

Work From Home: Life Solution on Psychology’s Perspective

**Muhliansyah¹, Zunea Farizka Azyza Harro Uasni², Rahma Kusuma Fitri³,
Syarifah Na’imi Anisa⁴, Faraz⁵, Qurotul Uyun⁶**

^{1),2),3),4),5),6)}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

¹⁾ email: 19915060@students.uii.ac.id, ²⁾ email: 19915026@students.uii.ac.id,

³⁾ email: 19915016@students.uii.ac.id, ⁴⁾ email: 19915022@students.uii.ac.id,

⁵⁾ email: 159151301@uui.ac.id, ⁶⁾ email: 963200102@uui.ac.id

Abstrak

Work from home merupakan suatu sistem melaksanakan pekerjaan atau aktivitas yang berkaitan dengan tanggung jawab dari seorang individu dilakukan dari rumah. Sistem bekerja dari rumah ini diterapkan oleh pemerintah di Indonesia sejak awal tahun 2020 setelah penyebaran pandemic covid-19 kian merebak. Tak jarang dari sistem tersebut memunculkan berbagai macam pengaruh termasuk pengaruh negatif yang dirasakan seperti merasakan jenuh, lelah, sulit membagi waktu dan sebagainya. Kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi psikoedukasi mengenai tips maupun solusi pada masyarakat Indonesia yang menjalani sistem *work from home* agar dapat melaksanakannya dengan adaptif. Metode kegiatan ini meliputi pelaksanaan webinar *online* yang diikuti oleh 62 orang berasal dari seluruh Indonesia. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan webinar yang telah dilaksanakan berhasil memberikan wawasan dan pemahaman kepada para peserta mengenai *Work from Home: Life Solution on Psychology’s Perspective* dilihat dari sisi sebanyak 48% peserta lebih banyak merasa webinar yang diadakan menarik, sebanyak 54% webinar yang diadakan sangat bermanfaat, sebanyak 61% webinar yang diadakan jelas dan mudah dipahami dan 62% webinar yang diadakan bisa diimplementasikan.

Kata kunci: *Work from Home*

Abstract

*Work from home is a system of carrying out work or activities related to the responsibilities of an individual carried out from home. This work from home system has been implemented by the government in Indonesia since the beginning of 2020 after the spread of the Covid-19 pandemic has increased. It is not uncommon for this system to generate various kinds of influences including negative influences such as feeling bored, tired, difficult to share time and so on. This research and community service activity aims to provide psychoeducation on tips and solutions to Indonesians who undergo a work from home system so that they can implement them adaptively. The method of this activity included conducting an online webinar which was attended by 62 people from all over Indonesia. The results of this activity show that the webinar activities that have been carried out have succeeded in providing insight and understanding to the participants about *Work from Home: Life Solution on Psychology’s Perspective*. very useful, as many as 61% of the webinars that were conducted were clear and easy to understand and 62% of the webinars held could be implemented.*

Keywords: *Work from Home*

Submitted: 30 Oktober 2020 Revision: 14 November 2020 Accepted: 1 Desember 2020

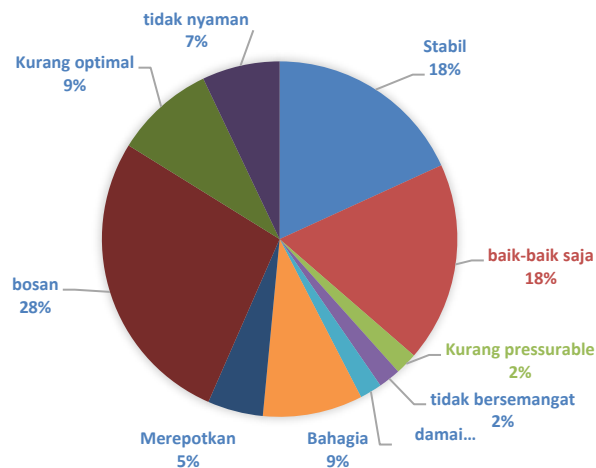
Terhitung sejak 15 Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo menghimbau masyarakat untuk belajar dan bekerja dari rumah, yang populer dengan istilah *work from home* selama pandemik virus corona yang semakin menyebar di seluruh wilayah Indonesia. Beberapa perusahaan telah menerapkan kebijakan WFH (dalam Jannah, 2020). *Work from home* merupakan suatu istilah bekerja dari jarak jauh, lebih tepatnya bekerja dari rumah. Jadi pekerja tidak perlu datang ke kantor tatap muka dengan para pekerja lainnya. *Work from home* ini sudah tidak asing bagi para pekerja *freelancer*, namun mereka lebih sering menyebutnya dengan kerja *remote* atau *remote working*. *Work from home* dan *remote working* sebenarnya tidak memiliki perbedaan, hanya terdapat pada istilah saja, yang membedakan hanyalah peraturan perusahaan tempat bekerja. Ada yang menerapkan *working hours normal* dari jam 8 pagi sampai 4 sore atau jam kerja bebas asal pekerjaan beres dan komunikasi selalu cepat (dalam Dewayani Direktorat Jendel Kekayaan Negara Kementerian Keuangan, 2020).

