

hipwee
E-BOOK SERIES



PANDUAN NORMAL YANG BARU

CATATAN REDAKSI

Tahun 2020 sudah memasuki bulan keenam, setengah dari perjalanan tahun ini telah kita lewati dengan terombang-ambing. Mungkin tak lagi panik seperti bulan-bulan pertama dunia kedatangan tamu tak diundang bernama virus corona, tapi jelas masih kehilangan arah dan kebingungan ketika ingin melakukan hal-hal yang sebelumnya kita sebut normal. Dari *lockdown*, PSBB, peralihan, atau kini *new normal*, berbagai istilah coba ditawarkan untuk membuat apa yang kita alami saat ini lebih masuk akal.

Terlepas dari semua istilah yang semakin hari makin membingungkan tersebut, ada satu hal yang lebih penting: menerima fakta bahwa ini adalah masa di mana manusia harus hidup berdampingan dengan virus corona dan penyakit COVID-19. Di mana-mana, berbagi hidup dengan orang atau makhluk hidup lain itu memang tidak gampang. Jelas butuh kompromi dan toleransi. Lihat saja pasangan yang baru menikah dan tinggal bareng, pasti banyak berantemnya. Nah, berhubung virus yang bernama lengkap SARS-CoV-2 ini tidak bisa diajak kompromi, kitalah yang perlu mengalah dan membiarkan virus ini 'lewat' dengan damai dan tanpa menyebabkan lebih banyak kematian.

Lalu apa yang harus kita lakukan, ketika pengembangan vaksin belum rampung, arahan pemerintah atau badan internasional sulit dipahami, banyak orang capek dan tak lagi bisa hanya tinggal di rumah, atau situasi-situasi lain yang bikin sebagian besar orang berkesimpulan pasrah?

Kita perlu panduan untuk bisa hidup berdampingan dengan virus ini dengan aman. Setidaknya untuk sementara, 'sementara' yang memang sulit diketahui kapan berakhir. Terutama ketika satu-satunya cara mengakhiri pandemi adalah menjamin sebagian besar populasi dunia memiliki kekebalan atau imunitas terhadap virus berbahaya ini. Makanya, edisi e-book kali ini secara khusus Hipwee tulis untuk panduan kita bersama yang sedang mengarungi kenormalan baru akibat pandemi. Intinya sih sudah waktunya kita lebih peduli, kenal, dan memahami virus corona yang sudah hidup di antara kita. Jagalah jarak aman antara kamu, dia, dan virus corona, *biar semua aman*.



Hardiana Noviantari
Editor In Chief Hipwee

Kontributor

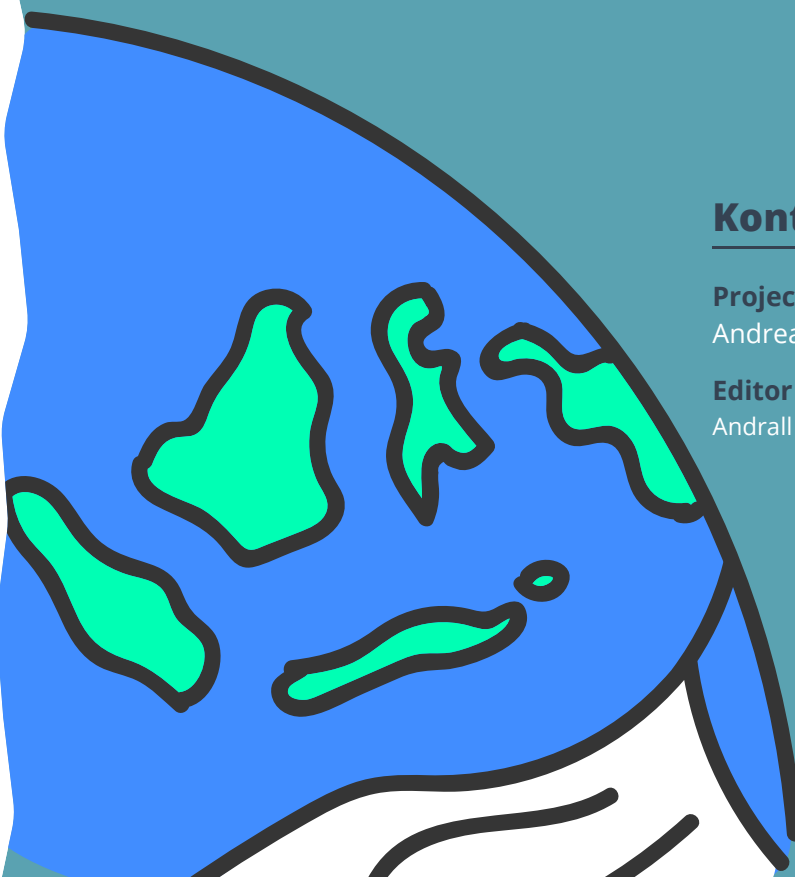
Project Manager
Andreas Rahadi

Editor
Andrall Intrakta

Editorial
Darin Rania
Hardiana Noviantari
Husna Rahman
Iradat Ungkai
Lea Lyliana
Nurma Arum
Ratu Pandan Wangi

Design & Layout
Fanny Hertandho

Kontak Kami



APA ITU 'NEW NORMAL'?



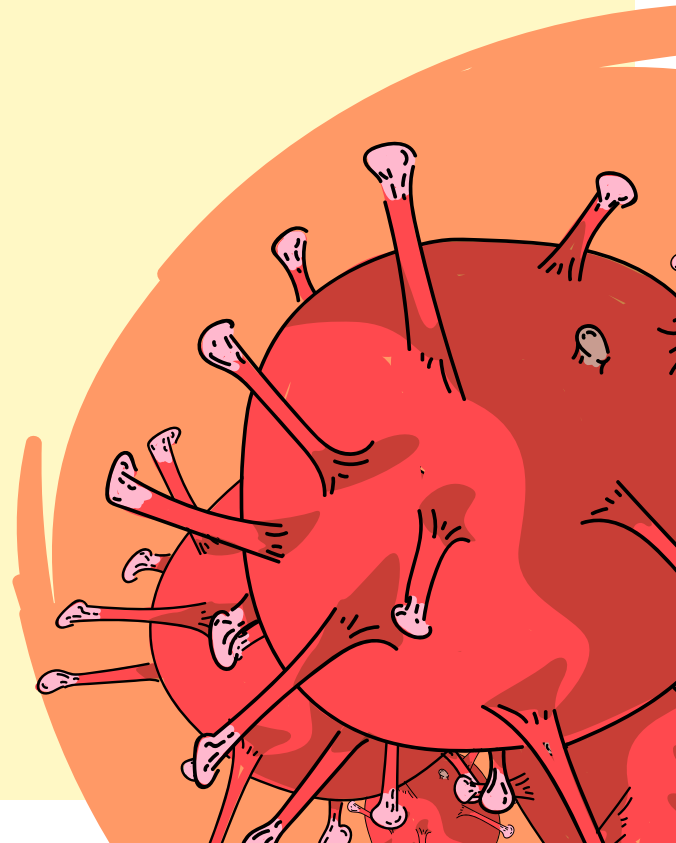
Syarat new normal versi pemerintah Indonesia:

