



Survei Aktivitas *Work From Home* pada Mahasiswa

Lukman Fauzi ^{1✉}, Maulina Istighfaroh¹, Sri Ratna Rahayu¹, Nur Siyam¹, Retno Wulandari¹, Eky Fadhildansyah Azhar¹

¹Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 21 Maret 2021
Disetujui April 2021
Dipublikasikan Juli 2021

Keywords:
policy brief, eHealth
Literacy, work from home

DOI:
<https://doi.org/10.15294/higeia/v5i3/49002>

Abstrak

Provinsi Jawa Tengah, terutama Kota Semarang menjadi salah satu kota yang mengalami kenaikan kasus COVID-19 sangat signifikan dan cepat. Aktivitas perkuliahan seluruh mahasiswa diberlakukan secara daring. Tujuan studi ini adalah mengetahui aktivitas *work from home* (WFH) pada mahasiswa Jurusan IKM UNNES. Survei ini menggunakan desain *cross sectional* selama Juli-September 2020 kepada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi UNNES. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyediakan data dan informasi tentang aktivitas selama *Work From Home* (WFH) dan aktivitas yang melibatkan banyak orang. Sampel dalam survei ini sebanyak 614 mahasiswa dan diambil secara *random sampling*. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 80% mahasiswa melakukan aktivitas WFH secara produktif dan tetap berada di rumah, sedangkan 20% mahasiswa masih melakukan aktivitas di luar rumah yang berisiko. Simpulan studi ini adalah belum semua mahasiswa melakukan aktivitas yang mematuhi protokol kesehatan.

Abstract

Central Java Province, especially Semarang City, is one of the cities that has experienced a very significant and rapid increase in COVID-19 cases. Lecture activities for all students were carried out online. The aim of this study was to find out work from home (WFH) activities among Public Health UNNES students. This survey used a cross sectional design for students from the Public Health Study Program and the UNNES Nutrition Study Program during July-September 2020. The purpose of this activity is to provide data and information about activities during Work From Home (WFH) and activities that involve many people. The sample in this survey was 614 students. The data collected were analyzed descriptively. Based on the survey results, 80% of students who did WFH activities productively and remained at home, while 20% of students still carried out risky activities outside the home. The conclusion of this study is that not all students carry out activities that comply with health protocols

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNNES,
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: lukman.ikm@mail.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*). Gejala utama penyakit ini adalah demam, batuk, dan sesak nafas dengan masa inkubasi 1-14 hari, median: 5 hari. Penyakit ini dapat menular tanpa gejala (*asintomatis*). Virus corona dapat masuk ke tubuh melalui mukosa hidung dan saluran pernafasan, mulut, atau mata. Penularan dapat terjadi melalui 2 cara: 1) kontak dekat (*person-to-person*), dan 2) kontak dengan permukaan benda yang terkontaminasi virus COVID-19. Angka kematian (*mortality rate*) COVID-19 sebesar 3-4% (CDC, 2020; Hsu, 2020; Lai, 2020).

Berdasarkan perkembangan *situation report* yang dirilis WHO per 9 Agustus 2021, secara global COVID-19 sudah menginfeksi 202.608.306 kasus dengan 4.293.591 kematian. Adapun vaksinasi mencapai 4.033.274.676 secara global. Dari kedua angka tersebut, angka kematian (CFR) secara global adalah 2%. (WHO, 2021). Indonesia menjadi salah satu negara di kawasan Asia Tenggara yang mengalami kenaikan kasus sangat signifikan dan cepat. COVID-19 telah menginfeksi 3.686.740 kasus, 448.508 kasus aktif, 3.129.661 sembuh, dan 108.571 orang meninggal dunia, sehingga dapat disimpulkan bahwa CFRnya sebesar 2,9%. Adapun vaksinasi mencapai 50.630.315 untuk dosis pertama dan 24.212.024 dosis kedua (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2021).

