



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Mengelola *WORK FROM HOME (WFH)*

(Berdasarkan Sudut Pandang Konstruksi
Sosial/Aktivitas Konstruksi Lev Vygoskty)



Pandemi COVID-19 memaksa perubahan dari *offline* ke *online*

Perubahan ini memberikan pembelajaran yang memberikan keuntungan bagi yang beradaptasi, dan sebaliknya memberikan rasa tidak nyaman pada diri individu, kelompok, organisasi, komunitas dan lingkungannya.

Perubahan ini sebuah keniscayaan suatu hal yang tidak perlu dirisaukan, hanya perlu dan harus mengambil sikap terhadap perubahan emosi, pikiran dan tindakan.





Apa yang harus dan tidak dilakukan selama WFH ?

Sikap dan Tindakan yang seharusnya, memaksa diri:

1. Membuat lingkungan kerja di rumah bersih dan tertata; membuat jadwal mengenai hal apa yang perlu dikerjakan serta target yang harus dicapai hari ini. Menentukan kepada siapa, kapan dan bagaimana hasil kerja hari ini diserahkan.



2. Menjadikan dan menguatkan orang lain atau pihak lain di rumah kita, tempat WFH. Mengalah dan merespon setiap anggota di tempat WFH merupakan hal yang penting. Memiliki keterikatan emosi dan empati pada setiap anggota di tempat WFH merupakan hal yang pertama dan utama.



3. Waktu untuk urusan rumah dan kantor harus jelas, dijadwalkan, dan dicek kembali. Perlu perincian kapan urusan rumah dan urusan kantor diselesaikan. Ini perlu latihan dan upaya perjuangan yang terus menerus.
4. Memeriksa *e-mail* dan informasi dari WA, Line, atau media sosial lainnya secara rutin, untuk memastikan tugas apa yang harus dikerjakan. Selalu memantau perkembangan pekerjaan kantor secara *online*.



5. Pertimbangkan untuk melakukan perubahan dan pertukaran kerja setiap waktu tertentu, misalnya setiap dua jam berdiri sejenak dan istirahat selama 5 menit untuk menyegarkan mata, minum atau aktivitas menyenangkan yang lain. Hal ini perlu dilakukan tubuh karena emosi, pikiran, dan tindakan tidak bisa terpisah dan saling keterikatan/interdependensi. Perlu saling koreksi dan mengingatkan jadwal karena perubahan yang mendadak seperti koneksi internet yang tiba-tiba terganggu. Ini sering terjadi dan perlu memberikan respon yang secepatnya melalui group.



6. Tanyakan hal yang menyenangkan kepada rekan kerja atau anggota kerja. Ini sangat penting untuk mengurangi kejenuhan disela-sela kerja WFH, mencegah perasaan kesendirian.
7. Susun kembali jadwal secara bertahap, jangan memberikan rasa takut, sering menanyakan perkembangan setiap tugas bersama.



8. Setiap 10–15 menit atau ketika lelah di depan perangkat laptop, alihkan sejenak perhatian kita kepada hal lain agar mata tidak Lelah.
9. Berharap untuk memberikan terbaik dari diri kita. Harapan inilah yang perlu dijaga dan dilatih untuk terus dilakukan.
10. Perlu menyiapkan baju kerja yang selalu rapi, saat *online* tidak begitu repot, ini yang perlu saling mengingatkan untuk menjaga kenyamanan relasi kerja. Tanpa sadar telanjang dada, perlu koreksi bersama, perlu mengingatkan bersama, kalau sudah dilihat ratusan orang akan membuat tidak nyaman.





11. Seperti di nomor 1, lihat kembali jadwal kerja, waktu jeda, dan kapan terus *online*, hal ini dapat mengurangi gesekan emosi dan pemikiran saat WFH.
12. Menyiapkan tempat yang khusus untuk online, jangan di tempat tidur atau tempat dengan sirkulasi udara yang buruk. Selalu periksa koneksi internet.



13. Cek secara teratur pada waktu tertentu semua prosedur persiapan dan hasil yang telah dicapai untuk melihat apakah masih ada kekurangan.
14. Membuat dan membangun kebiasaan dari yang paling kecil seperti fokus pada pekerjaan yang penting, artinya menekan pada pekerjaan yang kita selesaikan sekarang mempunyai dampak untuk pekerjaan berikutnya, berlatih untuk mencapainya sampai tuntas. Fokus pada apa yang perlu dilakukan, akan tetapi jangan lupa untuk membuat candaan yang menginsprasi untuk membuat situasi kerja menyenangkan melihat sisi kelebihannya dari setiap perubahan terutama perubahan teknologi misalnya Zoom, Cybercampus, dll.



Kesimpulan

Fokus pada jadwal dan langkah untuk menyelesaikan tugas, tahap demi tahap perlu disiapkan. Perubahan tidak dapat dilawan atau ditolak, hanya bisa disikapi. Perubahan dari bekerja secara tatap muka ke *online* atau WFH memerlukan perubahan sikap. Kita dapat dengan mudah menghadapi perubahan ini apabila kita fokus pada jadwal, fokus menata emosi, fokus pada bagaimana cara menjalankan teknologi, fokus dan fokus pada setiap pekerjaan yang diberikan pada diri kita, jangan lupa hidup terus berjalan dengan setiap aktifitas yang diberikan peran dan statusnya masing masing.

