

PENGARUH ERGONOMI TERHADAP AKTIVITAS WORKING FROM HOME

THE INFLUENCE OF ERGONOMIC ON WORKING FROM HOME ACTIVITIES

**Imtihan Hanom¹, Rachel Aleyda Rozefy², Hilmiyani Taqiyah Filasta³,
Yasmin Raihana⁴**

^{1, 2, 3, 4}Universitas Telkom, ¹imtihanhanum@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Work From Home (WFH) merupakan sistem yang dipilih pemerintah pada tahun 2020 dikarenakan adanya penyebaran virus Corona, dengan sitem ini diharapkan dapat menjaga jarak sosial, yakni mengurangi mobilitas orang, menjaga jarak fisik, dan mengurangi kerumunan orang sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko penularan virus corona dan keselamatan karyawan. Sistem WFH memiliki fleksibilitas yang tinggi, hal ini guna mendukung keseimbangan karyawan antara pekerjaan dan kehidupan. Sistem kerja yang berubah menjadi WFH dalam jangka waktu yang cepat ini membuat pekerja mengalami kondisi stress seperti perasaan cemas atau khawatir berkepanjangan, terutama ketika mereka tinggal satu atap dengan banyak orang. Dalam melaksanakan WFH, pekerja memerlukan spot tempat kerja yang nyaman untuk membantu fokus dalam pekerjaan. Salah satu hal yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman ketika bekerja adalah penerapan kaidah ergonomi. Penelitian ini mencari variabel apa saja yang dapat mempengaruhi aktifitas WFH dan variabel mana yang paling mempengaruhi aktifitas WFH. Penerapan ergonomi khususnya ergonomi makro pada aktifitas WFH dirasa cukup tepat untuk bisa memecahkan berbagai permasalahan pada aktifitas WFH. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan melakukan kajian melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang sedang melakukan WFH. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kenyamanan pekerja dalam melakukan aktifitas WFH berkaitan erat dengan ergonomi didalam sebuah rumah tinggal. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan acuan perancangan ruang kerja yang sesuai untuk aktifitas WFH, dan sebagai rujukan penelitian lanjutan dengan fokus kajian yang serupa.

Kata kunci: Interior, Ergonomi, Bekerja dari rumah

Abstract : Work From Home (WFH) is a system chosen by the government in 2020 due to the spread of the Corona virus, with this system it is hoped that it can maintain social distance, namely reducing people's mobility, maintaining physical distance, and reducing crowds so that it is expected to reduce the risk of corona virus transmission. and employee safety. The WFH system has high flexibility, this is to support employee balance between work and life. The work system that changed to WFH in a short period of time made workers experience stressful conditions such as feelings of anxiety or worry for a long time, especially when they lived under the same roof with many people. In carrying out WFH, workers need a comfortable place to work to help focus on work. One of the things that play a role in creating a sense of comfort when working is the application of ergonomic rules. This study looks for any variables that can affect WFH activities and which variables most affect WFH activities. The application of ergonomics, especially macro ergonomics in WFH activities, is considered appropriate to be able to solve various problems in WFH activities. This study uses a descriptive qualitative method by conducting a study through distributing questionnaires to respondents who are doing WFH. From the results of the study, it was found that the comfort of workers in carrying out WFH activities is closely related to ergonomics in a residential house. The results of this study can be used as a reference for designing a suitable workspace for WFH activities, and as a reference for further research with a similar focus of study.

Keyword: Interior, Ergonomic, Working From Home

1. PENDAHULUAN

Work from home biasanya dilakukan jika terdapat situasi seperti bencana alam, wabah penyakit atau hal yang berkaitan dengan personal seorang karyawan yang menuntut karyawan harus bekerja dari rumah. Bekerja dari rumah atau work from home merupakan sistem yang dipilih pemerintah pada tahun 2020 untuk mengurangi penyebaran virus corona

