

Keharmonisan Keluarga di Tengah *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi Covid-19

Patria Mukti^{1*}, Rosita Yuniati², Rahmat Budi Nugroho³

^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta

E-mail korespondensi: ^{1*}patria.uki@gmail.com

Keywords: *covid 19, family harmony, work from home*

Abstract

The Covid-19 pandemic has brought dangerous conditions to the world that have created tension and anxiety for humans. Family life also has a big impact because of this, as many offices have adopted a work-from-home policy. Working from home can cause fatigue, anxiety, worry for family members as it presents great challenges, when couples are used to working in their respective places and have to be together for a long time, this can potentially cause new conflicts. So that the implementation of homework can have an impact on family harmony. The purpose of this research is to understand and describe the meaning of understanding, to describe the meaning and how to maintain family harmony while working from home. The informants in this study were married couples who were affected by the work-from-home policy. The research method used in this study is a qualitative method with an exploratory approach. The data collection method used in this study used an open-ended questionnaire, where informants were free to freely answer questions according to their own understanding, logic, terms, and style of language. Data analysis used a descriptive technique. The results of the study indicate that to maintain the harmony of couples when working from home is supporting each other between partners at work, the form of support needed is to prepare each other for the necessary needs while working from home, to help complete the work of the partners, to offer their time and space to the partners and to help each other. couple taking care of children.

Kata kunci: *covid-19, keharmonisan keluarga, work from home*

Abstrak

Pandemi Covid 19 membuat dunia mengalami kondisi berbahaya yang mengakibatkan ketegangan dan kecemasan bagi manusia. Kehidupan keluarga juga mendapatkan dampak yang besar akibat hal tersebut karena banyak kantor yang mengambil kebijakan untuk bekerja dari rumah. *Work from home* dapat menimbulkan kelelahan, kecemasan,

kekhawatiran bagi anggota keluarga karena memiliki tantangan yang besar. Pada saat pasangan terbiasa bekerja di tempat masing-masing dan diharuskan bersama dalam waktu yang lama, hal tersebut berpotensi menimbulkan konflik baru. Sehingga pemberlakuan *work from home* dapat berdampak pada keharmonisan keluarga. Tujuan penelitian ini untuk memahami dan mendeskripsikan makna memahami, mendeskripsikan makna dan cara menjaga keharmonisan keluarga di masa *work from home*. Informan dalam penelitian ini adalah pasangan menikah yang terdampak kebijakan *work from home*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan eksploratif. Metode pengambilan data yang digunakan adalah kuesioner terbuka, yaitu informan bebas menjawab pertanyaan secara bebas menurut pengertian, logika, istilah dan gaya bahasanya sendiri. Analisis data menggunakan teknik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menjaga keharmonisan pasangan pada saat *work from home* adalah saling mendukung antar pasangan dalam bekerja. Bentuk dukungan yang sangat dibutuhkan saling menyiapkan keperluan yang dibutuhkan selama *work from home*, membantu menyelesaikan pekerjaan pasangan, memberikan waktu dan ruang sendiri bagi pasangan dan membantu pasangan mengurus anak.

Sitasi: Mukti, P., Yuniati, R., & Nugroho, R. B. (2023). Keharmonisan Keluarga di Tengah *Work From Home* (WFH) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 75-88. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2735>

Pendahuluan

Indonesia mengalami wabah pandemi seperti yang dialami di sebagian besar belahan dunia yaitu merebaknya wabah covid-19. COVID-19 atau *Pandemic Coronavirus Disease* atau telah merubah tatanan kehidupan sosial manusia. Prof. Dr. F. Ridwan Sanjaya, MS., IEC. mengistilahkan wabah COVID-19 mereset kehidupan, tidak ada pilihan selain mengikuti kondisi yang ada sejalan dengan pandemi Covid-19. Sampai saat ini sudah ribuan orang dinyatakan positif terjangkit wabah ini dan ratusan orang meninggal akibat wabah corona ini. Data pada tanggal 1 September 2021 yang terinfeksi covid-19 bertambah 10.337, sehingga total ada 4,10 juta kasus positif di Indonesia (<https://newssetup.kontan.co.id>).

