

Website
& Jurnalistik

Kominfo PPI Malaysia
mempersiapkan:



OH
My
MAGZ!

By PPI Malaysia

cover oleh: kemenkumhan



IDUL FITRI DIPANDEMI

#01

RUBRIK UTAMA SPECIAL REPORT TIPS N' TRICK

Ngomong kebiasaan orang Indonesia kalau udah ketemu sama yang namanya 'lebaran' yuk!

Laporan acara 'Diskusi Mahasiswa Bersatu', hasil kolaborasi PPIM, dengan BEM-BEM Ternama Indonesia.

Beberapa saran kegiatan biar waktu lockdown di rumahmu lebih seru dan produktif!



PPI Malaysia
mengucapkan

Selamat Hari Raya
IDUL FITRI



minal
aidin
wal
faizin



**MOHON MAAF
LAHIR & BATIN**



Website
& Jurnalistik
Kominfo PPI Malaysia

Contents

oh my magz edisi
idul fitri di pandemi



Hal
19,23

Laporan Spesial



Hal
8,13

Throwback Time



Hal
16

Inspirasi Kita



Hal
11

Sudut Penkastrat



Hal
15,29

Fitri di Pandemi



Hal
24

Aftercampus



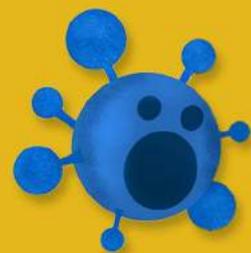
Hal
35

Jasmerah



Hal
32

Hari Kartini



Hal
39

Sains Banget

DI PANDEMI

Sambutan Ketua Umum PPI MALAYSIA

Muhammad Rajiv Syarif

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.
Salam Sejahtera

Salam Perhimpunan! Salam PPI Milenial!

Izinkan saya mengucapkan salam untuk anda rekan-rekan pelajar Indonesia di manapun anda berada terutama para kolega saya mahasiswa/i Indonesia di Malaysia. Pergerakan mahasiswa dewasa ini telah sangat banyak mengalami perubahan, baik dari sisi positif maupun negatif. Menanggapi segala bentuk transformasi maupun degradasi pada era milenial ini, maka sudah sepatutnya diaspora muda intelektual yang terhimpun di Persatuan Pelajar Indonesia Malaysia (PPI Malaysia) melakukan banyak aksi progresif sebagai cermin kejayaan pola pikir pemuda itu sendiri. Organisasi PPI Malaysia diisi oleh para pengurus yang terdiri dari representatif mahasiswa Indonesia dari banyak kampus-kampus di Malaysia. Pada tahun 2020 ini genap 22 tahun organisasi ini berdiri sebagai wadah kegiatan riset akademik, sosial kemasyarakatan, dan kreatifitas seni para mahasiswa Indonesia di Malaysia.

Sedikit memberikan informasi bahwa telah tercatat lebih dari 11.500 orang tenaga terdidik yang belajar di Malaysia. Hal ini menjadikan PPI Malaysia sebagai salah satu PPI terbesar di dunia dengan jumlah pelajar yang sangat fantastis tersebut. Secara pribadi, ini merupakan peluang dan tantangan bagi PPI Malaysia untuk kiranya dapat menampung segala macam bentuk gagasan dan ide dari para sahabat pelajar yang tersebar dari semenanjung Malaysia hingga Sabah dan Sarawak yang tercatat ada 35 PPI cabang di seluruh Malaysia.

PPI Malaysia periode 2019-2020 mengusung tagline PPI Milenial yang berbasis Kolaborasi, Harmoni, dan Kontribusi. Disebut PPI Milenial ialah dikarenakan generasi muda yang lazim disebut sebagai golden generation diharapkan dapat bersinergi dan membentuk kolaborasi progresif untuk bersama-sama mengkreasikan pola yang berbentuk kesesuaian sehingga munculnya harmoni di dalam segala kegiatan PPI nantinya. Hasil akhir yang tentu saja tidak kalah penting adalah untuk berdedikasi kepada masyarakat Indonesia yang merantau di Negeri Jiran ini agar fungsi mahasiswa sebagai agent of change dapat direalisasikan sebagai bukti dan bakti nyata untuk berkontribusi demi negeri Indonesia tercinta.

Rumus pergerakan PPI Malaysia selanjutnya akan menerapkan konsep sustainability dan improvement dimana beberapa kegiatan unggulan PPI akan dibuat berkelanjutan dan dilakukan perbaikan seperti Asean Milenial Conference (AMIC), Pekan Olahraga Mahasiswa Indonesia (POMI), dan Sarasehan Bantuan Hukum Pekerja Migran Indonesia.

Pencapaian semua program kerja PPI Malaysia tahun ini diharapkan dapat terwujud dengan kerjasama seluruh PPI cabang, KBRI, dan KJRI serta semua pihak individu maupun lembaga terkait lainnya baik itu yang ada di Malaysia dan Indonesia. Sebagai penutup, kami PPI Malaysia dengan kerendahan hati untuk senantiasa membutuhkan doa dan dukungan dari rekan semuanya agar segala implementasi kegiatan PPI Malaysia dapat mengasilkan output yang baik dan berkesan untuk khalayak ramai. Mari menjadi bagian dari PPI Malaysia dan bergerak maju dan menebar manfaat untuk mengukir sejarah baru bagi Indonesia yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh



Sambutan Koordinator **DIVISI KOMINFO**

Ahmad Maulana Aisyi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wa Barakatuh

Pertama-tama saya panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kasih sayangNya sehingga kita dapat mencapai titik ini. Tak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bang Muhammad Rajiv Syarif, selaku Ketua Umum PPI Malaysia yang selalu mendukung penuh segala bentuk kegiatan dan program kerja dari Departemen Komunikasi dan Informasi. Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih kepada para pengurus Departemen Komunikasi dan Informasi atas dedikasi dan kerja kerasnya selama ini. Terlebih kepada sub-Divisi Website dan Jurnalistik yang telah memberikan semangat 45-nya demi mewujudkan tercapainya E-Magazine Perdana PPI Malaysia 2019/2020.

E-Magazine ini merupakan salah satu dari program kerja Departemen Komunikasi dan Informasi, di bawah naungan partner kerja saya, Muhammad Khairy Hanif, selaku Wakil Koordinator Website dan Jurnalistik. Dengan diluncurkannya E-Magazine PPI Malaysia, "OH MY!" ini, diharapkan majalah ini dapat menjadi media yang sangat berguna dan bermanfaat sesuai dengan tujuannya, yaitu sebagai media komunikasi serta sarana informasi terkait PPI Malaysia, juga dalam penyebaran ide-ide di berbagai bidang, penyalur potensi menulis, dan hiburan bagi para pembacanya.

Diharapkan, E-Magazine ini dapat terus berkembang dengan berbagai macam ide dan tampilan yang dapat menarik para penikmat dan pembacanya.

Demikianlah sambutan dari Saya, bila ada kekurangan dan kesalahan mohon dibukakan pintu maaf yang sebesar-besarnya.

Akhir kata Tuhan tidak pernah menjanjikan hidup ini dapat dijalankan dengan mudah. Namun, Tuhan memberikan kemenangan bagi siapa saya yang berusaha dalam hidup ini. Teruslah berkarya dan berusaha hingga Lelah tak lagi terasa.

Terima Kasih

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wa Barakatuh



Salam Redaksi

Idul Fitri di Pandemi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh!

Halo genks Ryhan disini! Di tengah kepengurusan PPI Malaysia ini, divisi Komunikasi dan Informasi memabwa program kerja baru, yaitu E-Magz yang kami beri nama **Oh My Magz!** Dan kali ini kami mengangkat tema Idul Fitri di Panemi. Berkaitan dengan selebrasi lebaran yang bener-bener kita rayakan dengan sangat berbeda dari tahun-tahun sebelumnya.

Meski tema besarnya tentang lebaran, tapi kontennya nggak cuman lebaran doangg kokk! Banyak rubrik dan tulisan yang bisa di explore di dalam edisi perdana Oh My Magz PPI Malaysia ini heheh.

By the way, karna ini edisi pertama juga, aku mewakili jajaran redaksi yang bertugas meminta maaf kalau masih jauh dari kata ideal yups. Rencananya dalam kepengurusan ini akan ada bebearpa edisi yang akan dirilis. Jadi harapannya kita bisa berkarya sambil belajar di waktu yang akan datang.

Thanks juga buat semua yang udah berpartisipasi dan selalu ngedukung dalam pembuatan karya ini, Partner kerja gue yang sangat suportif di kominfo, Nopal, Evita, Sascha, Cello, sama anak-anakku yang paling cangtip dan ganteng Moza, Zahra, Bella, Salma, Bohem! Maafin ya guyz kalau aku nyebelin hehe. Karna kalau gaada kalian, proker kita bakalan cuman jadi angan-angan sampai akhir kepengurusan.

Nah, Kalian pasti udah penasaran kan dengan majalah PPI M edisi pertama ini! Yuk, scroll halaman demi halaman untuk menambah informasi dan pengetahuan kalian. Semoga di masa-masa sulit ini kita tetap tidak kehilangan asa dan selalu bisa ngeliat semuanya dari sudut yang baik. Readers, Selamat Membaca!

“APA YANG PALING LO KANGENIN DARI LEBARAN SAMA KELUARGA?”

Reporter



Moza Saffanah Andi Putri

“salaman dan maaf-maaf an langsung sama orang tua, makan opor dan ketupat terus2an dari hari pertama sampai hari ketiga lebaran, dan ngumpul sama keluarga besar!”



Nabila Imanina

“suasana lebaran kumpul keluarga bareng2, ketawa2 bareng, makan sayur labu-ketupat-opor-rendang on repeat, cerita2 bareng sekalian update ttg kehidupan ke keluarga dan yang paling penting foto2 bareng! dimana pas saat ini semua orang lagi pada share foto2 kebahagiaannya juga yg bikin vibes lebaran makin kerasa bgt!”



Ahmad Naufal Aisyi

“Saat lebaran kaya gini kangen masa-masa bisa keliling ke rumah guru-guru dari jaman SD sampe SMP karna pada saat kumpul dengan guru2 dan temen lama, proses flashback moments itu nggak dapat dihindari. Jadi, bakal seneng aja gitu cerita2 kekonyolan di masa lampau”



Azzahra Saskia Aini

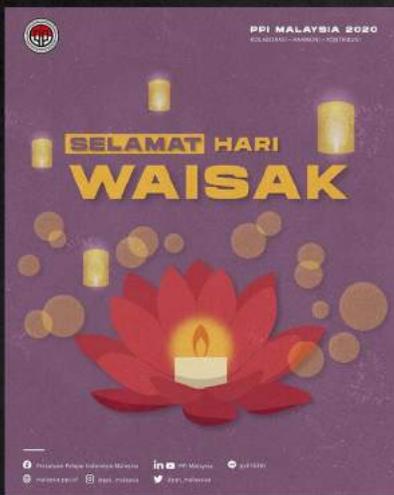
“Yang paling dikangenin pas lebaran itu momen kumpul sama keluarga. Obrolan santai, masakan lebaran, dan uang thr merupakan hal spesial yang cuma bisa ditemuin saat lebaran dirumah”



Salma Alzahra

“kumpul sama keluarga besar & mabar bareng sepupu-sepupu sambil rebutan kue lebaran”

KOMINFO update



Instagram New Template

Instagram PPI Malaysia kini punya template baru dengan tone yang lebih fresh! Desain-desainnya apik dan keren banget loh! yakin gamau pantengin feeds nya PPI Malaysia di @PPI_Malaysia sekarang? heheheh

PPI_Malaysia



Komik PPI Malaysia edisi Idul Fitri

Trio perantau ini balik lagi dengan ceritanya yang berlebaran di negeri jiran? Penasaran bagaimana kisahanya? Kamu bisa baca komiknya di majalah edisi ini atau di Instagram PPI Malaysia!



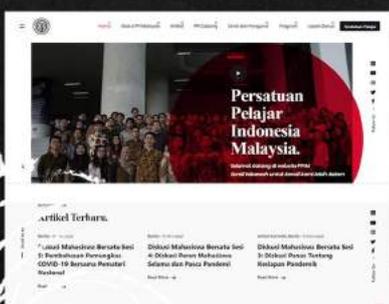
Podcast Garuda Episode 7

Podcast Garuda (Gubahan Suara Pemuda)-nya PPI Malaysia udah rilis episode terbaru nih! yang bertajuk "Life style dan biaya hidup di Malaysia, Universiti Utara Malaysia & Multimedia university. Yuk cek di spotify sekarang!



Motion Graphic Lebaran

Udah liat belum post lebaran PPI M? Berbeda dengan post biasa, ucapan kali ini berupa animasi loh! yuk cek di ig PPI M sekarang!



Website Baru

Tau gak sih kalau website PPI Malaysia punya tampilan dan banyak fitur serta konten baru? yuk cek identitas maya PPI Malaysia di websitenya!

malaysia.ppi.id

WAKIL KETUA



FERICK
SWINBURNE UNIVERSITY SARAWAK



M. HAIDAR MOHALISI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA



ILHAM FATRIA
UNIVERSITI SAINS MALAYSIA



ANDASMARA RIZKY PRANATA
UNIVERSITY OF MALAYA

SALAM KENAL KE BPH PPI - M

Setelah berkenalan dan membaca sambutan dari Ketua Umum PPI Malaysia di awal edisi majalah ini, lanjut yuk, kenalan ke Badan Pengurus Harian (BPH) PPI Malaysia 2019-2020 lainnya. Dimulai dari Wakil Ketua Umum. Pada periode ini, terdapat empat Wakil Ketua, siapa aja sih? Yang pertama adalah Ferick sebagai Wakil Ketua Umum 1, kemudian Ilham Fatria sebagai Wakil Ketua Umum 2, lalu Andasmara Rizky Pranata sebagai Wakil Ketua Umum 3, dan yang terakhir ada Muhammad Haidar Mohalisi sebagai Wakil Ketua Umum 4. Wakil Ketua Umum PPI Malaysia sendiri bertugas mendampingi dan membantu Ketua Umum PPI Malaysia 2019-2020 dalam menjalankan tugasnya, serta bertanggung jawab dalam persatuan untuk sinergisitas PPI cabang yang berada di Sentral, Utara, Selatan Malaysia, dan wilayah Sarawak agar sebagaimana mereka bisa terus berkolaborasi dan dapat melaksanakan semua kegiatannya dengan baik demi tercapainya visi misi kolaborasi, harmoni, kontribusi.