tipe baru (SARS-CoV-2) penyebab Covid-19. Menurut Crosbie & Moore (2004), bekerja dari rumah berarti pekerjaan berbayar yang dilakukan terutama dari rumah (minimal 20 jam per minggu). Namun pada pelaksanaannya, penerapan work from home ternyata memiliki tantangan dan kendala yang tidak mudah. Salah satu faktornya adalah bahwa sebagian pola pikir karyawan sudah menganggap rumah sebagai tempat beristirahat dan bukan untuk bekerja (Mustajab, 2020). McCloskey, 2018 mengatakan bahwa kondisi tersebut terkadang mendatangkan konflik dalam keluarga meskipun WFH memiliki fleksibilitas waktu dan tempat (dalam Mustajab, 2020). Konflik yang berkepanjangan dapat menyebabkan timbulnya respon fisiologis, psikologis dan tingkah laku sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi yang mengancam yang disebut dengan stres karena masalah rumah tangga yang terbawa ke pekerjaan dan masalah pekerjaan yang terbawa ke rumah (Almasitoh, 2011). Noonan dan Glass (2012) melaporkan bahwa meskipun work from home dapat meningkatkan produktivitas karyawan dan mengurangi ketidakhadiran, membantu retensi karyawan, tetapi mungkin tidak dapat memperbaiki konflik pekerjaan-keluarga. Salah satu temuan yang cukup signifikan dirasakan oleh karyawan khususnya wanita terutama yang sudah berkeluarga dan memiliki anak, menyatakan kesulitan dalam membagi tugas rumah tangga dengan suami seperti mengurus anak, memasak dan tugas-tugas lainnya karena suami tidak bisa melakukan tugas-tugas tersebut dan asisten rumah tangga yang biasanya mengerjakan pekerjaan terpaksa harus cuti sementara selama masa karantina pencegahan COVID19 (Mustajab, 2020). Stres kerja dapat berdampak buruk pada kondisi kejiwaan apabila tidak dilakukan penanggulangan. Efektivitas kerja dapat pula menjadi terganggu, karena pada umumnya apabila seseorang mengalami stres, maka akan terjadi gangguan baik itu pada psikologisnya maupun keadaan fisiologis (Kasmarani, 2012). Menurut Salmawati, 2014 indikator stres kerja terdiri dari tiga faktor yaitu psikologis seperti cemas, tegang, sensitif, bosan, tertekan, tidak konsentrasi dan komunikasi tidak efektif. Selain itu, penyebab stres yang dirasakan oleh banyak pekerja adalah ketika mereka tinggal satu atap dengan banyak orang. Misalnya mereka adalah ibu atau ayah yang bekerja, dengan anak kecil di rumah. Seorang anak biasanya ketika melihat ayahnya tidak bekerja dalam jangka waktu tertentu, akan timbul haus perhatian dan si kecil akan mengganggu terus sehingga orangtua menjadi kesulitan untuk konsentrasi kerja sehingga batasan yang dilewati dapat menyebabkan pekerja meninggalkan pekerjaan.

Dalam melaksanakan aktivitas kerja, pekerja memerlukan tempat kerja yang nyaman dan tidak berisik untuk membantu fokus dalam pekerjaan. Andriani, 2019 mengatakan secara psikologis perlu perhatian khusus terhadap ruang kerja termasuk privasi dan ancaman tekanan (dalam Fivanda, 2021). Fivanda, 2021 menambahkan bahwa terjadi perubahan kebutuhan ruang dalam sebuah hunian akibat WFH, yaitu ruang kerja saat ini merupakan kebutuhan yang harus ada di sebuah rumah tinggal. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Fivanda, 2021 menemukan bahwa hal utama yang harus ada didalam sebuah ruang kerja adalah jendela, meja kerja, kursi kerja dan lemari penyimpanan. Jendela berfungsi sebagai pencahayaan, penghawaan dan pemandangan alami yang diletakan didepan atau disebelah meja kerja (Fivanda, 2021). Dengan adanya pemandangan alami diharapkan pekerja bisa terhindar dari kemungkinan stress karena alam secara tidak langsung bisa menjadi media stress healing. Akan tetapi stress bekerja tidak hanya muncul akibat kondisi psikologi pekerja saja, melainkan kondisi fisik juga bisa menyebabkan munculnya stress akibat kesalahan posisi kerja. Penerapan kaidah ergonomi dapat mengurangi risiko terjadinya keluhan otot akibat bekerja pada posisi yang tidak tepat. Dengan bekerja pada posisi yang

sesuai maka diperoleh lingkungan kerja yang sehat dan nyaman sehingga secara tidak langsung terhindar dari stress akibat kondisi fisik yang tidak sehat.