Sebagai langkah tindak lanjut pencegahan penularan virus covid-19 sesuai arahan WHO Pemerintah membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala (PSBB) yang berakibat para pekerja harus menerapkan sistem *work from home* (WFH). *Work from home* merupakan perjanjian kerja atau model di mana karyawan fleksibel bekerja dalam hal waktu dan juga tempat kerja dengan bantuan teknologi telekomunikasi. Hal tersebut membuat kegiatan bepergian ke kantor atau tempat kerja diganti dengan telekomunikasi dan bekerja dari rumah (Wikipedia). Masyarakat diminta untuk bekerja, belajar dan beribadah dari rumah. Skema WFH merupakan bagian dari konsep bekerja jarak jauh (*telecommuting*), konsep ini sebenarnya merupakan konsep lama dalam dunia kerja dan perencanaan kota, hal tersebut dikenalkan sejak tahun 1970-an untuk salah satu upaya mengatasi kemacetan lalu lintas setiap hari (Mungkasa, 2020). Menurut Crosbie & Moore (2004) bekerja dari rumah berarti pekerjaan yang dilakukan terutama dari rumah dengan jumlah jam kerja minimal 20 jam per minggu. Bekerja dari rumah memberikan keseimbangan hidup bagi karyawan dan memberi waktu yang lebih fleksibel untuk karyawan.

Work from home setidaknya membawa beberapa dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positifnya pekerja menjadi lebih fleksibel dari sisi waktu, biaya operasional menurun, tidak ada gangguan lingkungan kerja dan lebih dekat dengan keluarga. Namun *work from home* ini juga memiliki dampak negatif salah satunya akan mengalami kelelahan kerja, kebosanan, jam kerja yang tidak efektif dan terganggunya keluarga. Tidak dapat dipungkiri, kedekatan dengan keluarga juga menjadi gangguan selama masa *work from home* yang hampir selama 24 jam berada ditempat yang sama akan rentan terjadi masalah. Semakin sering anggota dalam keluarga bertemu, akan semakin sering gesekan terjadi.

Selain hal diatas *work from home* memiliki tantangan yang besar, pada saat pasangan terbiasa bekerja di tempat masing-masing dan diharuskan bersama dalam waktu yang lama membutuhkan adaptasi lagi dan hal tersebut berpotensi menimbulkan konflik baru. Seperti fenomena yang terjadi di beberapa kota di Indonesia, salah satunya Cianjur Jawa Barat. Berdasarkan data yang didapatkan dari Pengadilan Agama Cianjur,

jumlah masyarakat yang mendaftarkan gugatannya dalam satu hari bisa mencapai 50 orang. Hingga Juni 2020 kasus gugatan cerai yang terdaftar mencapai 2.029 kasus (Minenews.id). Dampak pandemi Covid-19 begitu signifikan dengan melihat data dan fakta yang ada dilapangan tersebut. Dampak tersebut menyentuk berbagai bidang ekonomi, Kesehatan dan juga Pendidikan. Namun juga berbagai ranah kehidupan keluarga. Bukan hanya tentang masalah ekonomi, banyak perceraian di masa pandemi ternyata dipicu oleh intensitas pertemuan pasangan suami istri yang terlalu lama selama masa karantina.

Menurut Ketua Divisi Ilmu Keluarga, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia IPB, Dr. Herien Puspitawati, perubahan kebiasaan/aktivitas yang dialami oleh pasangan suami istri selama pandemi berlangsung berpotensi menyebabkan permasalahan. Menghabiskan waktu yang lama bersama pasangan selama masa bekerja bisa membuat hubungan menjadi tidak harmonis. Waktu bertemu yang sebelumnya hanya beberapa jam karena bekerja, saat pandemi harus Bersama menghabiskan waktu selama 24 jam. Hal tersebut ditambah dengan stres dan tekanan beban hidup yang kian meningkat selama pandemi.

Ada potensi kesulitan dan ketegangan yang datang dengan bekerja dari rumah (Gurstein, 2001). *Work from home* dapat mengurangi batasan antara pekerjaan dan domain keluarga dan lebih menyulitkan dalam mengatur jadwal kerja dan waktu untuk keluarga. Sehingga dengan adanya pemberlakuan *work from home* akan mengganggu keharmonisan keluarga. Maka dari itu strategi untuk menjaga keharmonisan keluarga mutlak diperlukan.

