



New Normal Era



Slamet Widodo - Fitria Widiyani Roosinda
Herman Hi. Tjolleng Taba - Cahyo Prianto
Albert Lodewyk Sentosa Siahaan - Zakiyudin Fikri
Puji Harto - Andi Harpeni Dewantara
Samsinar S - Ida Bagus Made Wisnu Parta

NEW NORMAL ERA

Slamet Widodo - Fitria Widiyani Roosinda
Herman Hi. Tjolleng Taba - Cahyo Prianto
Albert Lodewyk Sentosa Siahaan - Zakiyudin Fikri
Puji Harto - Andi Harpeni Dewantara
Samsinar S - Ida Bagus Made Wisnu Parta

Editor:

Dr. Dian Utami Sutiksno, SE., M.Si
Dr. Ratnadewi, S.T., M.T

NEW NORMAL ERA

CV. PENERBIT QIARA MEDIA

143 hlm: 15,5 x 23 cm

Copyright @2020 Penulis
ISBN: 978-623-6109-03-8
Penerbit IKAPI No. 237/JTI/2019

Penulis:

Slamet Widodo - Fitria Widiyani Roosinda
Herman Hi. Tjolleng Taba - Cahyo Prianto
Albert Lodewyk Sentosa Siahaan - Zakiyudin Fikri
Puji Harto - Andi Harpeni Dewantara
Samsinar S - Ida Bagus Made Wisnu Parta

Editor:

Dr. Dian Utami Sutiksno, SE., M.Si
Dr. Ratnadewi, S.T., M.T
Tim Qiara Media
Layouter: Nur Fahmi Hariyanto
Desainer Sampul: Dema Nurvita Loka
Gambar diperoleh dari www.google.com

Cetakan Pertama, 2021

Diterbitkan oleh:

CV. Penerbit Qiara Media - Pasuruan, Jawa Timur
Email: qiaramediapartner@gmail.com
Web: qiaramedia.wordpress.com
Blog: qiaramediapartner.blogspot.com
Instagram: [qiara_media](https://www.instagram.com/qiara_media)

Bekerja sama dengan:



Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis penerbit.

Dicetak Oleh CV. Penerbit Qiara Media
Isi diluar tanggung Jawab Percetakan

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

- a. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (Satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dengan atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (Lima miliar rupiah).
- b. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Akhirnya buku dengan judul “**New Normal Era**” dapat terselesaikan dengan baik. Syukur Alhamdulillah kami haturkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya. Semoga kehadiran buku ini dapat menambah khazanah buku bacaan mengenai New Normal Era

Buku dengan gaya tulisan bertutur ini ditulis oleh sepuluh penulis mengenai beragam perspektif keilmuan dalam memandang New Normal Era. Isu mengenai New Normal Era saat ini menjadi hangat dibicarakan, bukan hanya karena kita saat ini sedang ada di masa pandemi, namun karena isu New Normal Era merupakan hal penting yang selalu penting untuk dibahas.

Buku ini tersusun dalam beberapa bagian, sebagai berikut :

Bab 1 : Latar Belakang New Normal Era

Bab 2 : New Normal dan Gaya Hidup Komunikasi

Bab 3 : New Normal Dalam Penerapan Tridharma Perguruan
Tinggi : Tantangan & Hambatan

Bab 4 : New Normal Dalam Dunia Pendidikan

Bab 5 : New Normal Era Dalam Menjaga Kesehatan

Bab 6 : Tantangan Pelayanan Publik New Normal Era

Bab 7 : Manajemen Risiko Perusahaan Dalam New Normal Era

Bab 8 : Mindset Shifting Dalam Menghadapi New Normal Era

Bab 9 : Self Management Dalam Menghadapi New Normal Era

Bab 10 : Memandang Perubahan Perilaku Dan Kebiasaan Dalam Kondisi New Normal

Buku ini masih tentunya masih jauh dari kata sempurna. Namun penulis berharap kehadirannya mampu memberikan sumbangsih bacaan mengenai New Normal Era. Akhirnya, terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu penyusunan buku ini. Semoga akan ada manfaat yang mengikuti hadirnya buku ini.

Bandung, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii

BAB 1 - Latar Belakang New Normal Era

Slamet Widodo.....	1
1.1 Penyebab New Normal Era.....	1
1.2 Dampak New Normal Era.....	3
1.3 Tantangan New Normal Era.....	5
1.4 Bentuk-bentuk New Normal Era.....	6
1.5 Indikator Keberhasilan New Normal Era.....	8
1.6 New Normal Era: Akselerasi perubahan.....	9

BAB 2 - New Normal dan Gaya Hidup Komunikasi

Fitria Widiyani Roosinda.....	13
2.1 Pendahuluan.....	13
2.2 New Normal: Sebuah Kenormalan.....	15
2.3 Gaya Hidup Komunikasi.....	16
2.4 Siapkah Indonesia?.....	17

BAB 3 - New Normal Dalam Penerapan Tridharma Perguruan Tinggi: Tantangan & Hambatan

Herman Hi. Tjolleng Taba.....	21
3.1 Pendahuluan.....	21
3.2 Tridharma Perguruan Tinggi.....	23
3.3. Tantangan.....	23
3.4 Hambatan.....	27

BAB 4 - New Normal dalam Dunia Pendidikan

Cahyo Prianto.....	31
4.1 Pendahuluan.....	31
4.2 New Normal Dalam Dunia Pendidikan.....	32

4.2.1 Menguatnya Kembali Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	33
4.2.2 Pembelajaran Daring dan Luring.....	34
4.2.3 Keterlibatan Orang Tua	36

BAB 5 - New Normal Era Dalam Menjaga Kesehatan

Albert Lodewyk Sentosa Siahaan	39
5.1 Kesehatan, Gejala dan Proses Penularan Covid 19.....	41
5.2 Menjaga Kesehatan Dalam Masa Pandemi Covid 19	43
5.2.1 Mencuci tangan dengan sabun dan air minimal 20 detik	44
5.2.2 Menutup mulut dan hidung dengan masker	44
5.2.3 Membersihkan tangan cairan dengan hand sanitizer	44
5.2.4 Hindari berada dalam kerumunan	44
5.2.5 Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh.....	45
5.2.6 Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung	45
5.2.7 Hindari memegang berbagai barang dan Hindari bersentuhan dengan orang lain.....	45
5.2.8 Hindari melakukan perjalanan	46
5.2.9 Segera konsultasi dengan dokter apabila ada gejala sakit.....	46
5.3 Menjaga Kesehatan Jasmani	46
5.3.1 Cukup tidur	47
5.3.2 Konsumsi makanan sehat.....	47
5.3.3 Konsumsi Multivitamin	47
5.3.4 Olahraga dirumah.....	47
5.3.5 Kendalikan stres	47
5.3.6 Berhenti merokok	47
5.3.7 Alokasikan waktu untuk berjemur dibawah sinar matahari.....	48
5.3.8 Jauhi lemak jahat	48
5.4 Menjaga Kesehatan Rohani	48

BAB 6 - Tantangan Pelayanan Publik New Normal Era	
Zakiyudin Fikri	51
6.1 Pendahuluan.....	51
6.2 Membangun birokrasi yang lincah dan adaptif.....	55
6.3 Penguatan dan Pemanfaatan Platform Digital E-Government Menghadapi Era New Normal.....	62
6.4 Collaborative Government, Menuju Era New Normal.....	62
6.5 Simpulan.....	64
BAB 7 - Manajemen Risiko Perusahaan Dalam New Normal Era	
Puji Harto	67
7.1 Pendahuluan.....	67
7.2 Gambaran Manajemen Risiko Perusahaan.....	68
7.3 Peran Manajemen Risiko dalam Menghadapi New Normal.....	71
7.3.1 Manajemen krisis.....	72
7.3.2 Tenaga kerja.....	73
7.3.3 Rantai pasok.....	73
7.3.4 Pajak dan perdagangan.....	73
7.3.5 Keuangan dan likuiditas.....	74
7.3.6 Strategi dan merek.....	74
7.4 Kesimpulan	74
BAB 8 - <i>Mindset Shifting</i> dalam Menghadapi New Normal Era	
Andi Harpeni Dewantara	77
8.1 Pendahuluan.....	77
8.2 Mindset dan Mindset Shifting	79
8.2.1 Konsep Mindset dan Teori FGM	80
8.2.2 Mindset Shifting.....	82
8.3 <i>Mindset Shifting</i> dan Kesiapan Menghadapi Perubahan	83
8.4 Kesimpulan	88

BAB 9 - Self-Management dalam Menghadapi New Normal Era

Samsinar S.....	91
9.1 Pendahuluan.....	91
9.2 Konsep dalam Self-Management.....	93
9.3 Aspek-Aspek dalam Self-Management.....	96
9.4 Karakteristik Self-Management yang Baik.....	103
9.5 Manfaat <i>Self-Management</i>	104
9.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Management.....	105
9.7 Strategi Self-Management dalam Menghadapi New Normal	108

BAB 10 - Memandang Perubahan Perilaku dan Kebiasaan dalam Kondisi New Normal

Ida Bagus Made Wisnu Parta	113
10.1 Pendahuluan.....	113
10.2 Perubahan Perilaku dan Kebiasaan	114
10.3 Adaptasi dalam Kondisi New Normal	117

DAFTAR PENULIS	121
-----------------------------	------------

BIODATA PENULIS	123
------------------------------	------------

BAB 1

Latar Belakang New Normal Era

Oleh:

Slamet Widodo

STKIP AI Hikmah Surabaya
slamet.10050@gmail.com



1.1 Penyebab New Normal Era

Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) yang sebelumnya telah melanda Cina pada Desember 2019, kini berevolusi menjadi bencana dunia. Hampir 349 juta orang di berbagai belahan dunia berpotensi terserang oleh Covid-19 dengan tingkatan potensi sebesar 5% untuk umur <20 tahun dan >66% untuk umur 70 tahun ke atas, (Clark *et al.*, 2020). Negara-negara di berbagai belahan dunia harus bertempur melawan Covid-19. Serangan ini mengejutkan berbagai negara, jangankan negara berkembang, negara majupun kini babak belur dihajar oleh Covid-19. Contohnya, hampir 52% negara bagian di Amerika Serikat didiagnosis Covid-19, (Millett *et al.*, 2020).

Berbagai negara di belahan dunia berlomba-lomba menerapkan strategi perang melawan Covid-19, seperti *lock down*, *physical distancing*, dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Ada 49 negara di dunia yang menerapkan lock down sebagai cara untuk menekan laju penyebaran Covid-19, (Atalan, 2020). Begitupula triliunan anggaran dari APBN (Anggaran penerimaan dan Belanja Negara) harus dialihkan untuk membiayai pejuang garda terdepan yang berjibaku mengalahkan Covid-19. Contohnya, Malaysia mengalokasikan APBNnya untuk menstimulus

dan menangani Covid-19, (Shah *et al.*, 2020). Bahkan negara super powerpun harus mencari dana pinjaman untuk membiayai perang melawan Covid-19.

Sudah menjadi pengetahuan jamak manusia bahwa Covid-19 muncul pertama kali di Kota Wuhan Provinsi Hubei Cina. Kemudian menyebar ke negara-negara Asia, seperti Korea, Malaysia, Singapura, dan Iran. Dari episentrum awal Cina kemudian bergeser secara masif membentuk episentrum-episentrum baru, seperti Korea dan Iran. Tidak berhenti di situ, divergenitasnya terus ke negara-negara Eropa, Australia, dan Amerika. Italia dan Amerika adalah yang paling sering disorot, karena jumlah korban jiwa akibat Covid-19 mencapai ribuan per hari.

Covid-19 menyerang sistem kesehatan manusia, yang mengakibatkan kekebalan tubuh menurun dan lebih parahnya merenggut nyawa. Penyebarannya terjadi dari orang ke orang pada sistem pernapasan, salah satunya melalui droplet atau percikan air ludah ketika proses bicara berlangsung. Makannya dari contoh ini, WHO (World Health Organisation) menyarankan untuk memakai masker dan menjaga jarak.

Dari bencana tersebut, timbul pertanyaan besar. Bagaimana pola kehidupan yang dijalani manusia yang notabene dan kodratnya adalah makhluk sosial? Padahal dalam menjalani kehidupan masa Covid-19 harus menjaga jarak. Beberapa orang yang beranggapan bahwa negara barat adalah individualis, terlihat kelabakan untuk menjaga jarak antar manusia. Apalagi Indonesia, yang budaya kebersamaan dan gotong royongnya tinggi, maka ini menjadi masalah yang sangat sulit dan kompleks untuk diselesaikan.

Sampai detik ini, Covid-19 masih mengoyak dan menghantui pertahanan kesehatan. Mendorong orang-orang untuk menentukan pilihan. Terkhusus, bagi kelas ekonomi menengah ke bawah. Mati karena Covid-19 atau karena kelaparan. Sehingga anjuran bekerja dari rumah oleh pemerintah merupakan dilema. Di rumah apa yang harus dikerjakan, padahal pekerjaannya berhubungan dengan orang banyak. Ketika di luar, pasti melanggar anjuran pemerintah. Oleh karena itu, selagi vaksin Covid-19 belum ditemukan untuk menekan laju penyebaran, maka dengan terpaksa orang-orang akan menjalani kehidupan seperti biasa. Hal itu dilakukan untuk mempertahankan kehidupan.

Inilah yang dimaksud *new normal era* atau era kenormalan baru atau kebiasaan baru. Kehidupan dilakukan dengan praktik yang belum pernah ada sebelumnya. Setiap orang dipaksa untuk melakukannya baik dengan senang hati, sukarela, terpaksa, ataupun menolak. Normal berarti kehidupan sehari-hari dijalani seperti biasa, sedangkan baru berarti ada hal baru yang wajib dilakukan bersamaan aktivitas harian. Contoh bentuk kenormalan baru adalah ketika flu sebaiknya di rumah saja, selalu menyediakan *handsanitizer* kapanpun dan dimanapun, wajib untuk memakai masker, menjaga jarak 1 samapai 2 meter, selalu mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, terbiasa mandi setelah bepergian, tidak kontak fisik atau bersalaman ketika saling bertemu, dan meminimalisir penggunaan uang tunai, (Kemenkes RI, 2020a).

1.2 Dampak New Normal Era

Inti masalahnya adalah Covid-19, yang menyerang sistem kesehatan manusia. Namun, untuk menekan penyebaran tersebut mengakibatkan aspek-aspek kehidupan lainnya terganggu. Faktor peningkatan kematian akibat Covid-19 diperparah oleh mental psikologi, (Atalan, 2020). Aspek ekonomi merupakan bagian yang paling terasa terkena dampaknya. Tidak sedikit perusahaan, pabrik, dan pengusaha yang menghentikan produksi dan operasionalnya karena daya beli masyarakat rendah. Data dari penanganan Covid-19 oleh pemerintah Indonesia menunjukkan bahwa kemiskinan meningkat, penghasilan rumah tangga menurun, dan pendapatan negara menurun, (BNPB, 2020). Hampir 90% orang-orang di seluruh dunia mengurangi aktivitas keluar rumah, kantor tutup, dan aktivitas penerbangan dikurangi, (Atalan, 2020).

Penghasilan perkapita masyarakat turun drastis, baik kelas ekonomi rendah maupun kelas ekonomi tinggi. Pedagang harus menjaga jarak dalam bertransaksi dengan pelanggan. Pekerja pabrik dibatasi jumlahnya dalam setiap ruangan. Pekerjaan dalam sektor pariwisata dan jasa banyak yang tutup, seperti hotel, tempat wisata, biro perjalanan atau travel, dan pengrajin.

Kegiatan politik yang berhubungan dengan pengumpulan masa dilarang oleh pemerintah. Kegiatan kebudayaan juga tidak luput dari

ganasnya Covid-19. Acara pertunjukkan tatap muka langsung, seperti pentas seni, drama, musikalisasi puisi, wayang, ludruk, bioskop, jaranan, dan tari juga dilarang dan dibatasi. Budaya orang-orang desa yang terkenal dengan sosial yang tinggi, seperti di Jawa ada *cangkruan*, *sambatan*, dan *sesrawungan* turut dilarang oleh pemerintah. Begitupula dalam pendidikan, pembelajaran dialihkan ke *online learning* selama pandemi ini belum berakhir, (Kemendikbud, 2020).

Dalam bidang keamanan dan pertahanan, seorang satpam atau *security* justru harus bekerja ekstra dari biasanya. Sebagian orang rela melakukan kejahatan karena tuntutan hidup untuk sekedar sesuap nasi. Pencurian, penjarahan, perampokan, penjambretan, dan begal marak diberitakan oleh media massa akhir-akhir ini. Padahal, sebelum adanya Covid-19 ini mereka tidak berani untuk melakukan kejahatan tersebut. Jangankan melakukan, mendekati saja mereka akan beripikir seribu kali. Bahkan setingkat negara pun, harus bersitegang dengan negara lainnya untuk mencari pembenaran atas musibah yang melanda hampir seluruh negara di dunia.

Namun, tidak sedikit juga orang, perusahaan dan organisasi yang justru semakin berkembang pesat karena adanya Covid-19. Bisnis online seperti *e-commerce* dalam bidang perdagangan dan jasa, mampu menambah jumlah pundi-pundi rupiah dan dolar. Bahkan sebagian dari mereka menjadi miliarder dan triliuner versi majalah Forbes. Selain itu, orang-orang juga semakin produktif membuat karya, seperti menulis buku, akun YouTube, dan jualan online. Baik orang-orang yang niatnya untuk mengembangkan diri maupun terpaksa karena terkena PHK (Pemutusan Hak Kerja).

Selama Covid-19 belum bisa diatasi, baik dalam tataran kehidupan masyarakat maupun menciptakan vaksin, maka ketidakpastian, was-was, dan kekawatiran akan mennghantui setiap manusia. Mereka tidak bebas melakukan aktivitas harian. Setiap pergerakan roda kehidupan dilakukan dengan waspada, hati-hati, dan penuh pertimbangan.

Hanya orang-orang yang sigap, tanggap, peduli, kreatif, dan mau berkembang yang mampu bertahan dalam menghadapi kenormalan baru ini. Bagi orang yang lengah, tidak disiplin, berdiam diri, pasrah, apalagi malas, pasti akan kalah dalam pertempuran ini. Mereka akan tergilas,

ditinggalkan, atau bahkan mati karena tidak siap berperang melawan Covid-19.

1.3 Tantangan New Normal Era

Tantangan yang harus dihadapi oleh setiap orang, keluarga, organisasi, dan negara tidaklah ringan. Semua hal bisa saja terjadi karena sebelumnya tidak terpikirkan, seperti pailit, defisit, gulung tikar, dan penutupan. Begitupula, alternatif cara mencegah dan menyelesaikan masalah tersebut perlu segera disiapkan dengan cepat dan tepat sasaran.

Ada dua jenis tantangan berdasarkan sumber dalam menghadapi kenormalan baru ini yaitu tantangan internal dan tantangan eksternal. Tantangan internal bersumber dari dalam diri manusia atau lembaga, seperti sikap, keterampilan, sumber daya, kemampuan adaptasi, dan semangat. Setiap orang harus mampu menyikapi kenormalan baru ini dengan perspektif ilmiah, orang harus mampu meningkatkan kapasitasnya dalam keterampilan melalui *online learning*, orang harus mampu beradaptasi menyikapi pola atau acara baru, perlu penataan SDM dalam kebijakan baru, dan setiap orang harus mampu membangun semangat saling membantu atau gotong royong, (Kemendagri, 2020).

Sedangkan tantangan eksternal bersumber dari luar manusia atau lembaga, seperti dukungan atau kebijakan pemerintah, pola kehidupan masyarakat sekitar, ketidakpastian, dan keamanan. Lembaga harus membuat kebijakan baru, masyarakat harus sadar dengan Pola Hidup Masyarakat Sehat (PHMS) dan Gerakan Masyarakat Sehat (Gernas), dan setiap individu dan lembaga harus mempunyai sistem pengamanan, (Kemendagri, 2020).

Kedua tantangan tersebut bersifat fluktuatif dan kapan saja bisa berubah dengan memperhatikan situasi dan kondisi yang berkembang. Akan tetapi, keduanya memiliki perbedaan dalam menyikapinya. Tantangan internal harus dibangun dengan kesadaran diri, sedangkan tantangan eksternal harus dibangun dengan perencanaan yang detail, terstruktur, terukur dan sistematis.

Tantangan internal dapat dihadapi dengan pengembangan diri melalui pelatihan, membaca informasi terbaru, dan meningkatkan kedisiplinan diri. Pelatihan online dalam bentuk seminar, webinar, dan konferensi sangat banyak beredar, sehingga siapapun dapat mengikuti. Setiap orang hanya perlu meluangkan waktu untuk mengikuti pelatihan tersebut. Untuk tantangan eksternal, diselesaikan dengan beradaptasi dan menyesuaikan dengan perkembangan, seperti kebijakan pemerintah. Orang atau organisasi harus mampu mengikuti kebijakan pemerintah, dengan begitu akan dapat melewati fase kenormalan baru ini. Ada tiga aspek penting yang harus diperhatikan dalam menerapkan new normal yaitu kedisiplinan masyarakat, kesiapan tim evaluasi, dan pengawasan oleh Gugus Tugas Covid-19 di masing-masing lembaga atau daerah, (Kemenkes RI, 2020c).

Dari dua jenis tantangan tersebut, tantangan yang cukup berat adalah kesiapan sarana dan prasarana pendukung. Tantangan ini termasuk tantangan internal, karena berhubungan dengan kemampuan diri atau organisasi dalam menyediakan sarana yang lengkap, mengikuti tuntutan tatanan kehidupan normal baru. Setiap orang, perusahaan, pabrik, sekolah, rumah ibadah, tempat-tempat umum harus bisa memenuhi standar yang ditetapkan oleh pemerintah. Misalnya, organisasi atau lembaga yang memiliki gedung kecil sedangkan pelanggannya lumayan banyak, harus menerapkan jaga jarak minimal 1 sampai dengan 2 meter, baik tempat antri maupun tempat duduk antar pegawai.

1.4 Bentuk-bentuk New Normal Era

Bentuk kenormalan baru seyogyanya ada satu, jika dianalisis berdasarkan penyebab terjadinya kenormalan baru, yakni pola hidup sehat. Tetapi, pola hidup sehat tersebut berdampak kepada segala aspek kehidupan manusia lainnya tanpa terkecuali, seperti dalam politik, ekonomi, sosial, budaya, agama, pertahanan dan keamanan. Sebenarnya pola hidup sehat itu juga sudah disosialisasikan oleh banyak lembaga dan pemerintah, tetapi tidak sesanter karena Covid-19. Akibatnya, orang-orang dalam menjalankan kehidupan harus

menerapkan pola hidup sehat yang ketat dan disiplin. Tujuannya adalah untuk menekan penyebaran Covid-19, yang telah merenggut ribuan bahkan jutaan jiwa dari negara-negara di seluruh dunia.

Bentuk kenormalan baru dibedakan menjadi dua berdasarkan subjeknya, yaitu kenormalan baru individu atau perorangan dan kenormalan baru organisasi atau lembaga. Kenormalan baru individu artinya bentuk kenormalan yang dilakukan oleh masing-masing individu. Tentunya setiap individu berbeda dalam mempraktikkan kenormalan baru tersebut. Hal itu dipengaruhi oleh kesadaran diri, kemampuan finansial, dan tingkat kedisiplinan diri.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang rendah, ketidakmampuan dalam mengadakan perlengkapan dan peralatan karena tidak punya uang, dan sering melanggar aturan akan sulit dalam menerapkan kenormalan baru. Contohnya, orang yang tidak memiliki uang untuk membeli masker, *handsanitizer*, sabun, alat makan dan minum pribadi, dan menghiraukan himbauan pemerintah untuk selalu menerapkan *physical distancing*, memakai masker ketika keluar rumah, dan harus rajin mencuci tangan dengan sabun. Hal itu disebabkan karena uang yang ada digunakan untuk bertahan hidup memenuhi kebutuhan, seperti makan, minum, dan sewa rumah.

Setiap orang harus mulai terbiasa dengan hal-hal yang bersifat barang pribadi dan tidak boleh berbagi dengan orang lain. Hal itu karena berhubungan dengan keamanan dan kesehatan diri. Peralatan pribadi tersebut yaitu masker, sabun, *handsanitizer*, alat makan dan minum (sendok, wadah bekal, dan tumbler), sarung tangan, helm, sandal/sepatu, dan alat ibadah (sarung, kopyah, mukena, dan sajadah). Selain peralatan juga kedisiplinan diri dalam melaksanakan kenormalan baru, yaitu selalu menjaga jarak 1-2 meter, tidak menyentuh area muka seperti hidung, mata dan mulut, menggunakan siku jika ingin menyentuh fasilitas umum (tombol lift, ATM, pintu, dan sebagainya), dan berupaya menggunakan kendaraan pribadi jika memungkinkan. Kebiasaan ini berlaku dalam berbagai aspek kehidupan seperti di rumah sakit, transportasi umum (kereta api, bus, pesawat, dan kapal), di sekolah, di kantor, tempat olah raga, dan di tempat-tempat lainnya, (Kemendagri, 2020; KemendesPDPTT, 2020; Kemenhub, 2020; Kemenkes, 2020; Kemenkes RI, 2020b, 2020c; Kemenpora, 2020; KemenPUPR, 2020; MUI, 2020).

Kenormalan baru organisasi atau lembaga yaitu bentuk kenormalan baru yang harus dilakukan oleh setiap organisasi atau lembaga, seperti sekolah, pabrik, kantor, perusahaan, pasar, tempat ibadah, rumah sakit, pergudangan, dan lain sebagainya. Bentuk kenormalan baru ini yaitu pengadaan peralatan dan pengaturan ulang. Peralatan yang dibutuhkan adalah tempat cuci tangan, tanda jarak tempat duduk baik antar pegawai atau antar *costumer*, kaca atau plastik pembatas, sabun, *handsanitaizer*, alat pengecek suhu tubuh, dan penunjang transaksi digital. Sedangkan pengaturan ulang yakni mengatur pola kinerja, aturan tertulis penggunaan fasilitas umum, jumlah pekerja dibatasi maksimal 50% dari total daya tampung, dan rutin membersihkan dan menyemprot disinfektan alat-alat fasilitas umum. Lebih detail lagi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merinci enam poin utama protokol kesehatan di berbagai tempat yaitu; 1. Memastikan tempat bersih, 2. Menyediakan tempat cuci tangan, 3. Tidak menyediakan dispenser, 4. Memasang pesan-pesan protokol kesehatan di depan pintu, 5. Pengecekan suhu tubuh, dan 6. Selalu berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat, (Kemenkes RI, 2020c).

1.5 Indikator Keberhasilan New Normal Era

Untuk mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan new normal era, maka dapat melihat indikator keberhasilan. Ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk mendeteksi individu atau lembaga telah menerapkan *new normal era* sesuai standar atau belum. Indikator tersebut yaitu.

- a. Porsi aktivitas bekerja atau belajar lebih banyak dilakukan di rumah daripada di sekolah atau kantor, dapat diinovasi dengan sistem *sift/bergantian*
- b. Pola hidup sehat (selalu mencuci tangan setelah beraktivitas, selalu memakai masker, makan makanan yang bergizi, dan rajin olah raga) telah membudaya
- c. Meminimalisir transaksi langsung (belanja, berjabat tangan, berpelukan, perkumpulan, dan pertunjukan atau seni), tetapi dilakukan berbasis online melalui platform-platform

- d. Tersedianya fasilitas yang mendukung *new normal era* (tempat cuci tangan, masker, tempat duduk yang berjarak 1-2 meter)
- e. Kepatuhan dan kedisiplinan penerapan *new normal era* oleh individu maupun lembaga/organisasi (menjaga jarak, menghindari kerumunan, selalu memakai masker, dan menghindari kontak langsung)

1.6 New Normal Era: Akselerasi perubahan

Tidak dipungkiri lagi, kenormalan baru jika disikapi dengan positif akan membentuk perubahan yang cepat, dibandingkan dalam kondisi yang seharusnya. Masyarakat akan berubah dalam aspek pola hidup sehat yaitu rajin mencuci tangan, selalu memakai masker, menjaga jarak, dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Itu semua merupakan karakteristik Negara maju. Bahwa negara maju dapat diidentifikasi dari rakyatnya yang melakukan budaya masyarakat maju, salah satunya pola hidup sehat.

Akan tetapi, sebaliknya apabila pandemi ini disikapi dengan negatif, yaitu putus asa, stres, dan tanpa persiapan maka akan menjadi bencana sekaligus kemunduran. Hal itu karena pandemi akibat Covid-19 tidak mengenal orang, kondisi, dan situasi, semuanya berpeluang terkena imbas. Berhasil tidaknya dalam menghadapi Covid-19 salah satunya dipengaruhi oleh sikap mental, (Tanoue *et al.*, 2020). Orang yang beruntung adalah yang mampu mempersiapkan strategi yang tepat, bagaimana tetap produktif walaupun ada pandemi.

Oleh karena itu, kenormalan baru ini sebaiknya dapat dijadikan pijakan dalam melakukan perubahan, karena menerima atau menolak pandemi tetap akan menyerang manusia. Maka ini merupakan momentum yang tepat untuk melakukan perubahan. Ada dua jenis perubahan yang dapat dilakukan yaitu pertama penguasaan teknologi, dan kedua kemampuan berinovasi dalam bekerja.

Aspek kehidupan yang berubah akibat pola kerja yang dilakukan dari kantor digeser ke rumah, mengakibatkan penguasaan teknologi mutlak harus ditingkatkan. Pekerjaan yang sebelumnya dilakukan tatap muka kini

harus dilakukan secara daring. Sehingga komputer, laptop, dan *handphone* saat ini menjadi alat utama untuk bekerja. Begitu pula, penguasaan platform dan aplikasi bekerja secara daring harus dipelajari. Dari sini maka akselerasi penguasaan teknologi seseorang akan tercapai. Begitupula, pemegang kebijakan seperti pemerintah harus mampu berinovasi dalam menciptakan fasilitas umum seperti trotoar, fasilitas kesehatan, dan sarana bersepeda untuk menunjang pola hidup sehat masyarakat, (De Vos, 2020).

Hampir segala aspek kehidupan kini dapat dilakukan secara daring melalui teknologi, kecuali pekerjaan yang harus dilakukan secara langsung seperti pertanian, industri yang menggunakan orang sebagai pekerja, dan tenaga kesehatan yang harus merawat pasien Covid-19. Itu pun nanti, pasti akan berubah seiring perkembangan teknologi yang semakin maju. Segala aspek pekerjaan akan digantikan oleh teknologi, mesin, dan robot yang memiliki kecerdasan buatan.

