

Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Alifia U.M Hadori, M.Psi., Psikolog

Jabatan : Dosen

Program Studi : Psikologi

NIP : 221090373

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

COVID FATIGUE PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME/ WFH) DI MASA PANDEMI

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Winda Febriyanti

Jenjang : S1 / S2 *

Program Studi : Psikologi

NIM : 119207011

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 12 Agustus 2022



NIP: 221090373

Alifia U.M Hadori, M.Psi., Psikolog

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap Winda Febriyanti
Jenjang S1
Program Studi Psikologi
NIM 119207011
Alamat/Dosen
Pembimbing/Nomor
Telepon/Email _____

**Coret yang tidak perlu*

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan yaitu:

COVID FATIGUE PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DARI RUMAH (WFH) DI MASA PANDEMI

Adalah hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 5 April 2022

Yang membuat pernyataan.



Nama Lengkap: Winda Febriyanti
NIM: 119207011

COVID FATIGUE PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME/ WFH) DI MASA PANDEMI

Oleh

Winda Febriyanti

winda.febriyanti@students.paramadina.ac.id

Program Studi Psikologi Fakultas Peradaban

Universitas Paramadina, Jakarta

2022

ABSTRAK: Salah satu bentuk dampak yang dirasakan pada masa pandemi adalah COVID *fatigue*. Peraturan pemerintah mengatur perusahaan untuk bekerja dari rumah (*Work From Home*/WFH). Kelelahan (*fatigue*) karena COVID-19 sangatlah mempengaruhi kehidupan seseorang yang bisa berakibat ke arah stress yang parah. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana menanggulangi COVID *fatigue* pada karyawan yang bekerja dari rumah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus ini untuk mengetahui gambaran COVID *fatigue* yang dirasakan dengan metode wawancara secara langsung kepada responden sebagai karyawan yang bekerja dari rumah (WFH) dimasa pandemi. Terlihat gambaran COVID *fatigue* dari lima poin yang di teliti dan peneliti melihat juga cara penanggulangan didalam *fatigue* yang dirasakan selama masa pandemi. Timbul kegiatan yang membuat responden mendalami hobi atau kegiatan lain yang belum pernah mereka lakukan

Kata kunci : COVID *fatigue*, karyawan, dan *Work From Home* (WFH)

Daftar pustaka : 53 (2004-2022)

Konteks Penelitian

Virus yang kini sedang melanda dan menjadi topik hangat di seluruh dunia telah diumumkan oleh *World Health Organization* sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS CoV2) dengan nama penyakit yaitu COVID-19. Penyakit ini diumumkan oleh *World Health Organization* (WHO) secara resmi pada tanggal 11 Maret 2020 kemarin. Pandemi COVID-19 telah menyebar dan meresahkan hampir di seluruh negara, termasuk di Indonesia (WHO, 2020).

Virus yang awalnya ditemukan di Provinsi Wuhan, China ini berkembang dengan cepat dan tercatat 222 negara yang terkonfirmasi penduduknya terinfeksi Coronavirus ini. Sampai tanggal 12 Juli 2021 tercatat ada 187 juta kasus dengan 4.03 juta dinyatakan meninggal dunia di seluruh dunia (Worldometers, 2021). Di Indonesia sendiri, tercatat ada 2.56 juta kasus dengan 67 ribu yang meninggal dunia sampai tanggal 12 Juli 2021, karena angka yang terus naik dan tingkat penyebaran

yang sangat tinggi dan cepat, status COVID-19 telah ditandai menjadi pandemi global (Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2021).

Menurut Lu et al.(2020), dampak nyata dari pandemi COVID-19 ini adalah kematian, penurunan ekonomi, aktivitas yang terganggu seperti pada bidang pendidikan, sosial, ekonomi serta dampak per individu dalam hal perubahan kebiasaan atau perilaku dan psikologisnya. Pemerintah Indonesia kemudian mengeluarkan kebijakan baru yaitu sistem pola hidup baru yang dinamakan *New Normal*.

Pardede, Keliat, Damanik, & Gulo (2020), mengatakan bahwa *new normal* merupakan pola perilaku baru yang berbeda dari biasanya dengan menerapkan protokol kesehatan agar tidak terinfeksi COVID-19 walaupun tetap menjalani aktivitas sehari-hari. Tursina (2020), juga menambahkan langkah yang diambil pemerintah untuk pola perilaku baru adalah menerapkan sistem bekerja dari rumah (*Work From*

Home) atau lebih dikenal dengan *WFH*, *social* dan *physical distancing*, wajib bermasker, dan lain sebagainya.

Dampak dari penerapan kebijakan-kebijakan baru dari pemerintah dirasakan oleh warga Indonesia, termasuk para pekerja atau karyawan di suatu perusahaan. Kebiasaan lama yang diharuskan bekerja langsung di lapangan, kini menjadi bekerja di rumah atau bahkan penerapan *shift* per minggunya. Dikutip dari artikel Katadata oleh Yoshio (2020), tentang survei *work from home* picu jam kerja bertambah dan kelelahan mental. Data Badan Pusat Statistik (BPS) per 1 Juni 2020 Data BPS per 1 Juni 2020 mencatat, 39,09 persen sejumlah pekerja melaksanakan *WFH* sejak awal ditetapkan pandemi, sementara 34,76 persen lainnya bekerja dari rumah dengan kombinasi harus ke kantor beberapa waktu. Sementara temuan survei dari *Word Economic Forum* menyebut, 91,7 persen perusahaan di Indonesia menerapkan *WFH*.

Kegiatan *WFH* dilakukan untuk mencegah penyebaran virus dan melindungi pekerja. Pemerintahan di seluruh dunia menginstruksikan pengusaha untuk menutup kantor mereka dan memungkinkan karyawan untuk bekerja dari rumah. Bekerja dari rumah tidak hanya menghilangkan potensi penyebaran virus di tempat kerja kepada karyawan tetapi juga mengurangi kontak sosial yang terkait dengan perjalanan ke dan dari tempat kerja. Penerapan *WFH* memiliki perspektif manfaat yang dapat diperoleh dari industri yang telah memiliki kemampuan dan fleksibilitas (Savigny, 2014).

Keberadaan karyawan merupakan hal yang sangat penting dalam menjalankan suatu organisasi. Jika mengalami kegagalan dalam pengelolaan sumber daya manusia maka akan mendatangkan kerugian untuk organisasi yaitu tidak tercapainya tujuan organisasi. Mengatakan bahwa kualitas manusia sebagai tenaga kerja merupakan modal dasar dalam masa pembangunan karena kinerja kerja yang optimal dipengaruhi oleh kualitas pekerjaan yang baik oleh pekerjanya (Sanjaya, 2018).

