

**USULAN *FATIGUE MANAGEMENT* UNTUK IBU  
PEKERJA SAAT *WORKING FROM HOME***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar  
Sarjana dalam bidang ilmu Teknik Industri

Disusun oleh:

Nama : Pamela Valencia Renata

NPM : 6131801106



**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNIK INDUSTRI  
JURUSAN TEKNIK INDUSTRI  
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI  
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN  
2022**

**FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI  
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN  
BANDUNG**



Nama : Pamela Valencia Renata  
NPM : 6131801106  
Jurusan : Teknik Industri  
Judul Skripsi : *USULAN FATIGUE MANAGEMENT* UNTUK IBU PEKERJA  
DENGAN ANAK BALITA SAAT *WORKING FROM HOME*

**TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI**

Bandung, 17 Februari 2022

**Ketua Program Studi Sarjana**

**Teknik Industri**

( Dr. Cececa Tesavrita, S.T., M.T.)

Pembimbing Pertama

(Kristiana Asih Damayanti, S.T.,M.T.)

Pembimbing Kedua

(Clara Theresia, S.T.,M.T.)



Jurusan Teknik Industri  
Fakultas Teknologi Industri  
Universitas Katolik Parahyangan

## **Pernyataan Tidak Mencontek atau Melakukan Tindakan Plagiat**

Penulis, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Pamela Valencia Renata

NPM : 6131801106

dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

### **USULAN *FATIGUE* MANAGEMENT UNTUK IBU PEKERJA DENGAN ANAK BALITA SAAT WORKING FROM HOME**

adalah hasil pekerjaan penulis dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka penulis bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada penulis.

Bandung, 30 Januari 2022

Pamela Valencia Renata  
6131801106

## ABSTRAK

Pemerintah Indonesia pada 31 Maret 2020 memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang menjadikan kegiatan perkantoran ditutup sementara dan seluruh pekerja melakukan pekerjaan secara working from home. Pekerjaan working from home bagi ibu pekerja dengan anak usia balita ( $\leq 5$  tahun) dan kebudayaan Patriarki yang melekat pada kehidupan lokal di Indonesia membawa pengaruh bagi ibu pekerja. Ideologi Patriarki yang menopang subordinasi simbolis dari jenis kelamin perempuan pada laki-laki menjadikan perempuan perlu melakukan peran ganda yaitu mengerjakan pekerjaan rumah dan kantor. Tingginya workload akibat peran ganda yang berkelanjutan membawa dampak ibu pekerja kedalam *fatigue* yang merupakan gejala tidak spesifik akibat kelelahan. Maka dari itu *fatigue management* akibat workload dari peran ganda perlu diterapkan.

Sebelum diberikan usulan terhadap *fatigue management*, dilakukan penyebaran survei *online* kepada 120 ibu pekerja dengan 30 ibu pekerja di setiap kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Bandung, Semarang, dan Surabaya. Survei memuat tiga metode yaitu NASA-TLX guna mengetahui beban kerja mental, Nordic Body Map guna mengetahui beban fisik, dan VAS-F guna mengetahui *fatigue* yang dialami ibu pekerja. Lalu dilakukan pengolahan data dengan uji korelasi guna mengetahui hubungan antar variabel dan bantuan chart dari hasil survei ketiga metode yang digunakan.

Berdasarkan hasil pengolahan data, jumlah anak balita dan jam kerja per hari berpengaruh terhadap Nordic Body Map dan sektor pekerjaan berpengaruh terhadap VAS-F. Hal tersebut didukung hasil pengolahan nilai WWL NASA-TLX dimana 66,7% responden mengalami beban kerja mental yang tinggi akibat tingginya beban kerja temporal dan effort. Lebih dari 50% ibu pekerja mengalami nyeri pada bagian tubuh leher, punggung atas, punggung bawah, dan bahu. Kemudian ibu pekerja menunjukkan tingginya lelah dan kantuk serta rendahnya konsentrasi dan energi pada hasil VAS-F. Usulan *fatigue management* diberikan general untuk seluruh ibu pekerja berbagai usia di setiap kota. Usulan beban kerja temporal dan effort diberikan dalam bentuk jadwal dan jurnal yang terorganisir. Lalu usulan untuk bagian tubuh leher, punggung atas, punggung bawah, dan bahu berupa olahraga yoga dan alat bantu berupa bantal ergonomis untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh tersebut.

## **ABSTRACT**

The Indonesian government implemented Large-Scale Social Restrictions (PSBB) that obliges all non-essential businesses to implement a 100% work-from-home. Working from home is a new norm that creates new problems for working mothers with children toddler ( $\leq 5$  years old) and the existence of a patriarchal culture that is inherent in local life in Indonesia, it has an influence on the lives of working mothers. The patriarchal ideology that supports emphasizes the gendered aspects of inequality, which makes women need to carry out dual roles as housewives and working mothers. The high workload due to continuous dual roles can bring working mothers into *fatigue* which is a non-specific symptom due to *fatigue*. Therefore, *fatigue* management for working mothers due to workload from multiple roles needs to be implemented.

Prior to the proposal for *fatigue* management, an *online survey* was conducted to 120 working mothers with 30 working mothers in every big city in Indonesia, such as Jakarta, Bandung, Semarang, and Surabaya. The *survey* contains three methods, such as NASA-TLX to determine mental workload, Nordic Body Map to determine physical load, and VAS-F to determine *fatigue* experienced by working mothers. Then the data processing was carried out with a correlation test in order to determine the relationship between variables and the chart of assistance from the *survey* results of the three methods used.

Based on the results of data processing, the number of toddler and the number of working hours per day has an effect on the Nordic Body Map and the work sector affects the VAS-F. This is supported by the results of processing the WWL NASA-TLX value where 66.7% of respondents experience high mental work due to temporal workload and effort. More than 50% of working mothers experience pain in the neck, upper back, lower back, and shoulders. Then the working mother showed increased *fatigue* and sleepiness as well as lower concentration and energy on the VAS-F results. *Fatigue* management recommendation is given in general to all working mothers of various ages in each city. Recommendation for temporal workloads and efforts are provided in the form of an organized schedule and journal. Then a recommendation for the neck, upper back, lower back, and shoulders in the form of yoga and device in the form of an ergonomic pillow to reduce the pain felt in these body parts.

## KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaan-Nya yang diberikan sehingga laporan penelitian skripsi ini dengan judul “Usulan *Fatigue Management* Untuk Ibu Pekerja Dengan Anak Balita Saat Working From Home” dapat tersusun hingga selesai. Adapun banyak hambatan dan rintangan yang menghadang dalam penyusunan makalah penelitian skripsi ini. Namun, ditengah kesulitan yang terjadi, penulis dapat menyelesaikan dengan baik atas bimbingan serta bantuan yang diberikan berbagai pihak secara moril dan spiritual. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Kristiana Asih Damayanti, S.T.,M.T. dan Ibu Clara Theresia, S.T.,M.T. selaku dosen pembimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi.
2. Bapak Daniel Siswanto, S.T., M.T dan Ibu Dr. Johanna Renny Octavia Hariandja, S.T.,M.Sc.,PDEng selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam pengujian proposal sebagai dasar dari penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Paulus Sukpto, Ir., M.B.A. dan Bapak Dr. Thedy Yogasara, ST, M.EngSc selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah meluangkan waktu dalam pengujian skripsi peneliti serta telah memberikan masukan dan pendapat yang berarti bagi keberhasilan skripsi ini.
3. Para Ibu Pekerja yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktunya dalam pengisian kuesioner dan membantu kelancaran penelitian ini.
4. Kedua orang tua penulis dan keluarga yang telah memberikan doa serta dukungan selama proses kegiatan penelitian skripsi yang dilakukan.
5. Seluruh teman-teman Teknik Industri angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan penelitian skripsi yang dilakukan.
6. Kepada teman-teman penulis yaitu Erika Michella, Nadhira Vania, Clarissa Kryastha, Aldo Jusman, Vicky Lim, Celine Lavenia Cahyono, Priscilla Maramis, Tasia, Michelle Yennifer, Jocelyn Livia, Christa Natalia, Mellisa Marcellina, Agatha Febry dan Josephine Elisa yang telah memberikan

dukungan dan membantu dalam penyebaran kuesioner ibu pekerja demi menyelesaikan penelitian skripsi ini.