Tarwaka, 2004 menjelaskan ergonomi merupakan sebuah ilmu untuk menyeimbangkan antara segala fasilitas yang digunakan baik dalam beraktivitas maupun tidak beraktivitas dengan kemampuan dan keterbatasan manusia secara fisik dan mental agar kualitas hidup lebih baik (dalam Milyani, 2017). Tarwaka, 2014 menjelaskan aktivitas bekerja secara WFH diketahui dapat menyebabkan resiko terjadinya keluhan otot rangka bagi pelaksana WFH (dalam Perdana,2020). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pradana, 2020 didapati bahwa 93% aktivitas WFH tersebut dilakukan dengan duduk, sedangkan 7% dilakukan secara tiduran, dan lokasi rumah pada saat menjalankan WFH ialah berada di kamar para pekerja sebesar 75%, diruang tamu sebanyak 18 % dan di ruang kerja sebanyak 7%. Serta posisi duduk para pekerja WFH dilaksanakan di kursi/bangku dengan persentase 60%, duduk secara lesehan atau tanpa alas sebanyak 31% dan selebihnya dilaksanakan di tempat tidur. Berdasarkan hal tersebut tentu banyak karyawan yang tidak bekerja pada posisi ideal yang kemungkinan besar terjadi kesalahan posisi kerja. Servim Acaroz ,2019 menjelaskan bahwa bagian otot rangka yang paling umum terjadi masalah atau sakit adalah pada bagian tubuh punggung bawah, leher bahu dan punggung atas, setelah diteliti lebih lanjut hal ini berkaitan dengan postur duduk karyawan yang tidak duduk pada posisi ideal (dalam Pradana, 2020). Pradana, 2020 menambahkan apabila otot menerima beban statis secara berulang dalam kurun waktu yang lama, berpotensi menyebabkan kerusakan pada sendi, ligament atau tendon. Gangguan ini disebabkan faktor aktivitas berlebihan, cedera olah raga, trauma, postur yang kurang baik, pekerjaan berulang-ulang dengan posisi tubuh yang tidak tepat, stress, pemakaian sendi berlebihan (Pradana, 2020). Dari beberapa permasalahan terkait aktifitas WFH, disini penulis akan mencari variabel apa saja yang paling mempengaruhi aktifitas karyawan ketika bekerja dari rumah. Variabel yang diamati terkait ergonomi yang memberi pengaruh cukup besar terkait aktifitas WFH. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktifitas bekerja terkait dengan ergonomi antara lain; furniture kerja, pencahayaan, lay out ruang, penghawaan, warna, dan lainnya (Mindhayani, 2020).

Kajian mengenai ergonomi pada aktifitas working from home akan lebih sesuai apabila dikaitkan dengan ergonomi makro. Pengertian ergonomi makro menurut Milyani, 2017 yaitu sebuah sistem kerja terdiri dari interaksi antara pekerja dengan jenis pekerjaan, alat yang digunakan, lingkungan internal dan eksternal, dan organisasi terkait. Pada aktifitas WFH, dapat dikatakan terdapat sistem kerja dan interaksi yang terjadi didalam rumah. Sebagai contoh terdapat dua orang tua yang bekerja dan anak yang sekolah secara online, maka dapat dikatakan bahwa dalam rumah tersebut terdapat 3 pekerja. Dari contoh tersebut maka aktifitas yang dilakukan masing-masing pekerja bisa dirancang untuk saling berinteraksi (apabila orang tua bekerja sambil mengawasi anak sekolah) atau malah menghindarkan interaksi (apabila orang tua dan anak perlu privasi dalam bekerja).Purnomo & Ferdianto, 2009 mengatakan bahwa pendekatan ergonomi makro akan membentuk sistem kerja yang harmonis untuk meningkatkan komitmen pekerja, kesehatan dan keamanan, produktivitas, dan kepuasan kerja (dalam Milyani, 2017). Hal tersebut tentu sesuai dengan kebutuhan aktifitas WFH agar terjadi harmonisasi didalam sebuah rumah sehingga terhindar dari konflik pekerjaan-keluarga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian dengan metode kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses analisis dilakukan dengan mengkaji berbagai teori terkait hubungan ruan interior terhadap aktifitas WFH. Selain melakukan analisis melalui teori, peneliti juga melakukan penyebaran kuesioner. Tujuan penyebaran kuesioner adalah sebagai bahan kajian tambahan untuk memberi hasil yang signifikan terhadap teori yang telah dianalisis. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui google form mengingat saat ini kita masih dalam kondisi pandemi. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan yang didapat dari hasil analisa terhadap teori terkait. Pada penelitian ini, metode digunakan dengan cara tim peneliti menyebar kuesioner pada 33 orang responden. Responden yang dipilih merupakan responden yang telah melakukan WFH selama kurang lebih 1 tahun dan dikerucutkan dengan pekerjaan dibidang industri kreatif. Usia responden dipilih berdasarkan rentang usia produktif yaitu 24-56 tahun. Sedangkan untuk gender responden dipilih yaitu pria dan wanita sehingga hasil yang didapat lebih umum. Responden yang dipilih merupakan responden yang tidak memiliki hubungan kekeluargaan dengan peneliti agar menghindari hasil yang subjektif. Sifat dari jenis kuesioner ini adalah kuesioner terbuka dan tertutup. Peserta diminta untuk menjawab pertanyaan dan kemudian hasil tersebut didata menjadi sebuah grafik agar mudah untuk dibaca atau dipahami oleh pembaca.