Akselerasi yang kedua adalah inovasi dalam bekerja. Orang mampu berpikir kritis dalam menghadapi pandemi, karena setiap kejadian memiliki pelajaran yang dapat diambil (Brietzke, 2020). Seseorang dapat melakukan inovasi dengan mengintegrasikan pekerjaan dengan teknologi, atau menciptakan pekerjaan baru. Hal itu dilakukan dengan melihat peluang yang terjadi saat ini. Orang dalam memenuhi kebutuhannya lebih nyaman belanja online dari pada datang ke penjual langsung. Alasannya lebih aman, tidak perlu repot antri, simple dan cepat, sekaligus mampu tetap produktif di rumah sambil menunggu barang pesanan.

Oleh karena itu, harus pandai melihat kesempatan sehingga mampu bersaing. Apabila sektor pekerjaan tertentu terdampak Covid-19, harus cepat beralih ke teknologi misalnya bisnis yang memanfaatkan platform *online*. Begitupula, jika kolaborasi untuk menuntaskan pekerjaan harus dilakukan berbasis *print out* kertas, maka saat ini harus dilakukan berbasis *cloud*.

Daftar Pustaka

Atalan, A. (2020) 'Is the lockdown important to prevent the COVID-9 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective' , *Annals of Medicine and Surgery*. Elsevier, 56(June), pp.

- 38–42. doi: 10.1016/j.amsu.2020.06.010.
- BNPB (2020) 'Panduan Lintas Sektor' , p. 75. Available at: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/FINAL - COVID-19 Indonesia Cross Sectoral Guidance - 20 May.pdf>.
- Brietzke, E. (2020) 'Three insights on psychoneuroimmunology of mood disorders to be taken from the COVID-19 pandemic' .
- Clark, A. *et al.* (2020) 'Global, regional, and national estimates of the population at increased risk of severe COVID-19 due to underlying health conditions in 2020: a modelling study.' , *The Lancet. Global health*, (20), pp. 1–15. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30264-3.
- Kemendagri (2020) 'Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen' .
- KemendesPDTT (2020) 'Protokol Relawan Desa Lawan Covid-19' , p. 55.
- Kemendikbud (2020) 'Keputusan Bersama Menteri' , (2), p. 129.
- Kemenhub, D. P. (2020) 'Kesiapan sektor perkeretaapian pada masa adaptasi kebiasaan baru' .
- Kemenkes (2020) 'Protokol Pencegahan COVID-19 Tempat Kerja Sektor Jasa dan Perdagangan' , pp. 1–4.
- Kemenkes RI (2020a) 'ADAPTASI KEBIASAAN BARU' .
- Kemenkes RI (2020b) 'Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19' , pp. 1–60.
- Kemenkes RI (2020c) 'Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum - Kemenkes.pdf' .
- Kemenpora (2020) 'Protokol Pelatnas - Kemenpora.pdf' .
- KemenPUPR (2020) 'PENCEGAHAN COVID-19 DI PROYEK KONSTRUKSI' , 4(i), pp. 3–6.
- Millett, G. A. *et al.* (2020) 'Assessing Differential Impacts of COVID-19 on Black Communities' , *Annals of Epidemiology*. Elsevier Inc. doi: 10.1016/j.annepidem.2020.05.003.
- MUI (2020) 'Penyelenggaraan Ibadah Dalam Situasi Terjadi Wabah Covid-

19' , *Mui*, 14, p. hlm. 9-10.

Shah, A. U. M. *et al.* (2020) 'COVID-19 Outbreak in Malaysia: Actions Taken by the Malaysian Government' , *International Journal of Infectious Diseases*, 97. doi: 10.1016/j.ijid.2020.05.093.

Tanoue, Y. *et al.* (2020) 'Mental health of family, friends, and co-workers of COVID-19 patients in Japan' , *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd, 291(May), p. 113067. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113067.

De Vos, J. (2020) 'The effect of COVID-19 and subsequent social distancing on travel behavior' , *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*. The Author, 5, p. 100121. doi: 10.1016/j.trip.2020.100121.

BAB 2

New Normal dan Gaya Hidup Komunikasi

Oleh:

Fitria Widiyani Roosinda

Universitas Bhayangkara Surabaya

fitria@ubhara.ac.id



2.1 Pendahuluan

Banyak hal yang berubah dalam hidup manusia dimuka bumi ini, diseluruh belahan dunia, sejak kehadiran virus yang bernama COVID-19. Keadaan ini memaksa semua orang untuk mau berubah, kebiasaan sehari-hari yang dilakukan berubah secara drastis sekarang ini. Mau tidak mau, suka tidak suka kita semua dipaksa untuk berubah. Semua orang saat ini ada dikondisi baru, kondisi yang sebelumnya tidak pernah dilakukan bahkan tidak pernah terpikirkan.

COVID-19 memaksa setiap orang untuk memiliki cara baru dalam hidup, dalam bekerja, dalam bersekolah, dalam mencari ilmu bahkan dalam beribadah sekalipun. Pada pelaksanaannya ada pro dan kontra dari masyarakat sendiri mengenai hal tersebut. Bahkan tidak ada waktu yang cukup bagi kita untuk berbenah diri dalam kondisi seperti saat ini. COVID-19 terus beredar seolah meminta kita untuk segera merubah sikap dan

segala hal. Inilah yang dinamakan era normal baru, atau yang lebih dikenal dengan nama new normal era.

Dalam penerapan sebuah tatanan pada kehidupan yang normal di masyarakat dimana saat ini, pemerintah sendiri juga masih melawan dengan keberadaan pandemi Covid 19 tersebut, Banyak memunculkan pro dan kontra di lingkup masyarakat, menjadi sebuah keputusan dari pemerintah sebagai bentuk cara dalam memulihkan kembali ekonomi yang dikhawatirkan semakin memburuk. Kondisi perekonomian menjadi lumpuh dengan munculnya pandemi tersebut. Dengan berhentinya aktivitas yang ada membuat perekonomian menjadi terhambat, hampir di berbagai sektor. Situasi tersebut tidak dapat dibiarkan terus-menerus karena akan terdapat PHK secara besar-besaran. Hal tersebut harus segera diatasi dan tidak perlu menunggu selesainya vaksin Covid 19 ada (Sugianto, 2020).

New normal dengan segala konsekuensinya mau tidak mau memang harus dihadapi bersama. Kita tahu bahwa ada yang memang harus dikorbankan dalam situasi seperti saat ini. Kita sudah tidak lagi berpikir mengenai kenyamanan hidup, namun kita berpikir bagaimana caranya bertahan untuk tetap hidup. Banyak hal yang akan tergantikan dan kita tidak mampu untuk menolaknya. Kita harus menerima sebagai bagian dari upaya menyelamatkan kehidupan untuk kedepannya.

COVID-19 pun telah menciptakan pandemi PHK dimana-mana. Banyak keluarga yang kehilangan mata pencahariannya, banyak anak yang tidak bisa membayar uang sekolahnya, banyak pengangguran yang terjadi seketika. Pilihan untuk mengambil langkah kenormalan baru merupakan hal yang harus dilakukan, tentunya semua dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Protokol yang diterapkan harus dilaksanakan sebaik mungkin diberlakukan hingga kondisi menunjukkan benar-benar aman. Pelaksanaan protokol yang ketat di harapkan semua aktivitas di masyarakat dapat kembali normal dan perekonomian bangkit kembali.

Suatu hari nanti kita akan menjadi manusia baru dengan kebiasaan yang baru, tak terkecuali dengan gaya hidup komunikasi kita. Bila sebelum terjadinya pandemi, kita masih berkomunikasi dengan cara-cara yang manual namun setelah ini mungkin tidak lagi seperti itu. Tulisan ini akan membahas gaya hidup komunikasi apa saja yang berubah di masa

pandemi ini dan bagaimana orang pada akhirnya dapat menyesuaikan diri dan menerima kehadiran new normal dalam kehidupannya.

2.2 *New Normal* : Sebuah Kenormalan

“Normal Baru” sebagai “gaya hidup baru” , gaya hidup yang harus diadopsi oleh masyarakat dan bisnis jika mereka ingin tetap sehat. Pedoman yang diterbitkan pada 4 Mei 2020 mencakup saran-saran seperti menjaga jarak sosial, memakai topeng, dan mencuci tangan dengan saksama, serta beralih ke pekerjaan jarak jauh dan ke staf rotasi. Gaya hidup baru sudah tersebar luas dan telah mengubah secara drastis cara kita hidup, bekerja, dan belajar (Saito, 2020).

Pakar keamanan siber dari CISSRec yakni Dr Pratama Persadha menyatakan jika ruang dalam siber menjadikan solusi dalam normal baru. Normal baru yang ada memberikan munculnya isu yang baru dengan melakukan apapun serba online. Akan banyak risiko besar, terutama masalah keamanan. Pasalnya, jika tiada pemberian edukasi yang baik seperti orang tua, pegawai, guru serta siapapun akan memiliki resiko serangan siber juga bisa menyebabkan terjadi penyerangan di siber. Ini dapat dikaitkan dengan sebuah kehidupan yang serba baru dengan siber. Bagaimana sebuah ruang pada siber dilaksanakan dengan aman, meminimalisir serangan pada ruang siber dan memudahkan untuk data tersebar (cissrec.org, 2020).

New Normal merupakan sebuah skenario yang dibuat untuk penanganan secara cepat pada aspek kesehatan serta sosial ekonomi. Pemerintah di Indonesia memberikan arahan kepada masyarakat mengenai kehidupan normal baru ini dengan pertimbangan epidemiologis juga kesiapan pada setiap wilayah (Putsanra, 2020). Normal baru bukan tidak menjalankan protokol kesehatan. Namun, lebih ke arah protokol dalam pencegahan penyebaran pandemi ini semakin meluas. Sudah dilakukan penerapan normal, namun tidak sesuai dengan kaidah protokol kesehatan yang ada agar tetap aman. Pada penerapan normal baru ini harus menjadi kesadaran bersama. Masyarakat wajib menggunakan masker ketika diluar rumah, rajin untuk memeriksa kesehatan tubuh, cuci tangan rutin dengan sabun, mengingat jaga jarak

aman dimanapun berada. Jauhi dahulu keramaian, setiap kegiatan akan dilangsungkan upayakan tidak terdapat kerumunan. Itu merupakan hal-hal penting yang harus menjadi rutinitas masyarakat saat ini (Farisa, 2020).

Dalam artian lain, sebagai istilah baru normal baru di Indonesia ini ditegaskan oleh Bapak Jokowi agar masyarakat dapat menerapkan benar aturan protokol kesehatan. Normal baru merupakan sebuah upaya perubahan dalam budaya. Kesehatan dan kebersihan menjadi poin utama dalam keseharian dan tindakan masyarakat saat ini (Larassaty, 2020).

2.3 Gaya Hidup Komunikasi

Selamat tinggal gaya hidup lama, selamat datang gaya hidup baru. Mungkin inilah ucapan yang tepat digaungkan pada saat ini, dimana kita saat ini hidup dalam fase baru, terutama cara kita berkomunikasi dan melakukan segala aktifitas komunikasi. Gaya hidup yang bisa jadi tidak akan terpikirkan oleh banyak orang sebelumnya dan tiba-tiba saja kita diharuskan ada di fase kehidupan ini dengan segala tatanan dan gaya hidup yang baru.

Hampir sebagian besar dari kita saat ini berkomunikasi dengan menggunakan media virtual. Kita menyelesaikan banyak pekerjaan dan berkomunikasi dengan banyak orang hanya melalui media daring. Tanpa adanya tatap secara fisik dengan banyak orang secara langsung, pasca pandemic inipun, mungkin ada banyak pekerjaan yang akan kita selesaikan hanya dengan cara melalui media daring. Begitulah normal baru telah membentuk kebiasaan baru dalam diri kita.

Ambil contoh pelaksanaan seminar-seminar yang sebelum adanya pandemic ini, seminar dan forum pertemuan ilmiah dilakukan disebuah ruangan dengan banyak orang dan seremonial seperti biasanya dengan pembawa acara dan aneka susunan acara. Saat ini, kita tak lagi menemui hal itu. Kita telah mengubah kebiasaan itu dengan webinar. Seminar yang dilaukan dengan menggunakan media daring. Selain berbiaya sangat murah dan bahkan gratis, webinar yang saat ini banyak kita temui lebih bervariasi dan kreatif. Kita punya banyak pilihan dalam memilih mana saja yang sesuai terhadap kebutuhan masing-masing. Tidak adalagi seminar berbiaya hingga jutaan rupiah seperti sebelumnya, jikapun ada,

peminatnya biasanya sedikit sebab banyak penyelenggara webinar yang justru menggratiskan acaranya, bahkan berskala internasional sekalipun.

Banyak profesi baru dalam bidang komunikasi yang saat ini bermunculan, ambil contoh seperti content creator media social, you tuber dan book writer. Profesi itu masih menjadi profesi yang menjanjikan ditengah pandemic ini. Anak-anak muda dengan kreatifitas tinggi menjadi peluang yang menarik. Anak-anak muda terutama saat ini menyelesaikan pekerjaan dan bisnisnya hanya dari laptop saja.

Gaya hidup komunikasi yang kita jalani saat ini tanpa kita sadari telah mengubah kebiasaan-kebiasaan lama kita. Pada beberapa waktu kedepan, ini akan menjadi kebiasaan kita di masa mendatang. Kita akan memiliki gaya hidup komunikasi yang jauh berebda dari sebelumnya. Komunikasi melalui whatsapp grup, melalui media zoom, google meet, webex dan lainnya akan menjadi kebiasaan baru kita.

2.4 Siapkah Indonesia?

Negara kita sedang menyiapkan sebuah fase dalam pandemi Covid 19, sebuah kehidupan yang dapat berdampingan dengan virus itu. Pihak pemerintah telah memberikan kampanye prosedur yang harus dilakukan oleh khalayak saat pandemi ini belum berakhir karena vaksin belum ditemukan.. Saat ini juga Pemerintah saat ini sedang mempersiapkan dalam penerapan normal baru, dalam pembukaan aktivitas di masyarakat kembali dengan tetap menerpakan protokol kesehatan. Itu semua memiliki tujuan untuk perkonomian pulih kembali dan masyarakat dapat hidup sejahtera lagi. Pendisiplinanya dengan mengawasi aturan-aturan yang dibuat guna mencegah penyebaran virus Covidid 19. Dengan protokol kesehatan yakni mengenakan masker, adanya jaga jarak, serta sering cuci tangan.

Normal baru dapat dilaksanakan dan diterapkan dengan beberapa indikator epidemiologi. Ia menerangkan kasus virus corona harus menurun 50% dalam waktu dua minggu. Semua yang meliputi kasus terkonfirmasi positif, PDP, ODP memang harus terdapat penurunan yang baik. Beban yang dirasakan oleh rumah sakit harus semakin berkurang karena semakin menurun juga pasien yang dirawat. Jika situasi itu sudah dapat dilihat nyatanya, maka penyebaran pada wilayah tersebut bisa dikendalikan. Dengan pengecekan sampel secara rutin dapat meningkatkan angka penurunan kasus positif (Konten Redaksi Kumparan, 2020).

Sejumlah pihak menilai jika Indonesia masih belum siap dalam menjalankan New Normal nantinya, karena dilihat dari kurva pandemi Covid 19 ini masih terus naik tak kunjung landai. Sehingga negara Indonesia saat ini masih dalam proses menuju puncak, masih dalam fase gelombang pertama dan perlu banyak pertimbangan yang tepat untuk memutuskan adanya new normal.

Langkah-langkah dalam penerapan kesehatan terhadap adanya penyebaran pandemi tersebut berpengaruh kepada aturan oleh pemerintah dalam pembatasan sosial. Langkah tersebut sebagai bentuk aturan pada masyarakat yang aktif. Berdasar pada pengalaman berhasilnya negara-negara lain pada penanganan pandemi Covid-19 ini, syarat utamanya diperlukan dalam upaya menjamin produktivitas serta rasa aman yang ada di masyarakat, yakni hal utama, menggunakan sebuah data serta keilmuan merupakan dasar dalam mengambil sebuah keputusan penyesuaian Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Fajar, 2020).

Mengakhiri tulisan ini, siap atau tidak siap, normal baru telah menyapa kehidupan kita. Gaya hidup kita, terutama dari komunikasi telah banyak yang berubah. Apabila kita enggan untuk berubah, maka bisa saja kita tertinggal jauh dan semakin jauh. Pandemi akan menyeleksi kita, bahwasannya yang akan bertahan adalah yang mampu beradaptasi dengan perubahan.

Daftar Pustaka

- cissrec.org. (2020). *Pakar: Ruang Siber Salah Satu Solusi The New Normal*. (New Normal, Siber). Retrieved from <https://www.cissrec.org/news/detail/724/Pakar-Ruang-Siber-Salah-Satu-Solusi-The-New-Normal.html>
- Fajar, T. (2020). *Siapkah Indonesia Masuki New Normal?* Retrieved from <https://economy.okezone.com/read/2020/05/25/320/2219396/siapkah-indonesia-masuki-new-normal>
- Farisa, F. (2020). *Pemerintah: New Normal Bukan Berarti Kembali seperti Sebelum Adanya Pandemi Covid-19*. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/31/22121251/pemerintah-new-normal-bukan-berarti-kembali-seperti-sebelum-adanya-pandemi>
- Konten Redaksi Kumparan. (2020). *Siapkah Indonesia Menyongsong The New Normal saat Pandemi Corona?* Retrieved from <https://kumparan.com/kumparannews/siapkah-indonesia-menyongsong-the-new-normal-saat-pandemi-corona-1tUezvGStFq/full>
- Larassaty, L. (2020). *Beredar Istilah "New Normal" di Tengah Pandemi Covid-19, Apa Artinya?* Retrieved from <https://health.grid.id/read/352157964/beredar-istilah-new-normal-di-tengah-pandemi-covid-19-apa-artinya?page=all>
- Putsanra, D. (2020). *Apa Itu New Normal dan Bagaimana Penerapannya Saat Pandemi Corona?* Retrieved from <https://tirto.id/apa-itu-new-normal-dan-bagaimana-penerapannya-saat-pandemi-corona-fCSg>
- Saito, J. (2020). *The "New Normal" in the COVID-19 era: temporary or*

permanent? (Covid 19, New Normal). Retrieved from <https://www.jcer.or.jp/english/the-new-normal-in-the-covid-19-era-temporary-or-permanent>

Sugianto, D. (2020). *Sederet Alasan RI Butuh New Normal*. Retrieved from <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5036585/sederet-alasan-ri-butuh-new-normal>

BAB 3

New Normal Dalam Penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi: Tantangan & Hambatan

Oleh:

Herman Hi. Tjolleng Taba

Universitas Sains dan Teknologi Jayapura

herman@ustj.ac.id



3.1 Pendahuluan

New Normal, istilah yang kembali hot di tengah penanganan wabah covid-19 di negara kita. Konsep yang sudah sering didengar dalam sebuah kebijakan dari para petinggi ketika terjadi gejolak terutama yang kita alami di masa wabah ini yaitu gejolak kesehatan, gejolak ekonomi dan terasa sampai kepada sistem pendidikan nasional dan hal yang sama terjadi pada beberapa negara.

Istilah new normal ini pernah muncul pada waktu lampau yaitu pertama saat krisis keuangan tahun 2007-2008, kedua saat resesi global tahun 2008-2012 (Syas, 2020).

Dari awal mulai ditemukannya kasus pertama wabah virus covid-19, pemerintah melalui presiden segera membuat sebuah keputusan tentang

wabah ini sebagai kasus luar biasa dengan ditandai jumlah kasus serta jumlah kematian yang telah meningkat dan meluas lintas wilayah dan lintas negara, berdampak pada banyak aspek dan kesejahteraan rakyat Indonesia, sehingga presiden menetapkan keputusan tentang Keputusan Presiden tentang penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat covid-19 (Keputusan Presiden RI, 2020).

Kebijakan new normal atau kemampuan dapat beradaptasi melalui perubahan pola hidup pada situasi covid-19 yang diungkapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi, selama PSBB bagi tempat kerja dan bagi pekerja (Kesehatan, 2020).



Gambar 3.1 Pembelajaran dalam new normal era (Sevima, 2020).

Semua regulasi – regulasi yang telah ditetapkan oleh pemerintah telah melalui tahapan – tahapan dan pertimbangan demi kepentingan setiap warga negara, disosialisasikan melalui kementerian dan pemerintah daerah melalui sosial media, media cetak maupun elektronik dan merupakan aturan yang wajib ditaati oleh setiap warga negara dalam tahap menghadapi hidup dengan era baru dalam bernegara.

Pada dunia pendidikan, sejak hadirnya wabah pandemi covid-19 sistem pendidikan telah memasuki era baru (new normal) dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi yang dicanangkan oleh menteri

pendidikan dan kebudayaan yang merupakan kewajiban menghadapi era industrial revolution 4.0 yang merupakan era perubahan untuk manusia akan bekerja, berinteraksi dan bertransaksi.

3.2 Tridharma Perguruan Tinggi

Sistem pada perguruan tinggi telah diatur dengan berbagai regulasi-regulasi yang telah ditetapkan oleh pemerintah baik bagi penyelenggara pendidikan tinggi, para dosen dan staf. Para dosen diwajibkan untuk melaksanakan tridharma perguruan tinggi diantaranya pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Hukumonline, 2005).

Konsep pendidikan juga termasuk dalam salah satu plan yang telah ditetapkan oleh pemerintah melalui turunan kebijakan yang telah dikeluarkan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan yang menaungi seluruh sistem pendidikan dari sekolah tingkat dasar 12 tahun dan perguruan tinggi melalui surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran covid- 19 (Mendikbud, 2020).

Pada sistem yang wajib diterapkan dalam plan terhadap perguruan tinggi salah satunya penerapan kampus merdeka (Harususilo, 2020). Pola pembelajaran jarak jauh dengan sistem online dengan menggunakan aplikasi-aplikasi meeting untuk melakukan proses perkuliahan dilakukan secara daring atau luring, termasuk ujian tengah semester, ujian akhir semester, praktikum, dan bimbingan tugas akhir, tesis, serta disertasi (SEVIMA, 2020).

3.3. Tantangan

Merupakan tantangan baru bagi semua perguruan tinggi agar dapat memenuhi semua kewajiban dalam mengimplementasikan regulasi – regulasi yang telah ditetapkan di masa pandemi covid-19 yang tentu saja penyelenggara harus menyesuaikan segala regulasi dengan aturan

internal dalam kampus agar tri dharma perguruan tinggi dapat dilaksanakan dengan ketentuan ketat, memenuhi aturan yang didasarkan kepada panduan kerja dalam penanganan covid-19.

Pengajaran - Online Eksis

Sistem pengajaran perguruan tinggi selama ini masih banyak masih menggunakan model perkuliahan mimbar di dalam kelas dan didukung dengan proyektor dan papan tulis.



Gambar 3.2 Workshop Teknis Manajemen Referensi Mendeley dan Penulisan Buku oleh IDRI (Herman, 2020)

Masa wabah covid-19 mendorong setiap para dosen untuk mengrevolusi sistem pengajaran yang lama ini dengan menambah banyak pengetahuan penggunaan aplikasi – aplikasi meeting yang tersedia seperti zoom meeting, google meeting, google form, whatsapp, cisco webex meeting melalui berbagai pelatihan atau workshop berupa seminar dan webinar online agar dapat diterapkan pada peserta didik atau mahasiswa.

Pola pengajaran yang diterapkan melalui sistem online memudahkan para pengajar untuk mampu mempersiapkan semua kebutuhan sebelum dilaksanakannya perkuliahan online, seperti materi dalam bentuk file ppt dan video – video pengajaran dan video tutorial atau virtual agar mahasiswa mudah mengakses, murah dan mudah

memahaminya. Di akhir pertemuan online pengajar dapat memberikan post test atau feedback untuk mengevaluasi hasil belajar yang bisa dinilai langsung dan dikembalikan ke mahasiswanya dengan memberikan catatan khusus jika ada yang masih kurang dipahami.

Kelas tatap muka offline bergilir dapat diterapkan dengan jumlah mahasiswa terbatas dan wajib memenuhi protokol kesehatan sesuai panduan kesehatan yang telah ditetapkan dengan wajib menggunakan masker, duduk berjarak kurang lebih dua meter, penggunaan waktu belajar yang efektif dan efisien tetapi tetap mengikuti rencana pembelajaran yang telah direncanakan sejak awal semester.

Penelitian - Terintegrasi Isu

Pada masa wabah covid-19 yang telah berlangsung kurang dari 4 bulan di Indonesia memaksa para dosen yang ingin mengembangkan profesionalitas keilmuannya pada konsen bidang ilmu yang dijalani sangat sulit tentunya, dikarenakan aturan kerja yang lebih banyak dilakukan dari rumah (WFH).



Gambar 3.3 Penawaran program pengabdian kepada masyarakat penanggulangan covid-19 (ITB, 2020)

Aturan kerja ini menjadi tantangan baru bagi para dosen untuk dapat mengrevolusi roadmap penelitian yang telah direncanakan, memodifikasi judul dan metode penelitiannya yang lebih ramah dengan mengambil tema yang lagi booming sesuai kondisi pada masa wabah

covid-19 sekarang ini terlebih khusus pada bidang ilmu kesehatan, ekonomi, dan teknik, karena pada ketiga bidang ini yang paling diharapkan agar ditemukannya solusi dari penanganan wabah virus yang makin merebak hampir di seluruh Indonesia.

Pengabdian Kepada Masyarakat-Teknologi Rekayasa dan Terapan

Pengembangan penerapan teknologi tepat guna yang mudah, murah dan dapat cepat dipahami untuk diterapkan merupakan harapan di masa ini. Konsep penelitian yang mungkin diselesaikan dapat diterapkan dalam model teknologi tepat guna dan diimplementasikan ke tengah-tengah masyarakat yang membutuhkan melalui pelatihan atau workshop.

Pelatihan atau workshop yang ingin dilakukan menjadi tantangan sendiri oleh para dosen, melalui penerapan teknologi aplikasi meeting dengan memberikan materi melalui video tutorial atau virtual penerapan teknologi bagi masyarakat.



Gambar 3.4 Himpunan Mahasiswa Teknik Kimia membuat dan memberikan 1000 botol hand sanitizer kepada yang membutuhkan melalui Dinas Kesehatan Kota Surabaya (Upnjatim, 2020)

3.4 Hambatan

Ketersediaan sarana dan prasarana pendukung dalam bekerja dari rumah bagi para dosen tentunya tidak sama kondisinya pada wilayah masing-masing. Jaringan internet merupakan hal yang paling utama dan dibutuhkan untuk sukses terselenggaranya proses pembelajaran online di masa wabah covid-19 sehingga target untuk tri dharma perguruan tinggi dapat tercapai.

Pengajaran - Online Limited

Proses pengajaran sangat membutuhkan dukungan tersedianya sarana jaringan internet wajib mudah terakses dan disediakan oleh perguruan tinggi, namun karena kondisi wabah covid-19 ini hampir semua perguruan tinggi mengalami kekurangan pemasukan finansial untuk mempersiapkan itu sampai ke rumah rumah para dosen.

Jaringan internet harus disediakan sendiri oleh para dosen dengan penggunaan indihome atau membeli paket data seluler sesuai teknologi handphone yang digunakan walau menguras kantong agar dapat tetap dapat melaksanakan proses pengajaran kepada mahasiswa terlebih yang dirasakan oleh mahasiswa dimasa covid-19 ini.



Gambar 3.5 Ilustrasi: Istimewa dari kuliah online mahasiswa korban corona (Mahfud, Rahmat, 2020)

Penelitian – Akses Terbatas

Pelaksanaan penelitian oleh dosen mengalami banyak kendala jika rencana penelitian harus dilakukan diluar rumah atau lokasi yang jauh disebabkan adanya penerapan sosial distances dan fisikall distannnces dan keterbatasan akses merupakan hal utama di masa PSBB di masa covid-19 yang telah diterapkan oleh setiap pemerintah daerah, dimana – mana jalan ditutup aksesnya di waktu tertentu.

Dukungan biaya penelitian bagi dosen yang membutuhkan dana yang besar juga sangat mempengaruhi aktifitas penelitian para dosen karena banyak dana-dana sebagian dimergger untuk penanganan wabah covid-19, sehingga kurangnya dukungan dari berbagai donatur.

Pengabdian Kepada Masyarakat – Akses dan Sumber Daya Manusia

Penerapan pelaksanaan pengabdian masyarakat tidak dapat dilakukan dengan tatap muka antara pelaksana dan peserta secara langsung, dikarenakan aturan yang diterapkan pada masa penanganan wabah covid-19.

Keterbatasan dan kemampuan mengakses menjadi faktor penentu terlaksananya kegiatan offline dan online meeting melalui jaringan internet dan pengetahuan tentang aplikasi pendukungnya karena bentuk hasil penerapan pengabdian masyarakat hanya bisa dilakukan pada waktu dan tempat yang terbatas di tengah covid-19 dengan selalu menjaga kondisi kesehatan dan imun tubuh setiap dosen yang melaksanakan proses pengabdian masyarakat.

Semoga wabah covid-19 di Indonesia cepat teratasi.....

Daftar Pustaka

- Harususilo, Y. E. (2020) *Ini Rangkuman 4 Kebijakan Kampus Merdeka Mendikbud Nadiem*, Kompas.com. Available at: <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/25/11354331/ini-rangkuman-4-kebijakan-kampus-merdeka-mendikbud-nadiem?page=all>.
- Hukumonline (2005) *www.hukumonline.com*. Available at: <https://www.hukumonline.com/pusatdata/detail/25759/undangund-ang-nomor-14-tahun-2005#>.
- Keputusan Presiden RI (2020) *Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Available at: https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176084/Keppres_Nomor_11_Tahun_2020.pdf%0A.
- Kesehatan, K. M. (2020) 'Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian'. Available at: <https://batamclick.com/Property/uploads/2020/05/KMK-No.-HK.01.07-MENKES-328-2020-ttg-Panduan-Pencegahan-Pengendalian-COVID-19-di-Perkantoran-dan-Industri.pdf>.
- Mahfud, Rahmat, P. (2020) '[In Depth] Kuliah Online Mahasiswa Korban Corona', p. 62. Available at: <https://www.ideapers.com/2020/04/in-depth-kuliah-online-mahasiswa-korban-corona.html>.
- Mendikbud (2020) *Surat Edaran Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), Produk Hukum*. Available at: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>.
- Sevima (2020) *pembelajaran-new-normal*, Sevima.com. Available at: <https://sevima.com/new-normal-pembelajaran-di-perguruan-tinggi-pasca-pandemi-covid-19/>.

SEVIMA (2020) *Kuliah Daring Hingga UN, Ini 5 Kebijakan Pendidikan Masa Darurat Corona*, *Sevima.Com*. Available at: <https://sevima.com/5-kebijakan-pendidikan-masa-darurat-corona/>.

Syas, M. O. (2020) 'New Normal Pembelajaran Pasca' . Available at: <https://padek.jawapos.com/opini/08/05/2020/new-normal-pembelajaran-pasca-pandemi-covid-19/>.