Ahmadi (2007) mengatakan bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang memiliki interaksi yang utuh di keluarga yang terjadi secara alamiah. Keluarga yang harmonis (berfungsi) adalah keluarga yang telah mampu memenuhi tanggung jawabnya, yaitu. untuk menciptakan rasa memiliki, keamanan, kasih sayang dan hubungan yang baik antara anggota keluarga. Gunarsa (1995) juga mengatakan bahwa keluarga yang harmonis adalah keluarga yang semua anggota keluarganya merasa bahagia, ditandai dengan berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan kepuasan

terhadap segala keadaan dan keberadaan dalam dirinya (eksistensi dan realisasi diri), fisik dan termasuk . sisi mental, sosial dan emosional. Oleh karena itu pada saat dunia mengalami pandemi, menjaga kebahagiaan keluarga dengan menjaga mental tetap sehat sangat dibutuhkan untuk menjaga keutuhan keluarga.

Keharmonisan keluarga timbul dari keharmonisan hidup berdampingan dalam keluarga. Anggota keluarga cenderung memiliki hubungan yang nyata dan terorganisir dengan baik, terutama hubungan antara anak dan orang tua. Keharmonisan keluarga sendiri memiliki beberapa prasyarat yaitu, terjalinnya kehidupan beragama dalam keluarga, meluangkan waktu bersama keluarga, komunikasi yang baik antar keluarga, menghargai anggota keluarga, minimnya kualitas dan kuantitas konflik, serta adanya hubungan atau perjanjian yang erat. antara anggota keluarga (Hawari). , 2004). Menurut Ahmad (2007), keluarga yang harmonis adalah keluarga yang memiliki keutuhan dalam interaksi keluarga yang terjadi secara alami. Gunarsa (2003) menjelaskan bahwa keluarga yang harmonis berarti seluruh anggota keluarga merasa bahagia, yang ditandai dengan pelepasan ketegangan, kekecewaan dan penerimaan terhadap segala keadaan dan keberadaan itu sendiri (keberadaan, realisasi diri), yang meliputi fisik, mental dan sosial.

Daradjat (2009) menyatakan bahwa keharmonisan keluarga adalah keadaan dimana anggota keluarga menjadi satu dan setiap anggota memenuhi hak dan kewajibannya, ada cinta kasih, saling pengertian, dialog dan kerja sama yang baik antar anggota keluarga. Ia juga menjelaskan bahwa keluarga yang harmonis adalah keluarga yang semua anggotanya menunaikan hak dan kewajibannya, ada kasih sayang, saling pengertian, komunikasi dan kerjasama yang baik antar anggota keluarga.

Untuk mendapatkan jawaban yang dapat dijelaskan secara objektif berdasarkan fenomena tersebut di atas, diperlukan evaluasi dengan bantuan penelitian ilmiah yang cermat. Selanjutnya dilakukan penelitian dengan tujuan untuk memahami, mendeskripsikan makna dan cara menjaga keharmonisan keluarga dimasa *work from home*.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan eksploratif. Tujuan dari studi penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan memahami pentingnya melekat pada isu-isu sosial atau kemanusiaan oleh individu atau kelompok orang yang berbeda (Creswell, 2010). Pada penelitian ini kasus yang akan diteliti adalah keharmonisan keluarga yang melakukan *work from home*.

Gejala penelitian ini yaitu keharmonisan keluarga di situasi *work from home* (WFH) akibat *pandemic covid 19*. Informan penelitian ini diambil dengan purposive sampling yaitu. tujuan dicapai dengan memeriksa fitur dan karakteristik tertentu (Kartono, 1996). Subjek dalam penelitian ini ditetapkan dengan batasan yaitu pasangan keluarga terdampak *pandemic covid 19* yang bekerja dari rumah.

