

ANALISIS KETERBATASAN PANDANGAN VISUAL PADA INTERIOR AREA KERJA *WORK FROM HOME* PADA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA

Niken Laksitarini¹, Aninda Andriani²

¹Universitas Telkom Bandung, nikenoy@telkomuniversity.com

²Universitas Telkom Bandung, anindrn.17@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi virus covid-19 membuat banyak pergeseran pola pikir dan bekerja pada masyarakat Indonesia. Keterlibatan pemerintah dalam meminimalisir penyebaran virus covid-19 terbilang cukup signifikan dan efektif. Kebijakan tersebut antara lain diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB yang diberlakukan di hampir seluruh wilayah di Indonesia berdampak pula pada bidang perkantoran. Pekerja dianjurkan untuk melakukan pekerjaan jarak jauh atau yang biasa kita sebut *Work From Home* (WFH). *Work From Home* memaksa kita untuk mengerjakan pekerjaan dari rumah yang tidak jarang area kerja yang kita pakai untuk bekerja memiliki banyak keterbatasan. Salah satunya adalah keterbatasan pandangan visual. Dalam bekerja, terdapat beberapa aspek yang menjadi syarat agar produktivitas kerja lebih maksimal. Kurangnya interaksi dengan dunia luar menjadi salah satu pemicu suasana hati atau produktivitas kerja menurun. Peran desain interior terhadap produktivitas kerja memiliki andil yang cukup besar. Penempatan area kerja yang memiliki pandangan visual menjadi salah satu solusi agar target produktivitas kerja tercapai. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Diharapkan melalui tulisan ilmiah ini dapat menjadi acuan dan bahan referensi bagi penulis lainnya dan juga bahan pertimbangan masyarakat luas dalam meningkatkan produktivitas bekerja.

Kata kunci: Biophilic, Produktivitas, WFH

ABSTRACT

The covid-19 virus pandemic made many shifts in mindset and work in Indonesian society. The government's involvement in minimizing the spread of the covid-19 virus is quite significant and effective. These policies include the implementation of Large-Scale Social Restrictions (PSBB). The PSBB which is implemented in almost all regions in Indonesia also has an impact on the office sector. Workers are encouraged to do remote work or what we usually call Work From Home (WFH). Work From Home forces us to do work from home which is not uncommon for the work area that we use for work has many limitations. One of them is the visual limitation. At work, there are several aspects that are required for maximum work productivity. Lack of interaction with the outside world is a trigger for mood or decreased work productivity. The role of interior design on work productivity has a big role. Placement of a work area that has a visual view is one solution to achieve work productivity targets. This study used descriptive qualitative method. It is hoped that this scientific writing can become a reference

and reference material for other writers and also material for consideration of the wider community in increasing work productivity.

Keywords: Biophilic, Productivity, WFH

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 dunia diguncang dengan pandemic Virus Corona (Covid-19) yang membuat panik hampir seluruh umat manusia di dunia. Cepatnya penyebaran virus ini yang sudah menyebabkan kematian ribuan orang membuat WHO menyatakan bahwa dunia berada dalam status darurat global (Bueno, 2020). Beberapa negara di dunia memutuskan untuk menutup akses keluar masuk (lockdown) bagi warganya. Penutupan akses atau *lockdown* tentunya harus dipikirkan secara cermat dan bijaksana oleh kepala pemerintahan. Hal tersebut dikarenakan akan berdampak pula pada masyarakatnya, terutama dalam hal terpenuhinya kebutuhan sehari-hari warga yang berada di wilayah tersebut. Selain kebijakan *lockdown*, beberapa negara memberlakukan sistem Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pemberlakuan sistem Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) tergolong lebih fleksibel karena masih memungkinkan akses keluar masuk bagi logistik dan kebutuhan makan masyarakat diizinkan keluar masuk. Untuk meminimalisir penyebaran virus Covid-19, semua kegiatan yang melibatkan kerumunan massal seperti pertandingan-pertandingan olahraga tingkat nasional maupun internasional, event musik dan acara pernikahan dilarang untuk dilakukan. Salah satu tindakan preventif dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) adalah *physical distancing*. Seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain. Tindakan ini disinyalir dapat