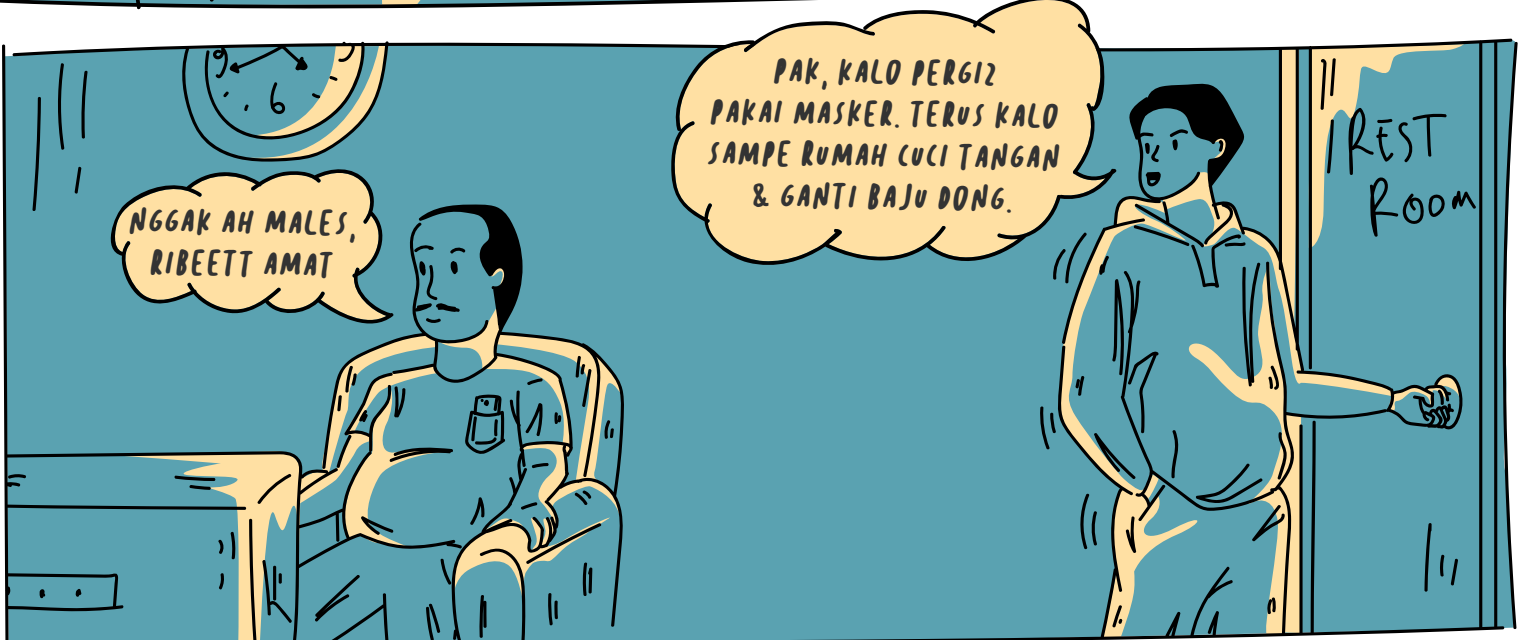
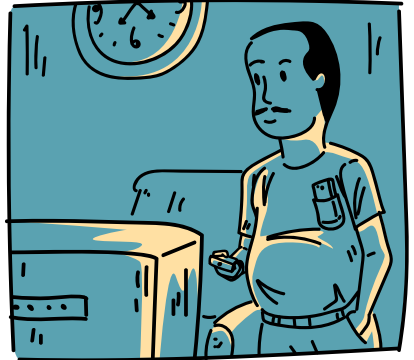
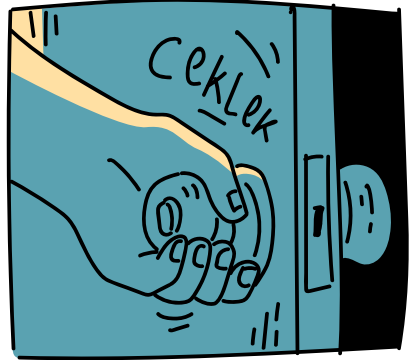
- ✓ Tingkat penularan corona *reproductive time* (Rt) atau reproduksi efektif di suatu wilayah harus di bawah 1. Ini dihitung selama 14 hari.
- ✓ Kesiapan sistem kesehatan. *New normal* akan berlaku jika kapasitas dan adaptasi sistem kesehatan di Indonesia sudah mendukung untuk pelayanan COVID-19 yang bukan tidak mungkin akan naik jika Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dilonggarkan.
- ✓ Jumlah test atau *surveillance*, yaitu kemampuan pemerintah untuk mengetes corona. PSBB bisa dilonggarkan dan new normal bisa berlaku jika pemerintah bisa memenuhi target mengetes dengan kapasitas 10-12 ribu per hari.

Syarat new normal WHO:

- ✓ Bukti yang menunjukkan bahwa transmisi COVID-19 dapat dikendalikan.
- ✓ Kapasitas sistem kesehatan dan kesehatan masyarakat termasuk rumah sakit tersedia untuk mengidentifikasi, mengisolasi, menguji, melacak kontak, dan mengkarantina.
- ✓ Risiko virus corona diminimalkan dalam pengaturan kerentanan tinggi, terutama di panti jompo, fasilitas kesehatan mental, dan orang-orang yang tinggal di tempat-tempat ramai.
- ✓ Langkah-langkah pencegahan di tempat kerja ditetapkan; *physical distancing*, fasilitas mencuci tangan, etiket batuk dan bersin, dan protokol pencegahan lainnya.
- ✓ Risiko kasus impor dapat dikelola.
- ✓ Masyarakat memiliki suara dan dilibatkan dalam kehidupan *new normal*.

Sumber: Tirto, Kumparan, WHO

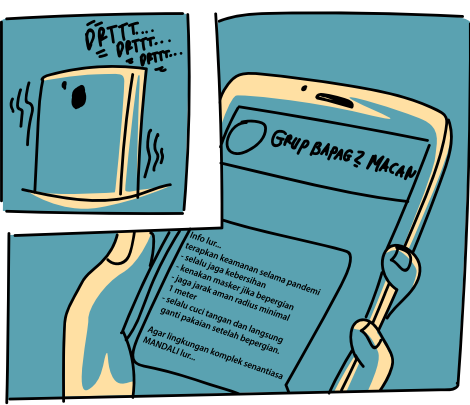




NGGAK AH MALES, RIBEETT AMAT

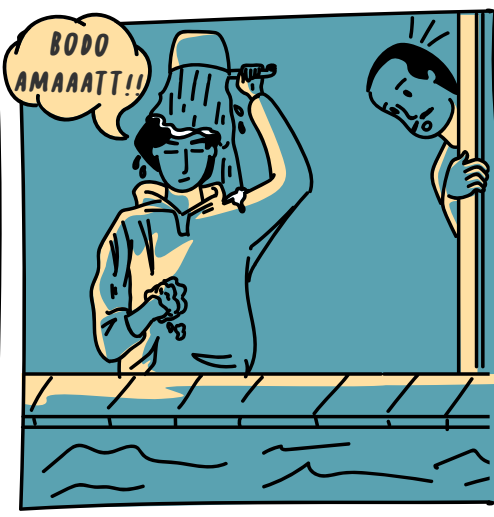
PAK, KALO PERGIZ PAKAI MASKER. TERUS KALO SAMPE RUMAH CUCI TANGAN & GANTI BAJU DONG.

REST ROOM



Info lu...
-terapkan keamanasan selama pandemi
-selalu jaga keberanian
-kenakan masker jika bepergian
-jaga jarak aman radius maksimal 1 meter
-selalu cuci tangan dan langsung ganti pakaian setelah bepergian.
-Agar lingkungan komplek senantiasa MANDALI lu...

JON, KAMU JANGAN KE MANA-MANA KALO NGGAK PERLU. KALO PERGI PAKAI MASKER, PAKAI HANDSANITIZER, CUCI TANGAN YANG BERSIH KALAU SAMPAI RUMAH. INI INFO VALID DARI GRUP WA BAPAK



BODO AMAAATT!!

BEGINI PROSEDUR PERJALANAN ANTARKOTA DI MASA NEW NORMAL

Untuk mencegah persebaran virus ada baiknya kamu tetap di rumah aja selama masa pandemi. Tapi kalau karena pekerjaan atau situasi penting lainnya kamu terpaksa bepergian begini prosedur yang harus kamu lewati



Pertama kamu wajib melakukan swab/rapid test, jika hasilnya negatif maka kamu akan mendapatkan surat keterangan bebas covid yang wajib kamu bawa selama perjalanan.



Kedua, jika kamu pergi untuk urusan pekerjaan kamu juga wajib membawa Surat Keterangan Bekerja dari tempat kerja atau surat tugas/undangan dari instansi/perusahaan. Beserta surat jaminan yang dibubuhi materai 6000 dan ditandatangani oleh atasan kamu.



Kalau kamu menggunakan transportasi umum, selain KTP dan tiket, kamu wajib menunjukkan surat keterangan bebas covid yang akan divalidasi oleh petugas. Jika lolos validasi kamu akan diberi kartu kewaspadaan kesehatan (K3) dari Kemenkes.



Oh iya, kebijakan tiap daerah mungkin berbeda-beda, jadi sebaiknya cari informasi di daerah kalian masing-masing, lewat RT/RW. Gunakan informasi ini untuk bepergian demi urusan penting saja, jangan jadikan kesempatan buat jalan-jalan ya!



MENGINTIP SKENARIO NEW NORMAL UNTUK MAHASISWA. LANJUT DARING ATAU SUDAH BISA TATAP MUKA?

New normal mulai dilaksanakan di berbagai sistem kehidupan saat ini. Wacana ini membuat semua pihak harus sigap dalam beradaptasi sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar, namun protokol kesehatan akan tetap dijalankan. Salah satu yang terpengaruh sejak awal diberlakukannya *physical distancing* adalah bidang pendidikan, yang mana baik siswa maupun mahasiswa harus belajar jarak jauh dengan sistem pembelajaran dalam jaringan atau *online*.

Hal ini bisa saja dilanjutkan untuk jangka panjang, namun ada juga kampus yang memilih buka kembali sehingga mahasiswa bisa datang dan melakukan pembelajaran dengan tatap muka. Hal ini tentu dilaksanakan dengan kebijakan dan skenario yang baru. Nah, seperti apa kira-kira? Kita simak penjelasannya berikut ini, yuk!



Skenario saat kurva pandemi nggak kunjung menurun adalah tetap dilanjutkannya pembelajaran secara daring, yang sebaiknya perlu ditingkatkan lagi kualitasnya

Dilansir dari laman resmi Dikti, selama pandemi pemerintah menyediakan platform pembelajaran daring yang dapat diakses di kuliahdaring.kemdikbud.go.id. Pun kerja sama dengan provider telekomunikasi untuk internet murah bahkan gratis juga diberikan kepada dosen maupun mahasiswa. Namun ternyata masih ada saja keluhan berbagai hal, seperti beberapa pihak yang disebut 'gaptek', hingga masalah teknis lainnya.

