

## *Behavioral Changes in WFH Activities in the Bedroom and Family Room During the Pandemic*

Syafa Ailsa Dewi Bhanuwati<sup>1\*</sup>, Arina Hayati<sup>1</sup>, Nur Endah Nuffida<sup>1</sup>, Sarah Cahyadini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil, Perencanaan, dan Kebumihan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Jl. Raya ITS, Sukolilo, Surabaya 60111

\*Penulis Korespondensi: dewielsa76@gmail.com

---

**Abstract:** Telecommuting has long been practiced; however, the sudden, massive shift from working in the office to working from home (WFH) due to the Covid-19 pandemic has significantly influenced human behavior. The boundary between the working world and the rest environment has become blurred. Qualitative research was conducted to explore non-numeric data gathered through direct observation, analyzed based on theories derived from literature studies. The method employed was participant observation, with the author analyzing their own behavior in the context of remote learning during the pandemic. The increasingly unclear distinction between work and rest activities in a work-from-home setup can pose challenges if not managed effectively. This study reveals that preferences in selecting a workspace during home-based learning are influenced by personality traits, such as the ISTP personality type, which tends to seek spaces with optimal privacy and functional design. Additionally, past episodes of aggressive outbursts can impact the formation of emotional memory, leading to changes in workspace preferences and learning motivation.

**Keywords:** behaviour, learning environment, pandemic, work-from-home, workspace preferences.

---

## **Perubahan Perilaku dalam Kegiatan WFH di Ruang Tidur dan Ruang Keluarga Selama Pandemi**

**Abstrak:** Telecommuting sebenarnya hal yang sudah lama dilakukan. Akan tetapi, perubahan secara massal kebiasaan dari *work from office* ke *work from home* (WFH) secara tiba-tiba akibat pandemi Covid-19 membawa pengaruh besar terhadap perilaku manusia. Batas antara dunia kerja dengan lingkungan untuk istirahat menjadi buram. Penelitian dilakukan secara kualitatif untuk mencari pada data-data *nonnumeric* yang diambil dari pengamatan secara langsung dengan analisis berlandaskan teori yang diambil dari studi literatur. Metode pengamatan yang dilakukan yaitu observasi partisipan. Dalam kasus ini, penulis menganalisis perilakunya sendiri dalam konteks kegiatan belajar di rumah selama pandemi. Batas antara kegiatan bekerja dengan kegiatan beristirahat yang semakin samar ketika *work from home* dapat menimbulkan permasalahan apabila tidak dilaksanakan dengan baik. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa preferensi pemilihan *workspace* selama kegiatan belajar di rumah dipengaruhi oleh faktor *personality traits*, seperti tipe kepribadian ISTP, yang cenderung mencari ruang dengan tingkat privasi dan fungsionalitas desain yang optimal. Selain itu, episode *aggressive outburst* pada masa lalu dapat mempengaruhi pembentukan *emotional memory* yang berdampak pada perubahan preferensi *workspace* dan motivasi belajar.

**Kata kunci:** perilaku, lingkungan belajar, pandemi, *work-from-home*, preferensi *workspace*.

---

Artikel diterima : 04 Desember 2023

Artikel diperiksa : 16 Januari 2024

Artikel disetujui : 20 Februari 2024

Artikel dipublikasikan : 20 Februari 2024

## 1. Latar Belakang

*Work-from-home* atau yang kerap disebut sebagai WFH merupakan salah satu bentuk telecommuting, yaitu penyelesaian pekerjaan dari jarak jauh. Telecommuting sebenarnya sudah biasa sebelumnya (DeSanctis, 1984), namun menjadi semakin banyak diterapkan semenjak Covid-19 dinyatakan sebagai sebuah pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020 sebagai bentuk pencegahan penyebaran virus corona. Penelitian menunjukkan bahwa, saat pandemi, 90% orang terpaksa harus melakukan WFH, baik karena regulasi maupun inisiatif (Novianto et al., 2021).

Perubahan aktivitas yang terjadi secara perlahan juga merubah kebiasaan dan perilaku masyarakat tidak hanya secara kolektif (Elviana & Lesmana, 2021), namun juga secara individu. Rumah yang dulunya hanya menjadi tempat hunian sekarang juga difungsikan sebagai ruang kerja. Bekerja dekat dengan keluarga mungkin terdengar sebagai ide yang cukup bagus. Selain itu, berkat pandemi, disadari bahwa beberapa pekerjaan bisa dilakukan dari jarak jauh. Namun apakah kegiatan ini memang sepenuhnya baik? Artikel ini ditulis dengan tujuan menganalisis hunian sebagai wadah kegiatan belajar di rumah.

Arsitektur memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku manusia karena desain lingkungan fisik dapat membentuk pengalaman, memengaruhi interaksi sosial, dan bahkan memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Kopec, 2020) (Zifferblatt, 1972). Bentuk, tata letak, dan fungsi ruang dalam suatu bangunan dapat merancang stimulus yang mempengaruhi mood, produktivitas, dan tingkah laku penghuninya. Faktor-faktor seperti privasi, sirkulasi udara, dan pencahayaan, yang merupakan elemen-elemen arsitektural, memainkan peran penting dalam pemilihan lokasi bekerja selama kegiatan belajar di rumah. Perubahan preferensi tersebut sejalan dengan pengaruh lingkungan fisik (Utomo et al., 2021), menunjukkan bahwa arsitektur memainkan peran krusial dalam membentuk pengalaman dan perilaku sehari-hari, terutama dalam konteks pandemi dan *work-from-home*.

