

# **Tetap Meneliti dan Produktif di Masa Pandemi**



**Suyanto  
Rika Yulia  
Go Lisanawati  
Aluisius Hery Pranoto  
Teguh Wijaya Mulya  
Putu Doddy Sutrisna  
Johan Sukweenadhi  
Guguh Sujatmiko  
Rivan Virlando Suryadinata  
Thomas S. Iswahyudi  
Singgih Sugiarto  
Tang Hamidy**



# **Tetap Meneliti dan Produktif di Masa Pandemi**

## **Penulis:**

Suyanto  
Rika Yulia  
Go Lisanawati  
Aluisius Hery Pranoto  
Teguh Wijaya Mulya  
Putu Doddy Sutrisna  
Johan Sukweenadhi  
Guguh Sujatmiko  
Rivan Virlando Suryadinata  
Thomas S. Iswahyudi  
Singgih Sugiarto  
Tang Hamidy

## **Editor:**

Hazrul Iswadi  
Freddy Mutiara

**ISBN: 978-623-6373-57-6**

## **Penerbit:**

Direktorat Penerbitan & Publikasi Ilmiah  
Universitas Surabaya  
Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya 60293  
Telp. (62-31) 298-1344  
E-mail: [ppi@unitubaya.ac.id](mailto:ppi@unitubaya.ac.id)

Hak cipta dilindungi Undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini  
dalam bentuk dan dengan cara  
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>iii</b>
<b>Pergeseran Pola Pengelolaan Penelitian di Masa Pandemi Covid-19: Pengalaman LPPM Universitas Surabaya</b>	
Suyanto dan Tang Hamidy.....	1
<b>Lika-liku Penelitian di Berbagai Rumah Sakit Rujukan Covid-19 saat Puncak Pandemi</b>	
Rika Yulia.....	11
<b>Berpikir Positif dan Inovatif pada Penelitian Hukum di Masa Pandemi: Mudah atau Susah?</b>	
Go Lisanawati.....	23
<b>Mengejar Scopus di Masa Pandemi</b>	
A. Heri Pratono.....	33
<b>Mengelola Kondisi Psikologis Peneliti kala Pandemi</b>	
Teguh Wijaya Mulya.....	39
<b>Manajemen Perubahan Riset di Tengah Situasi Pandemi Covid-19</b>	
Putu Doddy Sutrisna.....	49

<b>Penantian yang Tertunda, Prioritas yang Berganti</b>	
Johan Sukweenadhi.....	65
<b>Titip Senyuman Kami melalui Alat Pelindung Diri (APD)</b>	
Guguh Sujatmiko.....	71
<b>Tantangan Adaptasi Penelitian di Tengah Pelayanan Medis saat Pandemi Covid-19</b>	
Rivan Virlando Suryadinata.....	77
<b><i>Publish or Perish: Menengok Publikasi Penulis UBAYA di Masa Pandemi</i></b>	
Thomas S. Iswahyudi dan Singgih Sugiarto.....	83
<b>Tentang Para Penulis.....</b>	115

# Mengelola Kondisi Psikologis Peneliti kala Pandemi

Teguh Wijaya Mulya

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Bab ini membagikan pengalaman saya sebagai dosen yang aktif meneliti di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (UBAYA) selama pandemi Covid-19 mulai awal 2020 hingga pertengahan 2021 (saat bab ini ditulis). Berkebalikan dengan tahun-tahun sebelumnya, tahun 2020-2021 ini justru menjadi masa paling produktif bagi saya sebagai peneliti, baik dalam menulis publikasi ilmiah, melakukan pengambilan data, mengajukan proposal pendanaan, hingga menjalin jejaring baru dengan peneliti-peneliti asing.

Pandemi Covid-19 memberikan tantangan tersendiri bagi pengelolaan dan produktivitas penelitian di universitas. Di bidang psikologi, sepintas penelitian yang umumnya menggunakan metode survei (kuantitatif) dan wawancara (kualitatif) memang tidak sesulit penelitian di bidang-bidang yang membutuhkan laboratorium fisik untuk beradaptasi kala pandemi. Kuesioner *online* dapat dibuat dengan mudah, demikian pula teknologi panggilan video seperti Zoom kini menjadi lebih aksesibel bagi partisipan wawancara. Berpindah ke metode-metode pengumpulan data online seperti ini juga justru memangkas anggaran penelitian, misalnya biaya fotokopi kuesioner, input data, maupun perjalanan dinas ke lokasi wawancara. Singkatnya, tantangan metodologis dan finansial mungkin bukan tantangan utama bagi penelitian di Indonesia kala pandemi, terutama bagi peneliti-peneliti psikologi dan bidang-bidang serupa.