mengurangi bahkan memutus mata rantai penularan virus covid-19. *Physical distancing* mampu meminimalisir presentase penularan virus Covid-19 yang ditularkan melalui droplet mencapai 5% (Buana, D.R, 2020). Banyak hal yang telah dilakukan oleh perusahaan atau instansi dalam menjalankan protokol *physical distancing*, diantaranya sering kita jumpai pada area ruang tunggu, jalur antri dan pembatasan kuota atau jumlah orang dalam satu ruang. Semua sektor berbenah sebagai upaya aktif dan positif dalam mendukung anjuran pemerintah tersebut. Tidak terkecuali sektor perkantoran. Guna meminimalisir kontak antar pegawai, beberapa perkantoran menerapkan sistem *work from home* (WFH).

Work From Home (WFH) adalah konsep di mana karyawan dapat melakukan pekerjaannya dari rumah. Terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan bagi pekerja dengan menerapkan sistem kerja *Work From Home*. Salah satu kelebihan dengan bekerja dari rumah memberikan jam kerja yang fleksibel bagi pekerja. Konsep ini dianggap membantu keseimbangan kehidupan kerja kepada karyawan, dan juga membantu perusahaan menyelesaikan pekerjaan. Dalam bekerja, terdapat beberapa aspek yang menjadi syarat agar produktivitas kerja lebih maksimal. Salah satunya dengan memiliki area khusus untuk bekerja dirumah dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan pekerjaan. Hilangnya motivasi kerja dikarenakan suasana yang berbeda jauh dengan kerja di kantor, sehingga membuat motivasi kerja lama kelamaan menjadi hilang. Desain interior terhadap

produktivitas kerja memiliki peran yang cukup besar dalam menciptakan atmosfer yang baik bagi terciptanya produktivitas kerja yang maksimal. Dengan menciptakan atmosfer yang baik, ruang kerja dapat dibuat seefektif dan nyaman mungkin. Penempatan area kerja yang memiliki pandangan visual dalam hal ini jendela, menjadi salah satu solusi agar target produktivitas kerja tercapai. Hal tersebut merupakan salah satu elemen pendukung seseorang untuk mendukung proses perencanaan, imajinasi dan berkontemplasi. Dengan adanya pandangan visual keluar melalui jendela, memungkinkan seseorang untuk sesekali melempar pandangan ke alam bebas sebagai sarana relaksasi dalam menunjang produktivitas bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus di beberapa area kerja Work From Home (WFH). Metode penelitian akan dilakukan secara kualitatif untuk mengetahui keadaan fisik ruangan seperti plafond, jendela, cahaya, penempatan furniture serta elemen interior lainnya seperti kondisi plafond yang terlalu rendah, warna lantai yang cenderung gelap dan minimnya akses bukaan atau jendela, serta posisi bekerja yang kurang baik.

PEMBAHASAN

Bekerja merupakan kebutuhan dasar manusia. Dengan bekerja, manusia dapat memperoleh hasil berupa uang agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam bekerja, manusia membutuhkan kondisi mental yang baik. Untuk mencapai kondisi mental yang baik, diperlukan faktor external yaitu berupa *setting* ruang. Yang dimaksud dengan *setting* ruang adalah elemen interior pada area kerja, yaitu;