BAB 4

New Normal Dalam Dunia Pendidikan

Oleh:

Cahyo Prianto

Politeknik Pos Indonesia
cahyoprianto@poltekpos.ac.id



4.1 Pendahuluan

Covid-19 yang bermula dari kota Wuhan Tiongkok pada akhir Desember 2019 telah memberi dampak luar biasa diberbagai bidang diseluruh dunia, terlebih lagi ketika WHO dipertengahan maret 2020 menetapkan sebagai pandemi (Masrul, Abdillah L, 2020).

Kecepatan meluasnya wabah covid-19 ini, mengakibatkan banyak korban diberbagai negara, dampaknya sebagai bentuk antisipasi banyak fasilitas umum yang kemudian ditutup untuk mengurangi adanya kerumunan masa, dan semua itu tidak terkecuali dengan fasilitas pendidikan. Sekolah dan Perguruan-perguruan tinggi akhirnya meniadakan aktifitas pembelajaran dikampus dan menggantinya dengan metode daring dirumah masing-masing. Proses belajar di rumah ini memberikan dampak perubahan di beberapa aspek seperti keterlibatan orang tua dalam memantau pembelajaran anak-anaknya di rumah, kehidupan sosialisasi anak yang terbatas melalui media gawai sampai pengajaran yang disampaikan oleh guru yang bergerak secara online

dengan intensitas meninggi yang belum pernah terjadi dan belum pernah terukur sebelumnya (Simon Burgess, 2020). Bahkan upacara kelulusan siswa di beberapa lembaga pendidikan pada akhirnya dilakukan secara virtual.

Perubahan-perubahan tersebut muncul sebagai upaya agar tetap berjalannya aktivitas pendidikan kendati dalam kondisi pandemi yang mengharuskan protokol kesehatan dijalankan hingga akhirnya perubahan tersebut akan menjadi sebuah aktivitas baru yang lambat laun akan menjadi sesuatu yang normal, sehingga saat ini muncul sebuah istilah "*New Normal*". Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa Kemendikbud RI menjelaskan bahwa istilah *New Normal* mempunyai padanan kata dalam bahasa Indonesia yaitu "Kenormalan Baru" untuk menyebutkan berbagai aktivitas baru yang muncul sebagai dampak dari adanya Covid-19 ini (Okezone, 2020).

4.2 New Normal Dalam Dunia Pendidikan

UNESCO menyebutkan bahwa dampak dari Covid-19 ini terdapat 190 negara yang menutup kegiatan sekolah dan mempengaruhi sekitar 1,57 miliar anak-anak dan remaja atau sekitar 90% dari populasi siswa didunia (UNESCO, 2020). Kapan dan bagaimana membuka sekolah ditengah wabah pandemi Covid-19 ini tentunya merupakan sebuah keputusan yang sangat dilematis bagi para pemangku kebijakan, namun demikian apapun keputusannya banyak pihak memprediksi bahwa New Normal akan tetap terjadi secara berkelanjutan. Prediksi New Normal dalam dunia pendidikan diantaranya :

4.2.1 Menguatnya Kembali Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Adanya wabah pandemi covid 2019 ini menyadarkan banyak orang tentang pentingnya menjaga kesehatan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, Nadiem Makarim dalam salah satu wawancara menyebutkan bahwa salah satu New Normal dengan adanya Covid-19 ini adalah munculnya kesadaran terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di berbagai lapisan masyarakat (Adit, 2020). Sebagai contoh dapat kita lihat bahwa di rumah dan diberbagai tempat umum seperti di pertokoan, perkantoran dan tentunya di sekolah-sekolah, semua menyediakan fasilitas tempat cuci tangan lebih banyak dari sebelumnya. Disetiap sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, memasuki atau keluar dari suatu tempat pengecekan suhu tubuh dan cuci tangan menjadi satu kebiasaan baru.



Gambar 4.1. Masker

Penggunaan masker juga akan menjadi salah satu kebiasaan baru dalam New Normal. Sebagai bentuk kewaspadaan tidak tertular dan tidak menularkan covid-19, penggunaan masker akan terus dilakukan. Bahkan Anies Baswedan Gubernur Jakarta dalam salah satu media disebutkan bahwa penggunaan masker akan menjadi seragam PNS DKI Jakarta (Aryodamar, 2020).

New Normal lainnya akibat adanya pandemi ini adalah adanya perilaku untuk menjaga jarak dan tidak berkerumun dalam satu tempat yang berdekatan. Kesadaran tentang pola hidup bersih dan sehat ini menjadi modal dasar untuk tetap menjaga daya tahan atau imunitas

tubuh. Karena dengan menjaga imunitas tubuh kita dapat terhindar tertular dari Covid-19.

4.2.2 Pembelajaran Daring dan Luring

Wabah pandemi covid-19 memaksa pemerintah dan para pengelola sekolah untuk mengambil keputusan meniadakan aktivitas pembelajaran disekolah secara konvensional dan menggantinya menjadi proses pembelajaran secara daring. Dengan kondisi tersebut guru ditantang untuk mengembangkan kemampuan agar tetap dapat mengajar walaupun dengan kondisi yang terpisah jarak dengan siswa, guru dipaksa untuk mengembangkan diri secara cepat dengan belajar menyampaikan materi ajar menggunakan berbagai aplikasi dalam rangka pembelajaran daring. KBI memberikan pengertian bahwa 'daring' diartikan sebagai dalam jaringan atau terhubung melalui jejaring komputer atau internet(Kemendikbud, 2020a).



Gambar 4.1. Ilustrasi Pembelajaran Daring

Sumber belajar melalui internet menjadi begitu melimpah tidak lagi hanya bersumber pada guru dan *teks book*. Proses pembelajaran tatap muka dilakukan dengan menggunakan berbagai aplikasi *teleconverence*, dengan demikian kondisi sepertinya berubah dimana rumah menjadi tempat belajar pertama dan sekolah tidak lagi

menjadi tempat belajar yang utama. Direktorat Jenderal guru dan Tenaga Kependidikan KEMENDIKBUD telah mengeluarkan suatu panduan panduan pembelajaran jarak jauh, yang mana salah satu isi didalamnya menyebutkan bahwa guru perlu memastikan teknologi, *platform*, peralatan dan sumber daya yang tersedia bagi guru dan siswa, audio dan radio, video dan TV, berbasis komputer, berbasis internet, dan berbasis telepon (Kemendikbud, 2020b). Dengan pembelajaran jarak jauh melalui daring ini maka siswa menjadi generasi yang lebih dekat dengan teknologi, internet, google, dan berbagai *platform* untuk melakukan komunikasi jarak jauh menjadi lebih familier dengan siswa, sehingga muncul sebuah istilah *Zoom Generation*. Istilah *zoom generation* disematkan kepada siswa-siswa yang di era pandemi covid-19 ini banyak melakukan pembelajaran jarak jauh dengan berkomunikasi tatap muka secara virtual dengan aplikasi zoom atau aplikasi-aplikasi yang sejenis (Yuswohady, Farid Fatahilah, Amanda Rachmaniar, 2020). Dengan adanya teknologi jaringan komunikasi ini selain memudahkan mencari informasi secara *online* juga menjadikan banyaknya bermunculan seminar, pelatihan atau workshop-workshop berbasis online, seminar secara online biasanya disebut sebagai webinar baik itu berbayar ataupun gratis, lembaga bimbingan belajar online pun banyak bermunculan dengan harga terjangkau. sumber-sumber informasi menjadi kian beragam.

Kelas-kelas konvensional yang dahulu berupa ruangan yang berisi meja dan kursi siswa, dengan adanya pembelajaran jarak jauh menggunakan daring ini, berubah menjadi kelas-kelas virtual yang banyak digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi dan sekaligus mengevaluasi hasil belajar siswa-siswanya. Kelas-kelas virtual tersebut dibangun menggunakan *learning management system* (LMS) yang dapat diakses siswa dari rumah masing-masing. Tercatat selama bulan februari-maret 2020 terdapat 50 juta kali yang mendownload aplikasi *google classroom* (Yuswohady, Farid Fatahilah, Amanda Rachmaniar, 2020).

Selain melakukan pembelajaran daring yang dilakukan melalui jaringan internet, pendidikan semasa pandemi Covid-19 juga dilakukan melalui metode luring. Dalam KBBI kata luring diartikan sebagai akronim dari luar jaringan dengan maksud bahwa terputus dari jaringan (Kemendikbud, 2020a). Pembelajaran luring dilakukan

dengan tanpa menggunakan bantuan jaringan internet dan memanfaatkan lingkungan yang ada disekitar siswa seperti alam berupa kebun, taman, sungai, pohon, sinar matahari dan lain sebagainya. Termasuk juga pembelajaran luring seperti kegiatan pembelajaran membuat karya seni kerajinan, menggambar, membuat produk dalam berbagai project dan lain sebagainya. Pembelajaran luring memungkinkan siswa untuk tetap banyak beraktivitas walaupun berada didalam rumah. Kombinasi daring dan luring menjadi metode yang banyak dilakukan oleh para guru saat memberikan pembelajaran di era pandemi ini. Kombinasi ini menjadi *new normal* yang banyak dilakukan oleh guru dalam melakukan pembelajaran bersama para siswa.

Melalui pembelajaran daring dan luring maka keberlimpahan informasi dapat diakses dimanapun dan kapanpun menjadikan siswa dapat belajar dengan fleksibel. Disekolah proses belajar identik dengan waktu reguler sekolah seperti dari pukul 07.00-14.00 dan kondisi saat ini waktu belajar berubah seolah-olah menjadi pukul 07.00-06.00 untuk menggambarkan adanya fleksibilitas waktu yang tinggi dalam belajar selama terkoneksi ke internet. Dengan semua hal yang disampaikan diatas, tentunya peran guru menjadi mendapat tantangan tersendiri, mengubah proses belajar konvensional menjadi proses belajar jarak jauh berbasis jaringan tentunya tantangannya adalah bagaimana menyajikan materi bermakna yang tidak bisa digantikan dengan konten yang telah ada diinternet dan kemudian juga memilih media apa yang akan digunakan untuk menyajikan materi yang telah disusun tersebut.

4.2.3 Keterlibatan Orang Tua

School from home sebagai dampak dari covid-19 ini menjadi suatu fenomena yang baru dan menarik untuk dikaji karena didalamnya terdapat hal-hal baru dalam proses pembelajaran yang sebelumnya tidak terbayangkan. Sementara disisi lainpun, orang tua juga banyak yang menjalankan *work from home*. Sehingga siswa menjalankan *School from home* dan orang tua menjalankan *work from home* maka bertemulah mereka dirumah dengan waktu yang

lebih banyak. Dengan pembelajaran yang dilakukan anak dari rumah menjadikan kembalinya tanggung jawab mendasar orang tua dalam membimbing proses pendidikan anak-anaknya lebih utuh (Masrul, Abdillah L, 2020).

Interaksi yang intens antara orang tua dan anak menjadikan adanya kedekatan secara personal yang lebih dibandingkan dengan kondisi sebelum adanya covid-19, sisi positif dari *new normal* ini adalah orangtua menjadi lebih detail mengetahui tingkat kemampuan dan perkembangan anak-anaknya. Pembelajaran yang dilakukan dirumah menjadikan orangtua ikut terlibat dalam pendampingan anak tentang apa yang harus anaknya pelajari, orangtua tidak hanya menjadi pendamping belajar namun juga menjadi guru yang mengajarkan berbagai ilmu kepada anak-anaknya secara langsung. Fenomena ini juga memberikan kesadaran terhadap orangtua tentang pentingnya peran dan tugas seorang guru dalam mendidikan para siswa.



Gambar 4.2. Ilustrasi Pendampingan Orang Tua

Daftar Pustaka

- Adit, A. (2020) *Diskusi Mendikbud dan Najwa Shihab, Ini Dampak Positif-Negatif Corona di Dunia Pendidikan*. Available at: <https://www.kompas.com/edu/read/2020/05/03/092749071/diskusi>

-mendikbud-dan-najwa-shihab-ini-dampak-positif-negatif-corona-di?page=all (Accessed: 2 June 2020).

Aryodamar, G. (2020) *New Normal, Anies Baswedan Minta Masker Jadi Seragam PNS DKI Jakarta*. Available at: <https://www.idntimes.com/news/indonesia/gregorius-pranandito/new-normal-anies-baswedan-minta-masker-jadi-seragam-pns-dki-jakarta/2> (Accessed: 2 June 2020).

Kemendikbud (2020a) *KBBI Daring*. Available at: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> (Accessed: 1 June 2020).

Kemendikbud (2020b) 'Panduan Pembelajaran Jarak Jauh Tujuan' .

Masrul, Abdillah L, T. et al (2020) *Pandemik COVID-19 persoalan dan Refleksi di Indonesia*. 1st edn. Medan: Yayasan Kita Menulis. Available at: <https://kitamenulis.id/>.

Okezone (2020) *Kenormalan Baru Padanan New Normal, Istilah yang Dibakukan Badan Bahasa Kemendikbud*, *okezone.com*. Available at: <https://nasional.okezone.com/read/2020/05/28/337/2220886/kenormalan-baru-padanan-new-normal-istilah-yang-dibakukan-badan-bahasa-kemendikbud> (Accessed: 1 June 2020).

Simon Burgess, H. H. S. (2020) *Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education*. Available at: <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education> (Accessed: 1 June 2020).

UNESCO (2020) *Reopening schools: When, where and how?* Available at: <https://en.unesco.org/news/reopening-schools-when-where-and-how> (Accessed: 2 June 2020).

Yuswohady, Farid Fatahilah, Amanda Rachmaniar, I. hanifah (2020) *Consumer Behavior New Normal After Covid-19 The 30 Prediction*.

BAB 5

New Normal Era Dalam Menjaga Kesehatan

Oleh:

Albert Lodewyk Sentosa Siahaan

Universitas Pelita Harapan
albertlodewyksiahaan@gmail.com



Pada saat ini hampir seluruh manusia di Dunia sedang menghadapi wabah yang sering disebut sebagai pandemi covid 19. Covid 19 ini muncul dimulai awal tahun 2019 di kota Wuhan negara Tiongkok yang menurut banyak ahli berasal dari binatang. Covid 19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus Corona baru (Novel CoronaVirus). Dengan dapat menularnya virus ini dari manusia kepada manusia maka virus ini sangat berbahaya.

Berbeda dengan virus flu burung atau flu babi yang menular antara hewan, covid 19 menular antara manusia dengan manusia dan untuk indonesia sendiri pertanggal dimana artikel ini ditulis 28 Mei 2020 kurang lebih sudah 24.000 kasus covid 19 ditemukan untuk hanya di Indonesia. D Virus Covid 19 ini mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS(Severe Acute Respiratory Syndrome) dan sejumlah influenza biasa.

WHO sendiri telah menegaskan bahwa Tiongkok lah yang kali pertama melaporkan keberadaan virus itu pada awal Januari lalu

setelah muncul kasus di Wuhan, Provinsi Hubei. Dari 128.343 kasus, 80.932 terjadi di Tiongkok (Zahrotunnimah, 2020). Semakin meluasnya wabah dan dampak dari virus ini secara signifikan didalam segi-segi kehidupan masyarakat Indonesia maka menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi prima adalah suatu keharusan. Mental yang sehat akan membuat kepuasan hidup yang erat kaitannya dengan kebahagiaan dimana orang yang bahagia akan memiliki sistem imun yang tinggi sehingga dapat menangkal wabah virus tersebut. ¹(Barak, 2006)

Pada masa pandemi Covid-19 ini, penting bagi kita untuk melakukan berbagai tindakan pencegahan, termasuk menjaga jarak sosial, tetap tinggal di rumah, dan tidak menyentuh wajah kita bila berada di luar rumah. Namun, pola hidup yang tidak sehat dapat berdampak negatif bagi tubuh kita. Untuk itu perlu pemikiran bagaimana untuk menjaga kesehata secara normal agar dapat menjadi suatu kebiasaan di masyarakat bahkan negara dapat mewajibkan masyarakatnya untuk dapat menaati prosedur jaga kesehatan nantinya demi mencegah tertularnya satu masyarakat ke masyarakat lainnya.

Perlu kita ketahui bahwa ketika orang menjaga menjaga dirinya agar tidak tertular maka dia termasuk pahlawan yang menjaga orang lain agar tidak tertulah virus Covid 19 dari juga dirinya. Kebalikannya juga berlaku, apabila seseorang tidak dapat menjaga dirinya untuk tidak terkena virus corona atau covid 19 tersebut maka orang tersebut merupakan penular kepada orang lain yang tidak berdosa ketika dia tidak bisa menjaga penularan kepada orang lain berupa interaksi sosial kepada orang lain. Sungguh disayangkan apabila ini terjadi di masyarakat dimana ada beberapa orang yang tidak kelihatan gejala dia ternyata sudah positif virus corona/covid 19.

Kita tidak bisa membayangkan 1 orang manusia positif bisa menular ke 1 orang manusia saja, melainkan tidak ada ukuran karena bisa saja 1 orang manusia positif corona menyebarkan kepada beberapa orang bahkan kepada banyak orang sekalipun. Hal ini terbukti di daerah kantor saya di Kota Tebing Tinggi, Provinsi Sumatera Utara di salah satu rumah sakit swasta di kota tersebut. 1 orang dokter yang tidak ada gejala sudah positif virus corona/ covid

19 bekerja di rumah sakit swasta tersebut telah menularkan seisi Rumah Sakit tersebut dengan positif coron kurang lebih 40 orang manusia sehingga untuk daerah kota Tebing Tinggi yang tadinya positif Virus Corona/ Covid 19 hanya 1 orang manusia menjadi 50 orang manusia. Untuk itu virus corono ini tergolong sangat berbahaya dan tergolong mudah proses penularannya.

Dimasa pandemi ini memang sudah sewajarnya kita menjaga diri kita dari terular dan menularkan Virus Corona/Covid 19. Akan tetapi bukan berarti kita harus mengurung diri kita di dalam ruangan karena itu bukan sifat manusia, dimana manusia butuh kehidupan sosial baik untuk memenuhi kebutuhan dirinya maupun kebutuhan orang lain. Untuk itu saya membuat tulisan ini agar membantu masyarakat orang orang agar dapat tetap dapat melakukan dan melaksanakan kehidupan sosialny baik itu bekerja, beribadah, belajar, olah raga dan kegiatan apapun yang dilakukan didalam dan diluar ruangan.

5.1 Kesehatan, Gejala dan Proses Penularan Covid 19

Menjaga kesehatan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena tentunya kesehatan yang dijagalah yang membuat orang orang dapat melakukan aktifitas apapun itu aktifitasnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekontruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negarannya. (Asyhari, 2005)

Kesehatan manusia yang terganggu menyebabkan imun tubuh manus dia akan berkurang untuk bertahan menghadapi penyakit sehingga sangat mudah dan rentan terhadap berbagai penyakit seperti virus covid 19. Beberapa gejala covid 19 yang harus kita pahami adalah

- a. Batuk pilek

- b. Demam
- c. Sakit Tenggorokan
- d. Letih dan Lesu
- e. Gangguan pernapasan
- f. Virus yang menyebabkan timbulnya Pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru paru.

Jika kita perhatikan poin a,c,e dan f maka kita bisa menganalisa bahwa virus covid 19 ini menyerang bagian dalam tubuh terutama di dalam paru paru. Dari enam gejala seorang manusia dikatakan terjangkit covid 19, maka sudah dapat disimpulkan paru paru lah yang menjadi fokus utama serangan dari virus covid 19 tersebut. Beredar isu bahwa rokok dapat mencegah virus corona atau covid 19, maka itu adalah berita bohong atau mungkin isu titipan dari pengusaha rokok nasional dalam pikiran saya.

Merokok dengan kandungan racun di dalamnya mengakibatkan paru paru lemah dan jika perokok aktif dan pasif tetap berlangsung secara jangka panjang dapat menimbulkan penyakit penyakit lainnya seperti kanker yang tentunya melemahkan fungsi paru paru tersebut yang ujungnya akan gampang tertular virus seperti virus corona atau covid 19 tersebut. Untuk itu merokok sangat tidak dianjurkan baik karena mewabahnya virus covid 19 atau tidak adanya virus covid 19 tersebut.

Dengan adanya gejala gejala orang orang yang terkena virus corona/ covid 19, maka setiap orang harus bisa mewaspadaai orang orang yang diduga terkena virus covid 19 tersebut. Selain mengetahui gejala dan ciri ciri orang terkena virus corona tersebut harus dipahami juga bagaimana proses penularannya dari manusia yang sudah terinfeksi virus corona kepada seorang manusia lainnya yang belum tertular yang dapat menjadi tertular virus corona. Beberapa proses penularan tersebut antara lain yaitu:

- a. Droplet
- b. Kontak Erat
- c. Menyentuh Benda Terkontaminasi

Droplet yaitu proses percikan yang keluar dari mulut pada saat berbicara/ mengobrol atau batuk/ bersin terhadap lawan bicara yang dimana pihak yang mengeluarkan percikan tersebut sudah terinfeksi virus corona sebelumnya. Hal ini sering dan lazim dilakukan oleh setiap orang dengan tanpa sadar karena keinginan untuk bersosialisasi sehingga harus tetap waspada terhadap teman bercerita atau orang disekitar yang mungkin saja mengeluarkan percikan ketika batuk atau bersin.

Kontak Erat yaitu proses salaman, berpelukan, cipika cipiki atau kontak lainnya. Orang orang Indonesia sejak dahulu sudah terkenal keramahannya yang ditunjukkan dengan salaman ketika bertemu dengan temannya atau kenalnya. Kontak fisik tersebut yang dapat menyebabkan dapat tertularnya virus corona/ covid 19. Biasanya manusia juga tidak sadar apa saja yang dia pegang pada saat di tempat umum, karena ternyata virus corona/ covid 19 tersebut dapat bisa berada di benda dan barang barang fisik selama berjam jam bahkan hitungan hari. **Menyentuh Benda Terkontaminasi** yaitu disentuhnya benda benda yang sudah ada virus corona/ covid 19 didalamnya atau diluarnya dan seketika disentuh maka bagi yang memegang benda tersebut otomatis terkena virus corona/ covid 19 tersebut secara sengaja atau tidak sengaja.

5.2 Menjaga Kesehatan Dalam Masa Pandemi Covid 19

Setelah kita mengetahui bagaimana gejala gejala orang orang yang sudah terkena virus corona/ covid 19 dan bagaimana proses penularannya dari orang yang terinfeksi virus corona kepada orang orang yang tidak terinfeksi menjadi terinfeksi virus corona covid 19, kita tidak cukup hanya waspada saja tetapi kita juga mengetahui cara pencegahan penyebaran dengan menjaga kesehatan yang dapat kita lakukan sendiri. Adapun cara cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan tertularnya virus corona/covid 19 yaitu:

5.2.1 Mencuci tangan dengan sabun dan air minimal 20 detik

Dilakukan dengan durasi selama 20 detik dengan langkah langkah: membasahin tangan dengan air, membuat sabun pada pada tangan, dioleskan ke kekedua tangan, jari dan perselangan hingga tidak lupa kuku (kuku sering menjadi sarang virus karena sulit untuk dibersihkan), kemudian bilas kembali kedua tangan hingga sabun sabun yang menempel hilang dan keringkan kedua tangan tersebut dengan pengering atau handuk, matikan keran air dengan handuk/tisu, dan tangan kembali bersih.

5.2.2 Menutup mulut dan hidung dengan masker

WHO menyarankan untuk menutup mencegah COVID 19, pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas di luar rumah. Jenis masker berdasarkan fungsinya dibagi menjadi tiga, yaitu: **Masker kain** yang dapat digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1-3 meter, **Masker bedah** digunakan untuk tenaga medis dan dapat dipakai masyarakat umum jika ada gejala tertentu flu, pilek dan lainnya, **Masker N95** dapat dipakai berulang dengan tata cara tepat dengan syarat harus di jemur 3-4 hari sehingga virus yang sudah mati dapat digunakan kembali

5.2.3 Membersihkan tangan cairan dengan hand sanitizer

Hand sanitizer digunakan oleh orang sebagai pembersih untuk membunuh kuman, bakteri dan virus yang ada di tangan kita. Sebelum menggunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol. Setelah han sanitizer dioleskan atau disemprot ke tangan maka seimbangan kebagian tangan yang belum terkena olesan atau semprotan *hand sanitizer*.

5.2.4 Hindari berada dalam kerumunan

Berada dalam kerumumanan harus dihindari, dan kalaupun tidak dapat dihindari harus terlebih dahulu menjaga dengan melakukan poin a, b dan c diatas. Keramaian merupakan tempat berkumpulnya berbagai macam penyakit, bakteri dan virus yang dapat dengan mudahnya dapat tertular kepada orang lain, karena kita tidak bisa memastikan apakah orang lain disekitar kita terbebas

dari virus, bakteri dan segala sumber penyakit lainnya. Keramaian itu bisa terjadi di pusat pasar, stadion ketika sedang menyaksikan pertandingan, acara konser, dan lainnya.

5.2.5 Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh

Makanan juga dapat menjadi sumber penularan bakteri, virus dan corona/ covid 19. Dimana makanan akan kita sentuh dan kita masukan kedalam mulut yang menjadi sumber penularan virus corona/ covid 19. Memasak dan memanaskan makanan harus dilakukan dengan dengan memastikan keadaan makanan tersebut untuk memastikan makanan makanan yang kita masukan kedalam perut.

5.2.6 Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung

Bersentuhan secara langsung dengan binatang peliharaan dapat dilakukan dengan media plastik atau sarung tangan. Hal ini dilakukan agar setiap binatang tidak menjadi perantara virus masuk kepada manusi dimana binatang dan binatang peliharaan merupakan perantara hidup/ aktif yang dapat mengantarkan virus corona/ covid 19 kepada manusia walaupun virus corona/covid 19 ini merupakan virus yang menular dari manusia kepada manusia sehingga perlu adanya penggunaan media sarung tangan dan plastik atau apapun yang menghindari bersentuhan langsung dengan binatang dan binatang peliharaan

5.2.7 Hindari memegang berbagai barang dan Hindari bersentuhan dengan orang lain

Sama seperti binatang tersebut, barang dan benda benda mati yang ada disekitar kita juga merupakan suatu pengantar virus tersebut sehingga sebaiknya harus dihindari untuk disentuh secara langsung. Tetap menggunakan pengantar sarung tangan dan plastik sebagai media untuk memegang barang lain dan benda lain. Untuk bersentuhan dengan orang lain dengan bersalaman juga sebaiknya dihindarkan karena orang lain tidak bisa ketahui sudah terjangkit virus atau tidak. Apabila tidak bisa dielakan untuk bersentuhan dengan orang lain, perlu juga kita menyediakan *hand saniteizer* di tas atau kantong.

5.2.8 Hindari melakukan perjalanan

Virus sangat gampang menular ditempat umum karena ditempat umum orang akan berkumpul dalam suatu forum atau tempat. Interaksi antara satu orang ke orang lain juga pasti akan terjadi di tempat umum. Untuk itu virus sangat gampang menular di ditempat umum. Perjalanan biasa dilakukan untuk bisnis dan liburan dan biasanya orang yang melakukan perjalanan tersebut lupa akan adanya suatu kehati hatian untuk mencegah penularan virus Covid 19. Pemerintah sendiri sudah melakukan penghentian penerbangan sementara terutama untuk penerbangan luar negeri.

5.2.9 Segera konsultasi dengan dokter apabila ada gejala sakit.

Praktisi kesehatan merupakan sosok pahlawan karena dia berpikir dan bekerja untuk kesembuhan orang - orang yang sudah terjangkit Virus Covid 19. Dokter juga bekerja untuk merawat dan konsultasi kepada masyarakat dan orang orang yang sudah terjangkit virus covid 19. Gejala gejala yang timbul sudah seharusnya diperhatikan oleh orang orang untuk merawat dan menjaga dirinya untuk berkonsultasi kesehatan demi keselamatan dan kesehatan diri sendiri dan orang lain.

5.3 Menjaga Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani dan rohani merupakan dua hal yang harus dijaga dalam masa pandemi virus Corona/ Covid 19. Menjaga agar tidak terkena virus atau terjangkit Virus Corona Covid 19. Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang berfungsi untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan baik fisik maupun rohani. Dewasa ini, terdapat banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu adalah senam. Senam adalah olahraga berupa latihan fisik yang berisi gerakan-gerakan yang dirangkai secara sistematis untuk meningkatkan kesehatan fisik(Risangdiptya and Ambarwati, 2016). Beberapa Cara menjaga sistem Imun tetap sehat melawan virus corona covid 19 yang dapat kita lakukan yaitu:

5.3.1 Cukup tidur

Tidur yang cukup merupakan cara menangkal kekurangan imun yang paling penting. Kekurangan tidur menyebabkan tubuh kita mengalami kekurangan salah satu unsur imun dalam tubuh kita. Waktu tidur yang cukup untuk orang dewasa 7, 8 atau 9 jam setiap harinya.

5.3.2 Konsumsi makanan sehat

Makanan sehat didapat dari makanan bergizi seimbang dan vitamin yang ada di buahan-buahan. Untuk itu sudah sepatutnya kita menyimpan makanan bergizi dan buah buahan yang kaya akan vitamin.

5.3.3 Konsumsi Multivitamin

Mengonsumsi multivitamin merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan vitamin dalam tubuh. Multivitamin berfungsi meningkatkan vitamin secara maksimal dimana terkadang buah belum tentu bisa memberikan vitamin yang lengkap yang mungkin karena sulit diserap oleh tubuh.

5.3.4 Olahraga dirumah

Karena dibatasi untuk melakukan kegiatan diluar rumah, maka olahraga dapat dilakukan dirumah. Mulai dengan olahraga ringan sampai olahraga ringan seperti melompat lompat, push-up, gym dan angkat berat.

5.3.5 Kendalikan stress

Mengendalikan stress sangat penting untuk menjaga imun tubuh jangka panjang. Mengendalikan stress dapat dilakukan dengan mengurangi kebosanan yang berlebihan dan mencari hiburan ringan. Adapun hal hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi penat dan kebosanan di rumah adalah menonton film menarik, olahraga ringan, melakukan hal hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

5.3.6 Berhenti merokok

Covid 19 merupakan virus yang menyerang paru-paru dan sistem pernapasan. Untuk itu perlu adanya perubahan kebiasaan untuk tidak

merokok agar paru paru tetap sehat. Sudah sangat banyak penelitian mengatakan bahwa rokok sangat berbahaya bagi kesehatan manusia. Walaupun beberapa kalangan mengatakan rokok dapat membantu mengurangi virus covid 19 masuk ke dalam tubuh manusia, tetapi tidak ada bukti ilmiah mengenai hal tersebut.