Salah satu hal paling utama bagi universitas dalam meningkatkan kapasitas penelitiannya adalah keberadaan peneliti-peneliti yang produktif. Dana dapat dicari, fasilitas dapat

dibangun, jejaring dapat dibuat, namun semua itu tidak berguna tanpa sumber daya manusia yang mumpuni dan secara berkelanjutan melakukan penelitian-penelitian bermutu. Di UBAYA sendiri, misalnya, ada cukup banyak dosen-dosen dengan pendidikan doktoral dari *research-oriented universities* di luar negeri. Hal ini adalah modal awal yang sangat berharga. Namun, tidak semua dari dosen-dosen dengan PhD dari universitas berkelas dunia tersebut menjadi peneliti-peneliti produktif setelah kembali ke UBAYA, baik sebelum maupun saat pandemi. Dengan kata lain, tantangan utama yang menjadi kunci produktivitas riset UBAYA mungkin adalah bagaimana memelihara peneliti-peneliti yang berkualitas agar tetap produktif. Di sini, ilmu psikologi bisa jadi memegang peranan penting.

Mempertimbangkan keragaman setiap manusia dan kondisi sosial-psikologisnya, bab ini tidak mencoba menawarkan resep jitu ala motivator komersial yang cenderung simplistik dalam memandang sebuah fenomena dan menawarkan solusi. Bab ini sekadar membagikan refleksi dari pengalaman pribadi saya, yang mungkin beresonansi dengan pengalaman peneliti-peneliti lain kala pandemi, atau mungkin tidak. Tulisan ini tidak untuk dibaca secara preskriptif. Pembaca dapat mempertimbangkan sendiri relevansi dan kebermanfaatannya dalam keunikan konteks kehidupan masing-masing.

Bab ini akan diawali dengan pembahasan singkat dua aspek ‘non-psikologis’ yang tidak dapat diabaikan dalam proses adaptasi menghadapi pandemi Covid-19, yaitu aspek institusional dan aspek domestik. Selanjutnya, bab ini menceritakan *sharing* pengelolaan aspek-aspek psikologis dalam menjadi peneliti yang produktif selama pandemi.

### **Peran Institusi: Fleksibilitas, Kepercayaan, dan Produktivitas**

Sub-bab ini menceritakan bagaimana UBAYA sebagai institusi telah menghadirkan ruang sosial-psikologis untuk saya menjadi peneliti yang makin produktif kala pandemi. Pengalaman institusional saya ini tentu tidak dapat disamaratakan dengan

universitas-universitas lain, dan bahkan dengan dosen atau peneliti lain di UBAYA sendiri. Pengalaman saya ini muncul dari konteks yang spesifik, yaitu di Fakultas Psikologi (dengan budaya organisasinya yang khas) dan di jenjang karir tahap menengah (sekitar 15 tahun sebagai dosen UBAYA). Bagi saya, Fakultas Psikologi UBAYA memiliki nuansa komunitas yang akrab, dengan relasi yang relatif baik antar-dosen. Atmosfer senioritas feodal tidak terlalu terasa, terlebih sebagai bagian dari universitas swasta yang berorientasi ke bisnis dan industri. Namun, tetap saja tidak dapat secara naif dikatakan bahwa kultur senioritas sepenuhnya hilang. Sebagai contoh, dosen-dosen yang lebih muda tetap cenderung mendapatkan 'jatah' untuk mengurus kegiatan-kegiatan institusi sebagai panitia ('jatah' yang dulu sudah saya lakukan sebagai dosen muda). Sebagai dosen yang telah melewati 'fase' tersebut saya justru diuntungkan, karena dapat lebih leluasa mengembangkan penelitian dan bukan lagi mengurus urusan 'rumah tangga' fakultas.

