

INOVASI PRODUK UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS DENGAN PRINSIP “DEEP WORK”

Devanny Gumulya S.Sn, M.Sc¹

Feirosa Olyvia²

Fernando Dony Pratama³

Julio Caesar Pratana⁴

Mardiyana Silvia Halim⁵

¹⁻⁶ Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan

juliocaesar157@gmail.com,

feirosaa@gmail.com

devanny.gumulya@uph.edu

INFORMASI ARTIKEL

Received : Maret, 2023

Accepted : April, 2023

Publish online : April, 2023

ABSTRACT

The spread of the COVID-19 virus has compelled every country to restrict the activities of its citizens outside their homes and resort to online learning. Learning from home during the pandemic has brought about changes in the learning culture, requiring students to adapt. According to research, student productivity has decreased during the pandemic due to a lack of supervision and motivation to learn. This study examines the factors that decrease student productivity during online learning. Out of 115 respondents, it was found that distractions that decrease student productivity are internal distractions such as hunger, drowsiness, difficulty focusing, and external distractions such as mobile phone notifications and disruptions from family members. Deep work is a method of working with full concentration to perform tasks that require cognitive ability, with four steps to achieve it: DEEP, dedicated workspace, exact end time, easy starting sequence, and power-ups. Smart devices, such as smartwatches and earpieces, were designed based on the principles of deep work, to propose a product that addresses internal and external distractions. The research proposed that these products if they are used together and can help students remain productive while learning and completing tasks during the current pandemic conditions.

Key words: product design, productivity, deep work

ABSTRAK

Penyebaran virus COVID-19 mengharuskan setiap negara membatasi aktivitas warganya di luar rumah dengan melakukan aktivitas pembelajaran daring. Belajar di rumah selama pandemi ini tentu memberikan perubahan dalam kultur belajar yang membuat mahasiswa perlu melakukan penyesuaian. Walau pandemi covid-19 sudah mereda tapi pembelajaran daring masih berlanjut dan produktivitas adalah hal yang penting untuk dicermati dari pembelajaran daring. Menurut

penelitian produktivitas mahasiswa di masa pandemi menurun, karena kurang pengawasan pada mahasiswa dan motivasi belajar menurun. Pada penelitian ini ditelusuri faktor yang menurunkan produktivitas mahasiswa selama pembelajaran daring. Dari 115 responden ditemukan bahwa distraksi yang menurunkan produktivitas mahasiswa adalah distraksi internal seperti rasa lapar, mengantuk, sulit fokus dan distraksi eksternal seperti notifikasi HP dan gangguan dari anggota keluarga. Deep work adalah metode bekerja konsentrasi penuh untuk melakukan pekerjaan yang membutuhkan kemampuan kognitif, 4 langkah untuk menghasilkan deepwork yaitu: DEEP, dedicated workspace, exact end time, easy starting sequence, power-ups. Dengan prinsip deepwork dirancang smart device berupa smartwatch dan earpiece sebagai usulan produk untuk menjawab kendala distraksi internal dan eksternal. Kedua produk ini digunakan bersamaan yang dapat membantu mahasiswa agar tetap produktif dalam belajar dan mengerjakan tugas pada kondisi pandemi saat ini.

Kata Kunci: Desain produk, produktivitas, covid-19, deep work

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia masih terus berperang melawan COVID-19, setiap harinya ribuan penduduk Indonesia terdeteksi virus tersebut dengan jumlah yang terus bertambah setiap harinya, dan juga diimbangi dengan jumlah penduduk yang sembuh. Situasi ini mengharuskan setiap masyarakat Indonesia beradaptasi gaya hidup baru yang disebut dengan "new normal" termasuk dalam gaya belajar new normal yaitu kegiatan pembelajaran daring melalui platform seperti Microsoft teams, zoom dan google classroom.