Widaningsih, Sukristanta, & Kasno (2020), mengatakan dalam penelitiannya bahwa organisasi atau perusahaan harus dengan cepat mengambil keputusan yang tepat untuk mempertahankan kinerja karyawannya selama masa pandemi COVID-19, salah satunya dengan tetap memberikan tugas dan gaji yang sesuai, pelatihan berbasis daring, serta wajib menerapkan protokol kesehatan. Dalam penelitian terbaru lainnya yang dilakukan oleh Hartanto & Rahadi (2021), menyimpulkan bahwa kinerja karyawan mengalami penurunan yang signifikan karena aktivitas bekerja yang dilakukan di rumah atau ditempat lain, bukan di kantor. Namun berbeda pula dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Asbari, Novitasari, & Goestjahjanti (2020), yang menyimpulkan bahwa karyawan masih tetap bisa mempertahankan kinerja sebaik-baiknya pada masa pandemi COVID-19. Hal yang bisa dilakukan jika merasakan bosan bekerja dari rumah masih bisa melakukan aktivitas kegiatan rumah lainnya. Hal ini bisa menjadikan karyawan bisa melakukan dua hal dalam satu waktu, bisa menjadikan hal yang menarik untuk tetap menjaga kinerja karyawan sambil membantu orangtua jika diperlukan.

Prevalensi pandemi COVID-19 semakin hari makin meningkat, dan tercatat telah lebih 213 negara yang terkonfirmasi terinfeksi COVID-19. Pandemi COVID-19 ini adalah suatu epidemi yang penyebarannya hamper melingkupi seluruh benua maupun negara, sehingga menimbulkan banyak dampak dikarenakan penyebarannya yang cepat dan tidak terkontrol. Adapun dampak yang ditimbulkan dari adanya fenomena pandemi COVID-19 ini yaitu berupa dampak fisik maupun psikologis. Salah satu individu ataupun masyarakat yang banyak mengalami dampak psikologis ini yaitu terutama individu ataupun masyarakat yang telah sembuh dari COVID-19 atau biasa disebut pasien pasca COVID-19 (Nurjanah E, dkk 2020).

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa COVID *fatigue* pada karyawan yang bekerja dari rumah (WFH) dimasa pandemi tidak menyebabkan kinerja karyawan menjadi menurun. Peneliti ingin mengetahui gambaran COVID *fatigue* pada karyawan yang masih bekerja dan kuliah untuk melakukan kewajibannya selama masa pandemi.

Fokus Kajian Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian diatas ini memfokuskan untuk memahami gambaran COVID *fatigue* pada karyawan yang bekerja dari rumah (WFH) di masa pandemi pada mahasiswa di Universitas Paramadina. Selama pemberian pelajaran di masa pandemi menggunakan daring yang menyebabkan mahasiswa tidak bersemangat dan merasa lelah dengan tugas-tugas dan hasil pelajaran menurun. Maka peneliti tertarik untuk meneliti COVID *fatigue* pada mahasiswa Universitas Paramadina semester 5 Jurusan Psikologi.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Gambaran COVID *Fatigue* Pada Karyawan yang Bekerja dari Rumah (*Work From Home/ WFH*) pada Mahasiswa di Universitas Paramadina.

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi baru bagi ilmu psikologi yang terdiri dari:

1. Manfaat teoritis

Menambah khazanah ilmu pengetahuan, pada bidang ilmu psikologi klinis dan perkembangan di dalam memberikan masukan dan gambaran mengenai COVID *fatigue* pada mahasiswa yang sambil bekerja dari rumah.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan tentang

COVID kelelahan dimasa pandemi. Serta bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan wawasan serta refensi maupun data tambahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya terkait dengan covid *fatigue*.

LANDASAN TEORI

Corona Virus Disease (COVID-19)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), COVID-19 (*coronavirus disease* 2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. COVID-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam diatas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian.

Menurut Susilo, A., dkk (2019 dalam Ridel 2019, p. 617-22) Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* OC43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)*. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Bentuk COVID-19 jika dilihat melalui mikroskop elektron (cairan saluran nafas/ *swab* tenggorokan) dan digambarkan kembali bentuk COVID-19 seperti virus yang memiliki mahkota.

Faktor gejala yang timbul

Gejala klinis umum yang terjadi pada pasien COVID-19, diantaranya yaitu demam, batuk kering, dispnea, fatigue, nyeri otot, dan sakit kepala (Fitriani, 2020 dalam Lapostolle dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Huang dkk (2020), gejala klinis yang paling sering terjadi pada pasien COVID-19 yaitu demam (98%), batuk (76%), dan myalgia atau kelemahan (44%). Gejala lain yang terdapat pada pasien, namun tidak begitu sering ditemukan yaitu produksi sputum (28%), sakit kepala 8%, batuk darah 5%, dan diare 3%, sebanyak 55% dari pasien yang diteliti mengalami dispnea.

Gejala klinis yang melibatkan saluran pencernaan juga dilaporkan oleh Kumar dkk (2020). Sakit abdominal merupakan indikator keparahan pasien 8 dengan infeksi COVID-19. Sebanyak 2,7% pasien mengalami sakit abdominal, 7,8% pasien mengalami diare, 5,6% pasien mengalami mual dan/atau muntah. *Computerised Tomography Toraks* (CT toraks) pada pasien dengan COVID-19 pada umumnya memperlihatkan opasifikasi *ground-glass* dengan atau tanpa gabungan abnormalitas. CT toraks mengalami abnormalitas *bilateral, distribusi perifer*, dan melibatkan lobus bawah. Penebalan pleura, efusi pleura, dan limfadenopati merupakan penemuan yang jarang didapatkan (Fitriani, 2020 dalam Gennaro dkk, 2020).

Dampak yang timbul

Berdasarkan HUMAS UNS (2020), didalam artikel UNS tentang dampak psikologis seperti stres, perasaan tertekan, cemas atau khawatir. Hal ini dapat menimbulkan gejala obsesif compulsif, yaitu gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa harus melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Bila tidak dilakukan, individu tersebut akan diliputi kecemasan atau ketakutan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih ada masyarakat yang kurang bijak menyikapi kebijakan pemerintah untuk 14 hari beraktivitas di dalam rumah (belajar,

bekerja dan beribadah di rumah), dimana mereka malah berlibur ke tempat wisata. Masyarakat inilah yang sebaiknya perlu diedukasi mengenai pentingnya mematuhi kebijakan pemerintah dan dampak dari sikapnya tersebut bagi keluarganya dan masyarakat lain. Terdapat himbauan untuk masyarakat dari Himpunan Psikologi Indonesia terkait penyebaran Covid-19 yang disingkat PSIKOLOGI. Pertama perhatikan kesehatan, kedua sosial distancing, ketiga ingatlah menjaga kebersihan, keempat konsumsi buah, vitamin dan makanan bergizi, kelima olah pikir, olah rasa dan meminimalisir kecemasan, keenam lakukan kebiasaan baik dengan menutup mulut, hidung ketika batuk dan bersin serta hindari menyentuh bagian wajah dengan tangan, ketujuh olahraga secara teratur, kedelapan gunakan masker dan kesembilan ingatlah untuk berdoa.