Kemudian, lanjut yuk ke bidang kesekretariatan PPI Malaysia. Pada tahun ini terdapat satu Sekretaris Jendral dan empat Wakil Sekretaris Jendral nih. Bidang Kesekretariatan ini dipimpin oleh Sekretaris Jendral, yaitu Abdis Salam. Kemudian, Wakil Sekretaris Jendral 1 adalah Rania Chairunnisa Qisti, Wakil Sekretaris Jendral 2 adalah Ahmad Faiz Sabial Hayyi, kemudian Wakil Sekretaris Jendral 3 adalah Husnul Hotimah, dan yang terakhir adalah Najla Rania Putri Dewanti sebagai Wakil Sekretaris Jendral 4. Bidang ini bertugas dalam membantu keadministrasian PPI Malaysia, juga administrasi daripada departemen-departemen di PPI Malaysia itu sendiri, seperti dalam urusan proposal, surat-menyurat, dan juga laporan pertanggungjawaban di akhir tahun.

BPH selanjutnya adalah kebidharaan di PPI Malaysia. Bendahara PPI Malaysia periode ini dipimpin oleh Inun Fariha Nuhba sebagai Bendahara Umum, lalu Kevin Govinda sebagai Wakil Bendahara. Bidang Kebidharaan ini memiliki empat pekerjaan umum, yang pertama mengatur keuangan PPI Malaysia, kemudian menjadi supervisi bendahara kegiatan acara dalam membuat dan mendiskusikan laporan keuangan, dan yang terakhir mengawasi pemasukan dan pengeluaran dan pemasukan dana PPI Malaysia.

SEKRETARIS JENDERAL



ABDIS SALAM
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA

WAKIL SEKRETARIS JENDRAL



RANIA C. QISTI
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA



HUSNUL HOTIMAH
MANAGEMENT & SCIENCE UNIVERSITY



AHMAD FAIZ SABIIL HAYYI
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA



NAJLA RANIA PUTRI DEWANTI
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA

BENDAHARA UMUM



INUN FAHIRA NUHBA
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA

BENDAHARA

WAKIL BENDAHARA



KEVIN GOVINDA
UNIVERSITY OF MALAYA



Throwback
time

Suasana Minangkabau Tahun 1930-an di tengah Kuala Lumpur

Perhelatan rutin tahunan yang telah digelar selama beberapa tahun terakhir oleh PPI Universiti Malaya yaitu Indonesian Festival atau lebih akrab dikenal dengan "IDFEST" sukses dilaksanakan 16 November 2019 kemarin. Setiap tahunnya, festival seni budaya ini selalu mengambil tema-tema menarik yang mewakili berbagai kota di Indonesia serta keragaman budayanya dengan menampilkannya di dalam drama teater, gak cuman ada drama teater aja lho tapi ada juga tarian-tarian Indonesia dan banyak juga bazar makanan-makanan Indo buat anak rantau yang suka kangen makanan rumah atau makanan Indo yang gabisa ditemuin di Malaysia.

Throwback time



IDFEST

Acara Indonesia terbesar di Universiti Malaya.

Tema drama teater tahun ini mengangkat cerita dari adaptasi buku novel terkenal karya Buya Hamka yang telah juga diadaptasikan ke film berjudul "Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck". Dengan latar kota Padang serta adat kental Minangkabau menjadi ajang IDFEST untuk menunjukkan kebudayaan Indonesia ke ranah Internasional.

Acara dimulai dengan tarian pembuka "Kebyar Duduk" yang berasal dari Bali dilanjutkan dengan speeches dari para VIPs dan acara dibuka resmi oleh Ketua IDFEST. Dilanjutkan dengan, tarian "Saman" yang sudah menjadi tarian wajib dari tahun ke tahun. Baru deh the main event yang ditunggu-tunggu, the theatrical drama! Teater berlangsung selama kurang lebih dua jam tapi gaada satupun orang nih yang pulang di tengah-tengah drama karena bosan, soalnya drama nya gak sekedar dialog dan action aja tapi diselingi oleh musik dan nari-nari.

Acara tersebut bisa dibilang sukses berat karena semua tiket terjual habis bahkan jumlah penonton melebihi ekspektasi dan mencapai full house. Respon penonton pada saat menonton pun sangat responsif dikarenakan pentas yang disajikan sangat interaktif! Latar tempat yang dipakai gak hanya fokus ke panggung aja, tapi ada beberapa scene yang dibuat se-real mungkin. Contohnya pada saat Hayati dan Aziz menikah, suasana dibuat selengkap mungkin pernikahan dimana Pengantin masuk melalui pintu masuk dengan iring-iringan pawai dan melewati tamu undangan (penonton) atau pada saat Zainuddin lari ke arah penonton dan keluar lewat pintu masuk untuk mengekspresikan kekecewaan atas pernikahan tersebut. Gak cuman itu, tarian lain pun juga disajikan dalam rangka pernikahan Hayati yaitu tarian "Randai" asli dari Padang.

Selain drama pentas yang lebih interaktif ada lagi nih tambahan baru yang spesial buat IDFEST tahun ini, sebelum teater dimulai ada namanya 'curtain call' yaitu video yang mempersiapkan penonton untuk memperlihatkan sneak peek preparation acara, himbauan kepada penonton serta kesiapan elemen-elemen acara yang pokoknya keren banget deh! Nah, kalo kalian penasaran videonya kayak gimana bisa dicek di Instagram nya IDFEST. Dengan, drama teater yang interaktif serta bagian acara lain yang gak kalah seru dan menarik, bikin kita gak sabar buat liat perbedaan spesial apa yang akan menunggu kita di IDFEST tahun depan. Well, can't wait to see next year's IDFEST! *(Bella)*



SAVE OTHERS. #DIRUMAHAJA

OH-
MY
MAGZ!



ERA PASCA PANDEMI

Penguatan Nasionalisme vs Membangun Era
Baru Kerja Sama Global

Sudah hampir 3 bulan dunia dirundung krisis multidimensi yang disebabkan oleh pandemic COVID-19. Melihat sekian banyak sector yang jatuh-bangun dalam mempertahankan eksistensinya, saya mengutip sebuah pernyataan yang sangat powerful dari Dr. Anthony Fauci, "You don't make the timeline, the virus makes it". Pernyataan itu tercerminkan dalam setiap keputusan yang diambil oleh pelaku bisnis hingga pemerintah. Semua dirundung ketidakpastian dan seakan-akan hanya dapat berharap bahwa setiap individu di muka bumi dapat bertindak secara kompak dan massif dalam memutus rantai penyebaran virus ini.

Tulisan ini saya buat untuk menjabarkan analisa perilaku aktor politik global setelah pandemi ini berakhir. Berbicara tentang International Politics, tidak akan pernah terlepas dari dua teori, realisme dan liberalisme. Pendekatan negara-negara di seluruh dunia dalam menghadapi pandemi COVID-19 akan mencerminkan sejauh mana dua pendekatan tersebut memberikan dampak pada sejauh mana tingkat keberhasilan penanganan wabah ini. Sudah hampir 2 bulan dunia dirundung krisis multidimensi yang disebabkan oleh pandemic COVID-19. Melihat sekian banyak sector yang jatuh-bangun dalam mempertahankan eksistensinya, saya mengutip sebuah pernyataan yang sangat powerful dari Dr. Anthony Fauci, "You don't make the timeline, the virus makes it". Pernyataan itu tercerminkan dalam setiap keputusan yang diambil oleh pelaku bisnis hingga pemerintah. Semua dirundung ketidakpastian dan seakan-akan hanya dapat berharap bahwa setiap individu di muka bumi dapat bertindak secara kompak dan massif dalam memutus rantai penyebaran virus ini.

Tulisan ini saya buat untuk menjabarkan analisa perilaku aktor politik global setelah pandemi ini berakhir. Berbicara tentang International Politics, tidak akan pernah terlepas dari dua teori, realisme dan liberalisme. Pendekatan negara-negara di seluruh dunia dalam menghadapi pandemi COVID-19 akan mencerminkan sejauh mana dua pendekatan tersebut memberikan dampak pada sejauh mana tingkat keberhasilan penanganan wabah ini.

Lebih eksplisitnya, negara yang lebih menguatkan kemandirian domestik adalah negara yang cenderung menjalankan pendekatan realisme. Mereka percaya bahwa sistem internasional adalah sistem yang anarki di mana tidak ada satu institusi pun yang berhak menjadi mercusuar dalam mengatur kehidupan bernegara. Sehingga, menjadi sebuah kedaulatan yang utuh bagi sebuah negara untuk mengatur, mengambil keputusan, dan melakukan langkah-langkah di setiap sendi kehidupannya. Terlebih, pemikir realisme percaya bahwa sifat rakus, tamak, dan egois adalah the nature of human. Sehingga, di setiap situasi yang sulit, human nature akan lebih percaya diri untuk mengeluarkan bentuk aslinya. Pada akhirnya, mempercayai kapabilitas negaranya sendiri dengan penguatan nilai-nilai nasionalisme adalah kebijakan yang dipercayai dapat menanggulangi permasalahan COVID-19 di wilayah yurisdiksinya.

Dengan mengacu kepada hal di atas, dalam sebuah karya tulisnya, Stephen M. Walt menguatkan bahwa post-pandemic era akan menjadikan the world become less open, prosperous, and free. Menurutnya, hal ini adalah sebuah resultan dari pengamatan sejauh pandemi ini berlangsung. Negara dengan indeks ketahanan nasional yang tinggi dapat mengatasi wabah ini dengan mandiri. Sebut saja Singapura. Semua mata tertuju pada negara kecil yang terletak di Asia Tenggara ini tentang bagaimana kehebatannya dalam menanggulangi wabah COVID-19 dengan Zero Death. Indeks ketahanan pangannya nomor 1 di dunia. Begitu pula dengan indeks order and security. Kemandirian Singapura dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan nasional, menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti ketahanan pangan, human capital, order and security index menjadi hal penting yang dapat menentukan kemampuan sebuah negara dalam menghadapi situasi krisis, seperti sekarang ini. Hal yang sama juga terjadi pada Korea Selatan dan China.

ERA PASCA PANDEMI



Penguatan Nasionalisme vs Membangun Era Baru Kerja Sama Global

Tetapi, dalam karya tulisnya, Harari menekankan bahwa ada satu pembelajaran yang dapat diambil selama peperangan melawan pandemic ini tentang bagaimana pentingnya Global Cooperation. Bertentangan dengan prinsip realisme, Global Cooperation adalah produk dari pemikiran liberalisme. Dia mengibaratkan, "apa yang ditemukan oleh Tiongkok pada pagi hari, akan sangat berguna bagi Itali pada sore harinya". Implikasi Global Cooperation yang dititikberatkan oleh Harari adalah tentang pertukaran informasi, kolaborasi sains dan riset, serta capacity building yang nyatanya telah banyak membantu sebagian negara dalam perjuangannya melawan COVID-19. Dia meyakini, kebijakan ini tidak serta merta dapat menyelamatkan satu negara, tapi juga akan mempertahankan eksistensi manusia di muka bumi.

Pada akhirnya, saya meyakini kedua-dua nilai tersebut adalah memiliki sisi positif masing-masing. Tetapi, belajar dari sekian banyak kejadian, bahwasannya nasionalisme dan global cooperation (globalisasi) adalah dikotomi abadi. Setelah sekian banyak krisis, bencana alam lintas negara, dan situasi genting lainnya, setiap negara tetap pada prinsipnya masing-masing. Walaupun beberapa ada yang berusaha menjadi pseudo-liberalist, global cooperation in surface yet reinforcing nationalism in substance. Lalu, bagaimanakah sistem politik internasional di masa post-pandemic era? Semoga, para aktor yang ada di panggung politik internasional akan menunjukkan nilai-nilai rasionalnya dalam terus menjunjung tinggi keselamatan manusia dan menghilangkan bias politik dalam dilemma utilitarianisme.



Throwback
time



Akhirnya Kami Resmi!

Pelantikan dan LPDP Pengurus PPI Malaysia periode 2019/2020

Setelah berjuang melalui berbagai rangkaian seleksi, akhirnya seluruh pengurus Persatuan Pelajar Indonesia Malaysia (PPIM) telah resmi dilantik di Asia Pacific University (APU) pada bulan februari yang lalu (14/02/2020). Bapak Cahyo Agung Sumirat selaku Atase Penerangan Sosial dan Budaya KBRI Kuala Lumpur memimpin jalannya pelantikan tersebut. Selanjutnya, acara dilanjutkan dengan sumpah jabatan pengurus yang dipimpin oleh Muhammadiyah Rajiv Syarif selaku Ketua PPI Malaysia periode 2019/2020.

Pada hari itu juga diadakan satu kegiatan lain yang sama menariknya, yaitu Dialog Kebangsaan dengan tema "Eksistensi Masyarakat Majemuk dalam Pembangunan Bangsa dan Negara". Dialog tersebut langsung dinarasumberi oleh Atase Penerangan Sosial dan Budaya KBRI yakni Bapak Cahyo Agung Sumirat, Timbalan Menteri Industri Utama yakni YB Datuk Seri Shamsul Iskandar, dan Pengerusi Majlis Pengerusi Lembaga Pengarah Universiti Awam Malaysia yakni YBhg Dato' Prof.Dr.Sudin Haron. Kemudian, sesi tanya jawab dengan para peserta yang hadir pada acara tersebut berlangsung dengan meriah. Diskusi juga berjalan dengan hangat dan menarik berkat narasumber yang piawai serta peserta yang partisipatif.



Throwback
time



Day
Terakhir
LPDP



YEY ABIS DILANTIK!



Latihan Pengembangan Diri Pengurus (LPDP) juga diselenggarakan pada hari yang sama (14/02/2020) hingga hari Minggu (16/02/2020). LPDP pada tahun ini diadakan di Kem Herba Sungai Congkak, Hulu Langat, Selangor. Terdapat pelbagai aktivitas menarik seperti sosialisasi Standard Operating Procedure (SOP), Talkshow ke-PPIM-an dan kepemimpinan, pertunjukan pengurus PPIM pada acara api unggun, hingga rangkaian jelajah hutan sebagai penutup di hari ketiga LPDP ini.

Selesaiannya acara tersebut menandakan petualangan kami sebagai pengurus baru saja dimulai. Kami berharap dalam satu periode kedepan seluruh pengurus memiliki rasa solidaritas dan integritas antar sesama, serta dapat menjalankan tugas dan amanahnya dengan baik. (zahra)



5 BASA-BASI

paling basi!

YANG SELALU DITANYAIN SELAMA LEBARAN



- TANTE JASMINE

"YAAMPUN KAMU SEKARANG UDAH GEDE YA.."

"..dulu masih kecil banget, sekaran umur berapa sih?". Ntah mengapa pertanyaan ini selalu ditanyakan setiap tahun dan selalu ditanyakan oleh orang-orang yang sama.. Yaiyalah kita sekarang udah gede tante, kenapa selalu dibandingin pas digendong sih?.. kan nyebelin..



- TANTE YAYA

"CANTIK BANGET YA PONTKAN TANTE, UDAH PUNYA PACAR?"