Walau saat ini COVID-19 sudah mereda tapi, pembelajaran secara daring masih terjadi karena banyak keuntungan yaitu fleksibilitas waktu dan tempat [1]. Selain itu, pembelajaran daring memungkinkan pembelajaran yang lebih personal dan adaptif, dengan mengombinasikan teknologi. Pembelajaran daring juga memberikan manfaat bagi dosen, karena memungkinkan untuk mengeksplorasi berbagai macam metode pengajaran dan teknologi, serta memberikan fleksibilitas dalam mengatur jadwal dan waktu untuk kegiatan pengajaran dan penelitian.

Produktivitas dalam pembelajaran daring sangat penting karena melibatkan pengelolaan waktu yang efektif dan efisien [2]. Selain itu, faktor-faktor seperti penggunaan teknologi, fleksibilitas dalam pembelajaran, dan peran mahasiswa dalam mengatur waktu belajar juga berdampak pada produktivitas dalam pembelajaran daring.

Melihat pentingnya produktivitas pada pembelajaran daring maka perlu dicermati apakah perubahan gaya pembelajaran yang cepat ini mempengaruhi produktivitas mahasiswa dalam

belajar. Hal yang baik dari pembelajaran daring yang dapat mendukung produktivitas adalah semua pelajaran menjadi terekam dengan baik, mahasiswa dapat mengulang bagian pelajaran yang belum dipahami. Namun juga ada beberapa hal menghambat. Sebagai contoh [3] menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Akper Dharma Wacana Jawa Tengah mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stress dan depresi yang disebabkan oleh tugas pembelajaran yang sulit dikerjakan karena mahasiswa tidak melihat praktiknya langsung oleh dosen, ataupun kesulitan mencari bahan – bahan pendukung untuk mengerjakan tugas. Selanjutnya [4] menyatakan bahwa pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif ; kebosanan saat melakukan social distancing; kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring; mahasiswa sulit menghubungkan apa yang diajarkan secara online dan di tatap muka. Fenomena – fenomena kesulitan belajar yang disebutkan di penelitian sebelumnya ingin dilihat apakah terjadi juga pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan setelah melakukan pembelajaran hybrid sekian lama.

Sebelum membahas lebih dalam, dijelaskan konteks penulisan jurnal ini adalah buah karya dari Feirosa Olyvia, Fernando Dony Pratama, Julio Caesar Pratana, Mardiyana Silvia Halim, Sisilia pada mata kuliah metode desain dari program studi desain produk. Capaian pembelajaran dari mata kuliah ini adalah mahasiswa mampu melakukan penelitian dari suatu topik dengan landasan teori. Setelah melihat teori, maka mahasiswa menstudi solusi terkait topik yang sudah ada di pasar. Tujuannya adalah melihat gap antara teori dan solusi yang sudah ada. Sehingga arahan desain lebih

original dan berbeda dengan produk yang sudah ada. Setelah melihat fakta teori di lapangan melihat gap antara teori dan fakta lapangan, dilanjutkan dengan proses perancangan desain membuat solusi desain yang bersifat konseptual tapi kontekstual. Metode desain adalah mata kuliah teori sehingga, mahasiswa tidak dituntut secara teknis tapi lebih pada kemampuan analitis.

LANDASAN TEORI

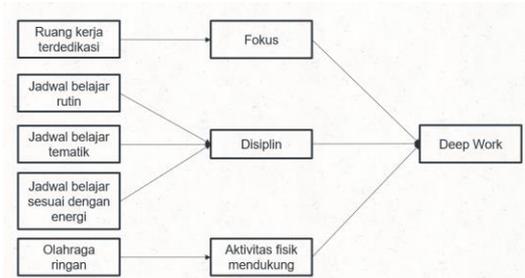
Di sisi lain, terdapat konsep produktivitas dari seorang penulis buku dan Professor Sains Komputer dari Universitas Georgetown bernama Cal C. Newport yang disebut dengan Deep Work. Cal Newport dalam bukunya yang berjudul " *Deep Work : Rules for Focused Success in a Distracted world* " Deep Work (DW) adalah aktivitas profesional dengan konsentrasi penuh tanpa gangguan yang mendorong kemampuan kognitif dalam batas optimalnya. Terdapat empat strategi untuk melakukan *deep work* [5]:

