



## **Manajemen Diri di Masa Pandemi Covid 19 (studi pada SMP Nurul Iman Al Barkah Cipondoh)**

**Surasni<sup>1</sup>, Gunartin<sup>2</sup>, Kharisma Danang Yuangga<sup>3</sup>, Ian Permana<sup>4</sup>, Metha Lubis<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Pamulang

*dosen02252@unpam.ac.id*

### **ABSTRACT**

*The purpose of this Community Service (PkM) is to provide counseling to students, so they are able to respond wisely to the Covid 19 pandemic. because they are used to carrying out face-to-face learning (offline). PkM conducted by lecturers and students of the Economics Education Study Program FKIP University is carried out by providing counseling to students at SMP Nurul Iman Al Barkah Cipondoh in the hope of sharing knowledge and experience in implementing new habits after the Covid 19 Pandemic by looking after one semester of online learning Some schools have resumed offline learning, with new habits according to government regulations, namely complying with strict health protocols (prokes) in conventional schools and Islamic boarding schools. By continuing to carry out the health protocol, it is hoped that teaching and learning activities at every level of education can be carried out offline with infrastructure that meets the health protocol.*

**Keywords:** *self-management, Covid-19 pandemic*

### **ABTRAK**

Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini untuk memberikan penyuluhan kepada siswa, agar mampu menyikapi masa pandemi Covid 19 ini dengan bijak. karena terbiasa melaksanakan pembelajaran secara tatap muka (luring). PkM yang dilakukan oleh doen dan mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada santriwan/wati di SMP Nurul Iman Al Barkah Cipondoh dengan harapan dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan kebiasaan baru setelah Pandemi Covid 19 dengan melihat setelah satu semesater pembelajaran daring, beberapa sekolah kembali melaksanakan pembelajaran luring, dengan pembiasaan baru sesuai aturan pemerintah yaitu mematuhi protokol kesehatan (prokes) ketat di sekolah konvesional maupun di Pondok Pesantern. Dengan tetap menjalankan protokol kesehatan diharapkan aktivitas belajar mengajar di setiap jenjang pendidikan dapat dilakukan secara luring dengan sarana prasarana yang memenehui protokol kesehatan.

**Kata kunci:** manajemen diri, pandemi Covid 19

## **PENDAHULUAN**

Hingga saat ini, pandemi Covid 19 belum juga berakhir. Masyarakat Indonesia diimbau untuk menerapkan adaptasi kebiasaan baru agar dapat hidup produktif dan terhindar penularan virus Corona yang merenggut lebih dari 500 ribu korban jiwa. Untuk mencegah lonjakan angka terpar Covid 19 Pemerintah Indonesia menerpkan adaptasi kebiasaan baru (AKB). Saat ini, masyarakat sudah bisa beraktivitas kembali secara aktif dan produktif, namun tetap menerapkan langkah pencegahan Covid 19 dengan mematuhi dan menjalankan protokol kesehatan dimanapun terutama di tempat umum.

Cara menerapkan adaptasi kebiasaan baru (new normal) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menerbitkan aturan baru yang harus dipatuhi oleh masyarakat saat hendak keluar rumah. Hal penting yang harus diperhatikan antara lain pastikan badan dalam kondisi sehat, wajib menggunakan masker, menjaga jarak, menggunakan handsanitizer atau sering mencuci tangan saat beraktivitas di luar rumah dan melakukan pengecekan/pengukuran suhu tubuh menggunakan thermogun sebelum memasuki suatu tempat. Hindari menyentuh bagian wajah, seperti mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dibersihkan. sebaiknya sering memakai hand sanitizer untuk membersihkan tangan. Hal ini juga berlaku dan harus dibiasakan untuk anak-anak kita yang juga banyak aktivitasnya, terutama anak yang sudah beraktivitas kembali ke sekolah.