Namun, dilansir dari Detik.com berdasarkan sebuah penelitian dari McKensey Global Institute jika pandemi masih belum teratasi, kemungkinan pembelajaran ini masih tetap akan dilakukan pada tahun 2021 nanti. Standar pembelajaran *online* akan naik, dosen juga akan dituntut untuk lebih melek teknologi serta menjadi kreator yang kreatif.

Skenario yang kedua adalah kampus yang siap menerapkan *new normal* mulai dibuka, namun tetap dengan protokol ketat

Beberapa kampus akan membuka gedungnya untuk pelaksanaan perkuliahan dengan tatap muka, beberapa di antaranya di Yogyakarta. Mengingat banyak perantau yang pulang kampung selama pandemi dan akhirnya kembali lagi, maka protokol baru akan dilaksanakan. Dilansir dari CNN, hal tersebut meliputi adanya fasilitas isolasi untuk mahasiswa yang baru datang, kemudian lapor RT agar bisa dilakukan *tracking* kontak.



Selain itu saat pembelajaran mulai dilakukan, maka protokol kesehatan seperti jaga jarak, cuci tangan, dan memakai masker, tetap dilaksanakan. Sistem pengurangan daya tampung pada mata kuliah pun akan disesuaikan agar *physical distancing* bisa tetap terlaksana.

Kurikulum yang dipakai selama ini mungkin masih kurikulum lama yang menyebabkan banyak hal gagal terlaksana, maka harus ada kurikulum adaptif

Mungkin di kurikulum normal masih banyak hal-hal layaknya praktik lapangan yang mestinya terlaksana, namun nggak bisa dilangsungkan karena pandemi corona. Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Kusnana mengatakan bahwa untuk menghadapi era *new normal* ini, maka kurikulum adaptif sangat diperlukan. Menurutnya pelaksanaan kuliah jarak jauh akan tetap berlangsung dalam beberapa waktu ke depan, tetapi kurikulum yang dipakai tetap harus bisa menjawab tantangan masa kini dan nanti, sehingga mahasiswa akan menjadi lulusan tetap dengan kualitas yang baik.

Nggak hanya fokus pada pembelajaran jarak jauh di masa ini, penerimaan mahasiswa baru dan metode pembelajaran juga tetap perlu diperhatikan

Walaupun kondisi seperti sekarang ini, penerimaan mahasiswa baru tetap harus dilaksanakan melalui sistem SBMPTN dan melakukan tes di pusat UTBK di kota masing-masing. Peserta diminta untuk mengunggah portofolio dalam proses pendaftarannya. Akan tetapi, jika sudah diterima kemungkinan untuk melangsungkan pembelajaran secara online masih akan tetap diberlakukan sehingga mungkin perlu menyesuaikan diri dua kali lipat untuk para mahasiswa baru.

Walaupun mungkin banyak tantangan yang mesti dihadapi saat harus melakukan sistem kuliah online, namun kamu tetap bisa kok mendapatkan materi yang sangat beragam di era teknologi ini. Pun, jika kampus sudah menerapkan kebijakan untuk kembali masuk kuliah dengan tatap muka, jangan lupa untuk tertib mematuhi aturan yang berlaku demi kesehatan bersama, ya. Stay safe, everyone!

5 PELUANG BISNIS MINIM MODAL YANG BISA DICoba DI TENGAH PANDEMI. DAPETNYA LUMAYAN LO~



Di tengah situasi nggak menentu seperti sekarang ini, kondisi ekonomi juga jadi nggak kalah *gambling*. Banyak orang terpaksa harus kena PHK karena perusahaannya kehilangan pemasukan. Ada juga yang dirumahkan untuk sementara, tanpa digaji, dan kembali dipekerjakan saat situasi sudah kembali pulih—yang entah kapan juga sih. Nggak sedikit para pemilik usaha yang nggak kalah pusing memikirkan cara untuk tetap bisa bertahan di tengah wabah ini. Intinya, keadaan saat ini bukan situasi yang mudah bagi semua orang.

Selama ini, banyak orang atau perusahaan terpaksa banting setir ke hal lain yang mungkin belum pernah dilakukan sebelumnya. Kayak misal yang awalnya punya bisnis penginapan atau vila, jadi beralih ke jualan makanan atau yang awalnya bekerja di industri pariwisata, jadi beralih ke jualan masker, dan masih banyak contoh lainnya. Nah, buat kamu yang mungkin ingin mencoba peluang usaha di tengah pandemi ini, tapi bingung mau jualan apa, coba simak rangkuman *Hipwee* kali ini, yuk. Siapa tahu bisa jadi inspirasi~

1 **Buat kamu yang hobi menulis, kamu bisa memanfaatkan kemampuanmu untuk menjadi penulis lepas atau istilah kerennya *freelance writer***

Kalau kamu punya kemampuan di bidang tulis-menulis, coba deh manfaatkan kesempatan ini. Kamu bisa mendaftar di situs pekerja lepas seperti *Sribulancer*, *Freelancer.com*, *Projects.co.id*, dan masih banyak lagi. Setiap tulisan biasanya dihargai Rp25.000 hingga Rp500.000, tergantung kualitas dan panjang tulisan.



2 **Ada juga situs-situs di internet yang bersedia membeli foto-foto hasil jepretan kita. Nggak perlu modal kamera mahal kok, mereka tetap menerima walau fotonya pakai kamera HP**

Situs-situs seperti *Shutterstock* atau *Getty Images* sering menerima foto-foto dari penggunanya untuk dijadikan stok foto di sana. Kita cuma perlu mendaftar akun lalu mengunggah foto hasil jepretan kita. Biar kelihatan lebih profesional, kamu bisa mengedit foto-fotomu terlebih dulu, walau cuma diambil pakai kamera HP. Biasanya mereka membutuhkan foto-foto pemandangan, suasana, atau potret kehidupan seseorang.

3 **Kalau kamu bergelut di dunia desain grafis, kamu bisa membuka jasa desain lo! Saat ini banyak orang maupun perusahaan yang membutuhkan desain buat berbagai kepentingan**

Desainer grafis adalah profesi yang saat ini sedang naik daun. Biasanya mereka dicari saat ada yang pengen bikin logo, karikatur, atau kepentingan akademis.

Buat kamu yang lihai utak-atik aplikasi desain seperti Adobe Photoshop, Corel, dan lainnya, kamu bisa mendaftarkan diri di situs pekerja lepas kayak yang sudah disebut di atas. Atau bisa juga memasarkan jasa desain di media sosialmu sendiri.

4 **Jual pulsa, paket internet, atau paket langganan layanan streaming mungkin bisa juga kamu coba, mengingat saat ini banyak orang bekerja atau sekolah dari rumah, dan mereka butuh banyak kuota**

Meskipun sekarang sudah banyak cara modern untuk membeli pulsa atau kebutuhan internet, tetapi nggak sedikit juga orang yang rela pergi ke konter untuk membelinya. Kamu bisa memanfaatkan kesempatan ini, apalagi kalau orang-orang di lingkunganmu masih rela bolak-balik konter cuma buat beli pulsa. Selain pulsa atau paket internet, kamu juga bisa lo menawarkan paket langganan Netflix, Spotify, atau layanan hiburan lainnya, mengingat saat ini makin banyak orang butuh tontonan biar nggak bosan di rumah saja.

5 **Meski mungkin agak mainstream, tapi nggak ada salahnya untuk mencoba jualan makanan lo. Apalagi kalau kamu punya referensi kuliner yang luas**

Saat ini memang sudah banyak orang yang mendadak jadi penjual makanan, di tengah pandemi kayak gini. Tapi nggak ada salahnya untuk tetap mencoba lo. Kamu bisa mencoba jual produk yang masih jarang dijual. Kalau bisa yang punya nilai praktis dan unik. Sekalian saja jual bahan-bahan makanan kayak sayur, daging, atau buah-buahan yang bisa dipesan *online*. Pasalnya sekarang orang juga pada lebih memilih masak di rumah daripada makan di warung atau resto, kan. Kamu bisa menerapkan sistem PO dan bayar di muka, supaya nggak butuh modal banyak.

Nah, gimana, adakah peluang bisnis yang menarik minatmu?



NEW NORMAL STARTERPACK



5 HAL SOAL PERNIKAHAN 'NEW NORMAL'.

HARUS JAGA JARAK DAN MINIM TAMU, TANPA KURANGI NILAI SAKRAL

Pandemi belum berakhir, namun kita sudah harus bersiap dengan *new normal* di berbagai lini kehidupan, termasuk salah satunya adalah pernikahan. Jika sebelumnya pengantin hanya pusing menyiapkan bujet dan *meeting* dengan vendor, kini detail untuk tetap mengikuti protokol juga perlu dipikirkan. Mungkin banyak yang memilih akad saja tanpa resepsi, biar aman. Akan tetapi, banyak juga yang kecewa akan hal ini dan masih ingin menggelar resepsi dengan banyak tamu undangan jika ini semua sudah mereda nantinya.

Jika memiliki pemikiran yang sama, ada baiknya beberapa hal terkait konsep pernikahan *new normal* yang mungkin terjadi berikut ini, kamu pertimbangkan agar acara yang berisi sukacita nggak malah berakhir menjadi petaka. Yuk, simak selengkapnya!