Ketika bekerja dari rumah (WFH), tanggung jawab dan kebebasan yang lebih besar untuk mengatur lingkungan kerja dimiliki oleh pelajar, mahasiswa, dan pekerja sesuai dengan preferensi mereka untuk meminimalkan gangguan. Namun, hal ini mungkin tidak berlaku untuk semua orang, seperti yang tinggal di rumah yang lebih kecil, berbagi ruang hidup dengan teman sekamar atau remaja yang juga bekerja dari rumah, dan terutama bagi mereka yang memiliki anak-anak kecil di rumah (Xiao et al., 2021). Oleh karenanya, beberapa orang memiliki preferensi untuk bekerja di rumah dan mereka memiliki ruang yang memang ditujukan untuk kegiatan WFH dengan furnitur yang ergonomis dan karakteristik ruang yang memiliki *standard*. Namun beberapa memiliki kesulitan karena tidak memiliki furnitur yang memadai, banyaknya distraksi, dan batasan antara ruang kerja dan ruang istirahat yang menjadi kabur (Bergefurt et al., 2023). Distraksi ini dapat menyebabkan produktivitas yang menurun, tingkat stres yang meningkat, kelelahan, dan suasana hati yang lebih negatif, karena aktivitas kerja mereka biasanya ditandai oleh tingkat kompleksitas yang tinggi dan tugas-tugas yang

tidak rutin (Zijlstra et al., 1999).

## 2. Metode

### 2.1. Landasan Teori

Perilaku manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bergefurt, et al. (2023) hubungan antara manusia dan ruang kerjanya dapat dibagi menjadi karakter fisik dan karakteristik personal manusia yang ada di dalamnya. Karakteristik fisik dapat dibagi menjadi ergonomi furnitur, privasi, temperatur, kebisingan, cahaya serta hal-hal stimuli seperti warna dinding dan kebersihan. Sedangkan faktor yang ada dalam manusia itu sendiri dapat meliputi faktor fisik seperti usia, kesehatan, penyakit, ataupun penggunaan obat-obatan, faktor emosional seperti kepribadian, kepercayaan, ekspektasi, emosi, dan kesehatan mental, pengalaman hidup seperti keluarga, budaya, teman, dan peristiwa, kebutuhan, dan keinginan. Faktor yang berkaitan dengan konteks, yaitu peristiwa yang sedang terjadi dan keadaan lingkungan seperti suhu, cahaya, kebisingan, dan privasi (NSW Government, 2020). Lebih jauh lagi, faktor fisiologis dapat berupa fisiologi otak, *neurochemicals* – molekul organik kecil atau peptida yang berpartisipasi dalam aktivitas saraf – dan hormone – setiap anggota kelas molekul pemberi sinyal dalam organisme multiseluler, yang diangkut ke organ yang jauh untuk mengatur fisiologi dan perilaku –, ciri-ciri kepribadian – karakteristik internal yang relatif stabil, konsisten, dan bertahan lama yang disimpulkan dari pola perilaku, sikap, perasaan, dan kebiasaan dalam diri individu –, serta manajemen informasi (Andreassi, 2010).

Tipe kepribadian merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi preferensi desain ruang (Kopec, 2020). Dalam artikel ini, bahasan akan dibatasi tipe kepribadian berdasarkan *Myers-Briggs Type Indicator*. Hubungan ini dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Hubungan Tipe MBTI dengan Preferensi Desain Ruang  
Sumber: (Kopec, 2020)

Tipe Kepribadian	Karakteristik	Preferensi
<i>Introvert</i>	Tertutup dan pemikir yang sunyi	Menginginkan privasi serta susunan furnitur dan ruang yang tertutup
<i>Extrovert</i>	Kepribadian yang sosial	Menginginkan interaksi serta susunan furnitur dan ruang yang terbuka.
<i>Sensing</i>	Orientasi terhadap detail	Berfokus pada desain yang praktikal dan fungsional.

<i>Intuitive</i>	Orientasi terhadap gambaran besar	Menginginkan ruang yang kreatif dan kompleks
<i>Thinker</i>	Rasional	Memperhatikan rasio harga dan apa yang didapat, riset yang ekstensif mengenai ruang
<i>Feeler</i>	Harmoni dan emosi	Mengandalkan kemampuan desainer untuk mengajukan pertanyaan yang tepat dan membaca di antara baris-baris.
<i>Judger</i>	Dedikasi	Ekspektasi tinggi terhadap preferensi desain konvensional
<i>Perceiver.</i>	Spotan dan tidak konvensional	Menghargai keunikan dan inovasi

Pada manusia, pembentukan memori merupakan proses yang sangat kompleks. Oleh karenanya, ia dibagi menjadi enam proses deskriptif (Kopec, 2020), meliputi:

1. *Episodic memory*: memori jangka panjang yang menyimpan kejadian yang dialami secara personal.
2. *Semantic memory*: memori jangka panjang yang menyimpan informasi umum.
3. *Explicit memory*: memori yang disadari, termasuk episodic dan semantic memories.
4. *Implicit memory*: berisi informasi yang tidak sengaja dilakukan ke LTM atau diambil secara tidak sengaja dari LTM, termasuk procedural dan emotional memories.
5. *Procedural memory*: memori jangka panjang yang menyimpan informasi yang berkaitan dengan keterampilan, kebiasaan, dan tugas-tugas perseptual-motorik lainnya.
6. *Emotional memory*: emosi yang dialami ketika merespon stimuli yang beragam.

Fokus utama pembahasan dalam hal memori adalah berkaitan dengan emotional memory. *Emotional memory* menunjukkan memori pengalaman yang membangkitkan reaksi emosional (Kensinger & Murray, 2012). *Emotional memory* terjadi ketika individu mengalami kembali emosi yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa. Sebagai contoh, seseorang akan merasa

bahagia ketika melihat gaun yang dikenakan saat pernikahan karena mengenang kejadian yang bahagia. Sedangkan *assosiative memory* adalah sistem memori dimana potongan informasi memori spesifik dihubungkan dengan informasi memori yang lain oleh tautan asosiatif. Mengingat peristiwa yang dialami sebelumnya dengan memikirkan sesuatu yang terkait dengan peristiwa itu dapat membangkitkan asosiasi (Jäncke, 2008).

*Personal space* berkaitan dengan fenomena interpersonal dan dapat dipengaruhi oleh budaya, status, situasi, usia, tujuan, dan kepribadian. Batas teritorinya tidak tetap dan ia merupakan perilaku yang dipelajari (Hayduk, 1981). *Territoriality* berkaitan dengan kepemilikan, pertahamam, dan penggunaan ruang yang eksklusif. Terdapat beberapa jenis teritori, yaitu *primary territory*, *secondary territory*, *public territory*, *interactional territory* (Gold, 1982). *Territorial infringement*, yaitu pelanggaran teritorial, dapat berupa *invasion* yang melibatkan pengambilalihan kendali, *violation* yang berkaitan dengan sifat mengganggu, dan *contaminations* yaitu pelanggaran yang disengaja (Brown & Robinson, 2011) (Lyman & Scott, 1967).