1. Ruang kerja khusus (Dedicated workspace): ritual bekerja harus memiliki tempat kerja yang didedikasikan khusus untuk bekerja.
2. Waktu belajar yang jelas (Exact end time): time frame waktu yang spesifik serta konsisten untuk bekerja, kapan mulai dan berakhir.
3. Mulai dari hal yang mudah (Easy starting sequence): ritual belajar harus memiliki aturan yang jelas dan mulai dari hal yang gampang. Aturan ini harus dievaluasi berkala apa efektif atau tidak. Misalnya selama belajar tidak boleh buka HP.
4. Aktivitas relaksasi (Power Up): aktivitas relaksasi fisik yang tidak melibatkan produk digital bisa berupa jalan kaki, stretching, minum kopi, istirahat untuk cemilan ringan.

Beberapa pandangan lain terkait produktivitas adalah dari *How To Spend Your Working Day Wisely And Actually Get Things Done* dari buku autobiografi dari Benjamin Franklin, 1793. Metode pembagian waktu kerja dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu melalui kebiasaan (by habit), melalui tingkat energi (by energy level), dan melalui tema (by theme). Cara membagi waktu kerja secara bijaksana melalui kebiasaan adalah dengan memperbaiki kebiasaan buruk yang ada seperti mengganti kebiasaan bangun siang menjadi bangun lebih awal dan melakukan olahraga di pagi hari atau mulai mengerjakan beberapa tugas di pagi hari. Dengan bangun lebih pagi, kita jadi memiliki waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan pekerjaan. Cara membagi waktu kerja yang kedua yaitu melalui tingkat energi yang ada pada tubuh.

Dengan mengenali dan memahami tingkat energi yang ada pada tubuh, kita dapat menyusun jadwal pekerjaan yang cocok dengan energi yang tersisa. Misalkan, di pagi hari adalah waktu untuk belajar karena energi di dalam tubuh masih penuh dan tubuh masih segar, kemudian di siang hari adalah waktu untuk melakukan pekerjaan yang ingin diselesaikan karena energi di dalam tubuh masih tersisa separuh, serta di malam hari adalah waktu untuk me review pelajaran/pekerjaan yang sudah dikerjakan karena sudah tidak banyak energi yang tersisa di malam hari. Kemudian cara terakhir untuk membagi waktu kerja adalah melalui tema. Kita dapat menentukan tema untuk setiap harinya ataupun setiap minggu. Contohnya, hari ini khusus untuk menyelesaikan tugas mata kuliah metode desain. Maka semua tugas yang tidak ada hubungannya dengan metode desain harus dikesampingkan terlebih dahulu. Atau misalkan tema minggu ini adalah menyelesaikan tugas organisasi. Maka kegiatan lain diluar organisasi harus diabaikan. Dengan menentukan tema seperti ini, kita dapat lebih fokus terhadap pekerjaan yang ingin kita selesaikan dan dapat lebih bijak dalam menentukan waktu.

Dari strategi produktivitas ini, maka disimpulkan kerangka konseptual terkait deep work dan factor pembentuknya.



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual Penelitian
Sumber: Data Pribadi

Dari strategi ini dirumuskan pertanyaan penelitian adalah:

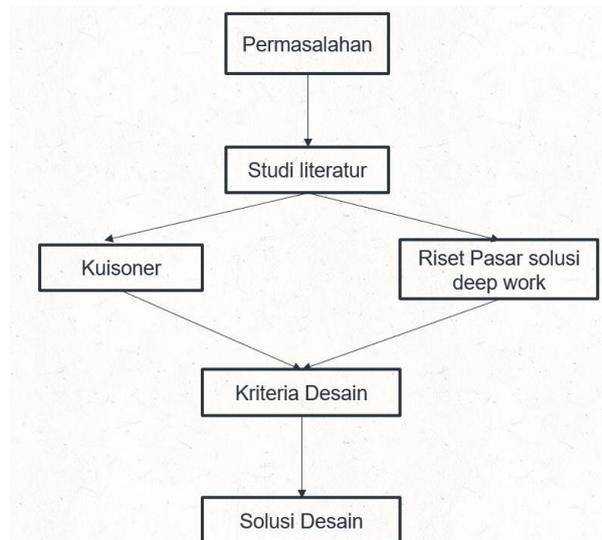
1. Bagaimana focus mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring?
2. Bagaimana disiplin mahasiswa di tengah pembelajaran daring?
3. Bagaimana aktivitas fisik mendukung dari mahasiswa di tengah pembelajaran daring?

