

# Bekerja dari rumah langkah pencegahan awal COVID-19

**Gelombang** ketiga pandemik COVID-19 yang melanda Malaysia dengan peningkatan kes mendadak menyebabkan arahan untuk pekerja kembali menyesuaikan diri bagi bekerja dari rumah (BDR).

Arahan ini berkuat kuasa di kawasan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), iaitu Selangor, Kuala Lumpur dan Putrajaya. Terkini, Nilai di Negeri Sembilan turut dikenakan PKPB hingga 10 November ini.

Dalam konteks Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), arahan BDR diterima baik sebagai langkah pencegahan awal dan sokongan kepada kerajaan untuk memutuskan rantaian COVID-19.

Persekitaran baharu BDR menuntut komitmen tinggi semua pihak. BDR tampak mudah kerana hanya perlu menyiapkan tugas kerja tertanggung tanpa terikat masa sebenar waktu pejabat, tetapi ia mempunyai cabaran tersendiri.

Cabaran setiap individu berbeza baik bujang atau sudah berkahwin. Bagi individu berkeluarga dan mempunyai anak kecil tentu lebih besar cabarannya.

Masa semasa BDR harus digunakan bijak supaya tiada keciciran sama ada dalam mengurus keluarga atau menyiapkan tugas pejabat.

Ini kerana hal ehwal keluarga perlu diberi perhatian seperti menjaga anak dan membuat kerja rumah.

Inilah cabaran sebenar BDR. Antara tips mengekalkan prestasi kerja ialah

kemahiran mengurus masa supaya dapat menyeimbangkan antara tugas pejabat dengan tanggungjawab di rumah.

Contohnya kepada golongan ibu, seharusnya memulakan rutin seawal pagi untuk menyiapkan hidangan kepada ahli keluarga, selain mengurus anak-anak. Tidak terlepas, memberi sedikit masa melayani anak melakukan aktiviti.

Justeru, jadual BDR perlu diatur supaya individu lebih bersedia dan tidak kekok sekiranya menjalani BDR bagi jangka panjang.

Selain itu, mempersiapkan ruang kerja khas boleh membantu individu mendapatkan kesesuaian bekerja dan lebih fokus melaksanakan tugas.

Mungkin cara ini boleh membantu menggalakkan percambahan idea

baharu dan keputusan dapat dicapai sebaiknya. Tidak dinafikan suasana persekitaran juga memainkan peranan penting bagi mewujudkan mood dan emosi tenteram.

Justeru, ahli keluarga perlu diberi kefahaman situasi BDR agar membentuk persekitaran harmoni dan bertolak ansur.

Melaksanakan BDR juga memerlukan kepercayaan majikan pada tahap baik. Diakui pemantauan tidak secara langsung, namun ia boleh diatasi dengan memaksimumkan penggunaan teknologi digital yang membantu komunikasi dan aktif berhubung.

Individu pula perlu menjalankan amanah supaya mendapat keberkatan dalam kehidupan dan rezeki.

Cabaran menguasai teknologi baharu juga perlu diberi penekanan supaya

tiada yang ketinggalan dalam menyampaikan dan menerima maklumat tepat.

Selain itu, menyesuaikan diri untuk bekerja dalam norma baharu memerlukan pengurusan emosi dan mental. Ini kerana BDR berpotensi menimbulkan beberapa konflik seperti penyampaian dan pemahaman terhadap tugas diberikan.

Ada kalanya, maklumat melalui aplikasi WhatsApp Group contohnya boleh memberikan pelbagai interpretasi berbeza. Lebih buruk lagi, jika nada intonasi antara penerima dengan pengirim mesej juga berbeza.

Oleh itu, pekerja BDR perlu bijak mengendalikan emosi supaya tugas mampu dilaksanakan dan memenuhi kehendak majikan, selain mutu serta hasil tugas bertambah baik.

Justeru, dalam mengekalkan emosi terbaik sepanjang BDR, individu perlu bijak menyeimbangkan komitmen rutin di rumah dan tugas pejabat.

Di USIM, pelbagai siri perbincangan atau bual bicara mengenai pengurusan emosi serta psikologi diri kerap diadakan secara dalam talian.

Pengisian sebegini boleh memberikan staf USIM mendapat manfaat dengan ilmu dikongsi pakar. Selain itu, pekerja BDR juga perlu mengisi rohani diri untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai terapi menguruskan emosi pelbagai ragam dan meluahkan segala keluhan kepada-Nya.

**Syazlyna Jamil dan Dr Fauziah Hassan,**  
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