dinding, lantai, plafond, jendela dan layout furniture. Sistem kerja *work from home* memaksa kita untuk lebih sering menggunakan laptop atau komputer untuk menyelesaikan pekerjaan. Tanpa disadari, karena sistem kerja *work from home* membuat kita duduk di depan komputer atau laptop selama berjam-jam. Penggunaan komputer dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan manusia, terutama kesehatan mata. Gangguan kesehatan yang disebabkan oleh penggunaan komputer diantaranya *Computer Vision Syndrome* (CVS), dan *Repetitive Strain Injury* (RSI). Gangguan CVS ini juga dikenal dengan istilah *digital eyestrain*. Hal ini terjadi karena kelelahan mata yang dapat mengakibatkan penglihatan ganda, sakit kepala, sakit punggung, penglihatan menjadi silau terhadap cahaya dan berbagai masalah lainnya. RSI adalah istilah yang digunakan untuk mendefinisikan cedera pada otot dan saraf akibat aktivitas yang berulang-ulang seperti mengklik mouse dan mengetik data. Adapun aturan yang disarankan dari *American Optometric Association* yaitu aturan 20-20-20 agar dapat terhindar dari CVS. Aturan 20-20-20 dirumuskan berdasarkan prinsip bahwa tidak diperbolehkan untuk memandang layar komputer secara terus-menerus (*American Optometric Association* (AOA), 2004). Oleh karena itu penempatan jendela dalam suatu ruang sangat disarankan sebagai pengalihan pandangan setelah lama menatap laptop atau komputer.

Pada dasarnya jendela dalam ruang dan bangunan sengaja dibuat agar terdapat pertukaran udara dan memaksimalkan intensitas cahaya alami yang masuk guna meminimalisir virus dan bakteri yang disebabkan oleh kondisi kelembapan ruang. Secara psikologis

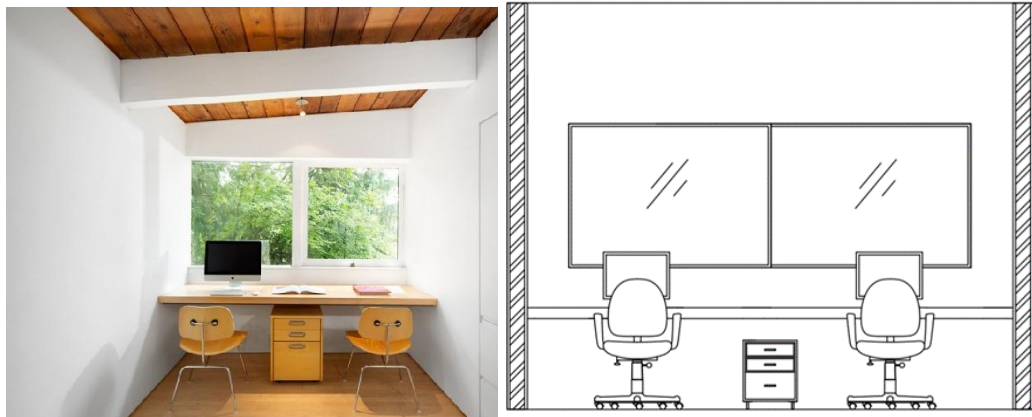
penggunaan jendela pada tembok masif akan menetralkan kesan kaku dan sesak dalam suatu ruang. Terlebih jika di luar ruangan tersebut terdapat pemandangan yang alam seperti pepohonan. Pemandangan alam dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia dibandingkan dengan pemandangan kota (*city view*) (Chang Cheng, 2005). Setelah bekerja di depan komputer atau laptop dalam jangka waktu yang lama, kondisi fisik dan psikis manusia akan mengalami penurunan. Oleh karena itu disarankan agar sesekali melempar pandangan kearah luar jendela yang memiliki pemandangan alam atau pepohonan. Hal tersebut dapat menumbuhkan ketenangan dan kesegaran sehingga dapat meningkatkan kembali kondisi fisik dan psikis yang semula mengalami penurunan.