Akad atau pemberkatan saja disambung dengan syukuran bersama keluarga dekat, bakal menjadi pilihan paling aman. Ini saatnya kamu bisa mewujudkan pernikahan intim atau *intimate wedding* di Indonesia, tanpa nyinyiran

Mungkin bagi sebagian orang saat-saat kembalinya normal dengan tambahan 'new' di depannya akan menjadi titik di mana mereka bisa melaksanakan pernikahan hanya akad dengan plong tanpa beban. Jika pengin sedikit lebih meriah, syukuran juga bisa dilakukan setelahnya dengan hanya dihadiri oleh keluarga, saudara, dan sahabat dekat saja. Hal ini akan menjadi sesuatu yang kian lazim nantinya.

Yah, pandemi ini memang sangat menyebalkan. Memang sedih, tapi buat pasangan yang dari dulu mengidamkan *private wedding* atau *intimate wedding*, inilah kesempatan terbaikmu untuk mewujudkannya.

Nyaman dengan konsep pernikahan tanpa perlu tatap muka, maka konsep virtual bisa saja tetap berlanjut sampai masa post-corona

Berbagai inovasi terkait pernikahan di masa corona sudah banyak dilakukan, salah satunya adalah pemanfaatan bidang teknologi yang memungkinkan terjadinya pernikahan virtual di mana tamu nggak perlu datang. Bahkan baru-baru ini ada yang menggunakan teknologi *green screen* demi mengganti dekorasinya dengan dengan *wallpaper background* yang disesuaikan. Makanan dan souvenir pun akan diantar langsung ke rumah tamu. Tahapan demi tahapan acara juga akan disiarkan secara *live streaming*.

Jika pernikahan konvensional akan diadakan, maka pemilihan *venue* yang luas dan terbuka mungkin bakal makin menjadi favorit pengantin

Alih-alih digelar di dalam ruangan, pernikahan post-corona akan lebih mungkin digelar di tempat terbuka agar sirkulasi udara lebih lancar. Selain itu tempatnya juga dipilih yang luas agar tamu nggak berdekatan.

Pasalnya *physical distancing* juga masih mungkin dilakukan untuk beberapa waktu setelah post-corona. Sebagai pertimbangan pula, sebaiknya jumlah tamu dikurangi daripada menyebabkan transmisi.

Protokol kebersihan secara ketat di berbagai hal juga harus diperhatikan, mulai dari kebersihan tempat dan makanan hingga penyediaan hand sanitizer di segala sudut

Kebersihan kini menjadi fokus utama, termasuk dalam pernikahan. Walau mungkin nantinya penyebaran COVID-19 melambat, namun *hand sanitizer* tetap perlu disediakan karena banyak bakteri maupun virus yang mungkin akan menular melalui tangan. Pun sudah disediakan secara prasmanan ada baiknya katering diambilkan oleh satu orang agar bakteri nggak menyebar ke banyak yang lainnya



Udaya yang identik dilakukan saat pernikahan pada masa sebelum pandemi mungkin juga akan berkurang

Datang ke pernikahan biasanya identik dengan salaman atau bahkan pelukan dan cipika-cipiki pada kerabat dekat. Paling nggak, akan ada juga sesi foto bersama pengantin di pelaminan bersama tamu secara ganti-gantian. Akan tetapi, tradisi ini mungkin akan

berkurang nantinya, mengingat masih banyak orang yang parno akan efeknya, sekaligus demi mengurangi kemungkinan terjadinya transmisi.

Entah kapan pandemi ini akan berakhir, namun bisa diprediksi bahwa new normal untuk pernikahan ini suka nggak suka bakal jadi tren yang harus diikuti para calon pengantin agar tetap aman. Meski membatasi ruang gerak pengantin dan para tamu, setidaknya tren pernikahan intim ini dapat membawa konsep baru dalam pernikahan di Indonesia. Yang biasanya harus mengundang ratusan bahkan ribuan tamu, serta padat dengan beragam prosesi



6 ALASAN KULIT WAJAH MALAH SERING BERMASALAH KETIKA DI RUMAH AJA

Jadi, gimana kondisi kulit wajahmu setelah lebih dari satu bulan di rumah aja?

Meski sehari-harinya berdiam diri di rumah aja, sebagian orang justru mengeluhkan kulit wajahnya yang justru bermasalah. Nggak cuma kelihatan kusam, beberapa ada yang mengalami peradangan jerawat atau tiba-tiba muncul beruntusan yang sebelumnya jarang ada. Duh, kenapa, ya? Perasaan nggak ke mana-mana deh!

Ternyata, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal yang mungkin nggak kamu sadari lo. Memang kebanyakan karena faktor perawatan, bukan dari sinar matahari atau polusi dari luar ruangan.

1

Stres jadi penyebab utama masalah kulit saat di rumah aja. Belajar mengelola stres bisa menjadi solusi untuk kulit sehat

2

Meski di rumah, cobalah untuk tetap cuci muka sehari dua kali. Karena kita nggak tahu apakah udara di dalam rumah sudah cukup baik

3

Waktu tidur yang berantakan ternyata juga bisa memicu masalah di kulit wajah. Hal ini berkaitan dengan proses regenerasi kulit yang jadi nggak optimal

4

Jarang berolahraga juga bisa memberi pengaruh pada kulit wajah. Pasalnya, rutin berolahraga bisa bantu mengontrol hormon yang memproduksi minyak, agar nggak terjadi penumpukan minyak di wajah

5

Perhatikan konsumsi makananmu, kalau terlalu banyak minyak dan manis, ya, wajar jika wajah jadi berjerawat

6

Faktor lain yang bisa memicu masalah pada kulit ialah kurangnya produksi vitamin. Paling nggak, berjemur di bawah paparan sinar matahari selama 10-15 menit bisa memberikan vitamin D untuk kulit dan sistem imunmu

Coba deh ingat-ingat, ada berapa banyak keluputan di atas yang mungkin secara nggak sengaja kamu lakukan selama di rumah aja? Jadi, meski di rumah aja, kamu tetap mesti menjaga pola hidup, ya! Biar nggak jerawat atau mengalami masalah kulit lainnya.

4 ALASAN KENAPA SEBAIKNYA NGGAK PAKAI MAKE-UP DULU KALAU LAGI PAKAI MASKER

Banyak hal yang berubah di tengah pandemi corona, termasuk *style* kita sehari-hari. Setiap kali keluar rumah, sekarang kita harus memakai masker buat menghindari penyebaran virus. Masker yang tersedia pun bermacam-macam, mulai dari masker bedah sekali pakai sampai masker kain. Ada berbagai corak dan warna yang bisa dipilih sesuai kebutuhan dan selera.

Walaupun wajah sudah tertutup masker, namanya juga cewek, kadang kita tetap pengen pakai *make-up* supaya penampilan lebih cantik. Apalagi kalau harus datang ke acara penting yang nggak bisa dihindari. Tapi ternyata tindakan itu bisa berbahaya lo! Yuk, simak penjelasannya~

1

Make-up yang kita pakai bisa mengotori masker, seperti lipstik, blush on, bedak, lotion, bahkan krim cukur untuk cowok. Dampaknya, kemampuan masker buat menyaring udara bakal berkurang

2

Masker yang terkena *make-up* dianggap sudah terkontaminasi. Akibatnya, masker itu nggak bisa dipakai ulang oleh tenaga medis

3

Kalau tetap ingin memakai *make-up*, sebaiknya hindari area mulut dan hidung supaya nggak mengotori masker

4

Sedangkan kalau ingin memakai *skincare*, gunakan tipis-tipis aja. Lalu tunggu sampai menyerap dulu ke kulit

Kita memang butuh berbagai penyesuaian buat memakai *skincare* dan *make-up* di tengah pandemi ini. Walaupun agak repot, sabar saja, ya. Lebih baik kita berhati-hati demi menjaga kesehatan. Jangan lupa pakai masker kalau bepergian!



5 PEKERJAAN YANG BARU POPULER GEGARA PANDEMI. DULU NGGAK KEPIKIRAN, SEKARANG DIBUTUHKAN~

Penyebaran virus corona di seluruh dunia membuat beberapa sektor pekerjaan lumpuh. Akibatnya banyak perusahaan yang memilih merumahkan bahkan memutuskan hubungan kerja dengan karyawannya. Kendati begitu, pandemi ini juga menciptakan lapangan pekerjaan baru yang sebelumnya nggak pernah terpikirkan.

Namun tentu saja, pekerjaan baru yang muncul di masa pandemi ini membutuhkan keahlian spesifik di setiap bidangnya. Jadi, pekerjaan ini nggak bisa sembarangan dimasuki oleh orang tanpa kompetensi khusus. Berikut pekerjaan baru yang muncul karena pandemi virus corona. Simak ulasan lengkapnya nih!

Beberapa petugas rekam medis bisa bekerja di bidang baru sebagai pengambil dan penguji sampel virus corona. Biasanya mereka bekerja di laboratorium khusus atau terjun langsung ke lapangan

Nggak banyak yang tahu, selain dokter dan perawat, di masa pandemi ada pekerjaan baru yang cukup berisiko tinggi. Mereka adalah para pengambil dan penguji sampel virus corona. Sebenarnya sih, pekerjaan ini bukan benar-benar hal baru di dunia medis. Tapi karena virus corona menular dengan cepat, maka lowongan sebagai penguji dan pengambil sampel virus ini semakin terbuka lebar dan sangat dibutuhkan.