Setelah anak-anak menjalani aktivitas belajar di rumah selama kurang lebih 4 bulan, pemerintah mulai mempertimbangkan untuk membuka kembali aktivitas sekolah dan mengizinkan aktivitas belajar mengajar secara tatap muka, terutama bagi sekolah yang berada di zona hijau. Namun, hal tersebut tentunya dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditentukan selama masa adaptasi kebiasaan baru. Tentu kebiasaan baru ini masih sangat awam untuk siswa dan harus disosialisasikan pengetahuan tentang kebiasaan baru dengan menjalankan protokol kesehatan (prokes) yang ketat dan aturan 5 M yaitu, memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Menjalankan protokol kesehatan seperti yang dihimbau oleh pemerintah berlaku untuk seluruh masyarakat, begitu juga di lingkungan sekolah dalam mempersiapkan kembali ke sekolah, Setiap orang tua sebaiknya selalu waspada ketika anak diperbolehkan kembali belajar di sekolah, karena wabah Covid 19 belum usai dan paparan virus Corona masih berisiko tinggi. Oleh karena itu, pihak sekolah bekerja sama dengan dinas kesehatan

dan orang tua mengikuti protokol kesehatan dan melakukan berbagai persiapan agar anak-anak bisa kembali ke sekolah dengan aman di tengah pandemi Covid 19, dengan harapan mampu menekan kemungkinan paparan virus Corona.

Mengabaikan salah satu protokol kesehatan, dapat berakibat fatal dan lebih berisiko terinfeksi virus Corona dan usaha untuk menekan pemaparan Covid 19 juga tidak menuai hasil. Dan yang terpenting harus waspada terhadap gejala Covid 19 seperti: demam, batuk kering, nyeri tenggorokan, badan lemas, kehilangan fungsi penciuman (anosmia), dan sebagainya. Menjaga imun anak dengan makanan sehat bergizi dan cukup istirahat sangat penting dilakukan setiap orang tua karena sebenarnya virus dapat menjangkit siapa saja dan dimana saja, hanya kekebalan tubuh yang mampu melindungi diri dari berbagai virus. Untuk mencegah Covid 19 penting juga secara rutin melakukan PCR swab untuk memastikan bahwa tubuh dalam kondisi aman terlebih bila sempat berinteraksi dengan penderita Covid 19. Kalaupun terpapar sebaiknya segera melaporkan diri kepada pihak RT atau dinas kesehatan setempat untuk mendapatkan penanganan yang intensif. Perlu dipahami terpapar Covid 19 bukan aib yang harus ditutupi justru harus terbuka supaya orang yang baru berinteraksi bisa waspada dan menjaga diri serta keluarganya.

Merujuk dari belum semua paham tentang adaptasi kebiasaan baru dalam upaya mencegah pemaparan Covid 19 di fasilitas umum seperti sekolah, Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman bagaimana melindungi diri dari virus Corona ini dengan kebiasaan baru menjalankan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas). Virus ada dimana-mana dan dapat mengintai kapan saja, untuk itu perlu manajemen diri yang baik dengan memperhatikan protokol kesehatan, menjaga stamina tubuh dan menjaga jarak atau menghindari kerumunan. Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak yang belum memahami pola kebiasaan baru dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa pandemi Covid 19, untuk itu melalui sosialisasi 5M ini diharapkan mampu memberikan pemahaman khususnya bagi anak sekolah yang melaksanakan pembelajaran secara luring. Pengabdian ini juga bertujuan untuk menyukseskan gerakan 5M yang menjadi program pemerintah dan harus dijalankan.

Manfaat dari penyuluhan ini diharapkan mampu menjadi teladan dalam penerapan 5 M pada setiap aktifitas di sekolah maupun di luar sekolah untuk membantu

mencegah laju paparan Covid 19, serta memastikan penerapan protokol kesehatan (5 M) sebelum memberikan layanan pada guru dan siswa maupun walisantri.

