

# Dampak Teknologi pada Social Loafing: Kenapa Kerja Tim di Dunia Digital Bisa Terganggu?

Category: LifeStyle

24 Oktober 2024



## **Prolite – *Social Loafing* dalam Dunia Digital : Bagaimana Teknologi Memengaruhi Partisipasi Kelompok?**

Siapa yang nggak suka kerja tim? Kolaborasi bersama teman-teman atau rekan kerja sering kali terasa seru dan penuh ide-ide kreatif.

Namun, pernah nggak sih kamu merasa ada beberapa anggota tim yang terlihat lebih “santai” alias tidak berkontribusi sebanyak yang lain? Nah, ini bisa jadi fenomena yang disebut **social loafing**.

Dalam era digital di mana banyak proyek dilakukan secara online atau remote, social loafing bisa menjadi tantangan tersendiri.

Apalagi dengan keterbatasan pengawasan langsung, beberapa individu mungkin tergoda untuk **berkontribusi lebih sedikit** saat mereka merasa tanggung jawab terbagi di antara anggota tim yang lain.

Mari kita bahas lebih lanjut tentang apa itu social loafing, bagaimana teknologi berperan, dan strategi yang bisa digunakan untuk mengurangi dampak negatifnya.

## Apa Itu Social Loafing?



**Social loafing** adalah fenomena di mana seseorang cenderung **bekerja lebih sedikit** ketika mereka berada dalam kelompok dibandingkan saat bekerja sendirian.

Konsep ini sudah lama dipelajari dalam psikologi, terutama dalam konteks kerja kelompok.

Saat orang merasa kontribusi mereka tidak terlalu penting atau tidak terlihat, mereka mungkin merasa bahwa mereka bisa “menyembunyikan” diri di balik kerja keras anggota tim yang lain.

Dalam situasi ini, tanggung jawab terasa lebih ringan karena dibagi-bagi di antara anggota kelompok, dan individu yang mengalami social loafing mungkin berpikir, “Ah, yang lain bisa menutup kekuranganku.”

## Era Digital dan Remote Work: Apakah Mempengaruhi Social Loafing?



Di era teknologi yang semakin canggih ini, kita sering bekerja secara virtual atau **kerja jarak jauh** (*remote work*).

Baik itu tugas kantor, proyek sekolah, atau kolaborasi kreatif, semua bisa dilakukan dari jarak jauh dengan bantuan aplikasi seperti Zoom, Slack, atau Google Docs. Namun, di balik kemudahan ini, ada tantangan baru: **social loafing dalam konteks digital**.

Tanpa adanya **pengawasan langsung** seperti di kantor fisik, individu mungkin merasa kurang termotivasi untuk berkontribusi secara maksimal.

Di dunia kerja jarak jauh, sulit untuk melihat siapa yang benar-benar bekerja keras dan siapa yang “numpang” saja. Situasi ini membuat beberapa orang merasa lebih leluasa untuk mengurangi upaya mereka dalam proyek kelompok.

## Tantangan Kolaborasi Online dan Social Loafing



Ada beberapa tantangan yang muncul dalam **proyek kolaborasi online** yang bisa memicu terjadinya social loafing. Apa saja tantangan tersebut?

### 1. Kurangnya Pengawasan Langsung

Di tempat kerja fisik, atasan atau supervisor bisa langsung melihat siapa yang produktif dan siapa yang tidak. Namun, di dunia digital, pengawasan menjadi lebih sulit karena semua orang bekerja dari jarak jauh. Tanpa pengawasan ini, beberapa individu mungkin merasa bahwa kontribusi mereka tidak akan terlihat secara jelas.

### 2. Komunikasi Terbatas

Meskipun kita punya banyak alat komunikasi digital, seperti chat, email, atau video call, **komunikasi dalam tim virtual sering kali tidak seefektif** bertatap muka langsung. Kesalahpahaman bisa terjadi, dan tanggung jawab masing-masing individu mungkin tidak sepenuhnya

jelas. Akibatnya, beberapa anggota tim bisa saja merasa bahwa mereka tidak perlu bekerja terlalu keras.

### 3. **Anonimitas dalam Kelompok Besar**

Semakin besar sebuah kelompok, semakin besar pula kemungkinan terjadi social loafing. Di dunia digital, sebuah tim bisa terdiri dari banyak orang yang tersebar di berbagai lokasi, dan ini bisa meningkatkan risiko social loafing. Saat individu merasa bahwa kontribusinya “hilang” di antara banyak anggota tim, mereka bisa jadi kurang termotivasi untuk berkontribusi secara maksimal.