3. HASIL PENELITIAN

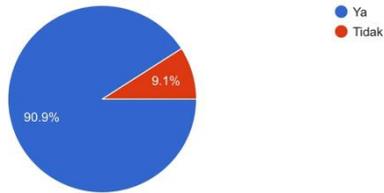
Hasil penelitian yang didapatkan dari 33 responden dengan rentang usia 24 tahun hingga 56 tahun menunjukkan dampak sistem WFH pada pekerjaan mereka:

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Mengganggu ke-efektivitas kerja	95 %	5%
2.	Memengaruhi kualitas kerja	90%	10%
3.	Mengalami kejenuhan	75%	25%
4.	Terganggu kebisingan	60%	40%
5.	Terganggu aktivitas rumah	65%	35%
6.	Memiliki spot kerja	55%	45%
7.	Spot kerja tidak nyaman	70%	30%
8.	Fasilitas terpenuhi	45%	55%
9.	Jadwal kerja berantakan	85%	15%
10.	Tidak dapat berkonsentrasi	90%	10%
11.	Ergonomi spot kerja tercukupi	50%	50%
12.	Kenyamanan ergonomi memengaruhi kualitas kerja	90 %	10%

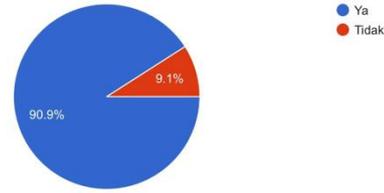
Tabel 1. Hasil olah data kuesioner menggunakan google form (15/12/20)

Hasil yang didapat dari penyebaran kuesioner terkait ergonomi adalah, rata-rata reponden setuju bahwa aktifitas WFH tidak bisa dilakukan dengan efektif. Hal tersebut diakibatkan oleh ruang kerja yang masih belum sesuai dengan kaidah ergonomi.

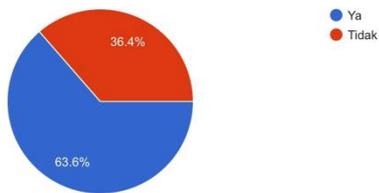
Apakah ruangan yang tidak nyaman mempengaruhi kinerja anda?
responses



Apakah konsentrasi anda terbagi antara kerja dan kegiatan lain di rumah?
esponses



Apakah anda memiliki spot tempat kerja sendiri?
responses



Apakah anda memiliki fasilitas kerja yang lengkap selama WFH?
responses

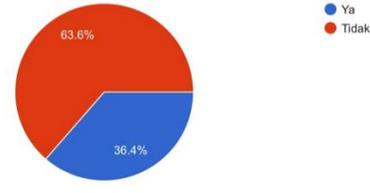


Diagram 1. Hasil olah data kuesioner menggunakan google form (15/12/20)