Pekerjaan baru ini biasanya dibuka untuk petugas rekam medik. Tempat kerja mereka biasanya di laboratorium dan nggak jarang juga mereka terjun ke lapangan. Pekerjaan ini akan semakin dibutuhkan mengingat kita telah memasuki masa new normal, di mana angka penularan bisa saja melonjak tajam.

Hari ini pekerjaan pelacak penularan virus yang berbentuk *call center* di lembaga pengaduan sangat penting dan dibutuhkan banyak orang

Selanjutnya ada pekerjaan yang sangat penting di masa pandemi ini. Ya, pekerjaan ini adalah pelacak kontak penularan virus. Pekerjaan ini sangat penting, karena bisa memetakan suatu daerah, keluarga atau orang-orang yang pernah dilewati oleh mereka yang positif terkena virus corona.

Nantinya, tindakan pencegahan dan sterilisasi dapat dilakukan dengan cepat. Di Amerika Serikat, pekerjaan ini bisa dilakukan secara *full-time* atau *part-time*. Bahkan pekerjaan ini bisa dilakukan dari rumah. Di Indonesia, pekerjaan ini semakin dibutuhkan mengingat kurva penularan virus masih belum melandai signifikan.

fyi

Peluang Karier Lulusan 2020 di Masa Pandemi

- Freelance writer (Kontnesia, iWriter, The Writer Finder)
- Penerjemah bahasa asing (Freelancer, Unbabel, Gengo)
- Desainer grafis (Sribulancer, Fiverr, Design Hill)
- Online input data (YouGov Indonesia, ViewFruit, Appen)
- Guru online (Kelas Kita, Ruang Guru, Gotraining)
- Software engineer (Upwork, Flexjobs, Indeed)
- Fotografer online (Shutterstock, Photography Jobs Online, Workana)

Memasuki masa *new normal*, pekerjaan penjaga dan pemeriksa suhu dibutuhkan di banyak tempat yang mengundang kerumunan orang

Di masa *new normal*, masyarakat nantinya bisa kembali beraktivitas seperti biasa. Namun aktivitas ini tetap dilakukan dengan disiplin ketat protokol kesehatan. Di Indonesia sendiri, masa transisi dari PSBB menuju *new normal* sedang terjadi. Atas dasar itu pekerjaan yang akan dibutuhkan adalah petugas pemeriksa suhu atau biasa disebut operator. Tugas mereka adalah memastikan suhu tubuh orang-orang yang masuk ke mal, sekolah, stasiun, restoran, bandara, dan ruang publik lainnya. Pekerjaan ini penting sebagai tindak pencegahan penularan virus.

Bisnis dan pekerjaan orang yang membuat perisai plastik sangat dibutuhkan banyak tempat, mengingat perisai plastik masuk jadi salah satu protokol kesehatan dan pencegahan penularan virus corona

Selanjutnya ada pekerjaan atau bisnis pembuat perisai. Saat ini berbagai instansi dan tempat sangat membutuhkan perisai sebagai bentuk protokol kesehatan. Perisai ini berfungsi agar tempat-tempat seperti sekolah, kantor dan kafe bisa menampung siswa, pekerja, dan pelanggan restoran. Coba bayangkan, ada berapa banyak restoran, kantor dan sekolah di Indonesia? Maka orang-orang dengan kemampuan khusus membuat perisai ini sangat dibutuhkan.

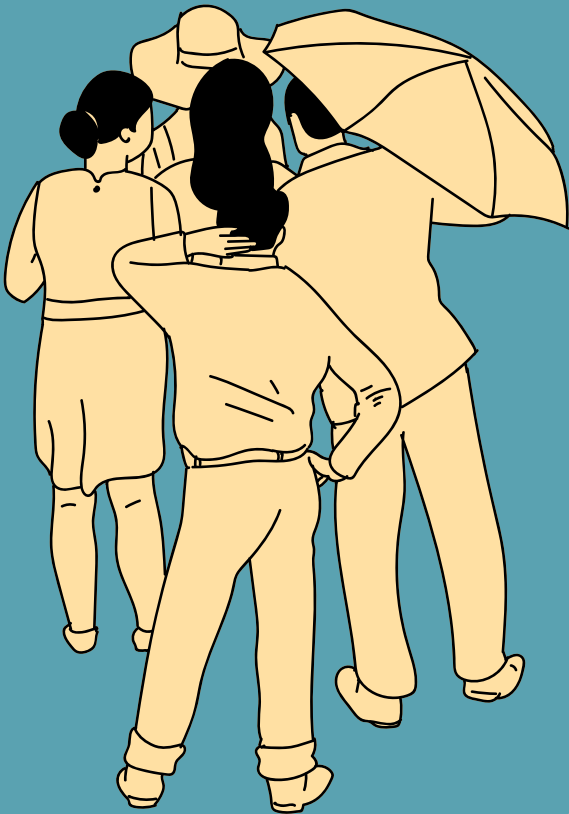
Guru atau dosen membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dengan teknologi virtual untuk mengajar para murid. Maka dari itu jasa asisten pribadi atau pelatih teknologi virtual cukup menjanjikan

Semasa pandemi corona, sistem belajar di berbagai negara dilakukan secara virtual. Kebijakan ini diambil untuk menjaga anak-anak supaya nggak terpapar virus corona. Di samping itu, proses pembelajaran juga mesti berlangsung seperti seharusnya. Dari sisi pelajar atau mahasiswa perubahan cara belajar ini bukan hal yang sulit, sebab anak-anak muda sudah terbiasa dengan teknologi digital. Masalahnya nggak sedikit guru atau dosen yang kurang memahami teknologi digital ini. Maka pekerjaan asisten teknis platform virtual ini cukup dibutuhkan oleh para dosen atau guru yang ingin belajar. Di Amerika Serikat pekerjaan ini sangat diminati karena mereka mendapatkan bayaran sebesar 25 dolar per jam.

Itulah pekerjaan baru yang muncul di masa pandemi. Sebelumnya, pekerjaan ini nggak terpikirkan, namun hari ini perannya sangat dibutuhkan. Berminat terjun ke pekerjaan-pekerjaan di atas?



KANTOR LAYANAN PUBLIK



LAYANAN PUBLIK

Pandemi ini membuat hampir semua aspek kehidupan kita selama ini berhenti sejenak, termasuk layanan publik seperti perpanjangan SIM, KTP, atau dokumen-dokumen penting yang harus rutin diurus secara berkala. Maka dari itu, mereka yang apesnya harus memperpanjang SIM atau KTP selama pandemi ini pasti pusing tujuh keliling. Apalagi ada ketentuan denda atau bahkan harus bikin baru jika terlambat, wajar sih banyak orang khawatir akan urusan yang satu ini. Makanya begitu kantor-kantor instansi pemerintah dibuka, antrian panjang orang-orang yang ingin mengurus dokumen-dokumen ini langsung dilaporkan terjadi di berbagai kota. Padahal bahaya banget lo kalau kumpul-kumpul gitu. Nah, Hipwee punya panduan khusus untuk kamu yang harus segera mengurus dokumen nih!

1 Jangan terburu-buru panik dan langsung ikutan antri di kantor pemerintahan. Selama masa pandemi ini, ada dispensasi atau perpanjangan masa pengurusan. Jadi jangan takut kena denda atau harus bikin dari awal.

SIM: Bagi yang SIM-nya habis dari tanggal 24 Maret - 29 Mei 2020, diberikan dispensasi proses perpanjangan mulai tanggal 2 Juni sampai tanggal 30 Juni 2020. Cek saja akun website atau akun resmi Korps Lalu Lintas Kepolisian Republik Indonesia (Korlantas RI) untuk info terbaru.
https://www.instagram.com/ntmc_polri/

STNK: Relaksasi pembayaran pajak kendaraan yang jatuh tempo sampai 29 Mei 2020. Nggak ada denda keterlambatan sampai tanggal tersebut, Pajak kendaraan juga bisa dibayar dan diurus online dengan mengunduh aplikasi 'Samolnas' (Samsat Online Nasional) di app store.

KTP dan dokumen kependudukan lain: sempat ada instruksi untuk menunda semua perekaman e-KTP sampai pandemi COVID-19 selesai, kini kantor kependudukan dan catatan sipil di beberapa daerah mulai dibuka. Coba cek informasi kantor disdukcapil di wilayahmu. Jangan datang langsung, coba telepon atau cari informasi via online dulu, ya~

2 Cek dulu layanan online tiap-tiap instansi. Banyak instansi kini memiliki sistem atau bahkan mewajibkan pendaftaran online.

SIM : <http://sim.korlantas.polri.go.id/devregistrasi/>

KTP dan dokumen kependudukan lain: cek website dukcapil daerah masing-masing

3 Memasuki era normal, pelayanan yang sebelumnya ditutup banyak yang mulai dibuka. Jam operasional dan kuota orang akan dibatasi. Tapi tiap daerah punya aturan yang berbeda-beda, jadi pastikan cek dulu ketentuan dan update instansi terkait di daerahmu

4 Datanglah pada jadwal yang sudah ditentukan dengan komitmen penuh menjalankan protokol kesehatan. Jaga jarak dengan orang lain, pakailah masker, bawa hand sanitizer, dan langsung pulang jika urusan sudah selesai. Ingat, begitu sampai di rumah, jalankan juga protokol kesehatan setelah bepergian seperti langsung cuci tangan, ganti baju, atau sekalian mandi sebelum berkumpul lagi dengan keluarga.