Dari pertanyaan penelitian ini diturunkan menjadi pertanyaan dalam bentuk kuisioner dan didapatkan jawaban dari 115 responden.

METODOLOGI

Metode riset yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran kuisoner dengan pertanyaan yang disusun dari studi literatur. Metode kuisoner merupakan sebuah metode pengumpulan data melalui survey online. Tidak ada tatap muka secara langsung antara peneliti dengan responden namun keberhasilan pengumpulan data sangat bergantung kepada perpaduan yang baik atau pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup.

Secara garis besar penelitian ini berjalan dengan alur sbb:



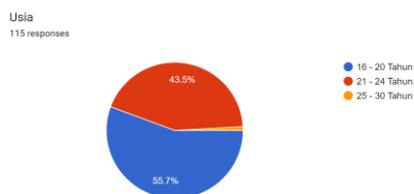
Gambar 1. 2 Proses Penelitian
Sumber: Data Pribadi

HASIL

Demografi responden

- 55.7% berusia 16-20 tahun
- 43.5% berusia 20-24 tahun

Jumlah responden 115



Dari kuisoner dapat disimpulkan sbb:

1. Aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi penuh yang disebut dengan deep work bagi mahasiswa adalah membaca, memahami bahan kuliah dan mengerjakan tugas kuliah serta menghafal untuk ujian. Durasi belajar 2-4 jam dan secara garis besar output dari deep work adalah dapat diselesaikannya 1-2 tugas.

2. Sebagian besar mahasiswa menyatakan waktu produktifnya adalah di malam hari jam 19.00 – 23.00.
3. Kendala fokus mahasiswa dapat datang dari gangguan internal dan eksternal. Kendala internal seperti rasa mengantuk, lapar, bosan dan pikiran negatif merasa tidak mampu mengerjakan tugas. Kendala eksternal seperti notifikasi hp, gangguan dari anggota keluarga, tempat belajar berantakan.
4. Pada variabel disiplin, sebagian besar mahasiswa belum menjadwalkan jam belajarnya dengan rutin. Namun sebagian besar mahasiswa sudah memahami manfaat membuat jadwal dalam belajar. Dalam jadwal, hal yang penting adalah target dan deskripsi detail dari hal – hal yang perlu dikerjakan dan mahasiswa membuat jadwal melalui google calender di handphone dan buku catatan.
5. Selanjutnya dibandingkan jawaban antara yang membuat jadwal belajar dan yang tidak. Dari tabel dibawah ini dapat dilihat bahwa perbedaan terbesar adalah pada perbedaan gaya belajar. Yang membuat jadwal bekerja dengan target sedangkan yang tidak membuat jadwal belajar berdasarkan mood.

Variabel	Terjadwal	Tidak terjadwal
Durasi belajar	> 4 jam	2-3 jam
Gaya belajar	Membuat target penyelesaian	Mengerjakan tugas berdasarkan mood
Output deepwork	2 tugas untuk 2 Mata kuliah	2 tugas untuk 2 Mata kuliah
Kendala internal terbesar	Pikiran negatif (merasa tidak mampu)	Pikiran negatif (merasa tidak mampu)
Kendala eksternal	Gangguan anggota keluarga	Tempat belajar berantakan

6. Pada variabel Power up (aktivitas fisik yang mendukung) hasil kuisoner menyatakan bahwa bagi mahasiswa aktivitas power up setelah belajar 2-4 jam adalah bermain sosial media. Hal ini adalah hal yang salah menurut prinsip deep work aktivitas relaksasi yang ideal adalah olahraga ringan seperti jalan kaki atau naik