## **METODE**

Pengabdian kepada Masyarakat ini berlokasi di Ponpen SMP Nurul Ilmi Al Barkah Cipondoh Tangerang, dengan pertimbangan bahwa sekolah merupakan fasilitas umum yang rentan terhadap pemaparan Covid 19 mengingat pada usia SMP masih katagori anak-anak sehingga perlu perhatian, pengarahan, dan pemahaman dari berbagai pihak, termasuk perhatian dari akademisi sebagai bentuk Pengabdian kepada Masyarakat dengan membantu mensosialisasikan program pemerintah 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Pamulang ini sebagai salah satu bentuk dari pelaksanaan tridharma Perguruan Tinggi, Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat berkontribusi sebagai bentuk kepedulian terhadap apa yang sedang dialami dan dibutuhkan masyarakat saat ini. Tentu Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat agar kegiatan ini tepat sasaran sesuai tujuan kegiatan. Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap, Melakukan survei awal dengan melakukan wawancara Kepala Sekolah yang merupakan sosialisasi bagaimana memajemen diri melalui program 5M sebagai upaya melindungi diri dan orang lain dari paparan Covid 19 merupakan langkah pertama pada kegiatan ini. Setelah melalui prosedur proses pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan melakukan presentasi uraian materi beberapa hal yang perlu dipersiapkan oleh pihak sekolah dan lembaga pendidikan lain sebelum menjalankan aktivitas belajar mengajar melalui luring selama pandemi Covid 19 dan membuat laporan dengan harapan kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini SMP Nurul Iman Al Barkah Cipondoh Tangerang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Virus Corona yang muncul sejak akhir 2019 telah menyebar hampir ke seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Virus Corona penyebab Covid-19 dapat pindah bartransmisi melalui droplet (percikan air liur) hasil orang yang terinfeksi dengan batuk,

bersin, atau mengembuskan nafas. Droplet ini terlalu berat dan tidak bisa bertahan di udara, sehingga dengan cepat jatuh dan menempel pada lantai atau permukaan lainnya. Jika seseorang menghirup udara yang mengandung virus atau berada terlalu dekat dengan orang yang sudah terinfeksi Covid-19 maka akan berisiko terpapar/tertular. Seseorang juga dapat tertular jika menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi lalu menyentuh mata, hidung, atau mulut.

Kasus COVID-19 di Indonesia mengalami peningkatan secara pesat, sehingga memerlukan upaya komprehensif dalam penatalaksanaan kasus dan upaya memutus rantai paparan Covid 19. Pemerintah pusat dan daerah telah menetapkan Rumah Sakit Rujukan maupun Rumah Sakit Darurat, meningkatkan kemampuan Puskesmas, laboratorium rujukan serta jejaringnya yang mampu dan berkomitmen untuk membantu meningkatkan cakupan pelayanan COVID-19. Fasilitas pelayanan kesehatan dalam situasi pandemi tetap harus memperhatikan mutu dan keselamatan pasien, sehingga diperlukan suatu protokol pengobatan sebagai acuan tenaga medis dalam tata laksana di fasilitas pelayanan kesehatan.

Mengingat banyaknya korban baik yang terpapar maupun yang meninggal, upaya pemerintah dalam mencegah lonjakan kenaikan jumlah terpapar tidak akan membawa hasil tanpa dukungan dari masyarakat. Dalam rentang 1 tahun pandemi Covid 19 kasus Covid di Indonesia mencapai kurang lebih 1,75 juta jiwa dengan total sembuh 1,62 juta dan meninggal 130.000 jiwa. Untuk itu pemerintah terus berupaya melakukan penekanan angka terpapar Covid 19. Lebih baik mencegah daripada mengobati, maka dari itu pencegahan terus dilakukan mulai dari penerapan 5M hingga pembatasan-pembatasan aktivitas masyarakat.