***Fatigue* (kelelahan)**

Fatigue berasal dari kata "*fatigue*" yang artinya hilang lenyap (*waste-time*) secara umum dapat diartikan sebagai perubahan dari keadaan yang lebih kuat ke keadaan yang lebih lemah. Kelelahan merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah dan menurunkan kesiagaan serta berpengaruh terhadap produktivitas kerja. Banyak definisi kelelahan berkembang disebabkan oleh konsep kelelahan yang bersifat majemuk.

Menurut Purba dan Siagian (2021 dalam Bidjuni, Kalalo & Majore, 2018), tentang kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu keluhan yang paling umum terjadi pada masyarakat dan pada populasi pekerja dan pelajar. Kelelahan kerja bisa terjadi pada saat pelaksanaan proses kerja. Kelelahan kerja sangat mempengaruhi seseorang sehingga dapat menurunkan konsentrasi kinerja karyawan, dan menurunnya konsentrasi kerja karyawan. Apabila kelelahan tidak ditanggapi lebih lanjut dan pekerja tetap dipaksa untuk terus bekerja, kelelahan akan semakin memburuk dan akan berakibat pada penurunan kemampuan

fisik dan mental serta kehilangan efisiensi kerja.

Work From Home (WFH)

Work From Home adalah suatu istilah bekerja dari jarak jauh, lebih tepatnya bekerja dari rumah, jadi pekerja tidak perlu datang ke kantor tatap muka dengan para pekerja lainnya (Tuti, 2020 dalam Crosbie & Moore 2004), bekerja dari rumah berarti pekerjaan berbayar yang dilakukan terutama dari rumah (minimal 20 jam perminggu). Bekerja dari rumah akan memberikan waktu yang fleksibel bagi pekerja untuk memberikan keseimbangan hidup bagi karyawan, disisi lain juga memberikan keuntungan bagi perusahaan.

Work From Home adalah strategi yang diambil pemerintah Indonesia sebagai upaya untuk menghambat penyebaran pandemi virus COVID-19 yang pada mulanya terjadi di Wuhan, di China dan akhirnya menjadi problem seluruh dunia. *Work From Home* adalah bentuk dari isolasi diri secara mandiri dengan tujuan menghindari penularan secara masif dari orang ke orang (Sambas, 2020).

Pandemi

Menurut Jannah (2021, dalam Qui W,dkk, 2017, p.9:1-11) kata "*pandemic*" berasal dari bahasa Yunani, Pan berarti "semua" dan demos "orang-orang" dan kata ini biasanya digunakan untuk merujuk pada epidemi luas penyakit menular di seluruh Negara atau satu atau lebih benua pada saat yang sama. Pandemi yang diterima secara internasional seperti yang muncul di dalam kamus epidemiologi adalah lugas dan terkenal : "epidemi yang terjadi seluruh dunia, atau di wilayah yang amat luas, melintas dunia internasional dan biasanya mempengaruhi banyak orang". Secara klasik, apapun tentang kekebalan populasi, *virology* atau keparahan penyakit. Berdasarkan definisi dari kamus, pandemi dapat dikatakan terjadi setiap tahun di setiap belahan bumi selatan maupun utara yang beriklim sedang, mengingat bahwa definisi istilahnya sangat luas, sedangkan secara

modern, yaitu "luas epidemi", yang dimana epidemi terjadi di wilayah yang sangat luas yang biasanya dapat mempengaruhi sebagian besar populasi yang terdapat di wilayah tersebut", dan "atau terjadi secara luas di seluruh wilayah, Negara, Benua, atau secara Global".

Pandemi menurut KBBI (2016) dimaknai sebagai wabah yang berjangkit serempak dimana-mana meliputi daerah geografi yang luas.1 Wabah penyakit yang masuk dalam kategori pandemi adalah penyakit menular dan memiliki garis infeksi berkelanjutan. Maka, jika ada kasus terjadi di beberapa negara lainnya selain negara asal, akan tetap digolongkan sebagai pandemi (Fajria, 2021).

Karyawan

Definisi karyawan menurut Mardiasmo (2011), adalah orang pribadi yang bekerja pada pemberi kerja baik sebagai pegawai tetap atau pegawai tidak tetap atau tenaga kerja lepas berdasarkan perjanjian atau kesepakatan kerja baik secara tertulis maupun tidak tertulis, untuk melaksanakan suatu pekerjaan dalam jabatan atau kegiatan tertentu dengan memperoleh imbalan yang dibayarkan berdasarkan periode tertentu, penyelesaian pekerjaan atau ketentuan lain yang ditetapkan pemberi kerja, termasuk orang pribadi yang melakukan pekerjaan dalam jabatan negeri atau badan usaha milik negara atau badan milik daerah.

Menurut Praditya (2016, dalam Romney & Steinbart, 2005), tentang pegawai adalah aset organisasi yang paling berharga. Pengetahuan dan keahlian mereka mempengaruhi kualitas barang dan jasa yang diberikan ke para pelanggan. Di dalam perusahaan manufaktur, minyak, atau perusahaan lainnya, dimana tenaga kerja biasanya hanya mencerminkan sebagian dari total biaya langsung, para pegawai adalah penggerak biaya dalam hal kualitas kerja mereka mempengaruhi baik produktivitas keseluruhan maupun kecacatan produk yang dihasilkan suatu perusahaan.

METODE PENELITIAN

Metode Pendekatan Masalah

Pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Pada pendekatan ini, peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dan pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami Creswell (dalam Afriani, 2009). Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang dialami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji. Menurut Creswell dalam afriani (2009), pendekatan fenomenologi menunda semua penilaian tentang sikap yang alami sampai ditemukan dasar tertentu. Penundaan ini biasa disebut apache (jangka waktu). Konsep apache adalah membedakan wilayah data subjek dengan interpretasi peneliti.. konsep epoche menjadi pusat dimana peneliti menyusun dan mengelompokkan dugaan awal fenomena untuk mengerti tentang apa yang akan dikatakan oleh responden. Informasi yang didapat terperinci tentang individu atau suatu unit sosial tertentu selama kurun waktu tertentu. Bersifat komprehensif, intens, terperinci dan mendalam serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer (terbatas waktu).

Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran *COVID Fatigue* Pada Karyawan yang bekerja dari rumah (*work from home/WFH*) pada mahasiswa di Universitas Paramadina?