Et dah!! kirain ikhlas loh mau muji cantik, ternyata pertanyaan terkutuk itu mengikuti di belakangnya :). Kalau ada tante yang sering tanya begini, sekalian aja minta jodohin sama sepupumu yang paling ganteng/cantik. Siapa tau emang pas. *hehe.*



- TANTE MEI

"YAAMPUN KULIAH DIMANA SEKARANG?"

Biasanya sih pertanyaanya sepaket dengan "Jurusan apaa? dimanaa?". Biasanya ini bisa jadi ajang pamer yang tepat juga sama keluarga besar, soalnya bisa jawab secara spontan "hehe kuliah di Malaysia tante." *Uhuy!*



- TANTE SITI

"UDAH ADA KAMU CALON? KAPAN NIKAH?"

"Eh bu, kapan nih loh anakmu menyusul?" dan bentuk-bentuk pertanyaan lainnya adalah pertanyaan paling *legend* yang selalu dihindari pemuda-pemudi yang belum punya kepastian akan menikah kapan.. *Tapi* untung aja lebaran tahun ini semuanya berbeda, untuk sementara kita tidak harus berhadapan dengan basa-basi dan pertanyaan gapenting ini *guys!* Tapi jangan lupa buat siapin jawaban terbaik di tahun depan yaa!



MUHAMMAD RAJIV SYARIEFF

Belajar Kepemimpinan ala Bang Rajiev

Fase anda sekarang adalah waktu yang terbaik untuk menimba pengalaman dan kebaikan sebanyak mungkin

Seneng sekaligus excited adalah hal yang dirasakan saat bisa dapat kesempatan untuk ngobrol dengan salah satu tokoh terkenal dari PPI Malaysia. Beliau adalah Muhammad Rajiev Syarif atau yang kita kenal sebagai Bang Rajiev. Ketua Umum PPI Malaysia ini punya sederet pengalaman di organisasi yang bisa banget kita pelajari dan teladani. Selain ngasih pelajaran, bang Rajiev juga banyak banget cerita tentang pengalamannya sebagai organisator yang nggak pernah diceritain sebelumnya. Simak aja yuuk.

Bang Rajiev apa kabar? Makasih banyak ya udah mau meluangkan waktu buat ngobrolngobrol sama Oh My! Magazine

Alhamdulillah sekarang kabarnya baik dan sehat

Sebelumnya mau tanya nih, bang Rajiev akhir-akhir ini lagi sibuk sama kegiatan apa?

Iya sekarang sebenarnya lagi sibuk di organisasi aja, tapi sekalian juga ngerapihin berkasberkas kuliah. Sekarang juga mau registrasi ulang untuk semester baru di perkuliahan Phd yang sudah memasuki semester dua.

Sejak kapan abang memutuskan untuk mulai ikut berorganisasi?

Organisasi ini sudah mulai abang geluti sejak mulai SMP. Pada waktu itu abang memang aktif di pramuka, kemudian keluar dan aktif di OSIS karena ketika kelas 2 SMP abang diarahkan untuk mencalonkan diri sebagai ketua OSIS. Pada waktu itu abang belum siap, sehingga jabatannya diserahkan kepada teman abang yang bersedia. Ternyata teman abang tersebut belum memiliki keterampilan sebagai ketua OSIS, sehingga banyak kasus yang terjadi pada masa jabatannya dan terpaksa digantikan oleh teman sekelas abang yang lain.

Boleh ceritakan nggak gimana abang aktif berorganisasi?

Organisasi ini unik, ibarat sebuah wadah, sekolah atau rumah. Pada organisasi ini kita diajarkan untuk berinteraksi sosial dengan orang baru yang nantinya bisa bertransformasi menjadi sebuah keluarga. Hal apapun mengenai organisasi akan selalu abang ikuti dan pantau, sehingga visi dan misi abang dengan organisasi tersebut bisa menjadi cocok. (cont)

Kecocokan tersebutlah yang senantiasa memotivasi seseorang untuk tetap aktif berorganisasi.

Apa aja sih suka dan duka yang abang hadapi selama berorganisasi?

Hal yang paling berkesan terjadi ketika masih kelas dua SMA, dimana abang mengikuti pelatihan dari sebuah organisasi selama satu minggu secara intens. Pada akhir sesi pelatihan, peserta diberikan project untuk bertemu dengan bupati secara langsung. Sehingga, project tersebut dipersiapkan sepenuhnya oleh peserta. Duka menjadi seorang organisator adalah harus berkorban waktu dan perasaan. Tidak sedikit organisator yang terjebak dengan suasana asmara, sehingga profesionalitasnya tergerus dan kinerjanya berkurang.

Ngomongin soal organisasi, gimana sih cara bang Rajiev untuk membagi waktu antara organisasi dan pendidikan?

Abang merupakan seseorang yang aktif di salah satu BEM tingkat universitas pada saat S1. Masa itu merupakan fase yang sulit untuk membagi waktu karena terjadi pada saat akhir semester dimana abang harus membuat skripsi. Kita harus mengerti konsep skala prioritas untuk mengatur waktu dengan baik. Pada waktu itu program kerja yang abang miliki di kementerian BEM tidak terlalu banyak, sehingga abang bisa mengalihkan tugas abang di organisasi agar fokus pada Pendidikan. Pembagian waktu menjadi efektif dan target yang kita miliki bisa dipenuhi ketika mengetahui skala prioritas. Alhamdulillah abang bisa lulus tepat waktu dengan IPK diatas 3.6 karena mengimplementasikan skala prioritas.

Tiga momen yang gak pernah bisa abang lupakan selama berorganisasi?

Pengalaman pertama adalah saat berjumpa dan audiensi dengan bupati atau wali kota pada saat kelas dua SMA. Kemudian, pada tahun yang sama abang juga diminta untuk memberikan pidato di depan seluruh ketua OSIS se-provinsi Sumatera Utara. Pengalaman ketiga adalah ketika abang menang dan diberikan amanah untuk memimpin PPI Malaysia selama satu tahun periode.

Apa yang membuat abang selalu termotivasi untuk tetap aktif berkontribusi hingga bisa menginspirasi orang banyak seperti saat ini?

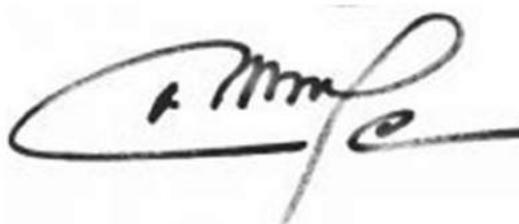
Organisasi ini ibarat rumah, dimana setiap bagiannya akan diisi oleh seseorang. Abang berkomitmen untuk senantiasa membuat 'rumah' tersebut menjadi bersih dan bagus dimanapun tempat abang di amanahkan. Ketika amanah sudah diberikan, maka kita harus memiliki mindset bahwa organisasi tersebut adalah rumah dan keluarga kita. Tugas kita adalah untuk berkontribusi memberikan yang terbaik sebagai bagian dari 'rumah' tersebut. Dengan sikap tersebut, orang lain akan terinspirasi untuk berdedikasi dan mengabdikan untuk organisasi dengan maksimal.

Pesan abang untuk anak muda atau mahasiswa sekarang?

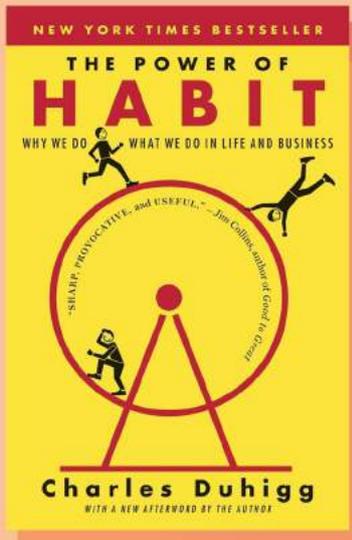
Untuk temen-temen mahasiswa dimanapun anda berada, perlu diingat bahwa setiap orang memiliki skill dan potensi. Maka maksimalkan, totalitaskan, dan perjuangkan skill dan potensi tersebut secara habis-habisan ditempat anda di amanahkan sekarang. Baik di organisasi, bisnis, atau tempat manapun pastikan anda bisa totalitas disana. Jangan pernah takut mengenai imbalan, karena fase anda sekarang adalah waktu dimana harus menimba pengalaman dan kebaikan sebanyak (cont)mungkin. Dengan hal tersebut, diharapkan kita bisa menjadi inspirator yang bisa memberikan contoh dan manfaat bagi masyarakat disekitar kita.

Oke deh abang, makasih banyak yaa udah berbagi di kesempatan ini!

Hahahaha, siap. Makasih Oh My Magz!



OH MY! Kembali lagi dengan rekomendasi untuk kalian para pembaca! Kali ini bertemakan buku dan musik yang menarik banget! Check this out!



The Power of Habit

Quarantine ini menjadikan pola hidup, pola makan serta pola tidur kalian menjadi tidak beraturan? Ingin produktif tapi susah banget? Naah, buku ini cocok untuk kalian yang ingin mencoba build-up a good habit!

Buku yang di publish pada tahun 2012 karya Charles Duhigg ini mengajarkan kita bagaimana repetition kebiasaan baru kita dan coordination yang baik antara otak dan apa yang kita lakukan akan menghasilkan perubahan long-term pada bagaimana otak kita bekerja, serta menciptakan kebiasaan yang baik.

Buku ini juga mengajarkan bahwa kebiasaan kita tidak semudah itu untuk dilenyapkan begitu saja. Tetapi, ada cara lain, yaitu dengan menumbuhkan kebiasaan baru kita yang lebih baik.

Untuk membangun kebiasaan baru kita yang lebih baik dapat dimulai dengan hal yang sederhana, yaitu dengan menggunakan metode "work on one new thing at a time". Misalkan, sehabis bangun pagi kalian ingin langsung meneguk air putih dan green juice, serta dilanjutkan dengan olahraga 30 menit. Lakukan semua hal dengan satu per satu, ya, gengsl! Hal ini juga untuk melatih otak kita adjust dengan kebiasaan yang baru.



Fine Line Album

Siapa sih yang engga pernah dengar former member band One Direction, Harry Styles? Penyanyi asal Holmes Chapel, UK yang ber-genre pop - rock ini mengeluarkan album nya yang berjudul "Fine Line" yang membuat internet, terutama fans dia yang berada di media sosial Twitter menjadi heboh!

Genre album yang bertemakan pop rock yang dirilis pada tahun 2019 dan terdapat 12 lagu ini merupakan album ke-dua nya Harry Styles!

Single pertama dari album ini adalah "Lights Up" dan diikuti dengan "Adore You" beberapa bulan setelahnya.

Cover album nya sendiri memiliki makna tersirat, loh! Tangan yang terlihat di sisi kiri menggunakan sarung tangan hitam merupakan tangan Tim Walker, photographer cover album Fine Line.

Circular photograph, yaitu jenis fotografi yang digunakan oleh Harry Styles sebagai cover album kedua nya ini ternyata merupakan jenis fotografi cover album yang cukup iconic pada tahun 1990's hip-hop music videos dan 60's - 70's rock album covers, loh! Contohnya, seperti band Slipknot dan The Rolling Stones. Oiya, album ini juga cocok banget untuk didengar sembari kalian bathroom singing, roadtripping, hingga beres-beres rumah!

Special- Report



PPI MALAYSIA PEDULI

Berkaitan dengan penyebaran virus Corona atau yang lebih dikenal dengan Covid-19, PPI Malaysia turut berkontribusi dalam membantu para korban yang terdampak, meliputi tim medis dan masyarakat Indonesia. Bantuan yang dilakukan PPI Malaysia berupa penggalangan donasi melawan Covid-19. PPI Malaysia sendiri telah melakukan tiga tahapan penggalangan donasi. Pada tahapan yang pertama, PPI Malaysia yang bekerjasama dengan Aksi Cepat Tanggap (ACT) telah berhasil mengumpulkan donasi sejumlah Rp.9.473.000. Dengan berkolaborasinya PPI Malaysia dengan Aksi Cepat Tanggap (ACT), dana yang didapatkan pada periode pertama penggalangan donasi dapat disalurkan ke pihak-pihak yang membutuhkan, yaitu tenaga medis dan masyarakat Indonesia di Indonesia berupa masker, hand sanitizer, pangan dan kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh para pihak yang membutuhkan. Dengan terkumpulnya donasi yang telah dikirimkan kepada PPI Malaysia, PPI Malaysia pun mendapatkan penghargaan kemanusiaan yang diberikan oleh Aksi Cepat Tanggap (ACT) karena telah berkontribusi dalam program bersama lawan Corona.

Periode kedua dan ketiga penggalangan donasi melawan Covid-19 pun masih terbuka lebar bagi para donatur yang ingin menyalurkan sebagian dari rezeki dan hartanya. Terutama, pada periode ketiga, penggalangan donasi melawan Covid-19 dilakukan dengan diadakannya juga serangkaian acara Diskusi Mahasiswa Bersatu: PPI Malaysia X BEM Indonesia. Tidak sampai di situ, salah satu rangkaianannya, yang mana Konser Digital: Indonesia Sehat, dilakukan dengan tujuan penggalangan dana bagi tenaga medis, masyarakat, dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Jangan lupa, bagi teman-teman yang belum menyisihkan sebagian hartanya untuk berdonasi, dapat mendonasikannya melalui PPI Malaysia. Ayo Peduli, Ayo Donasi! **(Nopal)**



Cek Toko Sebelah

Quarantine ini membuat kalian ingin belanja terus? Yuk, intip beberapa rekomendasi produk mulai dari makanan hingga barang dari *OH MY!*



Cookie Dough and Tarts

Ingin makanan yang manis-manis? Inilah jawabannya!

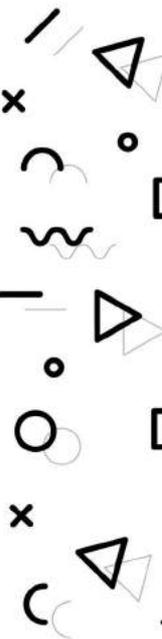
Online store ini cocok banget untuk kalian yang cenderung sweet-tooth! Selain menjual cookie dough, tarts dan cookies, mereka juga menyediakan kemasan dalam bentuk hampers untuk dikirimkan ke keluarga atau teman terdekat kalian! Varian rasanya juga banyak, loh! Ada moringa tart, klepon tart yang merupakan varian rasa khas Indonesia, dan apple pie tart! Untuk cookie dough ada varian rasa klasik, peanut butter, dan double chocolate untuk kalian para pecinta coklat.



Kamera Analog

Mau ada something new di feeds instagram kalian? Ingin momen-momen berharga kalian semakin terlihat aesthetic dan keren? Yuk, coba main analog!