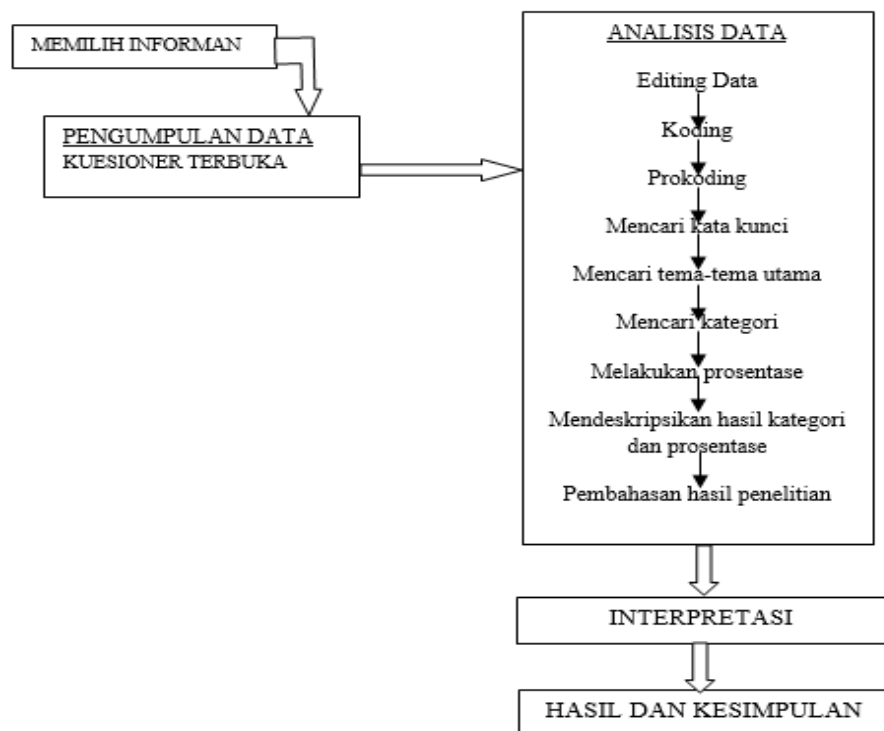
Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka. Kuesioner terbuka mengajukan pertanyaan dan memberikan kebebasan penuh kepada responden untuk menjawabnya dengan bebas sesuai dengan pemahaman, logika, terminologi atau gaya bahasa mereka sendiri. Pilihan jawaban tidak ditentukan sebelumnya dan responden bebas memberikan jawaban pendek atau panjang (Muslimin, 2002).

Analisis data dalam penelitian ini akan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Editing Data. Hal tersebut dilakukan untuk memverifikasi kelengkapan kuesioner yang dibagikan kepada responden.
2. Koding. Koding bertujuan untuk mengklasifikasikan tanggapan responden sesuai dengan jenisnya. Klasifikasi dilakukan dengan menandai setiap jawaban dengan kode tertentu.
3. Prokoding. Peneliti mengingat kembali bahwa harus ada klasifikasi tanggapan yang berbeda dalam pengumpulan data.
4. Pencarian kata kunci. Mencari kata-kata yang akan memandu kita sebelum beralih ke pembahasan yang disesuaikan dengan tujuan.

5. Pencarian tema utama. pencarian topik-topik atau tema utama dari hasil kuesioner, topik-topik atau tema tersebut disesuaikan dengan teori yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan.
6. Kategorisasi. mengelompokkan tentang keharmonisan keluarga, strategi menjaga keharmonisan keluarga, saling mendukung saat bekerja dari rumah.
7. Lakukan persentase. Memakai kategorisasi dan menjumlahkan dari prosentase.
8. Menjelaskan hasil kategori dan persentase. Setelah pengkategorian, diprosentasi dan dideskripsika untuk menunjukka n keharmonisan keluarga dan hal lainnya.
9. Pembahasan hasil penelitian. Uraian yang dihasilkan kemudian dibahas dengan menggabungkan dan mengaitkan teori-teori keharmonisan keluarga.

Metode analisis data dan desain penelitian pada penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Hasil

Pandemi covid-19 memaksa kita bekerja dengan cara yang baru, salah satunya adalah bekerja dari rumah. Bekerja dari rumah akan membuat intensitas bertemu dengan pasangan lebih banyak, terlalu lama menghabiskan waktu bersama tidak selalu menyenangkan dan justru bisa menimbulkan perasaan jenuh sehingga perlu strategi dalam menjaga keharmonisan dengan pasangan. Dari hasil penelitian dan kategorisasi dihasilkan mengenai keharmonisan pasangan sebagai berikut:

1. Perasaan ketika pasangan memiliki waktu bersama yang cukup lama

Perasaan ketika memiliki pasangan memiliki waktu yang cukup lama dengan pasangan pada saat *work from home* adalah mereka merasa senang, bahagia dan dapat mendekatkan diri satu sama lain. Namun ada juga yang pasangan merasa bosan dan jenuh tapi prosentase sangat kecil hanya 10%.

