merdeka hadir sesungguhnya dalam sanubari setiap Panoja, demi optimalisasi fitrah kita untuk belajar, berkembang, berkarya, berbagi, dan berdampak.

---

*Selamat Hari Kemerdekaan  
untuk Seluruh Perempuan  
Indonesia!*

---

# MARÉMA

## Ingin produkmu lebih dikenal luas?

Yuk, promokan produk andalanmu di majalah elektronik bulanan Wanoja!



Hubungi nara-hubung redaksi

Mengisi formulir keterangan produk

Screening produk

Kontrak kesepakatan penayangan iklan

# BALÉBAT

Sudah ikut menyelami makna dan merangkul kebersamaan dalam rangkaian

## Temu Kampung Komunitas

(TEPAS) persembahkan tim Komunitas Ibu Profesional Bandung?

Mau intip keseruan belajar para mahasiswi Institut Ibu Profesional?

Hmmm, penasaran, ada persembahan menarik dan inspiratif apa lagi, ya, dari Ibu Profesional Bandung?

Ssstt, jangan khawatir, bersiap-siap, yuk, agenda-agenda keren akan segera hadir kembali! Berikut beberapa di antaranya:

Meramu aktivitas Ibu Profesional, gimana, sih? Mari coba “cicip rasa” di “dapur” Ibu Profesional Bandung melalui program Magang Pengurus IP Bandung!

Jenuh, tertekan, dan bimbang? *Say no more!* Karena kamu penting dan berharga, **Resource Center Ibu Profesional (RCIP) Bandung** akan hadir membawa **Survey Kebahagiaan Pengurus**.

Ngariung *bareng* mahasiswi Institut, yuk!  
Kita “gali” lebih dalam “mutiara terpendam” di dalam diri setiap perempuan.

Tak ketinggalan, **Tepas** juga akan kembali meramaikan harimu.  
Kali ini akan mengangkat topik apa, ya?

**Masih banyak lagi keseruan lainnya.**

Nantikan dan cek info selengkapnya di  
[@ibuprofesionalbandung!](#)

**Apakah Panoja tahu, di bulan Oktober ada momen apa? Yap, Hari Batik Nasional!**

Mari sambut bersama perayaan kebudayaan ini!



*Eittss,* Wanoja akan mengajak Panoja seru-seruan dengan cara yang berbeda!

*Dengan cara apa, ya?*

*Foto pakai baju batik?*

**Kita membatik, *Yuk!***

Hias gambar-gambar ini dengan batik kreasi Panoja. Boleh manual ataupun digital. Kemudian, unggah di sosial media dengan menyertakan **#wanojamembatik**, **#haribatiknasional**, dan tag **@ibuprofesionalbandung**.

Batik terpilih tentu akan menghiasi halaman Wanoja edisi berikutnya.

*Waaaaw*, seru banget atau seru *buangeet?* Jangan sampai ketinggalan, *yaaaaaa!*



B  
A  
L  
É  
B  
A  
T

[Klik di sini untuk mengunduh gambar.](#)

# REFERENSI

## Sampul Muka

Ilustrasi : Ditha Rahmalia

Merdeka Meng-ASI-hi Jalan Menuju Nutrisi Terbaik Bagi Si Kecil

Narasumber : Aldina Rahma Gustavikha dan dr.Muharrom Hijrie Nurpatikana.

Gambar : Koleksi pribadi narasumber.

*Single Mom* : Merdeka Menjadi Diri Sendiri Bukan Menjadi yang Mereka Stigmakan

Narasumber : Annisa Wlliyanti Puspitasari

Gambar : Koleksi pribadi narasumber.

Mereka dari Keterbatasan: Telinga Boleh Tak Mendengar Tetapi Karya Harus Tetap Berkibar

Narasumber : Widi Utami

Gambar : Koleksi pribadi narasumber.

Tips Agar Anak Berani Berpendapat

Wibowo, Susanto. (2018). Trik Agar Anak Berani Berpendapat. Diakses pada 25 Juli 2021, melalui <https://www.motherandbaby.co.id/amp/2018/11/12/11296/Trik-agar-Anak-Berani-Berpendapat>.

Bermetamorfosis melalui Estafet Kebaikan

Narasumber : *Resource Center* Ibu Profesional Bandung

Gambar : Koleksi pribadi narasumber

## Makna Perempuan Merdeka

Aliansyah, M.A. (2018). Kemerdekaan Indonesia Tak Lepas dari Peranan Wanita. Diakses pada 30 Juli 2021, melalui

<https://www.merdeka.com/peristiwa/kemerdekaan-indonesia-tak-lepas-dari-peranan-wanita.html>.

Makna Merdeka bagi Perempuan dan Anak : Bebas dari Tindak Kekerasan. (2017). Diakses pada 2 Agustus 2021, melalui

<https://www.tribunnews.com/regional/2017/08/19/makna-merdeka-bagi-perempuan-dan-anak-bebas-dari-tindak-kekerasan>.

Publikasi dan Media Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020).

Perempuan Setara, Perempuan Merdeka. Diakses pada 1 Agustus 2021, melalui

<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2820/perempuan-setara-perempuan-merdeka>.

