

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran hasil penelitian. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan. Saran disusun sebagai bentuk masukan untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa.

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil penelitian dan digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan. Terdapat dua kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut.

1. Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi produktivitas dosen wanita selama WFH adalah sikap terhadap WFH dan lingkungan kerja, di mana sikap terhadap WFH dipengaruhi oleh *work-family conflict* dan komunikasi yang tidak efektif. Beban kerja juga ditemukan memengaruhi *work-family conflict*.
2. Usulan yang dapat diberikan kepada dosen wanita untuk meminimasi penurunan persepsi produktivitas selama WFH adalah membuat skala prioritas, menciptakan disiplin diri dan rasa empati satu sama lain, membuat pembagian tugas rumah tangga dengan pasangan, berpartisipasi secara aktif dalam diskusi, menggunakan bahasa yang umum dalam diskusi, menetapkan area bekerja dari rumah yang nyaman, memanfaatkan kebijakan *shifting* dari institusi, dan menggunakan *headphones* atau *earphones* selama WFH dengan aturan 60/60.
3. Usulan yang dapat diberikan kepada institusi untuk meminimasi penurunan persepsi produktivitas dosen wanita selama WFH adalah merancang kembali sistem kerja dengan mempertimbangkan proporsi beban kerja dosen dan mengoptimalkan peran tenaga pendidik penunjang dalam pekerjaan administrasi, penetapan batasan waktu kerja sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku, melaksanakan diskusi

dengan teknik *Focus Group Discussion* (FGD), dan merancang dan menerapkan sistem *shifting* bagi dosen wanita.

V.2 Saran

Saran dibuat sebagai bentuk evaluasi dari penelitian yang dilakukan. Saran juga merupakan masukan yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian yang serupa.

1. Memastikan kuesioner penelitian tersebar secara merata pada daerah penelitian untuk memperoleh respon yang lebih beragam.
2. Memodifikasi pengukuran pada variabel Strategi Pengelolaan Diri (SPD) untuk menghilangkan ukuran-ukuran yang baku karena setiap individu memiliki cara bekerja masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohim. (2018). Komunikasi Eksternal BP4 KUA Ilir Barat I Dalam Mensosialisasikan Pranikah. *UIN Raden Farah Palembang*. Diperoleh dari <http://repository.radenfatah.ac.id/>
- AbuJarour, S., Ajjan, H., Fedorowicz, J., & Owens, D. (2021). How Working from Home during COVID-19 Affects Academic Productivity. *Communications of the Association for Information Systems*, 48, pp-pp. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.04808>
- Akbar, M. R. (2019). Peran Teknik Self Management dalam Pengendalian Emosional Pecandu Narkoba pada Remaja di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. *Universitas Islam Negeri Raden Fatah*. Diperoleh dari <http://repository.radenfatah.ac.id/>
- Akyurek, G., Kars, S. & Bumin, G. (2018). The Determinants of Occupational Therapy Students' Attitudes: Mindfulness and Well-Being. *Journal of Education and Learning*, 7(3). 242-250. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n3p242>
- Aliya, H. (2021, 17 Desember). Focus Group Discussion (FGD): Arti, Teknis Pelaksanaan, dan Cara Menjalannya. *Glints*. Diperoleh dari <https://glints.com/>
- Alchamdani, A., Fatmasari, F., Rahmadani Anugrah, E., Putri Sari, N., Putri, F., & Astina, A. (2020). The Impact of Covid19 Pandemic on Online Learning Process in the College at Southeast Sulawesi. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN*, 12(1si), 129. <https://doi.org/10.20473/jkl.v12i1si.2020.129-136>
- American Osteopathic Association*. (n.d.). Headphones & Hearing Loss. Diperoleh dari <https://osteopathic.org/>
- American Psychological Association*. (2020). well-being. Diperoleh dari <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Andi, N. N., Fahmi, A., Nurwindiyastuti, D., Patriana, K. W., Pristanti, Y. I., & Marita, Y. S. (2009). Hubungan Interpersonal: Pengertian, Teori, Tahap, dan

- Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal. Diperoleh dari <http://psikologi.or.id>
- Andriyany, D. P. (2021). Analisis Konsep Produktivitas Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja Karyawan (Studi Literatur). Diperoleh dari <http://repository.stiedewantara.ac.id/id/eprint/1868>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anonim. (n.d.). 5 steps to mental wellbeing. National Health Service. Diperoleh dari <https://www.nhs.uk/>
- Arviana, G. N. (2020). Self-Management: Skill Penting Bagi Pekerja di Semua Pekerjaan dan Industri. *Glints*. Diperoleh dari <https://glints.com/>
- Baral, S., Uprety, S., dan Lamichhane, B. (2016). Focus Group Discussion. A HERD Publication. Diperoleh dari <https://www.herd.org.np/>
- Capritto, A. (2019, 24 Oktober). 5 ways to prevent hearing loss while using headphones. *CNET*. Diperoleh dari <https://www.cnet.com/>
- Carillo, K., Cachat-Rosset, G., Marsan, J., Saba, T., & Klarsfeld, A. (2021). Adjusting to epidemic-induced telework: empirical insights from teleworkers in France. *European Journal of Information Systems*, 30(1), 69–88. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1829512>
- Cox, Tom. (1978). Stress. London: The Macmillan Press LTD.
- Cui, R., Ding, H., & Zhu, F. (2020). Gender Inequality in Research Productivity During the COVID-19 Pandemic. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3623492>
- Darmawati, S. (2019). Work Family Conflict (Konflik Peran Pekerjaan dan Keluarga). *IAIN PAREPARE NUSANTARA PRESS*. Diperoleh dari <http://repository.iainpare.ac.id/>
- Enervon. (2020, 16 November). Perlu Diwaspadai! Bahaya Kebisingan dan Penggunaan Laptop Selama WFH. *Enervon*. Diperoleh dari <https://www.enervon.co.id/>
- FISIPOL UMA. (2020, 23 Desember). Komunikasi yang efektif. *Universitas Medan Area*. Diperoleh dari <https://ilmukomunikasi.uma.ac.id/>
- FISIPOL UMA. (2020, 27 Oktober). Manfaat Komunikasi yang Efektif di Tempat Kerja. *Universitas Medan Area*. Diperoleh dari <https://ilmukomunikasi.uma.ac.id/>

- Frone, M.R., (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorder: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*. 85(6). DOI: 10.1037/0021-9010.85.6.888
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Gleeson, Brent. (2020, 25 Agustus). 8 Powerful Ways To Cultivate Extreme Self-Discipline. *Forbes*. Diperoleh dari <https://www.forbes.com>
- Hair, J., Hult, G. T., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2017). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) - Joseph F. Hair, Jr., G. Tomas M. Hult, Christian Ringle, Marko Sarstedt. Sage (p. 374).
- Heny, M. (2016). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai pada Dinas Pendapatan Kota Medan. Diperoleh dari <http://hdl.handle.net/123456789/658>
- Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Matematika: Kajian Kualitatif Deskriptif. *Journal of Mathematics Education and Applied*, 02(01), 45–51.
- Ibrahim, R., Sasmita, J., & Putri, A. K. (2015). PENGARUH STRESS DAN DISIPLIN TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN SUPPORTING PADA PT. INDAH KIAT PULP AND PAPER TBK DI PERAWANG. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Riau*, 2(1).
- Irda Sari. (2020). ANALISIS DAMPAK PANDEMI COVID- 19 TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT : LITERATURE REVIEW. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Ipe, T. S., Goel, R., Howes, L., & Bakhtary, S. (2021). The impact of COVID-19 on academic productivity by female physicians and researchers in transfusion medicine. *Transfusion*, 61(6), 1690–1693. <https://doi.org/10.1111/trf.16306>
- Ishak, M., & Mangundjaya, W. L. (2020). Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama work from home pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 93–109.
- Isham, A., Mair, S., & Jackson, T. (2019). Wellbeing and productivity: a review of the literature. *Report for the Economic and Social Research Council*. Diperoleh dari <https://www.researchgate.net/>