7. Seluruh rekan-rekan kelas D Teknik Industri 2018 dan seluruh rekan-rekan Teknik Industri angkatan 2018 yang telah berjuang bersama dan mendukung kelancaran penulisan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih terhadap seluruh pihak yang belum disebutkan satu persatu dan turun mendukung kelancaran skripsi ini. Penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan baik perilaku dan penggunaan kata dalam penulisan skripsi ini.

Bandung, 30 Januari 2022



Pamela Valencia Renata

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

I.1	Latar Belakang Masalah .....	I-1
I.2	Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	I-3
I.3	Batasan Masalah dan Asumsi .....	I-11
I.4	Tujuan Penelitian .....	I-12
I.5	Manfaat Penelitian .....	I-12
I.6	Metodologi Penelitian.....	I-13
I.7	Sistematika Penulisan .....	I-17

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

II.1	<i>Working From Home</i> .....	II-1
II.2	Peraturan Pemerintah Terkait Ketenagakerjaan .....	II-2
II.3	<i>Fatigue</i> .....	II-3
II.4	<i>Work-Load</i> .....	II-4
II.5	<i>Work-Life Balance</i> .....	II-5
II.6	NASA-TLX.....	II-5
II.7	<i>Nordic Body Map</i> .....	II-7
II.8	<i>Visual Analog Scale</i> .....	II-8
II.9	<i>Fatigue Management</i> .....	II-9
II.10	Uji Korelasi .....	II-16
II.11	Antropometri.....	II-16

### **BAB III PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA**

III.1	Pengumpulan Data .....	III-1
III.2	Uji Korelasi .....	III-5

III.3	Pengolahan NASA-TLX.....	III-7
III.4	Pengolahan <i>Nordic Body Map</i> .....	III-8
III.5	Pengolahan VAS-F.....	III-12

#### **BAB IV ANALISIS**

IV.1	Analisa Pengumpulan Data.....	IV-1
IV.2	Analisa Pengolahan Data.....	IV-2
IV.3	Usulan <i>Fatigue Management</i> Bagi Ibu Pekerja Dengan Anak Balita Saat <i>Working From Home</i> Di Masa Pandemi COVID-19.....	IV-4

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

V.1	Kesimpulan.....	V-1
V.2	Saran.....	V-2

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

#### **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

## DAFTAR TABEL

Tabel I.1	<i>Diary</i> dari Seorang Ibu Pekerja Selama Satu Minggu .....	I-4
Tabel II.1	Interpretasi Kondisi Beban Mental NASA-TLX .....	II-7
Tabel II.2	Penanganan Nyeri Untuk Sakit Leher .....	II-12
Tabel II.3	Data Antropometri Wanita di Indonesia .....	II-17
Tabel III.1	Nilai Rata-Rata Skor Penilaian Dari Beban Kerja NASA-TLX .....	III-3
Tabel III.2	Skor Penilaian Dari Beban Kerja Pada NASA-TLX .....	III-3
Tabel III.3	Rata-Rata Respon Responden Terkait <i>Nordic Body Map</i> .....	III-4
Tabel III.4	Rata-Rata Nilai Setiap Kategori VAS-F .....	III-5
Tabel III.5	Hasil Pengujian Korelasi .....	III-6
Tabel III.6	Contoh Perhitungan WWL .....	III-7

## DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1	Usia Responden .....	I-6
Gambar I.2	Jumlah Anak yang Dimiliki Responden .....	I-7
Gambar I.3	Jumlah Anak Dengan Usia Balita ( $\leq 5$ tahun) .....	I-7
Gambar I.4	Sektor Pekerjaan .....	I-8
Gambar I.5	Jabatan Pekerjaan Responden .....	I-8
Gambar I.6	Jam Kerja Responden .....	I-9
Gambar I.7	<i>Job Demands</i> Selama Bekerja dari Rumah .....	I-9
Gambar I.8	Kelebihan <i>Working From Home</i> .....	I-10
Gambar I.9	Kekurangan <i>Working From Home</i> .....	I-10
Gambar I.10	Dampak Fisik/Mental Akibat <i>Working From Home</i> .....	I-11
Gambar I.11	<i>FlowChart</i> Metodologi Penelitian .....	I-14
Gambar II.1	Tabel Penilaian NASA-TLX .....	II-6
Gambar II.2	Pembobotan NASA-TLX .....	II-6
Gambar II.3	Posisi Tidur Optimum .....	II-14
Gambar II.4	Bantal Yang Cocok Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur .....	II-14
Gambar II.5	Pengaruh derajat ketinggian badan.....	II-15
Gambar II.6	<i>Protyoe</i> Bantal .....	II-15
Gambar III.1	Usia Responden .....	III-2
Gambar III.2	Jumlah Anak Balita ( $\leq 5$ tahun).....	III-2
Gambar III.3	Sektor Pekerjaan .....	III-2
Gambar III.4	Lama Bekerja dan Jam Kerja .....	III-3
Gambar III.5	Nilai Korelasi Pada Variabel Survei .....	III-6
Gambar III.6	Beban Kerja Mental Ibu Pekerja Dengan Anak Balita .....	III-8
Gambar III.7	Nyeri Tubuh Ibu Pekerja Dengan Anak Balita Selama 1 Tahun Terakhir Pada Kedua Bagian Tubuh .....	III-9
Gambar III.8	Nyeri Tubuh Ibu Pekerja Dengan Anak Balita Selama 1 Minggu Terakhir Pada Kedua Bagian Tubuh .....	III-10
Gambar III.9	Terhalangnya Aktivitas Akibat Permasalahan Pada Bagian Tubuh Selama 1 Tahun Terakhir.....	III-11

Gambar III.10 Rata-Rata Penilaian Nyeri Akibat Permasalahan Pada Bagian Tubuh.....	III-11
Gambar III.11 Bertemu atau Tidak Dengan Dokter atau Terapis .....	III-12
Gambar III.12 Nilai VAS-F .....	III-12
Gambar IV.1 Jadwal Mingguan Ibu Pekerja .....	IV-5
Gambar IV.2 Jurnal Harian Ibu Pekerja.....	IV-6
Gambar IV.3 Pose Iyengar Yoga .....	IV-8
Gambar IV.4 Alat Bantu Bantal Untuk Mengurangi Nyeri .....	IV-9
Gambar IV.5 Ukuran Alat Bantu .....	IV-10
Gambar IV.6 Posisi Tidur Bantal Ergonomis .....	IV-10

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A KUESIONER *NORDIC BODY MAP*

LAMPIRAN B KUESIONER VAS-F

LAMPIRAN C HASIL KUESIONER NASA-TLX

LAMPIRAN D HASIL KUESIONER *NORDIC BODY MAP*

LAMPIRAN E HASIL KUESIONER VAS-F

LAMPIRAN F PERHITUNGAN NASA-TLX

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab pertama dari Penelitian terkait Usulan *fatigue management* untuk ibu pekerja saat *working from home* di masa pandemi COVID-19 terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan dan asumsi penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan penelitian. Bab pertama ini membahas Gambaran penelitian secara garis besar dan subjek penelitian. Pembuatan bab pertama ini dilakukan guna membantu peneliti dalam menemukan solusi dari permasalahan yang ada.