Sebagai penghubung ruang dalam dan luar, jendela memiliki fungsi lebih dari sekedar elemen penting dalam sebuah bangunan. Jika dikaitkan dengan kebutuhan manusia dengan interaksi pada alam, hal tersebut diasumsikan sebagai *biophilia*. *Biophilia* merupakan teori yang menjelaskan mengenai keterikatan manusia dengan alam. Bahwa secara genetis manusia mencintai alam dan kehidupannya. Merupakan hal yang penting dan paling mendasar bagi manusia jika manusia tetap merelasikan diri dengan alam. Manusia yang terlalu sering berada di dalam ruangan tertutup, seharian tanpa memberikan kesempatan bagi dirinya untuk berinteraksi dengan alam akan

memicu keresahan dan kegelisahan. Oleh karena itu pada beberapa konsep bangunan yang menggunakan konsep atau pendekatan healing, penggunaan elemen alam merupakan elemen untuk mempercepat proses penyembuhan.

Work From Home sering membuat kita mengalami disorientasi waktu. Rutinitas harian dalam rumah tangga dapat memicu pekerja kerap melupakan saat-saat penting bagi tubuh untuk beristirahat. Jika saat bekerja di kantor kita diingatkan oleh jam istirahat, pada saat di rumah kita kerap melupakan jeda waktu untuk beristirahat. Terlebih lagi jika ruangan area kita melakukan *Work From Home* tidak memiliki akses untuk melihat keluar dan merasakan waktu rotasi matahari.

Tingkat produktivitas kerja selama *Work From Home* sangat berpengaruh pada kualitas area kerja yang digunakan. Selain adanya akses bukaan berupa jendela dengan pemandangan yang baik, unsur pendukung lainnya berupa warna ruang, kondisi plafond yang terlalu rendah dan posisi bekerja yang kurang baik dapat mempengaruhi psikologis pekerja. Penggunaan warna yang terang/cerah akan menjadikan area kerja terasa lapang dan bersih. Hal tersebut akan berpengaruh pada psikologis pekerja dan berpengaruh pada kualitas kerja. Penggunaan fasilitas kerja seperti meja dan kursi yang fungsional dengan finishing material yang memberi kesan ringan menjadikan area kerja lebih luas. (gambar 1).

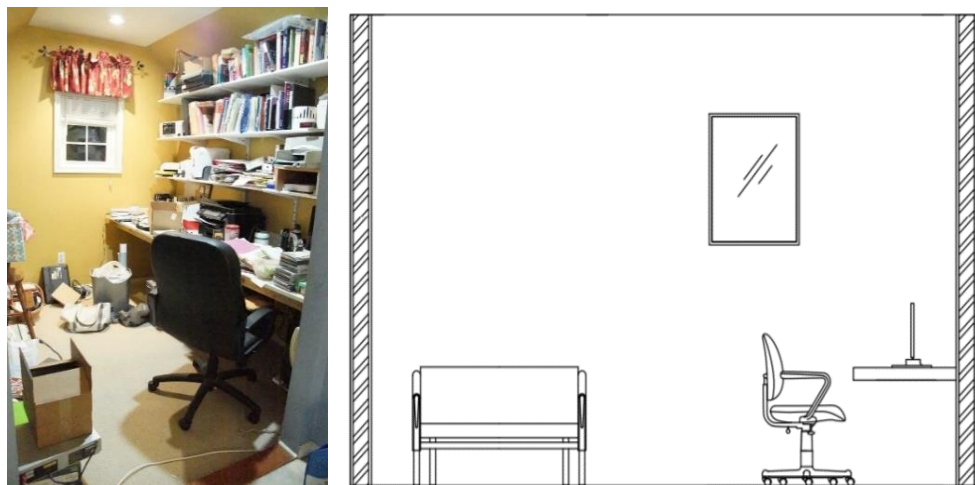


Gambar 1. Area kerja optimal yang akan membantu meningkatkan produktivitas kerja

Sumber: Foto: pinterest Gambar kerja: Andriani

Area kerja yang tidak memiliki akses bukaan berupa jendela, kondisi plafond yang rendah dan kemampuan dalam

storage management yang kurang baik menyebabkan barang-barang berserakan dan ruangan menjadi terasa lebih sesak (Gambar 2).