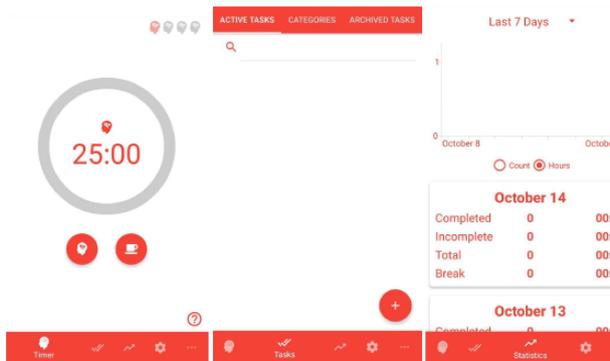
sepeda. Saat deepwork, kita sudah menghabiskan banyak waktu didepan computer untuk itu sangat penting untuk melakukan aktivitas lain bukan menghabiskan waktu di layer elektronik lagi.

RISET PASAR SOLUSI DEEP WORK

Sebelum menentukan kriteria desain, perlu dipahami solusi – solusi yang sudah ada yang dapat meningkatkan produktivitas dalam belajar.

1. Brain Focus Productivity Timer

Aplikasi smartphone untuk menjadwalkan hal – hal yang mau dikerjakan dengan batasan waktu yang jelas. Setiap tugas dapat di katagorikan. Aplikasi ini dapat membuat laporan pekerjaan yang sudah dikerjakan dan yang belum diselesaikan sebagai bentuk evaluasi.



Gambar 1. 3 Aplikasi Brain Focus Productivity Timer

Sumber:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.AT.PomodoroTimer&hl=en&gl=US>

2. Timer untuk menghitung waktu bermain dan belajar. Tujuan dari alat ini agar pengguna dapat menyeimbangi waktu untuk bermain dan belajar.



Gambar 1. 4

Sumber: <https://www.amazon.com/Productivity-Timer-Minutes-Effective-Pomodoro/dp/B06XC6BJBX>

3. Aplikasi untuk menghitung waktu dalam mengerjakan suatu tugas.



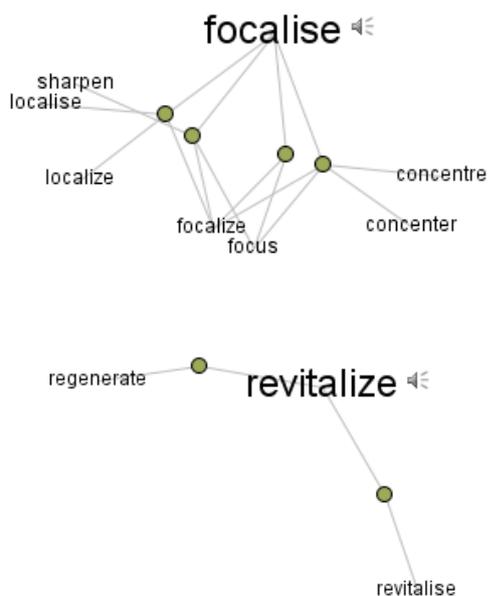
Gambar 1. 5 Aplikasi Timer

Sumber:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gau.go.launcherex.gowidget.timer&hl=en&gl=US>

Dari studi pasar ini dianalisa variabel fokus, disiplin dan aktivitas fisik mendukung belum banyak solusi produknya. Dapat dilihat pada ketiga solusi ini semua adalah aplikasi membuat jadwal dalam belajar untuk membuat target penyelesaian dan evaluasi tugas yang sudah dan yang belum dapat dikerjakan tepat waktu. Tujuan dari aplikasi ini adalah untuk membentuk budaya disiplin diri. Dari sini dapat dilihat bahwa solusi untuk meningkatkan fokus dan yang mendukung aktivitas fisik mendukung deep work belum banyak dieksplorasi. Dari gap ini maka dibuat kriteria desain.