5.3.7 Alokasikan waktu untuk berjemur dibawah sinar matahari

Sinar matahari sangat penting untuk meningkatkan imun pada tubuh. Mari kita berjemur di sinar matahari 10 – 15 menit tiap hari. Berjemur dibawah sinar matahari merupakan obat alami yang sangat murah bahkan tidak bayar untuk berjemur di bawah sinar matahari.

5.3.8 Jauhi lemak Jahat

Lemak sehat disebutkan membantu meningkatkan respons imun tubuh dengan mengurangi peradangan. Sebab, peradangan kronis dapat melemahkan sistem imun. Ada banyak sumber lemak sehat yang bisa dikonsumsi, mulai dari minyak zaitun, ikan berlemak seperti salmon, hingga sesederhana buah alpukat.

5.4 Menjaga Kesehatan Rohani

Yang dimaksud dengan kesehatan bukanlah kesehatan jasmani saja, tetapi juga termasuk kesehatan rohani. Kesehatan rohani merupakan hal sangat penting dalam menjaga kesehatan manusia terutama untuk menjaga dari virus corona covid 19 yang mengganggu kehidupan dan seluk beluk sosial masyarakat dari setiap lapisan dan apapun profesinya.

Sebuah perumpamaan mengatakan bahwa ‘kebiasaan buruk memang sulit untuk diubah’ . Mari membandingkannya dengan cara seorang pilot menerbangkan pesawat. Saat pesawat akan terbang dibutuhkan usaha agar saat lepas landas, pesawat bisa melepaskan rodanya dan melayang lebih tinggi. Hal ini juga berlaku dengan tubuh dan kesehatan kita. Untuk membuat sebuah perubahan yang drastis, dibutuhkan usaha keras untuk mengubahnya. Pola pikirlah yang harus diubah terlebih dahulu, bukan sekadar memiliki kemauan

belaka. Tak ada yang dapat menyangkal bahwa kesehatan merupakan masalah yang sangat penting pada kehidupan manusia. Tak ada artinya harta yang melimpah, pangkat dan jabatan tinggi, istri cantik, jika tidak sehat. Sehat mencakup jasmani dan rohani.

Untuk itu kita perlu pemahaman pemahaman dalam sudut pandang kerohanian untuk dapat menjaga kesehatan kita sebagai manusia ciptaan Tuhan. **Efesus 5 ayat 29** mengatakan : "Sebab tidak pernah orang membenci tubuhnya sendiri, tetapi mengasuhnya dan merawatnya, sama seperti Kristus terhadap jemaat" dan **1 Korintus 6 : 19-20** "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" . Efesus 5 ayat 29 mengajak manusia sebagai ciptaan Tuhan untuk menjaga dan merawat tubuh dan kehidupannya dengan menjaga kesehatan karena Tuhan berkehendak untuk itu dimana Tuhan sudah mempercayakan tubuh dan kehidupan kita untuk dirawat dan dijaga.

Tak ada yang dapat menyangkal bahwa kesehatan merupakan masalah yang sangat penting pada kehidupan manusia. Tak ada artinya harta yang melimpah, pangkat dan jabatan tinggi, istri cantik, jika tidak sehat. Sehat mencakup jasmani dan ruhani, kedua! Ya sating mempengaruhi, dan memerlukan perhatian secukupnya. AlQur'an dan sunnah Nabi yang merupakan sumber utama ajaran Islam tidak sedikit mengungkap hal-hal yang berkenaan dengan kesehatan keduanya. Dari kedua sumber tersebut terungkap penting untuk menjaga kesehatan. Islam menilai bahwa hidup merupakan anugerah Tuhan yang paling utama bagi manusia. Segala perbuatan yang baik hanya mungkin dikerjakan jika seseorang hidup. Pembersihan segenap anggota badan yang dilakukan minimal 5 kali sehari jelas sangat berfaedah bagi kesehatan. Namun clemikian bukan itu tujuan utamanya. Yang lebih utama ialah pembersihan batin sebagaimana isi bacaan-bacaan clalam shalat. Jika diteliti kandungan bacaan dalam shalat antara lain : pengakuan akan Keagungan Tuhan dengan sifat-sifatnya seperti maha maendengar, pengasih, penyayang dan sebagainya (Asyhari, 2005).

Menjaga kesehatan merupakan ajaran Agama dan harus kita taatin sama seperti untuk melakukan segala perbuatan baik yang diperintahkan oleh Agama. Kebenaran agama haruslah kita mulai dari hati dan keinginan hati kita untuk senantiasa melakukan menjaga kesehatan demu diri sendiri dan orang lain. Untuk itu kita berharapa tidak adalagi korban karena Virus Corona Covid 19.

Daftar Pustaka

- Asyhari, M. (2005) 'KESEHATAN MENURUT PANDANGAN AL-QUR' AN' , *ALQALAM*, 22(3), p. 436. doi: 10.32678/alqalam.v22i3.1369.
- Barak, Y. (2006) 'The immune system and happiness' , *Autoimmunity Reviews*. doi: 10.1016/j.autrev.2006.02.010.
- Risangdiptya, G. and Ambarwati, E. (2016) 'PERBEDAAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM PILATES PADA WANITA USIA MUDA' , *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Zahrotunnimah, Z. (2020) 'Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia' , *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3). doi: 10.15408/sjsbs.v7i3.15103.

BAB 6

Tantangan Pelayanan Publik

New Normal Era

Oleh:

Zakiyudin Fikri

Universitas Pelita Harapan



6.1 Pendahuluan

Pelayanan publik menjadi isu yang tidak pernah habis dibahas. Pentingnya pelayanan publik ini didasarkan dari beberapa kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah, melalui Peraturan Presiden Nomor 81 Tahun 2010 tentang Grand Design Reformasi Birokrasi Nasional. Usaha untuk mewujudkan birokrasi kelas dunia dipacu untuk dapat segera terealisasi, jalan ini membutuhkan banyak inovasi untuk membuat kebijakan yang responsif terhadap masyarakat. Mendekatkan pelayanan dengan karakteristik masyarakat yang beragam dan dengan lintang wilayah yang begitu luas.

Wacana untuk menjalankan birokrasi yang lincah dan adaptif digadang akan dimulai awal periode kedua pemerintahan Jokowi-Ma' ruf Amin. Dalam pernyataan yang disampaikan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional, kebijakan *remote work* atau kerja dari rumah akan mulai diujicobakan ke 1000 Aparatur Sipil Negara (ASN) pada 1 Januari 2020 (cnbcindonesia, 2019).

Akhir 2019, dunia dikagetkan dengan munculnya penyebaran virus Covid19 melanda dunia. Ketika WHO otoritas cina merilis penularan pertama pada akhir Desember 2019 menghentak dunia dengan

penyebaran yang sangat cepat. Dunia berubah, banyak kebiasaan yang dilakukan saat ini menjadi berbeda, sesuai protokol kesehatan yang harus dilaksanakan, antara lain: 1) menjaga kebersihan tangan, dengan mencuci tangan dengan sabun dan *hand sanitizer*; 2) tidak menyentuh wajah, karena virus akan mudah masuk ke dalam tubuh, 3) memakai masker, sebagai bentuk perlindungan terhadap penyebaran virus, 4) jaga jarak, upaya untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, jaga jarak minimal 1 meter, 5) menerapkan etika bersin, bagian dari usaha menghalau derplot dari batuk dan bersin agar tidak menular ke orang lain, 6) Isolasi mandiri, bagi yang merasa sakit dapat mengisolasi diri agar tidak menyebar kepada orang lain, dan 7) menjaga kesehatan, hal ini menjadi penting untuk menjaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan imun tubuh (Covid19.go.id, 2020).

Pada tanggal 2 Maret 2020, untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia. Genderang perang ditabuh, semua menyesuaikan dengan kondisi pandemik. Pengetatan terhadap protocol kesehatan dijalankan, beberapa daerah mengajukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang membawa perubahan terhadap kondisi masyarakat khususnya pelayanan publik. Kantor pemerintah menerapkan "Work From Home" sehingga layanan publik menjadi terbatas. Beberapa kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah menyikapi kondisi ini menjadi catatan yang akan ditulis pada Bab ini. Permasalahan terkait pelayanan publik seakan diuji dalam kondisi pandemik ini sebelum bahasan selanjutnya terkait pembiasaan kebiasaan menghadapi era pasca pandemik.

Sengkarut masalah bantuan terhadap masyarakat yang terdampak menjadi permasalahan yang mengemuka di masyarakat. Pemberian bantuan yang tidak tepat sasaran, penerima bantuan ganda, secara tegas, hal ini disampaikan oleh Gubernur Jawa Barat perihal bantuan sosial ini, bahwa ada beberapa jenis bantuan memiliki potensi menimbulkan kekacauan, hal ini disebabkan karena banyaknya jenis bantuan, setidaknya ada sembilan jenis bantuan dibagikan (bansos presiden, bansos provinsi, bansos kabupaten/kota, hingga dana desa) (cnnindonesia.com, 2020). Hal ini juga dikeluhkan oleh Provinsi DKI Jakarta, Jawa Timur dan kota lainnya. Catatan lain terkait mekanisme penyerahan bantuan ini juga disampaikan oleh Ketua Asosiasi Pemerintah Kabupaten Seluruh Indonesia (APKASI) bahwa perlunya pemerintah melakukan penyederhanaan penyaluran

bantuan. Beberapa kementerian yang terlibat langsung terkait bantuan ini, yaitu Kementerian Sosial, Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi dengan jenis bantuan yang beragam, Bantuan sosial reguler (PKH dan BPNT), bantuan sosial khusus (Sembako untuk warga Jabodetabek), bantuan tunai Rp 600 ribu untuk di luar Jabodetabek, dan bantuan tanggap darurat (paket sembako dan santunan kematian). Adapun yang melalui Kementerian Desa adalah bantuan yang diambil dari dana desa (BLT Dana Desa) (tempo.co, 2020).

Tidak terintegrasinya data antara pusat dan daerah menjadi cerita klasik yang terus berulang, amburadulnya data ini tidak disikapi secara serius oleh pemerintah, munculnya kondisi wabah nonbencana ini, publik semakin mengetahui kelemahan pemerintah dalam memberikan layanan. Ketidakakuratan data menyebabkan bantuan yang diberikan tidak tepat sasaran.

Sektor pendidikan juga mengalami dampak terkait Covid19, merupakan bagian dari pelayanan dasar, sektor pendidikan mengalami dampak yang paling besar. Dalam konteks global, UNESCO (2020) merilis bahwa ada 1,5 miliar siswa dan 63 juta guru di tingkatan sekolah dasar hingga menengah terdampak covid 19, tersebar di 119 negara. Kejadian pertama kali ini menyebabkan dunia pendidikan harus menyalasi pembelajaran, jika selama ini melalui tatap muka harus dijalankan melalui daring. Sementara itu, dalam konteks Indonesia ada catatan beberapa kendala yang dihadapi, yaitu infrastruktur pembelajaran daring yang belum semua daerah. Banyak orang tua dan siswa yang tidak mampu untuk membeli kuota internet ataupun belum dapat menggunakan fasilitas pembelajaran daring, hal ini disebabkan kondisi ekonomi dan permasalahan geografis penduduk yang sulit terjangkau akses internet. Kondisi ini justru membuka tabir pembangunan pendidikan yang belum merata, akses terhadap pendidikan mengalami ketimpangan yang serius antar daerah. Pembangunan pendidikan yang berkelanjutan dengan dukungan semua pihak harus menjadi terkait membangun ekosistem pendidikan yang dapat melakukan percepatan pembangunan pendidikan, antara lain kebijakan politik, daya dukung teknologi, infrastruktur yang memadai, serta dukungan dari orangtua/masyarakat (Afriansyah, 2020) selaras dengan peningkatan kompetensi tenaga pendidik dalam melakukan pembelajaran daring.

Sektor kesehatan yang merupakan ujung tombak yang terdampak dari covid19 ini memiliki permasalahan yang luarbiasa besar. Jika secara global permasalahan vaksin yang belum ditemukan, problematika lainnya adalah keterbatasa Alat Pelindung Diri (APD) tenaga kesehatan sehingga banyak tenaga kesehatan yang terpapar virus Covid19. Menjadi masalah serius karena pemerintah abai dalam menjaga tenaga kesehatan disemua lini, khususnya faskes pertama (klinik dan puskesmas). Berdasarkan catatan yang dikeluarkan gugus tugas bahwa sampai bulan mei 2020 jumlah tenaga kesehatan meninggal sebanyak 55 tenaga medis (38 dokter dan 17 perawat) meninggal selama masa pandemik di Indonesia sejak dilaporkan kasus positif COVID-19 awal Maret 2020, (kompas.com, 2020). Petugas kesehatan menyiapkan APD sendiri dan beberapa kelompok masyarakat bergotong royong untuk menyiapkan APD kepada tenaga medis, ada kelompok masyarakat yang menggalang bantuan masker maupun APD. Di Yogyakarta ada gerakan #jogjalawancorona, majelis mau jahitin (mamajahit), ada juga kelompok #gerakansatujutamasker. Selain keterbatasan APD, harga yang tinggi dan kelangkaan masker menyebabkan masyarakat bergerak. Selain APD, permasalahan lain yang muncul adalah keterbatasan fasilitas kesehatan terutama di daerah menjadi problematika yang pelik, padahal dalam penanganan covid19 ini dibutuhkan ketepatan dan keakuratan pelayanan kepada masyarakat.

Permasalahan infrastruktur dan sumber daya yang terbatas ini menjadi catatan penting, jika dilihat dari data yang ada jumlah tempat tidur di Indonesia hanya memiliki tiga tempat tidur per 100 ribu penduduk, angka ini lebih rendah dari Brunei Darussalam, Thailand dan Malaysia. dikendalikan pemerintah begitu terbatas. Sebagai contoh, pasien positif virus corona yang mengalami gejala berat memerlukan perawatan intensif dengan peralatan dan pemantauan secara berkala. Alat kesehatan yang diperlukan seperti ventilator atau alat bantu pernapasan yang terdapat di ruang intensive care unit (ICU). Selain terbatasnya tempat tidur, jumlah tenaga medis di Indonesia hanya memiliki empat dokter yang melayani 10.000 penduduk (Muchamad Nafi, 2020).

Permasalahan pelayanan publik di atas memberikan pelajaran dan pengalaman bahwa pemerintah harus dapat waspada serta menjamin akses masyarakat terhadap pelayanan. Jika melihat pandemik ini dari sudut pandang perbaikan, maka catatan masalah di lapangan dapat menjadi referensi pemerintah untuk menuju era pasca pandemik yang lebih dikenal

New Normal. Pemerintah harus melakukan percepatan perbaikan dan keseriusan untuk menghadapi era baru tersebut. Era pandemik memberikan peta jalan perbaikan serta pola kerja pemerintah dengan segala permasalahan baru yang muncul. Bab ini mencoba mengurai satu per satu apa yang bias dilakukan pemerintah dalam lingkup pelayanan publik.

6.2 Membangun birokrasi yang lincah dan adaptif

Pandemik covid19 menghentakkan masyarakat dunia, pemerintah selaku memegang kendali baik kebijakan maupun regulasi diharap dapat beradaptasi dan lincah menyikapi fenomena ini. Dalam rilis jajak pendapat yang dilakukan oleh change.id menyatakan bahwa masyarakat memberikan penilaian terhadap pemerintah, presiden, menteri kesehatan, BNPB dan Kepala Daerah, dari penilaian ini menyebutkan bahwa pemerintah kurang cepat dan kurang efektif dalam menangani penyebaran, dengan angka sebesar 42,8 persen, pendapat lain yaitu terkait pernyataan bahwa pemerintah sudah cukup menangani Covid-19, mencapai 33,2 persen, pernyataan selanjutnya yang menyatakan bahwa anggapan masyarakat jika pemerintah sangat mengecewakan dari awal, mencapai 16,4 persen dan yang terakhir yaitu pernyataan bahwa sikap pemerintah membanggakan mencapai 5,6 persen. Hasil ini tentu menjadi catatan bahwa pemerintah masih dianggap belum mampu untuk menangani Covid19.

Respon lain yang dinilai juga terkait Persepsi terhadap presiden dalam hal bahwa presiden kurang cepat dan kurang efektif dal menangani Covid-19, mencapai 36,3 persen, pernyataan lain menilai presiden sudah cukup dalam menangani Covid-19, sebesar 32,3 persen, ada juga pernyataan yang menganggap presiden sangat mengecewakan, mencapai 18,1 persen dan anggapan bahwa sikap presiden membanggakan mencapai 10 persen.

Penilaian selanjutnya yaitu terkait kinerja Kementerian Kesehatan, pernyataan masyarakat menilai bahwa Menilai Menteri Kesehatan kurang cepat dan kurang efektif dalam menangani penyebaran Covid-19, sebesar

35,1 persen, pernyataan yang menyatakan Menteri Kesehatan sangat mengecewakan mencapai 26,5 persen, anggapan terkait Menteri Kesehatan sudah cukup dalam menangani Covid-19, sebesar 26,2 persen dan anggapan yang menganggap sikap Menteri Kesehatan membanggakan, mencapai 7 persen. Sedangkan hasil yang menjelaskan respon masyarakat terhadap kepala daerah dalam penanganan Covid19 ini dapat dilihat dari hasil yang didapat, yaitu masyarakat menilai kepala daerah sudah cukup menangani Covid-19, dengan nilai sebesar 36,1 persen, anggapan masyarakat terkait kepala daerah kurang cepat dan kurang efektif dalam menangani Covid-19, yaitu sebesar 32,3 persen, pernyataan lain menjelaskan bahwa ada anggapan terhadap sikap kepala daerah sangat mengecewakan dari awal, mencapai 13,8 persen serta pernyataan masyarakat untuk menilai sikap kepala daerah membanggakan, memiliki nilai 12,5 persen. Hasil tersebut terlihat bahwa responden survei lebih memberi penilaian positif terhadap kerja yang dilakukan oleh BNPB dan Kepada Daerah daripada Presiden dan Menteri Kesehatan (Ellyvon Pranita, 2020).

Terkait hasil survei di atas dan problem yang terjadi selama masa pandemik di Indonesia, ada gambaran yang dapat diambil, bahwa respon yang diberikan pemerintah masih tidak memuaskan, kebijakan yang tidak konsisten, komunikasi terhadap publik masih lambat dan terkadang tidak dapat memberi penjelasan yang tepat serta permasalahan birokrasi yang tidak responsif.

Sejatinya Era pandemik menggeser paradigma pelayanan bagi publik. Dimasa depan, Pemerintah dirumuskan memiliki interaksi dengan warga serta *stakeholders* melalui konektivitas, eksplorasi dan humaniterianisme teknologi (New, 2018). Dapat dilihat dari kerja baik yang dilakukan negara lain, yaitu New Zealand dan Vietnam. Cara penanganan yang baik dapat dilihat dari New Zealand yang dianggap sebagai negara yang mampu melaksanakan pengurangan Covid19 dengan sistematis dan terukur, langkah antisipasi awal yang dibangun adalah membuat aturan terkait masalah ini dengan cepat dan secara konsisten diterapkan, selanjutnya adalah penggunaan informasi melalui media, dengan karakteristik masyarakat yang melek literasi dan informasi maka rakyat New Zealand tidak gampang termakan berita palsu (hoaks), dan yang ketiga adalah dukungan parlemen yang membantu percepatan perumusan UU untuk menangani Covid19 (Republika.co.id, 2020).

Belajar dari New Zealand, maka dapat dilihat bagaimana proses adaptif pemerintah ketika Covid19 sudah menyebar, informasi yang akurat juga menjadi poin penting, dari hal tersebut maka dapat diambil kebijakan untuk menangani Covid19. Sama halnya dengan vietnam kesuksesan negara tersebut adalah cara Vietnam melakukan tes dengan strategis, aktif mencari orang-orang yang pernah melakukan kontak dengan mereka yang dinyatakan positif. Serta menyebarkan informasi yang akurat ke masyarakat terkait Covid19, Di awal Maret, ilmuwan Vietnam sudah mengembangkan alat tes yang murah harganya (Kompas.com, 2020), Dua negara ini menjadi contoh bahwa pemerintah yang adaptif dan lincah dibutuhkan untuk menjawab tantangan perubahan yang tidak disangka dan cepat.

Pandangan bahwa konektivitas, respon dan konsistensi dalam menghadapi perubahan ini semakin nyata dengan adanya pandemik ini, secara langsung pemerintah dipaksa untuk dapat cepat merespon keluhan masyarakat, pengurusan pelayanan yang semakin sederhana, jika dulu *remote controlling* pekerjaan hanya ditujukan untuk beberapa instansi, era pandemik ini, siap tidak siap pemerintah menjalankan roda pelayanannya dari rumah "Work from Home" . Hal ini tentu tidak terbayang dalam kondisi normal. Konektivitas menjadi sangat penting, banyak pegawai akhirnya memacu diri untuk meleak teknologi. Percepatan ini membawa perubahan terhadap budaya birokrasi saat ini.

Jika merujuk pada UU No 25 Tahun 2009 tentang pelayanan publik, dijelaskan bahwa Pelayanan publik sebagai proses kegiatan yang dilaksanakan sebagai pemenuhan kebutuhan pelayanan sesuai dengan peraturan perundang-undangan bagi setiap warga negara dan penduduk atas barang, jasa dan atau pelayanan administratif yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan publik. definisi ini membawa tafsir bahwa bentuk pelayanan yang dilaksanakan oleh pemerintah harus ada aturan yang ada mengatur serta menjadi hak masyarakat untuk mendapatkan pelayanan yang baik. Garis besar dari definisi ini adalah bagaimana kepentingan publik menjadi perhatian pemerintah apalagi di masa pandemik ini.

Kepentingan publik sebagai bagian yang harus dipenuhi juga memiliki ragam definisi, seperti pendapat yang di sampaikan Nurmandi (2009) bahwa cara pandang The Old Public Administration terkait definisi kepentingan publik merujuk pada kondisi ideal, distandarkan pada nilai tertentu yang dianggap mewakili kepentingan publik, hal ini mengacu

kepada teori normatif, perumusan terhadap kepentingan publik adalah moral dan standar etika yang digunakan dalam pengambilan keputusan. Berkembangnya masyarakat membawa tafsir terhadap kepentingan publik mengalami pergeseran arti dan definisi, kepentingan publik layak nya didefinisikan oleh masyarakat, warga negara yang direduksi menjadi konsumen. Karakteristik dari hal ini adalah menekankan desentralisasi dan demokrasi yang menitikberatkan penggunaan sektor privat dan pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan bisnis, definisi ini membawa sendiri yang dikenal dengan istilah New Public Manajemen.

Dampak dari perubahan cara pandang ini membawa imbas terhadap perubahan birokrat untuk menjawab tantangan dan tuntutan masyarakat dengan memperhatikan kepentingan publik dan keadilan sosial. Birokrat yang berhadapan langsung dengan masyarakat harus mampu mengerjakan pekerjaan secara teknis, mengambil keputusan cepat serta mampu menyerap permasalahan yang aktual sesuai dengan karakter komunitas dan pengatur konflik dalam masyarakat.

Memasuki era disrupsi saat ini, pemerintah diharapkan mampu memanfaatkan teknologi dengan penyesuaian terhadap cepatnya informasi yang masuk di masyarakat. Penggunaan teknologi ini juga membawa kebutuhan masyarakat yang semakin berkembang. Pandemi yang dihadapi banyak negara dunia khususnya Indonesia menjadi contoh konkrit, masyarakat secara langsung dapat beradu data hingga kebijakan dengan pemerintah jika dirasa tidak tepat apa yang dilakukan pemerintah. Masyarakat dengan mudah menungghah informasi ke sosial media jika terjadi permasalahan yang ada di lapangan. Ibarat sisi mata uang, hal ini memberikan dampak positif karena pemerintah dapat mengetahui secara langsung apa yang terjadi di lapangan tetapi juga bisa berdampak buruk, jika yang terjadi adalah disinformasi dari apa yang disampaikan.

Upaya yang dapat dilakukan pemerintah untuk melakukan percepatan terkait birokrasi di era New Normal adalah dengan mengubah mindset birokrasi dan aturan pemerintah terkait *e goverment* sehingga kerjasama multi stakeholder dapat berjalan, hal ini dikemukakan Lumbanraja (2020) dalam perspektif hukum administrasi maka harus ada aturan teknis yang diatur pemerintah agar tercipta sinergitas, kolaborasi dan kepemimpinan bersama antar lembaga pemerintah. Aturan yang tumpang tindih harus segera diharmonisasi. Di sini, pemerintah harus

memiliki skema atau kerangka kerja agar yang didapatkan efektif, yang memungkinkan birokrasi pemerintah menjadi lincah dan adaptif.

6.3 Penguatan dan Pemanfaatan platform digital e-government menghadapi era New Normal

Kemampuan pemerintah dalam memilih dan memilah data untuk membuat keputusan yang akan merumuskan kebijakan, saat ini menjadi sangat penting. Dalam perihal administrasi dapat digambarkan seperti lengan yang akan menjangkau masyarakat, berpedoman dari struktur pemerintahan, dimana antara lain dengan bagaimana keputusan dibuat, masalah mana yang diprioritaskan, dan tingkat sipil partisipasi masyarakat (Höchtel, Parycek and Schöllhammer, 2016).

Jangkauan ini tidak lepas dari data yang dimiliki oleh pemerintah, jika data yang ada belum dapat dioptimalkan maka keputusan yang dibuat menjadi bias serta tidak tepat sasaran. Dalam hal ini dapat dilihat dari pendapat Rhodes (2007) tata kelola di bidang administrasi publik dan kebijakan publik, meliputi:

1. Ketergantungan antar organisasi. Pemerintahan harus menjangkau aktor-aktor yang berperan, dalam hal ini nonnegara sehingga mengubah batas antara sektor publik, swasta, dan sukarela menjadi bias.
2. Membangun interaksi berkelanjutan antar *stakeholders*, adanya pertukaran informasi dan sumber daya sehingga mampu memberikan kontribusi
3. Ibarat Game, interaksi yang dibangun berdasarkan kepercayaan dan aturan yang dibahas dan disetujui bersama antar anggota.
4. Negara dapat menjadi fasilitator, adanya otonomi yang diberikan negara. Sehingga antar kelompok/ jaringan dapat berinteraksi dan membuat keputusan.

Dalam acuan ini maka, bagaimana tata kelola informal yang dibangun dapat melengkapi keputusan serta kebijakan yang diambil secara

formal. Membangun ekosistem ini tentu tidak dengan model konvensional, tetapi pemanfaatan platform teknologi untuk menjangkau masing-masing jaringan menjadi penting. Hal ini akan dibahas lebih rinci, bagaimana platform digital *e government* dapat dimanfaatkan secara baik.

Dewasa ini, masyarakat yang berkembang dengan penguatan teknologinya memberikan dorongan kepada pemerintah agar dapat memberikan layanan yang lebih baik. Harapan lain adalah adanya kolaborasi yang dibangun dan pemerintah dituntut untuk membuka dan berbagi data dan informasi pemerintah yang tujuannya mendorong inovasi di sektor publik dan swasta. Perubahan ini juga mengubah paradigma masyarakat yang dianggap menjadi penghasil informasi dan layanan pemerintah (Sandoval-Almazán *et al.*, 2017).

Dalam perspektif yang dikemukakan Sari and Winarno (2012) menjelaskan bahwa langkah yang dapat dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan pelayanan publik melalui *e-Government* dimana perlu dirancang sistem pelayanan publik yang baik (*good governance*). Dalam upaya meningkatkan hal tersebut, setidaknya perlu diperhatikan langkah strategis, meliputi strategi yang dibangun dengan prinsip bersama untuk melanjutkan pembangunan sosial dan ekonomi masyarakat. Platform ini merupakan kerja bersama multi aktor sehingga jangka panjangnya dapat mewujudkan visi bersama, langkah kedua, lebih dititikberatkan pada pengembangan dan penciptaan infrastruktur teknologi yang membantu pemerintah, inisiasi ini merupakan bagian dari untuk memberikan nilai publik pada strategi yang dibangun (Sandoval-Almazán *et al.*, 2017). Kata kunci dari strategi *e government* yang dibangun tidak terlepas dari keterlibatan semua pihak dan keberlanjutan membangun sistem.

Menjangkau permasalahan ketika era pandemik, dirasakan pemanfaatan data serta akses terhadap informasi yang diberikan oleh pemerintah masih belum berjalan baik, berbagai contoh yang disampaikan sebelumnya menunjukkan carut marut tata kelola *e government* yang ada saat ini, momentum pandemik ini setelahnya pemerintah dapat kembali melakukan penguatan terhadap digital platform *e government*, baik yang sudah ada maupun yang akan dibuat dengan kata kunci, pemerintah dapat memegang akses serta mengembangkan inovasi.

Model *network service* menjadi penting jika pemerintah Indonesia akan menuju era New Normal, maka dibutuhkan perubahan paradigma.

perspektif *Old Public Administration* digantikan ke perspektif *New Public Services* sehingga dibutuhkannya proses kolaborasi (processes of collaboration) dan kepemimpinan bersama (shared leadership) (Lumbanraja, 2020).

Dalam menjalankan tata kelola kolaboratif ada dua pendekatan yang dapat dilakukan, yaitu *Pertama*, apa yang dikenal dengan *Collaborative Governance Regime* (CGR), dimana dengan memanfaatkan dan menerapkan pengetahuan dan konsep dari berbagai bidang sehingga dapat mengajak banyak *stakeholders* terlibat, melalui cara ini penguatan hal ini dapat melahirkan manajemen publik kolaboratif. *Kedua*, melakukan integrasi terhadap banyak komponen tata kelola kolaboratif, hal ini dimulai dari konteks sistem dan pendorong eksternal melalui dinamika kolaboratif hingga tindakan, dampak, dan adaptasi. Kedua cara ini memungkinkan semua pihak secara konstruktif melintasi- batas batas badan publik, tingkat pemerintahan, dan/atau ruang publik, swasta dan sipil untuk melaksanakan tujuan publik yang tidak bisa dicapai. (Emerson, Nabatchi, & Balogh, 2012).

Kolaboratif dan integratif yang kemudian akan mendorong penguatan digital platform *e government* dalam menghadapi masa New Normal. Pandangan ini tentu sejalan dengan amanah Pasal 4 Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik yang menjelaskan asas-asas penyelenggaraan pelayanan publik yang sangat berkaitan dengan penerapan *e-government*, terutama dalam perwujudan asas yaitu partisipatif, keterbukaan, akuntabilitas, ketepatan waktu, dan kecepatan, kemudahan, dan keterjangkauan. Dalam strategi pengembangan e government yang dijelaskan pemerintah dalam Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2003 tentang Strategi Pengembangan *e government*, upaya perwujudan transparansi publik serta percepatan proses demokrasi maka dibutuhkan pemahaman yang utuh terkait *e government* (Septiani, 2020). Pemahaman ini tidak lepas dari komitmen pemimpin serta sarana dan prasarana yang harus difasilitasi dan kemampuan kapasitas SDM masing-masing daerah, langkah konkrit ini akan menguatkan dan mempercepat agenda *e government* di Indonesia.