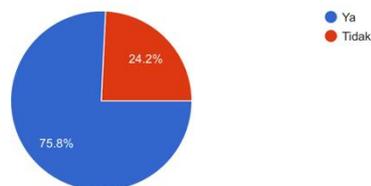
Dari grafik diatas didapatkan hasil yang signifikan bahwa sebanyak 90.9% responden setuju bahwa kondisi ruang yang tidak nyaman akan mempengaruhi kinerja ketika melakukan WFH. Dalam melaksanakan aktivitas kerja, pekerja memerlukan spot tempat kerja yang nyaman dan tidak berisik untuk membantu fokus dalam pekerjaan. Andriani, 2019 mengatakan secara psikologis perlu perhatian khusus terhadap ruang kerja termasuk privasi dan ancaman tekanan (dalam Fivanda, 2021).

Sebanyak 90.9% responden setuju bahwa konsentrasi bekerja terbagi antara kerja dengan kegiatan lain dirumah. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Almasitoh, 2011 bahwa aktifitas WFH menimbulkan konflik yang berkepanjangan sehingga dapat menyebabkan timbulnya respon fisiologis, psikologis dan tingkah laku sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi yang mengancam yang disebut dengan stres karena masalah rumah tangga yang terbawa ke pekerjaan dan masalah pekerjaan yang terbawa ke rumah. Noonan dan Glass (2012) menyatakan bahwa meskipun work from home dapat meningkatkan produktivitas karyawan dan mengurangi ketidakhadiran, membantu retensi karyawan, tetapi mungkin tidak dapat memperbaiki konflik pekerjaan-keluarga. Dapat dikatakan bahwa konsentrasi bekerja dapat dicapai apabila dalam sebuah rumah memperhatikan ergonomi makro. Sesuai dengan pernyataan Widodo, 2006 bahwa diperlukan rancangan sistem kerja agar tercapai harmonisasi dalam sebuah sistem kerja.

Didapatkan hasil yang cukup baik yaitu sebanyak 63.6% responden telah memiliki area kerja khusus didalam rumah. Kemudian sebanyak 36.4% responden tidak memiliki fasilitas yang lengkap untuk aktifitas WFH. Tetapi angka 36.4% masih dirasa cukup tinggi sehingga dapat disimpulkan masih banyak pekerja yang belum memiliki area kerja sedangkan melakukan aktifitas WFH. Hal tersebut perlu menjadi perhatian khusus karena saat ini kita berada pada perubahan situasi ruang pada sebuah rumah tinggal. Sesuai dengan teori oleh Fivanda, 2021 bahwa telah terjadi perubahan kebutuhan ruang dalam sebuah hunian akibat WFH, yaitu ruang kerja saat ini merupakan kebutuhan yang harus ada disebuah rumah tinggal. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Fivanda, 2021 menambahkan bahwa hal utama yang

harus ada didalam sebuah ruang kerja adalah jendela, meja kerja, kursi kerja dan lemari penyimpanan.

Apakah anda merasakan keluhan seperti pegal, dikarenakan tempat duduk selama kerja tidak nyaman?
33 responses



Berapa lama anda tahan untuk duduk saat bekerja?
responses

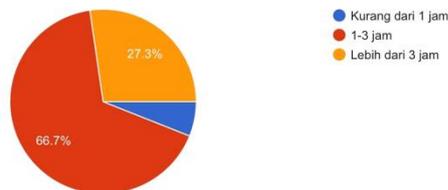


Diagram 2. Hasil olah data kuesioner menggunakan google form (15/12/20)