Di Provinsi Jawa Tengah per 10 Agustus 2021, COVID-19 telah menginfeksi 419.356 orang, 28.249 orang dengan kasus aktif, 364.675 sembuh, dan 26.432 orang meninggal dunia. (Tanggap COVID-19 Provinsi Jawa Tengah, 2021). Semua kabupaten dan kota di Provinsi Jawa Tengah juga terdampak epidemi COVID-19. Beberapa kabupaten dan kota, bahkan kecamatan merupakan zona merah yang perlu mendapat perhatian lebih agar kasus tidak semakin meningkat.

COVID-19 dapat menular melalui 3 cara, yaitu melalui udara, kontak dekat (*person-to-*

person), dan kontak dengan permukaan benda yang terkontaminasi virus COVID-19. Oleh karena itu, untuk menghindari penyebaran COVID-19 yang semakin cepat dan meluas perlu diterapkan pembatasan (*physical distancing/ social distancing*) di lingkungan satuan pendidikan, khususnya Jawa Tengah. Agar semua kegiatan pendidikan tetap berjalan sebagaimana mestinya, maka diterapkan sistem *Work From Home* (WFH). Bentuk proses belajar mengajar dan kegiatan akademik lainnya diselenggarakan dengan model jarak jauh melalui sistem dalam jaringan atau *online*.

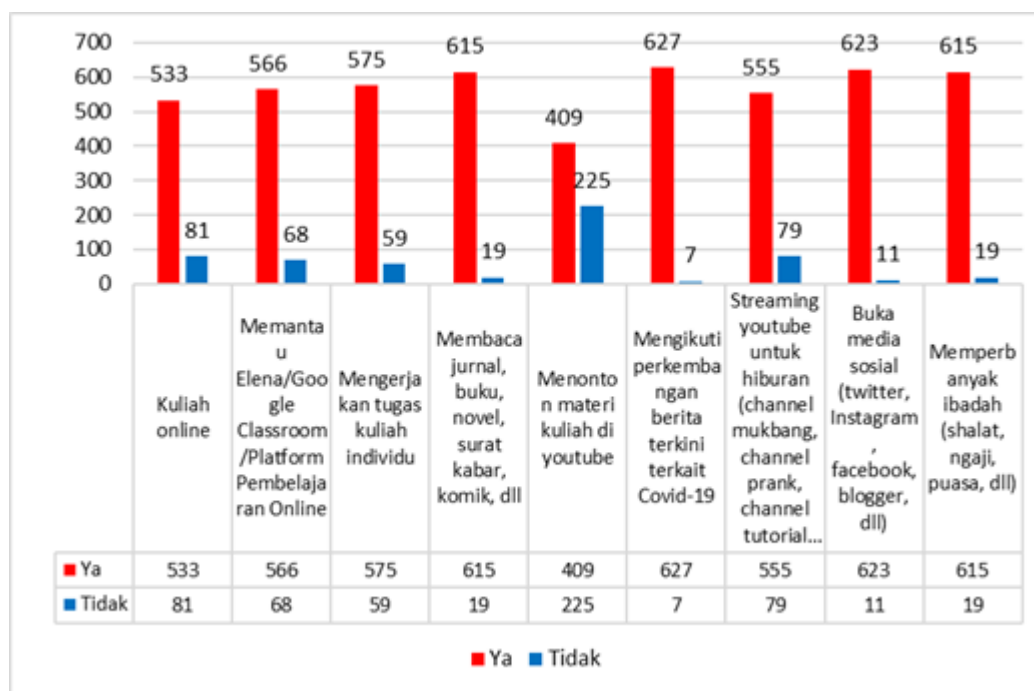
Di Universitas Negeri Semarang khususnya Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) juga menerapkan sistem *Work From Home* (WFH). Oleh karena itu, survei perlu dilaksanakan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi Universitas Negeri Semarang selama WFH dan aktivitas yang melibatkan banyak orang. Selanjutnya, hasil survei tersebut dijadikan dasar pengembangan *policy brief* kegiatan akademik selama WFH sebagai bahan evaluasi bagi jurusan untuk meningkatkan kualitas dan akseptabilitas kegiatan akademik secara daring.