Kedepan pola komunikasi dalam menerapkan e government ini juga perlu dipikirkan oleh pemerintah. Masyarakat menjadi semakin kritis terhadap pelayanan yang diberikan oleh pemerintah, penguatan platform yang berkelanjutan menjadi langkah inovatif yang harus digaungkan oleh

pemerintah sehingga target birokrasi berkelas dunia mengalami akselerasi dalam pelaksanaannya setelah masa pandemik. Langkah yang tepat dilakukan adalah melakukan identifikasi dan evaluasi terhadap *stakeholders* atau “pemangku kepentingan” (internal dan eksternal), terutama yang mungkin secara positif atau negatif mempengaruhi pelaksanaan atau hasil proyek teknologi informasi.

6.4 Collaborative Government, menuju era New Normal

Pertanyaan mendasar yang dilontarkan dalam masa pandemik adalah bagaimana pemerintah memegang perannya dalam menghadapi masa pandemik. Ketika keterbatasan Alat Pelindung Diri (APD), publik bersama bergotong royong membantu pemerintah untuk mengatasi kelangkaan tersebut, banyak RS ataupun klinik yang terbantu, begitu juga dengan aksi bantuan masker, masyarakat turun tangan untuk kesediaan masker, ada yang melakukan perbaikan terhadap tata kelola dengan membuat aplikasi yang membantu mengawal keakuratan data terkait Covid19, masyarakat dan semua elemen bergerak melihat lambannya langkah yang dilakukan pemerintah.

Berkaca dari fenomena ini ada sebuah harapan yang harus dibangun pemerintah yaitu membangun kolaborasi dengan semua pihak untuk menjamin pelayanan publik dapat berjalan dengan baik. Memasuki era New Normal diperlukan langkah-langkah konkrit bahwa pemerintah bisa mewujudkan hal tersebut. *Collaborative Government* diperlukan karena beberapa hal, yaitu Publik kehilangan kepercayaan. Harapan publik tidak dapat dipenuhi secara cepat oleh pemerintah, hal ini terkait (a) keterlibatan publik, (b) legitimasi demokratis, (c) keterlibatan lokal, dan (d) kemampuan pemerintah. Melalui strategi *Collaborative Government* diharapkan kepercayaan itu bisa pulih kembali (Zator, 2011).

Dalam perspektif (Goldstein, 2012) empat pendekatan kolaboratif pada masa menjaga ketahanan ini. Konsensus yang dibangun berbasis pemangku kepentingan yang menjadi andalan resolusi konflik kolaboratif.

- Dari sekarang ke jembatan sementara

- Dari tempat ke skala lintas
- Dari pemecahan masalah hingga pengembangan kapasitas
- Dari stabilitas ke perubahan

Strategi membangun komunikasi ini menjadi penting dalam kolaborasi menghadapi bencana seperti pandemik covid19. Momentum ini menjadi penting karena kemampuan komunitas untuk pulih dari bencana bergantung pada tingkat kepercayaan sosial di antara individu dan lembaga (Connie P. Ozawa, 2012). Upaya ini kedepan yang harus dibangun oleh Pemerintah agar dapat segera mendapatkan kepercayaan publik.

Rangkaian panjang penanganan pandemik Covid19 ini tercatat bahwa ada beberapa model tata kelola yang bisa dilakukan pemerintah, seperti yang disampaikan oleh Guo and Jiang (2017) menyatakan bahwa 1) Keputusan yang dapat diberikan pemerintah adalah keputusan kolektif antara pemerintah dan masyarakat. menjadi tugas Pemerintah melakukan beberapa hal yaitu mengarahkan, membimbing, dan melayani masyarakat daripada mengendalikan masyarakat. 2) membangun tata kelola yang mencakup pola interaksi horizontal, independen, saling terkait antara berbagai sektor publik dan swasta serta lembaga dan organisasi yang mengatur berdasarkan demokrasi dan supremasi hukum. 3) Modernisasi pemerintahan negara bertujuan untuk mewujudkan demokrasi dan supremasi hukum. 4) optimalisasi peran dan sebagai regulator dengan undang-undang, administrasi, kehakiman, kebijakan ekonomi makro, dan layanan. Sementara itu, untuk fungsi dan peran sosial diserahkan kepada masyarakat. 5) membentuk jaringan organisasi dan tata kelola sosial dengan bekerjasama antaraktor dalam upaya meredam berbagai konflik dan tantangan dalam masyarakat, ekonomi, budaya, lingkungan, komunitas, dan kehidupan politik melalui kerja sama, konsultasi demokratis, dan koordinasi kepentingan.

Kelima hal ini menjadi kerangka kerja dan peta jalan bagi pemerintah untuk melaksanakan pelayanan publik menuju era New Normal. Bagian ini tentu menjadi pekerjaan bersama dengan saling berkolaborasi antara pemerintah dan semua *stakeholders* yang ada di masyarakat, upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah.

6.5 Simpulan

Covid19 membawa perubahan terhadap tatanan masyarakat. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menuju era New Normal adalah dengan memberikan perspektif baru pelayanan publik kepada masyarakat. Rangkaian tulisan ini mencoba mengurai beberapa hal yang dapat dilakukan ketika pasca pandemik yaitu dengan melakukan beberapa hal, pemerintah harus dapat merubah paradigmanya yaitu dengan birokrasi yang adaptif dan lincah, birokrasi yang mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang cepat, penguatan tata kelola pemerintahan yang memanfaatkan teknologi hal ini diharapkan dapat menyerap informasi yang ada di masyarakat sehingga dapat menjadi dasar untuk membuat kebijakan. Masyarakat menjadi penghasil informasi yang harus ditindaklanjuti oleh pemerintah. Paradigma yang baru ini diharapkan akan mengubah orientasi cara bekerja dengan apa yang disebut sebagai *network government*, *collaborative governance*. Hal ini membawa perubahan dalam menyusun indikator kinerja birokrasi (khususnya di kementerian teknis dan pemerintah daerah) ke depan harus berubah dari indikator proses dan output based menjadi *outcome* dan *impact based*. Bagian terakhir adalah bagaimana pemerintah menerapkan *Collaborative Government* sehingga mampu membangun jaringan aktor sosial untuk menjawab tantangan perubahan kedepan, publik sebagai pihak "konsumen" dapat dilayani secara optimal dan prima.

Daftar Pustaka

- Afriansyah, A. (2020) *Covid-19, Transformasi Pendidikan dan Berbagai Problemnya*. Available at: <https://kependudukan.lipi.go.id/id/berita/53-mencatatcovid19/838-covid-19-transformasi-pendidikan-dan-berbagai-problemnya>.
- cncindonesia (2019) *Mulai 1 januari 2020-1000-pns ngantor di rumah asyik nih*, <https://www.cncindonesia.com/news/20191122090815-4-117117/>.
- cnnindonesia.com (2020) *Kekacauan bansos corona masalah klasik big data*, www.cnnindonesia.com/nasional/20200508133813-20-501305.

- Covid19.go.id (2020) *protokol covid19*, <https://covid19.go.id/p/protokol>.
- Ellyvon Pranita (2020) 'Berbagai Respons Rakyat untuk Pemerintah Terkait Penanganan Covid-19', <https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/02/100200323/>.
- Emerson, K., Nabatchi, T. and Balogh, S. (2012) 'An integrative framework for collaborative governance', *Journal of Public Administration Research and Theory*, 22(1), pp. 1–29. doi: 10.1093/jopart/mur011.
- Goldstein, B. E. (2012) *Collaborative Resilience, Moving Through Crisis to Opportunity*, *MIT Press*. The MIT Press.
- Guo, S. and Jiang, T. (2017) 'China's "New Normal": from Social Control to Social Governance', *Journal of Chinese Political Science*. *Journal of Chinese Political Science*, 22(3), pp. 327–340. doi: 10.1007/s11366-017-9485-8.
- Höchtel, J., Parycek, P. and Schöllhammer, R. (2016) 'Big data in the policy cycle: Policy decision making in the digital era', *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*. Taylor & Francis, 26(1–2), pp. 147–169. doi: 10.1080/10919392.2015.1125187.
- kompas.com (2020) *Gugus tugas: 38 dokter dan 17 perawat meninggal selama pandemi corona*, <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/06/17352511>.
- Kompas.com (2020) *Cara Vietnam Atasi Covid-19, Bisakah Ditiru Indonesia?*, www.kompas.com/global/read/2020/05/14/205616070.
- Lumbanraja, A. D. (2020) 'Urgensi Transformasi Pelayanan Publik melalui E-Government Pada New Normal dan Reformasi Regulasi Birokrasi', *Administrative Law & Governance Journal*, 3(2), pp. 220–231.
- Muchamad Nafi (2020) *Gelombang Virus Corona di Antara Minimnya Fasilitas dan Tenaga Medis*, <https://katadata.co.id/berita/2020/04/06/>.
- New, F. O. R. (2018) 'Government in 2071: Preparing for new frontiers', *World Government Summit*, pp. 166–170. Available at: <https://www.worldgovernmentsummit.org/docs/default-source/gov2071/government-2071-en.pdf>.

- Nurmandi, A. (2009) *Management pelayanan Publik*. Yogyakarta: PT. Sinergi Visi Utama.
- Republika.co.id (2020) *Resep sukses selandia baru hadapi covid19*, <https://republika.co.id/berita/internasional/asia/qa65ql327/>.
- Rhodes, R. A. W. (2007) 'Understanding Governance: Ten Years On' , *Organization Studies*, 28(8), pp. 1243–1264. doi: 10.1177/0170840607076586.
- Sandoval-Almazán, R. *et al.* (2017) *Building Digital Government Strategies, Public Administration and Information Technology*. doi: 10.1007/978-3-319-60348-3_3.
- Sari, K. D. A. and Winarno, W. A. (2012) 'Implementasi E-Government System Dalam Upaya Peningkatan Clean And Good Government Di Indonesia' , *Jeam*, XI(1), pp. 1–19.
- Septiani, M. (2020) 'E-Government Sebagai Strategi dalam Meminimalisasi Penyebaran Covid-19 dan Efektivitas Pelayanan Publik' , *Ombudsman RI*, pp. 2–5. Available at: <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--e-government-sebagai-strategi-dalam-meminimalisasi-penyebaran-covid-19-dan-efektivitas-pelayanan-publik>.
- tempo.co (2020) *Kusut birokrasi hambat-bantuan masyarakat terdampak covid19*, <https://fokus.tempo.co/read/1336121/>.
- Zator, R. (2011) 'Exploring collaborative governance: Case studies of disruptions in coastal zone management collaborations and resulting effects upon the collaborations and outcomes' , *ProQuest Dissertations and Theses*, p. 199. Available at: <http://sfx.scholarsportal.info/guelph/docview/900573183?accountid=11233%0A>
http://sfx.scholarsportal.info/guelph?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+theses&sid=ProQ:Political+Science+Database&atitle=&ti.

BAB 7

Manajemen Risiko Perusahaan Dalam New Normal Era

Oleh:

Puji Harto

Universitas Diponegoro
pujiharto@lecturer.undip.ac.id

7.1 Pendahuluan

Tahun 2020 merupakan tonggak terjadinya perubahan besar secara global akibat adanya pandemik Covid-19 yang menyebar ke seluruh dunia. Sampai dengan akhir Juni 2020 diperkirakan virus telah tersebar di 215 negara dengan jumlah penderita yang positif terpapar sebanyak 10,7 juta jiwa (Worldometers, 2020). Hal ini berarti bahwa tingkat penyebaran virus berjalan secara eksponensial dan sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk terhadap kelangsungan bisnis perusahaan.

Pemerintah sendiri telah mengadakan serangkaian kebijakan dalam menangani meningkatnya risiko akibat wabah Covid-19. Pembentukan Gugus Tugas Penanganan Covid-19 misalnya, bertujuan agar penanganan terhadap wabah pandemik bisa

dilakukan secara terpadu pada level nasional yang segera diikuti dengan tim sejenis di tingkat daerah.

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 telah mengakibatkan terjadinya perubahan di berbagai aspek kehidupan. Ancaman yang akan terjadi adalah munculnya krisis kesehatan dan krisis ekonomi pada saat yang bersamaan. Disinilah pentingnya manajemen risiko untuk mengelola dua aspek kehidupan yaitu kesehatan dan ekonomi secara seimbang sehingga ancaman yang ditimbulkan dapat minimalisir dan aktivitas masyarakat tetap berjalan.

Kondisi diatas menimbulkan perubahan tata perilaku dalam bermasyarakat yang disebut sebagai New Normal, yakni satu fase perubahan perilaku masyarakat dalam beraktivitas, yang mengikuti protokol tertentu yang perlu dijalankan, utamanya protokol kesehatan.

Salah satu aspek bagi keberlangsungan usaha adalah pengelolaan risiko bagi perusahaan dalam menjalani kehidupan new normal. Tulisan ini akan memberikan gambaran bagaimana perusahaan mengimplementasikan manajemen risiko perusahaan dalam kondisi new normal yang tentunya sangat berbeda dengan kebijakan sebelumnya.

7.2 Gambaran Manajemen Risiko Perusahaan

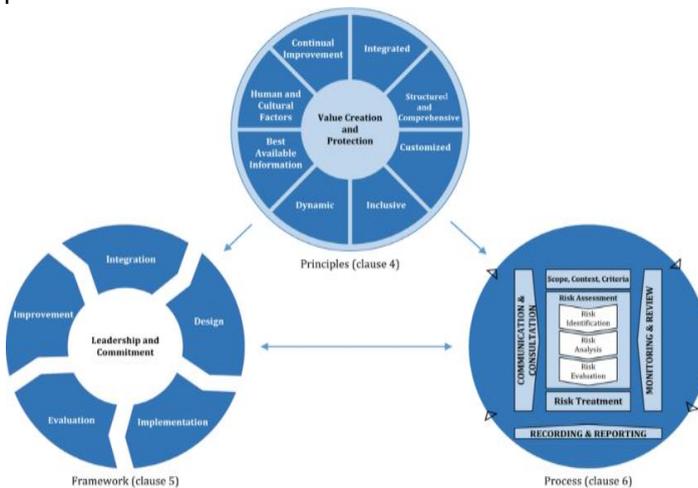
International Standard Organization (ISO) telah meluncurkan standar model manajemen risiko yang dikenal dengan ISO 31000. Standar ISO tersebut memberikan pedoman, prinsip dan proses untuk mempersiapkan manajemen risiko pada organisasi (*International Standard Organization, 2018*).

Manajemen risiko dapat didefinisikan sebagai proses identifikasi, evaluasi, dan penentuan prioritas risiko sebagai akibat ketidakpastian yang terjadi yang mempengaruhi tujuan yang sudah ditetapkan (*International Standard Organization, 2018*). Proses tersebut kemudian diikuti dengan pemanfaatan sumberdaya secara terkoordinasi dan ekonomis untuk mengurangi, memonitor, dan

mengendalikan perubahan atau dampak dari suatu kejadian yang tidak terduga.

ISO 31000 menyediakan panduan tentang bagaimana mengintegrasikan keputusan berbasis risiko (*risk-based decision making*) kedalam tata kelola organisasi, aspek perencanaan, pengelolaan, pelaporan, kebijakan, values dan budaya. Sistem yang dibangun merupakan sistem terbuka berbasis prinsip (*principles-based system*), yang berarti memungkinkan organisasi untuk menerapkan prinsip-prinsip dan standar yang ada kedalam konteks organisasi masing-masing.

Secara umum model manajemen risiko menurut ISO 31000 terlihat pada Gambar 7.1.



Gambar 7.1 *Framework Model of ISO 31000:2018* (International Standard Organization, 2018)

Gambar 7.1 menjelaskan keterkaitan prinsip, kerangka kerja, dan proses manajemen risiko. Dalam rangka mencapai tujuan manajemen risiko secara efektif, terdapat delapan prinsip yang harus dipatuhi. Prinsip tersebut merupakan landasan bagi pengembangan kerangka kerja dan proses manajemen risiko. Kedelapan prinsip meliputi pertama, aspek integrasi, dimana manajemen risiko merupakan bagian integral dari aktivitas organisasi. Kedua, *structured and comprehensive*, artinya sebuah pendekatan yang terstruktur dan komprehensif sangat diperlukan dalam mencapai hasil yang konsisten dan dapat diperbandingkan. Ketiga, *customized model* dimana kerangka kerja dan proses manajemen risiko

akan sangat bergantung pada karakteristik organisasi dan pengembangannya akan dilakukan sesuai dengan konteks faktor internal dan eksternal yang relevan bagi perusahaan. Keempat, *inclusive*, adanya keterlibatan stakeholder agar pendekatan manajemen risiko bersifat inklusif. Kelima, *dynamic*, yaitu sifat adaptif manajemen risiko untuk dapat mengantisipasi, mendeteksi, merespon dengan cepat terhadap risiko yang ada. Keenam, *best available information*, satu kondisi pertimbangan informasi yang relevan dan tepat waktu untuk menentukan bobot risiko yang akan dikelola.

Ketujuh, *human and cultural factors*, yang menekankan kepada aspek perilaku sumber daya manusia dan budaya organisasi dalam upaya pencapaian tujuan organisasi. Kedelapan, *continous improvement*, perlunya perbaikan secara keberlanjutan seiring berkembangnya tantangan risiko yang dihadapi. Perbaikan tersebut dilakukan melalui pengalaman dan pembelajaran.

Setelah prinsip-prinsip dasar, maka kerangka kerja mencoba menjelaskan siklus manajemen risiko dari desain, implementasi, evaluasi, perbaikan, dan integrasi. Kerangka kerja manajemen risiko merupakan sistem manajemen yang dikelola untuk dapat memitigasi risiko yang dihadapi oleh organisasi baik secara internal dan eksternal (Kohl, 2020). Secara internal, manajemen risiko digunakan untuk memastikan pencapaian tujuan organisasi. Secara eksternal, perusahaan menghadapi ketidakpastian yang muncul dari interaksi dengan stakeholder seperti konsumen, pemerintah, masyarakat bahkan dengan sesuatu yang tidak nampak seperti virus yang menyebar.

Penggerak utama dari kerangka siklus manajemen risiko adalah kepemimpinan yang efektif dan komitmen dari seluruh elemen organisasi (PECB, 2020). Peran yang dilakukan oleh manajemen puncak adalah mengeluarkan kebijakan dan pendekatan manajemen risiko, mengalokasikan sumber daya organisasi untuk mengelola risiko, serta mengembangkan sistem otorisasi dan pertanggungjawaban pada setiap level organisasi.

Bagian berikutnya adalah proses manajemen risiko. Tahapan yang ada adalah implementasi secara sistematis dari kebijakan, prosedur, dan praktik sampai dengan aspek pelaporan dan komunikasi risiko serta diikutidengan monitoring dan evaluasi.

7.3 Peran Manajemen Risiko dalam Menghadapi New Normal

Berdasarkan framework manajemen risiko perusahaan, pihak manajemen harus memiliki strategi yang jelas untuk melakukan mitigasi risiko bisnis. Terdapat lima langkah dalam melaksanakan strategi manajemen risiko dalam memitigasi risiko bisnis akibat Pandemi Covid-19, antara lain (Knowledge@Wharton, 2020):

Langkah 1: Readiness Assessments

Rencana kelangsungan bisnis perusahaan (*business continuity plan*) merupakan pemetaan terhadap kelangsungan usaha perusahaan untuk dapat bertahan ditengah arus wabah pandemik. Penilaian mengenai kesiapan perusahaan, yang terkait ketahanan bisnis, aspek kesehatan dan keselamatan kerja, keberlanjutan mata rantai pasok dan dinamika pasar perlu dilakukan. Standar yang dipakai dapat mengacu pada *best practice* industri atau ketaatan terhadap regulasi yang ada.

Langkah 2: Rencana Manajemen Risiko

Didalam langkah kedua ini, perusahaan secara lebih spesifik harus melengkapi penilaian risiko sehingga dapat diketahui *risk appetite* perusahaan dan risiko yang muncul pada proses bisnis utama. Selanjutnya dilakukan langkah prioritas untuk melakukan kontrol terhadap risiko pada skenario terjadinya wabah pandemik dan juga ketika memasuki masa new normal. Penilaian risiko dilakukan sampai pada lini depan agar manajer fungsional dapat melakukan penilaian risiko yang menjadi tanggungjawab mereka.

Langkah 3: Business Impact Analysis

Analisis ini dilakukan untuk menilai area bisnis mana didalam organisasi yang memiliki kondisi kritis terkait dengan operasi perusahaan. Ini sebagai tindak kaji terhadap rencana kelangsungan bisnis dimana bagian tertentu harus diprioritaskan penanganannya agar operasional perusahaan tetap berjalan.

Langkah 4: Policy Management

Banyak perusahaan yang mengeluarkan kebijakan-kebijakan baru yang bersifat reaktif dan adaptif sebagai reaksi terhadap merebaknya wabah Covid-19 yang sangat berpengaruh pada bisnis mereka. Seiring berjalannya waktu, maka kebijakan yang ada perlu direview dan diupdate lagi mengikuti perkembangan yang sangat dinamis. Misalnya, ketika pandemik mulai berdampak kepada perusahaan, pihak manajemen mengeluarkan kebijakan untuk bekerja dari rumah (*work from home*). Ketika memasuki masa new normal, kebijakan tersebut dapat dimodifikasi agar karyawan kunci tetap dapat bekerja di kantor dengan mengikuti protokol kesehatan yang wajib diikuti.

Langkah 5: Incident Management

Pengelolaan risiko yang berkaitan dengan insiden kerja dan keselamatan karyawan juga menjadi bagian yang tidak kalah pentingnya. Meskipun protokol kesehatan dan prosedur keselamatan sudah disusun, tindakan monitoring dan evaluasi diperlukan agar jika muncul kejadian-kejadian yang berpotensi mengancam keselamatan bisa segera ditangani tanpa mengancam keselamatan anggota organisasi yang lain

Menurut survei yang dilakukan oleh lembaga konsultan PriceWaterhouse Cooper (PwC Global, 2020), terdapat enam area yang harus diperhatikan oleh perusahaan pada saat new normal

7.3.1 Manajemen krisis

Pada saat memasuki new normal seperti sekarang, perusahaan dituntut memiliki kerangka kerja manajemen krisis yang jelas. Pada level perusahaan perlu pembentukan tim manajemen krisis yang beranggotakan lintas departemen dan berfungsi sebagai crisis center untuk menyelesaikan persoalan terkait dampak Covid-19 terhadap perusahaan. Tim ini juga yang akan mengidentifikasi dan mengurai risiko yang dialami oleh perusahaan berkaitan dengan mata rantai (*supply chain*) dan interaksi perusahaan dengan karyawan, supplier, pelanggan, dan masyarakat.

7.3.2 Tenaga kerja

Dampak covid 19 sangat rawan bagi karyawan terkait keselamatan dan kondisi kesehatan mereka. Oleh karena itu perlu dikembangkan kebijakan yang menjadi panduan protokol kesehatan yang melindungi karyawan dalam melakukan aktivitasnya. Panduan tersebut dapat mengacu pada regulasi pemerintah yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.

7.3.3 Rantai pasok

Perusahaan perlu memetakan kembali mata rantai pasokan bisnis agar bottleneck yang terjadi bisa terurai dengan alternatif dan diversifikasi sumber pasokan dan jangkauan penjualan. Dalam memasuki masa new normal, model mata rantai pasokan yang lebih fleksibel dan up to date menyesuaikan dengan naik turunnya permintaan pasar dan ketersediaan pasokan dari supplier. Setting ulang perlu dilakukan mengingat arus produksi yang juga perlu dilakukan penyesuaian dan ini juga berimbas pada karyawan. Perencanaan pengaktifan kembali pesanan dan renegotiasi dengan supplier dan konsumen perlu disiapkan.

7.3.4 Pajak dan perdagangan

Beberapa kebijakan pemerintah yang terkait dengan relaksasi finansial dan fiskal pada masa pandemi covid-19 perlu segera direspon oleh perusahaan. Beberapa paket stimulus yang sudah dikeluarkan oleh pemerintah seperti Peraturan Menteri Keuangan Nomor 23 Tahun 2020 mengenai Insentif Pajak untuk Wajib Pajak yang terdampak wabah Virus Covid-19 (Kementerian Keuangan, 2020). Pihak Otoritas Jasa Keuangan juga mengeluarkan kebijakan penundaan angsuran pokok dan pemberian subsidi bunga untuk kredit usaha menengah (kredit Rp500 juta s.d. Rp10 miliar) melalui BPR, perbankan dan perusahaan pembiayaan (OJK, 2020). Perusahaan perlu memanfaatkan fasilitas yang ada dengan melakukan renegotiasi dengan kreditor sehingga ini menjadi salah satu pengungkit

untuk menumbuhkan kembali kegiatan operasional bisnis dalam menghadapi new normal.

7.3.5 Keuangan dan likuiditas

Banyak perusahaan yang mengalami kesulitan likuiditas sebagai akibat disrupsi bisnis yang datang tiba-tiba akibat wabah pandemik Covid-19. Perusahaan perlu menyusun perencanaan arus kas jangka pendek untuk 3-6 bulan kedepan melalui stress test dan analisis sensitivitas berbasis skala prioritas kegiatan. Upaya pemodelan keuangan yang lebih sering akibat situasi yang tidak stabil selama masa new normal perlu dilakukan untuk memaksimalkan ketersediaan kas.

7.3.6 Strategi dan merek

Tantangan utama perusahaan dalam melanjutkan keberlangsungan bisnis di masa pandemik ini adalah bagaimana kita tetap mempertahankan pelanggan dan sekaligus mengembangkan prospek agar perusahaan tetap berjalan. Salah satu tren yang ada adalah sistem penjualan online yang tampaknya akan menjadi model bisnis yang banyak dilakukan pada masa new normal. Kondisi pandemik telah mengakibatkan akselerasi peningkatan lanscape bisnis sesuai dengan revolusi industri 4.0.

7.4 Kesimpulan

Penerapan manajemen risiko perusahaan merupakan upaya perusahaan untuk memitigasi ketidakpastian bagi perusahaan akibat dampak wabah Covid-19. Tekanan yang muncul akibat wabah tersebut mendorong perusahaan untuk melaksanakan manajemen risiko agar perusahaan tetap beroperasi. Kombinasi aspek ekonomi dan aspek kesehatan menjadi model pelaksanaan manajemen risiko. Kepatuhan terhadap protokol kesehatan dalam melakukan kegiatan bisnis dan pengelolaan risiko yang baik menjadi kunci keberhasilan bagi perusahaan untuk dapat bertahan di masa pandemik

Daftar Pustaka

- International Standard Organization, 2018. <https://www.iso.org/standard/65694.html>. [Online] Available at: <https://www.iso.org/obp/ui#iso:std:iso:31000:ed-2:v1:en> [Diakses 20 Juni 2020].
- Kementerian Keuangan , 2020. <https://www.kemenkeu.go.id/>. [Online] Available at: <https://www.kemenkeu.go.id/media/14768/pmk-23-tahun-2020pdf.pdf> [Diakses 10 Juni 2020].
- Knowledge@Wharton, 2020. <https://knowledge.wharton.upenn.edu/> [Online] Available at: <https://knowledge.wharton.upenn.edu/article/coping-coronavirus-five-steps-mitigate-business-risks/> [Diakses 21 Juni 2020].
- Kohl, H., 2020. *Standards for Management Systems: A Comprehensive Guide to Content, Implementation Tools, and Certification Schemes*. 1 penyunt. s.l.:Springerlink International Publishing.
- OJK, 2020. <https://www.ojk.go.id/>. [Online] Available at: <https://www.ojk.go.id/id/berita-dan-kegiatan/siaran-pers/Pages/Siaran-Pers-OJK-Keluarkan-Paket-Kebijakan-Lanjutan-Stimulus-Covid-19-.aspx> [Diakses 10 Juni 2020].
- PECB, 2020. <https://pecb.com/>. [Online] Available at: <https://pecb.com/whitepaper/iso-310002018-risk-management-guidelines> [Diakses 20 Juni 2020].
- PwC Global, 2020. <https://www.pwc.com/>. [Online] Available at: <https://www.pwc.com/gx/en/issues/crisis-solutions/covid-19.html> [Diakses 22 Juni 2020].

Worldometers, 2020. *www.worldometer.info*. [Online]
Available at: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
[Diakses 30 Juni 2020].

BAB 8

Mindset Shifting dalam Menghadapi *New Normal* *Era*

Oleh:

Andi Harpeni Dewantara

Institut Agama Islam Negeri Bone

penidewantara@gmail.com



8.1 Pendahuluan

Pandemi covid-19 telah memunculkan perubahan yang begitu besar dalam tatanan hidup masyarakat. Tidak hanya di Indonesia, masyarakat globalpun merasakan dampak sistemik dalam berbagai bentuk aspek kehidupan akibat merebaknya wabah ini. Bidang ekonomi, pendidikan, pemerintahan, pariwisata, sampai pada gaya hidup masyarakat menunjukkan perubahan yang begitu signifikan.

Di salah satu fase masa pandemi, pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) sebagai upaya memutus rantai penyebaran virus. PSBB merupakan salah satu istilah kekarantinaan kesehatan di mana kegiatan penduduk di suatu wilayah tertentu dibatasi untuk mencegah meluasnya penyebaran wabah. Pembatasan yang dimaksud berupa pembatasan kegiatan masyarakat di tempat umum, di antaranya meliputi larangan berkerumun di area publik,

peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan sosial dan keagamaan, serta penutupan fasilitas publik.

Sebagai dampak dari kebijakan pembatasan tersebut, tentu saja tidak sedikit permasalahan yang muncul di Indonesia. Berbagai masalah sosial ekonomi mengemuka dan dampaknya langsung dirasakan oleh masyarakat. Pembatasan segala kegiatan sosial terjadi, gelombang PHK tidak dapat dihindari, kondisi perekonomian tersendat, angka kemiskinan dan pengangguran meningkat (Alifa, 2020). Banyaknya dunia usaha yang tidak dapat beroperasi di masa PSBB berdampak secara langsung bagi perekonomian Indonesia.

Kondisi dilematis pun terjadi. Tidak ada yang dapat memprediksi secara akurat dan memberikan jawaban pasti terkait kapan pandemi covid-19 akan benar-benar berakhir. Di sisi lain, hidup harus berjalan terus. Roda perekonomian harus tetap berjalan. Dunia usaha secara bertahap harus mulai digerakkan. Sektor-sektor publik penopang ekonomi negara harus beroperasi kembali.