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

*World Health Organization* (2020) pada 11 Maret 2020 mengumumkan bahwa COVID-19 merupakan sebuah pandemi. Hal ini didasari dengan adanya 118.000 kasus COVID-19 di lebih dari 110 negara di seluruh dunia. COVID-19 yang berstatus pandemi menjadikan pemerintah di setiap negara perlu menindaklanjuti peraturan kesehatan bagi warganya guna menekan angka penyebaran virus. Mahy (2020) mengatakan bahwa adanya peningkatan kasus aktif di Indonesia menjadikan pemerintah Indonesia mendeklarasikan peringatan kesehatan dan mengaplikasikan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada 31 Maret 2020. PSBB ini menjadikan seluruh kegiatan perkantoran ditutup sementara kecuali layanan kesehatan, makanan, energi, keuangan, komunikasi, logistik, konstruksi, dan kebutuhan publik yang disesuaikan dengan aturan kesehatan pemerintah.

Berdasarkan *survei* oleh Mlitz (2021) pada lebih dari 200 responden di seluruh dunia, 56% responden menyatakan bahwa mereka telah bekerja dari rumah atau *working from home* selama 1 tahun dikarenakan pandemi COVID-19. Menurut penelitian dari Beno (2021), keuntungan *working from home* di rumah yang didapatkan dari tes binomial yang dilakukan dan memiliki nilai lebih dari 50% yaitu adanya fleksibilitas, produktivitas dan efisiensi, kepuasan bekerja, dan adanya *work life balance*. Penelitian tersebut juga menunjukkan kekurangan ketika

*working from home* yang memiliki nilai lebih dari 25% pada tes binomial yaitu adanya konflik, isolasi, stres dan depresi, dan latar belakang keluarga.

Menurut Williamson, Colley, dan Osborne (2020), pandemi bersifat bagi sektor publik yang menjadikan hal ini tidak akan membawa perubahan jangka panjang dalam peraturan kerja. Pandemi yang telah mengubah cara hidup dan kerja manusia dengan prediksi bahwa *working from home* akan terus berlanjut pada masa *new normal*. Perubahan cara bekerja paska pandemi diperkirakan akan terus berlanjut dengan peninjauan lebih lanjut.

Adanya kebudayaan Patriarki yang melekat pada kehidupan lokal di Indonesia membawa pengaruh pada kehidupan para pekerja terutama ibu pekerja. Menurut Sakina dan Siti (2017), Kebudayaan Patriarki masih berlangsung di Indonesia dimana adanya pemosisian laki-laki pada posisi sentral dan wanita serta anak diposisikan sesuai pendamping. Omara (2004) menyebutkan bahwa budaya patriarki sangat sulit dihilangkan karena telah melekat pada konstruksi sosial masyarakat sejak lama. Pada konstruksi sosial, perempuan dianggap warga negara kelas dua. Menurut Adisa, Abdurraheem, Isiaka (2019), Ideologi Patriarki yang menopang subordinasi simbolis dari jenis kelamin perempuan kepada laki-laki yang berlebihan yang menjadikan perempuan membutuhkan izin laki-laki untuk hampir seluruh aspek kehidupan. Fenomena ini menjadikan distribusi beban domestik dari suatu pekerjaan menjadi tidak seimbang antara pria dan wanita yang menjadikan pencapaian *work-life balance* bagi wanita sangat sulit. Menurut Adisa dan Mordi (2014), wanita yang mengabaikan tanggung jawab primer yaitu terhadap rumah dan keluarga demi mencapai prospek karir akan berpotensi menghadapi konflik domestik dan sanksi sosial. ini tentu akan merugikan wanita dimana wanita perlu melakukan peran ganda di kondisi bekerja di masa pandemi ini.

Menurut penelitian yang dilakukan Alam dan Noor (2011) pada wanita yang telah menikah di Malaysia bahwa 72% responden penelitian menyatakan bahwa permasalahan utama dari seorang wanita bekerja adalah permasalahan ekonomi dan hal ini terjadi di sebagian besar negara di kawasan Asia Tenggara dengan keluarga yang hidup dalam kemiskinan. Lalu 97% responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki asisten rumah tangga yang membantu dalam mengurus anak serta menyelesaikan pekerjaan rumah. Ditambah lagi dengan 46% responden berupa ibu pekerja perlu mengurus anak mereka sambil bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa suami yang mau berbagi tugas rumah tangga dengan istri mampu mengurangi tantangan ibu rumah tangga dalam bekerja sebagai ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor. Namun ideologi gender tradisional atau biasa disebut patriarki masih erat melekat menjadikan suami tidak suka berbagi tanggung jawab rumah tangga.

*Working from home* secara berkelanjutan menjadi tantangan sendiri bagi para ibu pekerja. Menurut Rahmah dan Khorunnisa (2021), ibu pekerja mengalami kelelahan atau *fatigue* akibat adanya beban pekerjaan berlebih dikarenakan peran ganda yang dimiliki. Kocalevent, Hinz, Brähler, dan Klapp (2011) mengatakan bahwa *fatigue* akan berdampak pada performansi dan fungsi tubuh. Terdapat tiga tantangan yang dihadapi oleh ibu pekerja yaitu beban dalam pengasuhan anak selama sekolah daring, kegiatan bekerja dari rumah dan adanya beban domestik yang mampu memicu munculnya stres (Rahmah dan Khorunnisa, 2021).

Menurut Buzzanell, Meisenbach, Remke, Liu, Bowers, dan Conn (2005), para ibu pekerja perlu membentuk identitas diri sebagai wanita pekerja yang perlu melakukan tugas rumah dan tugas kantor, menanamkan bahwa kehidupan rumah membawa kepuasan bagi mereka, dan mampu membangun argumen guna membantu dalam menghindari atribut negatif pada ibu pekerja. Tentu hal ini merupakan konstruksi identitas yang tentatif sehingga perlu dilakukan revisi dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, para ibu pekerja perlu menemukan cara dalam pengelolaan tugas kerja dan rumah sehingga para ibu pekerja dapat membedakan keputusan dan akal sehat. Manajemen kelelahan merupakan langkah tepat bagi ibu pekerja guna mengelola peran ganda yang dimiliki dengan baik.