Teori stimulasi, salah satu teori yang fundamental dalam psikologi lingkungan berguna untuk mengkonsepkan dan menjelaskan lingkungan sebagai sumber informasi terkait sensory yang didapat dari penglihatan, pendengaran, menyentuh, merasakan, dan mencium bau (Wohlwill, 1966). Kelima indera ini bisa jadi mengalami overstimulasi dimana ia mendapatkan terlalu banyak stimuli dan understimulasi ketika sebaliknya (Frankenhaeuser et al., 1971).

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap suatu stimulus atau stresor. Tingkat stres harian kita berasal dari berbagai situasi, baik sosial (misalnya, tuntutan majikan yang tidak realistis), fisik (misalnya, mencoba berkonsentrasi dalam suasana kantor terbuka), atau biologis dan kimia (misalnya, asap karpet yang menyebabkan mual, sakit kepala, atau kelelahan), yang semuanya memengaruhi respons kita. Stres manusia dihasilkan dari rangsangan internal atau eksternal. Stresor eksternal meliputi variabel dari lingkungan fisik, seperti kebisingan, suhu, keramaian, dan stimulasi berlebih atau kurang. Stresor internal termasuk konflik interpersonal, kehidupan sehari-hari yang tidak teratur, atau kombinasi dari semuanya (Kopec, 2020).

Dari pembahasan ini, pengaruh arsitektur dapat dijelaskan melalui teori stimulasi dalam psikologi lingkungan. Dalam konteks tersebut, aspek-aspek seperti privasi, cahaya, suhu, dan kebisingan, yang merupakan elemen-elemen arsitektural, dapat diinterpretasikan sebagai sumber stimulasi. Teori Stimulasi menyatakan bahwa lingkungan memberikan informasi sensorik yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan manusia. Dalam konteks *personal space* dan *territoriality*, elemen desain ruang dapat mempengaruhi persepsi batas-batas teritorial dan *personal space* seseorang. Desain ruang yang mempertimbangkan kebutuhan privasi dan batas-batas *personal space* dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, aspek-aspek neurofisiologis seperti fisiologi otak, *neurotransmitter*, dan hormon yang memengaruhi perilaku juga

dapat terkait dengan desain ruang. Lingkungan fisik yang dirancang dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini dapat menciptakan kondisi yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan.

## 2.2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif, mengandalkan data nonnumerik yang diperoleh melalui pengamatan *first-hand*, dengan metode pengamatan observasi partisipan yaitu penulis. Dalam konteks ini, penulis secara aktif terlibat dalam kegiatan belajar di rumah selama pandemi. Pendekatan ini memiliki dasar teoritis yang mengakui pentingnya memahami perilaku manusia melalui pengamatan langsung, sejalan dengan landasan teori psikologi dan sosiologi yang mendukung penelitian empiris untuk menggali dan menganalisis interaksi sosial serta dinamika individu dalam situasi unik, seperti pandemi. Penelitian dilakukan pada akhir tahun 2021 ketika *Work-From-Home* diwajibkan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Observasi

Terdapat dua lokasi yang digunakan sebagai *workspace* selama kegiatan belajar di rumah, yaitu ruang keluarga di lantai bawah dan kamar tidur pada lantai atas yang ditandai dengan kotak berwarna oranye pada gambar 1.



**Gambar 1.** Denah Rumah  
Sumber: Dokumen Pribadi

Secara garis besar, perbandingan karakteristik fisik ruang belajar pada kedua ruang dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Perbandingan Karakteristik Fisik *Workspace*

Aspek	Standar	Ruang Keluarga	Kamar Tidur
<b>Ergonomi</b>	Tinggi kursi 45cm-48cm dan tinggi meja 75-80cm (Neufert & Neufert, 2012).	<p>Penggunaan meja tamu dan kursi <i>dingklik</i> yang keras membuat punggung cepat sakit dengan tinggi kursi 15cm dan tinggi meja 45cm dengan sandaran berupa sofa.</p> 	<p>Meja belajar dan kursi nyaman secara ergonomis dengan tinggi meja 80cm dan tinggi kursi yang dapat diatur dari 40cm-48cm.</p> 
<b>Privasi</b>	-	<p>Tentunya privasi lebih sedikit dan posisi tempat belajar menghadap pintu depan secara langsung sehingga jika ada tamu akan langsung terlihat. Akan tetapi, semenjak pandemi, jarang ada tamu. Selain itu, subjek hanya tinggal dengan ibu dan ayah. Setelah bersih-bersih, ibu akan bersantai di lantai atas dan ayah biasa pergi untuk mengurus ternak ikan pagi hingga sore sehingga privasi masih cukup terjaga</p>	<p>Lebih banyak privasi dengan pintu, dua buah kunci, serta tirai jendela.</p>