Beberapa media masa di Indonesia, menyoroti mengenai dampak atas fenomena WFH di situasi pandemik COVID-19 ini. Seorang psikologi yang diwawancara oleh Antaranews (2020), mengungkapkan bahwa WFH membuat masyarakat merasa bosan bahkan stres. Tumpang tindih pekerjaan yang harus segera diselesaikan memicu beban pikiran negatif bahkan menimbulkan sakit pada beberapa orang. Pola hidup yang berubah dari kebiasaan sebelumnya, menjadi tantangan tersendiri bagi beberapa orang yang harus bekerja dan harus mendampingi anak-anaknya untuk belajar di rumah.

Work from home mengalihkan aktivitas yang biasa dilakukan di luar rumah, seperti belajar dan bekerja hal tersebut dilakukan di dalam rumah. Aksi ini sudah banyak dilakukan di beberapa daerah terutama bidang pendidikan. Sekolah hingga Universitas di Indonesia pun mulai melakukan kegiatan belajar mengajar untuk mahasiswa dari rumah melalui kelas *online*. Tujuan digalakkannya aksi work from home yaitu untuk mengurangi interaksi yang dilakukan sekelompok orang pada suatu tempat. Jika orang mulai bekerja dari rumah, orang-orang yang sampai saat ini masih sehat akan dapat terminimalisir resiko terpapar virus covid-19. Melalui work from home juga, orang dapat mengontrol sendiri mengenai kebersihan diri dan rumah mereka agar tidak terjangkit dari virus yang mematikan.

Berdasarkan wawancara kepada dua orang pekerja dan dua orang mahasiswa yang melakukan *work from home* (WFH), dapat diketahui beberapa hal yang menjadi kendala. Kendala yang dialami oleh semua responden, yaitu diantaranya pekerja mengalami kendala terhadap signal, paket data atau kuota yang dimiliki, sedangkan pekerja memiliki deadline atau tenggat waktu atas tugas atau pekerjaan yang harus segera dikumpulkan. Hal ini menyebabkan subjek mengalami tekanan atau stres yang dirasakan, sehingga terkadang menghambat kelancaran dan kejernihan pikiran mereka untuk mengerjakan tugas-tugas dengan tenang. Pada responden yang telah berkeluarga dan harus melakukan WFH, mengakui bahwa tuntutan WFH ini menimbulkan stres tersendiri dikarenakan responden harus pandai membagi perannya sebagai suami atau istri, sebagai ayah atau ibu, dan sebagai pegawai yang harus menyelesaikan tugas-tugas sebelum tenggat waktu yang telah ditentukan. Responden mengakui bahwa melakukan WFH di situasi pandemik COVID-19 ini masih membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan situasi, kondisi dan aktivitas yang harus dilakukan dalam waktu yang serba ‘tiba-tiba’. Responden juga dituntut untuk pandai membagi perannya sebagai orang tua yang harus mendampingi anak-anaknya untuk belajar dan mengerjakan tugas pula dari rumah.