## **Cara Mengurangi Social Loafing dalam Lingkungan Kerja Virtual**



Untungnya, ada beberapa strategi yang bisa digunakan untuk mengurangi social loafing, terutama dalam lingkungan kerja digital. Berikut adalah beberapa cara yang bisa diterapkan:

### 1. **Gunakan Teknologi untuk Memantau Kinerja Individu**

Dengan teknologi yang ada saat ini, kita bisa menggunakan alat untuk **memantau kinerja individu dalam tim**. Aplikasi manajemen proyek seperti Trello, Asana, atau Monday memungkinkan atasan dan anggota tim untuk melacak siapa yang sudah menyelesaikan tugas dan siapa yang masih belum berkontribusi. Dengan pengawasan yang lebih transparan, individu akan merasa lebih bertanggung jawab atas tugas mereka.

### 2. **Tetapkan Tugas yang Jelas dan Terukur**

Salah satu cara efektif untuk mengurangi social loafing adalah dengan memastikan bahwa **setiap anggota tim memiliki tanggung jawab yang jelas**. Setiap orang harus tahu apa yang harus mereka lakukan dan kapan tenggat waktunya. Jika tugas-tugas sudah jelas, akan lebih sulit bagi seseorang untuk “bersembunyi” di balik kerja keras orang lain.

### 3. **Buat Penilaian yang Berdasarkan Kontribusi Individu**

Saat menilai hasil kerja tim, coba buat sistem di mana **kontribusi individu** juga diperhitungkan. Misalnya, setiap anggota tim bisa memberikan penilaian atau feedback tentang rekan-rekan mereka. Dengan cara ini, orang akan lebih termotivasi untuk memberikan yang terbaik karena tahu kontribusi mereka akan dinilai secara individu.

### 4. **Perkuat Komunikasi dalam Tim**

Komunikasi yang jelas adalah kunci untuk mengurangi social loafing. Pastikan semua anggota tim merasa nyaman untuk berbagi ide, memberikan feedback, dan meminta bantuan. Alat seperti Slack atau Microsoft Teams bisa membantu meningkatkan komunikasi, tapi pastikan juga ada **ruang untuk diskusi yang lebih mendalam** dalam video meeting atau forum tim.



Social loafing mungkin menjadi tantangan besar dalam kerja kelompok, terutama di dunia digital. Namun, dengan teknologi yang tepat dan strategi yang efektif, kita bisa mengurangi dampak negatifnya. Kuncinya adalah **transparansi, komunikasi yang baik, dan pembagian tugas yang jelas**.

Jadi, jangan biarkan fenomena social loafing menghambat produktivitas tim kamu! Yuk, kita manfaatkan teknologi dengan bijak untuk menciptakan kerja tim yang solid dan penuh partisipasi aktif. Karena, kerja tim yang kuat dan kompak adalah kunci sukses di era digital ini!

---

# Work-Family Balance di Era Digital: 5 Tips Ampuh Anti Burnout, Pro Kebahagiaan!

Category: LifeStyle

24 Oktober 2024



**Prolite – Cara Efektif Mencapai Work-Family Balance di Era Digital: Tips Ampuh Hindari Burnout dan Raih Kebahagiaan!**

Di era digital seperti sekarang, kita bisa bekerja dari mana saja—mulai dari kantor, kafe, bahkan rumah. Kedengarannya asyik, ya?

Tapi sayangnya, fleksibilitas ini juga sering membuat garis antara pekerjaan dan kehidupan keluarga jadi blur.

Tiba-tiba, kita malah lebih sibuk ngecek email daripada bermain dengan anak atau menikmati makan malam bersama keluarga.

Nah, buat kamu yang merasa terjebak dalam lingkaran kerja tanpa henti, artikel ini akan bantu kamu menemukan tips dan trik efektif untuk menjaga **work-family balance**. Yuk, kita cari

tahu caranya!

# Mengapa Work-Family Balance Penting?



*Ilustrasi work-family balance – Ist*

Seiring berkembangnya teknologi, segala sesuatu bisa kita akses dengan mudah. Meeting via Zoom, laporan lewat Google Docs, dan chat kantor lewat WhatsApp bisa dilakukan kapan saja, bahkan setelah jam kerja berakhir.