METODE

Survei menggunakan desain *cross sectional* kepada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi UNNES selama Juli-September 2021. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyediakan data dan informasi tentang aktivitas selama *Work From Home* (WFH) dan aktivitas yang melibatkan banyak orang. Sampel dalam survei ini sebanyak 614 mahasiswa yang dipilih dengan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam survei ini adalah kuesioner aktivitas WFH dan yang melibatkan banyak orang yang disediakan secara daring. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebijakan *Work From Home* menjadikan



Gambar 1. Diagram aktivitas mahasiswa selama *Work From Home*

orang-orang mempunyai waktu luang yang lebih banyak. Seseorang akan melakukan beberapa kegiatan yang menunjang dirinya agar tidak bosan selama aktivitas *Work From Home*. Dalam mengisi waktu luang selama *Work From Home*, selain kegiatan untuk kuliah daring, mahasiswa juga menerapkan beberapa kegiatan yang dapat dilakukan selama di rumah. Dengan perubahan mendadak ini juga muncul tantangan garis kabur antara karier dan kehidupan pribadi. Hal ini dikarenakan tidak memiliki ruang kerja sehingga banyak orang harus membuat pengaturan kerja improvisasi di ruang keluarga, dapur, kamar tidur dan ruangan lainnya (Toniolo-Barrios, 2021).

Dari survei yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 533 mahasiswa (87%) melakukan kegiatan kuliah online; sebanyak 566 mahasiswa (89%) melakukan kegiatan memantau elena/ google classroom/ platform pembelajaran online lainnya. Sebanyak 575 mahasiswa (91%) melakukan aktivitas mengerjakan tugas kuliah individu dan sebanyak 615 mahasiswa (90%) melakukan aktivitas membaca jurnal, buku, novel, surat kabar, komik, ataupun beberapa bacaan lainnya. Sebanyak 409 mahasiswa (64%) menonton

materi kuliah di youtube; sebanyak 627 mahasiswa (99%) mengikuti perkembangan berita terkini COVID-19; sebanyak 555 mahasiswa (87%) melakukan aktivitas berupa mencari hiburan dengan streaming youtube; sebanyak 623 mahasiswa (98%) melakukan aktivitas membuka sosial media; serta sebanyak 615 mahasiswa (97%) mengisi aktivitas dengan memperbanyak beribadah.

COVID-19 telah secara signifikan mengubah aktivitas perilaku orang di dunia, dikarenakan dengan adanya pembatasan mobilitas yang bertujuan untuk meminimalkan penyebaran COVID-19 telah mempengaruhi meningkatnya penggunaan Teknologi informasi dan komunikasi, misalnya *teleworking* dan *teleshopping* (Irawan, 2021). Beberapa contoh *teleshopping* adalah kegiatan seperti memesan makanan melalui grab atau gojek, belanja serta berdagang online. Dari survei yang telah dilakukan, kegiatan seperti memesan makanan melalui grab atau gojek dilakukan oleh 179 mahasiswa (28%), belajar *make up* dilakukan oleh 128 mahasiswa (20%), belanja online dilakukan oleh 306 mahasiswa (48%), kegiatan berdagang online dilakukan oleh 118 mahasiswa (18%). Tidak banyak yang melakukan kegiatan

karaoke dirumah, hal ini ditunjukkan hanya 35% dari responden yang melakukannya yaitu sebanyak 227 mahasiswa. Kegiatan seperti memancing ikan di kolam rumah, sangat jarang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan hanya 8 mahasiswa (1%) yang melakukan kegiatan tersebut. Kegiatan berkebun hanya dilakukan oleh 108 mahasiswa (17%), kegiatan bermain dengan binatang peliharaan dilakukan oleh 164 mahasiswa (25%). Mahasiswa yang menjadi relawan hanya sedikit, yaitu sebanyak 48 mahasiswa (7%).