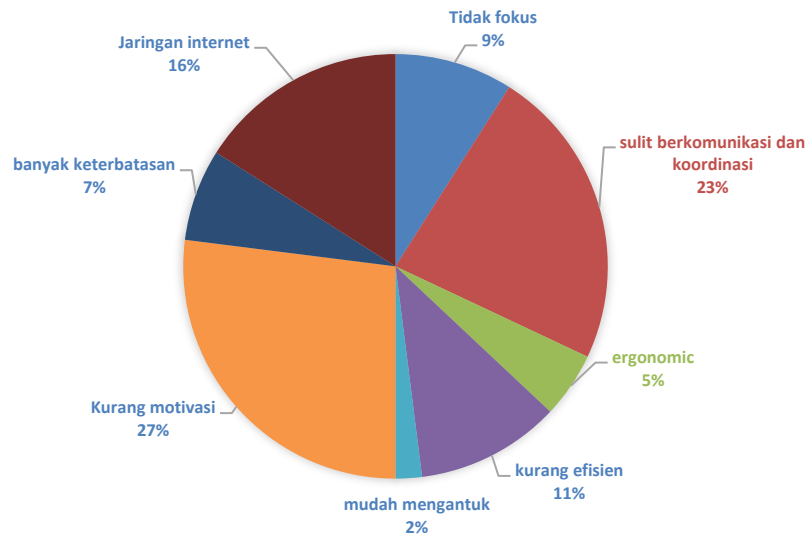
Selain berdasarkan hasil wawancara didapatkan juga hasil dari hasil analisis questioner mengenai psikologis yang telah didapatkan yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Survey Keadaan Psikologis

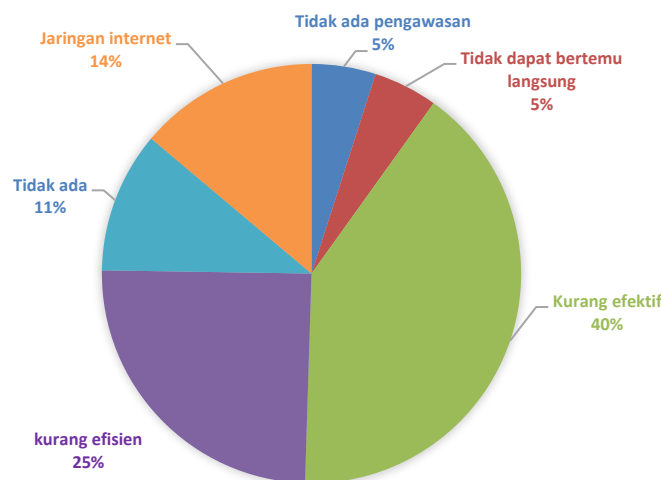
Berdasarkan hasil survey terhadap orang yang melakukan pekerjaan di rumah (*work from home*), maka diperoleh distribusi perasaan yaitu stabil berjumlah 18%, bai-baik saja

berjumlah 18%, kurang pressurable berjumlah 2%, tidak bersemangat 2%, damai berjumlah 2%, bahagia berjumlah 9%, merepotkan berjumlah 5%, bosan berjumlah 28%, kurang optimal berjumlah 9%, dan tidak nyaman berjumlah 7%.



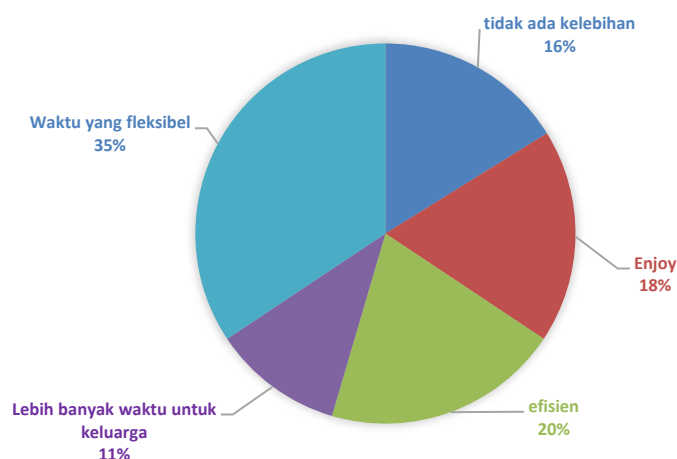
Gambar 2. Diagram Hasil Survey Hambatan Psikologis

Berdasarkan hasil survey terhadap orang yang melakukan pekerjaan di rumah (*work from home*), maka diperoleh distribusi kendala yaitu tidak fokus berjumlah 9%, sulit berkomunikasi dan koordinasi berjumlah 23%, ergonomic berjumlah 5%, kurang efisien berjumlah 11%, mudah mengantuk berjumlah 2%, kurang motivasi berjumlah 27%, banyak keterbatasan 7%, jaringan internet berjumlah 16%.