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu sebagai faktor utama dalam penelitian kualitatif yang dilakukan, sementara penelitian hanya berfungsi sebagai *interviewer* yang bertugas bertanya dan melihat segala hal yang diteliti dan digali dari subjek penelitian (Cresswell 2007 dalam Herdiansyah, 2019). Karakteristik

subjek penelitian terlampir dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran subjek penelitian

Karakteristik	Subjek
Usia	26 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Pendidikan	S1 Psikologi
Tempat tinggal	Gading Serpong

Informan Penelitian

Informan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah satu orang, informan cukup dekat dengan subjek. Informan ini merupakan kakak kandung dari DR. Karakteristik informan penelitian terlampir dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran informan penelitian

Nama	YR
Hubungan	Kakak Kandung
Usia	29 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Karyawan swasta
Tempat tinggal	Gading Serpong

Metode Pengumpulan

Menurut Herdiansyah (2013,p.15), ada beberapa metode pengumpulan data yang umum digunakan. Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dan tidak menggunakan metode observasi karena situasi di lapangan tidak memungkinkan peneliti menggunakannya karena khawatir dapat mengganggu alamiah (naturalis) situasi.

Wawancara

Dalam penelitian ini, teknik wawancara mendalam digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara ini dilakukan hanya satu kali dengan durasi waktu minimal 15 menit. Proses perolehan keterangan untuk mendapatkan informasi dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka dan online antara peneliti dan responden. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Menurut

Sulistyo dan Basuki (2010:p.171), wawancara semi terstruktur adalah dimana responden mendapatkan kebebasan dan kesempatan mengeluarkan pikiran, pandangan dan perasaan secara natural. Wawancara ini dilakukan dengan berdialog langsung dengan responden. Pertanyaan terbuka (*open-ended questions*) diajukan kepada responden agar memberikan jawaban secara terperinci apa yang ingin dikemukakan, *open-ended questions* akan memudahkan proses dialog dan membantu partisipan menggambarkan pengalamannya secara jelas tanpa ada unsur rekayasa (Creswell, 2007).

Menurut Herdiansyah (2013), berdasarkan sudut pandang metodologis, terdapat beberapa bentuk pertanyaan wawancara yang perlu diperhatikan dalam proses wawancara. Stewart & Cash (2008), menyatakan tiga bentuk pertanyaan dalam wawancara, antara lain: Pertanyaan terbuka - pertanyaan tertutup, pertanyaan primer-pertanyaan sekunder dan pertanyaan netral- pertanyaan mengarahkan simpulan. Peneliti menggunakan pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang jawabannya bersifat luas dan memberikan kebebasan kepada subjek untuk mengemukakan banyak informasi yang mendalam. Biasanya pertanyaan selalu diawali dengan kata “bagaimana” (*how*) atau “mengapa” (*what*). Pertanyaan menggunakan bentuk semi terstruktur akan lebih sesuai jika peneliti banyak menemukan pertanyaan terbuka karena data yang diungkapkan oleh subjek akan bersifat meluas dan mendalam

Wawancara dilakukan kepada responden dengan menggunakan alat perekam, dan *online* perekam, peneliti meminta izin agar bersedia untuk diwawancarai dengan alat perekam untuk memperoleh hasil wawancara yang akurat dan agar tidak kehilangan informasi. Sebelum mengajukan pertanyaan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai permasalahan penelitian dan pedomanan yang dilakukan selama kegiatan wawancara berlangsung. Peneliti perlu mengulang dan menegaskan kembali

setiap pertanyaan jika tidak ingin dijawab tidak masalah dan data responden akan dirahasiakan.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap pihak subjek dan informan dengan pertanyaan yang termasuk kedalam wawancara antara lain yang berkaitan dengan:

1. Perubahan yang ada dalam diri subjek sebelum dan sesudah fenomena COVID *fatigue* bekerja dari rumah (*Work From Home/WFH*)
2. Kegiatan apa yang dilakukan sebelum dan sesudah fenomena COVID *fatigue*
3. Kondisi fisik apa saja yang dirubah dalam menghadapi fenomena COVID 19 *fatigue* dalam melakukan kegiatan bekerja dari rumah
4. Persepsi apa yang diberikan dari kantor dan universitas untuk bisa tetap melaksanakan kerja dan kuliah dari rumah agar dapat tetap menjalani rutinitas dengan normal.
5. Penanganan apa yang dilakukan setelah fenomena COVID *fatigue* untuk bisa menikmati bekerja dari rumah.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data merupakan upaya untuk memberikan justifikasi kepada dan yang telah dikumpulkan dengan melakukan perbandingan dan subjektif dan objektif yang didapatkan dan dari berbagai sumber dengan berdasarkan standar nilai normal, untuk diketahui kemungkinan tambahan atau pengkajian ulang tentang data yang ada (Herdiansyah, 2010,p. 349-350).

Menurut Moleong (2017, p.330-332), tentang triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Teknik triangulasi paling banyak digunakan yaitu pemeriksaan melalui sumber lainnya.

Triangulasi dengan sumber. Berarti membandingkan dan mengecek balik kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dan dapat dicapai dengan jalan: 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara; 2)

Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi; 3) Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu; 4) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain; 5) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tahap awal penelitian ini adalah melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melaksanakan penelitian ini secara teori sekaligus bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian, menemui subjek yang *COVID fatigue* (kelelahan) pada saat pandemi sebagai rangkaian dari kegiatan penelitian preliminary. Setelah itu peneliti melakukan permohonan secara informal kepada subjek dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara mengenai *COVID fatigue* (kelelahan) dalam bekerja dari rumah dengan berpedoman pada wawancara. Selain itu, peneliti berkenalan dan berusaha menjalin hubungan baik dengan subjek dan meminta izin kepada subjek serta informan untuk melakukan wawancara mengenai *COVID fatigue* (kelelahan) dalam bekerja dari rumah dimasa pandemi.

Tahap pelaksanaan penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian meliputi pelaksanaan wawancara. Tujuan dan maksud dilakukannya wawancara adalah mencari informasi dan penggalian data berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat agar wawancara yang dilakukan sesuai dengan tujuan dari penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah satu orang subjek TY memiliki satu orang informan. Penelitian melakukan wawancara terhadap subjek dan informan dengan tujuan untuk menggali data berdasarkan pedoman wawancara yang

telah disiapkan peneliti agar wawancara berjalan sesuai dengan tujuannya. Sebelum melakukan wawancara, penelitian terlebih dahulu meminta kesepakatan subjek mengenai waktu dan tempat yang disepakati atau dipilih oleh subjek dan informan penelitian untuk melakukan proses wawancara. Dalam proses wawancara, subjek maupun informan menjawab semua pertanyaan yang diajukan peneliti dengan lancar dan tanpa adanya hambatan berkomunikasi.

Pada tabel dibawah ini meliputi tanggal dan waktu wawancara subjek dan informan:

Tabel 3. Subjek dan Informan

Subjek dan Informan	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara
Subjek DR	20 Desember 2020	Pukul 19.40-19.55
Informan YR	3 Juli 2022	Pukul 12.30-12.45

Hasil wawancara berupa rekaman yang kemudian peneliti mengubah kedalam bentuk verbatim wawancara. selanjutnya peneliti membuat tabel akumulasi tema, selanjutnya peneliti melakukan analisis data model interaktif sehingga dapat ditemukan hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat dari pengumpulan data dari beberapa poin yang terdapat dari *COVID fatigue* pada diri subjek DR. Hasil yang didapatkan gambaran dari *COVID fatigue* pada karyawan yang bekerja dari rumah dimasa pandemi.

Membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi perubahan pada saat pandemi. Terlihat bahwa subjek DR mulai terlihat perubahannya dari sisi berat badan dan sisi kerajinannya yang biasanya aktif dan sering beraktivitas diluar rumah. Sejak terjadinya pandemi ini semua kegiatan drastis berubah. Yang mana biasanya harus berangkat kerja ke kantor dan ke kampus

sekarang harus melakukan kedua kegiatan itu di rumah semuanya. Perubahan ini yang mengakibatkan terjadinya kelelahan pada DR karena harus berada di rumah berkepanjangan tidak ada kejelasan waktu hingga kapan. Waktu kerja dari rumah lebih fleksibel yang mengakibatkan tidak adanya batasan waktu untuk mengerjakan tugasnya.

Hal ini terlihat dari perubahan diri subjek DR yang melihat waktu bekerja dan kuliah itu fleksibel dan bisa disesuaikan dengan situasi pekerjaan selama lebih dari 8 jam, hal ini bisa diartikan waktu kerja menjadi panjang karena bisa dikerjakan kapan saja. Disini terlihat bahwa subjek melakukan adaptasi perubahan harus bekerja dan kuliah dari rumah selama pandemi yang menjadi suatu perubahan selama pandemi.

Perasaan frustrasi ini merupakan perasaan dari subjek DR, merasakan kebosanan di rumah tanpa aktifitas yang bisa dilakukan seperti pada saat masa normal, responden hanya melakukan kegiatan bangun pagi, bekerja dari rumah, tidak perlu mandi dan dandan, lalu makan dan bekerja kembali tanpa adanya sosialisasi keluar rumah dan bertemu teman. Kategorisasi *Impact* ini adalah dampak yang dirasakan pada saat WFH tanpa aktivitas yang biasa dilakukan membuat ukuran badan menjadi besar dan menjadi makan tanpa aturan dan jarang melakukan olahraga, ada yang di PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), pemotongan gaji, dan putus hubungan kerja.

Menurut Amiruddin R., (2021), pada

Pada faktor psikologis fisik subjek bukan hanya terlihat dari bentuk tubuh tapi juga kesehatan fisik juga harus diperhatikan karena melakukan sesuatu yang sifatnya permanen dan terus menerus bisa mengakibatkan kelelahan fisik atau bisa disebut *fatigue*. Pentingnya manusia untuk melakukan interaksi keluar rumah bukan hanya di dalam rumah saja yang dikurung.

Berdasarkan penelitian Ikmal N.M., & Noor M (2021, dalam Mardiyah. R.A, dkk 2020), yang menghitung tentang

peningkatan jumlah pengangguran di Indonesia, dalam lima tahun terakhir jumlah pengangguran sudah berkurang, karena pandemi ini maka akan mengalami kenaikan yang begitu tinggi dilihat dari sejak pandemi banyak bisnis yang tutup dan tidak bisa melakukan penjualan atau pembelian barang lagi, yang akhirnya perusahaan tersebut harus melakukan pengurangan karyawan untuk bisa bertahan.

Menurut Argaheni (2020), perubahan dengan cara bekerja dan kuliah merupakan suatu perubahan yang besar karena harus responden menggambarkan seperti sesuai anjuran pemerintah untuk tidak beraktifitas di kantor maka karyawan harus bekerja di rumah (WFH) dan sejak Juni 2020 Indonesia sudah di dalam *stage new normal* karyawan bisa bekerja di kantor (*work from office* WFO). Beberapa perusahaan memberikan skema bekerja WFH dan WFO dengan jadwal yang disesuaikan

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terhadap COVID *fatigue* atau kelelahan pada masa pandemi di dalam melakukan pekerjaan dari rumah (*Work From Home*/WFH). Terlihat dari lima poin yang dicari untuk mengetahui COVID *fatigue* yang dirasakan oleh subjek DR dimasa pandemi.

Poin pertama tentang perubahan yang ada dalam diri subjek sebelum dan sesudah fenomena COVID-19 *fatigue* bekerja dari rumah (*Work From Home*/WFH)” yang ada pada diri subjek DR. Sudah terlihat perubahan pada dirinya yang mana biasanya kerja ke kantor melakukan perjalanan dengan kereta atau bis serta melakukan kegiatan nongkrong ke restoran atau *coffee shop* bersama teman-teman untuk menghilangkan rasa stress pada pekerjaan di hari itu. Seperti halnya juga dalam perkuliahan yang harus dijalankan melalui pembelajaran jarak jauh. Selama pandemi ini perubahan fisik yang dirasakan oleh subjek DR adalah kelelahan secara fisik, seperti halnya dia mulai malas mandi, hanya mau tidur-tiduran dikamar sambil

bekerja dan kuliah, tidak mau melakukan kegiatan fisik, pola makan dan tidur menjadi tidak teratur. Kelelahan fisik ini membuat dampak yang sangat signifikan dari subjek DR, jika hal ini terus dilanjutkan akan berdampak tidak sehat dan bisa mengakibatkan penyakit lain yang timbul.

Kendala ini terjadi pada subjek DR yang sulitnya memberikan pengarahan kepada klien pada saat terapi untuk bicara. Klien sulit untuk memahami apa perintah yang diberikan karena klien tidak fokus saat melakukan terapis dari rumah. Oleh karena itu banyaknya masyarakat merasakan kelelahan di masa pandemi ini. manusia dituntut untuk lebih kreatif dan tidak kehabisan akal dalam melakukan kegiatan sehari-hari di rumah baik untuk bekerja, belajar maupun dalam melakukan hobby masing-masing yang bisa dilakukan di rumah.

Poin kedua tentang “Kegiatan apa yang dilakukan sebelum dan sesudah fenomena COVID *fatigue*” seperti halnya yang telah juga dilampirkan diatas bahwa subjek DR melakukan semua kegiatan dari rumah baik bekerja dan kuliah. Tidak adanya kegiatan yang mengharuskan ia keluar rumah untuk melakukan sesuatu karena pemerintah mengharuskan masyarakat untuk tetap berada di rumah. Pemerintah menutup semua tempat yang bisa menjadikan pertemuan orang banyak seperti tempat pusat belanja (*mall*), tempat rekreasi, restaurant, perkantoran dan tempat sekolah atau kuliah. Seperti halnya subjek DR cukup patuh untuk tetap berada di rumah. Selama masa pandemi subjek DR berusaha untuk bisa tetap sehat namun ia lelah karena rutinitas yang membosankan di rumah dalam kurun waktu yang lama. Demi terhindarnya dari virus yang mematikan ini maka ia patuh dengan aturan pemerintah.