Selain itu mahasiswa banyak melakukan kegiatan yang berupa kegiatan pribadinya yaitu seperti mendengarkan musik atau sejenisnya sebanyak 610 mahasiswa (96%), menonton film sebanyak 431 mahasiswa (67%), menonton televisi sebanyak 497 mahasiswa (78%), merumpi online dengan teman sebanyak 466 mahasiswa (73%). Kegiatan merapikan kamar tidur hamper dilakukan oleh seluruh responden yaitu sebanyak 615 mahasiswa (97%). Responden yang melakukan kegiatan latihan memasak sebanyak 488 mahasiswa (79%), mencicipi makanan dilakukan oleh 610 mahasiswa (96%), dan kegiatan mencuci baju dilakukan oleh 513 mahasiswa (80%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebanyak 80% mahasiswa melakukan aktivitas *WFH* secara produktif dan tetap berada di rumah, sedangkan 20% mahasiswa masih melakukan aktivitas di luar rumah yang berisiko.

Beberapa kegiatan yang menunjang untuk perkuliahan dan mengasah *soft skill* juga dilakukan mahasiswa. Akan tetapi, hanya beberapa mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan jumlah yang mengerjakan skripsi sebanyak 58 mahasiswa (9%), jumlah mahasiswa yang melakukan kegiatan *video call* untuk tugas kelompok sebanyak 215 mahasiswa (34%), mengasah *soft skill* desain sebanyak 214 mahasiswa (33%), mengikuti seminar *online* sebanyak 93 mahasiswa (14%), dan yang melakukan kegiatan dengan membuat suatu karya sastra sebanyak 100 mahasiswa (15%). Kegiatan seperti menggambar atau melukis hanya dilakukan oleh 19% mahasiswa atau sebanyak

122 mahasiswa, bermain alat musik dilakukan oleh 14% mahasiswa atau sebanyak 91 mahasiswa, bermain *game online* dilakukan oleh 40% mahasiswa atau sebanyak 254 mahasiswa, dan membuat video Tik Tok dilakukan oleh 16% mahasiswa atau sebanyak 102 mahasiswa.

Beberapa kegiatan lain yang dilakukan mahasiswa adalah dengan melakukan kegiatan membereskan rumah dan menjaga daya tahan tubuhnya. Dari hasil *survey* yang telah dilakukan sebanyak 580 mahasiswa (91%), menyapu dan/atau mengepel dilakukan oleh 431 mahasiswa (67%), *quality time* dengan keluarga sebanyak 611 mahasiswa (96%), dan mengingatkan keluarga untuk selalu cuci tangan dilakukan oleh 551 mahasiswa (86%). Mahasiswa yang melakukan olahraga di rumah sebanyak 438 mahasiswa (69%). Sebanyak 497 mahasiswa (78%) makan makanan yang bergizi dan sebanyak 489 mahasiswa (77%) melakukan aktivitas berjemur di pagi hari. Hampir seluruh responden mahasiswa melakukan aktivitas mandi yaitu 630 mahasiswa (99%) dan beristirahat cukup dilakukan oleh sebanyak 627 mahasiswa (98%).

Rekomendasi yang dapat dilakukan untuk bekerja dari rumah atau *WFH* selama pandemi COVID-19 adalah membuat rutinitas, teratur, memiliki kantor rumah yang memadai, meningkatkan produktivitas, bertanggung jawab, hindari multitasking yang ekstrem, fasilitasi komunikasi dan jaringan seimbang, gunakan program dan platform komputer yang tersedia, berkreasi dengan pengajaran jarak jauh, jelajahi opsi untuk penelitian jarak jauh dan belajar dari tantangan (Lopez-Leon, 2020). Di tengah pandemi COVID-19, sarana *eHealth Literacy* (eHL) sangat diperlukan dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan, terutama sangat penting untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Amoah, 2021). Pelatihan fisik di rumah dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan yang aman, sederhana, dan mudah dilaksanakan sangat cocok untuk menjaga kebugaran jasmani selama pandemi COVID-19 (Elnaggar, 2020).