Di @mainkamera ini, banyak banget loh berbagai jenis brand kamera analog! Mulai dari Fujifilm, Kodak, Canon, Konica dan masih banyak lainnya. Kondisi kamera nya sendiri masih pada mulus, loh! Beberapa kamera juga terjual sekaligus dengan strap dan case-nya. Untuk harga pun bervariasi, mostly ratusan ribu, kok. Yuk, di cek!



Dalam Kenal

kita kenalan dengan **Departemen Dana dan Usaha**, yuk! Departemen Dana dan Usaha tahun ini dikoordinir oleh Afina Sekararum Farnanda selaku Koordinator dan Safina Jihan Amani selaku Wakil Koordinator. Tidak lupa, terdapat sebelas anggota pengurus dari departemen ini. Kemudian, departemen ini merupakan salah satu departemen yang mempunyai peran penting dalam sebuah organisasi, khususnya dalam organisasi Persatuan Pelajar Indonesia Malaysia karena Departemen Dana dan Usaha bertugas dalam melakukan kegiatan pencarian dana atau usaha lainnya untuk meningkatkan kinerja kepengurusan agar terwujudnya pelaksanaan program kerja yang telah disusun oleh kepengurusan PPIM. Dana tersebut diharapkan dapat menopang kebutuhan operasional pelaksanaan program kerja PPI Malaysia. Kemudian, Departemen Dana dan Usaha harus berkoordinasi penuh dengan Bendahara Umum dalam melaksanakan tugasnya karena hal ini berhubungan dengan keuangan ataupun pendanaan. Selain itu Departemen ini juga dapat mewadahi dan meningkatkan kemampuan mahasiswa di bidang entrepreneurship. Tidak lupa, Danus PPIM pun memiliki program kerja yang akan dilaksanakan selama satu tahun ini, diantaranya kerjasama Semai Education, kerjasama tour & travel partnership, kerjasama dengan rumah makan, merchandise PPIM, dan Qelola App.



WET HANDS

1.



APPLY SOAP

2.



3.

RUB TOGETHER FOR 20 SECONDS



4.

RINSE AND DRY!



(SING YOUR FAVORITE SONG)

How To

WASH YOUR HANDS



zoom

Bincang- Bincang Asyik Dengan BEM Indonesia

Diskusi Akbar PPI Malaysia x BEM Indonesia Seputar COVID-19.

Ganasnya perkembangan COVID-19 di seluruh dunia menjadi momok yang ditakuti oleh semua pihak. Berbagai cara juga telah ditempuh oleh pemerintah demi menekan jumlah kasus COVID-19 yang setiap harinya semakin bertambah. Kurangnya edukasi kepada masyarakat merupakan salah satu penyebab dari cepatnya penyebaran virus ini. Berangkat dari hal tersebut, PPI se-Malaysia bersama dengan beberapa BEM ternama di Indonesia berinisiatif untuk mengadakan sebuah program kolaborasi akbar bertajuk 'Diskusi Mahasiswa Bersatu' yang terbagi dalam lima sesi dan dilakukan selama tiga hari (8/5/2020-10/5/2020). Meskipun masih seputar COVID-19, tema yang diangkat pada setiap sesinya berbeda sehingga pembicaraan menjadi lebih menarik dan interaktif.

Yang kita harapkan dari webinar-webinar ini adalah kesemua elemen aktivis khususnya PPI Malaysia dan BEM-BEM Indonesia, kita bisa bersepadu dan menyatukan visi misi kita.

Muhammad Rajiv Syarif | Ketua Umum PPI Malaysia

Reporter : Zahra | Layouter : Jurnal-Website PPI Malaysia



Topik yang diberikan pada hari pertama adalah "COVID-19: Ekonomi, Masyarakat, dan Pembangunan" serta "COVID-19: Pemerintah, antara Kebijakan Politik dan Kesejahteraan Masyarakat". Kemudian pada hari kedua, diskusi mengangkat tema "COVID-19: Keadaan dan Kesiapan menghadapi Masa Pandemi" dan "COVID-19: Mahasiswa, Selama, dan Sesudah Pandemi". Sesi terakhir mengangkat tema "COVID-19: Antara Ekonomi, Virus, dan Keberlangsungan Hidup". Pada sesi kelima tersebut, diskusi diisi oleh pembicara nasional seperti M. Hanif Dhakiri, selaku Menteri Ketenagakerjaan RI 2009-2014, Mardigu Wowiek Prasantyo, selaku Die Hard Entrepreneur, Owner 32 Perusahaan Multi Nasional dan Founder Rumah Yatim Indonesia, serta dr. Tirta Mandira Hudhi, selaku Dokter, Influencer dan Relawan.

Dalam diskusi tersebut, seluruh pembicara bergantian menyampaikan pandangannya mengenai isu yang terjadi melalui berbagai perspektif. Selanjutnya, mereka juga saling bertukar opini serta berusaha memberikan solusi terbaik pada setiap masalah yang dikemukakan oleh pembicara lain. Pada penghujung acara, Ketua Umum PPI Malaysia, M. Rajiv Syarif menutup dan memberikan kesimpulan dari seluruh pembicaraan yang terjadi. Bagi teman-teman yang belum melihat webinar 'Diskusi Mahasiswa Bersatu', diskusi tersebut telah diabadikan dan dapat diakses kapan saja melalui kanal YouTube PPI Malaysia.



After- CAMPUS

Suntuk di Kolej atau Apart terus? Pusing karena assignments yang istilahnya "mati satu tumbuh seribu"? Nyantai dulu yuk, di beberapa tempat rekomendasi nongkrong di Kuala Lumpur dari OH MY!

NongkrongKL

MOMO'S 01 KUALA LUMPUR *(Chow Kit)*

MoMo's Kuala Lumpur yang merupakan boutique hotel dan terletak di Jalan Tuanku Abdul Rahman ini bukan cuma sekedar hotel, loh! Mereka juga menyediakan event space bernama The Playground yang setiap minggu nya mengadakan acara yang fresh dan inovatif, seperti exhibitions, food pop-ups, live music, dan stand-up comedy! Mereka juga pernah mengadakan satu acara bernama "Jom Main x MoMo" yang bertemakan board-games! Disana, kalian bisa datang dan bermain board-games dengan costumers lainnya. Tidak hanya event space, di MoMo's Kuala Lumpur juga terdapat cafe yang unik dan nyaman untuk para costumers, yaitu MoMosita. Makanan utama mereka mengandung unsur ke-Meksiko-an, seperti taco's, guacamole dan churros. Spicy Guacamole dijual seharga RM12, Home Style Beef Taco seharga RM14 dan untuk minuman mereka juga menyediakan berbagai macam soft drinks.



02

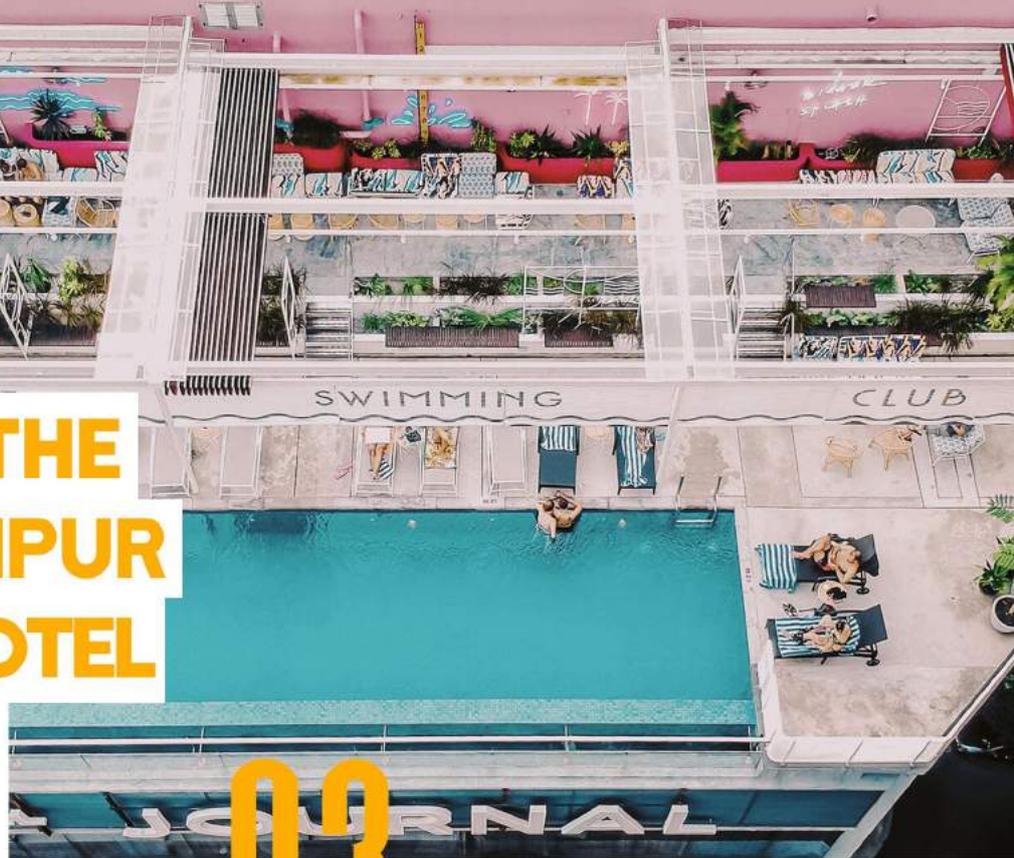
ROOFTOP THE KUALA LUMPUR JOURNAL HOTEL

(Bukit Bintang)

Butuh konten baru untuk feeds Instagram? Disini lah tempatnya!

Rooftop yang terletak di lantai 11 The Kuala Lumpur Journal Hotel ini bernuansa pink-biru dan bertemakan 80's Palm Springs. Ada kolam renangnya juga, loh! Rooftop ini juga menyediakan cukup banyak kursi dan sofa empuk yang bisa kalian duduki sambil kalian nyemil! Sambil menikmati sunset atau gemerlap malamnya Bukit Bintang, kalian bisa memesan makanan mulai dari local sampai international food.

Ada Nachos seharga RM24, Spicy Sambal Sausage seharga RM20 dan juga pilihan main dish mereka, yaitu The Journal Burger seharga RM36. Agak pricey, sih, yaa.. Tapi cukup worth it kok untuk sesekali kesini! Oiya, café ini beroperasi dari 11 siang - 10 malam tiap Senin sampai Kamis, dan 11 siang - 12 malam tiap Jumat sampai Minggu.



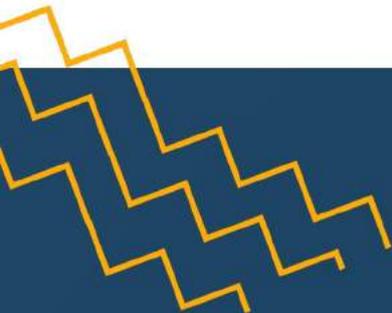
03

ARABIAN PARK

(Bukit Bintang)

"Daritadi rekomendasi tempatnya kebanyakan pricey semua.. Mau yang lowkey dikit dongg"

Ini dia tempatnya! Arabian Park terletak hanya 100 meter dari The Kuala Lumpur Journal Hotel. Disini, kalian bisa chill sambil makan shawarma yang dijual di sekitar Arabian Park seperti Halab sambil meminum boba Family Mart yang hanya walking distance dari taman ini! Yaa.. lumayan mirip lah, ya, sama Taman Menteng. Lebih baik datang kesini saat sore atau malam, ya. Karena kalian tahu, kan, betapa panasnya Kuala Lumpur ini di siang hari.



04

THE MAC'S USJ

(Subang Jaya)

Nah, the Mac's USJ ini yang terletak di USJ 14, Subang Jaya cukup terkenal akan Mac & Cheese mereka yang boleh dikategorikan juga sebagai comfort-food! Mac & Cheese yang di sajikan dengan hangat, ditambah keju meleleh yang banyak sebagai topping dan juga nachos. Mereka gak hanya menjual Mac & Cheese saja, ada spaghetti dan juga hotdogs! Dan uniknya, The Mac's USJ ini merupakan food truck, loh! Tenang saja, mereka juga menyediakan beberapa bangku dan meja untuk para costumers nya, kok. Harga yang mereka jual juga terjangkau, ada Mac & Cheese Large seharga RM10 dan Mac & Cheese Regular seharga RM8.



05

MAMAK ABC

(KL Sentral)

"Mamak? Kan mamak dimana aja pasti sama!"

Eitss.. mamak kali ini berbeda.

Mamak ABC ini terletak di bawah LRT KL Sentral dan ditengah hiruk pikuk nya transit hub terbesar di Malaysia. Tempatnya bersih walaupun tidak terlalu luas. Yang jelas, pilihan menu nya cukup mirip dengan mamak kebanyakan. Nasi goreng kampung, maggi goreng, roti cheese, you name it. Ada satu menu yang cukup terkenal, yaitu nasi ayam. Ayam nya yang empuk, serundeng nya juga enak dan saus mereka yang rich in flavor banget! Mamak ini cocok banget untuk kalian yang sehabis atau sebelum bepergian dari atau ke luar kota, reuni kecil-kecilan sama teman sesama PPI-M atau hanya sekedar ingin makan dan melihat keramaian KL Sentral.

06

THE ZHONGSHAN BUILDING

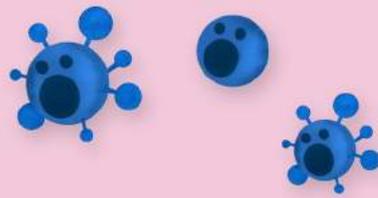
(Kampung Attar)



Tempat ini merupakan salah satu Creative Arts Hub yang ada di Kuala Lumpur. Disana terdapat cafe yang ternominasi sebagai Big 7 Travel's top 50 cafes in Asia, Piu Piu Piu, yang menjual es kopi dan pastries yang renyah. Ada juga berbagai design studios untuk kalian yang suka mencari inspirasi untuk hobi dan interest kalian! Salah satunya adalah Kanta Studio, mereka men-design co-working space yang cukup terkenal di Asia Tenggara, yaitu Common Ground. Ada juga Tandang Records Store yang menjual cassettes dan vinyl dari berbagai macam genre, dan toko yang menjual hand-made merchandise, yaitu Naiise, seperti tote-bag dan pins yang juga terjual dalam motif tradisional Malaysia.

(moza)

Hari Raya Bersama Corona.



corvid mubarak

Idul fitri kali ini memang Idul Fitri paling beda dari perayaan-perayaan hari kemenangan sebelumnya. Di awal tahun 2020 ini, kita dituntut untuk hidup berdampingan bersama virus tak diundang. Mengingat perayaan tahun-tahun lalu, ada banyak banget tradisi yang selalunya orang-orang Indonesia lakukan selamat ber-lebar-an. Di edisi kali ini, OH MY! Akan ngajak kalian buat nginget-ninget lagi budaya yang selalu ngangenin setiap Idul Fitri berlangsung. Yuk cek it out.