Merespon kondisi tersebut, pemerintah Indonesia mulai melonggarkan kebijakan PSBB dan menyusun skenario transformasi untuk menata kehidupan baru sebagai bentuk adaptasi selama vaksin atau anti virus ditemukan. Kehidupan inilah yang oleh banyak orang diistilahkan sebagai *new normal era*. Sebuah tatanan kehidupan normal yang harus dijalani kembali namun dengan tetap mengedepankan langkah pencegahan dan upaya pengendalian covid-19. *New normal* dimaksudkan agar masyarakat kembali bertindak produktif dengan tetap aman dari penularan virus.

Sebagai bentuk persiapan menghadapi *new normal era*, pemerintah telah menerbitkan protokol skenario *new normal* di berbagai sektor, di mana kebijakan implementasinya diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 (Menkes, 2020).

Protokol kesehatan yang telah diberlakukan sebelumnya seperti anjuran menggunakan masker, menerapkan pola hidup bersih, *physical* dan *social distancing* tetap wajib dipatuhi di *new normal era*. Pelaku usaha di berbagai sektor secara bertahap mulai diizinkan beroperasi kembali dengan protokol kebersihan yang ketat, kontrol jumlah massa, dan aturan jarak fisik. Penerapan sistem kerja yang lebih fleksibel seperti pengaturan

waktu kerja yang tidak terlalu panjang (lembur), penerapan sistem kerja *shift*, serta penentuan pekerja esensial yang tetap perlu bekerja dari rumah (*work from home*) juga menjadi salah satu skenario *new normal* di dunia kerja.

Protokol-protokol yang telah ditetapkan tersebut selanjutnya menjadi hal krusial untuk diterapkan oleh seluruh elemen masyarakat dalam upaya mengendalikan covid-19 yang masih mewabah. Namun tak dapat dipungkiri bahwa *new normal era* akan memberikan dampak perubahan yang signifikan bagi seluruh masyarakat dalam menjalankan tatanan hidup yang baru. Perubahan pola hidup akan dirasakan hampir di semua lini kehidupan. Lantas, bagaimana kesiapan masyarakat dalam menghadapi *new normal*? Hal esensial apa yang perlu dipersiapkan tiap individu dalam menghadapi *new normal era*?

Terkait kesiapan menghadapi kondisi *new normal*, hal mendasar yang perlu dilakukan adalah men-set pola pikir kita bahwa segala perubahan yang terjadi selama masa dan pasca merebaknya covid-19 adalah sebuah kondisi yang tidak dapat dihindari. Keberhasilan Indonesia dalam mengendalikan penyebaran virus corona sangat bergantung pada respon yang ditunjukkan oleh tiap individu masyarakat dalam menjalani hidup di masa pandemi. Segala bentuk tindakan dan respon seseorang terhadap perubahan ditentukan oleh pola pikir. Dengan demikian, kualitas pola pikir memegang peran sentral dalam konteks kesiapan masyarakat menghadapi *new normal era*.

8.2 Mindset dan Mindset Shifting

Perubahan merupakan sebuah keniscayaan dalam proses menjalani kehidupan. Perubahan tidak hanya terjadi dalam kehidupan pribadi individu, namun juga terjadi dalam skala yang lebih luas, seperti dalam organisasi, kelompok masyarakat, maupun dalam skala global. Perubahan dapat terjadi karena adanya perubahan kondisi sosial dan lingkungan serta tuntutan untuk terus maju dan berkembang.

Salah satu faktor krusial yang mempengaruhi keberhasilan dalam merespon perubahan yang terjadi adalah kesiapan awal (Holt & Vardaman, 2013). Kesiapan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana

semua sumber daya yang terlibat memiliki motivasi dan upaya sehingga secara teknis mampu menghadapi perubahan yang terjadi. (Holt & Vardaman, 2013) mengemukakan bahwa kerangka konseptual kesiapan perubahan meliputi tiga faktor utama, yaitu faktor individu, faktor struktural lingkungan tempat perubahan terjadi, dan level analisis (analisis kesiapan individu dan organisasi).

Terkait dengan masa pandemi covid-19, faktor struktural lingkungan merujuk pada regulasi pemerintah dalam bentuk berbagai protokol yang ditetapkan dalam menghadapi *new normal era*. Kebijakan adaptasi terhadap kehidupan normal yang baru tersebut tentu saja mengharuskan tiap individu memiliki kesiapan awal. Kesiapan dalam menghadapi perubahan sangat erat kaitannya dengan *mindset* atau pola pikir (Gärtner, 2013).

8.2.1 Konsep *Mindset* dan Teori FGM

Mindset terkait dengan kepercayaan tentang usaha, tujuan pencapaian, serta kecenderungan bersikap seseorang (Molden & Dweck, 2000; Dweck, 2002). Untuk melakukan perubahan eksternal dalam skala besar, hal pertama yang perlu dibangun adalah keinginan untuk merubah diri sendiri secara internal melalui perubahan *mindset* (Reed, 2007; Scharmer, 2009; Buchanan & Kern, 2017).

Mindset, atau yang sering diistilahkan sebagai pola pikir, sangat mempengaruhi perilaku dan tindakan sehari-hari tiap individu. Pola pikir adalah konstruk psikologis mendalam yang mendukung pribadi dalam membedakan sikap, kepercayaan, dan nilai-nilai (Schein, 2015). Pola pikir secara umum dapat diartikan sebagai asumsi mendasar yang membentuk kemampuan seseorang untuk melihat, merasakan, dan memahami dunia (Buchanan & Kern, 2017; McEwen & Schmidt, 2007). *Mindset* mempengaruhi kualitas tindakan dan perilaku sehari-hari (Buchanan & Kern, 2017), kemampuan untuk belajar dan berkembang (Dweck, 2006), serta kontrol diri dan sikap penerimaan terhadap suatu kondisi atau kenyataan.

Dua orang yang sama-sama berada dalam kehidupan yang sulit dengan segala keterbatasan yang ada, pada akhirnya belum tentu memiliki kondisi kehidupan akhir yang sama. Bisa jadi salah satu di antara

mereka tetap berada dalam kondisi sulit sedangkan yang lainnya berhasil merubah keadaan diri menjadi pribadi yang sukses dan lebih bahagia. Mengapa kondisi akhir keduanya berbeda? Kunci perbedaan tersebut bermula pada *mindset* atau pola pikir. Dweck (2006) dalam bukunya *Mindset: The New Psychology of Success* memberikan gambaran mengapa hal tersebut dapat terjadi melalui penjelasan tentang bagaimana orang-orang mempercayai karakter pribadi dan memandang hidup dengan pola pikir yang berbeda. Dua kategori *mindset* yang dikemukakan oleh Dweck yakni *fixed mindset* dan *growth mindset*, atau yang biasa diistilahkan sebagai *fixed* dan *growth mindset* (FGM).

Fixed mindset atau pola pikir tetap dapat diartikan sebagai sebuah kepercayaan terhadap suatu kondisi yang tidak dapat diubah atau diperbaiki (Dweck, 2006). Orang-orang dengan *fixed mindset* percaya bahwa kualitas atau bakat bawaan yang mereka miliki sifatnya tetap dan tidak dapat dikembangkan menuju pada kondisi yang lebih positif. Segala keterbatasan yang dimiliki oleh orang-orang dengan pola pikir *fixed* menjadikannya sebagai penghalang besar untuk meraih kesuksesan. Mereka juga akan melihat suatu konflik atau masalah sebagai hambatan dalam proses pengembangan diri, sehingga mereka akan cenderung menghindari tantangan dan tetap bertahan di zona nyaman.

Sementara itu, *growth mindset* atau pola pikir berkembang memandang bahwa segala potensi yang dimiliki dapat berkembang seiring waktu dan usaha yang dilakukan. Bakat, kecerdasan, serta potensi bawaan lain seseorang sifatnya dapat berubah, bergantung pada pengalaman dan latihan yang diupayakan (Dweck, 2006). Orang-orang dengan *growth mindset* tidak akan terjebak pada kondisi sulit yang dihadapinya, sebab mereka tidak akan membiarkan tantangan dan hambatan menghentikan potensi mereka untuk berkembang. Dari sudut pandang yang berbeda, segala kesulitan dan tantangan justru membuatnya lebih termotivasi dalam melakukan upaya perubahan ke arah yang lebih positif. Cara pandang dalam *growth mindset* menjadikan seseorang lebih siap dengan segala perubahan yang terjadi.

8.2.2 *Mindset Shifting*

Tiap individu memiliki kecenderungan pola pikir *fixed* ataupun *growth mindset* dalam memandang suatu hal. Namun yang menjadi pertanyaan adalah apakah seseorang yang terlanjur memiliki kecenderungan pola pikir negatif atau *fixed mindset* dapat beralih menjadi *growth mindset*. Jawabannya adalah tentu saja bisa. Kabar baiknya adalah, *mindset* tersebut dapat berubah, tidak bersifat permanen (Dweck, 2006). Hal senada juga dikemukakan oleh (Buchanan & Kern, 2017) bahwa dengan kemampuan dan kondisi yang tepat, seseorang dengan sadar dapat mengubah *mindset*-nya. Hal inilah yang lebih familiar diistilahkan sebagai *mindset changing* atau *mindset shifting*.

Perubahan *mindset* sangat berpotensi dalam memberikan perubahan hasil yang dicapai, baik perubahan pada individu maupun pada level kolektif di suatu sistem yang lebih luas, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Buchanan & Kern, 2017) bahwa *mindset* adalah landasan utama dalam suatu sistem, dimana perubahan kecil pada *mindset* dapat memberikan perubahan yang sistemik. Singkatnya, *mindset* merupakan pola atau kebiasaan berpikir yang dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang pada akhirnya akan menentukan level keberhasilan.

Robert Wolk dalam bukunya *How a Positive Mindset will Get You More Success* menuliskan tahapan bagaimana *mindset* dapat mengubah kesuksesan baik secara individu maupun dalam konteks yang lebih luas (Wolk, n.d.). *Mindset* dapat mengubah cara pandang dan keyakinan terhadap suatu hal. Keyakinan akan menjadi pemikiran, yang selanjutnya akan diekspresikan dalam bentuk ucapan. Ucapan dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan. Tindakan yang berulang-ulang akan membentuk kebiasaan. Kebiasaan selanjutnya akan membentuk nilai pada pribadi seseorang. Nilai inilah yang sangat berpengaruh pada nasib dan jalan kesuksesan tiap individu. Hal ini mengisyaratkan bahwa kualitas *mindset* atau pola pikir sangat berpengaruh terhadap tingkat kesuksesan seseorang.

Gärtner (2013) menggambarkan *mindset* atau pola pikir individu sebagai gaya kognitif yang dapat meningkatkan fleksibilitas perilaku, kontrol diri dan sikap penerimaan seseorang terhadap sebuah perubahan. Mengubah *mindset* akan berimplikasi secara langsung pada sikap

penerimaan sebagai bentuk respon adaptif seseorang dalam menghadapi sebuah kondisi perubahan. Dengan demikian, berhasil tidaknya segala bentuk upaya respon terhadap perubahan sangat bergantung pada kualitas *mindset* yang dibangun.

8.3 *Mindset Shifting* dan Kesiapan Menghadapi Perubahan

Perubahan dapat diartikan sebagai proses peralihan dari kondisi awal (*the before condition*) menjadi kondisi akhir (*the after condition*). Perlu dipahami bahwa tidak semua perubahan yang terjadi akan menimbulkan kondisi yang lebih baik. Olehnya itu, tentu saja perlu diupayakan agar dimungkinkan perubahan diarahkan ke arah yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

Sebuah *quote* terkenal dari Charles Darwin bahwa “yang mampu bertahan bukanlah mereka yang terkuat, melainkan yang adaptif dalam merespon perubahan” . Perubahan merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang pasti terjadi. Untuk menjadi sukses dalam menghadapi perubahan, dibutuhkan kesiapan dan daya adaptasi tiap komponen dalam merespon segala perubahan tersebut.

Realita yang terjadi saat ini adalah masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi dengan kondisi di mana kita harus hidup berdampingan dengan keberadaan virus yang hingga kini belum ditemukan vaksin sebagai antivirusnya. Pemerintah mengisyarakan agar masyarakat kembali produktif dengan tetap waspada terhadap ancaman virus yang masih mewabah.

The new normal era adalah masa dimana akan terjadi perubahan perilaku masyarakat untuk kembali menjalankan aktivitas normal, namun tetap menerapkan protokol pencegahan dan pengendalian covid-19. Dalam kondisi tersebut, hampir dipastikan bahwa orang-orang akan menjalani tatanan hidup baru dengan cara yang berbeda dari masa sebelum pandemi. Pola dan tatanan hidup dipastikan akan berubah yang tentunya akan berimplikasi pada munculnya perubahan *habit* (kebiasaan) pada masyarakat. Mau tidak mau, suka tidak suka, masyarakat Indonesia

harus siap menjalani pola dan tatanan hidup baru tersebut. Lantas untuk menjadi siap menghadapi *the new normal*, hal mendasar apa yang perlu dipersiapkan tiap individu?

Pada level terkecil, kesiapan harus mulai dibangun dari individu masing-masing. *Readiness for change* -kesiapan terhadap perubahan- di masa *new normal* bukan semata-mata tugas pemerintah atau tenaga medis saja. Siap menghadapi perubahan menjadi tugas dan tanggung jawab tiap individu. Sebab, kesiapan pribadi individu menjadi dasar dari kesiapan kolektif masyarakat dalam menghadapi *new normal era*.

Masing-masing individu pada dasarnya memiliki potensi untuk melakukan perubahan demi mencapai sebuah kondisi kehidupan sesuai apa yang diharapkan. Dan semua itu berawal dari satu: *mindset*. Bagaimana seseorang bereaksi terhadap sebuah perubahan tentu saja sangat dipengaruhi oleh kesiapan pribadinya. Kesiapan individu terhadap sebuah perubahan sangat bergantung dari mindset yang dimiliki. Sebuah *quote* yang cukup familiar dari Robert van der Wolk bahwa kesuksesan bermula dari *mindset* (Wolk, n.d.).

Konsep FGM yang dikemukakan oleh Carol Dweck memegang peran yang cukup esensial dalam hal ini. Kecenderungan pola pikir individu sangat erat kaitannya dengan bagaimana seseorang tersebut merespon perubahan yang terjadi. Sebab, *mindset* dapat menentukan cara pandang, tujuan yang ingin dicapai, serta pola tindakan dan cara berperilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Dweck, 2006).

Orang-orang dengan *fixed mindset* cenderung akan menghindari tantangan, terpaku pada rutinitas, melakukan segala hal dalam zona nyaman, serta merasa *insecure* terhadap perubahan yang terjadi. Orang-orang dengan pola pikir seperti inilah yang akan sulit menerima keadaan dan cenderung sulit beradaptasi dengan kondisi perubahan akibat pandemi covid 19.

Berbeda halnya dengan orang-orang yang memiliki *growth mindset*, sebuah pola pikir yang bersifat adaptif dan fleksibel. Memandang sebuah perubahan sebagai sebuah dinamika hidup yang pasti kehadirannya, menjadikan orang-orang dengan pola pikir tersebut lebih siap dengan segala bentuk perubahan di masa pandemi.

Setiap individu secara sadar dapat melakukan *mindset shifting* dari pola pikir negatif menjadi positif. Dalam kaitannya dengan kesiapan menghadapi *new normal era*, *mindset shifting* diperlukan untuk membangun sikap positif dan berdamai dengan keadaan. Sebab sikap penerimaan dan komitmen untuk beradaptasi dari *mindset*. Komitmen individu untuk siap terhadap perubahan memiliki peran esensial dalam keberhasilan perubahan dalam cakupan yang lebih luas (Neves, 2009), termasuk dalam keberhasilan menghadapi *new normal era*.

Shifting mindset atau mengubah pola pikir selanjutnya akan diikuti oleh perubahan respon yang ditunjukkan. Respon yang ditunjukkan secara berbeda terhadap suatu masalah akan memberikan hasil yang berbeda pula. Sebagaimana yang ditunjukkan oleh Robert bahwa "E + R = O --> Event + Response = Outcome" (Wolk, n.d.). Sebuah formula sederhana yang merepresentasikan tentang bagaimana hasil akan berubah ketika respon yang diberikan juga berubah.

Mengacu pada formula tersebut, jika *event* -dalam hal ini kondisi sulit yang dihadapi- tidak mampu kita ubah, maka yang perlu dilakukan adalah dengan mengubah bentuk respon yang kita berikan. Pandemi covid-19 telah menjadi isu global dan tak dapat dihindari penyebarannya. Olehnya itu, yang paling memungkinkan kita lakukan adalah memanipulasi respon yang diberikan terhadap kondisi tersebut. Menciptakan respon positif yang dibangun dari *growth mindset* menjadi pilihan terbaik yang harus kita lakukan di tengah masa-masa sulit pandemi ini.

Keberhasilan masyarakat dalam bangkit melawan covid-19 sangat bergantung pada kualitas respon tiap individu. Respon yang positif lahir dari *mindset* yang positif pula. Ketika setiap orang membangun *growth mindset* dan memberikan respon positif dalam melawan covid-19 maka kondisi pun akan berakhir pada hasil yang positif. Akan sangat berbeda kondisinya jika respon yang ditunjukkan malah sebaliknya, misal dengan melakukan tindakan egoisme mengabaikan protokol yang telah ditetapkan, hampir dipastikan situasi akan berakhir pada kondisi yang tidak diharapkan: pandemi akan terus berlangsung dan kondisi multiaspek di Indonesia akan semakin kacau.

Keberhasilan Indonesia dalam menghadapi pandemi covid-19 tercermin dari seberapa disiplin masyarakatnya dalam mematuhi dan

menjalankan segala protokol pengendalian covid. Tingkat kepatuhan dan disiplin masyarakat sangat dibutuhkan, sebab sebanyak apapun anjuran, aturan, maupun skenario yang ditetapkan oleh pemerintah tidak akan berhasil jika masyarakat tidak patuh dan tidak mampu mendisiplinkan dirinya sendiri.

Membentuk sikap disiplin dan patuh terhadap aturan pada tiap individu memang bukanlah hal yang mudah. Mengubah kebiasaan lama tidaklah semudah membalik telapak tangan. Terlebih lagi masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi dalam durasi yang cepat. Terkait tuntutan ini, hal mendasar pertama yang perlu dilakukan adalah mengubah *mindset*. Bangkit dan menunjukkan respon positif adalah pilihan terbaik yang harus dilakukan.

Alih-alih menganggap sebagai tekanan, perubahan pola hidup yang drastis akibat merebaknya wabah covid-19 haruslah dipandang sebagai tantangan baru yang tidak boleh menyurutkan produktivitas kita. Ketika kita memandang bahwa segala aturan yang ditetapkan pemerintah dalam skenario *new normal* adalah upaya pembatasan kebebasan, maka kemungkinan yang muncul adalah kita akan merasa tertekan, terkekang, dan akhirnya berpengaruh pada kondisi mental dan tentunya pada penurunan produktivitas. Berbeda halnya ketika kita memandang bahwa segala bentuk protokol tersebut ditetapkan tidak lain demi keselamatan masyarakat Indonesia, maka pikiran positif akan terbangun, kepedulian terhadap kesehatan orang lain akan muncul, dan tentu saja kita telah berkontribusi terhadap pemutusan rantai penyebaran virus.

Beberapa hal sederhana yang dapat diubah dalam *mindset* kita, di antaranya cara pandang terhadap pentingnya mematuhi anjuran pemerintah serta mengindahkan protokol yang telah ditetapkan pemerintah. Jika dulunya kita bebas berkerumun di luar rumah, berinteraksi dengan banyak orang, melakukan kontak fisik dengan mudah, maka kebiasaan tersebut harus segera diubah. Mulailah berpikir bahwa membatasi keluar rumah untuk hal-hal yang tidak urgen dan tetap tinggal di rumah dengan keluarga yang kita sayangi berarti kita telah melakukan upaya melindungi diri sendiri dan melindungi keluarga dari infeksi virus. Ketika dulunya kita menganggap bahwa penggunaan masker hanya untuk orang-orang sakit, maka sekarang berpikirlah bahwa lokus

penyebaran virus tidak ada yang tahu pasti. Setidaknya, dengan menggunakan masker potensi penyebaran virus dapat diminimalisir.

Menghadapi masa-masa sulit akibat pandemi covid-19 tentu saja sangat berpotensi memunculkan pikiran negatif berlebih seperti panik, cemas, rasa takut, dan stress. Dalam menghadapi *new normal era*, ubahlah *mindset* kita dengan cara mengubah cara pandang terhadap dampak yang muncul dalam situasi pandemi ini. Berpikirlah bahwa kita memang tidak mampu mengendalikan situasi global, namun kita mampu mengendalikan sikap dan respon kita dengan cara menjaga kesehatan diri sendiri, tidak bersikap egois, mengajak orang-orang sekitar dalam mematuhi anjuran pemerintah sehingga kita tetap mengambil peran dalam upaya memutus rantai penyebaran virus.

Bentuk kesiapan lain dalam menghadapi *new normal era* adalah mempersiapkan kompetensi diri agar mampu beradaptasi dengan segala perubahan yang ada. Tak dapat dipungkiri, hampir semua lini kehidupan saat ini bertransformasi ke penggunaan teknologi virtual daring guna meminimalisir kontak fisik sebagai bentuk pencegahan covid-19. Dalam dunia pendidikan misalnya, tenaga pendidik yang dulunya hanya mahir dalam proses pembelajaran tatap muka sekarang dituntut untuk mampu memanfaatkan teknologi digital daring. Sebab tren pembelajaran sejak masa pandemi bermula hingga memasuki *new normal era* akan beralih ke penggunaan teknologi melalui model pembelajaran *online*. Demikian halnya dengan siswa dan mahasiswa. Tidak menutup kemungkinan masih banyak dari mereka yang belum familiar dengan berbagai aplikasi pembelajaran daring di masa sebelum pandemi. Namun memasuki *new normal era*, semua insan akademika dituntut memiliki kompetensi tersebut. Pemanfaatan teknologi berbasis *online* kini telah bertransformasi menjadi sebuah kebutuhan.

Tidak hanya dalam dunia akademik, masyarakat umum pun dituntut agar lebih familiar dengan teknologi berbasis *online* tersebut. Tren berbelanja, transaksi keuangan, bentuk pertemuan sosial, rapat, seminar, konferensi secara bertahap telah bertransformasi ke arah digitalisasi. Memaksimalkan fungsi teknologi digital menjadi salah satu solusi di tengah problematika yang muncul sejak masa pandemi. Olehnya itu, *mindset* kita harus berubah. Bila dahulu hanya anak-anak muda yang terbiasa dengan penggunaan teknologi berbasis *online*, maka di *new normal era*, seluruh masyarakat diharapkan mampu beradaptasi dengan tren perubahan tersebut.

8.4 Kesimpulan

Mindset shifting diperlukan dalam membangun kesiapan tiap individu dalam menghadapi *new normal era*. Pola pikir positif dapat diciptakan dengan cara mulai melihat kondisi sulit masa pandemi dari sudut pandang yang berbeda. Tidak berlarut-larut dalam pikiran negatif, namun mulailah berpikir tentang apa yang dapat kita lakukan dalam menghadapi masa-masa sulit tersebut. Memaksimalkan segala potensi yang dimiliki untuk dapat berkontribusi mengambil peran dalam memutus rantai penyebaran virus dan bangkit dalam *new normal era*.

"Bangun growth mindset, hilangkan egoisme, tunjukkan respon positif, bangkit melawan corona dan bersiaplah dalam menghadapi era baru: new normal" .

Daftar Pustaka

- Alifa, S. (2020). *Menganalisa Masalah Sosial Ekonomi Masyarakat Terdampak Covid-19*. Ministry of Social Affairs Republic of Indonesia. <http://puspensos.kemsos.go.id/en/Publikasi/topic/591>
- Buchanan, A., & Kern, M. L. (2017). The Benefit Mindset : The Psychology of Contribution and Everyday Leadership. *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i1.538>
- Dweck, C. S. (2002). The Development of Ability Conceptions. In *Development of Achievement Motivation* (pp. 57–88). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50005-X>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Gärtner, C. (2013). Enhancing Readiness for Change by Enhancing Mindfulness. *Journal of Change Management*, 13(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/14697017.2013.768433>
- Holt, D. T., & Vardaman, J. M. (2013). Toward a Comprehensive Understanding of Readiness for Change: The Case for an Expanded Conceptualization. *Journal of Change Management*, 13(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/14697017.2013.768426>
- McEwen, C. A., & Schmidt, J. D. (2007). Leadership and the Corporate Sustainability Challenge: Mindsets in Action. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1118071>
- Menkes. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020*. GTPP, Covid-19. <https://covid19.go.id/p/protokol/panduan-pencegahan-dan-pengendalian-corona-virus-disease-2019-covid-19-di-tempat-kerja-perkantoran-dan-industri-dalam-mendukung-keberlangsungan-usaha-pada-situasi-pandemi>
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2000). Meaning and Motivation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance* (pp. 131–159). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50028-3>
- Neves, P. (2009). Readiness for Change: Contributions for Employee's

- Level of Individual Change and Turnover Intentions. *Journal of Change Management*, 9(2), 215–231.
<https://doi.org/10.1080/14697010902879178>
- Reed, B. (2007). Shifting from 'sustainability' to regeneration. *Building Research & Information*, 35(6), 674–680.
<https://doi.org/10.1080/09613210701475753>
- Scharmer, C. O. (2009). *Theory U: Learning from the Future as it Emerges*. San Fransisco, CA: Berrett-Koehler.
- Schein, S. (2015). *A New Psychology for Sustainability Leadership: The Hidden Power of Ecological Worldviews*. Sheffield, UK: Greenleaf.
- Wolk, R. van der. (n.d.). *How a Positive Mindset will Get You More Success*. Retrieved June 19, 2020, from <https://www.robertvanderwolk.nl/wp-content/uploads/Master-Mindset.pdf>

BAB 9

Self-Management dalam Menghadapi New Normal Era

Oleh:

Samsinar S

Institut Agama Islam Negeri Bone

samsinarakbar20@gmail.com

9.1 Pendahuluan

New Normal Era merupakan kebijakan yang diambil pemerintah sebagai tatanan kehidupan baru setelah kebijakan pembatasan sosial yang diberlakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Pada era ini, manusia harus dapat menerima kenyataan bahwa virus Covid-19 masih ada di sekitar kita, karena vaksin belum ditemukan sehingga masih harus hati-hati dalam melakukan aktivitas tertentu. Kebijakan *new normal* ini diambil untuk membuka aktivitas ekonomi, sosial, dan kegiatan publik secara terbatas sesuai dengan protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, selalu cuci tangan dengan memakai sabun, jaga jarak (social distancing) dan menghindari kerumunan. Oleh karena itu, banyak hal yang berubah setelah diberlakukan *new*

normal. Perubahan terjadi di berbagai bidang, baik bidang kesehatan, ekonomi, sosial, budaya, pendidikan dan seterusnya. Perubahan ini seperti perubahan tatanan baru dunia kerja, pola hidup sehat, sistem pembelajaran secara virtual, transportasi umum, pariwisata, hiburan, *life style* (gaya hidup), dan sebagainya. Dengan tatanan baru ini, maka setiap individu harus memiliki strategi untuk beradaptasi dengan kebiasaan yang baru, memandang kehidupan secara realistis sehingga diharapkan bagi setiap orang untuk memmanage diri dalam menghadapi *new normal era*.

Manajemen dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki dua arti yaitu penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran dan pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan/Pusat Bahasa, 2001). Manajemen berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata *to manage* berarti mengurus, mengatur, melaksanakan, mengelola, dan memperlakukan. Dalam Islam, terdapat pengertian yang sama dengan hakikat manajemen yaitu *al-tadbir* berarti pengaturan. Derivasi dari kata ini adalah *dabbara* yang berarti mengatur, yang terdapat dalam QS. Al-Sajadah (32):5 :

يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ
أَلْفَ سَنَةٍ تَمَّا تَعُدُّونَ

Terjemahnya :

“Dialah mengatur urusan dari langit dan bumi, kemudian (urusan) itu naik kepadanya dalam satu hari yang kadarnya adalah seribu tahun menurut perhitunganmu” .

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah swt. adalah Pengatur (manager) Alam. Keteraturan alam ini merupakan bukti kebesaran dan kekuasaan Allah swt. dalam mengelola alam ini. Manusia diciptakan oleh Allah swt untuk menjadi khalifah di bumi dan bertanggung jawab dalam mengatur dan mengelola bumi ini sebaik-baiknya. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk melakukan segala aktivitas secara tertib, benar, terarah, disiplin dan sesuai

prosedur yang diperintahkan serta sesuai dengan fungsi-fungsi manajemen agar tujuan dapat dicapai secara efektif dan efisien.

Makna manajemen juga difokuskan pada tanggung jawab, pembagian kerja, efisiensi dan efektivitas. Nilai tanggung jawab atau akuntabilitas merupakan hal yang harus diperhatikan dan diutamakan dan menjadi penekanan dalam kehidupan sehari-hari. Niat dan perencanaan yang baik, serta dilaksanakan dengan baik dan konsisten akan menghasilkan sesuatu yang baik (Mutohar, 2014). Oleh karena itu, memanage diri dimulai dengan niat yang baik, dilanjutkan dengan membuat perencanaan yang baik, dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan komitmen yang tinggi maka akan menghasilkan kegiatan yang berkualitas.

Dengan mengimplementasikan manajemen diri dalam kehidupan setiap individu, maka sesungguhnya mereka mengambil peran aktif dalam mewujudkan realitas kehidupan. Individu dapat menjalani kehidupan dan melaksanakan misi hidupnya dengan lebih baik dan dapat mencapai sasaran dan tujuan hidup lebih cepat. Oleh karena itu, individu adalah yang bertanggung jawab atas kehidupannya, dan kehidupan ini akan berjalan dengan baik, bermakna dan bermanfaat bagi diri, keluarga, orang lain, dan manusia pada umumnya, maka cara yang ditempuh adalah memanage diri (Prijosaksono, 2002). Dengan demikian, manajemen diri sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan, agar kehidupan ini dapat ditata, dikelola dengan baik dengan memulai dari diri sendiri sehingga jika individu mampu memanage dirinya, maka akan mampu juga memanage aktivitas lainnya.

9.2 Konsep dalam Self-Management

Manajemen diri adalah berpikir positif tentang sesuatu, berprasangka baik, dan memanage syahwat atau memanage seksual dan kekuasaan. Jadi ada tiga kategori dalam manajemen diri yaitu manajemen otak, manajemen qalbu, dan manajemen syahwat. (Mulia, 2020). Dalam memanage otak, maka setiap individu harus selalu berpikir positif dan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengarah

pada hal yang negatif. Memanage kalbu dapat dilakukan dengan tidak berburuk sangka, dapat mengendalikan diri, memanage perasaan artinya bebas dari pengaruh dan kontrol orang lain, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, ikhlas melakukan kebaikan, mampu mengatur hidupnya dan tidak bergantung pada orang lain, mampu menghadapi tantangan, hambatan, dan rintangan dalam kehidupan. Memanage syahwat dapat dilakukan dengan mengelola tindakan atau perbuatan yang dilakukan sesuai dengan nilai-nilai agama dan budaya yang ada di masyarakat, menahan diri atau mengendalikan dari nafsu duniawi dan nafsu batin yang berlebihan dan tak terbenbung.