2. Dampak yang dirasakan selama bekerja dari rumah terkait hubungan dengan pasangan

Dampak yang dirasakan selama bekerja dari rumah terkait hubungan dengan pasangan adalah pasangan merasa bahagia, semakin dekat dan bisa saling mengerti satu sama lain. Selain itu, dampak lain yang dirasakan adalah pasangan merasa menjadi sering marah dan merasa bosan karena terbatasnya ruang gerak.

3. Cara untuk mengatasi masalah dengan pasangan

Cara untuk mengatasi masalah dengan pasangan pada saat *work from home* adalah saling pengertian satu sama lain dengan berkomunikasi yang baik. Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi pertengkaran adalah melakukan aktivitas bersama pasangan, saling mengalah dan beristirahat.

Secara rinci cara mengatasi masalah dengan pasangan tersebut (1) saling mengerti, komunikasi yang baik, mencari solusi bersama. Lebih rinci lagi dengan berdiskusi penyebab masalah, lebih terbuka, mencari solusi bersama. (2) Melakukan aktivitas bersama pasangan. Lebih rinci lagi yaitu dengan mengobrol bersama, menonton tv, makan bersama dan membuat jadwal bersama. (3) Memberi waktu sendiri (*me time*). Memberikan kesempatan kepada pasangan untuk memiliki waktu sendiri. (4) Saling

mengalah. Masalah akan lebih mudah terselesaikan dengan saling mengalah. (5) Istirahat. Memberikan waktu untuk tubuh anda beristirahat agar tidak selalu tegang.

4. Strategi hubungan tetap harmonis dengan pasangan pada saat *work from home*

Strategi agar tetap harmonis dengan pasangan pada saat *work from home* adalah dengan komunikasi yang baik, saling mengerti, mensupport, memberikan waktu tersendiri bagi pasangan, mengalah dan memiliki waktu untuk beristirahat.

5. Dukungan yang dibutuhkan pasangan agar tetap harmonis selama *work from home*

Dukungan yang dibutuhkan oleh pasangan agar tetap harmonis ketika bekerja dari rumah adalah menyiapkan keperluan yang dibutuhkan (fasilitas, makanan), membantu menyelesaikan pekerjaan rumah bersama pasangan, memberikan waktu dan ruang sendiri bagi pasangan untuk bekerja dan saling membantu dalam mengurus anak.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan hasil bahwa pasangan merasa senang, bahagia dan dapat mendekatkan diri satu sama lain. Hanya 10% yang merasa bosan dan jenuh ketika pasangan memiliki waktu yang cukup lama dengan pasangan pada saat *work from home*. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat tokoh dan penelitian yang telah dilakukan. Menurut *survey* dari *World Economic Forum*, yang dilakukan oleh *Founders Forum, Global Entrepreneur & Corporate CEOs Community Platform* tahun 2020 (Sakitri, 2020), terhadap 400 *founder start-up* dan karyawan yang ada di UK, menemukan hampir 50% dari responden meyakini jika *fleksibilitas, family time, dan work life balance* merupakan dampak positif dari penerapan WFH. Sehingga karyawan lebih fleksibel dalam mengatur pekerjaannya dan juga waktu kerjanya, mereka juga memiliki waktu yang lebih banyak untuk keluarga dan menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga. Selain pendapat di atas, menurut survei yang dilakukan Asture (2020) data menunjukkan bahwa 55 persen dari mereka yang disurvei merasa lebih produktif dalam sistem WFH. Angka tersebut merupakan hasil klaster responden yang setuju dan sangat setuju. Sementara itu, 45 persen tidak setuju dengan pernyataan bahwa sistem WFH meningkatkan produktivitas tenaga kerja. Persentase responden yang setuju/sangat

setuju mungkin mencerminkan rasa urgensi kronis yang berasal dari jam kerja yang panjang sebelum pandemi.