Di samping beban menjadi panitia dalam kegiatan-kegiatan kemahasiswaan/fakultas/universitas, urusan 'rumah tangga' lain yang banyak dikeluhkan teman-teman saya dosen/peneliti di universitas lain adalah beban administratif akreditasi. Gelombang badai reformasi pendidikan neoliberal yang mendominasi universitas-universitas di seluruh dunia berjumpa dengan kultur birokrasi pemerintah Indonesia yang melegenda; alhasil, bermanifestasi menjadi beban baru bagi dosen yang sering disebut-sebut sebagai tugas '*mborang*'. Bukan hanya membebani pejabat struktural, dosen-dosen non-struktural pun banyak yang direkrut menjadi anggota tim-tim satgas akreditasi saking beratnya beban administratif *mborang*. Fakultas Psikologi UBAYA dalam hal ini memberikan pengertian yang luar biasa bagi saya untuk tidak terlibat dalam satgas-satgas tersebut, karena mereka telah memahami – melalui proses yang panjang – bahwa saya tidak dapat bekerja dengan baik saat melawan hati nurani, dan bahkan malah menyulitkan rekan satu tim ketika saya terus-menerus mempertanyakan ketertundukan kita sebagai

kaum intelektual di bawah rezim kapitalisme yang menindas kebebasan berpikir dan pendidikan demokratis melalui mekanisme mikro-politik bernama budaya audit. Saya sangat bersyukur dengan keberadaan beberapa rekan di fakultas yang *passionate* mengejar performa akreditasi, sekaligus bisa berempati dengan kondisi saya. Kebebasan yang saya miliki tentu tidak saya sia-siakan untuk bermalas-malasan, tapi untuk mengejar tujuan yang lebih besar, yaitu menjadi intelektual yang produktif dan berkontribusi pada khazanah pengetahuan ilmiah global terkini—yang pada akhirnya juga membantu institusi meningkatkan skor akreditasi.

Dalam situasi pandemi, UBAYA telah beradaptasi dengan luar biasa dan membuat dosen-dosennya tetap dapat bekerja dengan nyaman. Hal ini tentu didukung oleh posisi UBAYA sebagai universitas mapan yang pangsa pasarnya masih relatif kuat di tengah pandemi. Saat awal pandemi, UBAYA tidak ragu untuk segera memulai *work from home*, sehingga dosen dan karyawannya tenang, tidak dihantui ketakutan tertular. Ketenangan ini sangat penting untuk kejernihan berpikir, terutama sebagai peneliti yang berurusan dengan hal-hal konseptual yang mendalam. Kepercayaan yang diberikan UBAYA pun sangat terasa, misalnya, dalam ketiadaan usaha-usaha berlebihan untuk mengendalikan dan memastikan dosen bekerja optimal dari rumah. Saat pandemi berkurang dan pejabat struktural sudah dapat masuk kantor kembali pun UBAYA tetap memberikan kepercayaan pada setiap fakultas atau unit untuk mengatur fleksibilitas kerja. Fleksibilitas ini kemudian menjadi bagian penting dari udara kemerdekaan dosen sebagai kaum intelektual. Atmosfer kebebasan akademik inilah yang membuat pemikiran dan penelitian berkembang; sebuah titik awal performa produktivitas penelitian yang baik.

Aspek institusional lain di luar universitas yang juga berperan adalah sikap penyandang dana, mitra peneliti, dan penerbit yang memanusiakan. Sebagai contoh, begitu pandemi tiba, University of Melbourne sebagai salah satu penyandang dana dalam



projek-projek riset saya langsung meng-email dan menawarkan perpanjangan waktu yang sangat longgar untuk penyelesaian laporan akhir. Demikian pula Springer sebagai penerbit antologi yang sedang saya edit langsung menawarkan perpanjangan, dan setelah setahun pandemi belum berlalu, menawarkan perpanjangan lagi. Saya tidak dapat membayangkan, jika dalam kondisi mental yang berat kala pandemi ditambah mobilitas yang terbatas, penyandang dana tidak mau tahu dan menuntut harus menyelesaikan laporan akhir sesuai jadwal, malah menerapkan monitoring yang ketat. Pendekatan yang memanusiaikan dan penuh kepercayaan ini sangat penting bagi penelitian yang berkualitas. Tidak ada hal bermutu yang lahir di bawah keterpaksaan, kemendadakan, dan kultur yang menekan (*grinding culture*).