Managemen diri adalah mengatur diri dengan menempatkan segala sesuatunya secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan minat, aktivitas dan keseimbangan diri baik fisik dan mental. Salah satu aspek memanage diri adalah pengendalian diri atau *self-regulation*. Pengendalian diri adalah tindakan mengontrol dan memonitor perilaku dalam diri (Jazimah, 2015).

Dalam menjalankan hidupnya sebagai khalifah di bumi, maka manusia harus berperan dan bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukannya, jika dalam hidupnya dihadapkan oleh banyak peran, maka kualitas pribadi individu akan semakin berkembang. Oleh karena itu, dalam mengatur dirinya maka harus menjalankan perannya sebagai manusia dan bertanggungjawab terhadap tindakan yang dilakukan. Pengaturan diri dengan baik, tertuang dalam Q.S. Al-Hasyr(59):18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ
بِمَا تَعْمَلُونَ

Terjemahnya :

“Hai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” .

Berdasarkan ayat di atas, maka dapat dipahami tentang bagaimana mengatur diri dengan baik, mengatur perilaku dan apa yang dikerjakan, memanage waktu (*time-management*) atau memanage kehidupan (*life-management*) baik di dunia dan di akhirat. Memanage waktu di dunia artinya memanfaatkan waktu semaksimal mungkin untuk mendapatkan tempat terbaik disisi-Nya. Kehidupan dunia hanya menjadi sarana untuk menambah amal kebajikan untuk bekal akhirat nanti.

Manajemen diri atau *self management* adalah pengendalian diri terhadap suatu perbuatan yang dilakukan baik dari segi pikiran atau ucapan sehingga dirinya terhindar dari hal-hal yang tidak baik serta meningkatkan diri untuk berbuat secara baik dan benar dalam konteks tertentu (Achmaa, 2018). Dengan demikian, memanage diri harus mengintegrasikan pikiran, ucapan dan perbuatan dalam hal kebajikan baik untuk diri maupun untuk orang lain. Melakukan kebajikan dengan memaksimalkan hari-hari kita dengan berbuat baik sebanyak-banyaknya dan menebar manfaat seluas-luasnya agar menjadi pribadi yang disenangi oleh manusia di dunia dan disenangi oleh Allah swt. di dunia dan di akhirat (Saputra, 2016).

Manajemen diri adalah kompetensi emosional yang ada dalam diri seseorang. Kompetensi emosional adalah suatu pemahaman yang mendalam mengenai kekuatan, kekurangan, keperluan dan arah haluan emosi termasuk keikhlasan terhadap diri sendiri dan orang lain (Golemen, 1998). Kompetensi emosional dapat dibagi menjadi empat yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial dan manajemen relasi. (Boyatzis, Golemen, and Rhee, 1999). Dengan demikian, manajemen diri merupakan bagian dari kompetensi emosional yang ada dalam diri sebagai suatu kesadaran dan keikhlasan diri untuk melakukan hal-hal yang bersifat positif demi memperbaiki diri.

Manajemen diri tidak sama dengan kontrol diri, karena kontrol diri berkonotasi mengendalikan atau menahan rintangan, sedangkan manajemen diri adalah melakukan hal-hal yang menyangkut diri sendiri dengan kebebasan dan spontan (Nuvitasari, 2015). Akan tetapi, ketika dikaitkan antara keduanya, maka kontrol diri menjadi bagian dalam memanage diri. Diri sendirilah yang menentukan apa

yang harus dan mesti dilakukan sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki dan aturan-aturan atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Dengan demikian, manajemen diri dapat diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang melalui pengendalian dan kontrol diri untuk melakukan hal-hal negatif dan lebih menfokuskan diri melakukan hal yang bermanfaat bagi diri dan orang lain.

9.3 Aspek-Aspek dalam Self-Management

Ada beberapa aspek atau kelompok dalam *self-management* atau manajemen diri yaitu :

1. Kemampuan mengendalikan emosi sendiri

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan senantiasa berpikiran positif, memulai sesuatu tindakan sebagai asas untuk meramalkan kemungkinan, sanggup menempuh segala rintangan untuk mencapai tujuan, dan membuat penyesuaian ide berdasarkan informasi yang update.

2. Berorientasi pada pencapaian

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan senantiasa menetapkan tujuan yang menantang dan dapat diukur, mampu mengambil resiko untuk mencapai tujuan, selalu optimis dengan masa depan yang lebih baik dan peka terhadap etika

3. Memiliki sikap optimis

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan senantiasa mendengar keluhan atau pandangan dengan penuh perhatian, sanggup bertindak walaupun membutuhkan biaya yang harus ditanggung sendiri, mengaplikasikan prosedur sesuai standar secara fleksibel, selalu sabar dan tidak menunjukkan kecewaan jika sesuatu itu tidak berhasil

4. Memiliki ketulusan

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan bersikap tenang dalam keadaan tertekan, senantiasa menepati janji,, mampu

mengakui kesalahan, dan dapat mengendalikan dengan baik situasi-situasi yang tidak disangka-sangka

5. Kemampuan menyesuaikan diri

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan berusaha mencari cara untuk meningkatkan prestasi orang lain, mengabaikan rentang birokrasi atau undang-undang jika perlu, bersikap positif walaupun usaha atau tindakan yang dilakukan memiliki hambatan atau kendala, dan mengambil tindakan untuk memperbaiki sesuatu jika terdesak

6. Memiliki inisiatif

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan mengambil kesempatan sesegara mungkin terhadap peluang yang ada, menentukan strategi, tujuan atau merencanakan program terhadap sesuatu yang akan dilakukan, mencari informasi dengan menggunakan cara yang luar biasa, dan menjadikan setiap hambatan atau kendala sebagai pelajaran. (Supardi, 2015).

The Liang Gie mengemukakan bahwa ada empat bentuk perbuatan atau aspek dalam memmanage diri yaitu *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, and *sel-development* (Gie, 1995). *Self-motivation* atau memotivasi diri merupakan dorongan secara psikologis yang muncul dalam diri seseorang dan merangsangnya untuk melakukan berbagai aktivitas tertentu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Memotivasi diri adalah pendorong internal yang paling kuat dibandingkan dengan motivasi eksternal yang berasal dari luar diri seseorang seperti orangtua, keluarga dekat, sahabat, guru, pemerintah, dan masyarakat lainnya. Selain *self-motivation*, *self-organization* juga salah satu perbuatan yang dapat memmanage diri. *Self-organization* atau mengorganisasi diri merupakan perbuatan mengatur sumber daya yang ada dalam diri seperti mengatur ide, pikiran, tenaga, waktu, biaya, dan semua kegiatan yang akan dilakukan sehingga apa yang dilakukan dapat tercapai secara efektif dan efisien serta mencapai hasil yang memuaskan.

Selanjutnya, *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol peristiwa dan tingkah laku agar dapat

menampilkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan (Universitas Psikologi, 2018). Diri harus dapat menyesuaikan dalam kondisi apapun. *Self-control* dimulai dengan membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan segala tenaga agar benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan.

Bentuk atau aspek yang terakhir adalah *self-development*. *Self-development* adalah perbuatan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan diri. Semua aspek dalam diri, baik memotivasi diri, mengorganisasi diri, dan mengontrol diri adalah cara individu untuk mengembangkan dirinya.

Selain bentuk atau aspek yang dikemukakan oleh The Liang Gie, ada beberapa aspek atau teknik lain dalam memmanage diri menurut Kartika yaitu *self-monitoring*, *self-reward* and *self-contracting* (Kartika, 2016). *Self-monitoring* adalah menilai diri apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak bisa dilakukan, merugikan diri ditinggalkan dan memberikan manfaat bagi diri dipertahankan. Jika individu melakukan sesuatu yang merugikan dirinya, maka hendaklah melakukan perubahan perilaku. Oleh karena itu, individu harus memiliki pedoman atau panduan dalam menata dan menentukan tindakan yang dilakukannya. Langkah ini merupakan program perubahan diri. *Self-reward* adalah bentuk *reinforcement* atau penguatan yang diberikan kepada diri karena telah melewati tahap *self-monitoring*. Tindakan ini dilakukan untuk membantu diri dalam mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Selain itu, akan memberikan motivasi bagi diri agar lebih mempercepat terjadinya perubahan bagi diri untuk lebih baik. *Self-contracting* merupakan kontrak atau perjanjian diri dengan memulai melakukan perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang ingin dilakukannya, menyakini semua yang ingin diubahnya, bekerjasama dengan keluarga dan pihak lain dalam program memmanage diri, menanggung resiko atau konsekuensi dengan program memmanage diri, dan membuat aturan untuk diri selama proses memmanage diri (Muratama, 2018).

Manajemen diri terdiri atas tiga bagian penting yaitu *finding the best in you*, *lifetime improvements*, and *networking* (Prijsaksono,

2002). *Finding the best in you* adalah bagaimana individu dapat mengenali dan menemukan potensi terbaik dalam dirinya. Setiap individu harus mengenal diri dan menemukan potensi terbaik dalam dirinya. Beberapa isyarat dalam mengenal diri yaitu melalui penampilan fisik kita, cara kita menggunakan waktu dan cara kita menggunakan alat penciuman (Budyatna, 2015).

Penampilan fisik meliputi bentuk tubuh, ciri-ciri fisik seperti rambut, mata, dan pilihan-pilihan kita mengenai pakaian, merawat diri, dan merias tubuh. Ukuran dan bentuk tubuh seseorang mencerminkan pesan-pesan non-verbal dalam masyarakat. Ada tiga klasifikasi umum mengenai bentuk tubuh yaitu *endormorph*, *mesomorph*, dan *ectormorph*. *Endormorph*, bentuk tubuh bulat dan berat menandakan sebagai pribadi yang ramah tamah, hangat, santai dan lamban dalam melakukan sesuatu. *Mesomorph*, bentuk tubuh berotot dan atletis, menandakan seseorang sebagai pribadi yang energik, selalu gembira, dan percaya diri. Sedangkan *ectormorph*, bentuk tubuh jangkung dan kurus menandakan seseorang sebagai pribadi yang serius, gelisah, hati-hati dan bijaksana. Klasifikasi ini tidak semua orang cocok secara sempurna, tapi setidaknya ini menjadi ciri umum untuk mengenal diri melalui bentuk tubuh. Selanjutnya, ciri fisik menjadi bagian dalam mengenal diri. Banyak orang yang tidak mengesyukuri apa yang sudah ada pada dirinya. Mereka mengubah wajah dengan operasi plastik agar terlihat lebih cantik, mengubah warna rambut agar kelihatan kebarat-baratan dan berpakaian seperti pakaian Barat walaupun dia tinggal di Timur dan sebagainya. Ini menjadi tanda dalam mengenal diri. Oleh karena itu, apa pun yang ada pada diri harus disyukuri dan tetap merawatnya tanpa harus mengubahnya.

Penggunaan waktu merupakan cara untuk menyampaikan pesan-pesan non-verbal. Seseorang dengan orientasi masa lalu lebih menekankan pada tradisi, kenangan masa lalu dan bernostalgia dengan masa lalu. Jika seseorang berorientasi masa kini, maka ia akan lebih konsentrasi pada masa kini, apa yang harus dilakukan sekarang dan bagaimana cara mencapainya agar merai hasil untuk dinikmati sekarang. Sedangkan seseorang yang memiliki orientasi masa depan, maka ia akan merencanakan apa yang akan dilakukannya untuk masa depan. Setiap orang memiliki orientasi

tersendiri dan penggunaan waktu ini bersifat psikologis yang diimplementasikan dalam tindakan yang sifatnya non-verbal.

Penggunaan alat penciuman atau *olfactory communication* merupakan isyarat terakhir dalam manajemen diri. Penampilan individu yang disengaja berkaitan dengan bau yang tak sedap, wangi-wangian pada tubuh sebagai tanda pesan non-verbal pada orang lain. Oleh karena itu, individu biasanya mempengaruhi bau berkaitan dengan tubuh, barang-barang yang disukai dan ini dilakukan agar dapat mengubah suasana hati, mengurangi rasa bosan dan mengurangi ketegangan serta membuat hidup lebih santai sehingga ini menjadi tanda bahwa individu dapat memanage dirinya dengan baik melalui komunikasi pencium.

Selain mengenal diri, manusia juga harus mengetahui potensi yang ada dalam dirinya. Potensi manusia terdiri atas empat potensi utama secara fitrah yang dianugerahkan Allah swt, kepada manusia. Potensi tersebut adalah potensi naluriah (Hidayat al-Gharizziyat), potensi inderawi (Hidayat Bassiyat Aissiyat), potensi akal (Hidayat al-Aqliyyat), potensi keagamaan (Hidayat al-Diniyyat). Keempat potensi ini sebagai potensi dasar manusia yaitu jasmani, akal, nafs, dan roh. Potensi naluriah dan potensi inderawi terdapat dalam diri manusia sebagai makhluk biologis. Sedangkan potensi akal dan potensi keagamaan terdapat dalam roh. Potensi ini bersifat fitrah. Potensi ini merupakan dorongan-dorongan dasar yang bekerja secara alami. Potensi tersebut baru akan mencapai tujuan sebenarnya apabila dijaga, dipelihara, dikembangkan secara terarah, bertahap dan berkesinambungan. Jika potensi ini tidak dikembangkan, maka akan kurang bermakna dalam kehidupan. Oleh karena itu, perlu dikembangkan dan perkembangan itu senantiasa dilakukan dalam usaha dan kegiatan pendidikan. Kewajiban untuk mengembangkan potensi itu merupakan beban dan tanggung jawab manusia kepada Allah swt., (Hawi, 2014). *Lifetime improvements* adalah bagaimana individu dapat senantiasa bertumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik. Secara biologis, manusia tumbuh dan berkembang dari fisik yang lemah (bayi) hingga menjadi kuat (dewasa) dan kemudian akan lemah kembali (tua) dan pada akhirnya akan mati. Untuk mengembangkan dirinya, mereka memiliki potensi mental yang membuka peluang baginya dalam meningkatkan kualitas sumber

daya yang dimilikinya, seperti memiliki kemampuan untuk menghayati berbagai masalah yang bersifat abstrak seperti simbol-simbol, ucapan dan ungkapan hingga kepada pengenalan terhadap penciptanya. Potensi tersebut seluruhnya dinilai sebagai pengarahannya penciptanya, supaya mampu menjalani perannya sebagai hamba Allah swt., dari kehidupan yang dituntun oleh agama yang benar.

Networking adalah bagaimana cara mengembangkan jejaring kehidupan sosial. *Networking* merupakan cara yang ditempuh individu melalui kerjasama di lingkungan sosial dengan mengembangkan kompetensi yang dimiliki seperti bersikap jujur, toleran, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar (Hosnam, 2016). Selain itu, setiap individu harus memiliki *collaboration skill, communication skill, critical thinking and problem solving skill, creativity and innovative skill* dalam mengembangkan jejaring sosial (Hosnam, 2016).

Collaboration skill adalah kemampuan dalam bekerjasama dengan individu lain atau kelompok sosial, beradaptasi dalam berbagai peran dan tanggung jawab, bekerja secara produktif dengan orang lain, menempatkan empati pada tempatnya, dan menghormati perspektif yang berbeda. Individu menjalankan tanggung jawab secara pribadi dan fleksibilitas secara pribadi dimanapun individu itu berada, baik di lingkungan keluarga, sekolah, dan di lingkungan masyarakat, menetapkan dan mencapai standard dan tujuan yang tinggi untuk diri sendiri dan orang lain, serta menerima perbedaan.

Communication skill adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan menciptakan komunikasi efektif dalam berbagai bentuk dan isi secara lisan, tulisan, dan multimedia. Selain itu, setiap individu diberi kesempatan menggunakan kemampuannya untuk mengutarakan ide-idenya, baik pada saat berdiskusi dengan teman-temannya, maupun ketika menyelesaikan masalah dengan gurunya dan orang lain.

Critical thinking and problem solving skill adalah kemampuan untuk memberikan penalaran yang masuk akal dalam memahami dan membuat pilihan yang rumit, memahami interkoneksi antarsistem.

Dengan keterampilan ini, setiap individu akan menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan mandiri, memiliki kemampuan untuk menyusun dan mengungkapkan, menganalisis, dan menyelesaikan masalah.

Creativity and innovative skill merupakan suatu gaya hidup dan suatu cara dalam mempersepsi dunia. Hidup kreatif berarti mengembangkan talenta yang dimiliki, belajar menggunakan kemampuan diri sendiri secara optimal, menjajaki gagasan baru, tempat-tempat baru, aktivitas-aktivitas baru, serta mengembangkan kepekaan terhadap masalah lingkungan, masalah orang lain dan masalah kemanusiaan. Sedangkan hidup inovatif berarti gaya hidup dalam menghadapi perubahan, menyesuaikan diri dengan perubahan, mencoba membuat sesuatu yang lebih baik, mengembangkan dan mengimplementasikan ide-ide baru, dan merekonstruksi masalah dan berpikir. (Hosnam, 2016). *Creativity* adalah kemampuan untuk memberikan gagasan-gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah, atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru antara unsur-unsur yang sudah ada sebelumnya (Munandar, 2014).

Kreativitas dalam perkembangannya sangat terkait dengan empat aspek, yaitu aspek pribadi, pendorong, proses, dan produk. Ditinjau dari aspek pribadi, kreativitas muncul dari interaksi pribadi yang unik dengan lingkungannya. Ditinjau dari aspek pendorong kreativitas dalam perwujudannya memerlukan dorongan internal maupun dorongan eksternal dari lingkungannya. Ditinjau dari aspek proses, kreativitas sebagai proses merasakan, mengamati adanya masalah, membuat dugaan tentang kekurangan terhadap masalah tertentu, menilai dan menguji dugaan atau hipotesis, kemudian mengubah dan mengujinya lagi, hingga akhirnya menyampaikan hasilnya. Proses kreatif meliputi beberapa tahap yaitu persiapan, inkubasi, iliminasi, dan verifikasi. Ditinjau dari aspek produk kreativitas menekankan bahwa apa yang dihasilkan dari proses kreativitas adalah sesuatu yang baru, orisinal, dan bermakna (Munandar, 2014). Semua aspek di atas harus diperhatikan dengan baik, agar individu dapat menata, mengelola dan memanage diri

sehingga hidup lebih bermakna dan bermanfaat bagi diri sendiri secara pribadi dan bagi orang lain secara umum.

9.4 Karakteristik Self-Management yang Baik

Ada beberapa karakteristik individu yang memiliki manajemen diri yang baik yaitu menetapkan standard an tujuan, mengatur emosi, menginstruksi diri, memonitor diri, mengevaluasi diri dan membuat kontigensi yang ditetapkan sendiri (Jazimah, 2015). Adapun penjelasan dari karakteristik ini sebagai berikut :

1. Menetapkan standar dan tujuan

Dalam melakukan sesuatu, individu harus menetapkan standar dan tujuan yang ingin dicapai. Penetapan standar menjadi patokan dalam menilai hasil yang dicapai. Tujuan yang ingin dicapai menjadi standar terhadap kegiatan yang dilakukan. Ketika individu menetapkan standar dan menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan sesuatu, maka individu tersebut mampu manage dirinya dengan baik.

2. Mengatur emosi

Setiap individu harus memeriksa atau secara sengaja mengubah perasaan yang mengarah pada perilaku yang kontradiktif, selalu berpikiran positif dan menghilangkan pikiran-pikiran buruk yang dapat meluapkan emosi, selalu berlapang dada dan mengambil hikmah atau manfaat dari setiap musibah yang menimpa diri.

3. Menginstruksi diri

Instruksi selalu diberikan kepada diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun untuk orang lain.

4. Memonitor diri

Kemampuan ini dimiliki dengan mengamati dan mencatat perilaku sendiri.

5. Mengevaluasi diri

Menilai diri sendiri setelah melakukan sesuatu. Menilai kekurangan atau keterbatasan dalam diri sendiri, dan berusaha mengembangkan diri menjadi lebih baik.

6. Membuat kontigensi yang ditetapkan sendiri

Menunjukkan adanya *reinforcement* (penguatan) yang ditetapkan sendiri yang menyertai perilaku. Ketika tindakan yang dilakukan salah, maka diri memberikan punishment (hukuman) bagi diri sendiri tanpa menzalimi diri. Begitu juga sebaliknya, ketika melakukan kebaikan, maka akan diberikan *reward* (hadiah) bagi diri sendiri. Memberikan penguatan kepada diri sendiri, akan memotivasi diri untuk selalu melakukan hal yang terbaik bagi dirinya.

9.5 Manfaat Self-Management

Manajemen diri dapat meningkatkan potensi dan mengarahkan manusia mencapai apa yang dicita-citakan. Ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika seseorang mampu memanage dirinya dengan baik yaitu :

1. Dapat menjadikan diri sebagai pribadi yang menghargai waktu, karena waktu tidak dapat kembali lagi, tidak dapat dibeli, dan tidak dapat diulur. Oleh karena itu, seseorang yang mampu mengatur waktunya, maka individu tersebut mampu memanage dirinya.
2. Manajemen diri dapat memperluas jaringan

Dengan membentuk diri menjadi pribadi yang baik, maka seseorang tidak akan sulit berinteraksi dengan orang lain. Pergaulannya luas dan akan memiliki banyak teman. Oleh karena itu, seseorang yang mampu memanage dirinya, maka akan memberi peluang untuk mendapatkan *networking*.

3. Manajemen diri menuntun seseorang mencapai cita-cita

Manajemen diri memberikan cara bagaimana seseorang mencapai cita-citanya. Manajemen diri yang baik akan melahirkan motivasi berprestasi dan produktivitas kinerja. Motivasi dan produktivitas akan mempercepat seseorang mencapai apa yang dicita-citakan (Nasution, 2017).

Banyak manfaat yang dapat dipetik, ketika seseorang mampu memmanage dirinya. Manfaatnya dapat diraih untuk masa sekarang dan masa depannya. Oleh karena itu, setiap orang harus memmanage dirinya agar mendapatkan manfaat bagi dirinya dan orang lain. Individu yang mampu memmanage dirinya, maka ia selalu waspada dalam berbagai hal, memiliki perencanaan yang matang, dan selalu memonitor dirinya, walaupun nantinya dalam pelaksanaannya tidak berhasil, namun ia telah berusaha dengan baik, suatu waktu akan berhasil pada kesempatan lain. Kesuksesan seseorang menjadi syarat keberhasilan menerapkan manajemen diri dan berinteraksi dengan diri sendiri secara efektif dan efisien. Ketika ini dilakukan dengan sistematis dan berkesinambungan, maka kesuksesan akan dicapai dengan mudah, walaupun usaha untuk mencapainya penuh dengan perjuangan, tantangan dan hambatan. Dengan demikian, solusi terbaik dalam mencapai kesuksesan adalah manajemen diri.

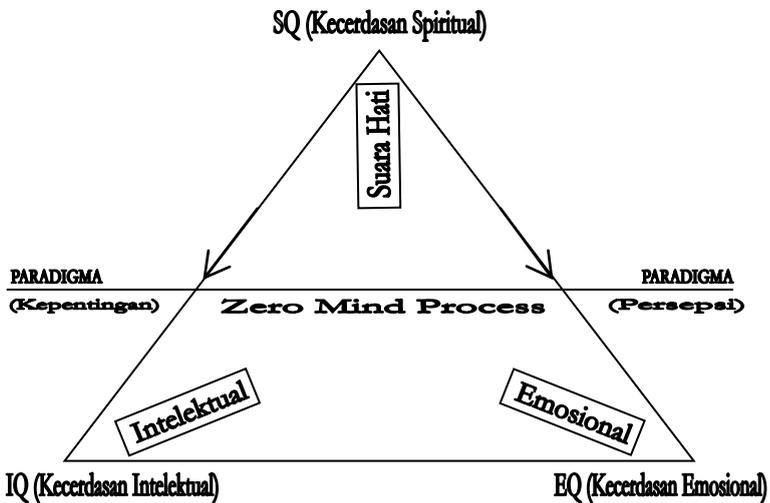
9.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Management

Manajemen diri dipengaruhi beberapa faktor. Keberhasilannya dapat ditentukan karena beberapa faktor yaitu kecerdasan, disiplin diri, kestabilan emosi, dan rasa aman (Kusasi, 2013). Adapun penjelasan dari faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kecerdasan

Kecerdasan adalah kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan untuk melakukan sesuatu. Setiap orang memiliki kecerdasan dan kecerdasan tersebut dapat berkembang sesuai dengan usaha yang dilakukan oleh individu tersebut. Ada tiga

kecerdasan yang harus dikembangkan oleh seseorang yaitu IQ (kecerdasan intelektual), EQ (kecerdasan emosional), dan SQ (kecerdasan spiritual). Ketiga kecerdasan ini harus bersinergi secara komprehensif. Sinergisitas ketiga kecerdasan ini yaitu rasionalitas dunia (IQ dan EQ) dan kepentingan spiritual atau spirit ketuhanan (SQ) akan menghasilkan perilaku, pemikiran, kegiatan, kebahagiaan dan kedamaian pada jiwa seseorang, serta etos kerja yang tinggi dan tak terbatas dalam diri seseorang (Agustin, 2007).



Gambar 9.1 : Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual (Agustin, 2007)

Gambar 9.1 dapat dipahami bahwa kecerdasan intelektual adalah kompetensi yang dimiliki seseorang untuk mengetahui sesuatu dengan menggunakan alat-alat berpikir. Berbeda dengan kecerdasan emosional, ia merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam merasakan, memahami, dan mengendalikan perasaan atau emosi. Sedangkan kecerdasan spiritual adalah kemampuan dalam memberi makna dalam setiap kegiatan dan perilaku. Kecerdasan spiritual adalah suara hati Ilahiyah yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak. Kecerdasan spiritual merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan kecerdasan intelektual dan emosional secara efektif. Agar individu dapat manage

dirinya, maka langkah yang dapat diambil adalah mensinergikan antara ketiga kecerdasan yaitu intelektual, emosional dan spiritual.

2. Disiplin Diri

Individu yang memiliki disiplin diri yang tinggi, biasanya dapat mengontrol dirinya dengan baik.

3. Kestabilan Emosi

Individu yang memiliki kestabilan emosi yang tinggi, maka tidak akan mengalami kecemasan, tidak pernah murung, mampu bertarung melawan keterasingan, emosinya tidak mudah meledak dan ia akan sabar menghadapi semua masalah yang dihadapi serta mudah bangkit kembali jika mengalami kemerosotan.

4. Rasa aman

Rasa aman membuat individu tidak mudah putus asa dalam menghadapi hidup, selalu percaya diri dan mampu menghargai dirinya sendiri.

Selain itu, Jasimah mengklasifikasikan 2 faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri meliputi pengamatan diri, evaluasi diri terhadap kemajuan dan reaksi atau respon diri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri yang meliputi lingkungan (Jasimah, 2015).

Pengamatan diri atau *self-observation* merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi diri dalam memanager diri. Setiap individu memiliki perilaku yang berbeda dan bervariasi tergantung dari hasil observasi yang dilakukan dalam diri. Faktor selanjutnya adalah evaluasi diri terhadap kemajuan atau *judgmental process*. Faktor ini dilakukan setelah melakukan pengamatan terhadap diri. Individu akan menilai dirinya terhadap apa yang telah dilakukan. Penilaian ini didasarkan pada standar pribadi setiap individu. Jika individu tersebut menilai dirinya cukup tinggi, maka ia akan berusaha secara maksimal dan berusaha lebih banyak untuk mencapai tujuan dan cita-citanya. Sebaliknya, jika standar penilaian diri rendah, maka

ia akan berusaha seminimal mungkin dan berusaha lebih rendah untuk mencapai tujuannya. Selanjutnya, faktor internal yang terakhir adalah respon diri (*self-responded*) atau reaksi diri (*self-reaction*). Faktor ini merupakan respon diri atau reaksi diri setelah individu menilai dirinya. Ketika diri mencapai hasil terbaik, maka diri akan memberikan *reward* atau hadiah terhadap dirinya. Akan tetapi ketika diri tidak mencapai target yang diinginkan, maka diri akan memberikan *punishment* (hukuman) secara pribadi. Dengan *reward* dan *punishment* ini, maka akan menjadi motivasi diri dalam melakukan manajemen diri.

Lingkungan dari setiap individu menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam memanager dirinya. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memberikan pengaruh positif dalam melakukan manajemen diri. Ketika manajemen diri dibiasakan secara rutin di lingkungan sosial ini, maka individu akan melakukannya tanpa beban dan secara sadar menjadi suatu kebutuhan dalam diri.

9.7 Strategi Self-Management dalam Menghadapi New Normal

Menghadapi *new normal* atau kenormalan baru butuh strategi bagi setiap individu agar terhindar dari covid-19. Pandemi covid-19 masih ada di sekitar kita, banyak orang yang tidak peduli dengan virus ini, dan menganggap bahwa virus ini sudah hilang, karenanya mereka tidak lagi menjaga dirinya, apalagi menjaga keluarga dan orang lain. Untuk itu, setiap individu harus sebisa mungkin mengontrol diri untuk selalu menjaga diri agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, termasuk terkena virus covid-19.

Ada beberapa cara atau strategi yang efektif yang dapat ditempuh oleh setiap individu dalam menghadapi era kenormalan baru yaitu :

1. Tetap menggunakan masker jika keluar rumah atau kontak dengan orang lain

Menggunakan masker harus selalu dilakukan oleh setiap individu agar terhindar dari aktivitas menyentuh hidung dan mulut. Masker akan meminimalisir potensi terkena covid-19. Dengan menggunakan masker maka individu menjaga dan mengendalikan diri untuk terhindar dari virus tersebut.

2. Menjaga jarak (fisical distancing)

Ketika individu kontak dengan orang lain harus menjaga jarak paling tidak 1-2 meter dari individu lainnya.

3. Selalu menggunakan hand sanitizer atau cuci tangan

Setelah kontak dengan orang lain atau menyentuh benda-benda yang sering dipegang orang lain, maka sebaiknya tetap menggunakan hand sanitizer dan jika memungkinkan sebaiknya mencuci tangan agar virus tidak tersebar. Mencuci tangan tidak asal dicuci saja, akan tetapi gunakan sabun untuk membersihkan kotoran atau virus yang melekat di tangan.

4. Menghindari keramaian atau kerumunan

Setelah diberlakukannya *new normal*, maka individu harus menghindari kerumunan tidak lebih dari 5 orang. Ini dilakukan agar meminimalisir tersebarnya Covid-19. Setiap individu harus mengendalikan diri untuk berkumpul dengan teman, makan bareng di café atau mengadakan pertemuan yang menimbulkan berkumpulnya banyak orang sehingga memudahkan tersebarnya virus tersebut.

