

Kantor Bebas Stres: Memanfaatkan Desain Interior Ergonomis Untuk Mendukung Kesehatan Dan Kebahagiaan Pekerja

Stress-Free Office: Utilizing Ergonomic Interior Design To Support Employee Health And Well-Being

Aesta Khaerunnisa, Rintan Nurhayati Putri

¹aesta.khaerunnisa.abs422@polban.ac.id, ²rintan.nurhayati.abs422@polban.ac.id

Program studi D4 Administrasi Bisnis Jurusan Administrasi Niaga
Politeknik Negeri Bandung

Alamat: Jl. Gegerkalong Hilir, Ciwaruga, Kec. Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559

Korespondensi Penulis : aesta.khaerunnisa.abs422@polban.ac.id

Abstract. *In the context of globalization and intense competition, the work environment is the key to organizational success. Employees, as key assets, must operate in an environment that supports physical and mental well-being. High target pressure often has a negative impact, making work stress a serious problem. The stress-free office concept emerged to create a work environment that is conducive to employee well-being, with Ergonomic Interior Design as an important element. This research uses literature studies to explore the application of Ergonomic Interior Design in supporting worker health and happiness. The results show that ergonomic design has a significant impact in creating a conducive work environment. Factors such as lighting, ventilation and efficient workspace layout have been proven to contribute to employee well-being. Challenges such as costs, awareness, and changes in organizational culture need to be addressed. This research emphasizes the importance of a deep understanding of the mechanisms of ergonomic design and its impact on employee well-being.*

Keyword: *Office, Ergonomic, Interior Design, Employee Well-being*

Abstrak. Dalam konteks globalisasi dan persaingan ketat, lingkungan kerja menjadi kunci keberhasilan organisasi. Karyawan, sebagai aset utama, harus beroperasi dalam lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Tekanan target yang tinggi seringkali berdampak negatif, membuat stres kerja menjadi masalah serius. Konsep kantor bebas stres muncul untuk menciptakan lingkungan kerja yang kondusif bagi kesejahteraan karyawan, dengan Desain Interior Ergonomis sebagai elemen penting. Penelitian ini menggunakan studi literatur untuk mendalami penerapan Desain Interior Ergonomis dalam mendukung kesehatan dan kebahagiaan pekerja. Hasil menunjukkan bahwa desain ergonomis berdampak signifikan dalam menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Faktor seperti pencahayaan, ventilasi, dan tata letak ruang kerja yang efisien terbukti berkontribusi pada kesejahteraan karyawan. Tantangan seperti biaya, kesadaran, dan perubahan budaya organisasi perlu diatasi. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman mendalam tentang mekanisme desain ergonomis dan dampaknya pada kesejahteraan karyawan.

Kata Kunci: Kantor, Ergonomis, Desain Interior, Kesejahteraan Karyawan

PENDAHULUAN

Dalam era ketatnya persaingan global dan tuntutan untuk terus meningkatkan produktivitas, lingkungan kerja telah menjadi landasan vital bagi keberhasilan sebuah organisasi. Di tengah tekanan untuk mencapai target yang ditetapkan dan memenuhi ekspektasi yang semakin tinggi, karyawan sering kali berhadapan dengan stres yang berpotensi merusak

Received Mei 01, 2024; Accepted Juni 05, 2024; Published Juli 31, 2024

* Aesta Khaerunnisa, aesta.khaerunnisa.abs422@polban.ac.id

kesehatan fisik dan mental mereka. Stres kerja, yang dapat timbul dari berbagai faktor seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, atau kurangnya kendali atas pekerjaan, telah diakui sebagai masalah serius yang dapat mengganggu kinerja, kreativitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam menanggapi tantangan ini, konsep kantor bebas stres telah muncul sebagai pendekatan yang menitikberatkan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh. Lebih dari sekadar menata ruang fisik kantor, konsep ini memperhitungkan kebutuhan psikologis dan fisik karyawan. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti tata letak ruangan yang terorganisir dengan baik, pencahayaan yang optimal, ventilasi yang memadai dan penggunaan peralatan kantor ergonomis. Keseluruhan dari faktor-faktor ini memiliki peran krusial dalam membentuk lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan karyawan.

Tata letak ruangan yang terorganisir dapat membantu karyawan fokus dan meningkatkan produktivitas. Pencahayaan yang optimal membantu menjaga kesehatan mata dan meningkatkan kewaspadaan. Ventilasi yang memadai memastikan sirkulasi udara yang baik dan terhindar dari polusi udara di dalam ruangan. Sedangkan, penggunaan peralatan kantor yang ergonomis dapat mencegah kelelahan fisik dan cedera akibat postur tubuh yang salah.