Fleksibilitas, kepercayaan, dan sikap memanusiaikan membuka ruang bagi peneliti untuk mengelola diri dan bekerja lebih produktif. Dalam pengalaman saya, fleksibilitas tersebut sangat bermanfaat untuk mengelola aspek penting lain dari *work from home*, yaitu keluarga dan tanggung jawab domestik.

### **Situasi Domestik: Mengendapkan Pola Baru, Mengelola Keseimbangan**

Setiap keluarga memiliki pengaturan tugas, tanggung jawab, tantangan, dan dinamika domestik yang berbeda-beda; tergantung pada jumlah, usia, dan kepribadian anggota keluarga, serta nilai-nilai dalam keluarga. Akibatnya, proses adaptasi ke *work from home/study from home* pada setiap rumah tangga juga berbeda-beda. Dalam kondisi saya, tantangan-tantangan adaptasi ke *work from home* adalah seputar anak balita yang sekolah dari rumah serta asisten rumah tangga yang pulang kampung dan tidak bisa merekrut lagi karena tidak memiliki tempat karantina. Sebagai dosen yang meyakini kesetaraan gender, saya dan pasangan berbagi tugas domestik sebaik mungkin. Pasangan saya kebetulan memutuskan untuk tidak memperpanjang kontrak pekerjaannya sejak awal pandemi, sehingga saya memiliki

kemewahan pasangan yang bisa menjaga anak ketika saya bekerja, juga satu kamar kosong yang dapat dibuat menjadi ruang kerja.

Namun, bukan berarti tantangan-tantangan mudah diatasi. Kami belum terbiasa mengerjakan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga sendiri tanpa bantuan siapapun, sehingga butuh beberapa minggu untuk beradaptasi. Menemukan rantangan ramah lingkungan tanpa MSG dan membeli vakum robot cukup membantu mengurangi beban domestik. Demikian juga mengajarkan anak untuk terbiasa dengan jadwal kerja saya, butuh beberapa minggu hingga akhirnya ia dapat menerima bahwa ayahnya ada rumah tapi tidak dapat diganggu di jam tertentu. Deprivasi sensori dan sosial selama *lockdown* juga membuat salah satu dari kami bertiga mudah suntuk dan mudah marah. Kelelahan dan kejenuhan pasangan menjaga anak seharian berarti saya harus menjaga anak sebanyak mungkin sebelum dan selepas kerja. Akibatnya, tidak ada waktu untuk saya *wind down*/beristirahat secara mental, apalagi pekerjaan rumah tangga menanti. Ketika kondisi emosi salah satu anggota keluarga negatif (termasuk saya sendiri), sangat sulit bagi saya untuk bisa fokus pada riset, seperti membaca atau menulis yang membutuhkan kedalaman dan kejernihan berpikir.

Adapun cara-cara yang kami lakukan untuk menjaga suasana rumah kondusif dan bahagia adalah membicarakan berulang kali pengaturan di rumah. Walau terkadang, *we cannot just talk it away*; waktu-lah yang mengendapkan dan membentuk kebiasaan pola hidup yang baru. Ada masa di mana saya memutuskan kerja hanya empat hari seminggu, agar kondisi rumah stabil dahulu. Tidak ada gunanya memaksakan jam kerja normal, jika malah tidak bisa efektif. Justru dengan mengurangi jam kerja, kondisi rumah menjadi lebih baik sehingga tak lama berselang saya dapat memiliki jam kerja normal lagi. Tentu kemewahan ini ditunjang oleh fleksibilitas kerja yang diberikan UBAYA.