5. Meminta bantuan tenaga medis jika mengalami gejala-gejala Covid-19

Jangan ragu dan takut untuk meminta bantuan kepada tenaga medis jika mengalami gejala-gejala covid-19. Demi untuk keselamatan diri dan juga keselamatan keluarga dan orang lain. Periksa diri sesegera mungkin, lakukan *rapid test* dan *swab* agar penanganannya cepat dilakukan oleh tenaga medis.

6. Menjaga imunitas tubuh dengan tetap menjaga kesehatan dan kebersihan

Dalam kondisi apapun, setiap individu harus selalu menjaga kesehatan dengan makan makanan bergizi dan berolahraga agar terhindar dari berbagai penyakit. Kebersihan juga tetap dijaga baik kebersihan diri, maupun kebersihan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, agar terhindar dari covid-19, maka harus tetap menjaga kesehatan dan kebersihan.

Strategi di atas harus diperhatikan bagi setiap individu, dan ketika ini dilakukan dengan baik, maka individu tersebut telah memmanage dirinya agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan termasuk terhindar dari covid-19.

Daftar Pustaka

- Achmaa (2018) *Self Management (Manajemen Diri)*, komposiana.com. Available at: <https://www.kompasiana.com/rzkrachmaa/5bdae7e0677ffb4bd2102982/self-management-manajemen-diri#> (Accessed: 12 June 2020).
- Agustin, A. G. (2007) *ESQ (Emotional Spritual Quotient)*. XXXIII. Jakarta: Arga.
- Boyatzis, Golemen, and Rhee, in R. B.-O. and J. D. A. P. (Eds. . (1999) *Clustering Competence In Emotional Intellegence, In The Handbook of Emotional Intellegence*. San Pransisco: CA: Jossey-Bass.
- Budyatna, M. (2015) *Teori Komunikasi Antarpribadi: Sebuah Pengantar*. IV. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan/Pusat Bahasa (2001) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. III. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gie, T. L. (1995) *Cara Belajar yang Efisien: Sebuah Buku Pegangan untuk Mahasiswa Indonesia*. II. Yogyakarta: Liberti.
- Golemen (1998) *Working with Emotional Intellegence*. New York: Bantan.
- Hawi, A. (2014) *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. II. Jakarta: Rajawali Pers.

- Hosnam, M. (2016) *Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21*. III. Edited by R. Sikumbang. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Jazimah, H. (2015) 'Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam' , *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), p. 221. doi: 10.18326/mdr.v6i2.765.
- Kartika, J. N. (2016) 'Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengatasi Inferiority Feeling' , *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).
- Kusasi, M. (2013) 'Pengaruh Manajemen Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan' , *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 2(1), pp. 16–27.
- Mulia, M. (2020) 'Dakwah Virtual dan Literasi Beragama' . Majene: Webinar Nasional Jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah STAIN Majene.
- Munandar, U. (2014) *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. III. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muratama, M. S. (2018) 'Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah' , *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), pp. 1–8. doi: 10.29407/nor.v5i1.11793.
- Mutohar, P. M. (2014) *Manajemen Mutu Sekolah: Strategi Peningkatan Mutu dan Daya Saing Lembaga Pendidikan Islam*. II. Jogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nasution, A. Z. (2017) *Manajemen Diri atau Self-Management*, *Bangazul.com*. Available at: <https://bangazul.com/manajemen-diri/> (Accessed: 22 June 2020).
- Nuvitasari (2015) *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Kedisiplinan Kerja Pada Karyawan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prijosaksono, A. dan R. S. (2002) *Control Your Life: Aplikasi Manajemen diri dalam Kehidupan Sehari-Hari*. II. Jakarta: PT.

Elex Media Komputindo.

Saputra, R. A. (2016) *Memperbaiki diri Sepenuh Hati*. I. Bandung: Mizania.

Supardi (2015) *Sekolah Efektif: Konsep Dasar dan Praktiknya*. II. Jakarta: Rajawali Pers.

Universitas Psikologi, P. K. (2018) *Kontrol Diri: Pengertian/Definisi, Jenis, Aspek-Aspek, Faktor Internal dan Eksternal, Universitas Psikologi*. Available at: <https://www.universitaspikologi.com/2018/08/kontrol-diri-pengertian-definisi-jenis-aspek-faktor.html> (Accessed: 14 June 2020).

BAB 10

Memandang Perubahan Perilaku dan Kebiasaan dalam Kondisi New Normal

Oleh:

Ida Bagus Made Wisnu Parta

Universitas Dwijendra
wisnu.goes@gmail.com



10.1 Pendahuluan

Pandemi disebabkan oleh wabah penyakit dengan penyebaran infeksi dari manusia ke manusia secara pesat yang terjadi disemua belahan dunia. Menilik dari sejarahnya, pandemi telah ada sejak dahulu. Banyak wabah penyakit dan pandemi yang signifikan, seperti Flu Spanyol, Flu Hong Kong, SARS, H7N9, Ebola, Zika (Huremović, 2019). Beberapa fitur kunci dari pandemi, yakni perluasan geografis yang luas terhadap penyebaran penyakit, pergerakan penyakit secara pesat, kebaruan dari virus, tingkat keparahan yang diakibatkan oleh virus, tingkat serangan dengan jumlah yang tinggi, kekebalan populasi minimal, jumlah infeksi dan cara penularannya. Pandemi dapat mengakibatkan krisis, jika dikaitkan dengan dampak negatif yang sangat besar pada kesehatan, ekonomi, dan keamanan masyarakat baik pada tingkat nasional maupun

global. Hal ini dapat menyebabkan gangguan politik dan sosial pada suatu negara.

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) dikategorikan sebagai pandemi global oleh WHO. COVID-19 memiliki kemampuan penyebaran yang tinggi (Lipsitch, Swerdlow dan Finelli, 2020). Oleh sebab itu, diperlukan solusi untuk dapat diaplikasikan sebelum vaksin dan obat ditemukan untuk melindungi manusia secara biologis dari kontak dan sebaran virus. Bentuk solusi itu, seperti jaga jarak fisik (*physical distancing*) dan perilaku preventif perlu dilakukan untuk mengurangi kasus COVID-19 dan menyelamatkan banyak jiwa (West *et al.*, 2020).

Setelah pemerintah Indonesia menetapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di beberapa wilayah seperti DKI Jakarta, Jawa Barat hingga Makassar. Melihat perkembangan PSBB yang segera berakhir, maka tatanan hidup kenormalan baru akan dilaksanakan sambil menanggulangi COVID-19. Tatanan kehidupan kenormalan baru atau disebut *new normal* yang dijelaskan oleh Ketua Tim Pakar Gugus Percepatan dan Penanganan COVID-19, Wiku Adisasmito mengatakan bahwa masyarakat harus mampu beradaptasi pada COVID-19 dengan beraktivitas seperti biasa, baik bekerja dan beribadah, namun dengan tetap menggunakan standar protokol kesehatan, jaga jarak, mengurangi kontak fisik dan menjauhi kerumunan (Asmara, 2020).

10.2 Perubahan Perilaku dan Kebiasaan

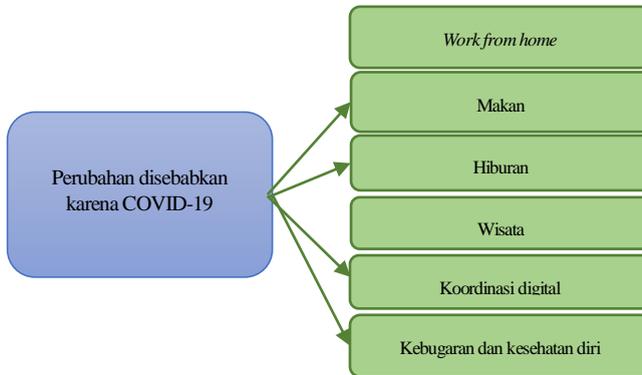
Wabah penyakit menular dapat dengan mudah melintasi perbatasan untuk mengancam stabilitas ekonomi dan regional, seperti yang telah ditunjukkan oleh HIV, H1N1, H5N1, epidemi dan pandemi SARS (Verikios *et al.*, 2016). Sehingga untuk mengembalikan kondisi ekonomi kearah yang lebih baik, maka masyarakat perlu secara bersama-sama melawan penyakit. Aktivitas sebagaimana mestinya perlu tetap dilakukan namun tetap memperhatikan protokol kesehatan. Setiap musibah dan pandemi yang pernah terjadi pasti mendatangkan perubahan perilaku dan kebiasaan baru bagi tatanan hidup manusia yang terdampak.

Sikap, kebijakan, dan pengalaman selama menghadapi pandemi sudah mengubah cara perilaku dan kebiasaan hidup kita. Orang akan takut dengan kesehatan, pekerjaan, dan keluarga. Semua itu memengaruhi sikap mereka dalam membina hubungan yang lebih baik dengan orang disekitarnya, hubungan dengan pekerjaan, hubungan dengan alam dan lingkungan, hubungan dengan tuhan, serta lebih menyayangi diri sendiri.

Mengamati perubahan sikap dan perilaku yang mendasar serta berbagai dampak, yakni akan ada lebih banyak waktu di rumah, lebih banyak penekanan pada kebersihan dan kesehatan individu maupun keluarga. Pergeseran perilaku produsen dapat mencakup melakukan pekerjaan jarak jauh, perampingan operasi, desentralisasi rantai pasokan, dan menyoroti kesiapan krisis dan ketahanan sistem.

Masing-masing perubahan mendasar ini memiliki konsekuensi potensial. Hal ini dapat dijelaskan pada Gambar 10.1

Dalam kondisi pandemi seperti sekarang ini, tentu manusia perlu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialami sekarang. Hal ini dilakukan supaya mengurangi kemungkinan terpapar oleh penyakit COVID-19. Kecenderungan perubahan perilaku dan kebiasaan yang terjadi selama pandemi dan masih akan terjadi di kondisi *new normal*, seperti (1) belajar dan bekerja secara jarak jauh menjadi preferensi (2) lebih banyak makan dirumah dengan memasak sendiri, mengurangi aktivitas makan makanan diluar seperti di restoran dan tempat umum (3) hiburan dengan menggunakan akses *streaming video*, membaca buku, bermain *game online*, menonton televisi, mendengarkan radio



Gambar 10.1 Perubahan perilaku dan kebiasaan karena COVID-19 (Reeves *et al.*, 2020)

(4) aktivitas wisata masih mengalami penurunan, dalam kondisi *new normal* kemungkinan wisata yang dilakukan adalah wisata dekat rumah atau masih di lingkungan kota/kabupaten dimana mereka berada (5) koordinasi digital masih akan dikedepankan di kondisi *new normal* mengingat protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah masih melarang untuk melakukan pertemuan dalam jumlah besar, maka penggunaan aplikasi konferensi digital masih akan digunakan (6) menjaga kebugaran dan kesehatan sangatlah penting dilakukan dirumah dengan berolahraga setiap hari dan akan tetap menjadi perilaku dan kebiasaan yang tetap melekat selama kondisi *new normal*. Menjaga kesehatan dengan rajin cuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak minimum, mengonsumsi vitamin dan makanan bergizi akan tetap terus berlangsung.

Dalam survei yang dilakukan oleh Ardianti *et al* (2020) bahwa di Indonesia mengalami perubahan perilaku dan sikap akibat pandemi ini. Bahwa 80 persen (%) orang Indonesia memilih untuk tetap tinggal dirumah, jika tidak memiliki urusan penting agar dapat menghindari keramaian dan penularan. Kebiasaan untuk menonton TV, belanja *online*, kursus dan belajar *online*, meminum vitamin dan jamu meningkat selama pandemi COVID-19. Pembuatan keputusan dalam hidup juga mengalami pergeseran. Orang Indonesia mulai khawatir kehilangan sumber penghasilan dan mengurangi pengeluaran untuk dapat menyimpan uang lebih banyak, agar mampu menanggulangi hal-hal yang tidak diinginkan kedepannya.

10.3 Adaptasi dalam Kondisi New Normal

Tanpa adanya vaksin, salah satu strategi paling vital untuk memperlambat penyebaran pandemi adalah menjaga jarak. Hal ini menyebabkan terjadinya benturan, dimana adanya jarak yang membatasi dengan keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain (Baumeister dan Leary, 1995). Dukungan sosial dan komunikasi yang berkualitas dapat meningkatkan pengelolaan stres, membantu melindungi dan mengurangi efek trauma, serta mampu mengurangi tingkatjangkit dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit (Southwick, Vythilingam dan Charney, 2005). Di lain pihak, kesepian dan isolasi sosial meningkatkan stres dan menyebabkan mental menjadi lemah serta dapat menurunkan sistem imun seseorang (Hawkey dan Cacioppo, 2010). Oleh sebab itu, istilah tepat yang digunakan adalah *physical distancing* atau jaga jarak fisik, bukan *social distancing* atau jaga jarak sosial. Menurut WHO, orang dengan umur rata-rata diatas 60 tahun dan/atau memiliki penyakit bawaan, seperti diabetes, penyakit jantung, penyakit pernapasan atau hipertensi adalah mereka yang berisiko lebih besar terkena penyakit parah atau kritis, jika terinfeksi virus COVID-19. Dikarenakan para lansia memiliki risiko lebih tinggi disarankan untuk selalu tinggal dirumah selama masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, secara mental cenderung merasa terisolasi sehingga memunculkan perasaan kesepian dan dapat menyebabkan stres. Hal ini dapat membuat menurunnya imun tubuh dan menyebabkan kondisi kesehatan yang tidak baik dalam jangka panjang.

Oleh sebab itu, kita tidak boleh melupakan hubungan yang ada walaupun berada di tengah kondisi pandemi seperti sekarang ini. Dengan menggunakan interaksi jarak jauh, seperti telepon, *video call*, pesan singkat perlu tetap terjaga selama kondisi *new normal* terutama untuk menjalin komunikasi dan koneksi sosial dengan orang tua, saudara, teman dan handai taulan lainnya. Dukungan sosial yang baik seperti ini diperlukan untuk saling menguatkan dan menurunkan tingkat stres dari dalam diri.

Penggunaan sosial media secara aktif, saling berinteraksi (contohnya mengunggah konten *posting* saling berkomentar positif) dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Namun demikian, yang perlu diperhatikan adalah penggunaan media sosial secara pasif (bukan dua arah, contohnya *passive browsing*) tidak berkontribusi pada koneksi

sosial seseorang dan malah menimbulkan emosi negatif seperti iri hati, stres dan merasa tidak berharga (Burnell *et al.*, 2019). Sehingga, diperlukan kesadaran penggunaan media sosial dan teknologi yang kaya akan informasi, dua arah dan mengajak interaksi dua atau lebih individu untuk meningkatkan empati dan koneksi, contohnya mengikuti *workshop online*, *webinar*, dan *diskusi online*.

Pertemuan adat dan agama masih dibatasi dalam jumlah yang kecil dalam kondisi *new normal*. Dengan dibukanya tempat ibadah selama kondisi ini, maka protokol kesehatan perlu secara disiplin ditegakkan oleh pengelola tempat ibadah seperti umat yang datang menggunakan masker, menyediakan tempat cuci tangan, mengukur suhu umat yang datang, menjaga jarak satu umat dengan yang lainnya dan hanya memperbolehkan kapasitas maksimum 50 persen (%) dari data tampung rumah ibadah. Alternatif lain untuk tetap saling berinteraksi, para pemuka agama dan umat supaya dapat memanfaatkan media telekomunikasi untuk tetap mendengarkan siraman rohani maupun saat melakukan kegiatan agama supaya umat yang dirumah tetap merasakan aktivitas keagamaan walaupun dilakukan secara virtual, seperti yang dilakukan oleh umat Buddha saat memperingati hari suci Waisak. Penggunaan teknologi dimasa *new normal* mendorong kita, mau tidak mau untuk terus beradaptasi dengan kemajuan teknologi.



Gambar 10.2 Peringatan hari suci Waisak

(*Umat Buddha Lampung Rayakan Waisak Secara Online*, 2020)

Foto pada Gambar 10.2 menggambarkan salah satu cara beribadah dalam masa pandemi berlangsung. Kegiatan beribadah secara online yang terlihat pada foto perayaan hari suci Waisak yang dilakukan umat Buddha di Lampung dengan tidak mengurangi nilai kesakralan dan

kekhusyukan sedikitpun. Hal ini dilakukan untuk menjaga jarak dalam memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Namun, dalam era *new normal* cara beribadah akan lebih fleksibel dengan tetap melakukan standar protokol kesehatan.

Faktor psikologis seseorang dalam masa pandemi sangat mudah stres. Oleh sebab itu, semua orang dituntut untuk dapat beradaptasi dengan realitas baru. Tingkat stres disebabkan oleh ketakutan akan penyebaran dan penularan virus COVID-19, serta kekurangan pasokan makanan. Lebih serius lagi, stigma kata positif atau reaktif jika disematkan pada seseorang dan berpikir akan mati jika sudah tertular COVID-19. Untuk mengatasi tekanan dari situasi ini, maka kita perlu: (1) memupuk rasa agar tetap optimis; (2) menjaga pikiran agar selalu berpikir positif; (3) mendapatkan dukungan dari orang lain; (4) menjalin ikatan kuat dengan orang terdekat; (5) memfilter informasi agar tidak terlalu berlebihan menyikapi keadaan; (6) menciptakan cara untuk dapat tertawa dan menikmati hal-hal dirumah dengan senang hati; (7) menemukan cara untuk meminimalkan isolasi sosial dengan kegiatan keluarga, keagamaan dan tetap berhubungan dengan teman, kolega melalui telepon, *video call*, dan *email*.

Daftar Pustaka

- Ardianti, N. *et al.* (2020) *COVID19 Impact on Indonesian Attitudes & Behaviours: Learning for Brands Your KANTAR team today.*
- Asmara, C. G. (2020) 'Apa Itu New Normal & Bagaimana Protokolnya Menurut Jokowi?' , *CNBC Indonesia*. Available at: <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20200527123623-33-161189/apa-itu-new-normal-bagaimana-protokolnya-menurut-jokowi>.
- Baumeister, R. F. dan Leary, M. R. (1995) 'The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.' , *Psychological bulletin*. United States, 117(3), pp. 497–529.
- Burnell, K. *et al.* (2019) 'Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out' , *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on*

- Cyberspace*. Masaryk University Press, 13(3). doi: 10.5817/cp2019-3-5.
- Hawkey, L. C. dan Cacioppo, J. T. (2010) 'Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms' , *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), pp. 218–227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Huremović, D. (2019) 'Brief History of Pandemics (Pandemics Throughout History)' , *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Edited by D. Huremović, pp. 7–35. doi: 10.1007/978-3-030-15346-5_2.
- Lipsitch, M., Swerdlow, D. L. dan Finelli, L. (2020) 'Defining the epidemiology of Covid-19 - Studies needed' , *New England Journal of Medicine*, 382(13), pp. 1194–1196. doi: 10.1056/NEJMp2002125.
- Reeves, M. *et al.* (2020) *Sensing and Shaping the Post-COVID Era*, Boston Consulting Group. Available at: <https://bcghendersoninstitute.com/sensing-and-shaping-the-post-covid-era-c282cd227a4f>.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M. dan Charney, D. S. (2005) 'The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment.' , *Annual review of clinical psychology*. United States, 1, pp. 255–291. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948.
- Umat Buddha Lampung Rayakan Waisak Secara Online* (2020) *Lampost.co*. Available at: <https://www.lampost.co/berita-umat-budha-lampung-rayakan-waisak-secara-online.html> (Accessed: 14 June 2020).
- Verikios, G. *et al.* (2016) 'Assessing Regional Risks From Pandemic Influenza: A Scenario Analysis' , *The World Economy*. John Wiley & Sons, Ltd, 39(8), pp. 1225–1255. doi: 10.1111/twec.12296.
- West, R. *et al.* (2020) 'Applying principles of behaviour change to reduce SARS-CoV-2 transmission' , *Nature human behaviour*. Springer US, 4(May), pp. 451–459. doi: 10.1038/s41562-020-0887-9.

DAFTAR PENULIS

New Normal Era

BAB	JUDUL	NAMA
1	Latar Belakang New Normal Era	Slamet Widodo
2	New Normal dan Gaya Hidup Komunikasi	Fitria Widiyani Roosinda
3	New Normal Dalam Penerapan Tridharma Perguruan Tinggi : Tantangan & Hambatan	Herman Hi. Tjolleng Taba
4	New Normal Dalam Dunia Pendidikan	Cahyo Prianto
5	New Normal Era Dalam Menjaga Kesehatan	Albert Lodewyk Sentosa Siahaan
6	Tantangan Pelayanan Publik Era New Normal	Zakiyudin Fikri
7	Manajemen Risiko Perusahaan Dalam Era New Normal	Puji Harto
8	Mindset Shifting Dalam Menghadapi New Normal Era	Andi Harpeni Dewantara
9	Self Management Dalam Menghadapi New Normal Era	Samsinar S

BAB	JUDUL	NAMA
10	Memandang Perubahan Perilaku Dan Kebiasaan Dalam Kondisi New Normal	Ida Bagus Made Wisnu Parta

BIODATA PENULIS

Slamet Widodo, M.Pd.



Penulis merupakan dosen tetap di kampus pendidikan, pencetak guru pejuang abad-21 (STKIP Al Hikmah Surabaya). Pria yang lahir di pelosok Desa Nglebak Kabupaten Nganjuk ini, bergabung menjadi dosennya calon guru sejak tahun 2017. Saat ini penulis diberikan tanggungjawab sebagai Ketua Prodi PGSD.

Ia berharap kepada siapapun untuk menekuni pendidikan. Apapun subjek yang digeluti harus menjadi keahlian, karena tanpa pendidikan manusia akan digilas oleh perkembangan zaman. Oleh karena itu, sejak tiga tahun terakhir, pria ini merinstis perpustakaan desa. Tujuannya adalah mencerdaskan anak bangsa, terkhusus desa-desa yang belum memiliki fasilitas perpustakaan.

Sejak SMP sampai PT, menempuh pendidikan dengan beasiswa penuh, mulai dari beasiswa prestasi, Bank BRI, sampai beasiswa LPDP. Penulis dapat dihubungi melalui email (slamet.10050@gmail.com).



Fitria Widiyani Roosinda, S.Sos, M.Si, CIQaR, akrab dipanggil Tya, seorang penikmat KOMUNIKASI RASA dan aktif dalam berbagai penelitian mengenai komunikasi dan segala hal yang mempersamainya. Menyelesaikan S1, S2 dalam bidang Komunikasi. Saat ini sedang menempuh S3 dengan menyelesaikan disertasi mengenai Forensik Komunikasi. Bergabung dalam kepengurusan asosiasi profesi sebagai Sekretaris Jenderal pada ASPIKOM JATIM,

ISKI JATIM, PERHUMAS SURABAYA, HPBI JATIM, menjadi Ketua pada PDRI JATIM dan JAPELIDI (Jaringan Pegiat Literasi Digital) Surabaya. Keseharian sebagai staf pengajar sejak 2008 pada Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Bhayangkara Surabaya. Penulis dapat ditemui pada akun instagram @tya.roosinda

Herman Hi. Tjolleng Taba, ST., MT

Penulis kelahiran Ambon ini adalah dosen tetap pada program studi sarjana teknik mesin di Universitas Sains dan Teknologi Jayapura, Kampus Jayapura sejak tahun 2005.

Penggemar traveling, menulis, mancing ini menyelesaikan pendidikan formal Sarjana di Universitas Muslim Indonesia Makassar dan Magister Teknik di Universitas Hasanuddin Makassar. Sampai sekarang diamanahkan jabatan sebagai Sekretaris program studi teknik mesin di USTJ Papua.

Email: herman@ustj.ac.id

Cahyo Prianto, S.Pd, MT

Pria kelahiran Bandung 27 Juli 1984 ini, menyukai dunia Pendidikan sehingga memperoleh gelar sarjana Pendidikan Fisika dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dan Magister Teknik dari Sekolah Teknik Elektro dan Informatika ,Institut Teknologi Bandung (ITB). Pada tahun 2015 bergabung di program studi Teknik Informatika Politeknik Pos Indonesia sebagai dosen tetap dan mengampu mata kuliah data mining. Saat ini fokus penelitian pada bidang data science serta sering memberikan pelatihan-pelatihan media belajar kepada para guru di berbagai daerah. Penulis dapat dihubungi melalui email : cahyoprianto@poltekpos.ac.id

Albert Lodewyk Sentosa Siahaan SH., M.Kn

Penulis kelahiran Medan ini adalah dosen tetap (*faculty member*) program studi Ilmu Hukum di Universitas Pelita Harapan, Kampus Medaan sejak tahun 2016.

Albert adalah lulusan Sarjana Hukum Universitas Sumatera Utara dan Magister Kenotariatan di Kampus yang sama.

Email: albert.siahaan@lecturer.uph.edu

Zakiyudin Fikri, S.I.P.,M.I.P

Penulis Kelahiran Payabenua Kabupaten Bangka adalah Dosen Tetap STISIPOL Pahlawan 12 Sejak Juni 2017. Lulus S1 di Program Studi Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik tahun 2015 dan Lulus S2 di Program Magister Ilmu Pemerintahan Tahun 2017 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saat ini adalah Staff Riset pada PT. Sinergi Visi Utama Tahun 2014 – Sekarang, Sekretaris II di Lembaga

MADANIA CENTER, Ketua Program Studi Ilmu Administrasi Negara di STISIPOL Pahlawan 12Sungailiat Pernah menjadi Staf Riset Pada CV. Aghna Partnership Yogyakarta (2015 – 2017), Pengampu Matakuliah Filsafat Ilmu pada Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung, dan Dosen Luar Biasa di Institut Agama Islam Negeri Bangka Belitung, Anggota penggiat Program Bina Desa Kemendes. Selain itu penulis juga aktif sebagai pengurus Lembaga Takmir Masjid Nahdatul Ulama' (LTNU) Bangka Belitung.

Email: zakiyudinfikri04@gmail.com

Puji Harto, SE, M.Si, Ph.D, Akt

Penulis kelahiran Demak ini adalah dosen tetap (*faculty member*) pada Departemen Akuntansi, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Diponegoro, Semarang sejak tahun 2001.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal Sarjana di Universitas Diponegoro tahun 1998, Magister Sains Ilmu Akuntansi di Universitas Gajahmada (UGM) tahun 2001, serta menyelesaikan program Doktor di *School of Management*, Universiti Sains Malaysia (USM) tahun 2012. Saat ini menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Akuntan (PPAk) di FEB UNDIP.

Email: pujiharto@lecturer.undip.ac.id

Andi Harpeni Dewantara

Penulis yang lahir tanggal 02 Mei 1990 -tepat di HARI Pendidikan Nasional Indonesia- ini tercatat sebagai dosen tetap (*faculty member*) program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bone Sulawesi Selatan sejak tahun 2018.

Peni, demikian ia disapa, menyelesaikan pendidikan formal Sarjana di Universitas Negeri Makassar dan Magister di Universitas Sriwijaya Palembang pada jurusan Pendidikan Matematika.

Email: penidewantara@gmail.com; harpeni.dewantara@iain-bone.ac.id

Samsinar S

Penulis lahir di Watampone, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan adalah dosen tetap pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bone sejak tahun 2003. Pendidikan formal diselesaikan di daerah kelahiran antara lain Sekolah Dasar Negeri 7 Watampone pada tahun 1989, Madrasah Tsanawiyah Negeri Watampone pada tahun 1992 dan Madrasah Aliyah Negeri 2 Watampone pada tahun 1995. Melanjutkan perkuliahan di IAIN Alauddin Makassar Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan

Agama Islam dan selesai pada tahun 2000 dan pada almamater yang sama melanjutkan studi S2 Konsentrasi Sejarah Islam dan Komunikasi Islam pada tahun 2001-2003. Tahun 2014 telah menyelesaikan Program Doktor di Bidang Pendidikan dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Email : samsinarakbar20@gmail.com.

Ida Bagus Made Wisnu Parta, S.S., M.Hum

Penulis kelahiran Denpasar ini adalah Dosen Tetap Yayasan Dwijendra pada Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia dan Daerah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Dwijendra Denpasar sejak tahun 2009.

Penggemar pencak silat dan film *Fast and Furious* ini menyelesaikan pendidikan Sarjana Sastra Bali (2009) di Universitas Udayana dan Magister Ilmu Linguistik-Wacana Sastra (2012) di Universitas Udayana. Sejak tahun 2017 menjalani pendidikan Doktor, Ilmu Linguistik, konsentrasi Wacana Sastra di Universitas Udayana.

Email: wisnu.goes@gmail.com

wisnuparta@undwi.ac.id

URL : <http://sinta.ristekbrin.go.id/author/?mod=profile&p=stat>

Sampai detik ini, Covid-19 masih mengoyak dan menghantui pertahanan kesehatan. Mendorong orang-orang untuk menentukan pilihan. Terkhusus, bagi kelas ekonomi menengah ke bawah. Mati karena Covid-19 atau karena kelaparan. Sehingga anjuran bekerja dari rumah oleh pemerintah merupakan dilema. Di rumah apa yang harus dikerjakan, padahal pekerjaannya berhubungan dengan orang banyak. Ketika diluar, pasti melanggar anjuran dari pemerintah. Oleh karena itu, selagi vaksin Covid-19 belum ditemukan untuk menekan laju penyebaran, maka dengan terpaksa orang-orang akan menjalani kehidupan seperti biasa. Hal itu dilakukan untuk mempertahankan kehidupan.

Iniilah yang dimaksud dengan New Normal Era atau era kenormalan baru atau kebiasaan baru. Kehidupan dilakukan dengan praktik yang belum pernah ada sebelumnya. Setiap orang dipaksa untuk melakukannya baik dengan senang hati, sukarela, terpaksa, ataupun menolak. Normal bearti kehidupan sehari-hari dijalani seperti biasa, sedangkan baru bearti ada hal baru yang wajib dilakukan bersamaan aktivitas harian. Contoh bentuk kenormalan baru adalah ketika flu sebaiknya dirumah saja, selalu menyediakan handsanitizer kapanpun dan dimanapun, wajib untuk memakai masker, menjaga jarak 1 sampai 2 meter, selalu mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, terbiasa mandi setelah bepergian, tidak kontak fisik atau bersalaman ketika saling bertemu, dan meminimalisir penggunaan uang tunai. (Kemenkes RI, 2020)



PENERBIT IKAPI No. 237/JTI/2019

CV. Penerbit Qiara Media
Pasuruan Jawa Timur Indonesia
Telp/Fax : (0343) 561 2005
HP : 081 339858747
Email : qiaramediapartner@gmail.com
<https://qiaramediapartner.blogspot.com>

REFERENSI

ISBN 978-623-6109-03-8



9 786236 109038