- Janitra, M. (2021, 7 September). Memahami Focus Group Discussion (FGD): Pengertian dan Pelaksanaanya. *Quipper*. Diperoleh dari <https://www.quipper.com>
- Kariuki, C. (2021). Retitling Stress: A Look at the Yerkes-Dodson Law. Diperoleh dari <https://sites.dartmouth.edu/dujs/2021/02/07/retitling-stress-a-look-at-the-yerkes-dodson-law/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2021). Asumsi. Diperoleh dari <https://kbbi.web.id/asumsi>
- Kasymova, S., Place, J., Billings, D., & Aldape, J. (2021). Impacts of the COVID-19 pandemic on the productivity of academics who mother. *Gender, Work, & Organization*, 28(2), 419-433. <https://doi.org/10.1111/gwao.12699>
- Khansa, W., Haddad, C., Hallit, R., Akel, M., Obeid, S., Haddad, G., ... Hallit, S. (2020). Interaction between anxiety and depression on suicidal ideation, quality of life, and work productivity impairment: Results from a representative sample of the Lebanese population. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 270–279. <https://doi.org/10.1111/ppc.12423>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *A Framework For Marketing Management 6thed Global Edition*. London: Pearson
- Kristiani, F., Rachmawati, T., Hilsdon, A. (2021). PENYAJIAN DATA SURVEI DARING TERHADAP FENOMENA WANITA BEKERJA DARI RUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19. Seminar Nasional Riset dan Teknologi Terapan (Ritrekta)
- Kulsum, K. U. (2021). Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas: Latar Belakang dan Tujuannya. *Kompaspedia*. Diperoleh dari <https://kompaspedia.kompas.id/>
- Langin, K. (2021). Pandemic hit academic mothers hard, data show. *Science*, 371(6530), 660. DOI: 10.1126/science.371.6530.660
- Loredana, M., Irimias, T., & Brendea, G. (2021). Teleworking During the COVID-19 Pandemic: Determining Factors of Perceived Work Productivity, Job Performance, and Satisfaction. *Www.Amfiteatruconomic.Ro*, 23(58), 620. <https://doi.org/10.24818/ea/2021/58/620>
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuerne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in spanish health personnel during the COVID-19

- pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155514>
- Luthans, F. (2006). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Andi.
- Madelon, L., M. Van Hooff, Sabine, A., E. Geurts, Michiel, A., J., Kompier & Toon, W., Taris. (2007). Work-home interference: How does it manifest itself from day to day? *An International Journal of Work, Health & Organisations*. 20(2). <https://doi.org/10.1080/02678370600915940>
- McGuigan, F. J. (1960). *Experimental psychology: A methodological approach*. Prentice-Hall.
- Media Indonesia (2021). Keselamatan Siswa dan Guru Harus Diutamakan dalam Pembelajaran Tatap Muka. Diperoleh dari <https://mediaindonesia.com/>
- Meiryani. (2021, 12 Agustus). Memahami Predictive Relavance (Q2) dalam Smart PLS dalam Penelitian Ilmiah. *Faculty of Economics & Communication Binus University*. Diperoleh dari <https://accounting.binus.ac.id/>
- Mihalca, L., Irimaş, T., & Brendea, G. (2021). Teleworking During The COVID-19 Pandemic: Determining Factors of Perceived Work Productivity, Job Performance, and Satisfaction. *Amfiteatru Economic*, 23(58). 620-636. DOI: 10.24818/EA/2021/58/620
- Mohune, P. B. (2018). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting Bandar Udara International Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 6(4). 28-31
- Musradinur. (2016). STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nabila, F. dan Gilang, A. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Kurir (Studi di Gudang Inbond PT. TIKI JNE (Jalur Nugraha Ekakurir) Kiaracondong Bandung. *e-Proceeding of Management*, 5(3). 3974-3979. Diperoleh dari <https://repository.telkomuniversity.ac.id>
- Narpati, B., Lubis, I., Meutia, K. I., & Ningrum, E. P. (2021). Produktivitas Kerja Pegawai yang Dipengaruhi oleh Work From Home (WFH) dan Lingkungan Kerja Selama Masa Pandemi. *JIMF (Jurnal Ilmiah Manajemen Forkamma)*, 4(2). <https://doi.org/10.32493/frkm.v4i2.9808>
- Nellitawati, N. (2005). Komunikasi Dalam Organisasi. *Universitas Negeri Padang*. Diperoleh dari <http://repository.unp.ac.id/>