ARTI PENTING MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI SAAT PANDEMI, BIAR SEHAT JIWA RAGA!

Berbagai masalah mental muncul setelah kita menjalani kegiatan di rumah aja. Ya, wajar saja, karena kita sudah lebih dari tiga bulan menerapkan physical distancing dan mengurangi pertemuan tatap muka dengan orang-orang terdekat. Jauh dari orang terdekat membawa kesepian dalam jiwa.

Biasanya ada orang-orang terdekat sebagai tempat sambat, bisa bertemu sepulang kuliah atau kerja dan melepas lelah jiwa dengan tertawa bersama mereka. Sekarang kita dipaksa puas dengan *video call* saja. Meski tetap bisa cerita, tapi rasanya tetap saja berbeda. Ada rasa kesepian yang terpendam dalam dada. Makanya, jangan pernah remehkan kondisi seperti ini, di tengah pandemi kita juga mesti menjaga kesehatan jiwa.

Buat apa sehat raga kalau mentalmu terganggu? Bukankah hidup itu harus bahagia?

Banyak hal harus diperhatikan dalam menjalani swakarantina. Di rumah saja memang menghindarkan kita dari transmisi, namun memungkinkan kita untuk diselimuti kesepian. Kesepian nggak kalah bahayanya dengan corona lo. Kesepian bisa bikin kita gampang cemas. Hidup jadi nggak nyaman karena jauh dari ketenangan. Keduanya sama-sama mengganggu kita dalam beraktivitas.

Jangan meremehkan gangguan mental, sebab bisa merembet ke tubuh juga. Kecemasan punya gejala-gejala yang nggak bisa diabaikan begitu saja

Kesepian akut bisa bikin kita berpikir yang aneh-aneh. Salah satunya mudah cemas dan khawatir berlebihan. Jangan meremehkan kondisi ini karena dampaknya bisa merembet ke fisik juga. Melansir *Alodokter*, gangguan kecemasan bisa bikin kita pusing, sakit kepala, dada berdebar-debar, mudah lelah, bahkan sampai bisa bikin sesak napas. Tuh, nggak kalah bahaya dari corona itu sendiri, kan?

Kalau sudah kesepian, jangan lupa untuk cari teman ngobrol. Paling nggak, *video call* bisa membantu menghilangkan kesepian walau cuma sejenak

Sejak di rumah saja, kita jarang ngobrol sama orang lain selain keluarga. Yang dibahas paling hal itu-itu saja, maka wajar jika kebosanan melanda. Di momen ini, kamu jelas membutuhkan teman. Jangan sungkan menghubungi mereka, sekadar untuk menanyakan kabar. Kalau mau yang lebih seru, bikin link di *Zoom*, biar bisa ngobrol dengan banyak orang.

Meski nggak ketemu, setidaknya ini bisa membayar kerinduanmu. Ya, meski rasanya tetap saja berbeda. Saat ngobrol secara virtual seperti ini, rasanya pengen banget bisa ketemu langsung dan ngobrol lama kayak dulu lagi.

Kegiatan baru juga perlu dicoba biar kamu nggak bengong melulu. Intinya cari kesibukan dan keseruan baru

Bosan terjadi karena kamu mengerjakan sesuatu yang monoton dalam waktu yang lama. Lebih dari tiga bulan kita di rumah saja, pasti banyak hal yang kita lakukan berulang-ulang. Kesepian yang melandamu saat ini bisa diobati dengan sedikit variasi. Cari hobi baru: main sepatu roda, bikin lagu, nulis cerpen, baca novel horor, atau apa pun, yang penting jangan mengulang kebiasaan lama. Percayalah hal seperti itu bisa sedikit membantu.

Itulah beberapa hal yang perlu diperhatikan saat di rumah saja. Fokus menjaga diri dari corona juga mesti diimbangi dengan menjaga kesehatan mental kita. Kalau mental sudah terganggu, hidup bakal susah dijalani. Kalau kamu sudah merasakan ada yang nggak beres dari psikismu, segera periksakan, ya!



KENDALIKAN KECEMASAN DALAM DIRI AKIBAT PANDEMI CORONA

Kebijakan *new normal* udah mulai berlaku. Mungkin, kamu yang tadinya udah beberapa bulan kerja atau belajar dari rumah, sekarang harus balik lagi beraktivitas di luar. Padahal, data menunjukkan kalau penyebaran virus COVID-19 masih belum berkurang dan beraktivitas di luar rumah masih berisiko. Apakah ini membuat kamu cemas? Kalau iya, nggak apa-apa, wajar kok. Tapi kalau kamu merasa kecemasan itu mengganggu aktivitas dan bikin susah konsentrasi, berikut adalah tips untuk mengatasi kecemasanmu dalam menghadapi *new normal* ini.

Tips pertama yang bisa kamu coba yaitu berfokus kepada apa yang bisa kamu kontrol

Kenapa? Karena hal-hal nggak pasti yang nggak bisa kamu kontrol dapat menyebabkan rasa cemas, sehingga kamu bisa mengurangi kecemasanmu dengan mengalihkan fokus pada hal yang bisa kamu kontrol. Misalnya, kalau kamu cemas karena nggak tahu apakah orang-orang di sekitar kamu sehat atau berpotensi menularkan virus, maka kamu bisa coba fokus untuk melakukan hal-hal yang bisa

kamu lakukan untuk melindungi dirimu. Entah dengan memakai masker, cuci tangan pakai sabun, jaga jarak dengan orang lain, dan menjaga daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat.

Selain itu, kamu bisa coba batasi konsumsi berita

Kalau kamu cemas karena harus beraktivitas di luar rumah saat angka infeksi COVID-19 masih tinggi, mungkin kamu bisa coba kurangi melihat berita tentang itu. Misalnya, kamu bisa batasi untuk melihat berita tentang COVID-19 jadi cukup dua hari sekali. Di luar itu, *skip* aja berita tentang COVID-19, atau cari berita tentang topik lain.

Tenang, kamu nggak harus tiap hari mengikuti berita terbaru penambahan kasus COVID-19, apalagi kalau itu bikin kamu cemas. Yang penting, kamu udah tahu seperti apa kondisi saat ini dan apa yang mesti kamu lakukan untuk melindungi dirimu.

Selanjutnya, kamu juga bisa coba untuk fokus dengan apa yang kamu lakukan saat ini

Jadi, selain karena hal-hal yang nggak pasti, kecemasan itu juga bisa muncul kalau kamu terlalu banyak mikirin hal-hal yang punya kemungkinan untuk terjadi, tapi belum kejadian. Contohnya, kamu mikirin terus, "Duh, kalo ketularan nanti gimana, ya?" padahal sekarang kamu sehat-sehat aja. Nah, kalo kayak gitu, kamu bisa coba untuk fokus pada apa yang sedang kamu lakukan saat ini, agar pikiranmu nggak ke mana-mana.

Oke, sekian tips-tips dari Satu Persen. Semoga bermanfaat, ya!



TREN VIRTUAL TOUR DI MASA PANDEMI

Industri pariwisata saat ini benar-benar sangat tertekan, krisis COVID-19 membuat industri pariwisata terpukul. Pemerintah melarang operasional kawasan wisata dan masyarakat juga lebih baik di rumah saat pandemi ini, hal ini membuat tidak ada aktivitas wisata sama sekali di masa pandemi. Namun meskipun hanya di rumah, saat ini setiap orang juga dapat merasakan sensasi liburan dari depan layar, kegiatan tersebut adalah *virtual tour* yang saat ini sedang menjadi tren liburan di masa pandemi.

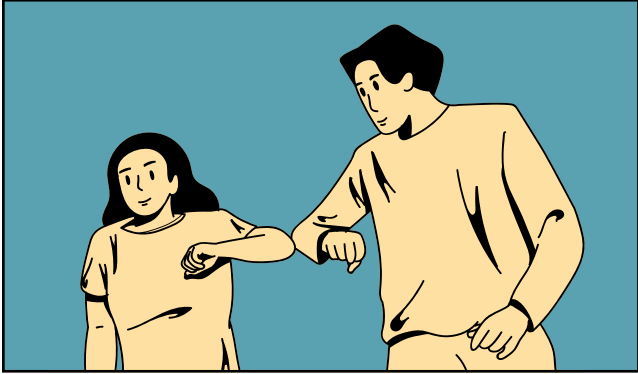
Virtual tour adalah simulasi sebuah lokasi yang dibuat dalam bentuk video atau susunan foto. Kegiatan ini dipandu oleh *tour guide* seperti tur pada umumnya, namun *tour guide* virtual tour memandu tur melalui media online seperti Zoom, Google Meet, YouTube atau platform yang serupa. *Tour guide* akan mengajak wisatawan berkeliling secara virtual dan menjelaskan tempat yang dikunjunginya, *tour guide* juga akan menyampaikan sejarah ataupun asal-usul tempat tersebut, uniknya *tour guide* juga akan membawa kita ke surga tersembunyi dan menunjukkan kita lokasi

tersebut melalui Google Maps. Meskipun secara virtual, *tour guide* mampu membawa kita seakan-akan wisatawan merasakan berwisata yang sesungguhnya.