## **I.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Beberapa penelitian sebelumnya berhasil membuktikan *working from home* pada masa pandemi COVID-19 berdampak buruk bagi para ibu pekerja. Wulandari, Sholihah, Nabila dan Kaloeti (2021) menyatakan sebagian besar ibu pekerja di masa pandemi COVID-19 memiliki nilai kepuasan hidup dengan rendahnya perasaan negatif dan pengalaman yang menyenangkan yang rendah. Rendahnya nilai kepuasan hidup yang diakibatkan rendahnya kepuasan akan keluarga yang menjadikan individu memiliki penilaian negatif pada diri memberikan dampak pada rendahnya tingkat kepuasan kerja.

Dalam menekan tingginya *fatigue*, para ibu pekerja telah melakukan beberapa langkah. Uddin (2021) menjelaskan bahwa ibu pekerja di Bangladesh menciptakan pekerjaan yang kooperatif dan suportif antara suami dan istri dalam melakukan pekerjaan rumah guna meminimasi terjadinya *fatigue*. Selain itu, ibu pekerja di Bangladesh berusaha dalam meminimalisasi konflik tugas kerja dan rumah serta berkonsentrasi penuh dalam melakukan tugasnya guna menghindari dampak negatif yang terjadi.

Pertama-tama, pengidentifikasian masalah dilakukan dengan menggunakan metode *diary method*. Menurut Bolger, Davis, dan Rafeli (2003), *diary* merupakan metode efektif guna mengetahui kondisi seseorang dengan informasi yang minimum. Metode *diary* pada identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui kondisi seorang ibu pekerja dengan anak balita ( $\leq 5$  tahun) selama satu minggu. Pada tahap ini, *diary* diberikan oleh seorang 3 orang ibu pekerja 25-32 tahun dengan anak usia 3-5 tahun yang bekerja pada sektor jasa otomotif. Tabel I.1 menunjukkan *diary* dari seorang ibu pekerja selama satu minggu.

Tabel I.1 *Diary* dari Seorang Ibu Pekerja Selama Satu Minggu

waktu	senin	selasa	rabu	kamis	Jumat	sabtu	minggu	keterangan
5:00:00								
6:00:00	bangun tidur							Pukul 08:00 mulai melakukan perjalanan ke kantor untuk kegiatan WFO
7:00:00	Menyiapkan kebutuhan diri sendiri, anak, suami						bangun tidur	
8:00:00							Waktu Keluarga; Fleksibel	Bekerja di rumah membuat kegiatan bekerja dilakukan dengan pengawasan terhadap anak. Jika bekerja di kantor, anak diawasi oleh keluarga terdekat.
9:00:00	WFO (Bekerja +Istirahat)			WFH (Bekerja + Istirahat)				
10:00:00								
11:00:00								
12:00:00								
13:00:00								
14:00:00								
15:00:00								
16:00:00								
17:00:00								
18:00:00	Perjalanan Pulang ke Rumah							Perjalanan pulang dilakukan pukul 17:00 hingga 18:00
19:00:00							Tidur	Memeriksa kebutuhan anak (kondisi sekolah, kebutuhan anak esok hari, dan tugas sekolah yang diberikan)
20:00:00	Bersih-bersih diri, makan, dan waktu keluarga							
21:00:00								

Lanjut

Tabel I.1 *Diary* dari Seorang Ibu Pekerja Selama Satu Minggu (lanjutan)

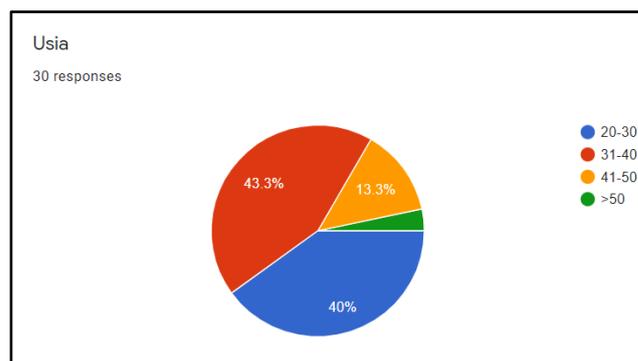
Waktu	senin	selasa	rabu	kamis	Jumat	sabtu	minggu	Keterangan
22:00:00	Tidur				Menyelesaikan pekerjaan kantor			Pekerjaan untuk WFH jauh lebih banyak sehingga membutuhkan banyak waktu
23:00:00								
0:00:00					Tidur			

Berdasarkan *diary* diatas dapat dilihat bahwa kondisi seorang ibu pekerja yang melakukan kegiatan bekerja dari rumah selama dua hari berturut-turut mengalami kondisi yang berbeda. Hal tersebut dapat dilihat dimana kondisi tidur lebih singkat dibandingkan dengan kondisi bekerja di kantor yaitu 5 jam. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), kebutuhan tidur ideal untuk dewasa usia 18 tahun hingga 40 tahun ialah 7-8 jam per hari. Dawson dan McCulloch (2005) pada penelitiannya menyatakan bahwa *hours of service* atau jumlah jam kerja merupakan pemicu terjadinya *fatigue* dimana kini *fatigue* telah dipandang menjadi salah satu bahaya keselamatan kerja. Pembatasan jumlah jam kerja bukanlah salah satu langkah yang dapat dilakukan. Namun, penerapan metode *sleep-wake* atau penyeimbangan jam tidur dan bangun dapat dilakukan untuk menekan *fatigue* yang dirasakan. Selain itu, kondisi bekerja di rumah juga menjadikan ibu pekerja perlu mengerjakan tugas kantor yang tertunda di luar jam kerja kantor yang ada. Namun bekerja dari kantor juga menjadikan ibu pekerja perlu membutuhkan perjalanan yang memakan waktu. Selain itu, bekerja di kantor menjadikan ibu pekerja memiliki waktu yang lebih sedikit dengan keluarga.

Lalu identifikasi masalah dilakukan dengan metode wawancara. Berdasarkan wawancara yang diadakan pada tiga ibu pekerja berusia 23 tahun dan 25 tahun dengan jenis pekerjaan sebagai pegawai *bank* negeri, pegawai finansial dari perusahaan pertanian swasta, dan akuntan *dealer motor* dengan satu anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) yang melakukan kegiatan *working from home*. Mereka mengatakan bahwa mereka sangat suka *working from home* dikarenakan waktu kerja lebih fleksibel dan lokasi kerja yang fleksibel. Mereka merasa bahwa *working from home* tidak menimbulkan kekhawatiran akan kondisi anak di rumah. Namun *working from home* dapat menjadikan mereka stres dan menimbulkan kelelahan karena perlu mengurus anak dan tugas kerja secara bersamaan. Mereka sering meninggalkan tugas kerjanya demi membantu anak dalam belajar

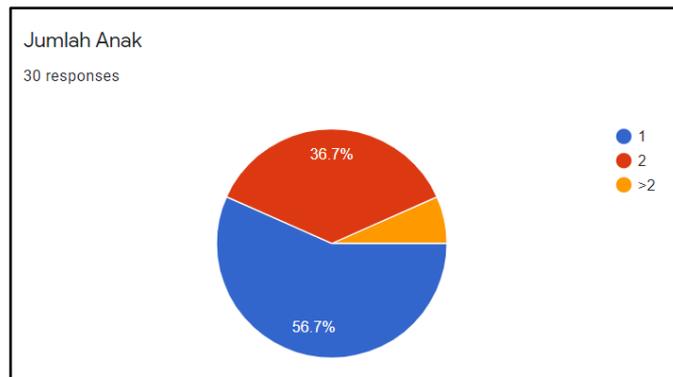
secara *daring*. Mereka juga sering tidur terlambat demi menyelesaikan tugas kerjanya. Hal itu menjadikan para responden sering mengalami permasalahan pada otot, gangguan tidur, dan ketidakteraturan makan dikarenakan beban tugas rumah yang tinggi