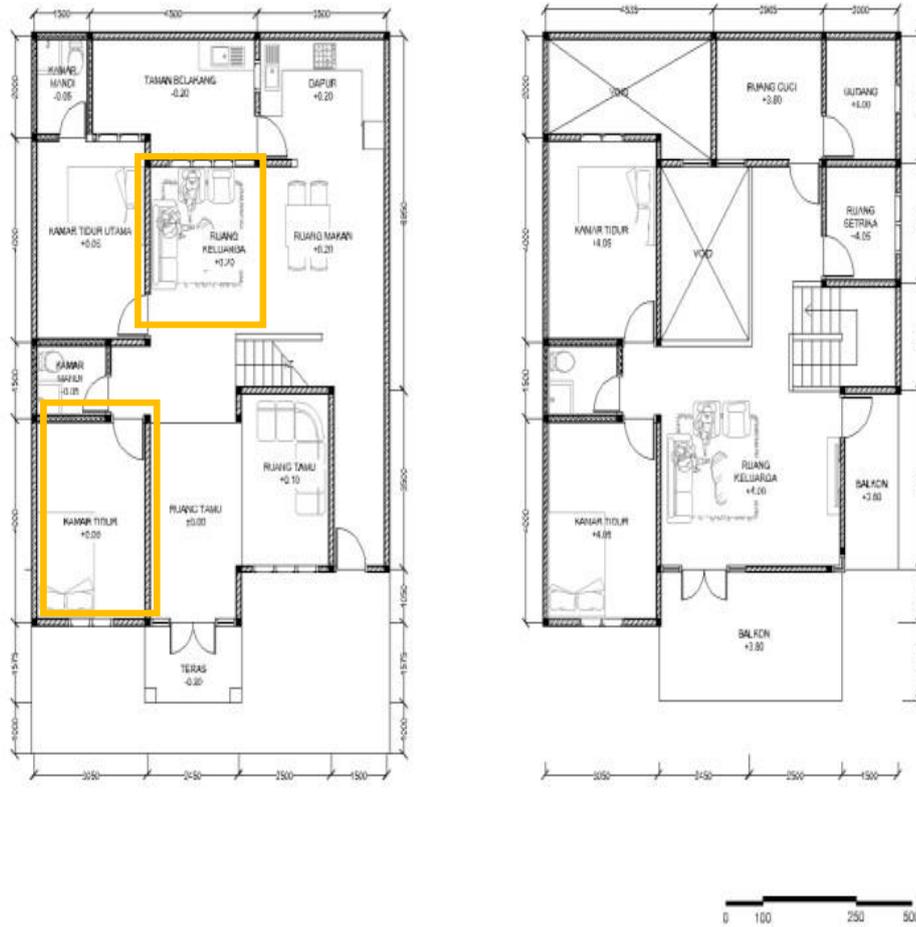
Aspek	Standar	Ruang Keluarga	Kamar Tidur
<b>Temperatur</b>	Suhu nyaman 22.8 – 25.8 °C untuk melaksanakan aktivitas (Budhyowati, 2020)	Sirkulasi udara yang baik dan suhu sejuk mampu menambah konsentrasi saat kuliah dan mengerjakan tugas. AC memiliki ruangan yang dinyalakan pada suhu 25°C.	Karena mendapat cahaya matahari pagi secara langsung, kamar menjadi panas yang menjadi <i>ambient stressor</i> ketika kegiatan pembelajaran namun ruangan memiliki AC yang biasa dinyalakan pada suhu 22°C.
<b>Kebisingan</b>	Kisaran 45-60 dB	Tidak bisings dengan rata-rata 54,1 dB dan maksimal 68,5 dB yang terjadi pada malam hari saat ayah menyalakan televisi.	Kebisingan minimum dengan rata-rata 46,5dB dan maksimal 63,5 dB yang terjadi pada siang hari.
<b>Stimuli</b>	Dinding berwarna putih menyebabkan distraksi paling sedikit dibandingkan warna lain seperti merah (Kwallek et al., 1997). Tumpukan kertas, catatan, atau daftar pekerjaan di meja mungkin menjadi gangguan karena hal ini memperkenalkan terlalu banyak	Selain bekerja dengan komputer, tugas arsitektur yang menguruskan sketsa, maket, dll. membuat ruang kerja menjadi berantakan. Ruang memungkinkan berjalan-jalan Ketika bosan karena kurangnya stimuli.	Bisa mendengarkan lagu dengan tanpa <i>earphone</i> tidak mengganggu pen rumah lainnya. Dinding berwarna putih. Selain bekerja dengan komputer tugas arsitektur yang menguruskan sketsa, maket, dll. membuat ruang kerja menjadi berantakan.

Aspek	Standar	Ruang Keluarga	Kamar Tidur
	stimulus fisik di ruang kerja (Bergefurt et al., 2023)		
<b>Cahaya</b>	300-350 lux (Febrina & Ali, 2021)	Ketersediaan cahaya memenuhi standard kenyamanan 343 lux	Ketersediaan cahaya memenuhi standard kenyamanan 325 lux

Pemilihan mana yang ingin dijadikan *workspace* bergantung pada preferensi dan sirkumstansi. Penggunaan salah satu *workspace* akan mempengaruhi perilaku pada kegiatan lain juga. Preferensi utama yaitu ruang keluarga (gambar 2 dan 3). Ketika kegiatan bekerja dilakukan di ruang keluarga, ruang yang digunakan untuk istirahat adalah kamar di lantai satu. Hal ini menciptakan perbedaan teritori ruang yang digunakan untuk aktivitas bekerja dan istirahat menjadi lebih jelas dibandingkan bekerja di kamar tidur. Dua ruang ini diperjelas dengan kotak kuning di gambar 4.



**Gambar 2. & 3.** Ruang Keluarga dan Luas Pandangan di Ruang Tersebut  
 Sumber: Dokumen Pribadi



**Gambar 4.** Ruangan yang Sering Digunakan Saat Bekerja di Ruang Keluarga  
 Sumber: Dokumen Pribadi

Sebagai mahasiswa arsitektur, terdapat perbedaan kegiatan pada hari saat jadwal kelas teori dengan hari saat jadwal kelas studio. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dan 4.