Hal ini juga di konfirmasi oleh informan bahwa sebelum COVID-19 ini ia sering keluar rumah untuk bekerja dan kuliah serta kegiatan lain dengan teman-temannya. Setelah pandemi ia harus berada di rumah dan melakukan semuanya dari rumah. Terkadang timbul rasa lelah yang terlihat

oleh subjek namun dia harus melakukannya demi untuk terus bekerja. Banyaknya kantor yang harus tutup karena dampak dari pandemi. Subjek DR masih bersyukur masih bisa bekerja, walaupun kelelahan tapi harus tetap dijalani.

Poin ketiga membahas tentang “Kondisi fisik apa saja yang berubah dalam menghadapi fenomena COVID *fatigue* dalam melakukan kegiatan bekerja dari rumah”. Di Dalam paparan dari subjek DR yang menjadi perubahan dalam kondisi fisiknya adalah terlihat lelah dan berat badan bertambah. Kelelahan (*fatigue*) yang dirasakan sejak pandemi menyebabkan ia malas untuk aktif diluar rumah untuk olahraga. Dalam keseharian yang dilakukan adalah kerja di dalam kamar hingga larut malam untuk mengerjakan tugas kuliah setelah pekerjaan selesai. Hal ini mengakibatkan ia tidak banyak bergerak untuk jalan atau melakukan olahraga kecil di sekitar rumah.

Poin keempat membahas tentang “Persepsi apa yang diberikan dari kantor dan Universitas di masa pandemi untuk bisa tetap melaksanakan kerja dan kuliah dari rumah agar dapat tetap menjalani rutinitas dengan normal”. Dalam pembahasan ini klinik atau perusahaan dimana tempat subjek DR bekerja memberikan semua pegawainya untuk bekerja dari rumah, begitu juga dengan universitas dimana ia kuliah. Selama melakukan pekerjaan terapis perusahaan memberikan waktu-waktu tertentu kepada klien untuk bisa melakukan terapis, diawal jadwal terapi diberikan sedikit karena dicoba terlebih dahulu apakah ini bisa efektif diberikan pada kliennya atau tidak.

Klinik dan Universitas memberikan tanggapan tentang bekerja dari rumah untuk sering-sering melakukan hidup sehat dan bergerak agar tidak bosan bekerja dari rumah. Universitas mengarahkan untuk mengikuti webinar tentang cara menanggulangi masa pandemi ini. pembelajaran disesuaikan dengan kapasitas anak-anak di kampus untuk melakukan

belajar mandiri atau kelas tatap muka dengan daring.

Menurut Gladiola dan Wreksoatmodjo (2022,p2), tentang banyaknya penelitian yang menemukan hubungan antara COVID-19 dan gejala menetap (*long COVID-19*) orang yang mengalaminya akan mengalami keluhan seperti kelelahan (*fatigue*), depresi dan kesulitan tidur. Pada orang yang memiliki gejala *fatigue* pada 1-3 bulan pasca infeksi bisa mencapai 52-70%. Keparahan ini bisa meningkatkan resiko *long COVID-19* dengan gejala kelelahan (*fatigue*), kesulitan konsentrasi dan insomnia yang menurunkan kualitas hidup manusia. Namun, proses yang mendasari terjadinya kelelahan (*fatigue*) pasca infeksi COVID-19 masih belum sepenuhnya dimengerti. *Fatigue* tidak hanya manifestasi gejala sisa COVID-19, melainkan juga banyak terjadi pasca-infeksi virus lain, disebut sebagai *post-viral fatigue syndrome*. Keluhan *fatigue* kurang lebih memiliki gejala yang sama dengan *fatigue* pada umumnya, yaitu kelelahan menyeluruh setelah beraktivitas selama minimal 3 bulan, gangguan konsentrasi dan daya ingat.

Poin ke lima membahas tentang “Penanggulangan apa yang dilakukan setelah fenomena COVID *fatigue* untuk bisa menikmati bekerja dari rumah”. Paparan yang diberikan oleh subjek DR tentang bagaimana cara penanganan setelah fenomena COVID *fatigue* untuk bisa menikmati waktu bekerja dari rumah dengan mengembangkan hobi baru dan mencoba untuk lebih kreatif didalam rumah agar tidak bosan. Hal ini membuat subjek DR melakukan hal seperti memasak, nonton *youtube* film korea, atau hobi barunya dengan belanja *online* yang membuatnya menarik agar bisa menghilangkan stres dan kejenuhan bisa melihat-lihat belanjaan. Biasanya dirumah ia ditugaskan untuk melakukan belanja kebutuhan rumah secara online hal ini menyenangkan ia karena melihat-lihat belanjaan baik baju maupun kebutuhan rumah tangga lainnya.

Sama halnya yang dipaparkan oleh informan dalam wawancara yang menyatakan bahwa subjek DR hobinya belanja *online* dan nonton *youtube* drama korea untuk menghilangkan kejenuhan dan kelelahan selama berada di rumah. Hal ini terkadang memakan waktu lama untuk belanja kebutuhan karena harus melihat-lihat mana harga yang ditawarkan lebih murah dari toko lain. Kelelahan yang dialami terkadang hilang dan muncul tergantung dari situasi pada saat subjek DR melakukan aktivitas kerja dan kuliah yang berlebihan mengakibatkan ia tidak bisa melakukan *refreshing* mata untuk melakukan hal kesenangannya.

Menurut Natasya M & Setianto Y, (2021,p.2), di dalam kondisi *fatigue* ini dimungkinkan oleh sejumlah faktor. Salah satunya adalah persepsi dalam kolom berita. Banyak orang berpendapat bahwa mereka tidak perlu lagi aktif mencari informasi karena informasi dengan sendirinya akan mendatangi mereka. Artinya, meskipun mereka tidak secara sengaja mengakses COVID-19 di media massa, berita yang sama dianggap tetap memiliki kemungkinan untuk muncul di hadapan mereka melalui platform lain seperti media sosial. Hal ini membuat seseorang dapat menemukan sebuah berita atau informasi terkini bahkan ketika mereka belum secara aktif mencarinya. Pengalaman ini disebut *incidental news exposure*. Sehingga menjadi sulit bagi seseorang untuk sepenuhnya menghindari berita, terlebih lagi terkait dengan isu penting yang sedang hangat dibicarakan oleh masyarakat, misalnya berita tentang COVID-19.

Tidak bisanya menghindari dari informasi tentang kematian yang terus meningkat dari pandemi ini menyebabkan subjek menjadi stress dan khawatir akan masalah COVID-19 ini. Berbagai usaha yang dilakukan oleh subjek DR untuk menanggulangi COVID *fatigue* pada masa pandemi saat bekerja dari rumah sudah terlihat melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti belanja online, nonton film di *youtube* terkadang

melakukan kegiatan olahraga kecil seperti jalan kaki di sekitaran rumah. Hal ini juga dikonfirmasi oleh informan dengan melihat keseharian subjek DR. Hal ini dilakukan untuk menghindari rasa takut dan khawatir akan tertular COVID-19.