Dari grafik diatas didapatkan data bahwa sebanyak 75.8% responden mengalami keluhan seperti pegal akibat bekerja. Hal tersebut berkaitan dengan terjadinya kesalahan kerja. Kemudian sebanyak 66.7% responden menyatakan hanya bisa bekerja antara 1-3 jam, hal tersebut tentu merupakan waktu kerja yang sangat singkat mengingat jam kerja kantor rata-rata sebanyak 8-9 jam. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tarwaka, 2014 yang menjelaskan bahwa aktivitas bekerja secara WFH diketahui dapat menyebabkan resiko terjadinya keluhan otot rangka bagi pelaksana WFH (dalam Perdana, 2020). Dengan adanya keluhan pada otot rangka membuat pekerja hanya mampu bekerja maksimal selama 3 jam. Dapat disimpulkan bahwa akibat tidak adanya ruang kerja pada rumah tinggal, kemudian fasilitas yang tidak memadai sehingga membuat pekerja tidak bisa bekerja lama-lama. Simpulan lainnya bisa dikatakan bahwa apabila dalam sebuah rumah menerapkan prinsip ergonomi makro, kemungkinan besar pekerja bisa bekerja dalam rentang waktu yang lebih lama. Dapat diambil contoh yaitu seorang pekerja wanita melakukan aktifitas WFH tidak bisa bekerja lebih dari 3 jam dikarenakan memiliki peran ganda seperti; kegiatan sekolah anak, memasak, mempersiapkan makanan, dan sebagainya. Sesuai dengan pernyataan oleh Milyani, 2017 yaitu ergonomi makro adalah sebuah sistem kerja terdiri dari interaksi antara pekerja dengan jenis pekerjaan, alat yang digunakan, lingkungan internal dan eksternal, dan organisasi terkait.

Ruangan seperti apa yang membuat anda nyaman bekerja dirumah?
33 responses

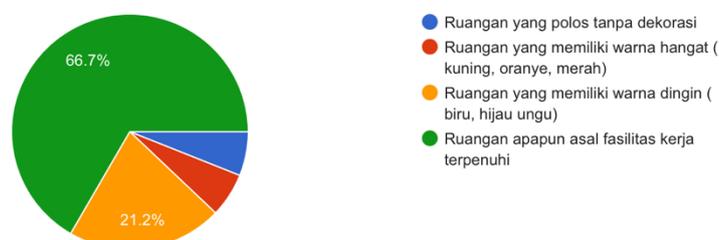


Diagram 3. Hasil olah data kuesioner menggunakan google form (15/12/20)

Terdapat hasil yang cukup mengejutkan, bahwa sebanyak 66.7% pekerja menyatakan bahwa fasilitas kerja merupakan hal utama yang harus dimiliki dibandingkan bentuk, dan warna ruang. Fasilitas kerja berkaitan dengan ergonomi sehingga dapat disimpulkan bahwa ergonomi merupakan hal yang perlu menjadi perhatian khusus sebelum kita memikirkan bentuk, dan warna ruang kerja. Ergonomi pada fasilitas kerja bisa dikaitkan dengan mikro ergonomi (hubungan kerja manusia dengan fasilitas kerja) ataupun makroergonomi (hubungan manusia dengan sistem kerja dan interaksi lainnya). Makroergonomi yang dimaksud bisa berupa hubungan pekerja dengan fasilitas kerja maupun dengan interaksi lainnya seperti; dapat memantau ruangan lain, dapat menjangkau ruangan lain bila diperlukan, dan sebagainya. Hal tersebut tentu dapat membuat pekerja merasa lebih nyaman dan leluasa ketika melakukan aktifitas WFH.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa

- 1) Sistem bekerja dari rumah atau Work from Home adalah fenomena baru yang disebabkan oleh keadaan munculnya virus corona tipe baru (SARS-CoV-2) penyebab Covid-19. Para pekerja harus beradaptasi dengan situasi seperti ini dan setelah diteliti ternyata sistem WFH ini menimbulkan beberapa permasalahan yang dapat jabarkan dari segi efektifitas kerja, produktivitas, keamanan, kenyamanan, hingga dampak psikologis para pekerja.
- 2) Data menunjukkan bahwa sebanyak 36.4% dari para responden belum memiliki spot kerja sendiri. Dari angka tersebut dapat disimpulkan masih banyak pekerja yang belum memiliki ruang kerja sendiri sedangkan ruang kerja merupakan hal penting untuk aktifitas WFH. Hal ini bisa mengakibatkan ketidaknyamanan dalam bekerja, sehingga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Sesuai dengan temuan oleh Fivanda, 2021 bahwa terjadi perubahan kebutuhan pada sebuah hunian, ruang kerja menjadi sebuah kebutuhan sehingga dirasa sangat perlu ada dalam sebuah hunian.
- 3) Hasil data juga menunjukkan bahwa sebanyak 63.6% responden belum memiliki fasilitas yang lengkap. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab responden merasakan keluhan ketika bekerja dan bekerja dalam rentang waktu yang cukup singkat.
- 4) Selanjutnya didapatkan hasil bahwa 66.7% responden menyatakan bahwa hal paling penting dalam aktifitas WFH adalah fasilitas kerja terpenuhi dibandingkan warna dan bentuk ruang. Hal tersebut sesuai dengan tujuan ergonomi adalah untuk mencapai hasil kerja yang baik, maka sistem kerja utama yaitu fasilitas kerja perlu