Hasil Wawancara juga didukung dengan *survei online* yang disebarakan ke para ibu pekerja dengan minimal satu anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) saat *working from home* di masa pandemi COVID-19. Menurut Sekaran dan Bougie (2003), Roscoe (1975) menyatakan bahwa jumlah sampel yang baik untuk *simple experimental research* dengan kontrol eksperimental yang ketat yaitu sebesar 10 hingga 20. Namun *sample size* lebih dari 30 dan kurang dari 500 merupakan *sample size* umum yang banyak digunakan penelitian (Sekaran dan Boigie, 2013). Terdapat 30 responden ibu pekerja yang mengisi survei yang disebarakan secara *online*. Dalam survei yang disebarakan, beberapa pertanyaan yang diajukan terkait usia responden, jumlah anak, anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) yang dimiliki, sektor pekerjaan, jabatan pekerjaan, dan kebenaran akan bekerja dari rumah atau *hybrid* untuk mengetahui background dari responden yang melakukan pengisian survei. Gambar I.1 merupakan persebaran usia responden ibu pekerja yang mengisi survei secara *online*.



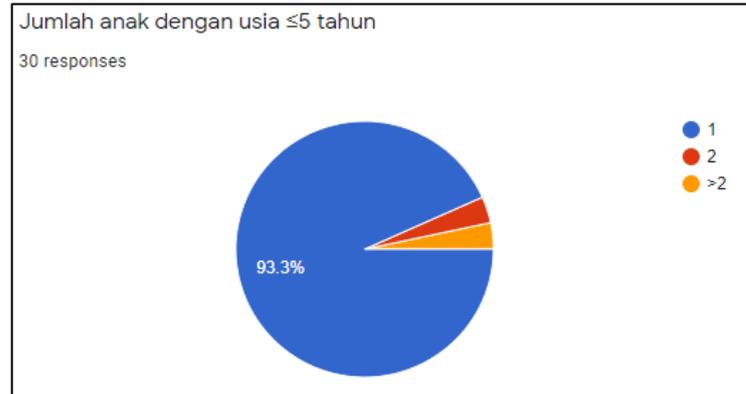
Gambar I.1 Usia Responden

Gambar I.1 menunjukkan bahwa 40% responden yang mengisi survei yang disebarakan berusia 20-30 tahun dan 43,3% responden berusia 31-40 tahun. Sedangkan 13,3% responden berusia 41-50 tahun serta 3,3% responden berusia diatas 50 tahun. Lalu, responden diajukan pertanyaan terkait jumlah anak yang dimiliki. Gambar I.2 menunjukkan karakteristik jumlah anak yang dimiliki oleh responden.

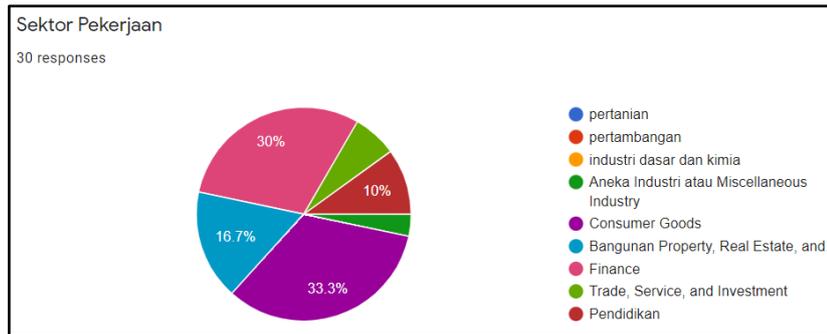


Gambar I.2 Jumlah Anak yang Dimiliki Responden

Berdasarkan Gambar I.2 dapat dilihat bahwa 56.7% responden ibu pekerja memiliki satu orang anak, 36,7 % responden memiliki dua orang anak, dan 6,7% responden memiliki lebih dari dua orang anak. Lalu dilakukan pemberian pertanyaan terkait jumlah anak dengan usia balita ( $\leq 5$  tahun) yang dimiliki responden guna memvalidasi kondisi *fatigue* pada ibu pekerja saat *working from home*. Gambar I.3 menunjukkan Gambar persebaran jumlah anak dengan usia balita ( $\leq 5$  tahun) yang dimiliki responden.

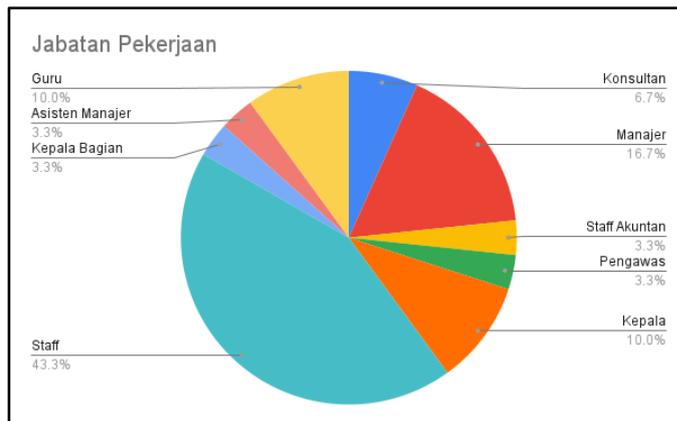
Gambar I.3 Jumlah Anak Dengan Usia balita ( $\leq 5$  tahun)

93,3% responden yang melakukan pengisian survei menyatakan bahwa mereka memiliki satu anak dengan usia balita ( $\leq 5$  tahun), 3,3% responden memiliki dua anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun), dan 3,3% responden memiliki lebih dari dua anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) yang ditunjukkan oleh Gambar 3. Lalu ditanyakan juga sektor pekerjaan yang dilakukan oleh responden guna mengetahui *background* dari responden. Sektor pekerjaan dari responden yang melakukan pengisian survei dapat dilihat pada Gambar I.4



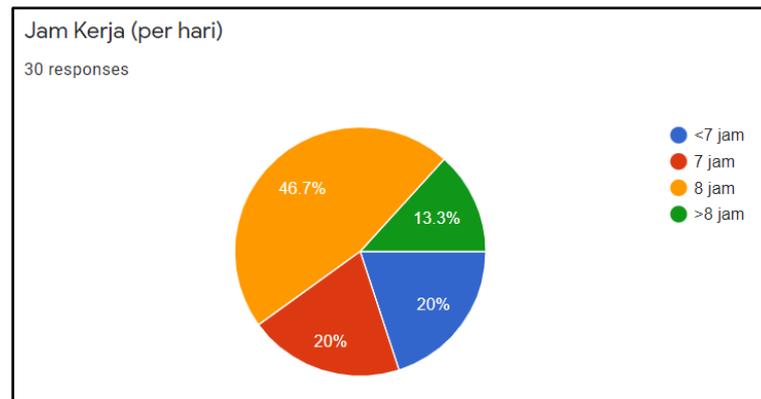
Gambar I.4 Sektor Pekerjaan

Terdapat sembilan pilihan sektor pekerjaan yang diberikan yaitu sektor pertanian, pertambangan, industri dasar dan kimia, aneka industri atau *miscellaneous industry*, *consumer goods*, bangunan properti, *real estate*, dan *finance*, *trade*, *service*, dan investasi, serta pendidikan. 33,3% responden berasal dari sektor *consumer goods*, 30% responden berasal dari sektor *finance*, 16,7% responden berasal dari sektor bangunan properti, *real estate*, 10% responden berasal dari sektor pendidikan, 6,7% responden berasal dari sektor *trade*, *service*, dan investasi, dan 3,3% responden berasal dari sektor aneka industri atau *miscellaneous industry*. Selain itu diajukan juga pertanyaan terkait jabatan pekerjaan yang dimiliki yang ditunjukkan pada Gambar I.5.