Hal ini sering kali memunculkan dilema: harus tetap fokus ke pekerjaan atau memberikan waktu lebih untuk keluarga?

Kenapa keseimbangan ini penting? Karena menjaga batas yang sehat antara pekerjaan dan keluarga sangat krusial buat **kesehatan mental** dan **kebahagiaan** kita.

Kalau pekerjaan terus-menerus mendominasi hidup kita, bukan hanya fisik yang lelah, tapi mental kita juga bisa terkena dampaknya—bahkan burnout pun bisa muncul.

Tapi di sisi lain, jika kita bisa menjaga keseimbangan, kita tidak hanya akan merasa lebih bahagia, tetapi juga lebih produktif di kedua sisi: pekerjaan dan keluarga.

## Pentingnya Menjaga Work-Family Balance untuk Kesehatan Mental



*Ilustrasi stress karena harus bekerja sekaligus mengurus rumah tangga – Ist*

Bukan rahasia lagi kalau pekerjaan yang terus-menerus tanpa



henti bisa bikin stres dan berujung pada **burnout**.

Makanya, menjaga work-family balance yang sehat bukan hanya soal prioritas waktu, tetapi juga untuk menjaga **kesehatan mental** kita.

Stres dari pekerjaan bisa menumpuk jika tidak dikelola dengan baik, dan ini bisa merembet ke kehidupan keluarga.

Sebaliknya, waktu yang dihabiskan bersama keluarga dengan penuh perhatian dapat meningkatkan **kebahagiaan, kepuasan hidup**, dan mengurangi risiko stres.

Jadi, menyeimbangkan antara kedua aspek ini juga punya efek domino positif buat kualitas hidup kita secara keseluruhan.

## Teknologi: Solusi atau Tantangan?



*Ilustrasi work-family balance – Ist*

Di satu sisi, teknologi membuat pekerjaan jadi lebih fleksibel dan efisien. Namun, tanpa batasan yang jelas, kamu bisa terus-terusan terjebak dalam pekerjaan, bahkan ketika sudah di rumah. Lalu, bagaimana caranya supaya teknologi bisa jadi solusi, bukan masalah?

- **Matikan Notifikasi:** Jika kamu sedang bersama keluarga, matikan notifikasi pekerjaan di smartphone atau laptopmu. Ini akan membantumu untuk lebih fokus dan hadir di momen bersama mereka.
- **Gunakan Aplikasi Time-Tracking:** Aplikasi seperti **RescueTime** atau **Toggl** bisa membantu memantau seberapa banyak waktu yang kamu habiskan untuk tugas-tugas pekerjaan. Ini bisa jadi pengingat kalau kamu sudah terlalu lama 'terjebak' di pekerjaan dan perlu beralih ke keluarga.



## 5 Kebiasaan Harian untuk Mencapai Work-Family Balance yang Sehat



*Ilustrasi bekerja sambil mengurus anak – Freepik*

1. **Tetapkan Batas Waktu yang Jelas** Salah satu trik utama untuk menjaga work-family balance adalah **disiplin waktu**. Set batasan jam kerja yang tegas, dan patuhi itu! Misalnya, setelah pukul , jangan buka email kantor atau WhatsApp grup kerja. Dedikasikan waktu setelah jam kerja untuk sepenuhnya bersama keluarga. Dengan begitu, kamu bisa tetap fokus ke pekerjaan saat dibutuhkan dan tidak merasa bersalah karena mengabaikan keluarga.
2. **Manfaatkan Teknologi dengan Bijak** Teknologi memang memudahkan hidup, tapi kalau tidak digunakan dengan bijak, justru bisa jadi bumerang. Gunakan teknologi seperti aplikasi **time management** atau **to-do list** untuk mempermudah pengaturan kerja, bukan untuk menghabiskan waktu di depan layar lebih lama. Sebaliknya, manfaatkan juga teknologi untuk menciptakan momen berkualitas bersama keluarga, seperti video call dengan keluarga yang jauh atau bermain game online bersama anak.
3. **Prioritaskan Komunikasi Terbuka** Baik di rumah maupun di tempat kerja, **komunikasi yang jujur dan terbuka** adalah kuncinya. Sampaikan kebutuhanmu kepada atasan atau rekan kerja, misalnya jika kamu butuh lebih banyak waktu untuk keluarga. Di sisi lain, berkomunikasi juga penting di rumah. Jika ada pekerjaan yang mendesak, diskusikan dengan pasangan atau anak, supaya mereka juga memahami situasimu.
4. **Ciptakan Rutinitas Rileks Setelah Kerja** Setelah seharian disibukkan dengan kerjaan, penting untuk punya **ritual unwind** atau kegiatan yang bikin rileks. Misalnya,

