



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



Apa sih FWA itu?

Flexible Working Arrangement (FWA) adalah sistem kerja yang memberikan fleksibilitas bagi

aparatur sipil negara (ASN) dalam menentukan lokasi dan waktu kerja, tanpa mengurangi standar kinerja yang telah ditetapkan

Jenis Fleksibilitas dalam FWA

✓ Fleksibilitas Lokasi Kerja

✓ Fleksibilitas Waktu Kerja

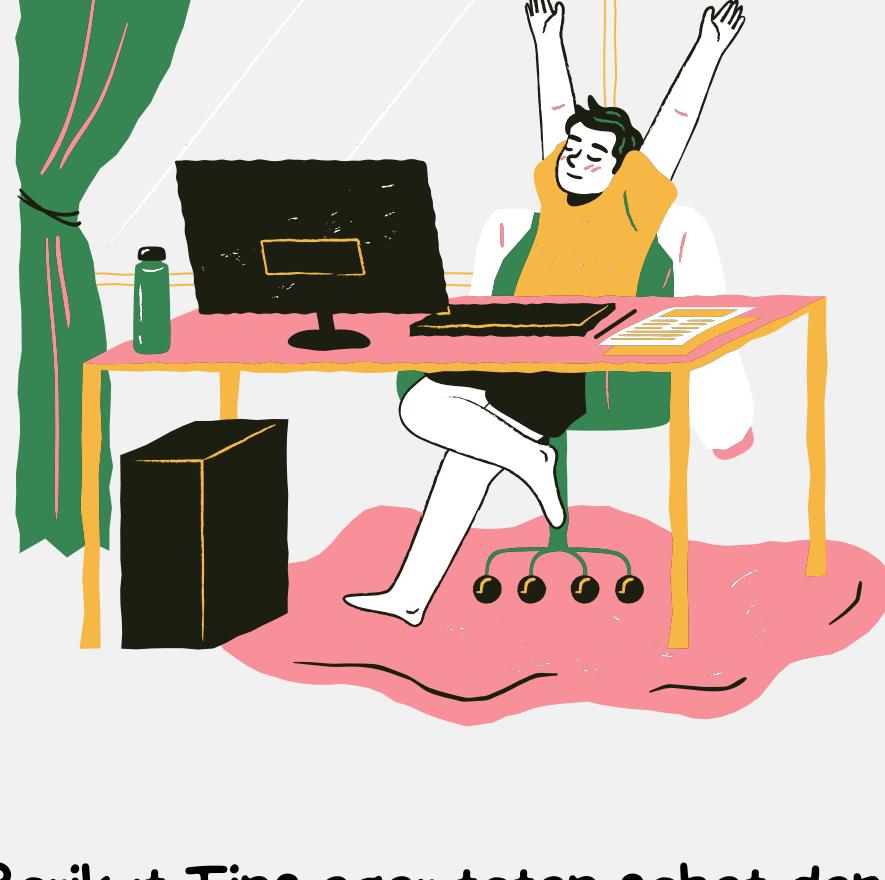
Fleksibilitas Lokasi Kerja

- ✓ ASN dapat bekerja dari lokasi selain kantor utama, seperti kantor cabang, unit pelaksana teknis, atau kantor vertikal dalam instansi pemerintah.
- ✓ ASN juga diperbolehkan bekerja dari rumah atau tempat tinggal yang telah terdaftar dalam data kepegawaian.
- ✓ Dalam beberapa kondisi, ASN dapat bekerja dari lokasi lain yang telah ditentukan oleh pejabat pembina kepegawaian (PPK) atau pimpinan instansi pemerintah, yang dikenal sebagai konsep work from anywhere (WFA).



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



Berikut Tips agar tetap sehat dan produktif saat FWA dengan Fleksibilitas Lokasi Kerja :

1 Atur Pola Kerja yang Seimbang

⌚ Tetapkan Jam Kerja yang Jelas
- Hindari bekerja terlalu lama atau tidak teratur. Gunakan alarm atau aplikasi seperti Google Calendar untuk mengatur jadwal.

🔔 Gunakan Teknik Pomodoro - Fokus bekerja selama 25-50 menit, lalu istirahat 5-10 menit untuk menjaga konsentrasi.

🚫 Hindari Overworking - Jangan terus-menerus bekerja tanpa jeda, karena bisa menyebabkan burnout.