Gambar I.5 Jabatan Pekerjaan Responden

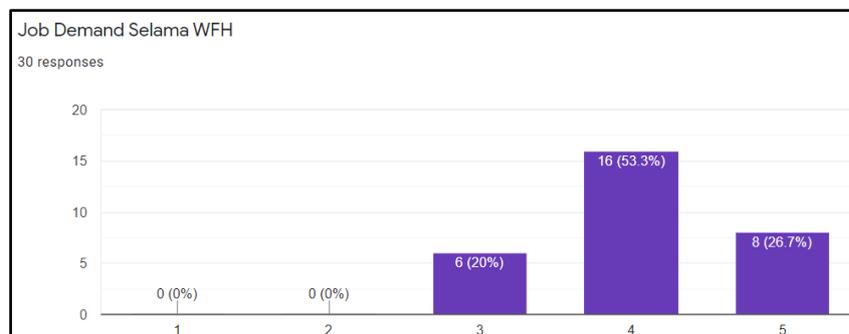
Gambar I.5 menunjukkan jabatan pekerjaan responden yang beraneka ragam. Sebagian besar responden atau 43,3% responden memiliki jabatan sebagai seorang *staff*. Hal itu menunjukkan bahwa survei disebarakan pada responden ibu pekerja yang tersebar di berbagai macam jabatan. Lalu untuk mengetahui *background* responden diajukan pertanyaan terkait jam kerja ketika *working from home* yang ditunjukkan pada Gambar I.6.



Gambar I.6 Jam Kerja Responden

Berdasarkan Gambar I.6 terlihat bahwa 46.7% responden bekerja selama 8 jam per hari. Namun 20% responden menyatakan bekerja selama 7 jam, 20% responden bekerja selama kurang dari 7 jam, dan 13,3% responden bekerja selama lebih dari 8 jam per harinya. Setelah mengetahui *background* responden, diberikan pertanyaan terkait *job demands*, kelebihan *working from home*, kekurangan *working from home*, dan dampak yang dialami responden selama *working from home*.

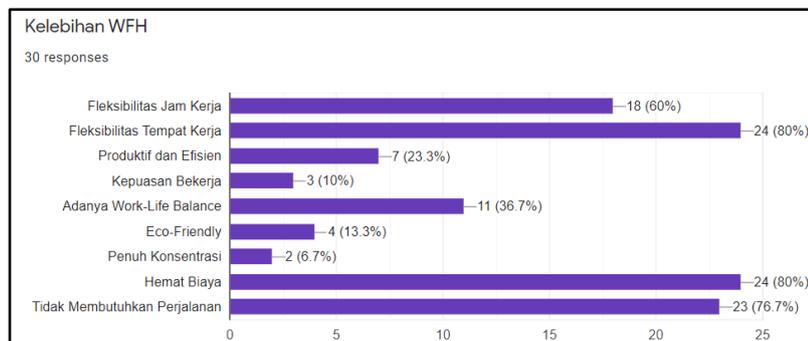
Kemudian diberikan pertanyaan kepada responden terkait kondisi dan dampak dari *working from home* selama pandemi COVID-19. Kemudian pertanyaan selanjutnya terkait *job demands* selama *working from home* dengan menggunakan skala likert dengan nilai satu bernilai sangat rendah dan nilai lima bernilai sangat tinggi. Gambar I.7 menunjukkan *job demands* yang dialami ibu pekerja selama pandemi COVID-19.



Gambar I.7 Job Demands Selama Bekerja dari Rumah

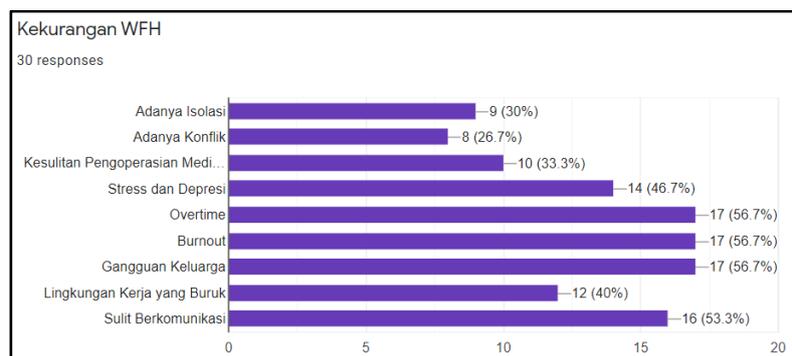
Gambar I.7 tersebut menunjukkan 53,3% responden memberikan nilai empat atau *job demands* dinilai tinggi, 26,7% responden memberikan nilai lima atau *job demands* dinilai sangat tinggi, dan 20% responden memberikan nilai 3

atau *job demands* dinilai cukup tinggi selama *working from home*. Hal itu menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pekerja memiliki *job demands* yang tinggi selama *working from home*. Lalu diajukan pertanyaan kelebihan dari *working from home* yang dirasakan oleh responden dan pernyataan responden dapat dilihat pada Gambar I.8.



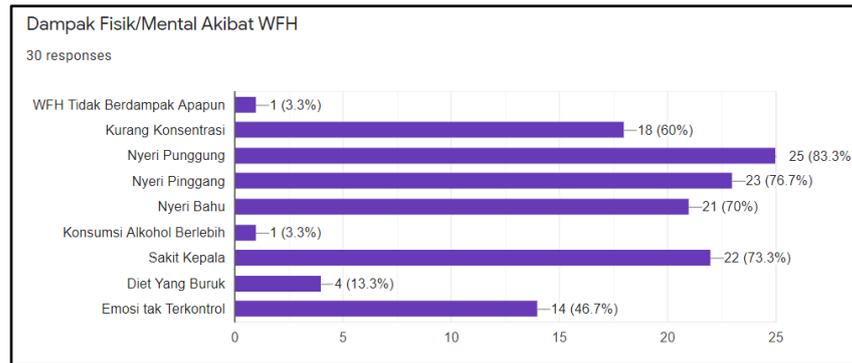
Gambar I.8 Kelebihan *Working From Home*

Berdasarkan Gambar I.8 dapat dilihat bahwa lebih dari 50% responden menyatakan bahwa *working from home* memberikan beberapa kelebihan yaitu fleksibilitas jam kerja, fleksibilitas tempat kerja, hemat biaya, dan tidak membutuhkan konsentrasi. Selain menanyakan kelebihan, pertanyaan juga diajukan guna menanyakan kekurangan yang dirasakan selama *working from home*. Kekurangan dari *working from home* dapat dilihat pada Gambar I.9.