Dampak yang dirasakan selama bekerja dari rumah terkait hubungan dengan pasangan adalah pasangan merasa bahagia, semakin dekat dan bisa saling mengerti satu sama lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Muslim (2020) yang mengatakan Masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga menjadi lebih dekat, lahirnya kegiatan produktif dan ekonomi baru, peningkatan literasi dalam penggunaan teknologi informasi, dan lain-lain. Beberapa dampak negatif yang dialami oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model pembelajaran daring menyebabkan kebosanan dan kebosanan akibat interaksi daring yang kurang efektif, dan lain-lain. Efek negatif sangat mungkin menyebabkan stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dockery & Sherry (2015) mengatakan bahwa efek positif *work from home* lebih berkaitan dengan bisa memaksimalkan peran pasangan sebagai orang tua, peran pasangan dalam mendidik anak lebih maksimal juga terkait dengan alokasi tanggung jawab dalam mengasuh anak karena kehadiran anak-anak pada khususnya, menjadi salah satu faktor kunci yang mengurangi stres dalam keluarga. Kemudian temuan negatif yang didapatkan lebih pada pasangan terutama perempuan sangat menginginkan suami bisa lebih berperan dan ikut mengerjakan pekerjaan rumah tangga karena laki-laki tidak meningkatkan kontribusi mereka untuk tugas-tugas rumah tangga ketika mereka bekerja dari rumah. Beban tersebut tetap lebih banyak beban istri untuk mengerjakan pekerjaan rumah.

Terkait dengan cara untuk mengatasi masalah dengan pasangan pada *saat work from home* adalah saling mengerti satu dengan lain dan berkomunikasi yang bagus. Selain itu, cara yang dilakukan untuk mengatasi pertengkaran adalah melakukan aktivitas bersama pasangan, saling mengalah dan beristirahat. Hal tersebut didukung hasil penelitian dari Rachmadani (2013) yang mendapatkan data bahwa masalah pekerjaan dapat menjadi penyebab timbulnya konflik namun agar tetap harmonis dan menjaga keharmonisan keluarga kuncinya yaitu saling percaya dan saling pengertian serta adanya komunikasi yang efektif dan terbuka. Sehingga pada *saat work from home*

jika pasangan dalam sebuah keluarga memiliki masalah maka sebaiknya langkah yang harus dilakukan adalah mengkomunikasikan masalah tersebut dengan pasangan, mencari waktu yang paling tepat untuk saling berbicara dengan kepala dingin. Kemudian jika sudah terkomunikasikan dengan baik untuk memperbaiki hubungan bisa melakukan aktivitas bersama seperti memasak, bermain bersama anak maupun kegiatan lain yang bisa untuk meningkatkan kebersamaan dalam keluarga. Kemudian berikutnya jika terjadi masalah adalah saling mengalah, dan dari hasil penelitian Rachmadani (2013) adalah saling percaya, sehingga dengan modal saling mengalah dan saling percaya maka akan terbentuk keluarga yang harmonis walaupun dimasa pandemi covid 19 dan harus *work from home*.

Strategi pasangan tetap harmonis pada saat *work from home* adalah dengan komunikasi yang baik, saling mengerti, mendukung, memberikan waktu tersendiri bagi pasangan, mengalah dan memiliki waktu untuk beristirahat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Chales (dalam Budiono, 2008) yang mengatakan bahwa keluarga itu rukun jika anggota keluarga dapat memperlakukan satu sama lain secara harmonis dan seimbang. Memenuhi kebutuhan orang lain dan memenuhi kebutuhan mereka. Keluarga yang harmonis ditandai dengan hubungan yang sehat antar setiap anggota keluarga, sehingga dapat menjadi sumber hiburan, inspirasi, motivasi dan perlindungan bagi setiap anggota keluarga.

Pada saat *work from home* pasangan diharapkan saling mendukung satu sama lainnya, dukungan yang dibutuhkan oleh pasangan agar tetap harmonis ketika bekerja dari rumah adalah menyiapkan keperluan yang dibutuhkan (fasilitas, makanan), membantu menyelesaikan pekerjaan rumah bersama pasangan, memberikan waktu dan ruang sendiri bagi pasangan untuk bekerja dan saling membantu dalam mengurus anak. Temuan di atas merupakan dukungan yang sangat dibutuhkan pasangan dalam keluarga pada saat *work from home*, jika tidak saling memberikan dukungan antar pasangan maka akan memungkinkan terjadinya konflik dalam rumah tangga. Hasil di atas sesuai dengan keadaan harmonis dalam keluarga, tentunya dapat terwujud apabila di antara unsur yang terkandung pada keluarga mampu berperan dan berfungsi