Dulu ngumpul di rumah nenek, tahun ini vidcall sama nenek.

Inget gak sih? Salah satu momen paling ngangenin selama masa hari raya adalah momen kebersamaan seluruh anggota keluarga di rumah nenek. Tapi tahun ini, kita cuman bisa saling bertanya kabar dan bersilaturahmi melalui *video call* bersama om, tante dan keponakan lainnya. Oh My Readers ada yang cuman diem doang pas vidcallan karna gatau mau ngomong apa? sama :")



Dulu lebaran pake baju baru, tahun ini pake baju tahun lalu.

Baju baru alhamdulillah, Tapi tahun ini lebarannya pake baju tahun lalu dulu deh :(soalnya gabisa keluar dan buat apa juga kan beli baju baru kalau emang gabisa kemana-mana huhuhu. Jadinya, tahun ini pake baju kemaren deh! Tapi gapapa kok, soalnya kamu tetep keren lebaran tahun ini!

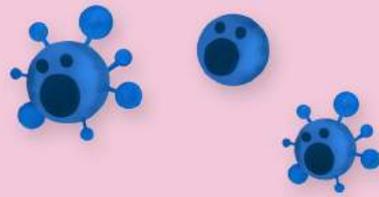


Dulu dapet salam tempel, sekarang di transfer bank in.

Hayo! masih dapet THR gak kamu? Tahun lalu dan sebelum-sebelumnya juga pasti kamu sering banget kan sengaja muter-muterin tetangga sama om-tantemu biar dapet **ehem* salam tempel. Untungnya masih banyak om-tante dan kerabat yang mau berbaik hati nanyain rekening, terus ngirim duit :) Biasanya sih dikirim banyak soalnya nitip buat adek sekalian hehe, Makasih om, makasih tante~



Hari Raya Bersama Corona.



COVID mubarak

Dulu sholat di masjid, tahun ini di rumah aja.

Normalnya sih kita emang sholat id di masjid atau lapangan, tapi semua berubah, saat korona menyerang.. Kita jadi harus terpaksa melakukan physical distancing dimanapun kapanpun. Dan untuk teman-teman yang berada di daerah yang lingkungannya sudah menjadi zona merah, dilarang untuk melaksanakan sholat id berjamaah di tempat umum! Sedih banget ya gabisa sholat terus halalbihalal sama tetangga :(



Dulu opor ketupat sekarang juga.....

Entah mengapa, Mau lebaran di Indonesia atau Malaysia, Mau PSBB/PKP atau tidak, MAKAN KETUPAT OPOR PAS LEBARAN ITU HARGA MATI! Alhasil tetep masih ada kebiasaan yang gak berubah dari tahun ke tahun! Makan ketupat opor! Spesial buat yang merantau mereka ngebuat sendiri loh opornya! gimana enak ga? atau kamu udah nyerah jadi chef? wkwk!



Dulu nangis sambil sungkem, sekarang nangis depan hp

Ini sih paling kerasa, Apalagi untuk temen-temen readers yang pertama kali berlebaran di Malaysia, gak pulang ke Indonesia. Feelsnya berbeda banget, agak nyesek ketika sdaar kalau harus merayakan hari kemenangan nggak dengan formasi yang lengkap bersama keluarga semua :(Untuk kalian yang sama denganku, semangat ya! Semoga cepetan udahan wabahnya!



Aesthetic zone

Buat kamu yang punya karya keren tapi bingung mau majang karyanya di mana? Kirim aja ke jurnalwebsite.ppim@gmail.com. Karya kalian bisa dalam bentuk grafis, hand drawing, atau foto. Kirim dalam format psd, tiff, jpg, ai, minimum 300dpi



 [daffaqbruch](https://www.instagram.com/daffaqbruch)

DAFFA SUDIANA

Universiti Teknologi Malaysia



COV-EID MUBARAK

Idul Fitri tahun ini mungkin agak sedikit berbeda. Salah satu momen iconic ketika masa Idul Fitri adalah membagi duit THR. Kali ini duit THR dikasih dalam bentuk masker. Karena, mana yang lebih penting, kesehatanmu atau uangmu? Karya ini juga bisa menunjukkan bahwa kesehatan kita adalah kekayaan kita juga. "Health is wealth"

REFLECTED LOVE

The feeling of having someone you love, love you back is no doubt one of the most happiest feelings ever. Especially if its with someone you have a lot in common with. It is as if the love you gave to them was reflected back to you.



Cek juga karya-karya lain Daffa di Instagramnya, [@daffaqbruch](https://www.instagram.com/daffaqbruch)

HARI BESAR

OH
my
MAGZ!



EMANSIPASI KINI



Hari Kartini 2020

Emansipasi Kini

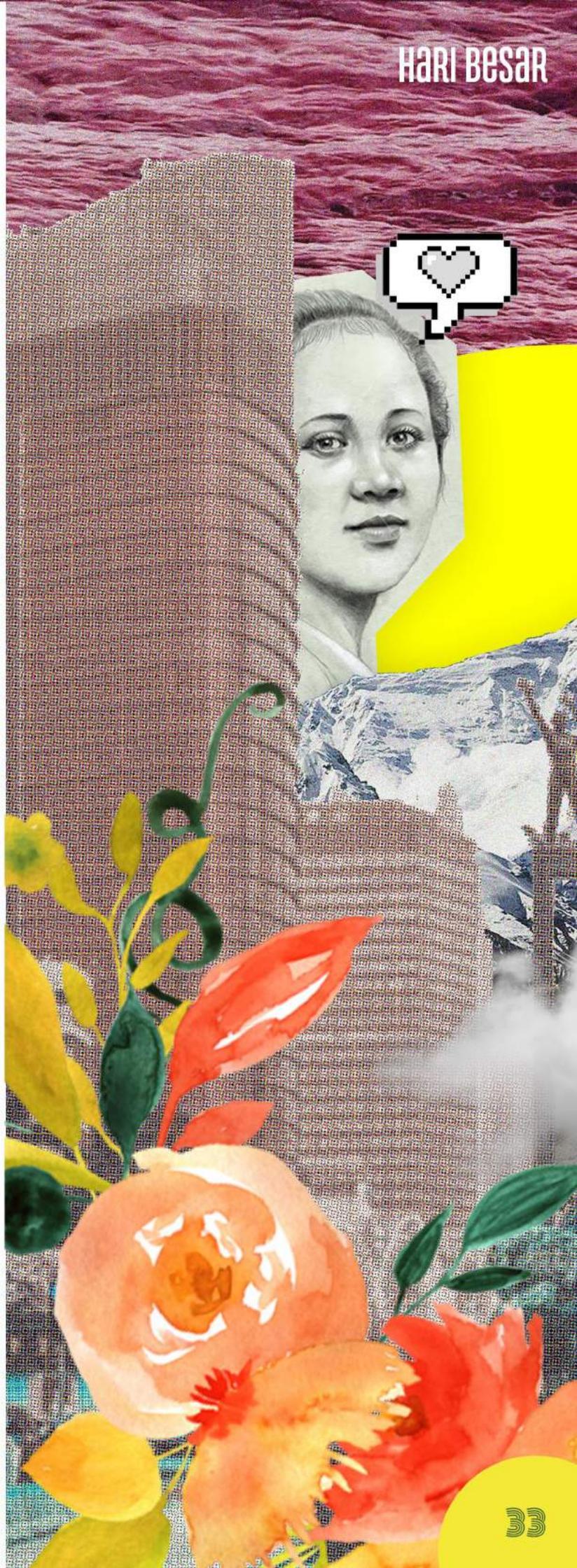
Website - Jurnalistik PPI Malaysia

Setiap tanggal 21 April, Indonesia merayakan hari emansipasinya kepada ibu-ibu bangsa. Namun, kita kerap kali menatap di persimpangan jalan dengan interpretasi ambigu terhadap emansipasi di tiap-tiap kepala. Nyatanya nilai dan perayaan hari ke-21 bulan April tersebut berangsur-angsur semakin tidak berfondasi dan sekadar acara seremonial tahunan saja.

Sedikit menoleh ke belakang, siapa sih yang tidak tertegun dengan perjuangan srikandi-srikandi Indonesia di masa perjuangan kemerdekaan Indonesia? Baik Cut Nyak Dien maupun Martha Christina Tiahahu yang secara langsung menjelma ksatria di Medan tempur melawan penjajah, hingga Fatmawati Soekarno, istri proklamator yang menjahit Sang Saka Merah Putih ketika akan dikibarkan sesaat setelah dibacakannya proklamasi. Semua perjuangan jelas memberikan nilai yang tak terhingga harganya. Tak terkecuali juga perjuangan tokoh yang hari kelahirannya dirayakan atas nama dirinya sendiri, Raden Ajeng Kartini.

Kita berkenalan dengan Kartini bukan melalui dongeng legendaris nan ksatria di tengah-tengah perang puputan maupun perwujudan heroik lainnya. Ibu kita, Kartini, berbeda. Kita mengenal sosok ini melalui kesederhanaan aksara dan surat penuh makna yang nantinya memberi nyawa terhadap nilai feminisme dan kesetaraan gender di Indonesia. Dengan semangat tersebut termanifestasikanlah sekolah wanita yang salah satu tujuannya adalah memajukan kondisi sosial perempuan-perempuan Nusantara era itu. Kita semua sudah pernah belajar di ruang-ruang kelas sewaktu menimba pendidikan di masa putih-merah hingga putih abu-abu tentang Kartini, yang mungkin kita belum pahami adalah bagaimana kita merawat dan meneruskan jihad Kartini terhadap kesetaraan gender dan pengadaan keadilan sosial bagi seluruh perempuan Indonesia.

Habis Gelap Terbitlah Terang, judul buku kumpulan surat-surat Tuan Putri tanah Jawa yang sangat melukiskan keadaan yang selalu perjuangankan. Kini situasi telah banyak berubah, perempuan kini tak selalunya menjadi penanggung jawab tunggal semua urusan rumah, dapur dan ranjang. Gerbang kesempatan telah dibuka selebar-lebarnya untuk semua anak bangsa terlepas dari gender dalam banyak aspek. Meski begitu, masih banyak catatan jika kita bicara emansipasi di waktu-waktu ini. Nilai emansipasi yang fondasinya adalah kesetaraan kini sukar diwujudkan dalam isu-isu umum seperti nyatanya perbedaan gaji yang signifikan antara kedua gender dan pengesanan pertama terhadap pekerja wanita. Maraknya pelumrahan pelecehan dan objektifikasi perempuan di masyarakat pun tidak jarang kita dengar menghiasi jendela-jendela berita maupun berbagai kanal dan linimasa media sosial.





emansipasi?

Faktor budaya yang mengikat dan telah mengakar dari pemikiran-pemikiran konservatif memperlambat proses pembangunan kesadaran masyarakat setara secara gender. Tidak bermaksud menggeneralisir, namun masih banyak yang meremehkan wanita dalam mengambil peran kepemimpinan di banyak posisi strategis. Masih banyak organisasi yang terjebak dalam pemikiran sempit patriarki dan selalunya menyudutkan hawa dalam posisi yang subordinatif dan inferior.

Kemudian selanjutnya aspek yang harus kita perhatikan dalam membaca isu emansipasi dalam konteks kekinian adalah bagaimana membaca agen-agen sosial memberikan nilai kepada isu tersebut. Sebagaimana kita tahu, isu ini adalah isu yang wujud adanya, bukan sekedar omong kosong influencer dan bahasan maya warganet. Perwujudan solidaritas perempuan yang menuntut kesetaraan hak belakangan tahun terakhir mencapai klimaksnya dengan aksi-aksi seperti woman march yang dilaksanakan di beberapa kota besar di Indonesia. Eksistensi solidaritas ini pun tidak serta-merta muncul secara tiba-tiba. Konstelasi dan kombinasi dari beberapa kejadian yang memang memuakkan seperti meningkatnya tingkat pelecehan seksual yang terjadi di Indonesia berandil besar menjadi pelatuk dan landasan bagi mereka.

Namun bagaimanapun juga, banyak yang merasa gagasan yang ingin coba disampaikan para feminis yang turun ke jalan ini tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku di Indonesia. Bahkan kenyataannya tidak sedikit juga perempuan yang merasa nilai yang diperjuangkan sudah sangat melenceng dari pemaknaan sesungguhnya. Banyak yang menilai nilai-nilai feminis ini terlalu ekstrem dan sekadar pembuat sensasi karena adanya kelompok aji mumpung seperti LGBT yang mengikuti parade-parade ini.

Akhir aksara, kita sama-sama tidak bisa menafikan bahwasannya fondasi yang dulu diletakkan oleh Ibu Kartini belum menjadi satu bangunan yang kokoh dan megah. Sebagai bangsa yang sering khilaf, kita masih perlu menyempurnakan dan kembali memaknai emansipasi sebagai salah satu hak azasi. Tentang ideologi, yang ada di masing-masing kepala memang berbeda, tapi satu yang bisa kita sepakati bersama adalah sebab Kartini bisa menjadi Kartini bukan karena belatinya ataupun karena paras dan busananya. Lebih dari itu, Kartini dimahkotai gelaran Kartini karena aksara dan aksi nyatanya dalam memajukan kehidupan dan status sosial perempuan melalui kegiatan literasi dan pendidikan. Semoga perayaan Kartini di masa-masa yang akan datang dapat dimaknai dengan cara yang sama dengan Kartini. **Melawan belenggu dengan Aksara.**

(Jurnalwebsite)



SEJARAH LAHIRNYA PANCASILA

*Bentar lagi Hari Lahir Pancasila loh!
Sini OH MY! Ceritain tentang sejarah Pancasila!*

Jadi, Jepang membentuk BPUPKI pada saat itu karena posisi mereka pada saat itu sedang terdesak oleh sekutu karena Perang Pasifik, mereka gamau kalau Indonesia direbut oleh Sekutu nantinya jadi mereka terpaksa menawarkan pembentukan BPUPKI untuk mempersiapkan kemerdekaan sesuai janji yang mereka udah buat dulunya.

Nah, sidang pertama digelar tanggal 29 Mei 1945 hingga 1 Juni 1945, disinilah mereka semua ngebahas tentang perumusan Pancasila. Setidaknya ada 12 anggota yang berpidato di sidang pertama, salah satunya M. Yamin. M. Yamin merumuskan 5 asas dasar negara, yaitu **Peri Kebangsaan, Peri Kemanusiaan, Peri Ketuhanan, Peri Kerakyatan, dan Kesejahteraan Rakyat**.

Pada hari ketiga sidang pertama itu, Mr. Soepomo juga mengungkapkan rumusan serupa, yang mempunyai istilah "Dasar Negara Indonesia Merdeka", isinya yaitu **Persatuan, Kekeluargaan, Mufakat dan Demokrasi, Musyawarah, serta Keadilan Sosial**.