Mempertahankan tingkat aktivitas fisik

yang biasa dan menyiapkan ruang kerja yang lebih nyaman dan ergonomis dapat berperan dalam transisi yang lebih sehat ke bekerja dari rumah (Argus, 2021). Menurut (Xiao, 2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penurunan kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan setelah *WFH* dikaitkan dengan latihan fisik, asupan makanan, komunikasi dengan rekan kerja, anak-anak di rumah, gangguan saat bekerja, jam kerja yang disesuaikan, pengaturan stasiun kerja dan kepuasan dengan faktor lingkungan dalam ruang kerja.

PENUTUP

Simpulan survei ini adalah sebanyak 80% mahasiswa melakukan aktivitas *WFH* secara produktif dan tetap berada di rumah, sedangkan 20% mahasiswa masih melakukan aktivitas di luar rumah yang berisiko. Dengan kata lain, belum semua mahasiswa melakukan aktivitas yang mematuhi protokol kesehatan. Saran kepada mahasiswa adalah selalu menerapkan protokol kesehatan setiap melakukan aktivitas, seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi mobilitas, dan menghindari kerumunan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amoah, P. A., Leung, A. Y. M., Parial, L. L., Poon, A. C. Y., Tong, H. H.-Y., Ng, W.-I., Li, X., Wong, E. M. L., Kor, P. P. K., & Molassiotis, A. 2021. 'Digital Health Literacy and Health-Related Well-Being Amid the COVID-19 Pandemic: The Role of Socioeconomic Status Among University Students in Hong Kong and Macao'. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. doi: 10.1177/10105395211012230.
- Argus, M. and Pääsuke, M. 2021. 'Effects of the COVID-19 lockdown on musculoskeletal pain, physical activity, and work environment in Estonian office workers transitioning to working from home' *Work*. 69, pp. 1–9. doi: 10.3233/wor-210033.
- CDC (2020) *How COVID-19 Spreads*.
- Elnaggar, R. K., Alqahtani, B. A., Mahmoud, W. S., & Elfakharany, M. S. 2020. 'Physical Activity in Adolescents During the Social Distancing Policies of the COVID-19 Pandemic'. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. 32(8). pp. 491–494. doi: 10.1177/1010539520963564.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (2020) *Data Sebaran*.
- Hsu, L. Y., Chia, P. Y. and Lim, J. F. 2020. 'The Novel Coronavirus (SARS-CoV-2) Epidemic'. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(1), pp. 1–3.
- Irawan, M. Z., Belgiawan, P. F., Joewono, T. B., Bastarianto, F. 2021. 'Exploring activity-travel behavior changes during the beginning of COVID-19 pandemic in Indonesia', *Transportation*, (0123456789). doi: 10.1007/s11116-021-10185-5.
- Lai, C. C., Wang, C. Y., Wang, Y. H., Hsueh, S. C., Ko, W. C., & Hsueh, P. R. 2020. 'Global epidemiology of coronavirus disease 2019: disease incidence, daily cumulative index, mortality, and their association with country healthcare resources and economic status.', *International journal of antimicrobial agents*, p. 105946. doi: 10.1016/j.ijantimicag.2020.105946.
- Lopez-Leon, S., Forero, Di. A. and Ruiz-Díaz, P. 2020. 'Recommendations for working from home during the COVID-19 pandemic (and beyond)', *Work*, 66(2), pp. 371–375. doi: 10.3233/WOR-203187.
- Tanggap COVID-19 Provinsi Jawa Tengah. 2020. *Sebaran kasus COVID-19 di Jawa Tengah*.
- Toniolo-Barrios, M. and Pitt, L. 2021. 'Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis', *Business Horizons*, 64(2), pp. 189–197. doi: 10.1016/j.bushor.2020.09.004.
- WHO (2020) *Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports*.
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. 2021. 'Impacts of Working from Home during COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users'. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(3), pp. 181–190. doi: 10.1097/JOM.0000000000002097.