Gambar 3. Diagram Hasil Survey Hambatan *Work From Home*

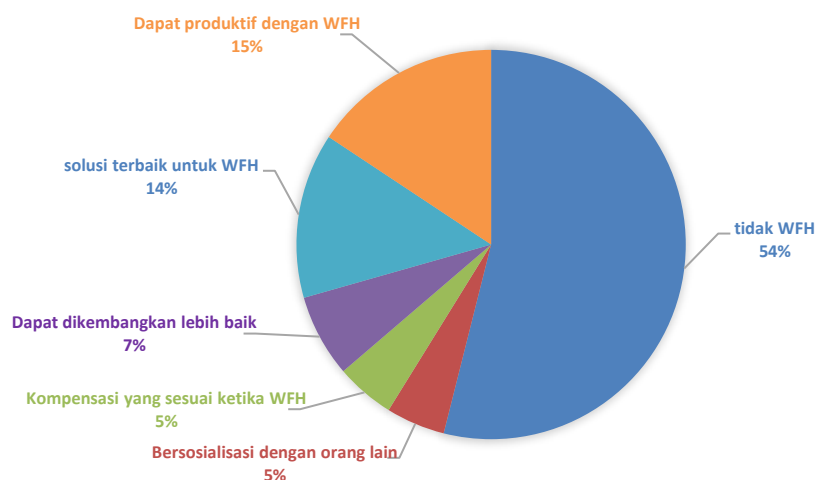
Berdasarkan hasil survey terhadap orang yang melakukan pekerjaan di rumah (*work from home*), maka diperoleh distribusi kelemahan yaitu tidak ada pengawasan berjumlah 5%, tidak dapat bertemu langsung berjumlah 5%, kurang efektif berjumlah 40%, kurang efisien berjumlah 25%, tidak ada berjumlah 11%, dan jaringan internet berjumlah 14%.



Gambar 4. Diagram Hasil Survey Keuntungan *Work From Home*

Berdasarkan hasil survey terhadap orang yang melakukan pekerjaan di rumah (*work from home*), maka diperoleh distribusi kelebihan yaitu tidak ada kelebihan berjumlah 16%, enjoy berjumlah 18%, efisien berjumlah 20%, lebih banyak waktu untuk keluarga berjumlah 11%, waktu yang fleksibel berjumlah 35%.

Gambar 5. Diagram Hasil Survey Harapan *Work From Home*



Berdasarkan hasil survey terhadap orang yang melakukan pekerjaan di rumah (*work*

from home), maka diperoleh distribusi harapan yaitu tidak WFH berjumlah 54%, bersosialisasi dengan orang lain berjumlah 5%, kompensasi yang sesuai ketika WFH berjumlah 5%, dapat dikembangkan lebih baik berjumlah 7%, solusi terbaik untuk WFH berjumlah 14%, dan dapat produktif dengan WFH berjumlah 15%.

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan diatas maka dari itu salah satu upaya yang dapat dilakukan terhadap masyarakat Indonesia dalam menghadapi fenomena tersebut, maka dibuatlah sebuah webinar yang bertopik "Work From Home: Life Solution on Psychology's Perspective" sebagai bentuk pengabdian dan layanan kepada masyarakat untuk dapat menemukan sebuah solusi dalam menjalani *work from home*.

Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini berbentuk webinar yang dilaksanakan pada salah satu layanan penyedia *meeting* menggunakan *software zoom meeting*. Adapun poster kegiatan sebagai berikut:



Gambar 6. Poster Kegiatan

Peserta Kegiatan

Sasaran peserta pelaksanaan kegiatan “*Work From Home: Life Solution on Psychology’s Perspective*” adalah 60 peserta kalangan umum di seluruh Indonesia.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Sebagaimana yang tercantum dalam poster kegiatan, webinar dilaksanakan sebagai berikut:

Hari/Tanggal : Sabtu, 21 November 2020
Pukul : 08.30 - 11.30
Tempat : Zoom meeting

Metode Kegiatan

1. Metode Ceramah adalah penerangan secara lisan atas bahan pembelajaran kepada sekelompok pendengar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dalam jumlah yang relatif besar.
2. Tanya jawab adalah suatu penyajian materi dimana seluruh pendengar diberikan kesempatan untuk dapat mengajukan pertanyaan kepada pemateri untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang diajukan dan menambah pemahaman mengenai materi yang disampaikan.

Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan webinar ini adalah:

1. Memberikan solusi bagi para peserta dalam menghadapi *work from home*
2. Peserta dapat mengatasi permasalahan yang terjadi ketika *work from home*

Hasil dan Pembahasan

Peserta webinar “*Work from Home: Life Solution on Psychology’s Perspective*” ini adalah masyarakat seluruh Indonesia. Jumlah peserta dalam pelatihan ini adalah 62 orang. Adapun distribusi peserta sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

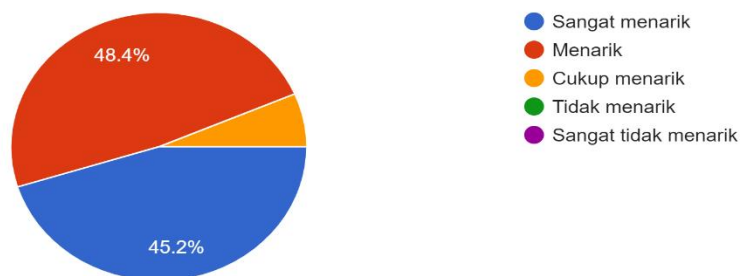
No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-Laki	19	31%
2.	Perempuan	43	69%
	Total	62	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peserta yaitu webinar berjenis kelamin laki-laki berjumlah 19 orang atau 31 persen dan perempuan berjumlah 43 orang atau 69 persen. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa peserta webinar didominasi dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 43 orang atau 69 persen.

Dalam webinar yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil dari evaluasi webinar sebagai berikut:

Menurut Anda, bagaimana pelaksanaan webinar ini secara keseluruhan?

62 responses



Gambar 7. Diagram Hasil Penilaian Peserta terhadap Pelaksanaan Webinar

Berdasarkan Gambar 7 merupakan hasil penilaian peserta terhadap pelaksanaan webinar yang dilaksanakan didapatkan hasil 7% webinar yang diadakan cukup menarik, 48% webinar yang diadakan menarik, dan 45% webinar yang diadakan sangat menarik. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan diatas bahwa hasil terbesar yang didapatkan adalah webinar yang diadakan menarik hal ini menyatakan bahwa peserta merasa bahwa webinar *work from home* perlu dilaksanakan dengan memberikan solusi.

Apakah materi yang disampaikan bermanfaat?

62 responses

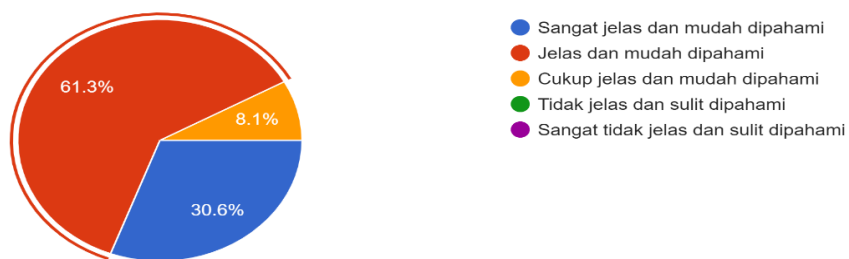


Gambar 8. Diagram Hasil Penilaian Peserta terhadap Pelaksanaan Webinar

Berdasarkan Gambar 8 merupakan hasil penilaian peserta terhadap pelaksanaan webinar yang dilaksanakan didapatkan hasil 5% webinar yang diadakan cukup bermanfaat, 41% webinar yang diadakan bermanfaat, dan 54% webinar yang diadakan sangat bermanfaat. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan diatas bahwa hasil terbesar yang didapatkan adalah webinar yang diadakan sangat bermanfaat hal ini menyatakan bahwa peserta merasa bahwa webinar *work from home* perlu dilaksanakan dengan memberikan solusi.

Apakah materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami?

62 responses



Gambar 9. Diagram Hasil Penilaian Peserta terhadap Pelaksanaan Webinar

Berdasarkan Gambar 9 merupakan hasil penilaian peserta terhadap pelaksanaan webinar yang dilaksanakan didapatkan hasil 8% webinar yang diadakan cukup jelas dan mudah dipahami, 61% webinar yang diadakan jelas dan mudah dipahami, dan 31% webinar yang diadakan sangat jelas dan mudah dipahami. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan diatas bahwa hasil terbesar yang didapatkan adalah webinar yang diadakan jelas dan mudah dipahami hal ini menyatakan bahwa peserta merasa bahwa webinar *work from home* perlu dilaksanakan dengan memberikan solusi.

Apakah materi yang disampaikan bisa diimplementasikan?