Kelebihan dari penelitian ini adalah berhasil melihat kelelahan yang terjadi dari diri subjek DR meskipun ia berupaya untuk melakukan kegiatan yang membuatnya senang tidak bosan berada dirumah. Jika dilihat dari sisi COVID *fatigue* ada gejalanya pada dirinya. Pola makan dan pola tidur tidak teratur, kelelahan, bosan, malas untuk melakukan kegiatan fisik, dan lain sebagainya hal ini terlihat karena di dalam keseharian dirinya berada hampir setiap hari dirumah dan dikamar selama 8 jam untuk melakukan terapis dan mengerjakan tugas kuliah. Peneliti juga menggali kesehariannya yang di konfirmasi oleh informan dari kakaknya yang melihat perubahan pada diri subjek DR semenjak pandemi, maka timbul dari wawancara tersebut untuk lima poin yang kita cari untuk mengetahui COVID *fatigue* pada saat bekerja dari rumah dimasa pandemi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa gambaran COVID *fatigue* pada subjek DR sebagai pegawai yang bekerja dari rumah dapat terlihat dari lima poin yang diteliti tentang perubahan semenjak pandemi, kegiatan apa yang dilakukan pada saat pandemi, kondisi fisik apa yang berubah, persepsi apa yang diberikan oleh perusahaan dan universitas, dan cara penanggulangan apa yang dilakukan untuk mengatasi COVID *fatigue* ini. semua poin sudah ditanyakan dan

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan yang telah dikemukakan, berikut ini adalah beberapa saran yang diharapkan dan dapat menjadi

masukan dan bahan pertimbangan. Saran-saran yang peneliti ajukan kepada beberapa pihak yaitu :

Bagi subjek

Bagi subjek, bekerja dalam kondisi pandemi COVID-19 ini sebuah keputusan yang tidak mudah untuk diambil, banyak konsekuensi logis yang harus dipikirkan dan dipertanggungjawabkan. Senantiasa untuk tetap mematuhi protokol kesehatan ditempat kerja atau diluar rumah yang dihimbau oleh pemerintah sampai pandemi ini berakhir adalah upaya menjaga kesehatan diri dan keluarga dirumah. Sehingga upaya mengatasi COVID *fatigue* bisa dikendalikan dan kinerja kerja walaupun dari rumah bisa terjaga dengan menggunakan time manajemen yang bagus.

Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai COVID *fatigue* melihat perbedaan pada gender untuk memperkaya penelitian pada masa pandemi COVID-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Iyan. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*.
<http://www.penalaranunm.org>
- Amiruddin R, (2021). Dampak apndemi virus corona (COVID-19) terhadap kinerja pegawai pada perusahaan daerah air minum(PDAM) Tirta Jeneberang Kabupaten Gowa. *Universitas Muhammadiyah Makassar*.
- Argaheni N.B.,(2020). Sistematis riview: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* Vol.8(2) Placentum.
- Asbari M, Novitasari D, Sestri F, & Goestjahjanti, (2020). Mempertahankan kinerja karyawan

- dimasa pandemi COVID-19: Studi kasus pada industri ritel. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. Hal..183-203
<http://ejournal.uniska-kediri.ac.id/index.php/ManajemenKewirausahaan>
- Bidjuni H, Majore C.E, dan. Kalalo, F.P., (2018). Hubungan kelelahan kerja dengan kinerja perawat di instalasi rawat inap RSUD pancaran kasih GMIM Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Vol. 6 No. 1*.
- Boey P , Balasekaran G, FACSM , Hui S.S.C, FACSM , Liou. Y. M , Lu. D , Visvasuresh Govindaswamy. V, Ng. Y. C, and Jim L. (2020). Comparison of adolescents fitness status between shanghai and taipei. *National Institute of Education, Singapore*.
- Creswell, J. W.(2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions 2nd.ed*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life balance and working from home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223-233.
- Gariety, B. S., & Shaffer, S. (2007). Wage differentials associated with working at home. *Monthly Lab. Rev.*, 130, 61.
- Gennaro, F. Di, Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives : A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2690), 1–11.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>
- Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8)
- Gladiola, B., & Wreksoaltmodjo, B.R., (2022). *Fatigue* sebagai gejala sisa COVID-19. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Univeristas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta*., CDK-303/vol.49 no.4
- Hartono, A.K & Rahardi, D.R. (2021). Work from home terhadap kinerja karyawan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. Vol.18, No.1. ISSN: 1829-8486.
<http://journal.undiknas.ac.id/index.php/magister-manajemen/>
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta : Salemba Humanika ISBN/ISSN 978-602-8555-25-8 .
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, observasi, dan focus groups: sebagai instrumen penggalan data kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada..
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Gu, X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan , China. *Lancet*, 395, 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- HUMAS UNS. (2020). Dampak Covid-19 menurut Psikolog UNS. *Univeristas Sebelas Maret*. Diakses pada 8 Agustus 2022 pukul 14.43.
<https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html>

- Ikmal N.M., & Noor M., (2021). Kebijakan pemerintah Indonesia dalam penanganan COVID-19. *Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah*. Vol.19,No.2, Hal. 155-166.
- Jannah, M. (2021). Pengaruh pembelajaran online selama pandemi COVID-19 terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar. *Univeristas Muhammadiyah Makassar*. 97.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. (2016). Diakses pada: 26 April 2021, pukul 11.22 WIB . <http://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kemendes RI. (2020). Situasi terkini perkembangan novel coronavirus (Covid-19). Retrieved August 31, 2020, from <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-coronavirus/situasi-terkiniperkembangan-coronavirusdisease-covid-19-31-agustus2020/#.X0y2bNwzZxQ>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). COVID 19. Diakses tanggal 8 Agustus 2022, pukul 10.47 WIB. <http://p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/daftar-informasi-publik/covid-19>
- Komalasari. Y., Kismawintari. N.P.D., (2020). Paradigma work from home dalam pengembangan karier wanita. *Univeristas Dhyana Pura Bali, Sintesa Prosiding*.
- Lapostolle, F., Schneider, E., Vianu, I., Dollet, G., Roche, B., Berdah, J., Adnet, F. (2020). Clinical Features of 1487 COVID - 19 patients with outpatient management in the Greater Paris : *the COVID - Call Study. Internal and Emergency Medicine*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11739-020-02379-z>
- Luthfi F, Pratama M. Y, dan Gurning P.F. (2020). Determinan kelelahan kerja pada perawat pelaksana di rumah sakit Teuku Umar Aceh Jaya. *Indonesian Trust Health Journal* Vol.3, No.1 -April 2020. ISSN: 2620-5564 ISSN : 2655-1292.
- Mardiasmo. (2011). *Perpajakan, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi. Pajak, Direktorat Jenderal Pajak. 2012. Perhitungan Pajak Penghasilan Pasal 21. <http://www.pajak.go.id/content/seri-pph-pajak-penghasilan-pasal-21> diakses pada 27 Maret 2016
- Mardiyah R. A., & Nunung Nurwati. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran di Indonesia. *Univeristas Pajajaran. Jurnal Ilmu Sosial*.
- Meng, H., Xiong, R., He, R., Lin, W., Hao, B., Zhang, L., & Lu, Z. (2020). CT Imaging and Clinical Course of Asymptomatic Cases with Covid-19 Pneumonia at Admission in Wuhan, China. *Journal of Infection*, 81(2020), e33–e39. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.004>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mungkasa O, (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan* Vol.4 No. 2 <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>.
- Natasya M & Setianto YP, (2021). Gender konsumsi berita COVID-19 dan news fatigue di Jakarta. *Kajian*