Di hari terakhir, pada 1 Juni 1945 yaitu disebut sebagai hari lahir Pancasila, Soekarno merumuskan 5 sila, yang terdiri dari **Kebangsaan Indonesia, Internasionalisme dan Peri Kemanusiaan, Mufakat atau Demokrasi, Kesejahteraan Sosial, dan Ketuhanan Yang Maha Esa. (Bella)**



Outfit Of The Day

Bergaya di Lebaran!

Di pandemi ini, sayangnya kita harus melewatkan tradisi lebaran kita untuk berkumpul bersama keluarga besar dan mudik. Agar lebaran tetap ceria dan ber-pose dengan gaya andalan kita dengan baju lebaran yang tetap nyaman digunakan di rumah, yuk intip OOTD rekomendasi dari OH MY!



 Monokerom

Collar-top yang berbahan dasar linen cocok banget untuk kalian yang menyukai earthy-tones dan tetap memomor-satukan kenyamanan kalian saat lebaran di rumah. Bisa kalian padukan juga dengan bawahan yang berwarna lebih terang agar lebih terlihat aesthetic saat foto bersama!



 Ohsebenar

“Lebaranan pakai baju kurung? Nanti mirip Kak Ros, dong..”

Eiitss.. model baju kurung kali ini berbeda. Terkesan simple dan mengandung unsur baju kurung tradisional Malaysia. Dengan atasan dan bawahan yang satu set berwarna terracotta ini dapat membuat muka kalian terlihat lebih cerah dan camera-ready saat lebaran! Terkesan anggun dan dipadu dengan model baju yang loose bisa membuat kalian nyaman bergerak saat lebaran di rumah.



 Ceraofficial

Kurang puas dengan baju lebaran yang simpel dan itu-itu saja?

Kalian bisa cek embroidery top satu ini. Memberikan kesan elegan dengan warna yang soft dan bisa dipadukan juga dengan kulot favorit kalian yang akan memberikan ruang gerak dan kenyamanan kalian saat makan opor ayam! **(moza)**

Salam Kenal

Divisi Keagamaan

Departemen Keagamaan tahun ini dipimpin oleh Nugri Nugraha Hardandi dan Mila Septian Haryati sebagai Wakil Koordinatornya. Departemen ini bertujuan untuk melakukan kegiatan-kegiatan pemahaman keagamaan dalam usaha menumbuhkan dan mengamalkan rasa toleransi beragama. Serta, memfasilitasi para Pelajar Indonesia di Malaysia untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bidang kerohanian. Departemen Keagamaan tahun ini memiliki sembilan anggota yang selalu membantu dan melaksanakan program kerja yang telah direncanakan dengan baik. Tidak mau kalah dengan departemen lain, Keagamaan tahun ini mengeluarkan program-program unggulan, seperti kajian online, parade dakwah akhir Ramadhan, kajian online fiqih wanita, lingkaran keagamaan, podcast, one week one tafsir, penerimaan zakat online, dan tabligh akbar.



Keagamaan
ppi malaysia

KETUPAT

menyung

BURASA

Serupa tapi tidak sama, ketupat dan buras sama-sama menjadi makanan primadona di masa-masa lebaran. Namun siapa sangka? meskipun bahan dasarnya sama-sama beras, ternyata keduanya mempunyai beberapa perbedaan dari bentuk, cara memasak, dan bahan- bahan lainnya. Yuk simak informasinya berikut ini!

ketupat

Bahan dasar

Ketupat umumnya berbahan dasar beras.

Bentuk

Kulit ketupat terbuat dari daun kelapa muda yang dianyam menjadi bentuk kotak.

Cara masak

Ketupat yang sudah diberi beras akan direbus selama beberapa jam hingga menjadi nasi padat.

burasa

Bahan dasar

Buras umumnya berbahan dasar beras.

Bentuk

Buras mirip lontong namun lebih pendek.

Cara masak

Biasanya buras menggunakan bahan beras yang dimasak bersama santan.



Cek Fakta COVID-19 yuk!



Di tengah maraknya digitalisasi, penyebaran sebuah informasi bergerak sangat cepat layaknya arus sebuah sungai. Sayangnya, informasi yang tersebar bisa saja berupa misinformasi atau disinformasi. Korban dari misinformasi ini sangatlah bervariasi, dari yang muda sampai orang berpendidikan sekali pun masih saja bisa tertipu. Penyebaran misinformasi mengenai COVID-19 ini sangatlah berbahaya karena dapat meningkatkan perilaku berisiko dan memperburuk krisis yang terjadi. Kamu gak mau kan jadi korban berita hoax? maka dari itu simak fakta yang OH MY! berikan supaya kamu tetap aman!

Semua yang terjangkau COVID-19 akan meninggal

FAKTANYA :

Pernyataan ini kalo ditelan mentah-mentah gitu aja bisa banget berpotensi menimbulkan kepanikan. Faktanya, WHO mengatakan bahwa sebagian besar orang yang terinfeksi COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. *Eitss..* tapi bukan berarti kita bisa anggap remeh COVID-19 ini ya! Jangan lupa untuk selalu cuci tanganmu dan lakukan social distancing.

Vaksin COVID-19 sudah ditemukan

FAKTANYA :

Penemuan vaksin COVID-19 merupakan salah satu hal yang sangat dinanti oleh mayoritas penduduk dunia. Tetapi untuk membuat sebuah vaksin, diperlukan waktu yang tidak singkat dan usaha yang tidak mudah dari pakar kesehatan seluruh dunia. Vaksin COVID-19 memang belum ditemukan, namun kemajuannya sudah mulai terlihat. Dilansir dari bbc.com, terdapat sekitar 80 grup di seluruh dunia yang mulai melakukan penelitian vaksin. Mayoritas pakar kesehatan memprediksikan vaksin baru tersedia pada pertengahan 2021 nanti.

Kalung anti-virus dapat mencegah COVID-19

FAKTANYA :

Media sosial sedang ramai dengan keberadaan kalung anti-virus yang diklaim dapat menangkal masuknya COVID-19 ke dalam tubuh. Kalung yang diketahui berasal dari Jepang tersebut laku terjual dipasaran dan banyak digunakan oleh publik figur asal Indonesia. Nyatanya, dilansir dari Kompas, dr. Haekal Anshari, menegaskan bahwa kalung tersebut tidak mempunyai manfaat dan bisa menyebabkan gangguan pernapasan. Hal ini disebabkan oleh klorin yang terdapat di dalam kalung tersebut sangat berisiko bagi kesehatan manusia.

COVID-19 hanya menjangkiti orang tua

FAKTANYA :

Meskipun COVID-19 bisa lebih berbahaya pada orang tua, bukan berarti orang muda juga kebal dengan virus ini. Terlepas dari ras, warna kulit ataupun usia, siapa saja berpotensi untuk terkena COVID-19. Namun, orang dengan kondisi tertentu seperti asma, penyakit jantung dan HIV bisa mempunyai gejala yang lebih serius dibandingkan orang normal tanpa kondisi tersebut. **(Zahra)**

BEBERAPA HAL YANG BARU LO SADAR PAS LULUS SMA

A Hole New World Bangget!

Karna lagi rame ada angkatan yang lulus pake jalur corona, wkwk. OH MY! mau ngingetin, bahwa apapun pilihan kamu nanti setelah lulus SMA, kamu akan berhadapan dengan hal-hal yang bener-bener baru. kamu bakalan nulis cerita baru yang menyenangkan, sedih dan banyak yang *exciting!* nih beberapa diantaranya!



credit artwork by:
Pidi Baies

1

TEMEN-TEMEN 'SOLID' LO TERNYATA GA SE-SOLID ITU BOS.

Waktu SMA, mungkin lo ngira kalau sohib-sohib lo bakalan jadi sobat karib yang bakalan terus ada. Padahal nanti, setelah lulus semuanya bisa aja berubah. Sobat lo bukan sobat lo lagi. Semuanya bakalan punya jalan ninjanya masing-masing dan nggak semua orang nanti akan sejalan sama lo.

2

KEBANYAKAN HAL YANG LO TAKUTIN TERNYATA CUMAN IMAJINASI.

Ketika nanti lo jadi *fresh graduate* SMA, asik, lo bakalan dihadapkan dengan macem-macem pilihan. Lo bisa milih kuliah atau kerja, bisa milih jurusan, atau bahkan nge-gap year. Kepala lo mungkin akan dipenuhi banyak pilihan dengan konsekuensi yang menakutkan. *But that's life*. Yang jadi pertanyaannya adalah, apakah lo gagal karena udah nyoba, atau lo gagal tanpa berusaha? Nah lo yang mana nih?

3

SATU-SATUNYA YANG PEDULI SAMA MIMPI LO YA.. DIRI LO SENDIRI.

Meski kedengerannya jahat, tapi itu apa adanya. Akan ada yang ngedukung lo, ngedo'ain juga menjatuhkan lo. Sampai nanti lo sadar bahwa yang bener-bener peduli, dan jadi penentu mimpi lo jadi kenyataan adalah diri lo sendiri. Bukan orang tua atau sahabat-sahabat lo.

4

SUKSES ITU RELATIF

Semua orang punya mimpi, dan punya jalannya masing-masing. Tapi yang pastiii dan lo harus inget adalah, *happiness is a state of mind*. Kejar mimpi lo setinggi mungkin dan syukurin semua yang udah berhasil lo capai. *Cheers!*



Nadya & Fuzna Kurnala

CERITA RAMADHAN DI PRANCIS

Ramadhan kemarin, redaksi OH MY! berkesempatan untuk mendengar cerita dari Nadya yang sedang melakukan program pertukaran pelajar ke negeri menara eiffel tentang pengalamannya selama berpuasa disana! Yuk simak kisahnya di bawah!

Mendengar kata perancis, mungkin yang pertama kali terbayangkan adalah islamophobicnya. Dan pasti langsung terbayang tentang betapa susahny menjadi muslim disini. Mulai dari sulitnya ditemukan makanan halal, diskriminasi terhadap muslim dan juga tidak diperbolehkannya beribadah di tempat umum, termasuk kampus, ibadah hanya diperbolehkan di rumah masing masing.

Itu juga yang memenuhi pikiran saya sebelum saya merantau kesini. Saya mendapat kesempatan untuk mengikuti mobility program ke perancis selama satu semester. Tapi betapa mengejutkannya saya karena ketika saya sampai disini, saya sama sekali tak melihat diskriminasi tersebut. Jika pun ada, hanya sekedar di perhatikan ketika sedang berada di dalam bus oleh beberapa warga perancis. Tapi hal tersebut bisa dimaklumi karena hijab bukanlah pemandangan sehari hari yang biasa mereka lihat.

Dan sekarang, semua umat muslim sedang melaksanakan ibadah puasa Ramadhan, termasuk saya sendiri. Apakah saya mengalami kesulitan? Tidak sama sekali. Sungguh tidak. Bahkan ketika mengetahui saya dan beberapa muslim lainnya berpuasa. Teman teman saya yang non muslim merencanakan untuk makan bersama ketika maghrib tiba. Dalam menyiapkan bahan bahan makanan juga mereka tahu bahwa muslim harus memamakan makanan yang halal. Jadi ketika berbelanja ke supermarket, mereka akan mencari makanan dengan label halal.

Hampir setiap harinya juga kita buka puasa bersama dengan sesama muslim dan juga non muslim. Bagi non muslim, mereka menganggap sebagai makan malam biasa. Dan mereka tidak akan makan sampai kita para muslim makan, yang berarti mereka juga makan ketika waktu ---

maghrib sudah tiba. Sungguh indah dan hangat suasana disini. Kita satu sama lain saling menghargai. Bahkan mereka sudah banyak belajar tentang islam itu sendiri. Mereka tahu bahwa muslim tak boleh bersentuhan tangan dan juga berpelukan dengan yang bukan mahram. Mereka juga mulai paham tentang makanan halal, mereka juga memaklumi jika terkadang ketika sedang berkumpul kita harus izin untuk melaksanakan ibadah solat 5 kali sehari.

Tak tahu, entah karena Limoges adalah kota yang ramah terhadap muslim atau memang ternyata islamophobia di Perancis sudah berkurang. Tapi yang jelas saya sangat bersyukur untuk bisa mendapatkan pengalaman yang luar biasa ini disini. Orang orang perancis pun jika melihat ada raut kesusahan di wajah kita, pasti mereka akan langsung mengulurkan bantuan. Saya pribadi pernah mengalaminya beberapa kali. Baik itu karena kendala Bahasa maupun kebingungan saat sedang berpergian. Dengan perbedaan Bahasa ketika berkomunikasi, mereka berbicara Bahasa Perancis, dan saya menggunakan Bahasa Inggris, terkadang kami menggunakan google translate untuk memudahkan komunikasi kami. Dan mereka tidak merasa direpotkan untuk ditanya ini dan itu. Bahkan saya bisa katakan bahwa warga perancis adalah orang yang sangat ramah. Mereka akan selalu menyapa kita dimana pun itu. Jika di dalam bus biasa mereka akan mengucapkan "Bonjour" atau "Salut" dan di malam hari mereka akan mengucapkan "Bonsoir".

Berpuasa di negara Napoleon Bonaparte ini, yang tak ada adalah masakan orang tua dan juga takjil yang di jual di jalanan biasanya, karena segala halnya harus kita persiapkan sendiri. Tapi tak masalah karena biasanya kita akan menyiapkannya bersama teman teman. Dan ada satu hal lagi yang berbeda! Tak ada azan! Kita hanya mengandalkan aplikasi seperti Adzan dan Muslim Pro untuk melihat apakah waktu solat sudah masuk atau belum. Namun hal tersebut bukan lah masalah yang berarti.

Ah, indahny berpuasa disini!
Eid Mubarak, everyone! ✨ ✨

(nadya)

Salam Kenal



Departemen Kelembagaan tahun ini dikoordinir oleh Achmad Rachibunnian sebagai Koordinator departemen dan Said Alfahulmizan Mizan Al-aydrus sebagai Wakil Koordinator. Adapun, departemen ini memiliki dua belas anggota yang akan selalu siap sedia membantu tercapainya visi misi departemen itu sendiri. Departemen ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan keorganisasian dan kepemimpinan bagi anggota dan pengurus PPI Malaysia sebagai upaya meningkatkan kemampuan berorganisasi dan kinerja pengurus, agar terbentuknya organisasi yang mandiri, dinamis, kritis, progresif dan inovatif. kepada kegiatan yang sifatnya menunjang, dengan cara pengembangan kualitas internal organisasi baik dari segi kebijakan maupun sumber daya manusia tersebut. Selain itu kelembagaan juga memiliki tanggung jawab untuk memastikan agar setiap kegiatan maupun program kerja yang dilakukan oleh organisasi Persatuan pelajar Indonesia Malaysia tertib secara administrasi dan birokrasi serta sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan dan disepakati bersama. Pada tahun ini, Kelembagaan akan mengangkat beberapa program kerja, diantaranya

pengurus PPIM & rapat pimpinan,
 Pengembangan Diri Pengurus (LPDP), pembuatan SOP,
 pendataan PPI Cabang se-Malaysia, Leadership Camp, lokakarya, tata cara bersidang, kongres PPI Malaysia, feedback survey, ngobrol bareng PPI Cabang, dan PPIM meets PPI cabang.

mengangkat
 pelantikan
 Latihan

Kelembagaan ppi malaysia

Lapak
Danus



Coming Soon

OH
MY
MAGZ!