**Tabel 3.** Tipikal Kegiatan di Hari saat Jadwal Kelas Teori

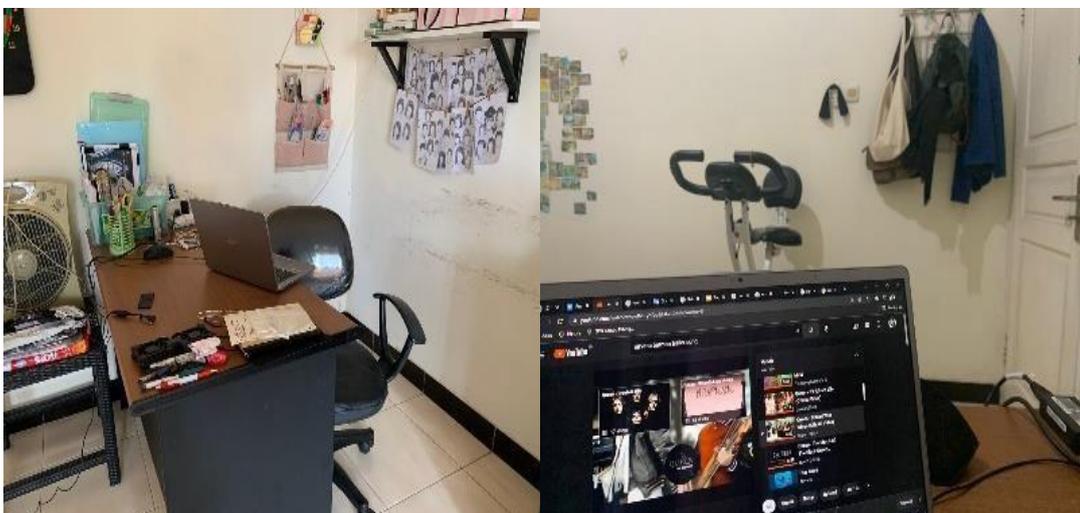
Waktu	Kegiatan	Ruangan
05.00	Bangun/Sholat	Kamar Tidur
05.30-07.00	Mandi/Tidur	Kamar Tidur/Kamar Mandi
07.00-10.00 (relatif)	Kuliah	Ruang Keluarga
10.00-12.00 (relatif)	Bersantai/istirahat /sholat	Kamar Tidur
12.00-13.00	Makan	Ruang Makan
13.00-16.00	Kuliah	Ruang Keluarga
16.00-19.00	Istirahat	Kamar Tidur

19.00-24.00	Mengerjakan Tugas	Ruang Keluarga
-------------	-------------------	----------------

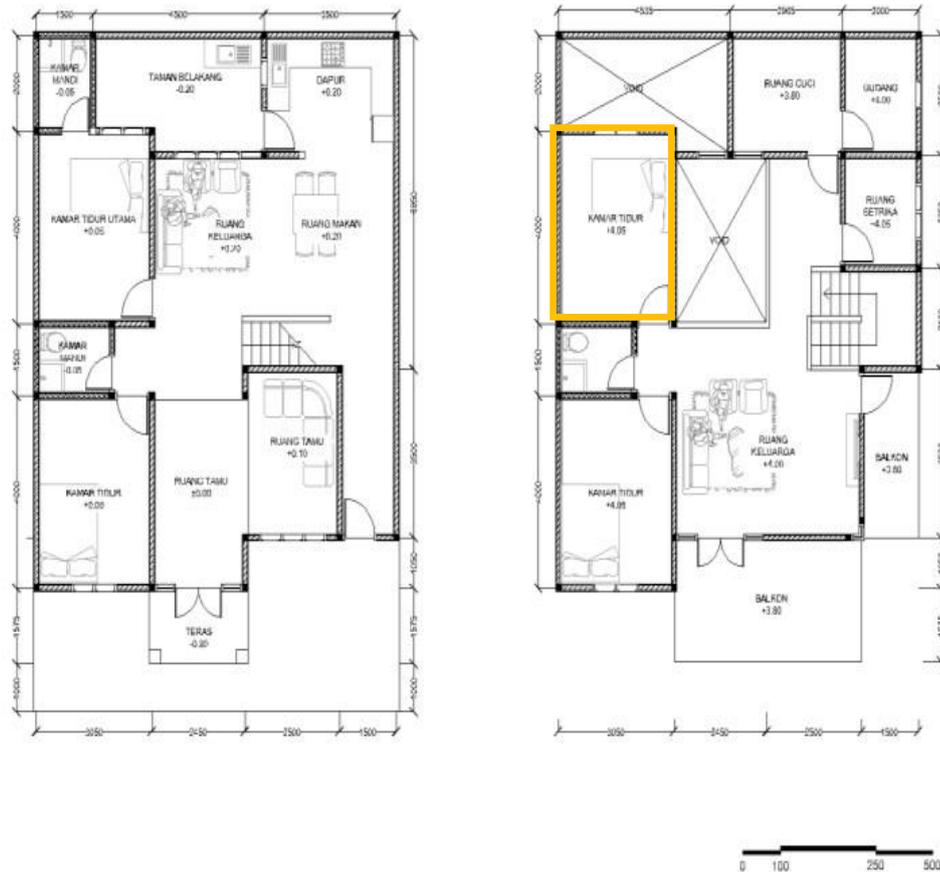
Tabel 4. Tipikal Kegiatan di Hari saat Jadwal Kelas Studio

Waktu	Kegiatan	Ruangan
05.00	Bangun	Kamar Tidur
05.30-07.00	Mandi/Tidur	Kamar Tidur/Kamar Mandi
07.00-8.00 (relatif)	Kuliah	Ruang Keluarga
08.00-12.00	Asistensi/mengerjakan tugas	Ruang Keluarga
12.00-13.00	Makan/Sholat	Ruang Makan
13.00-16.00	Asistensi/mengerjakan tugas	Ruang Keluarga
16.00-19.00	Istirahat	Kamar Tidur
19.00-24.00	Mengerjakan Tugas	Ruang Keluarga

Episode *aggressive outburst* yang terjadi pada bulan Juli membuat belajar di ruang keluarga menjadi kurang nyaman. Pada dasarnya, *outburst* adalah kemarahan yang ekstrem sebagai respons terhadap frustrasi dan kekecewaan yang relatif biasa. Akan tetapi, definisi *outburst* secara pasti tidak secara eksplisit dijelaskan oleh nosologi diagnostik saat ini. Berbagai penelitian membahas ledakan amarah, amarah, mudah tersinggung, agresi, serangan amarah, atau disregulasi emosi dan perilaku (Carlson et al., 2023). Karena gangguan emosi ini, ruang kerja berpindah menjadi ruang yang lebih privat yaitu kamar tidur ketika waktu mendekati semester akhir dimana tugas semakin banyak dan perlu banyak konsentrasi.



Gambar 5. & 6. Ruang Kerja di Kamar Tidur  
Sumber: Dokumen Pribadi



**Gambar 7.** Ruangan yang Sering Digunakan Saat Bekerja di Kamar Tidur  
 Sumber: Dokumen Pribadi

Pada masa ini, kegiatan pada hari saat jadwal kelas teori dengan hari saat jadwal kelas studio tidak jauh berbeda dari yang ditampilkan pada tabel 2 dan 3.