Gambar I.9 Kekurangan *Working From Home*

Berdasarkan Gambar I.9 dapat dilihat *working from home* memiliki beberapa kekurangan. Lebih dari 50% responden menyatakan bahwa *overtime*, *burnout*, gangguan keluarga, dan sulit berkomunikasi merupakan kekurangan dominan dari *working from home*. *Working from home* juga membawa dampak fisik atau mental bagi para ibu pekerja. Gambar I.10 menunjukkan dampak fisik atau mental yang dialami ibu pekerja ketika *working from home*.



Gambar I.10 Dampak Fisik/ Mental Akibat *Working From Home*

Berdasarkan Gambar I.10 dapat dilihat bahwa *working from home* membawa dampak fisik atau mental bagi para ibu pekerja. Lebih dari 50% responden menyatakan bahwa *working from home* menjadikan mereka kurang konsentrasi, mengalami nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri bahu, dan sakit kepala. Hal ini menjadikan *working from home* secara berkelanjutan tidak serta merta membawa dampak positif.

Kemudian dilakukan pengidentifikasian masalah pada ibu pekerja yang bekerja secara *working from home* pada pandemi COVID-19 ini. Pengidentifikasian masalah yang dilakukan membentuk perumusan masalah. Rumusan masalah dibuat dalam bentuk pertanyaan. Berikut ini merupakan rumusan masalah yang didapatkan dari hasil identifikasi masalah, yaitu:

1. Bagaimana kondisi beban kerja (fisik dan mental) dan *fatigue* dari ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana usulan *fatigue management* bagi ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19?

### I.3 Batasan Masalah dan Asumsi

Pada penelitian terkait Usulan *Fatigue Management* Untuk Ibu Pekerja Saat *Working From Home* terdapat beberapa batasan penelitian. Batasan penelitian dipaparkan guna tidak terjadinya kerancuan dalam interpretasi hasil penelitian. Batasan-batasan yang terdapat pada penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian dilakukan pada ibu pekerja pada kota-kota besar di Indonesia yaitu Surabaya, Jakarta, Semarang, Bandung mengingat keempat kota

besar ini mengalami Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Jawa-Bali oleh pemerintah.

2. Penelitian dilakukan pada ibu pekerja dengan pekerjaan kantor yang mengalami kondisi *working from home* selama 2 hingga 3 hari secara berurutan.
3. Penelitian dilakukan untuk ibu pekerja dengan minimal satu anak balita ( $\leq 5$  tahun).
4. Penelitian dilakukan hanya sampai tahap usulan *fatigue management* bagi ibu pekerja yang melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19.

Selain batasan-batasan yang dimiliki dalam melakukan penelitian akan usulan *fatigue management* bagi ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19, terdapat beberapa asumsi yang dimiliki. Asumsi merupakan anggapan dasar dari peneliti yang dapat diuji kebenarannya. Adapun beberapa asumsi dari penelitian ini, yaitu:

1. Perbedaan sektor pekerjaan untuk pekerjaan berkaitan dengan operasional kantor dianggap tidak membawa pengaruh signifikan terhadap *fatigue* yang dialami ibu pekerja ketika *working from home* di masa pandemi COVID-19.

#### **I.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai. Berikut ini merupakan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini.

1. Menentukan kondisi beban kerja (fisik dan mental) dan *fatigue* dari ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19.
2. Menentukan usulan *fatigue management* bagi ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian terkait usulan *fatigue management* bagi ibu pekerja ketika melakukan kegiatan *working from home* di masa pandemi COVID-19 memiliki beberapa manfaat bagi berbagai pihak. Berikut ini merupakan manfaat dari penelitian ini.

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Pekerja

Penelitian yang bermanfaat bagi ibu pekerja dengan minimal satu anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) memberikan manfaat dalam mengurangi kelelahan yang dialami ketika *working from home* dan melakukan pekerjaan rumah. Selain itu, ibu pekerja dapat menerapkan usulan *fatigue management* yang diberikan untuk mengurangi kelelahan guna meminimasi terjadinya gangguan kesehatan.

b. Bagi Perusahaan

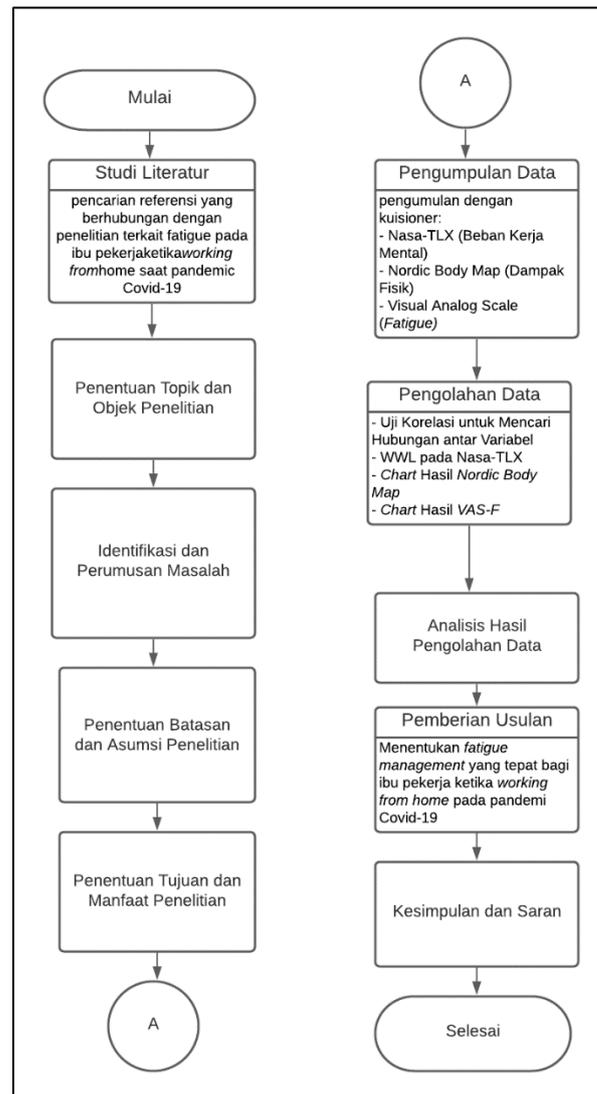
Penelitian yang ditujukan bagi ibu pekerja ketika bekerja di rumah di masa pandemi COVID-19 membawa beberapa manfaat bagi perusahaan. Diterapkannya *fatigue management* oleh ibu pekerja mampu membantu mereka dalam mengurangi kelelahan guna meningkatkan performansi kinerja ibu pekerja. Peningkatan performansi kinerja ibu pekerja mampu membantu perusahaan dalam mencapai tujuan perusahaan.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan membawa manfaat bagi akademisi sebagai ilmu pengetahuan mengenai *fatigue management* bagi ibu pekerja selama *working from home* di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini membawa manfaat bagi akademik yaitu sebagai bahan referensi untuk penelitian sejenis selanjutnya.

## **I.6 Metodologi Penelitian**

Metodologi penelitian tahapan-tahapan yang dilakukan dalam melakukan penelitian. Selain itu metodologi penelitian digunakan sebagai acuan dasar dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Metodologi penelitian pada Gambar I.11 digambarkan dalam bentuk aliran proses dari awal hingga akhir guna menyelesaikan permasalahan yang terjadi.