HAL-HAL YANG BOLEH KAMU LAKUKAN AGAR MEMBUAT LOCKDOWNMU TIDAK TERLALU SUNTUK

Mayoritas dari kita mungkin merasa sedih atau khawatir ketika mendengar bahwa pemerintah akan memberlakukan lockdown. Jangan sampai kita malah menjadi tidak produktif ketika rutinitas normal yang kita jalani hilang. Justru pada saat inilah kita mempunyai kesempatan untuk membangun keterampilan baru, menjelajahi hobi baru, dan melakukan hal-hal yang selalu kita inginkan.

Berikut ini beberapa hal rekomendasi OH MY! yang bisa dilakukan untuk mengusir rasa bosanmu selama lockdown:

01. Masak

Buat kalian yang selalu beli makanan dari luar atau skip jadwal makan karena nggak ada waktu, lockdown ini adalah saat yang tepat untuk mencoba masak sendiri. Baik perempuan atau laki-laki, seseorang yang bisa memasak akan punya nilai tambah tersendiri di mata orang lain. Kamu juga bisa mengakses berbagai macam resep makanan hanya dengan bermodalkan kuota internet dan video di YouTube.



02. Selfcare

Jadwal kerja yang sibuk, kegiatan sekolah yang padat dan tugas kuliah yang nggak ada habisnya sering membuat diri kita lupa untuk merawat diri sendiri. Kita bisa gunakan masa lockdown ini untuk melakukan self-care. Misalnya, dengan meminta anggota keluarga untuk memliat, menggunakan masker wajah dan melakukan meditasi akan sangat ampuh untuk boosting mood kamu.

03. Work out

Lockdown bukanlah hal alasan bagi kamu untuk menjadi pasif. Meskipun pada saat lockdown kamu enggak bisa pergi kemanapun, ada banyak banget jenis olahraga yang bisa dilakukan tanpa harus keluar rumah. Contohnya, kamu bisa ikut kelas online yang disediakan oleh pelatih yoga secara gratis. Selain itu, kita juga bisa melakukan senam aerobik dan mengikuti video fitness di YouTube untuk mengisi waktu luang kita. Dengan berolahraga, kualitas tidur dan suasana hati kamu akan jauh lebih baik.





04. Belajar keterampilan baru

Beberapa universitas terkenal di dunia seperti Universitas Stanford, MIT dan Universitas Harvard banyak menawarkan kelas online yang bisa kamu akses dengan gratis. Mulai dari kelas public speaking, bahasa pemrograman hingga pengembangan game semuanya tersedia di internet. Untuk kamu yang sedang wfh, kelas online ini sangat bermanfaat karena mayoritas departemen SDM dari sebuah perusahaan meminta karyawan mereka untuk meningkatkan keterampilan selama periode lockdown ini. Jadikan hal-hal tersebut menjadi hal yang dapat menyenangkan akal dan pikiran kita, serta akan berdampak ke kesehatan jasmani kita juga.

05. Dekor Kamar

Kapan terakhir kali kamu mengubah tampilan kamarmu? Waktu lockdown ini mungkin waktu yang tepat untuk memberi kamar kamu tampilan baru yang fresh. Beli dekorasi unik, ganti gorden tuamu dan pindahkan meja, lemari dan tempat tidur kamu untuk mencoba tata letak ruangan baru. Pada saat yang sama, kamu juga bisa membersihkan kamarmu untuk mencegah penyebaran virus corona. Percaya deh, selain membakar kalori yang banyak, aktivitas ini juga akan meningkatkan suasana hati kamu.



Di saat seperti ini, kamu nggak perlu takut untuk bosan karena banyak hal bermanfaat yang bisa kita lakukan saat #dirumahaja. Jangan lupa untuk cuci tangan kamu setelah melakukan aktivitas tersebut dan selalu perhatikan kebersihan lingkunganmu setiap saat. *(Zahra)*



* MINAL AIDZIN WAL FAIDZIN *
* MOHON MAAF LAHIR DAN BATIN *

SELAMAT HARI RAYA IDUL FITRI 1441 H



review

FILM REKOMENDASI

BUAT MOVIE MARATHON SELAMA LEBARAN



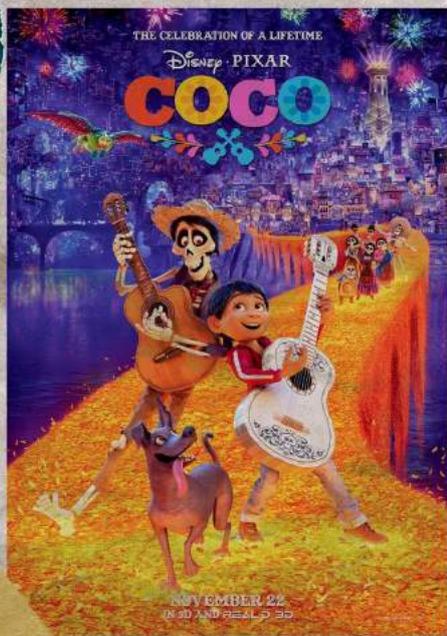
Lebaran Movie Marathon?



Lebaran kali ini berbeda, tidak seperti lebaran-lebaran sebelumnya. Mudik yang menjadi tradisi setiap lebaran bukan menjadi opsi pilihan tahun ini. Open house atau keliling rumah saudara-saudara yang menjadi ajang buat kumpul keluarga setahun sekali pupus menjadi harapan saja dikarenakan pandemi yang tak berujung akhir ini. Tapi, jangan sedih dan murung kalian masih bisa tetap merayakan Idul Fitri di dalam rumah kok yaitu dengan movie marathon! Cocok banget nih buat kalian teman-teman rantau yang kesepian karena gabisa mudik atau kamu yang kumpul dengan keluarga kecilmu dan bingung harus ngapain dirumah padahal pengen ngobrol dan ketemu dengan keluarga besar. OHMY! Udah punya list rekomendasi film yang cocok buat sendirian ataupun kalian yang lagi sama keluarga. (Bella)



1



Disney PIXAR
COCO

“FILM GARAPAN DISNEY-PIXAR TAHUN 2017 YANG BERLATAR BELAKANG BUDAYA MEKSIKO INI WAJIB BANGET SIH DITONTON BARENG KELUARGA.”

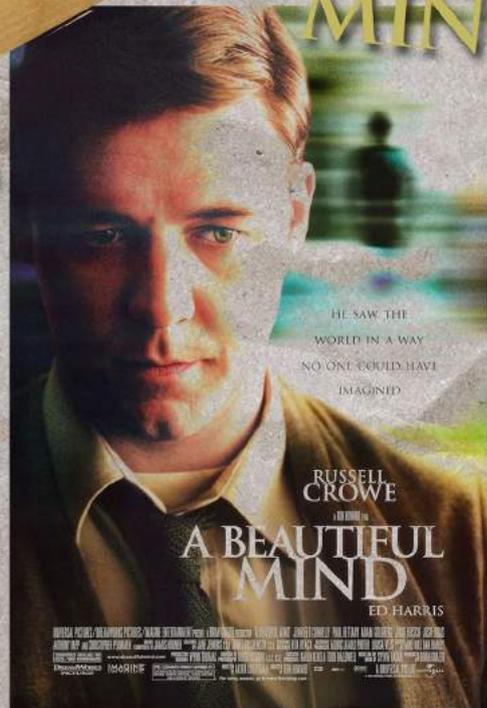
Eits, jangan ada yang ngeremehin dulu ya karena ini kartun, plot ceritanya unpredictable dan pesannya itu ngena banget! Cerita nya tentang Miguel yang mempunyai passion dan mimpi untuk menjadi penyanyi seperti idolanya yaitu sang legenda Ernesto de la Cruz yang hidup pada zaman buyutnya, Imelda Rivera. Miguel lahir di keluarga Rivera pebisnis shoemaking serta larangannya terhadap musik yang telah menjadi tradisi keluarga diciptakan oleh nenek buyutnya yang ditinggalkan oleh suaminya dengan anaknya untuk mengejar karir musik. Petualangan Miguel untuk bermusik membawanya ke Negeri Orang Mati, dan harus kembali ke Tanah Hidup sebelum Matahari terbit atau la akan terjebak selamanya kecuali mendapatkan berkat dari keluarga Rivera yang telah meninggal dan menetap disitu dengan satu syarat bahwa Miguel harus berjanji akan memberhentikan pencarian musiknya. Disitulah la bertemu Hector yang akan membantunya untuk bertemu satu-satunya keluarga yang la pikir akan mendukungnya yaitu Ernesto de la Cruz yang la asumsikan sebagai kakek buyutnya Miguel berdasarkan robekan foto yang la temukan di rumah. Pokoknya, film ini banyak banget deh pesannya!

2

“LIKA-LIKU PERJALAN HIDUP JOHN SERTA CINTA DAN KESETIAAN ALICIA BENER-BENER BIKIN PENONTON TERINSPIRASI TANPA BIKIN BOSEN KARNA PLOT YANG UNPREDICTABLE POKOKNYA KAYAK BUKAN NONTON FILM BIOGRAFI YANG”

- Film tahun 2001 ini tentang biografi John Nash seorang Matematikawan yang mendapatkan Penghargaan Nobel di bidang Ekonomi atas karya revolutionernya dalam “game theory” atau teori permainan. John (Russel Crowe) yang telah sukses mendapatkan pekerjaan di MIT setelah menerima beasiswa Carnegie di Universitas Princeton. Film yang inspiratif yang membuat kita mikir bahwa satu individu bisa membuat perubahan yang besar serta cinta dan kasih sayang yang tulus dari orang terdekat mampu teratasi seberat apapun rintangannya.

A BEAUTIFUL MIND



HE SAW THE
WORLD IN A WAY
NO ONE COULD HAVE
IMAGINED

RUSSELL
CROWE

A BEAUTIFUL
MIND

ED HARRIS

3

“NAH, KALO FILM INI UDAH GAK ASING NIH DI KALANGAN KITA PARA GENERASI MUDA. FILM TAHUN 2020 YANG DIGARAP BERDASARKAN ADAPTASI BUKU DENGAN JUDUL SAMA KARYA MARCHELLA FP. YANG BERDASARKAN PESAN-PESAN PENDEK SEDERHANA TENTANG KEHIDUPAN.”

- Pesan dalam buku yang ditulis hingga menjadi cerita utuh mengenai kisah sebuah keluarga yang menyimpan sebuah rahasia. NKCTHI mengisahkan tentang keluarga yang sebenarnya menyimpan sebuah rahasia. Penonton akan diajak menyelami kehidupan Angkasa (Rio Dewanto), Aurora (Sheila Dara) dan Awan (Rachel Amanda), kakak beradik yang hidup dalam keluarga yang tampak bahagia. Film ini menggambarkan kehidupan yang dijalani oleh individu-individu tersebut berdasarkan perspektif mereka.

Nanti Kita Cerita

Tentang Hari Ini



Dengan disajikannya berbagai perspektif peran anggota keluarga, banyak scene atau kejadian yang relatable banget sama kehidupan kalian dalam menjalankan peran kita sebagai anggota keluarga yang ngebuat film ini spesial di hati para penonton dimana mereka merasakan hal serta emosi yang sama karena film ini dikupas secara sederhana, realistis dan pembawaan yang natural.

4

“FILM TAHUN 2010 INI MEMPUYAI LATAR BELAKANG KISAH ASMARA ANTARA ELISE (ANGELINA JOLIE) SEORANG WANITA ANGGUN SERTA KAYA DAN FRANK YANG HANYA GURU MATEMATIKA (JOHNNY DEPP).”



tapi jangan remehin dulu nih ini bukanlah film romantis biasa yang menye-menyse atau rom-com yang sering kita tonton karena ini ada hint mystery dan thrillernya, plot ceritanya bener-bener seru banget karena penonton dipaksa untuk menebak-nebak siapakah Alice sebenarnya dan apa hubungannya dengan Alexander Pearce yang membuat ia target pengawasan bagi para polisi serta dimanakah sosok Alexander Pearce yang menjadi buronan 14 negara itu? Kedekatan Frank dengan Alice polisi dan grup mafia yang mencarinya menganggap Frank sebagai Alexander Pearce. Film ini pun bener-bener bikin bingung sampai ending, yang bikin film ini gak bosan, menarik banget karena karakter Alexander Pearce yang diomongin sepanjang film gapernah di introduce rupanya kayak apa gimana dia ngelakuin kejahatannya serta latar belakangnya, seruuu banget cocok buat para anak rantau yang lagi sedih dan kangen gabisa kumpul keluarga Idul Fitri ini untuk bisa ngelupain sejenak.

(Bella)

STADIUM AZMAN HASHIM

Indonesian Olympics Days IV

Serunya Olahraga Bareng Konsulat Johor-Bahru!

IOD IV Berlangsung di UTM JB

Di awal bulan maret kemarin, PPI Universiti Teknologi Malaysia mengadakan kegiatan olahraga yang selalu dinantikan sama anak-anak UTM. Tak lain dan tak bukan ialah **INDONESIAN OLYPICS DAYS Ke-IV**. Di IOD kali ini, PPI UTM mengambil tema besar tentang kekeluargaan, sportifitas dan kompetitif.

IOD kali ini dibuka dengan sambutan yang juga turut diisi oleh Konsul Jendral Republik Indonesia Johor Bahru yang baru, Bapak Sunarko. Dilanjutkan dengan kegiatan *funwalk* dengan seluruh peserta, panitia, dan rombongan KJRI Johor Bahru.

Peserta acara Indonesian Olympics Days kali ini juga rame banget, loh! Bukan cuman kontingen-kontingen dari angkatan mahasiswa Indonesia yang berkuliah di UTM, ada juga kontingen tamu dari Sekolah Indonesia Johor Bahru, Kontinegan Konsulat Jendral Johor Bahru, serta Kontingen dari UTM International.



foto : dok panitia



Juga banyak banget kegiatan olahraga yang dilombakan di IOD IV seperti Volly, Basket, Futsal, Tenis Meja, serta Bulu Tangkis. Gak ketinggalan dua cabang olahraga *eSport* juga diikuti dilombakan yaitu cabang olahraga *mobile legends* dan *pro evolution soccer*.