Pencegahan Covid-19 dapat dilakukan mulai dari diri sendiri. Kemenkes RI menjelaskan bahwa pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan: 1) Mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun sesering mungkin; 2) Menggunakan masker untuk orang yang batuk dan pilek; 3) Konsumsi gizi seimbang dengan memperbanyak sayur dan buah; 4) Tidak konsumsi daging yang tidak atau kurang matang; 5) Rajin berolahraga dan istirahat yang cukup; 6) Hati-hati kontak dengan hewan, dan 7) Serta segera ke fasilitas kesehatan apabila batuk, pilek dan sesak nafas. Pencegahan yang dilakukan dari diri sendiri merupakan manajemen diri yang harus dimiliki setiap individu. Dengan kesadaran diri dan memiliki kemampuan untuk manajemen diri, maka upaya pemerintah dalam mencegah

paparan Covid 19 akan menuai hasil. Menurut The Liang Gie, manajemen diri merupakan dorongan pada diri sendiri dan mengatur semua secara mandiri untuk kehidupan pribadinya agar lebih baik. Manajemen diri yang baik akan berdampak memberi pertolongan sehingga segala hal yang diupayakan terkait kegiatan dan aktivitas akan berjalan dengan baik dan tertata sempurna.

Untuk membantu program pemerintah mensosialisasikan kebiasaan baru dengan program 5M inilah perlu adanya sinergi dari berbagai pihak, termasuk akademisi melalui pelaksanaan tridharma Perguruan Tinggi. Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi dari pelaksanaan tridharma Perguruan Tinggi yang wajib dilakukan oleh akademisi. Melalui kegiatan ini akademisi diharapkan berkontribusi kepada masyarakat dimana materi dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Manfaat dari kegiatan ini bagi para akademisi dapat mengintegrasikan pengetahuannya, dan berbagi pengalaman dalam hal pencegahan penularan Covid 19, sedang bagi masyarakat diharapkan kegiatan ini memberikan manfaat bagaimana mengimplementasikan program 5M dalam upaya pencegahan penularan Covid 19 dan memajemen diri agar selalu sehat.

Tidak hanya mengenai penerapan 5M penyuluhan ini juga memberikan sosialisasi pentingnya manajemen diri pada anak. Katika anak dapat memajemen diri dengan baik maka anak akan memiliki kemampuan melindungi dirinya. Meski dalam keadaan pandemi Covid-19 dan dalam pembelajaran yang menerapkan kebiasaan baru, anak harus mampu memiliki kemampuan manajemen diri. Hal inilah yang mendorong mahasiswa yang sedang melakukan PPL memberikan sosialisasi akan hal tersebut. Sosialisasi ini nantinya dapat membuka wawasan anak serta mampu menerapkannya di kemudian hari.

Penggunaan masker yang benar dan konsisten adalah langkah penting yang dapat dilakukan setiap orang untuk mencegah tertular dan menyebarkan Covid-19. Masker bekerja paling baik saat semua orang memakainya, tetapi tidak semua masker memberikan perlindungan yang sama. Saat memilih masker, lihat seberapa cocoknya, seberapa baik menyaring udara, dan berapa banyak lapisan yang dimilikinya.

Kegiatan terlaksana atas kerjasama pemuka agama dan tokoh masyarakat setempat untuk menerapkan kebiasaan baru terutama di lingkungan sekolah. Kegiatan yang berlokasi di Ponpes SMP Nurul Ilimi Al Barkah Cipondoh Tangerang ini dihadiri oleh 50 peserta yang didampingi beberapa guru dan Kepala Sekolah untuk mensosialisasikan program 5M hasil pengembangan dari 3M. Makanan sehat dan bergizi juga mempunyai

peran penting dalam menjaga kesehatan, karena makanan yang sehat dan bergizi dapat meningkatkan imun tubuh yang mampu menghalau berbagai penyakit.

Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi Covid 19 merupakan skenario untuk mempercepat penanganan Covid 19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. Pemerintah Indonesia telah menggaungkan rencana untuk menjalankan skenario Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal) dengan mempertimbangkan kesiapan regional dan studi epidemiologis. Secara bahasa New Normal merupakan normal baru, namun dalam hal ini lebih pada pembiasaan baru yang dimaksud merupakan perubahan perilaku masyarakat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan dengan program 5M.