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



Perhatikan Kesehatan Fisik

2

💡 Gunakan Posisi Duduk yang Ergonomis - Pastikan kursi dan meja nyaman untuk menghindari nyeri punggung dan leher.

🏃 Aktif Bergerak - Jangan duduk terlalu lama! Lakukan peregangan setiap 1 jam atau jalan-jalan sebentar.

🛏️ Tidur yang Cukup - Usahakan tidur 7-8 jam per malam agar tetap segar dan produktif.

💧 Minum Air yang Cukup - Dehidrasi bisa menyebabkan kelelahan dan sulit fokus. Selalu sediakan botol air di meja kerja.



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



3

Jaga Pola Makan Sehat

🥗 Pilih Makanan Bergizi – Konsumsi makanan tinggi protein, serat, dan vitamin agar tubuh tetap bertenaga.

⌚ Jangan Lewatkan Sarapan – Sarapan penting untuk memulai hari dengan energi yang cukup.

🥤 Batasi Kafein dan Gula Berlebih – Terlalu banyak kopi atau minuman manis bisa menyebabkan energi naik turun drastis.

Jaga Kesehatan Mental

4

😌 Ambil Waktu untuk Relaksasi – Meditasi, mendengarkan musik, atau sekadar duduk santai bisa mengurangi stres.

🚫 Batasi Waktu Layar – Terlalu lama di depan layar bisa menyebabkan mata lelah dan sulit tidur.

👩‍👩‍👧‍👧 Tetap Terhubung dengan Orang Lain – Jangan sampai kesepian! Luangkan waktu untuk ngobrol dengan keluarga, teman, atau rekan kerja.



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



Ciptakan Lingkungan Kerja yang

Nyaman

5

Atur Pencahayaan yang Baik - Hindari bekerja di tempat yang terlalu gelap atau terlalu terang agar mata tidak cepat lelah.

Pilih Tempat Kerja yang Kondusif - Hindari bekerja dari tempat tidur agar lebih fokus.

Tambahkan Tanaman atau Dekorasi Menyenangkan - Bisa membantu meningkatkan mood dan produktivitas.

Tetap Terhubung dengan

Tim

6

Jangan Ragu untuk Berkommunikasi - Update progres kerja secara berkala agar tidak ada miskommunikasi.

Ikut Virtual Meetings atau Coffee Break Online - Supaya tetap merasa terhubung dengan tim, tidak merasa kesepian.

Minta Feedback Secara Berkala - Agar tahu apakah pekerjaanmu sudah sesuai ekspektasi atau perlu perbaikan.



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SAAT FWA (FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT) - FLEKSIBILITAS LOKASI KERJA



7 Manfaatkan Teknologi dengan Bijak

 17 Gunakan Aplikasi Produktivitas – Seperti Notion, Trello, atau Google Keep untuk mengatur pekerjaan.

 Sinkronisasi Perangkat – Pastikan semua perangkat kerja terhubung agar lebih efisien.

 Manfaatkan Tools Komunikasi – Gunakan Microsoft Teams, Zoom, atau Google Meet untuk tetap terhubung dengan tim.

Tetapkan Batasan Antara Kerja & Kehidupan Pribadi

 Tahu Kapan Harus Berhenti – Jangan sampai WFA membuat kamu bekerja terus tanpa batas.

 Luangkan Waktu untuk Me Time – Nonton film, baca buku, atau jalan-jalan supaya tetap seimbang.



10 TIPS

TETAP SEHAT DAN
PRODUKTIF SAAT FWA
(FLEXIBLE WORKING
ARRANGEMENT) -FLEKSIBILITAS LOKASI
KERJA

9

Minimalisir Gangguan

⌚ Gunakan Headphone Noise-Canceling – Jika bekerja di tempat ramai, ini bisa membantu fokus.

🔔 Matikan Notifikasi yang Tidak Perlu – Gunakan mode "Do Not Disturb" saat bekerja.

📖 Beri Tahu Orang di Sekitar – Jika bekerja dari rumah, beri tahu keluarga kalau kamu sedang sibuk. 😊

Evaluasi dan Tingkatkan
Produktivitas

10

⌚ Review pekerjaan setiap akhir minggu, lihat apa yang bisa diperbaiki.

📅 Gunakan jurnal atau aplikasi tracking produktivitas untuk melihat pola kerja.

💡 Adaptasi dan ubah strategi jika diperlukan agar tetap optimal.

Dengan menerapkan tips ini, kamu bisa tetap sehat dan produktif saat bekerja dari mana saja! 🚀