- Jurnalisme* Vol. 5, No. 1.
DOI:10.24198/jkj.v5i1.31587
- Nurjanah E, Reynaldi M, Apsoh S, & Patimah S, (2021). Penerapan pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19 di sekolah dasar. *Jurnal Didactical Mathematics*. Vol.3, No.2. <http://ejournal.umna.ac.id/index.php/dm>. DOI:<http://dx.doi.org/10.31949/dmj.v2i2.2074>
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. B. (2020). Optimalization of coping nurses to overcoming anxiety in the pandemic of COVID-19 in era new normal. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(3), 105-112.
- Praditya. K, Nurcahyawati, V. dan Soebijon T. (2016). Rancang Bangunan Aplikasi Panggajian Karyawan Pada UMKM sablon garment. *Jurnal JSIKA Vol. 5, No. 12. ISSN 2338-137X*.
- Pristiyono, P., Ikhlas, M., Rafika, M., & Hasibuan, D. K. (2020). Implementasi work from home terhadap motivasi dan kinerja dosen di Indonesia. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*, 8(2), 263-269.
- Purba. T.A, dan Siagian N. (2021). Kelelahan kerja berhubungan dengan jinerja perawat di ruang isolasi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Vol. 3 Vol. 2, e-ISSN 2715-6885, p-ISSN 2714. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Pusat Analisa Determin Kesehatan. (2021). Hindari lansia dari COVID-19, diakses pada 05 Mei 2021, pukul 13.29 WIB. www.padk.kemkes.go.id
- Pustikasai A & Fitriyanti L, (2021). Stress dan zoom *fatigue* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.13(1) Hal 25-37. p-ISSN:2301-9255 e-ISSN: 2656-1190. DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Qui, W., Rutherford, S., Mao, A., Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Heal Cult Soc*. p.9:1-11
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's. (2019. p.617-22). *Medical Microbiology 28th ed*. New York: McGraw-Hill Education/Medical.
- Romney, Marshall B. dan Paul John Steinbart, (2005). *Sistem informasi akuntansi, buku dua. Edisi ke-9*. Jakarta :Salemba Empat.
- Sambas, A., Vaidyanathan, S., Tlelo-Cuautle, E., Abd-El-Atty, B., Abd El-Latif, A. A., Guillén-Fernández, O., ... & Gundara, G. (2020). A 3-D Multi-stable system with a peanut-shaped equilibrium curve: circuit design, fpga realization, and an application to image encryption. *IEEE Access*, 8, 137116-137132.
- Sanjaya, FA, (2021). Dampak budaya kerja dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan (Studi kasus: PT. Kaltrabu Indah Tour & Travel Banjarmasin). *Jurnal Ilmiah Ekonomis Bisnis*. ISSN online 2615-2134. <https://ejournal.stiepancasetia.ac.id/index.php/jieb>
- Savigny, H. (2014). Women, know your limits: Cultural sexism in academia. *Gender and Education* 26(7), 794 – 809 <https://doi.org/10.1080/09540253.2014.97097>

- Stewart, C. J., & Cash, William B.. (2012). *Interviu: prinsip dan praktik edisi 13*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Susilo A., Rumende C.M., Pitoyo C.W., Santoso W.D., Yulianti M., Herikurniawan, Sinto R. Singh G, Nainggolan L, Nelwan EL, Chen LK, Widhani A, Wijaya E, Wicaksana B, Maksum M, Annisa F, Jasirwan C.O.M, Yunihastuti E (2019). Coronavirus disease: tinjauan literatur terkini coronavirus disease 2019: *Review of Current Literatures*
<http://www.padk.kemkes.go.id/artic le/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-COVID-19.html>
- Tursina, A. (2020). COVID-19 dan lansia. *Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA*.
- Tuti, R.W.D., (2020). Analisis implementasi kebijakan work from home pada kesejahteraan pengemudi transportasi online di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Vol 3*, No. 1, Juni 2020, pp. 73 – 85. E-ISSN 2622 – 0253.
- Utami, F.A. Pandemi Corona, (2021). Diakses pada: 26 April 2021, pukul 11.25 WIB.
<https://www.wartaekonomi.co.id>
- Waldometers. (2022). Coronavirus statistics. Diakses pada 8 agustus 2020 pukul 12.52 WIB.
<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>
- Widaningsih, R. A., Sukristanta, S., & Kasno, K. (2020). Tantangan bagi organisasi dalam mempertahankan kinerja pegawai selama pandemi COVID-19 di Indonesia. *Al Tijarah*, 6(3), 193-198.
- World Health Organization. (2020). World Health Organization Coronavirus Disease 2019 Global Situation 2020. Retrieved August 31, 2020, from <https://covid19.who.int/>
- Wu, C., Chen, X., Cai, Y., Zhou, X., Xu, S., Huang, H. & Song, Y. (2020). Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Internal Medicine*, 180(7), 934-943.
- Yoshio A. (2020). Survei: wok from home picu jam kerja bertambah dan kelelahan mental. Katadata. Diakses pada 8 agustus 2022, pukul 14.15 WIB.
<https://katadata.co.id/ariemega/berita/5fa7cf815a0e8/survei-work-from-home-picu-jam-kerja-bertambah-dan-kelelahan-mental>

Winda_KTI_REV 07 dan 08 > Inbox x



Winda Febriyanti

Thu, Aug 11, 4:11 PM (17 hours ago) ☆

Dear Ibu Fia, Terlampir untuk KTI yang sudah di perbaiki dengan dua versi. REV 07 - Tanda pengurangan masih terlihat dan sudah diperbaiki dengan si...



Alifia Ulie Mizana Hadori <alifia.hadori@paramadina.ac.id>

9:15 AM (36 minutes ago) ☆ ↩ ⋮

to me ▾

Dear Winda,

Ini sudah langsung saya rapikan sedikit. Silahkan langsung submit.

Good luck, Winda :)

Salam,

AUA