sebelum benar-benar masuk ke mode “keluarga”, kamu bisa luangkan waktu 15-30 menit untuk meditasi, jalan-jalan singkat, atau mendengarkan musik favorit. Ini akan membantu kamu melepaskan stres dari pekerjaan dan lebih siap untuk terlibat secara emosional dengan keluarga.

5. **Jangan Takut Bilang ‘Tidak’** Di tempat kerja, sering kali kita merasa harus mengiyakan semua permintaan tugas atau proyek baru. Tapi, untuk menjaga keseimbangan, kamu harus belajar untuk sesekali mengatakan ‘**tidak**’ pada pekerjaan yang bisa menambah beban. Begitu juga di rumah, penting untuk menjaga diri dari overload aktivitas keluarga yang juga bisa menguras tenaga.



*Ilustrasi keluarga yang bermain di pinggir pantai – Freepik*

Era digital memang membawa banyak perubahan, termasuk cara kita bekerja dan berinteraksi dengan keluarga.

Namun, dengan beberapa kebiasaan sederhana dan disiplin dalam membatasi pekerjaan, kamu bisa kok, menjaga keseimbangan yang sehat antara keduanya.

Ingat, pekerjaan itu penting, tapi keluarga juga nggak kalah penting! Jadi, yuk mulai sekarang kita lebih bijak dalam membagi waktu.

Ciptakan **work-family balance** yang sehat untuk menjaga kebahagiaan dan kesejahteraan mental kita.

Kalau kamu berhasil menyeimbangkan keduanya, nggak cuma hidupmu jadi lebih tenang, tapi juga produktivitasmu meningkat.

**Ayo, mulai sekarang, coba terapkan tips di atas dan rasakan perbedaannya!**

---

# WFH ASN DKI Jakarta Dimulai: Kritik dan Respon Warganet Meledak di Twitter

Category: Daerah  
24 Oktober 2024



**JAKARTA, Prolite** – Kebijakan WFH ASN DKI Jakarta mulai diberlakukan hari ini, Senin 21 Agustus 2023. Langkah ini merupakan implementasi dari kebijakan terbaru yang diambil oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.

Kebijakan ini diambil sebagai tanggapan terhadap kondisi udara yang buruk di Ibu Kota dan juga sebagai upaya untuk mengatasi masalah kemacetan lalu lintas yang sering terjadi.

Langkah ini terkait dengan persiapan menyambut event internasional yaitu Konferensi Tingkat Tinggi Perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara (KTT ASEAN) yang akan

diselenggarakan di Jakarta pada bulan September 2023.

Dalam rangka mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul akibat event internasional tersebut, kebijakan WFH diterapkan khususnya untuk pejabat negara atau Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan komposisi sekitar 50%.

Hal ini bertujuan untuk mengurangi jumlah kendaraan di jalan raya, mengurangi polusi udara, serta meminimalkan kemacetan yang dapat terjadi selama persiapan dan pelaksanaan KTT ASEAN.



*Ilustrasi ASN di wilayah DKI Jakarta – Cr. Antara*

Namun, kebijakan Work From Home (WFH) ini biasanya diterapkan dengan pertimbangan tertentu, dan dalam beberapa kasus, sektor-sektor pelayanan masyarakat yang memerlukan kehadiran fisik ASN masih tetap beroperasi seperti biasa.

Pada kebijakan WFH ASN DKI Jakarta, kelompok ASN yang berurusan langsung dengan layanan publik, seperti RSUD, Puskesmas, Satpol PP, Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan, Dinas Perhubungan, dan pelayanan tingkat kelurahan, masih diharuskan untuk tetap bekerja di tempat.

Hal ini karena layanan-layanan tersebut memerlukan kehadiran fisik ASN untuk menjalankan tugas-tugas yang tidak dapat diakomodasi dengan bekerja dari rumah.

## **Tanggapan Warganet Terhadap Kebijakan WFH ASN DKI Jakarta**



*Twitter/X – Cr. Unsplash*

Di Twitter, warganet sedang ramai membahas kebijakan Work From Home (WFH) yang baru saja diberlakukan oleh pemerintah DKI

Jakarta bagi sebagian Aparatur Sipil Negara (ASN) di Ibu Kota.