Wah, selama 2 minggu pertandingan-pertandingan seru tersajikan di semua cabang yang dilombakan. Adanya program *cafe corner* di arena pertandingan ditambah Antusiasme dari suporter-suporter kontingen ngebuat semua pertandingan terasa lebih seru! Semoga tahun-tahun berikutnya bisa lebih rame dan seru ya guys! *see you next year!*

SOLUSI UNTUK KAUM PROCRASTINATOR



DOPAMINE DETOX

MENGAKHIRI KEBIASAAN MENUNDA AGAR TIDAK MENJADI DEADLINER

Kehidupan mahasiswa, sekolah, ataupun kerja memang gajauh-jauh dari hal yang perlu kita laksanakan sebagai individu yaitu menyelesaikan tugas kita. Apapun itu, PR yang dikasih Guru, paper atau essay yang dikasih Dosen, hingga kerjaan yang dikasih dari Si Bos. Semua tugas itu punya deadline nya sendiri-sendiri ada yang masih lama, ada yang bentar lagi. Ada dua tipe orang di dunia ini dalam menyelesaikan tugasnya, tipe pertama yaitu orang yang mengerjakan tugasnya jauh-jauh hari sebelum deadline karena orangnya panik-an dan tipe kedua yaitu orang yang mengerjakan tugasnya mepet banget pas dekat deadline karena orangnya suka nunda-nunda terus tugasnya baru selesai tepat sebelum deadline atau yang biasa kita sebut dengan procrastinator, kalau kalian tipe yang mana? Apakah kalian termasuk golongan procrastinators?

APA ITU PROCRASTINATION?

Sebutan procrastinator itu diambil dari kata procrastination yang artinya penundaan atau pengunduran. Definisi lengkapnya yaitu suatu aksi menunda-nunda pekerjaan atau hal yang harus dilakukan dan mengerjakan hal tersebut baru dilakukan pada saat menit-menit terakhir.

APA ITU DOPAMINE DAN BAGAIMANA CARA KERJANYA?

Dopamine adalah neurotransmitter yang ada di otak kita yang berfungsi untuk membawa sinyal dari satu neuron ke neuron lain, sel-sel di otak akan bekerja sama memproses informasi, perasaan serta koordinasi bagian tubuh. Dopamine sering disebut sebagai molekul "kesenangan" atau pleasure molecule, yang sebenarnya kurang tepat tetapi lebih kepada molekul yang membuat kita termotivasi untuk melakukan sesuatu or desire to

do things better than yesterday and act as a "reward" kalau aktivitas-aktivitas yang kita desire udah terlaksana.

Contohnya, kayak aktivitas makan makanan favorit kita atau main game kita cenderung mengeluarkan banyak dopamine karena aktivitas-aktivitas tersebut cenderung gampang untuk dilakukan dan otak kita udah nge expect "reward" yang langsung atau kesenangan yang langsung yang bakal kita terima atau rasain dibandingkan aktivitas-aktivitas yang susah untuk dilakukan kayak belajar, nugas, nyelesain kerjaan, olahraga atau baca buku yang logically lebih bermanfaat untuk diri kita in the long-term even in the short-term, tapi gak kita lakukan karena susah dan takes a lot of effort while the easy ones don't. Aktivitas yang susah untuk kita lakukan cenderung me-release sedikit dopamine dikarenakan "reward" nya gak langsung kita rasakan, dibandingkan aktivitas yang mengeluarkan banyak dopamine. Hal tersebut membuat kita selalu lebih prefer dan fokus buat melakukan hal-hal kayak nonton Youtube, scrolling Instagram atau Twitter yang bisa sampe berjam-jam dibanding belajar 30 menit yang padahal kita tau itu gabaik buat kita tapi masih kita lakuin ya karna perasaan "senang" atau "reward" yang kita dapetin itu yang bikin kita nggak mau berhenti.



DOPAMINE DETOX

MENGAKHIRI KEBIASAAN MENUNDA AGAR
TIDAK MENJADI DEADLINER



DAMPAK-DAMPAK PROCRASTINATION

1. MENTAL HEALTH

Kebiasaan procrastination bisa juga berdampak ke kesehatan psikis kita, kesehatan mental ini disebabkan dengan pikiran yang terganggu karena belum menyelesaikan tugas yang wajib kita selesaikan dan kecemasan yang mengganggu pikiran kita yang dapat berdampak kepada mental health in the long-term.

2. BRAIN FUNCTION

Selain mental health ini juga sebenarnya bisa berdampak ke physical health kita loh tanpa disadari, jadi tubuh kita punya homeostasis yang berfungsi untuk menjaga asupan fisikal dan kimia kita untuk tubuh dalam kondisi stabil atau seimbang. Karena otak kita itu sifatnya dinamis dan selalu beradaptasi yang ngebuat toleransi tiap individu berbeda-beda, contohnya kayak orang yang sering makan atau biasa makan pedes, makan tiga cabe menurut mereka ga pedas dibanding mereka yang jarang makan pedas dan makan satu cabe aja udah kepedesan. Hal ini terjadi karena mereka udah terbiasa makan pedas dan toleransi mereka akan sensasi pedas lebih tinggi dibanding yang jarang makan. Analogi ini berlaku sama persis kayak dopamine yang ada di tubuh kita, kalo kita udah terbiasa dengan jumlah dopamine yang tinggi yang ngebuat kita jadi punya standar toleransi dopamine yang tinggi dibanding normal yang ngebuat hal-hal atau aktivitas yang nge-release sedikit dopamine akan bikin kita jadi less motivated dan susah untuk melakukan hal/aktivitas tersebut karena kurang bagi kita yang udah terbiasa "kenyang" terus dikasih "dikit" dan bikin kita craving for more that can lead to addiction yang mana hal ini bisa ngerusak homeostasis atau natural balance di otak kita.

3. LONG TERM REGRETS

Selain itu, kalo misalnya kita udah punya kebiasaan untuk mengerjakan tugas atau melakukan suatu hal yang mepet dengan deadline apa jadinya tentang aktivitas-aktivitas di hidup kita yang gaada deadline nya? hal-hal seperti motivasi buat startup bisnis, acquiring new skills, atau nyempetin waktu untuk keluarga yang gaada deadline nya dan bisa ngebuat kalian rugi dan menyesal di kemudian -

hari karena gasempet atau udah gamampu lagi buat ngelakuin hal-hal itu.

SOLUSI UNTUK PARA PROCRASTINATOR DENGAN DOPAMINE DETOX

Nah, se-serius itu kan ternyata dampak-dampak procrastinating, ada loh ternyata solusinya buat keluar dari habit procrastinating yaitu dengan "dopamine detox". Yup, bener sama aja kayak kita nge-detox tubuh kita tapi ini bedanya adalah otak kita. Caranya yaitu dengan tidak melakukan aktivitas yang menghasilkan jumlah dopamine yang tinggi seperti nonton, main HP, dengerin musik, dll. Dan mengganti dengan aktivitas yang menghasilkan dopamine dengan jumlah se-sedikit mungkin dan bisa ngebuat kita masuk ke dalam fase bosan. Karena, kalo kita bosan misalnya gaada HP atau gadget bahkan baca buku atau main sama kucing jadi terasa sangat menyenangkan dibanding sebelumnya pada saat standar dopamine kita tinggi. Hal ini dilakukan terus menerus sampe bosan dan dijadiin your new normal karena dengan begitu kita bisa nurunin standar toleransi dopamine kita menjadi normal dengan begitu homeostasis kita gak terganggu. Selain itu, ini juga bagus banget buat kesehatan psikis kita dan future long-term plan kita nih, kita jadi banyak punya waktu luang untuk dihabisin buat kegiatan yang berguna buat diri kita sehingga kita punya banyak skills serta nyelesain pekerjaan yang harusnya kita selesain dan gak diganggu lagi oleh kecemasan tugas yang kita tunda ataupun regrets karena ga kita lakuin hal yang bisa kita lakukan dengan waktu berharga yang kita punya ini. **(Bella)**

Referensi :

- Adrian, K. (2019, Januari 10). Hentikan procrastination, raih semangat kerja!. Diakses dari <https://www.alodokter.com/Hentikan-Procrastinasi-on-Raih-Semangat-Kerja>
- Horvath, A., Misra, K., K. Epner, A., & Morgan Cooper, G. (2020). How does addiction affect the brain?-addiction. Centersite.net. Diakses dari https://www.centersite.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=48370&cn=1408.
- Nowell, D.D (2012, Juni 14). Procrastination and dopamine receptor density. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201206/procrastination-and-dopamine-receptor-density>
- YouTube. (2020, Februari, 24). How I tricked my brain to like doing hard things. [Berkas video]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=9QiE-MILrZk>

OH MY KOREA!



rekendasi **드라마** DRAKOR!

Halo semua! Terutama untuk kalian pecinta **drama korea alias drakor**. Kali ini, Oh! My Magz akan merekomendasikan 3 drama korea dengan genre yang berbeda-beda loh! Tentu saja dengan alur yang sangat menarik. Kalian bisa nonton drakor-drakornya di Netflix loh! Penasaran drakor apa aja? Yuk simak ulasan di bawah ini:



N SERIES **HI BYE, MAMA!** (drama, fantasy)

Drama korea pertama yang akan Oh MY! Magz rekomendasikan adalah comeback drama dari artis senior Kim Tae Hee, yaitu "Hi Bye, Mama!". Drama ini mengisahkan tentang seorang arwah perempuan bernama Cha Yuri, ibu beranak satu, yang mendapatkan kesempatan untuk menjadi manusia lagi apabila ia menyelesaikan misinya dalam kurun waktu 49 hari. Seru banget deh, yuk jangan sampai kelewatan! Spoiler dikit: Jangan lupa siapkan tisu ya, hehehe.



(Thriller) **보이스 VOICE**

N SERIES **HOSPITAL+ PLAYLIST** (drama)



S siapa sih yang gobau Hospital Playlist? Drama medis ini adalah drama on-going yang lagi booming banget loh. Mulai dari pemain, alur, sampai sinematografinya, semuanya top banget deh! Secara singkat, drama ini tentang kisah 5 sahabat yang telah bersahabat sejak mereka masuk sekolah kedokteran, hingga sekarang telah menjadi dokter di umur 40-an. Komedinya juga dapat banget loh! Walaupun minim romance, drama ini bakal tetap bikin kalian gemes karena adanya karakter tsundere alias dingin di luar tapi hangat di dalam, ciAAA. Pokoknya, ini drama wajib wajib banget kalian tonton deh!

Suka film atau drama thriller? Serial Voice wajib banget buat kamu tonton! Drama ini terdiri dari 3 seasons yang menceritakan tentang kehidupan sebuah tim berisikan para polisi dan detektif, yang bernama, "Golden Time Team". Tokoh utamanya adalah Kang Kiwon Joo, cewek berprofesi polisi yang memiliki kemampuan pendengaran yang gak semua orang punya! Wah kemampuan apa tuh?! Serial ini juga membahas berbagai macam kasus kepolisian yang bakal bikin kalian mikir banget, dan yang pastinya banyak plot twist! Seru seru seru!

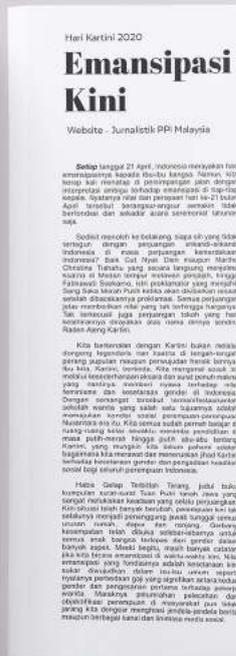
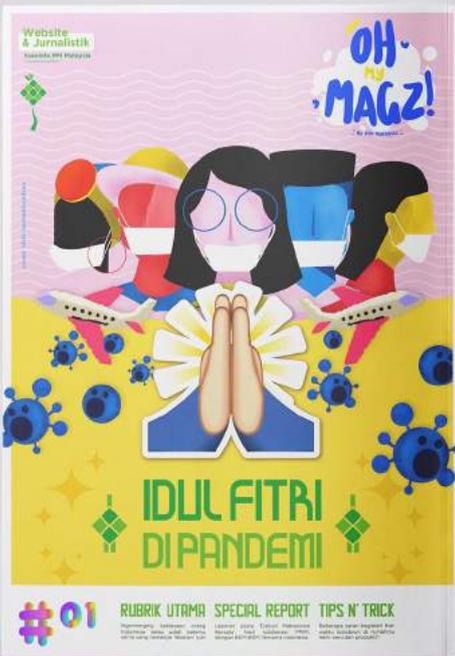
Nah, itulah 3 ulasan singkat dan alasan kalian buat nonton drama rekomendasi dari Oh MY! Magz edisi pertama ini. Nantikan juga rekomendasi-rekomendasi lainnya dari kami di edisi-edisi yang akan datang. **(Salma)**

kuy, gabung sama redaksi e-magz PPI Malaysia.



Scan disini

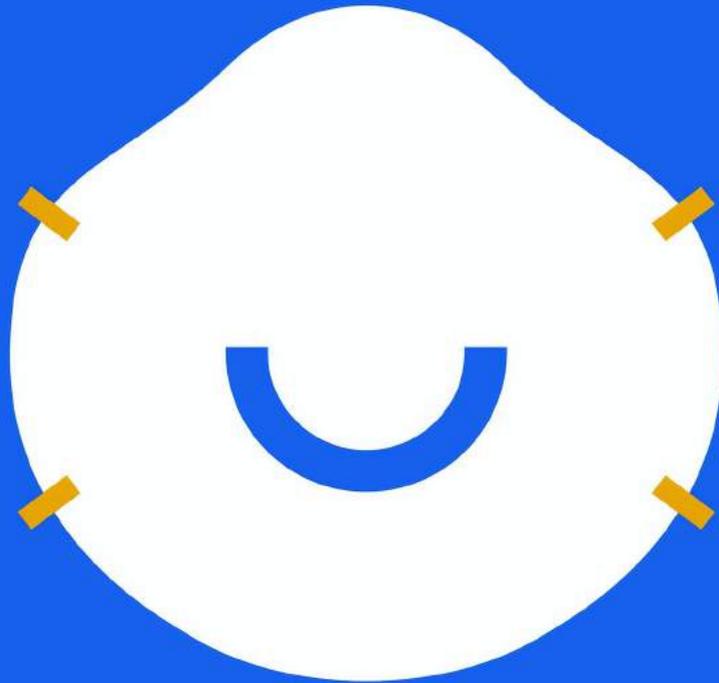
Reporter | Editor | Layouter | Illustrator



Narahubung
☎ +60187695184 (Ryhan)

OH-
MY
MAGZ!

Jangan lupa pakai selalu maskermu.



Pesan ini disampaikan oleh PPI Malaysia.



**website dan
jurnalistik
kominfo.**

Malaysia.ppi.id

**OH
MY
MAGZ!**