### 3.2 Personality Traits dan Workspace

Hasil analisis dari tabel di atas dikaitkan dengan tipe kepribadian ISTP (*Introverted, Sensory, Thinking, and Prospecting*). Subjek memiliki tipe kepribadian ISTP berdasarkan hasil tes *Myers-Briggs Type Indicator* yang diselenggarakan oleh LKMM Pra-TD ITS 2019 *Introversion* adalah sifat dimana seseorang lebih nyaman untuk berfokus pada pikiran dan idenya sendiri. Jika berkaitan dengan ruang, maka *introvert* pasti cenderung memilih ruang dengan privasi. Dalam kasus ini, privasi di kedua ruang cukup terjaga tinggi karena suasana rumah cenderung sepi walaupun kamar tidur tetap memiliki tingkat privasi yang lebih. Jika dilihat dari segi ergonomi, kamar tidur jauh lebih nyaman sebab lingkungannya memang didesain untuk menjadi tempat belajar. Akan tetapi, sebenarnya, hal itu tidak dipermasalahkan. Subjek cukup toleran dengan keadaan belajar di ruang tamu selama ada meja dan kursi. Kepribadian *sensing* dan *thinking* cenderung lebih fokus pada fungsionalitas

desain dan menyukai stabilitas (Kopec, 2020). Hal yang terakhir merupakan aspek yang cukup penting dan menjadi aspek yang menentukan keputusan final dimana subjek akan melakukan kegiatan perkuliahan. Suhu yang panas membuat subjek tidak nyaman. Penggunaan AC di kamar tidur akan mengakibatkan naiknya tagihan listrik, sedangkan suhu di ruang keluarga hampir tidak pernah panas. Jika terlalu dingin, subjek dapat mengenakan salah satu jaket yang subjek miliki. Namun, kepribadian *perceiver* membuat subjek menyukai keunikan dalam teritori ruang kerja.

### 3.3 *Personal Space, Territory, Crowding dan Behavior Setting*

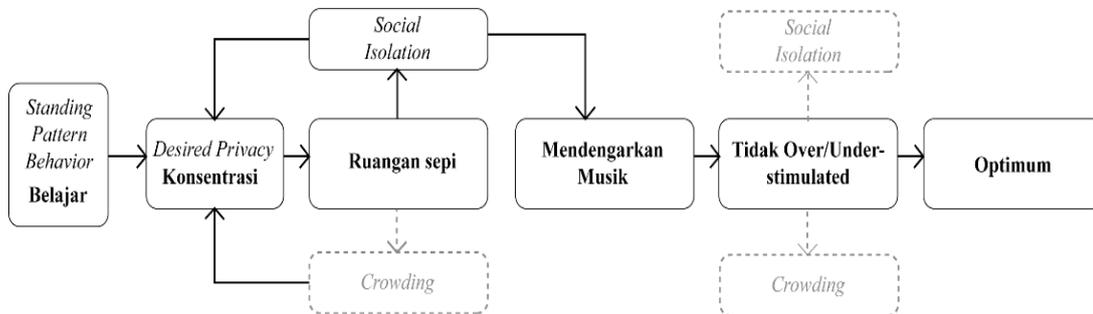
Subjek merupakan tipe orang yang sebenarnya sulit untuk duduk diam dalam waktu lama ketika belajar. Akan tetapi, sewaktu kecil orang tua kerap menekankan bahwa konsentrasi belajar dapat dicapai dengan duduk diam di ruang yang tenang sehingga pola pikir tersebut tertanam. Sekarang, subjek memahami bahwa memiliki ruang dalam *workspace* baik untuk bergerak di tempat ataupun berpindah tempat membantu menjaga keberlangsungan kegiatan belajar karena tidak cepat bosan. Ruang keluarga memberikan ruang lebih untuk kebutuhan ini. Stimuli tetap dibutuhkan, namun tidak berlebih maupun tidak kurang.

Ruangan yang terlalu sepi sama sekali tidak membuat subjek berkonsentrasi. Sebaliknya, ia akan menimbulkan *under stimulation* yang malah menimbulkan pikiran-pikiran lain. Respon untuk mencegah *under stimulation* adalah dengan mengkonsumsi media lain selama kegiatan belajar. Hal yang perlu diperhatikan adalah media seperti apa yang bisa menemani kegiatan pembelajaran yang berbeda.

Melakukan kegiatan pembelajaran teori secara pasif seperti mendengarkan kuliah memerlukan indera visual, auditori, dan sesekali mencatat kuliah sehingga tidak bisa dilakukan dengan mengkonsumsi media lain. Pembelajaran teori secara aktif dengan menulis *paper* misalnya membutuhkan konsentrasi tinggi. Media yang dapat subjek konsumsi adalah musik, baik tanpa lirik maupun dengan lirik. Sedangkan dalam pengerjaan tugas studio yang berhubungan dengan membuat denah, potongan, maket 3D, dan sebagainya adalah proses kreatif yang lebih fleksibel sehingga bisa dilakukan dengan mendengarkan musik hingga menonton film. Meski pada dasarnya dapat mendistraksi, mengkonsumsi media semacam ini dapat mencegah pembentukan pikiran-pikiran yang lebih mengganggu. Selain itu, studi menunjukkan bahwa dopamine – neurotransmitter yang memainkan peran penting dalam fungsi kognitif, emosional, dan perilaku kita – memainkan peran langsung dalam *reward experience* yang disebabkan oleh music (Dolan, 2019).

Ketika sedang menggunakan ruang keluarga sebagai *workspace*, maka subjek akan tidur di kamar depan di lantai bawah. Meskipun di bawah atap yang sama, area *workspace* dan area istirahat memiliki batas yang jelas dan batasan kegiatannya pun jelas jika dibandingkan dengan menggunakan kamar tidur sebagai *workspace*. Jika menggunakan kamar tidur, subjek akan lebih sering *pull an all nighter* atau tertidur saat mengerjakan tugas dengan

lampu masih menyala. Dalam jangka waktu lama, tentunya secara psikologis ini tidak baik untuk subjek. Hal ini jauh berbeda jika dibandingkan konteks kamar tidur sebagai *workspace* ketika SMA sebelum pandemic dimana kegiatan utama tetap berlangsung di sekolah sedangkan apa yang dilakukan di rumah hanyalah kegiatan tambahan seperti membaca, menghafal, dan mengerjakan tugas. Dalam konteks ini, kita *full-time* bekerja di rumah sehingga semua beban berada di rumah (gambar 8).