Pendapat warganet mengenai kebijakan ini beragam. Meskipun ada yang setuju dengan langkah ini, banyak juga yang mengekspresikan ketidaksetujuan mereka dan meragukan efektivitas kebijakan ini.

Beberapa warganet merasa bahwa kebijakan WFH ASN DKI Jakarta ini mungkin tidak akan menghasilkan dampak yang signifikan.

Mereka menyoroti bahwa beberapa pejabat atau ASN mungkin akan memilih untuk tetap berada di rumah dan tidak melakukan perjalanan menggunakan kendaraan, sehingga tujuan mengurangi polusi dan kemacetan di Jakarta mungkin tidak akan tercapai sepenuhnya.

Di sisi lain, ada juga pandangan yang mengkritik kebijakan WFH ini dengan asumsi bahwa pemerintah DKI Jakarta mungkin percaya bahwa polusi di Jakarta hanya disebabkan oleh kendaraan bermotor dan bukan faktor lain.

Pandangan ini menyoroti bahwa polusi di Jakarta juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti industri, konstruksi, dan faktor alam.

Berbagai kritik terhadap kebijakan WFH ASN DKI Jakarta juga mulai bermunculan dari berbagai kalangan, termasuk dari beberapa tokoh masyarakat.

Salah satu yang mengutarakan kritik tersebut adalah Anggota DPRD DKI Jakarta dari Fraksi PDI Perjuangan, yaitu Hardiyanto Kenneth.

Kenneth secara tegas menyatakan pandangannya bahwa kebijakan WFH ASN DKI Jakarta yang diterapkan, memiliki ketidakadilan terhadap masyarakat Jakarta.

Ia menyoroti bahwa kebijakan WFH hanya berlaku bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) dan penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) hanya terbatas pada sekolah-sekolah di sekitar wilayah

penyelenggaraan Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) ASEAN.

Kenneth menyampaikan pandangan bahwa hal ini merupakan tindakan tebang pilih, dengan pertanyaan retorik mengapa kebijakan tersebut hanya berlaku pada ASN dan sekolah-sekolah di sekitar KTT ASEAN.

Ia juga mempertanyakan mengapa tidak diberlakukan kebijakan serupa di daerah-daerah lain yang juga terkena dampak polusi dan mengapa hal ini tidak diterapkan untuk mengurangi kesenjangan sosial.

Kenneth menegaskan bahwa ASN DKI dan ASN Kementerian menerima gaji dari pajak yang dibayar oleh masyarakat, dan ia merasa hal ini merupakan suatu tragisitas.



*Cr. beritajakarta*

Selain itu, ia juga mengemukakan kekhawatiran bahwa masyarakat yang bekerja di sektor swasta tidak mendapatkan perhatian yang seharusnya terkait kebijakan WFH ini, padahal mereka juga turut membayar pajak.

Tidak hanya Kenneth, beberapa pengamat juga memberikan pandangan mereka terkait kebijakan WFH ASN DKI Jakarta ini.

Mereka berpendapat bahwa kebijakan WFH mungkin tidak akan memiliki dampak signifikan terhadap perbaikan kualitas udara di Jakarta.

Pandangan ini muncul dengan argumen bahwa sumber polusi udara di Jakarta bukan hanya terkait dengan asap kendaraan, tetapi juga melibatkan berbagai industri yang beroperasi di wilayah tersebut, serta pembangkit listrik tenaga uap (PLTU).

Pengamat kebijakan publik, Trubus Rahadiansyah, menjelaskan bahwa sumber polusi udara di Jakarta tidak hanya berasal dari moda transportasi, tetapi juga terkait dengan kegiatan

industri dan PLTU.

Menurutnya, meskipun kebijakan WFH ASN DKI Jakarta ini dapat mengurangi jumlah kendaraan di jalan, namun dampaknya mungkin terbatas karena faktor-faktor lain yang juga berperan dalam menciptakan polusi udara di kota tersebut.

Argumen ini menunjukkan bahwa permasalahan polusi udara di Jakarta bersifat kompleks dan multidimensional, melibatkan berbagai sektor dan faktor.

Oleh karena itu, penanganan polusi udara memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif, termasuk upaya untuk mengurangi emisi dari industri dan sektor energi.