Dari kajian teori dan studi pasar dapat disimpulkan bahwa alat bantu untuk mendukung fokus dan reminder untuk melakukan aktivitas fisik yang mendukung deep work belum banyak dikembangkan, Untuk ini hal ini dapat menarik untuk dieksplor secara desain. Selanjutnya dilakukan mindmap untuk mengembangkan ide alat bantu yang dapat meningkatkan fokus dan mengingatkan mahasiswa untuk melakukan olahraga ringan bukan bermain handphone. Dari mindmap ditemukan beberapa kata kunci "focalize" dan "revitalize."



Gambar 1. 6 Mindmap Keywords
Sumber: Data Pribadi

Dari kedua kata kunci ini dihasilkan rancangan desain produk dengan detail konsep sbb:

- What: Sebuah smartwatch dan earpiece yang digunakan bersamaan saat akan melakukan deep work. Jadi kata implementasi keywords focalize ada pada kombinasi dari kedua alat untuk membantu pengguna terkonsentrasi pada suatu pokok aktivitas.
- Who: Smart watch dan earpiece ini bersifat unisex dan dapat digunakan oleh semua kalangan usia.
- When: Smartwatch dan earpiece ini dapat digunakan kapan saja saat ingin memulai deep work, atau sekedar melihat waktu dan tanggal.
- Where: Smartwatch dan earpiece ini sengaja didesain untuk dapat digunakan dimana saja seperti di rumah, di kantor, di kampus, dan lain lain.
- Why: Produk deep wok ini diaplikasikan dalam bentuk smartwatch dan earpiece karena smartwatch merupakan produk yang digunakan sehari-hari, tidak memberatkan pengguna, dan dapat digunakan kapan dan dimana saja sedangkan earpiece digunakan karena bentuknya ringan, compact, dan mudah dibawa kemana saja juga.
- How: Cara kerja produk ini adalah dengan menyambungkan earpiece dan smartwatch melalui sambungan bluetooth. Setelah tersambung, dapat diatur alarm deepwork melalui tampilan layar smartwatch lalu dapat

memutar dan mengganti ringtone melalui layar jam tangan kemudian mendengarkannya melalui earpiece yang sudah tersambung dengan bluetooth.



Gambar 1. 7 Usulan Solusi Produk
Sumber: Data Pribadi

Earpiece juga didesain dengan fungsi anti sleep alarm dimana dapat diklik tombol power pada earpiece dan kemudian digunakan pada telinga. Saat sleepy chart sudah mulai bertambah dan bergerak pada fitur "ACTIVITY" maka secara

otomatis earpiece akan mengeluarkan suara ataupun getaran untuk membangunkan pengguna.

Earpiece dapat mengeluarkan suara seperti lagu, dan alarm. fitur dari earpiece ini dapat memberikan efek getar (vibration), water resistance, serta terdapat bluetooth yang dapat terhubung langsung dengan smartwatch yang telah dirancang oleh penulis. Fitur-fitur yang terdapat pada smartwatch yaitu fitur Activity, Alarm, Bluetooth, Volume.

- **Activity**
Fitur ini terdapat chart “Active” dan “Sleepy” jadi dapat mendeteksi apakah anda merasa masih semangat atau ngantuk berdasarkan jadwal harian yang dimasukkan sebelumnya. Jika chart pada sleepy mulai bergerak atau bertambah sedangkan chart active menurun maka secara otomatis earpiece yang telah terhubung dengan smartwatch akan berbunyi dan bergetar. Dengan getaran mahasiswa diingatkan untuk relaksasi dan olahraga ringan sebelum mulai belajar lagi.
- **Music**
Earphone ini dapat berfungsi sebagai MP3 player untuk mendengarkan music yang dapat membantu mahasiswa relaksasi sehabis belajar, dan mengingatkan mahasiswa agar tidak selalu bermain handphone, karena pada akhirnya akan menambah kepenatan mata.
- **Alarm**
Fitur ini dapat mengatur waktu atau pada jam berapakah anda menginginkan earpiece untuk berbunyi.
- **Bluetooth**
Fitur ini merupakan cara terhubungnya earpiece dengan *smartwatch*.
- **Volume**
Fitur ini yang mengatur seberapa kecil atau besarnya suara yang dikeluarkan oleh earpiece.

