

ABSTRAK

Salah satu protokol penting saat pandemi adalah keharusan menjaga jarak yang akhirnya muncul kebijakan WfH . Pada awal kemunculannya disambut baik oleh berbagai pihak, hal ini disebabkan oleh dampak positif WfH ,tentu juga ada dampak negatif akibat kebijakan ini seperti, peningkatan gejala stres,kecenderungan menunda pekerjaan, hingga mempengaruhi fisik. Untuk mengetahui gejala stres akibat tekanan kerja dibantu menggunakan kuesioner *Work Pressure Questionnaires*, mahasiswa TI masih tergolong mengalami gejala stres rendah hingga sedang yang disebabkan oleh adanya tuntutan kerja atau tekanan kerja yang dialami oleh masing-masing individu. Untuk mengetahui bagian tubuh yang mengalami rasa sakit digunakan bantuan *Nordic Musculoskeletal Questionnaires*, ditemukan ada 3 bagian tubuh yang mengalami rasa sakit dan 7 bagian tubuh yang mengalami rasa tidak nyaman, dapat disimpulkan mahasiswa TI merasakan adanya keluhan MSDs. Untuk mengurangi keluhan secara fisik maka perlu adanya perbaikan postur tubuh saat bekerja dari rumah. Selain postur kerja, dalam menjalankan WfH perlu memperhatikan lingkungan fisik kerja, manajemen stres, dan pola istirahat yang terangkum dalam panduan WfH.

Kata kunci: Stres, WfH, Tekanan Kerja, NMQ, MSDs