**Gambar 8.** Diagram *Dynamic Model of Privacy* ketika Kegiatan Pembelajaran di Rumah

Sumber: Sintesis Penulis

### 3.3 Memory dan Stress

Kurangnya kemampuan untuk mengontrol impuls pada individu dapat mengarah kepada perilaku impulsif dan *aggressive outburst* yang terjadi secara berulang. Penyebab ledakan tersebut bisa saja terjadi karena provokasi yang bersifat tidak serius. Perilaku ini dapat disebabkan oleh faktor fisiologi, genetik, maupun lingkungan (Liu & Cole, 2021). *Aggressive outbursts* merepresentasikan kegagalan untuk mengendalikan dorongan agresif yang termanifestasi dalam penghancuran properti, serangan fisik, dan agresi verbal (American Psychiatric Association, 2013). *Aggressive outbursts* bersifat afektif, reaktif, dan impulsif. Dalam hal ini, sifat impulsif dari *aggressive outburst* yang sering dialami adalah penghancuran properti.

Subjek telah beberapa kali tidak dapat mengendalikan *outburst* sejak sekolah Dasar. Gambar 9 merupakan contoh *angry outburst* subjek. Akan tetapi, performa subjek di bidang pendidikan sangat bagus di kala itu, baik dari segi akademik maupun non-akademik, meskipun subjek lebih sering *outburst* daripada saat ini. Sebelumnya, *outburst* di rumah tidak berarti signifikan terhadap performa akademik sebab kehidupan rumah dan sekolah memiliki batasan yang jelas.



**Gambar 9.** *Angry outburst* pada Desember 2015 ketika berusia 14 tahun dan November 2023 ketika berusia 22 tahun

Sumber: Dokumen Pribadi

Akibatnya, *aggressive outburst* yang terjadi di tengah kegiatan pembelajaran di rumah pada bulan Juli membentuk *emotional memory*. Dalam jangka pendek, emosi yang dirasakan setelah episode *outburst* adalah lemas dan lelah. Dalam jangka yang lebih panjang, *emotional memory* yang dihasilkan berkaitan dengan perasaan *remorse*, *regret* dan *embarrassment* terhadap diri sendiri. Ketika belajar dari rumah diterapkan, lingkungan rumah dan lingkungan kerja menjadi satu sehingga terjadi perubahan di beberapa aspek perilaku dalam aktivitas yang berkaitan dengan akademik, baik yang bersifat minor maupun yang mengganggu performa akademik.

Karena emosi dapat meningkatkan proses pembentukan memori dan musik mampu membangkitkan emosi yang kuat, musik dapat terlibat dalam pembentukan memori, baik tentang potongan musiknya atau episode dan informasi yang diasosiasikan dengan suatu musik (Jäncke, 2008). Mendengarkan musik yang diasosiasikan dengan suatu pengalaman di masa lampau sering membangkitkan perasaan familiar yang kuat. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, mendengarkan musik menjadi salah satu respon subjek untuk mengatasi *isolation*. Subjek mendapati bahwa prokrastinasi untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kuliah menjadi semakin buruk jika mendengarkan lagu spesifik yang didengar selama hari-hari sebelum episode *outburst*. Mengubah daftar lagu yang didengarkan ketika pembelajaran merupakan salah satu perubahan minor dalam aktivitas belajar.

Kegiatan pembelajaran di ruang keluarga menjadi terganggu karena lingkungan mengembalikan perasaan *remorse*, *regret* dan *embarrassment* terkait dengan episode *outburst* yang telah terjadi. Padahal, sebelumnya menjadi

*workspace* yang dirasa paling nyaman dengan *external stressor* yang minim atau dapat ditoleransi. Sekarang, *stressor* yang bersifat minor, baik eksternal maupun internal, seolah menjadi penghalang besar. Prokrastinasi yang dilakukan menjadi lebih buruk daripada yang sebelumnya, yaitu penundaan pekerjaan dengan melakukan kegiatan lain yang sebenarnya tidak terlalu ingin dilakukan seperti keluar rumah dan jalan-jalan tanpa tujuan atau makan ketika masih kenyang. Akan tetapi, kemalasan ini akan disertai juga dengan perasaan bersalah.

Pada akhirnya, preferensi *workspace* yang berkaitan dengan *personality traits* yang dijelaskan pada bab sebelumnya perlahan berubah. Perubahan tempat belajar dari ruang keluarga ke kamar tidur yang dilakukan di akhir semester membawa perubahan yang cukup signifikan. Hal ini bisa jadi dikarenakan pelepasan lingkungan maupun hal-hal non arsitektural lain yang diasosiasikan dengan episode *outburst* sehingga memori akan perasaan *remorse*, *regret* dan *embarrassment* terhadap diri sendiri lebih jarang muncul dan motivasi belajar perlahan kembali hadir.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan bekerja atau belajar dari jarak jauh semakin dipermudah karena adanya teknologi. Melihat fenomena tersebut, penting untuk mengetahui pengaruh perubahan ini terhadap perilaku manusia. Apalagi yang sebelumnya belum pernah mempraktikkan telecommuting.

Setelah dilakukan penelitian kualitatif, dapat dilihat bahwa work from home memiliki dampak terhadap psikologis manusia. Jika tidak berhati-hati, work from home juga bisa menjadi tidak sehat secara psikologis. Kehidupan bekerja dan istirahat dalam satu tempat yaitu rumah hunian membuat batas antara dua kegiatan tersebut menjadi semakin kabur. Akhirnya, permasalahan rumah tangga dapat langsung mempengaruhi performa kerja dan sebaliknya karena dua kegiatan tersebut, yang dulunya terjadi di tempat berbeda, sekarang terjadi di tempat yang sama.