- Nitisemito, A. (2009). *Manajemen Personalia*, Edisi kedua, Jakarta: Ghalia Indonesia
- Parlak, S., Celebi Cakiroglu, O., & Oksuz Gul, F. (2021). Gender roles during COVID-19 pandemic: The experiences of Turkish female academics. *Gender, Work and Organization*, 28(S2), 461–483. <https://doi.org/10.1111/gwao.12655>
- Pheasant S. (1991). *Ergonomic, Works, and Health*. USA: Aspen Publisher Inc.
- Prasetyo, W. B. (2021). Kemdikbudristek: 407.000 Sekolah dan 56 Juta Siswa Terdampak Pandemi. *Berita Satu*. Diperoleh dari <https://www.beritasatu.com/>
- Pratiwi, A., Andriany, A., Pertiwi, M. (2020). HUBUNGAN SUBJECTIVE WELL BEING DENGAN KOMITMEN ORGANISASI PADA PEKERJA YANG MELAKUKAN WORK FROM HOME DI MASA PANDEMI COVID 19. *Syntax Idea*, 2(11), 2684-883
- Prodanova, J., & Kocarev, L. (2021). Is job performance conditioned by work-from-home demands and resources? *Technology in Society*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101672>
- Pudyastuti, A. T., & Budiningsih, C. A. (2021). Efektivitas Pembelajaran E-Learning pada Guru PAUD Selama Pandemic Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1667–1675. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.873>
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. (2020). Impact of Work From Home (WFH) on Indonesian Teachers Performance During the Covid-19 Pandemic: An Exploratory Study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235–6244.
- Puspitawati, H. (2013). FUNGSI KELUARGA, PEMBAGIAN PERAN DAN KEMITRAAN GENDER DALAM KELUARGA. *Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor*. Diperoleh dari <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). PEMBAGIAN PERAN DALAM RUMAH TANGGA PADA PASANGAN SUAMI ISTRI JAWA. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 16(1), 72-85. Diperoleh dari <https://journals.ums.ac.id/>
- Rakhmat, J. (1998). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosda

- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(Vol 3, No 3 (2020)), 219–226. Diperoleh dari https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/13917/pdf
- RihendraDantes, K., Suarni, N. K. & Parma, I. P. G. (2014). Implementasi Strategi Pengelolaan Diri Model Yates dalam Rangka Meningkatkan Produktivitas Kerja Karyawan Garmen di Daerah-Daerah Wisata di Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif II Tahun 2014*. Diperoleh dari <https://eproceeding.undiksha.ac.id>
- Rochman, K. L. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media Press
- Rokhani, C. (2020). Pengaruh Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns Journal*, 2(1), 2716-4446
- Ruben, B. D. dan Stewart, L. P. (2013). Komunikasi dan Perilaku Manusia. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 18(192). Diperoleh dari <https://hqlo.biomedcentral.com/>
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483-492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Saputra, M. I. (2013). Konsep Tawassul Menurut Ibnu Taimiyah. *Master Thesis. Pascasarjana UIN Sumatera Utara*. Diperoleh dari <http://repository.uinsu.ac.id/>
- Sari, Y. (2021, 11 Juli). Mengenal Uji Homogenitas sebagai Pengujian Asumsi dalam Uji Parametrik Tertentu. *Laboratorium Statistik dan Rekayasa Kualitas Universitas Brawijaya*. Diperoleh dari https://lab_srk.ub.ac.id
- Sekaran, U. (2002). Research Methods For Business: A Skill Building Approach 4th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Salsabila, D. P., Putri, S. A. A., Nafia, Z. I., & Yuwono, S. (2021). Parenting of Parents Working from Home During the Pandemic: Pengasuhan Anak Pada Orang Tua yang Bekerja dari Rumah Saat Pandemi. *Proceeding of*

- Inter-Islamic University Conference on Psychology*. 1(1), 1-6. Diperoleh dari <https://press.umsida.ac.id/>
- Setyawan, D. A. (2021). *Petunjuk Praktikum: Uji Normalitas & Homogenitas Data Dengan SPSS*. Klaten: CV Tahta Media Group
- Shalaby, M., Allam, N., & Buttorff, G. (2021). Leveling the Field: Gender Inequity in Academia During COVID-19. *Political Science & Politics*, 54(4). 661-667. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1049096521000615>
- Spradley & McCurdy. (1975). *Cultural Experience, Ethnography in Complex Society*. Chicago : Science Research Association
- Staniscuaski, F., Reichert, F., Werneck, F. P., de Oliveira, L., Mello-Carpes, P. B., Soletti, R. C., ... Kmetzsch, L. (2020, May 15). Impact of COVID-19 on academic mothers. *Science*. American Association for the Advancement of Science. <https://doi.org/10.1126/science.abc2740>
- Stoewen, D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *The Canadian Veterinary Journal*. 58(8). 861-862. Diperoleh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*, (1st edition). Singapore: Elsevier.
- Sulaiman, M. R. (2021, 12 Oktober). Psikolog: Kurang Interaksi Sosial Bikin Orang Rentan Stres di Masa Pandemi. *Suara.com*. Diperoleh dari <https://www.suara.com/>
- Supriyanto, H., & Mukzam, M. D. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan LPP Radio Republik Indonesia Stasiun Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis Universitas Brawijaya*, 58(1), 141–146. Diperoleh dari <https://administrasibisnis.studentjournal.ub.ac.id>
- Surahmat, I. (2016). Analysis of Cellular Traffic Homogeneity in A Specific Area using Statistical Test. *Jurnal Imiah Semesta Teknika*. 19(2). 106-112. Diperoleh dari <https://journal.umy.ac.id/>
- Susanti, R., Amelia, D. T., Damaiyana, F., & Bernadine, O. R. (2021). Produktivitas Kerja Saat Work From Home (WFH) dan Work From Office (WFO) pada Dosen FKM Universitas Mulawarman di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 28-33. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.172>