Tampilan aplikasi yang menghubungkan *earpiece* dan *smartwatch*



PEMBAHASAN

Bila dikembalikan ke pertanyaan penelitian. Penelitian ini berhasil menjawab pertanyaan penelitian

1. Bagaimana focus mahasiswa UPH di tengah pembelajaran daring?
Mahasiswa UPH terkendala dalam menjaga fokus saat pembelajaran daring, notifikasi handphone, ngantuk, bosan adalah kendala – kendala yang mengganggu fokus mahasiswa saat pembelajaran daring.
2. Bagaimana disiplin mahasiswa di tengah pembelajaran daring? Sebagian besar mahasiswa belum menjadwalkan belajar dengan konsisten, beberapa mahasiswa masih belajar berdasarkan mood bukan berdasarkan sebagian berdasarkan target yang perlu diselesaikan.
3. Bagaimana aktivitas fisik mendukung dari mahasiswa di tengah pembelajaran daring?
Sebagian besar mahasiswa belum melakukan aktivitas fisik yang mendukung, sehingga tidak mendukung aktivitas pembelajaran yang produktif.

Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UPH perlu meningkatkan fokus, disiplin diri dan melakukan aktivitas fisik yang dapat mendukung pembelajaran daring. Walau dikarenakan situasi pandemi yang mengharuskan kita banyak di rumah

disiplin diri semakin dibutuhkan. Banyak yang meremehkan hal – hal kecil seperti jadwal, rutinitas ketika sehari-hari di rumah. Karena menurut Paul J. Meyer produktivitas bukan lah kecelakaan. Ia adalah hasil dari komitmen pada kesempurnaan, perencanaan yang cerdas dan usaha yang fokus.

SIMPULAN & REKOMENDASI

Penelitian ini menghasilkan pemahaman dan gambaran tentang *deep work* dan kendalanya bagi mahasiswa UPH pada pembelajaran di tengah pandemic. Fokus, disiplin diri dan aktivitas fisik yang mendukung merupakan tiga variabel penting yang perlu ditekankan bagi pembelajaran di era pandemi. Solusi desain yang dideskripsikan sebelumnya adalah usulan desain produk untuk membantu mahasiswa agar dapat menjadi lebih fokus dengan fitur *activity* dan meningkatkan untuk melakukan aktivitas relaksasi yang lebih mendukung *deep work* melalui fitur *music* dan *activity*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan, bimbingan serta kerjasama dari berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada :

- Dr. Martin L. Katoppo S.T, M.T.selaku Dekan Fakultas Desain Universitas Pelita Harapan
- Dr.-Ing. Ihan Martoyo, S.T., M.Sc selaku Ketua LPPM Universitas Pelita Harapan

- Artikel ini merupakan bagian dari rangkaian publikasi berseri dari penelitian internal UPH dengan NO. P-044-SoD/II/2020

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Gumulya, G. Tjakra, C. Y. Halim, D. Prabowo, G. I. I, and W. Anastasia, "Penerapan Model Pembelajaran Addie: Applied, Develop, Design, Implement, Evaluation Pada Perancangan Media Edukatif Tematik Untuk Siswi Kelas 1 Sekolah Dian Harapan, Lippo Village," *J. Lentera Widya*, vol. 4, no. 1, pp. 7–17, 2022.
- [2] D. Gumulya, B. Wijaya, C. Jovita, J. Tandao, M. Evelina, and T. Djohan, "MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA DI ERA PANDEMI," *imagine*, vol. 2, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.35886/imagine.v2i2.386>.
- [3] B. Dwi, A. Amelia, U. Hasanah, and A. M. Putra, "Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19," *J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 1, p. 3, 2020.
- [4] N. B. Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 8, no. 2, p. 99, 2020, doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- [5] C. Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing, 2016.