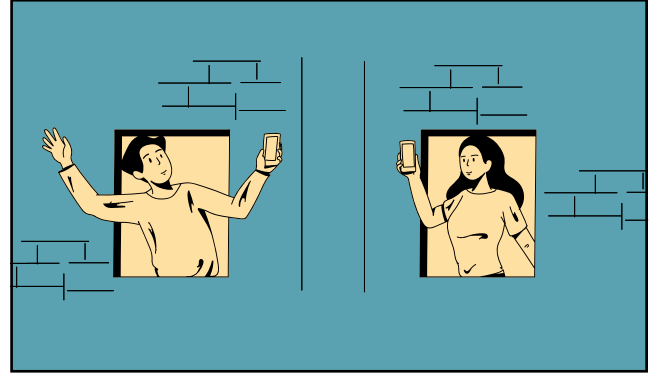
Tren *virtual tour* ini juga dapat membantu wisatawan menambah wawasan seputar tempat wisata dan juga dapat membantu mereka merencanakan wisata setelah pandemi ini berakhir. Bagi pengelola wisata juga memiliki kesempatan untuk mempromosikan tempat wisata mereka sekaligus bisa menjual oleh-oleh khas disela *virtual tour*.



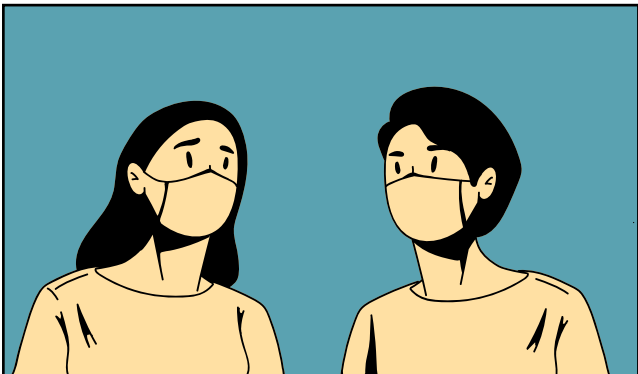
PACARAN NEW NORMAL



Kebiasaan memberi pelukan hangat akan berubah menjadi jabat sikut. Mau pelukan, mandi dulu!



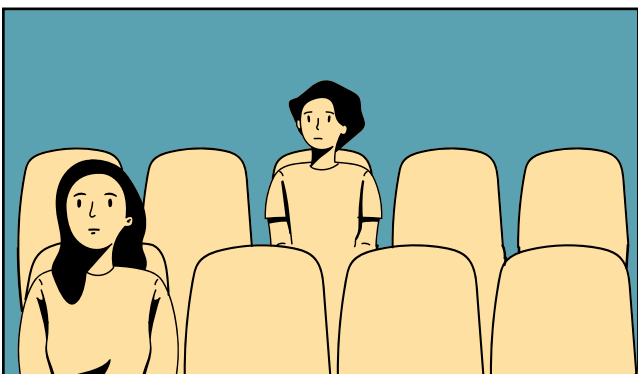
Standar LDR juga sepertinya akan berubah. Dari yang tadinya mesti beda kota dulu, ke depannya satu kota pun akan dianggap LDR juga karena susah ketemu



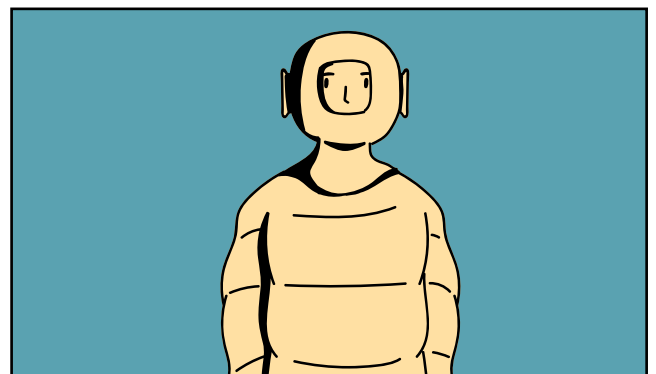
Hati-hati ke depannya kamu bakal susah menebak kebohongan pacarmu. Jangan percaya begitu saja omongan dia yang wajahnya tertutup masker, kan, kita nggak bisa lihat ekspresinya~



Harus ekstra sabar dalam komunikasi, karena pacaranmu akan lebih banyak dihabiskan lewat media virtual



Kalau pun dibolehkan jalan atau nonton bioskop sama orang tua, kamu mesti bersiap dengan kebijakan absurd kursinya terpisah jarak



Higienitas lama-lama bakal jadi kriteria dalam memilih pasangan. Orang tua nggak mau anaknya dekat dengan orang-orang jorok yang jarang cuci tangan

REKOMENDASI PRODUK



Gamepad. Nah, yang satu ini memang mungkin sudah termasuk barang wajib buat gamer. Tapi bagi yang belum punya, periode panjang berada di dalam rumah saja sekarang, pasti bakal membuatmu lebih tergoda untuk membelinya. Harga: Rp300.000

<https://shopee.co.id/Logitech-F310-Gamepad-i.39400356.609819364>



Panci listrik serbaguna. Semua orang terpaksa harus lebih sering memasak di masa pandemi ini, termasuk mereka yang nggak punya dapur atau kompor. Alat ini bisa jadi solusi. Ukurannya kecil, watt-nya juga kecil, tapi bisa untuk menggoreng, merebus, dan sebagainya. Cocok banget untuk anak kos!

Harga: Rp90.000

<https://shopee.co.id/product/35017261/5827380441?v=daf&smtt=0.03>



Headset bluetooth. Karena kebutuhan akan virtual meeting, kondangan online, atau sekadar 'hangout' online barang teman meningkat tajam, alat ini bisa jadi investasi penting. Terlebih yang memang harus bekerja dari rumah dan meeting dengan bos atau klien dari rumah, pastikan kamu bisa mendengar dan suaramu juga terdengar jelas.

Harga: Rp200.000

<https://www.blibli.com/p/jakcom-v9-wireless-bluetooth-headset-with-mic/pc--MTA-6375658?ds=FAT-60044-02720-00001&source=SEARCH&sid=2d0b2657d5438fb9&cnc=false&pickupPointCode=PP-3082836>

SEGALA HAL HARUS DILAKUKAN DARI RUMAH, INI GADGET YANG LARIS MANIS SELAMA PANDEMI



Mesin cuci mini. Di era di mana penatu kiloan yang murah masih banyak yang tutup tapi cucian tetap terus menumpuk, alat ini bisa jadi penyelamat. Yang jelas, harganya jauh lebih terjangkau dari mesin cuci biasa.

Harga: Rp500.000

<https://www.hipwee.com/feature/rekomendasi-mesin-cuci-mini-portable/>



Milk frother untuk bikin busa susu. Yang sudah terlanjur jadi 'coffee snob' dan ketagihan kopi kekinian di kafe, pasti pusing tujuh keliling selama pandemi ini. Belilah alat sederhana ini. Kopi kemasanmu bisa jadi mendadak fancy dengan tambahan foam bak kapucino atau latte buatan kafe. Atau untuk bikin dalgona yang hits, nggak perlu capek-capek aduk pakai sendok!

Harga: Rp20.000

<https://www.ikea.co.id/en/product/s/dinnerware/coffee-and-tea-accessories/produkt-art-70301165>



Mini proyektor. Bioskop mungkin bakal jadi salah satu tempat publik yang terakhir buka semasa pandemi ini, karena memiliki tingkat transmisi yang sangat tinggi. Makanya, untuk mengobati kerinduan nonton di bioskop, banyak orang beralih ke alat yang satu ini. Ternyata harganya pun ada yang cukup terjangkau lo!

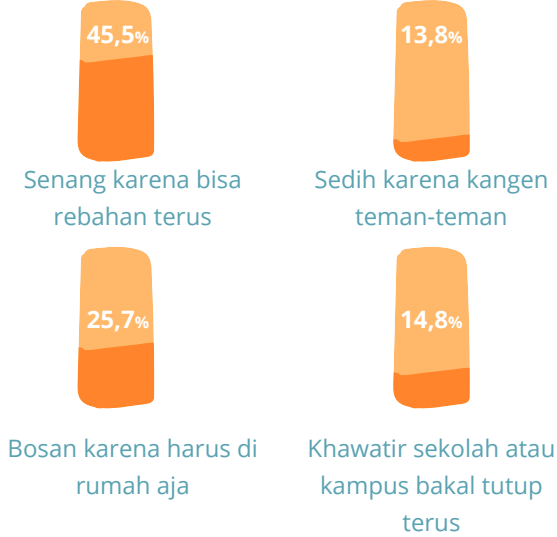
Harga: Rp400.000

<https://shopee.co.id/Mini-Proyektor-LED-YG300-YG-300-YG-300-LCD-Portable-Projector-Home-i.8199354.1940719476>

BEBERAPA BULAN BELAJAR ONLINE, KINI MASUK ERA NEW NORMAL. UDAH SIAP MASUK LAGI?