- Susanto, E. H. (2010). *Komunikasi Manusia (Esensi dan Aplikasi dalam Dinamika Sosial Ekonomi Politik)*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Swanson, W. S. (2017, 17 Mei). Tips for Reducing Hearing Loss From Earbuds And Earphones. Seattle Children's Hospital. Diperoleh dari <https://seattlemamadoc.seattlechildrens.org/>
- Syafnidawaty (2020, 4 November). Hipotesis. *Universitas Raharja*. Diperoleh dari <https://raharja.ac.id/2020/11/04/hipotesis/>
- Torresin, S., Albatici, R., Aletta, F., Babich, F., Oberman, T., Stawinoga, A. E., & Kang, J. (2022). Indoor soundscapes at home during the COVID-19 lockdown in London – Part II: A structural equation model for comfort, content, and well-being. *Applied Acoustics*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.apacoust.2021.108379>
- Trougakos, J. P., Chawla, N., & McCarthy, J. M. (2020). Working in a pandemic: Exploring the impact of COVID-19 health anxiety on work, family, and health outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 105(11), 1234–1245. <https://doi.org/10.1037/apl0000739>
- Usman & Akbar. (2011). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Utami, S., Fachri, Y., Suarantalla, R., Hermanto, K. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode NASA-TLX Studi Kasus SDN Batu Tering. *JITSA: Jurnal Industri & Teknologi Samawa*, 1(2), 14-18.
- Wahana Visi Indonesia (2020). *Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19*. Tangerang Selatan: WVI
- Wahdaniah, & Gunardi, A. (2018). Pengaruh Beban Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Pekerjaan Umum Kabupaten Majene. *Management Development and Applied Research Journal*, 1(1), 51–65.
- Wahyuni, N., Febianti, E., & Satriadi, R. (2021). Pengukuran Quality of Work Life dan Produktivitas pada Masa Pandemi (Studi Kasus: Dosen Wanita Untirta). *Journal of Integrated System*, 4(1), 17–28. <https://doi.org/10.28932/jis.v4i1.3058>
- Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2021). Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic: A Work Design Perspective.

- Applied Psychology: An International Review*. 70(1). 16-59. doi: 10.1111/apps.12290
- Widyasari, R. K. (2020, 17 Desember). Menciptakan Kenyamanan Lingkungan Kerja Selama WFH. *Binus University Bandung*. Diperoleh dari <https://binus.ac.id/>
- Widyakusumastuti, R. dan Fauziah, N. (2016). HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN BURNOUT PADA PERAWAT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH (RSUD) KOTA SEMARANG. *Empati*, 5(3), 553–557. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/>
- Wongp, N. (n.d.). Pembagian peran dan tugas dalam rumah tangga: Seberapa penting?. *Universitas Ciputra*. Diperoleh dari <https://www.uc.ac.id/>
- World Health Organization (2021). Coronavirus disease (COVID-19). Diperoleh dari <https://www.who.int>
- World Health Organization (2021). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Diperoleh dari <https://covid19.who.int/>
- Wulandari, R. dan Rahmi, A. (2018). Relasi Interpersonal Dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 3(1). 56-73. DOI: 10.21580/icj.2018.3.1.2678
- Yeow, J. A., Ng, P. K., & Lim, W. Y. (2021). Workplace ergonomics problems and solutions: Working from home. *F1000Research*, 10, 1025. <https://doi.org/10.12688/f1000research.73069.1>
- Yunita, D., Widyastuti, R., Syamsunarno, M. R. A. A., Rasad, S. D., & Indika, D. R. (2017). Pembagian Peran dan Pengambilan Keputusan dalam Rumah Tangga Peternak Kambing Perah di Desa Cilengkrang Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmu Ternak*. 17(1), 21-26. Diperoleh dari <http://journal.unpad.ac.id/>
- Zaid, H., Sudiana, Y., Wibawa, R. S. (2021). Teori Komunikasi dalam Praktik. Purwoketo: Zahira Media Publisher.
- Zulela, & Primasari, I. F. N. D. (2021). Kendala Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Secara Online Selama Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 5(1), 64–73.