menjadi perhatian khusus. Setelah hal tersebut tercapai, maka peran elemen interior bisa memperkuat rasa nyaman dan aman ketika bekerja.

- 5) Karena desain layout rumah dan kantor berbeda, maka dari itu butuh beberapa penyesuaian oleh para pekerja. Untuk mendapatkan rasa produktivitas yang sama saat berada dirumah adalah dengan penerapan ergonomi makro untuk dapat meningkatkan taraf kehidupan yang lebih baik dalam skala pribadi, keluarga dan komunitas (Widodo, 2006).

Selama penelitian berlangsung, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan yang bisa menjadi bahan pembelajaran untuk pengembangan dan perbaikan selanjutnya, yaitu:

- 1) Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan responden dengan jumlah yang lebih banyak agar didapat hasil yang lebih signifikan.
- 2) Pada penelitian selanjutnya bisa membedakan hasil dari perbedaan gender responden yaitu wanita dan pria. Sesuai dengan beberapa teori yang ada bahwa pekerja wanita memiliki peran ganda ketika melakukan aktifitas WFH sehingga kemungkinan besar terdapat perbedaan respon antara wanita dan pria dalam menghadapi aktifitas wfh.
- 3) Kajian mengenai ergonomi juga bisa menganalisa kegiatan Working From Office (WFO) dalam kondisi pandemi sehingga dapat meningkatkan performa bekerja mengingat WFO dalam kondisi pandemi juga memiliki tantangan tersendiri.
- 4) Penerapan kaidah ergonomi makro bisa dianalisa lebih dalam menggunakan jenis penelitian eksperimen ataupun post-design occupancy mengenai aktifitas WFH.

DAFTAR PUSTAKA

- 1] Almasitoh, U. “Stress Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat”. 2011. Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI). VOL 8 No. 1, Hal: 63-82.
- 2] Crosbie, Tracey, dan Jeanne Moore. “Work–life Balance and Working from Home”.2004
- 3] Fivanda, Ismanto. “Analisis Pengaruh Konsep Interior Ruang Kerja di Rumah Tinggal Pasca Pandemi Covid-19”. 2021.Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. Vol. 5, N0 1, April:hal 251-260. Universitas Tarumanegara.
- 4] Kasmarani, M. “Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) rsud Cianjur”. 2012. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol.1, No.2, Tahun 2012, Hal 767-776.
- 5] Mindhayani, Lestariningsih. 2020. “Pengaruh Desain Interior Ergonomis Pada Mood Karyawan”. Jurnal Teknik Industri. Vol. 6, No. 2. Universitas Widya Mataram.
- 6] Mustajab, D., Et al., “Fenomena Bekerja Dari Rumah Sebagai Upaya Mencegah Serangan Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Produktifitas Kerja”. The International Journal Of Applied Business. Volume 4 Number 1, April 2020. University of Yapis Papua, Indonesia
- 7] Noonan, M., Glass, J. “The Hard Truth About Telecommuting”. <https://www.researchgate.net/publication/316926857>

- 8] Perdana, R. “Analisis Dampak Work From Home Terhadap Gejala Stress dan Keluhan Otot Rangka”.2020. Departemen Teknik Industri. Fakultas Teknik. Universitas Sumatra Utara. Medan
- 9] Salmawati, L.,et al. “Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Pada Perawat di Ruang IGD RSUD Anutapura Kota Palu. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 10 Nomor 2 (2019), 104-112.
- 10] Widodo, L., et al. “Pendekatan Ergonomi Makro Sebagai Solusi Perencanaan Sistem Kerja Bergilir Untuk Meningkatkan Produktifitas, Kualitas dan Keselamatan Kerja Industri”. Jurnal Keteknikan Pertanian. Vol. 20 No. 2 Agustus 2006.