Kami juga sering mencari alternatif tempat bepergian yang sepi, aman, dan hijau; dari lokasi jalan pagi di taman-taman sekitar rumah, ruang hijau di Trawas untuk *day trip*, hingga

penginapan yang terbuka dan tidak ber-AC sentral untuk menginap semalam. Tentu semua dilakukan dengan protokol kesehatan, menjaga jarak, menghindari interaksi dengan orang, dan tidak makan di rumah makan. Bagi saya, mendekatkan diri dengan alam dan mengekspos diri pada pengalaman sensoris yang berbeda dapat secara ajaib menghilangkan emosi-emosi negatif dan memberikan kedamaian batin. Keseimbangan antara menghindari risiko penularan Covid-19 dan menjaga kesehatan mental kami terbukti membantu menjaga suasana keluarga yang kondusif, sehingga produktivitas penelitian saya justru meningkat drastis selama pandemi

### **Merawat Psikis Peneliti: Membangun Ritme, Menumbuhkan Kecintaan pada Ilmu**

Kondisi *lockdown* dan *work from home* sebenarnya menawarkan beberapa keuntungan yang memudahkan kegiatan riset saya; dari menghemat waktu perjalanan rumah-kampus, minimnya persiapan sebelum kerja (tidak perlu mandi dan ganti baju), ketiadaan rekan kerja yang berisik, hingga kendali lebih besar atas ‘gangguan’ dari mahasiswa atau urusan kampus lain (dengan cara mengecek HP/email hanya pada jam tertentu). Hal-hal ini meminimalisir disrupsi untuk gaya hidup peneliti yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Namun, bukan berarti tidak ada tantangan-tantangan lain bagi produktivitas riset kala pandemi ini. Sub-bab ini akan mendiskusikan tiga tema, yaitu kesehatan mental, ritme, dan relasi psikologis dengan riset.

### **Merawat Kesehatan Mental.**

Bukan hanya sebagai peneliti, pekerja secara umum dalam bidang apapun perlu memiliki kesehatan mental yang baik, saat pandemi ataupun tidak. Pekerja yang kelelahan secara mental, stres, atau depresi tidak akan menghasilkan performa yang baik dalam jangka panjang. Saran para pakar psikologi tentang cara merawat kesehatan mental selama pandemi sudah banyak tersedia, saya tidak akan mengulanginya di sini. Saya hanya

menceritakan sedikit yang dalam pengalaman saya terasa manjur, yaitu perhatian pada aspek fisik dan sensoris.

Kondisi *lockdown* sering menciptakan kondisi tubuh yang malas dan enggan bergerak. Hal ini tidak hanya buruk bagi kesehatan fisik, namun juga membuat kondisi mental didominasi perasaan terkungkung, terpuruk, dan tak berdaya. Mendorong tubuh kita untuk aktif adalah cara efektif untuk membangun perasaan bebas dan berdaya. Mengingat aktivitas riset saya umumnya dilakukan di depan komputer (membaca, berpikir, menulis), membangun kebiasaan untuk olahraga (*exercise*) rutin di pagi hari dan terpapar sinar matahari sangat membantu menguatkan fisik dan mental saya selama *work from home*. Demikian juga perhatian pada kondisi punggung dan mata yang dipakai duduk menatap layar komputer berjam-jam. Postur yang baik, ukuran meja kursi yang tepat, dan mengistirahatkan mata dan tubuh adalah hal-hal yang esensial. Jam kerja pun sebaiknya tidak terlalu panjang.

*Work from home* juga membuat stimulasi sensoris menjadi minim. Hal ini dapat menghalangi pikiran jernih (*brain fog*). Panca indera kita begitu bosan dengan gambar, suara, bau, rasa dan sentuhan yang itu-itu saja. Kejenuhan sensoris ini perlu didisrupsi dengan rangsangan alternatif. Dalam pengalaman saya, memainkan gitar yang sudah bertahun-tahun tak sempat disentuh, merawat tanaman di kebun, menatap langit sore di balkon, dan bersepeda keliling kota dapat memperkaya *input* inderawi yang sangat penting untuk menyegarkan pikiran. Seringkali *insights* kreatif tentang riset yang sedang dikerjakan muncul dalam aktivitas-aktivitas seperti itu.

### **Membangun Ritme Kerja sebagai Peneliti.**

Berbeda dengan *manual labour*, meneliti adalah pekerjaan yang kompleks, *intricate*, dan mendalam. Ritme kerja yang sehat memegang peranan kunci di sini. Bukan hanya dalam musik, seluruh alam semesta bergerak secara ritmis, dan menyeimbangkan diri dengan ritme tersebut adalah kunci

keberhasilan. Petani yang baik menyadari ritme alam. Tim sepakbola yang hebat mendikte ritme permainan. Kekasih yang andal mengelola ritme dalam bercinta. Demikian pula sebagai peneliti dan penulis.