Jakpat
(jajak pendapat)

1 Pertama kali dengar harus kuliah/sekolah dari rumah, jujur deh apa perasaanmu?



2 Setelah beberapa bulan, gimana pendapatmu tentang sekolah/kuliah online?

Penting banget karena bisa jaga kesehatan, nggak perlu keluar rumah



Bagus karena hemat tenaga, bisa belajar sambil duduk santai dan rebahan, hehe



Kurang oke karena harus nyediain fasilitas sendiri, boros internet nih



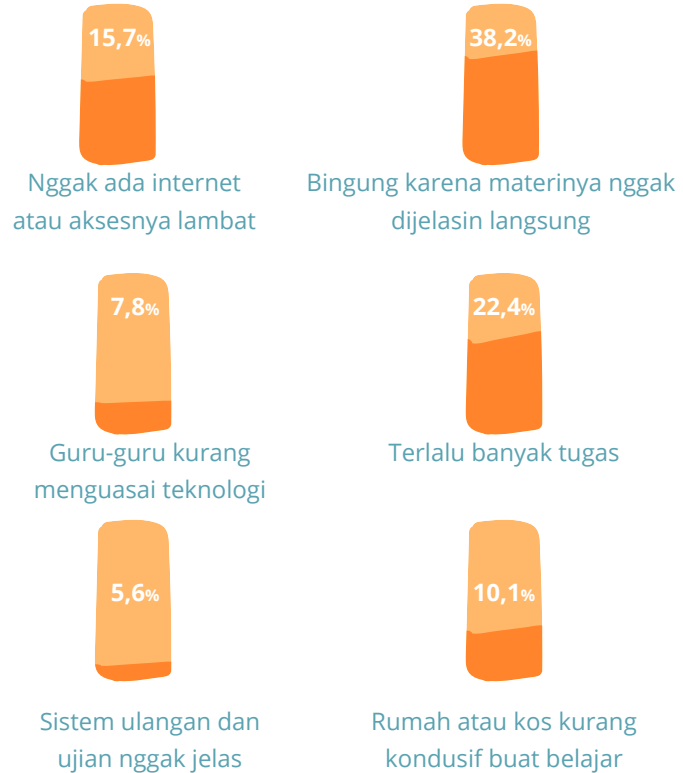
Kurang bagus karena pengajar dan kurikulumnya belum siap



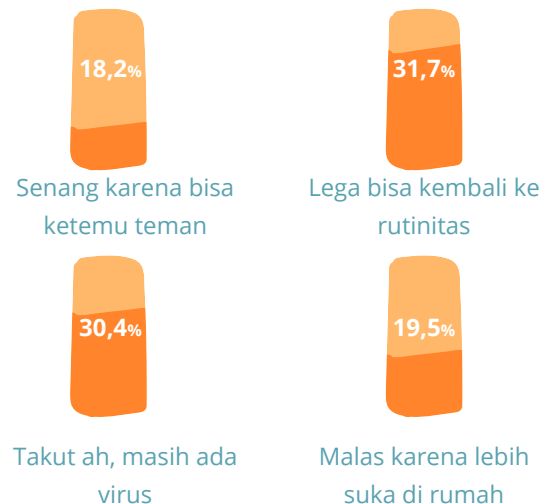
Lumayan, orang tua jadi lebih hemat karena nggak perlu ngasih uang jajan



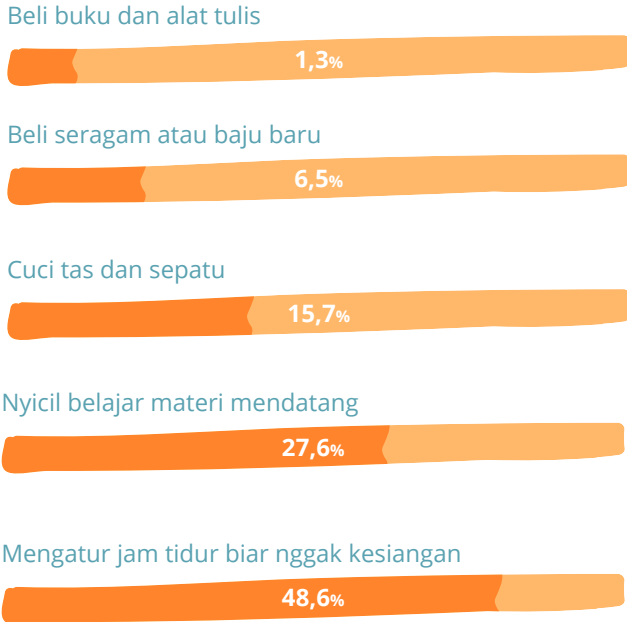
3 Apa hambatan yang paling sering kamu alami saat ikut kelas online?



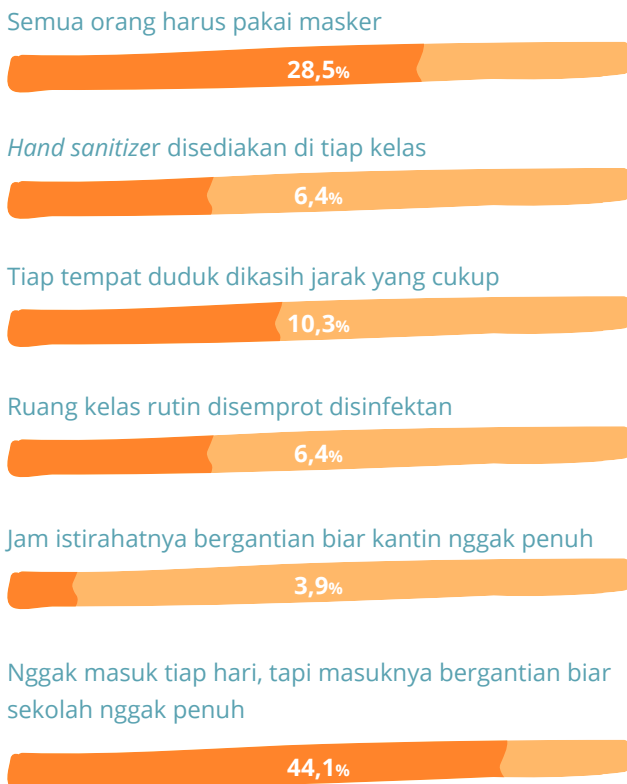
4 Nggak terasa, sebentar lagi sekolah/kampus dibuka lagi nih. Gimana perasaanmu?



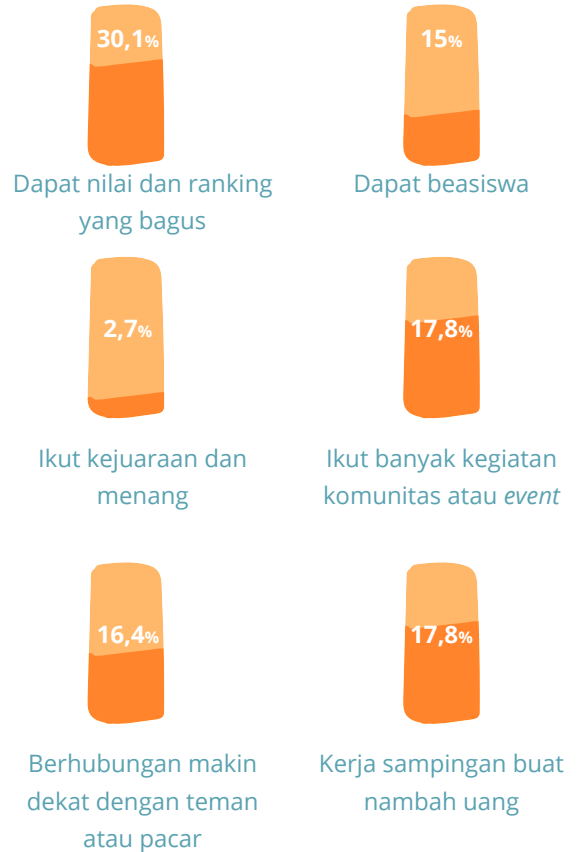
5 Apa persiapan yang paling kamu perhatikan buat masuk sekolah/kampus lagi?



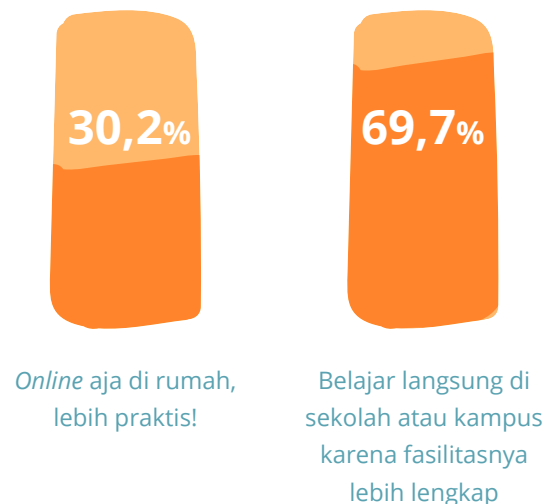
6 Karena *new normal* udah diterapkan, bakal ada peraturan baru di sekolah/kampus demi kesehatan. Mana yang menurutmu paling penting?



7 Apa target yang paling pengen kamu capai setelah masuk sekolah/kampus lagi?



8 Sebetulnya kamu lebih suka belajar online di rumah atau belajar langsung di sekolah/kampus?





hipwee