Gambar 2. Area kerja dengan keterbatasan pandangan visual

Sumber: Foto: pinterest Gambar kerja: Andria

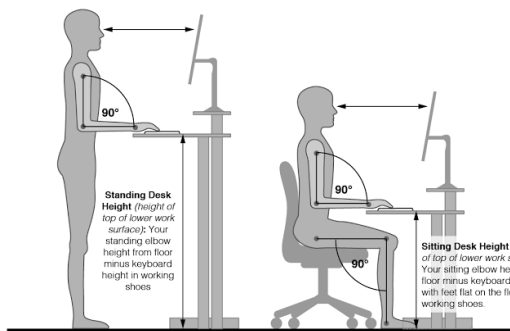
Sikap Dan Posisi Saat Bekerja

Menyelesaikan pekerjaan dengan sistem *Work From Home* erat kaitannya dengan alat/media yang digunakan. Penggunaan laptop/komputer sudah menjadi hal yang bersifat wajib dalam sistem *work from home*. Tanpa disadari, karena sistem kerja *work from home*

membuat kita duduk di depan komputer atau laptop selama berjam-jam. Posisi duduk dan standar kenyamanan dalam bekerja salah selama bekerja di depan laptop/komputer akan menyebabkan rasa sakit pada bagian leher dan punggung. Jika hal tersebut terus dilakukan akan membuat kita

kehilangan fokus terhadap pekerjaan yang sedang kerjakan. Postur tubuh yang tidak seimbang dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan stres pada bagian tubuh tertentu, yang disebut dengan *postural stress*.

Postur adalah orientasi rata-rata dari anggota tubuh. Postur tubuh ditentukan oleh ukuran tubuh dan ukuran peralatan atau benda lainnya yang digunakan pada saat bekerja. Pada saat bekerja perlu diperhatikan postur tubuh dalam keadaan seimbang agar dapat bekerja dengan nyaman dan tahan lama. Keseimbangan tubuh sangat dipengaruhi oleh luas dasar penyangga atau lantai dan tinggi dari titik gaya berat.



Gambar 3. Posisi saat bekerja yang sesuai standar ergonomi
 Sumber: Pinterest

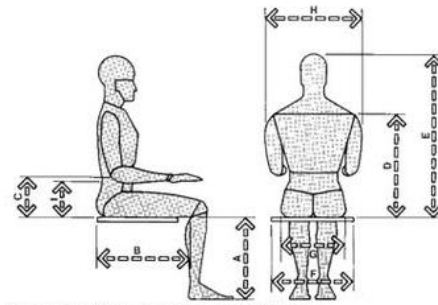
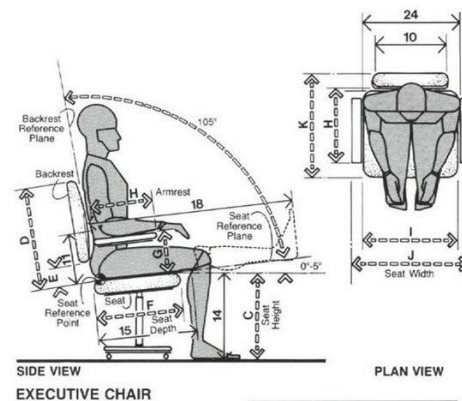


Figure 4-4. Key anthropometric dimensions required for chair design.

MEASUREMENT	MEN		WOMEN	
	Percentile 5	95	Percentile 5	95
A Popliteal Height	15.5	39.4	19.3	49.0
B Buttock-Popliteal Length	17.3	43.9	21.6	54.9
C Elbow Rest Height	7.4	18.8	11.6	29.5
D Shoulder Height	21.0	53.3	29.0	63.5
E Sitting Height Normal	31.6	80.3	38.6	93.0
F Elbow-to-Elbow Breadth	13.7	34.8	19.9	50.5
G Hip Breadth	12.2	31.0	15.9	40.4
H Shoulder Breadth	17.0	43.2	19.0	48.3
I Lumbar Height	See Note.			