Kasus Covid 19 di Indonesia sudah satu tahun berlalu, namun pemberlakuan pembiasaan baru ditetapkan oleh pemerintah sejak Juli 2019. hingga saat ini telah merubah perilaku masyarakat menjadi pembiasaan baru yang sudah seharusnya terus dilakukan mengingat Covid 19 belum benar-benar pergi dari bumi Indonesia, dan sampai kapan belum bisa dipastikan. . Beberapa penelitian menjelaskan, suatu kebiasaan yang terus menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan baru. Beberapa ahli yang menetapkan berapa lama kebiasaan baru tercipta antara lain, Dr. Maxwell Maltz yang dari buku *Psychocybernetics* menetapkan 21 hari untuk membentuk kebiasaan baru (Maltz, 2015). Namun, Phillippa Lally dari University College London dari hasil tiset ditemukan rata-rata 66 hari untuk merubah pembiasaan menjadi kebiasaan. Sebagaimana hasil penelitiannya dalam *European Journal of Social Psychology* ([researchgate.net](http://researchgate.net)) bahwa waktu yang dibutuhkan untuk membentuk kondisi Normal Baru sudah melewati waktu standar.

Perubahan perilaku di era pembiasaan baru ini seperti menggunakan siku sebagai pengganti telapak tangan. Pembiasaan memakai masker, perintah memakai masker saat keluar rumah sudah menjadi kebiasaan baru. Begitu juga kebiasaan mencuci tangan dan jaga jarak. Menjauhi kerumunan dan menekan mobilitas yang di kenal dengan melaksanakan protokol kesehatan 5M. Pada saat ini, normal baru berhubungan dengan perilaku dan kebiasaan individu atau masyarakat global selama masa pandemik Covid 19. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan Presiden Republik Indonesia Joko Widodo melalui akun twitter Sekretariat Kabinet menyampaikan istilah normal baru ini bahwa “PSBB tidak dicabut, tapi kita harus memiliki sebuah tatanan kehidupan baru (New Normal) untuk bisa berdampingan dengan Covid 19. Artinya, kehidupan masyarakat harus tetap berjalan, perekonomian harus tetap berputar, tapi tetap menghindari Covid 19,

Dengan mempertimbangkan hal di atas bagi sekolah yang berada di lingkungan zona hijau, diperbolehkan melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan tatap muka tetap dengan mematuhi peraturan protokol kesehatan dan kesiapan sekolah dalam memfasilitasi protokol kesehatan dan memiliki gugus satgas prokes. Pemerintah akan memberikan izin tatap muka bagi sekolah-sekolah yang sudah memenuhi syarat protokol kesehatan, seperti: 1) Menyediakan sanitasi, seperti toilet yang bersih, dan fasilitas cuci tangan lengkap dengan sabun atau hand sanitizer; 2) Memiliki akses ke fasilitas kesehatan masyarakat, seperti puskesmas, klinik, dan rumah sakit; 3) Menerapkan area wajib masker atau pelindung wajah (*face shield*); 4) Melakukan pengukuran suhu tubuh dengan termometer infrared, pada setiap orang yang memasuki wilayah sekolah; 5) Mengidentifikasi dan melakukan isolasi diri beberapa hari bagi warga sekolah yang baru kembali dari wilayah zona merah atau hitam seperti guru, murid, atau staf; dan 6) Membuat kesepakatan dengan komite sekolah, terkait penerapan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka.

Beberapa hal yang perlu dilakukan oleh sekolah yang ingin kembali tatap muka, maka harus mengkondisikan warga sekolah termasuk guru, siswa, dan siapa pun yang hendak memasuki lingkungan sekolah dan selama berada di sekolah:

1. Kenakan masker saat berada di lingkungan sekolah.
2. Jalani pemeriksaan suhu tubuh saat memasuki wilayah sekolah. Orang yang memiliki suhu tubuh di atas 38 derajat Celcius tidak diperkenankan masuk ke lingkungan sekolah.
3. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun atau hand sanitizer.
4. Terapkan etika batuk, yaitu menutup hidung dan mulut dengan tisu dan segera membuangnya ke tempat sampah atau menutup hidung dan mulut dengan lipatan siku ketika batuk.
5. Jaga jarak (*physical distancing*) minimal 1–2 meter dengan orang lain.