sebagaimana harusnya, dan akan kokoh dengan nilai yang terkandung dalam agama. Karenanya, secara tidak langsung pola interaksi sosial di antara unsur yang terdapat dalam anggota keluarga tersebut akan hadir dan dapat tercipta. Untuk mewujudkan keharmonisan keluarga dapat dilakukan dengan cara: pertama dengan manajemen waktu yang baik, hubungan antar keluarga yaitu ibu, ayah dan anak membutuhkan waktu yang berkualitas, tidak harus lama akan tetapi bermakna. Kedua komunikasi yang baik, komunikasi yang bagus akan ada pengaruh terhadap pelayanan kasih sayang antar anggota keluarga. Ketiga memberikan dukungan terhadap pasangan dengan berfungsi sesuai dengan perannya dengan baik dan saling membantu pasangan dalam menyelesaikan permasalahan dalam rumah tangga.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data dari penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa strategi agar tetap harmonis dengan pasangan pada saat *work from home* adalah dengan komunikasi yang baik dengan pasangan, saling mengerti, mensupport, memberikan waktu tersendiri bagi pasangan, mengalah dan memiliki waktu untuk beristirahat. Dukungan yang dibutuhkan oleh pasangan agar tetap harmonis ketika bekerja dari rumah adalah menyiapkan keperluan yang dibutuhkan (fasilitas, makanan), membantu menyelesaikan pekerjaan rumah bersama pasangan, memberikan waktu dan ruang sendiri bagi pasangan untuk bekerja dan saling membantu dalam mengurus anak. Jika terjadi masalah dalam rumah tangga selama *work from home* cara mengatasinya dengan saling mengerti dengan yang lain dan berkomunikasi yang bagus. Selain itu, cara yang dilakukan untuk mengatasi pertengkaran adalah melakukan aktivitas bersama pasangan, saling mengalah dan beristirahat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penulis memberikan saran, yaitu kepada subjek penelitian: keluarga yang bekerja dari rumah agar bisa menjalin

komunikasi yang baik dan saling pengertian dengan anggota keluarga lain agar tidak terjadi konflik.

Referensi

- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asture, S. (2020). *Survei Online Implementasi Work From Home*. Jakarta: Survei Online.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crosbie, T and Moore, J. (2004). *Work life balance and working from home*. Social & Policy, 3(3), 223-233. Psychology Section, School of social Sciences. University of Teeside, Middlesbrough, UK
- Darajat, Z. (2009). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang
- Dockery, A, M and Sherry B, S. (2015). *When two worlds collide: Working from home and family functioning*. Curtin University: Bankwest Curtin Economics Centre.
- Data Corona Indonesia, (2021). 1 September: Tambah 10.337, total ada 4,10 juta kasus positif", Diunduh dari <https://newssetup.kontan.co.id/news/data-corona-indonesia-1-september-tambah-10337-total-ada-410-juta-kasus-positif> tanggal 12 Desember 2021.
- Gunarsa, S, D. (2003). *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarsa & Gunarsa. (1995). *Psikologi Praktis: anak , remaja dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gurstein, P. (2001). *Wired to the World, Chained to the Home, Ontario*. Canada: University of British Columbia Press
- Hawari, D. (2004). *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Bakti Prima Yasa
- Kartono, Kartini. (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju
- Mungkasa, O. (2020). *Bekerja Dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatahan Baru Era Pandemi COVID 19*. The Indonesian Journal of Development Planning Volume IV No. 2 – Juni 2020.
- Muslim, Moh. (2020). *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2 / 2020

Muslimin. (2002). *Metode Bidang Penelitian Sosial*. Telkom: UMM Press

Rachmadani, C (2013). Strategi Komunikasi Dalam Mengatasi Konflik Rumah Tangga Mengenai Perbedaan Tingkat Penghasilan Di Rt.29 Samarinda Seberang. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 1 (1): 212 – 227

Sakitri, G. (2020), Work from Home dan Dua Mata Pedangnya. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*. 34(1), 1-6.

Wikipedia. (2021). *Definisi kerja jarak jauh*. Diunduh dari https://id.wikipedia.org/wiki/Kerja_jarak_jauh tanggal 28 November 2021.