Penelitian ini menemukan bahwa pemilihan lokasi *workspace* selama kegiatan belajar di rumah, baik di ruang keluarga maupun kamar tidur, dipengaruhi oleh preferensi dan sirkumstansi. Analisis tipe kepribadian ISTP terkait dengan pemilihan *workspace*, dan adanya ruang tambahan dalam *workspace* membantu menjaga keberlangsungan kegiatan belajar. Musik diidentifikasi sebagai faktor yang terlibat dalam pembentukan memori, yang terkait dengan *aggressive outburst* yang memengaruhi kegiatan belajar di rumah. Perubahan dari ruang keluarga ke kamar tidur pada akhir semester membawa perubahan signifikan, dikarenakan pelepasan lingkungan yang diasosiasikan dengan episode *outburst* sehingga motivasi belajar perlahan kembali hadir. Temuan ini memberikan wawasan tentang interaksi kompleks antara *workspace*, kepribadian, memori, dan stres dalam konteks pembelajaran di rumah.

Penelitian yang lebih lanjut diharapkan dapat memberikan respon arsitektural untuk meminimalisir permasalahan ini agar, apabila terjadi pandemi lagi, pencegahan penyebaran virus dapat berjalan dengan lancar

namun dengan memperhatikan kesehatan mental masyarakat.

## 5. Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassi, J. L. (2010). *Psychophysiology* (0 ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203880340>
- Bergefurt, L., Appel-Meulenbroek, R., Maris, C., Arentze, T., Weijs-Perrée, M., & De Kort, Y. (2023). The influence of distractions of the home-work environment on mental health during the COVID-19 pandemic. *Ergonomics*, 66(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/00140139.2022.2053590>
- Brown, G., & Robinson, S. L. (2011). Reactions to Territorial Infringement. *Organization Science*, 22(1), 210–224. <https://doi.org/10.1287/orsc.1090.0507>
- Budhyowati, M. Y. N. (2020). Kajian Kenyamanan Termal Ruang Dalam Pada Rumah Tinggal Sederhana. *Jurnal Teknik Sipil Terapan (JTST)*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.47600/jtst.v2i2.246>
- DeSanctis, G. (1984). Attitudes toward telecommuting: Implications for work-at-home programs. *Information & Management*, 7(3), 133–139. [https://doi.org/10.1016/0378-7206\(84\)90041-7](https://doi.org/10.1016/0378-7206(84)90041-7)
- Dolan, E. W. (2019, February 2). *Listening to the music you love will make your brain release more dopamine, study finds*. <https://www.psypost.org/2019/02/listening-to-the-music-you-love-will-make-your-brain-release-more-dopamine-studyfinds-53059>
- Elviana, E., & Lesmana, D. (2021). Wujud Kebertahanan Kampung Kota Surabaya Pada Masa Pandemi Covid 19. *JURNAL ARSITEKTUR*, 11(1), 01. <https://doi.org/10.36448/ja.v11i1.1603>
- Febrina, S. E., & Ali, R. A. N. (2021). Evaluation of lighting design on Working Space (Case Study: Indo Global Mandiri Faculty office). *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 738(1), 012037. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/738/1/012037>
- Frankenhaeuser, M., Nordheden, B., Myrsten, A.-L., & Post, B. (1971). Psychophysiological reactions to understimulation and overstimulation. *Acta Psychologica*, 35(4), 298–308. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(71\)90038-2](https://doi.org/10.1016/0001-6918(71)90038-2)
- Gold, J. R. (1982). Territoriality and human spatial behaviour. *Progress in Human Geography*, 6(1), 44–67. <https://doi.org/10.1177/030913258200600102>
- Hayduk, L. A. (1981). The shape of personal space: An experimental investigation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 13(1), 87–93. <https://doi.org/10.1037/h0081114>
- Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of Biology*, 7(6), 21.

- <https://doi.org/10.1186/jbiol82>
- Kensinger, E. A., & Murray, B. D. (2012). Emotional Memory. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (pp. 1128–1131). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6\\_1008](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_1008)
- Kopec, D. (2020). *Environmental psychology for design* (Third edition). Fairchild Books.
- Kwallek, N., Woodson, H., Lewis, C. M., & Sales, C. (1997). Impact of three interior color schemes on worker mood and performance relative to individual environmental sensitivity. *Color Research & Application*, 22(2), 121–132. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6378\(199704\)22:2<121::AID-COL7>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6378(199704)22:2<121::AID-COL7>3.0.CO;2-V)
- Liu, Q., & Cole, D. A. (2021). Aggressive outbursts among adults with major depressive disorder: Results from the Collaborative Psychiatric Epidemiological Surveys. *Journal of Psychiatric Research*, 135, 325–331. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.040>
- Lyman, S. M., & Scott, M. B. (1967). Territoriality: A Neglected Sociological Dimension. *Social Problems*, 15(2), 236–249. <https://doi.org/10.2307/799516>
- Neufert, E., & Neufert, P. (2012). *Architects' data* (4th ed). Wiley-Blackwell.
- Novianto, D., Nuffida, N. E., & Gao, W. (2021). *A Review of Architecture Response to the Pandemic towards New Normal Behavior*. 13–18.
- NSW Government. (2020, January 20). *What factors can affect behaviour?* <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/behaviour-factors.aspx>
- Utomo, H. P., Fananiar, F. A., & Pangesti, J. D. (2021). Pengaruh Kondisi Lingkungan Terhadap Bentuk Bangunan Arsitektur. *JURNAL ARSITEKTUR*, 11(1), 25. <https://doi.org/10.36448/ja.v11i1.1790>
- Wohlwill, J. F. (1966). The Physical Environment: A Problem for a Psychology of Stimulation. *Journal of Social Issues*, 22(4), 29–38. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1966.tb00546.x>
- Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 63(3), 181–190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>
- Zifferblatt, S. M. (1972). Architecture and Human Behavior: Toward Increased Understanding of a Functional Relationship. In *Educational Technology* (Vol. 12, pp. 54–57). Educational Technology Publications, Inc. <https://www.jstor.org/stable/44418593>
- Zijlstra, F. R. H., Roe, R. A., Leonora, A. B., & Krediet, I. (1999). Temporal factors in mental work: Effects of interrupted activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72(2), 163–185. <https://doi.org/10.1348/096317999166581>