Gambar I.11 Flowchart Metodologi Penelitian

### 1. Studi Literatur

Tahap awal dari penelitian yang dilakukan yaitu berupa studi literatur. Tahap ini merupakan tahap pencarian studi literatur atau teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilaksanakan. Adapun beberapa studi literatur yang didapatkan seperti *stress* yang menyebabkan *fatigue*, *fatigue* pada ibu pekerja, *fatigue management* pada ibu pekerja, dampak *working from home* pada ibu pekerja, dan pengukuran *fatigue*.

### 2. Penentuan Topik dan Objek Penelitian

Setelah dilakukan studi literatur, dilakukan penentuan topik dan objek penelitian. Pada tahap ini ditentukan topik yang ingin diteliti berdasarkan urgensi yang telah didapatkan dari studi literatur. Lalu, objek penelitian ditentukan juga

berdasarkan objek yang memiliki urgensi untuk diberikan solusi dari studi literatur yang dilakukan.

### 3. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Tahap ketiga dari metodologi penelitian merupakan identifikasi dan perumusan masalah. Tahap ini menjabarkan hal yang hendak dilakukan penelitian serta urgensinya secara detail. Kemudian permasalahan tersebut dibuat perumusan masalah guna memahami poin penting yang ingin didapatkan dari penelitian yang dilakukan. Selain itu tahap ini juga menjabarkan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian

### 4. Penentuan Batasan dan Asumsi Penelitian

Tahap batasan dan asumsi penelitian merupakan tahap keempat dari metodologi penelitian. Pada tahap ini dijabarkan batasan penelitian agar penelitian berlangsung secara terarah dan fokus pada satu hal sehingga tidak terjadi penyimpangan. Lalu, asumsi yang dijabarkan pada tahap ini bertujuan sebagai kontrol penelitian dari hal yang tak dapat dikontrol.

### 5. Penentuan Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tahap kelima ini merupakan tahapan penentuan tujuan dan manfaat dari penelitian. Tujuan penelitian dibuat untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan. Sedangkan manfaat penelitian dibuat untuk mengetahui dampak yang dirasakan oleh ibu pekerja, perusahaan, dan akademik dari penelitian yang dilakukan.

### 6. Pengumpulan Data

Tahap ini merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan dari masing-masing partisipan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan survei. Namun tahap awal dari pengumpulan data adalah penentuan jumlah sampel guna jumlah sampel minimum yang perlu dimiliki dalam penyebaran kuesioner. Perhitungan jumlah sampel yang dibutuhkan menggunakan metode regresi. *Sample sizes* lebih dari 30 dan kurang dari 500 merupakan *sample size* umum yang banyak digunakan penelitian dengan metode regresi (Sekaran dan Boigie, 2003). Survei disebar dengan beberapa metode yaitu NASA-TLX, *Nordic Body Map*, dan *Visual Analog Scales*. Metode NASA-TLX digunakan guna mengetahui beban kerja mental yang dialami ibu bekerja selama *working from home*. Sedangkan *Nordic Body Map* digunakan untuk mengetahui beban kerja fisik yang dialami ibu pekerja ketika *working from home*. Lalu metode *Visual Analog*

*Scales- Fatigue* (VAS-F) dibuat guna mengetahui kondisi atau *level fatigue* dari ibu pekerja.

#### 7. Pengolahan Data

Tahap pengolahan data merupakan tahapan mengolah data untuk didapatkan hasil interpretasi data. Pertama-tama, dilakukan pengolahan pada data hasil kuesioner tersebut dengan menggunakan uji korelasi. Untuk mencari tahu hubungan antar variabel pada survei yang dilakukan. Lalu tahap selanjutnya adalah melakukan pengolahan data untuk NASA-TLX dengan menghitung nilai WWL. Sedangkan data untuk *Nordic Body Map* dan VAS-F dibuat dalam bentuk grafik untuk mempermudah analisis kualitatif.

#### 8. Analisis Hasil Pengolahan Data

Tahap kedelapan dari metodologi penelitian ini adalah analisis dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap ini dilakukan analisa terkait *fatigue management* pada ibu pekerja dengan minimal satu anak berusia balita ( $\leq 5$  tahun) saat *working from home* di pandemi COVID-19. Analisa ini dibuat dengan tujuan mendapatkan solusi dari permasalahan yang ada dalam penelitian. Analisa berupa analisa terhadap pengumpulan data dan pengolahan data dengan uji korelasi, nilai WWL pada NASA-TLX, *Nordic Body Map*, dan Vas-F.

#### 9. Pemberian Usulan

Tahap pemberian usulan merupakan tahap kesembilan dari metodologi penelitian ini. Pada tahap ini dilakukan pemberian usulan *fatigue management* terhadap ibu pekerja dengan minimal satu anak berusia  $\leq 5$  tahun saat *working from home* di masa pandemi COVID-19 ini. Dengan adanya usulan yang diberikan diharapkan para ibu pekerja diharapkan dapat membantu ibu pekerja dalam mengelola *fatigue* yang dirasakan sehingga mampu mencegah terjadinya dampak negatif.

#### 10. Kesimpulan dan Saran

Tahap ini merupakan tahap akhir dari penelitian. Tahap kesimpulan dan saran merupakan ringkasan hasil akhir penelitian dan saran pada penelitian selanjutnya. Melalui kesimpulan dan saran ini diharapkan akan menjadi masukan bagi subjek penelitian dan penelitian selanjutnya terkait *fatigue management*.

## **I.7 Sistematika Penulisan**

Sub bab ini menunjukkan sistematika penulisan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dibagi dan dituliskan dalam lima bab. Berikut ini merupakan penjelasan dari setiap bagian yang ada dalam penulisan penelitian yang digunakan.

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bagian pendahuluan merupakan bagian pertama yang berisi latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, batasan masalah dan asumsi, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan. Bagian ini menunjukkan Gambaran secara garis besar dari penelitian yang dilakukan.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Bagian tinjauan pustaka sebagai bagian kedua menunjukkan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian. Teori didapatkan dari studi literatur yang telah dilakukan pada awal penelitian sebagai acuan bagi peneliti dalam menyelesaikan permasalahan penelitian.

### **BAB III PENGUMPULAN & PENGOLAHAN DATA**

Bab ketiga terkait pengumpulan dan pengolahan data menunjukkan data-data yang telah didapatkan dari partisipan yang terlibat. Bab ini juga membahas variabel yang akan diteliti yang selanjutnya dilakukan perhitungan jumlah sampel dan beberapa langkah pengolahan data lainnya. Lalu bab ini juga menunjukkan hasil dari usulan pengolahan data yang dilakukan.

### **BAB IV ANALISIS**

Bab empat dari penulisan penelitian ini menunjukkan hasil analisis dari pengolahan data yang telah dilakukan. Analisis dilakukan guna mendasari pemberian usulan yang dilakukan. Adapun usulan yang diberikan yaitu Usulan *Fatigue Management* Untuk Ibu Pekerja Saat *Working From Home*.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab terakhir ini berisi poin-poin hasil penelitian guna menjawab tujuan penelitian yang telah dipaparkan. Bab ini juga menjelaskan saran bagi penelitian selanjutnya terkait Usulan *Fatigue Management* Untuk Ibu Pekerja Saat *Working From Home*.