Selain hal di atas, untuk menjaga lingkungan sekolah tetap aman dan kondusif, semua pihak harus turut berpartisipasi dalam pencegahan Covid 19 khususnya di lingkungan sekolah dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:

#### **Protokol Kesehatan Proses Belajar dan Mengajar**

1. Petugas kebersihan sekolah harus membersihkan kelas dan menyemprotkan disinfektan ke seluruh ruangan, baik sebelum atau sesudah kegiatan belajar mengajar.
2. Setiap guru, siswa, dan staf lain di sekolah wajib menggunakan masker selama berada di lingkungan sekolah.
3. Siswa duduk di kursi yang telah diberi nomor sesuai absen dengan jarak 1 meter antarsiswa.
4. Durasi kegiatan belajar mengajar tidak boleh lebih dari waktu yang telah ditentukan oleh pemerintah.
5. Jumlah siswa yang ada di dalam kelas tidak boleh lebih dari sepertiga jumlah siswa di kelas yang sebenarnya.
6. Kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler dianjurkan untuk ditiadakan sementara. Walaupun kegiatan ini diadakan, setiap orang harus tetap menjaga jarak.
7. Siswa membawa bekal masing-masing dan diwajibkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan saat waktu istirahat. Makan dan minum di waktu istirahat sebaiknya hanya di meja masing-masing.

Seiring perjalanan waktu yang berkepanjangan dengan tuntutan akademik dan sistem informatika, seorang pendidik, guru, dosen, pengawas dan penggiat pendidikan merupakan personal terdepan membangun karakter bangsa. Wabah virus Covid 19 memaksa para akademisi untuk ikut membantu dan berpartisipasi menyelesaikan permasalahan dan kesulitan para guru, dosen, pengawas untuk ikut serta mengikuti perkembangan zaman dengan memberikan pelatihan untuk membiasakan adab dan kebiasaan baru di masa Pandemi Corona ini. Dengan harapan kegiatan ini yang dianggap penting dan perlu ditindaklanjuti sebagai bentuk Pengabdian Kepada masyarakat atau Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penerapan adab dan kebiasaan baru dalam dunia pendidikan merupakan hal yang sangat penting dilakukan agar korban dari kalangan guru dan siswa yang terpapar Covid 19 dapat ditekan sekecil mungkin penyebarannya. Dari panduan protokol kesehatan yang dapat diterapkan dalam mewujudkan adaptasi kebiasaan baru saat ini. Pelatihan dilakukan secara demonstrasi dilakukan oleh para siswa SMP Al Barkah di bantu mahasiswa Unpam.

## **KESIMPULAN**

Covid 19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia telah merubah tatanan kehidupan dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk tatanan di lingkungan sekolah. Kebiasaan baru yang merupakan tatanan baru dalam berinteraksi semata-mata sebagai upaya mencegah paparan Covid 19 agar tidak semakin meluas sehingga jumlah kasus terpapar semakin meningkat. Terlebih untuk lingkungan pendidikan yang populasinya hampir mencapai 40% dari jumlah penduduk tentu hal ini sangat riskan. Maka dari itu bagi sekolah yang ingin melaksanakan tatap muka maka penting untuk menyiapkan diri memberikan fasilitas protokol kesehatan dan menjalankan program 5M

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Maxwell Maltz. *Psycho-Cybernetics: Updated and Expanded*. TarcherPerigee; Updated, Expanded edition (November 3, 2015).
- Ni Kadek Widiastuti. (2020), *New Normal VS Covid-19* new normal Covid-19 physical distancing protokol kesehatan Covid-19, Dinkes Pemerintah Provinsi Bali.
- Rohmah, S.N. "Adakah Peluang Bisnis di Tengah Kelesuan Perekonomian Akibat Pandemi Corona?," *Adalah: Volume. 4, No. 1* (2020) .
- The Liang Gie, 2000. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gajah Mada Univercity Press, Edisi Kedua, hal 77