Gambar 4. Dimensi antropometri yang dibutuhkan untuk desain kursi
 Sumber: Human Dimension & Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards



	in	cm
A	31-33	78.7-83.8
B	15.5-16	39.4-40.6
C	16-17	40.6-43.2
D	17-24	43.2-61.0
E	0-6	0.0-15.2
F	15.5-18	39.4-45.7
G	8-10	20.3-25.4
H	12	30.5
I	18-20	45.7-50.8
J	24-28	61.0-71.1
K	23-29	58.4-73.7

Gambar 5. Dimensi antropometri yang dibutuhkan untuk desain kursi eksekutif
 Sumber: Human Dimension & Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards

PENUTUP

Dalam analisis keterbatasan pandangan visual pada interior area kerja *work from home* pada masa pandemi covid-19 terhadap produktivitas kerja disimpulkan bahwa dengan menerapkan sistem kerja *Work From Home* memberikan jam kerja yang fleksibel bagi pekerja, sehingga dapat membantu keseimbangan kehidupan kerja kepada karyawan. Tingkat produktivitas kerja selama *Work From Home* sangat berpengaruh pada kualitas area kerja yang digunakan. Terjadinya sistem kerja *work from home* penggunaan laptop atau komputer dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan manusia. Diantara nya gangguan *Computer Vision Syndrome* (CVS), dan *Repetitive Strain Injury* (RSI). Gangguan CVS ini juga dikenal dengan istilah *digital eyestrain*. RSI adalah istilah yang digunakan untuk mendefinisikan cedera pada otot. Maka disarankan dari *American Optometric Association* yaitu aturan 20-20-20 agar dapat terhindar dari CVS.

Maka dari itu, penempatan jendela dalam suatu ruang sangat disarankan sebagai pengalihan pandangan setelah lama menatap laptop atau computer, terutama pemandangan alam dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia. Selain itu juga, jendela dalam ruang digunakan agar terjadinya pertukaran udara dan memaksimalkan intensitas cahaya alami yang masuk guna meminimalisir virus dan bakteri yang disebabkan oleh kondisi kelembapan ruang. Sebagai penghubung ruang dalam dan luar, jendela memiliki fungsi lebih dari sekedar elemen penting dalam sebuah bangunan. Jika dikaitkan dengan kebutuhan manusia dengan interaksi pada alam, hal tersebut diasumsikan sebagai *biophilia*. *Biophilia* merupakan

teori yang menjelaskan mengenai keterikatan manusia dengan alam. Pemandangan alam dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia dibandingkan dengan pemandangan kota (Chang Cheng, 2005). Maka dari itu kualitas visual pada ruang kerja sangat berpengaruh pada psikologis pekerja dan kualitas kerja. Dengan ini, tingkat produktivitas kerja selama *Work From Home* sangat berpengaruh pada kualitas area kerja yang digunakan.

REFERENSI

- Buana, D.R. (2020). *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. Mercu Buana Nasional Research Tomsk State University
- Bueno, David Cababaro. (2020). *Physical distancing: A rapid global analysis of public health strategies to minimize COVID-19 outbreaks*. Institutional Multidisciplinary Research and Development (IMRaD) Journal.
- Byrne, Jason Antony (2010) *Biophilia*. Online Jurnal via Research Gate
- Chang, C-Y, Chen, P.-K., *Human Response to Window Views and Indoor Plants in the Workplace*, *HortScience Vol 40:Issue 5*. American Society for Horticultural Science.
- EnI Mahawati. (2015). *Faktor Ergonomi*, Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.