Sinombor, S.H. (2020). Merdeka di Mata Perempuan Akar Rumput. Diakses pada 1 Agustus 2021, melalui

<https://kapalperempuan.org/merdeka-di-mata-perempuan-akar-rumput/>.

Sondarika, Wulan. (2017). Peranan Wanita dalam Perjuangan Kemerdekaan Indonesia Masa Pendudukan Jepang. *Jurnal Historia*, 5(2), 207-217.

Diakses pada 30 Juli 2021, melalui

<https://media.neliti.com/media/publications/178060-ID-peranan-wanita-dalam-perjuangan-kemerdek.pdf>.

Tim Konde.co. (2020). Apa Arti Merdeka bagi Perempuan? Merdeka Itu Artinya Bebas dari

Kekerasan. Diakses pada 2 Agustus 2021, melalui

<https://www.konde.co/2020/08/merdeka-bagi-perempuan-itu-artinya.html/>.

Gambar :

*Motherhood*. (). Storyset.com. Diakses pada 23 Agustus 2021, melalui <https://storyset.com/people>.

*Breastfeeding*. (). Storyset.com. Diakses pada 23

Agustus 2021, melalui <https://storyset.com/people>.

## Buka Pikiran, Tumbuhkan Diri

Fitratyllah, Vicky. (2020). "Cara Memiliki *Growth Mindset*" YouTube, diunggah oleh Satu Persen-Indonesian Life School, 5 Mei. Diakses pada 28 Juli 2021, melalui [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_4iTF\\_px9](https://www.youtube.com/watch?v=t_4iTF_px9).

Growth Center. (2021). Kekuatan Pola Pikir, Fixed Mindset vs Growth Mindset. Diakses pada 30 Juli 2021, melalui <https://www.kompas.com/edu/read/2021/02/15/070000771/kekuatan-pola-pikir-fixed-mindset-vs-growth-mindset?page=all>.

Trias, Ilmi. (2021). Memahami Lebih dalam Seluk Beluk *Growth Mindset*. Diakses pada 2 Agustus 2021, melalui <https://glints.com/id/lowongan/growth-mindset-adalah/#.YRH1tEAXIU>.

Gambar :

Ayesharuth. (). Pikiran yang Bertumbuh seperti Pohon. Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-growth-mindset/124796>.

Menggunting Kata. (). Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/growth-mindset-for-students/>.

Menumbuhkan Pikiran. (). Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://www.thetalentinstitute.nl/blog/a-broader-perspective-on-growth-hacking-is-the-growth-mindset-for-everyone>.

Menyemai Benih Pikiran. (). Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://www.chieflearningofficer.com/2021/05/03/bringing-a-growth-mindset-to-the-learning-function/>.

Otak yang Kuat. (). Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://ryangottfredson.com/blog/2020/01/20/how-to-develop-more-of-a-growth-mindset/>.

Menjadi Tangguh, Bertumbuh dari Rumah  
Narasumber : Sekretaris Regional Ibu Profesional Bandung  
Gambar : Koleksi pribadi narasumber

## Mendulang Rupiah Dari Rumah

Perkasa, Gading. (2020). 7 Tips Sukses Bekerja dari Rumah untuk Para Ibu. Diakses pada 5 Agustus 2021, melalui <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/02/155937720/7-tips-sukses-bekerja-dari-rumah-untuk-para-ibu?amp=1&page=2>.

Ismawati. (). 5 Tips Sukses untuk Ibu Bekerja Di Rumah. Diakses pada 3 Agustus 2021, melalui <https://www.ibupedia.com/artikel/kesehatan/5-tips-sukses-untuk-ibu-bekerja-di-rumah>.

Gambar :

Money House. (). Jooinn.com. Diakses pada 15 Agustus 2021, melalui <https://jooinn.com/money-house.html>.

Westend61. (). Situasi Ibu Bekerja Menggendong Anaknya. Diakses pada 15 Agustus 2021, melalui <https://www.cnbc.com/2018/05/10/best-and-worst-states-for-working-moms.html?&qsearchterm=best%20and%20worst%20states%20for%20working%20mom>.

Bell, Cheyenne. (2021). Seorang Ibu Pekerja Beserta Anaknya. Diakses pada 15 Agustus 2021, melalui <https://www.baby-chick.com/tips-for-maximizing-time-as-a-working-mom/>.

## Beauty Inside Beauty Outside Hingga Seni Memahami Emosi

Narasumber : Rumah Berbagi Cibiru dan Rumah Bermain *DIY Toys* Komunitas Ibu Profesional Bandung

Gambar : Koleksi pribadi narasumber

## Kesungguhan & Keseruan di Kegiatan *Broadcasting Training*

Narasumber : Rumah Belajar *Public Speaking* Komunitas Ibu Profesional Bandung

Gambar : Koleksi pribadi narasumber

## Marema

Ilustrasi : Aryani Mandasiya

# WANOJA

BINAR MAKNA BERDAYA DAN BERBUDAYA



TERIMA KASIH TELAH MENJADI PANOJA  
ADA PERTANYAAN, KRITIK DAN SARAN?  
LANGSUNG SAMPAIKAN PADA KAMI, YA!

 @IBUPROFESIONALBANDUNG

 WANOJA.IPBANDUNG@GMAIL.COM

Subject : Surat Cinta untuk Wanoja