62 responses



Gambar 10. Diagram Hasil Penilaian Peserta terhadap Pelaksanaan Webinar

Berdasarkan Gambar 10 merupakan hasil penilaian peserta terhadap pelaksanaan webinar yang dilaksanakan didapatkan hasil 14% webinar yang diadakan cukup bisa diimplementasikan, 24% webinar yang diadakan sangat bisa diimplementasikan, dan 62% webinar yang diadakan bisa diimplementasikan. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan diatas bahwa hasil terbesar yang didapatkan adalah webinar yang diadakan bisa diimplementasikan hal ini menyatakan bahwa peserta merasa bahwa webinar *work from home* perlu dilaksanakan dengan memberikan solusi.

Hasil evaluasi webinar yang disampaikan di atas, menunjukkan bahwa kegiatan webinar yang telah dilaksanakan berhasil memberikan wawasan dan pemahaman kepada para peserta mengenai *Work from Home: Life Solution on Psychology's Perspective*. Peserta webinar yang pada awalnya tidak begitu mengetahui bagaimana solusi menghadapi dampak negatif WFH, setelah mengikuti webinar menjadi mengetahui dan memahami apa saja dampak dari WFH dan bagaimana solusi untuk mengahadapinya. Crosbie & Moore (2004), menguraikan bahwa bekerja dari rumah sebagai salah satu bentuk perwujudan dari inisiatif

jam kerja fleksibel yang memberikan berbagai alternatif kepada pekerja. Namun, tetap harus terdapat proses, acuan serta kebijakan yang meregulasi kegiatan ini, sehingga *work from home* dapat memberikan manfaat yang lebih terhadap pekerja maupun perusahaan atau tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi psikoedukasi yang dilakukan melalui webinar efektif memberikan pemahaman kepada peserta. Hasil ini pun sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2018) bahwa psikoedukasi efektif menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada pasien baru *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis. Psikoedukasi juga efektif menurunkan peningkatan literasi depresi (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Kesimpulan

Work from home adalah satu sistem yang memberikan pilihan pada pekerja untuk dapat melaksanakan pekerjaan di rumah dengan sistem yang berlaku. Berbagai pengaruh yang dirasakan tak jarang juga menimbulkan dampak yang negatif oleh pekerja akibat sistem tersebut. Kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ini hadir untuk memberikan jawaban bagi para individu yang menjalani sistem bekerja dari rumah dari perspektif psikologi agar dapat mengetahui dan memahami bagaimana cara-cara menyikapi hal tersebut. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa individu ataupun peserta dapat memiliki wawasan dan pemahaman mengenai *Work from Home: Life Solution on Psychology's Perspective* tersebut yang ditandai dengan hasil evaluasi webinar (psikoedukasi) yaitu dari sisi sebanyak 48% peserta lebih banyak merasa webinar yang diadakan menarik, sebanyak 54% webinar yang diadakan sangat bermanfaat, sebanyak 61% webinar yang diadakan jelas dan mudah dipahami dan 62% webinar yang diadakan bisa diimplementasikan.

Daftar Referensi

- Antarnews.com. (2020). *Psikolog: Mengatur jadwal bantu atasi stres saat WFH di tengah wabah*. <https://www.antarnews.com/berita/1400690/psikolog-mengatur-jadwal-bantu-atasi-stres-saat-wfh-di-tengah-wabah>. (Diakses pada 17 April 2020).
- Crosbie, T & Moore, J. (2004), "Work-life Balance and Working from Home". *Social Policy & Society*. 3(3), 223–233.

- Dewayani, T. (2020). *Bekerja dari Rumah (Work from Home) dari sudut pandang unit kepatuhan Internal*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13014/Bekerja-dari-Rumah-Work-From-Home-Dari-Sudut-Pandang-Unit-Kepatuhan-Internal.html>. (Diakses pada 16 April 2020).
- Jannah, S.M. (2020). *Antisipasi Corona, Jokowi sebut Kerja, Belajar & Ibadah dari Rumah*. Konferensi Pers di Istana Bogor. <https://tirto.id/antisipasi-corona-jokowi-sebut-kerja-belajar-ibadah-dari-rumah-eFfr>. (Diakses pada 16 April 2020).
- Natasubagyo, O.S & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology Volume 5, 1*. file:///C:/Users/Asus/AppData/Local/Temp/Efektivitas_Psikoedukasi_untuk_Peningkatan_Literas.pdf.
- Purwanti. (2018). Efektivitas Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Pasien Baru Ckd Yang Menjalani Hemodialisis. https://www.academia.edu/38130423/Efektivitas_psikoedukasi_menurunkan_depresi_stress_dan_kecemasan_pada_pasien_baru_HD_pdf.