Di awal pandemi saya sempat bekerja setiap hari, Senin hingga Senin. Tidak bisa ke gereja, tidak bisa berjalan-jalan, mengapa tidak menyelesaikan pekerjaan saja? Namun ternyata saya salah. Mengistirahatkan diri di akhir minggu sangat perlu untuk menyeimbangkan ritme kerja-istirahat. Bukan hanya ritme mingguan, perhatian juga perlu diberikan pada ritme dan emosi sepanjang proses penelitian, *submit-revisi-resubmit*, pergantian antar proyek yang berjalan bersamaan, pergantian antara menulis dan mengajar. *Being mindful* dengan kesiapan mental untuk menulis, tingkat energi, kelelahan, dan tipe pekerjaan yang hendak dilakukan menjadi pertimbangan penting dalam menentukan kecepatan kerja. Menghentikan diri atau melambatkan ritme terkadang justru membuat proses riset lebih cepat selesai.

Ada kalanya membangun ritme sebagai peneliti berbenturan dengan tuntutan-tuntutan pekerjaan yang lain, misalnya rapat mendadak dan kegiatan tidak terjadwal lain. Meneliti dan menulis sering tidak dianggap sebagai kegiatan 'terjadwal' sehingga harus dapat 'digeser' jika fakultas perlu mengadakan rapat. Kolega yang bukan peneliti tentu sulit mengerti bagaimana otak yang telah dipersiapkan/dipanasi untuk menulis tidak dapat seenaknya di-disrupsi seperti itu. Disrupsi lain adalah rapat/kegiatan di malam hari. Asumsinya, ketika tidak mengajar S-2, maka malam hari dapat dijadwalkan untuk rapat. Lagi-lagi, kolega yang bukan peneliti gagal paham bahwa istirahat yang cukup di malam hari sangat penting untuk stamina mental menulis keesokan harinya. Tanpa kedalaman berpikir, meneliti, dan menulis, tidak ada publikasi bermutu yang akan dihasilkan fakultas. Demi tujuan yang lebih besar, saya pun mangkir.

### **Relasi Psikologis dengan Riset.**

Ada kalanya peneliti jenuh dengan riset yang dikerjakan. Proses yang panjang dan penuh tantangan. *Insight* yang tak kunjung muncul. Penolakan yang menyakitkan. Lelah dengan revisi. *Research, I hate you!* Menjadi peneliti yang produktif ibarat pelari maraton, bukan *sprint*. Menjaga cinta pada riset yang dilakukan, bukan semata mendisiplinkan diri, adalah hal yang krusial untuk membuat peneliti tetap produktif. Bagi saya, kuncinya adalah *kenikmatan* -menikmati setiap tahapan prosesnya, alih-alih mengejar hasilnya saja (publikasi/insentif/kepangkatan).

Berbeda dengan mengajar, mengisi webinar, atau mengerjakan proyek pengabdian, kenikmatan meneliti tidak datang dengan mudah/cepat. Kala pandemi, kita cenderung mencari *instant gratification*: GoFood bermicin, *likes* medsos, atau hiburan sepotong-sepotong di YouTube. Kenikmatan yang lebih mendalam membutuhkan usaha, sementara suasana *lockdown* cenderung membuat kita enggan berusaha lebih. Bagi saya, aktivitas meneliti dan menulis memberikan kenikmatan mendalam tersebut. Memang usahanya besar, namun kenikmatannya pun setimpal: pencerahan konseptual yang menggairahkan, terhanyut dalam pikiran yang sepenuhnya terfokus—hampir seperti meditasi, memahami dunia dengan perspektif yang lebih kompleks, dan perasaan berkontribusi pada peradaban. Ini adalah kenikmatan luar biasa!

### **Kesimpulan**

Keterpaksaan, tuntutan, dan pendekatan punitif tidak akan menyulap dosen menjadi peneliti handal. Meneliti adalah tugas sakral mencintai dan mengembangkan ilmu; *ngelmu*. Hanya ketika berpikir, mengamati, berefleksi kritis, dan menulis menjadi inti ritme kerja sehari-hari kita, riset di kala pandemi pun bukan masalah.