Dalam konteks ini, desain interior ergonomis telah menjadi sorotan utama, karena memperhitungkan prinsip-prinsip ergonomi yang berfokus pada kenyamanan dan kebutuhan fisik karyawan. Penerapan desain ergonomis membuka peluang bagi organisasi untuk mencapai produktivitas serta kesehatan dan kebahagiaan karyawan secara menyeluruh. Integrasi prinsip-prinsip ergonomi dalam desain ruang kerja memungkinkan organisasi untuk menciptakan atmosfer kerja yang ideal, di mana karyawan dapat mencapai performa terbaiknya sekaligus menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

Namun, ketika dihadapkan pada berbagai rintangan yang rumit dan selalu berubah di lingkungan kerja masa kini., penting untuk memahami bagaimana konsep kantor bebas stres dan prinsip-prinsip desain interior ergonomis dapat diintegrasikan secara efektif untuk menciptakan lingkungan kerja yang optimal. Oleh karena itu, penelitian dan diskusi tentang strategi implementasi dan manfaat yang diperoleh dari pendekatan ini menjadi semakin relevan dan penting bagi organisasi masa kini. Dengan memahami secara mendalam bagaimana desain interior ergonomis dapat menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan kerja yang bebas stres, organisasi dapat merancang solusi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Konsep Kantor Bebas Stres

Konsep "Kantor Bebas Stres" telah menjadi topik yang semakin hangat diperbincangkan dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini didorong oleh kesadaran akan dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan fisik karyawan, serta produktivitas perusahaan. Stres didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau ancaman yang dirasakan. Ketika stres berkepanjangan, hal ini dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kecemasan, depresi, kelelahan, hingga penyakit fisik. Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor utama penyebab absen karyawan dan penurunan produktivitas. Sebuah studi oleh American Psychological Association menemukan bahwa stres kerja menelan biaya perusahaan di Amerika Serikat hingga \$300 miliar per tahun.

Faktor stress karyawan dapat disebabkan oleh banyak faktor, misalnya adalah tuntutan pekerjaan yang dapat berupa beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, atau konflik dengan rekan kerja. Solusi yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan ini dapat berupa dukungan sosial dari rekan kerja dan supervisor, serta keterampilan dan pelatihan yang memadai. Karyawan yang mengalami tuntutan kerja tinggi dan keterampilan rendah lebih berisiko mengalami stres kerja. Sebaliknya, karyawan yang mengalami tuntutan kerja tinggi tetapi memiliki keterampilan yang memadai untuk mengatasinya, cenderung lebih mampu menghadapi stres dan bahkan merasa tertantang oleh pekerjaan mereka. Selain itu para pekerja dengan masa kerja yang lebih lama rentan mengalami stres kerja akibat rutinitas berulang yang membosankan dan dapat menimbulkan rasa jenuh. Beban kerja dan tanggung jawab yang meningkat seiring masa kerja pun turut memperparah kondisi ini. Kejenuhan ini muncul karena minimnya stimulasi baru atau *refreshing* dalam lingkungan kerja.

Konsep kantor bebas stres menekankan pentingnya membangun budaya kerja yang menunjang kebahagiaan dan kesehatan baik fisik maupun mental para karyawan. Dalam penelitian oleh Naufal (2020), Smith dan Johnson (yang dikutip dalam Tanaka et al., 2022) menyoroti perlunya lingkungan kerja yang mendukung baik secara fisik maupun psikologis untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas karyawan. Mereka menegaskan bahwa kantor dengan karyawan yang lebih produktif akan menciptakan suasana kerja yang lebih baik secara keseluruhan. Studi oleh Rizky dan Wahyudi (2019) juga menyoroti pentingnya lingkungan kerja yang mendukung bagi kesejahteraan karyawan. Mereka menunjukkan bahwa stres kerja dapat berujung pada burnout, keadaan kelelahan fisik dan mental akibat stres kronis yang

berkepanjangan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kerja yang bebas stres menjadi kunci untuk mencegah terjadinya burnout dan meningkatkan produktivitas.

Selain itu, penelitian lain oleh Tanaka et al. (2022) menekankan bahwa desain ruang kerja yang memperhatikan aspek ergonomis dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kinerja karyawan. Mereka menyatakan bahwa tata letak kantor yang memperhatikan prinsip-prinsip ergonomi dapat membangun lingkungan kerja yang lebih nyaman dan mendukung bagi kesehatan dan kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, konsep kantor bebas stres bukan hanya sebuah idealisme, tetapi juga sebuah kebutuhan yang mendesak dalam membangun budaya kerja yang produktif.

2.2. Bentuk Ruang Kantor

Di dalam organisasi, baik swasta maupun pemerintahan, kantor menjadi elemen sentral. Kantor berperan sebagai pusat pengolahan informasi, mulai dari menerimanya, mencatatnya, mengolahnya, hingga mendistribusikannya kepada pihak yang memerlukan (Hidayat & Fauziah, 2021). Memilih layout kantor yang tepat merupakan langkah penting dalam menciptakan ruang kerja yang nyaman, produktif, dan efisien. Namun, sebelum Anda mulai menyusun layout, penting untuk mempertimbangkan bentuk fisik dari ruang kantor terlebih dahulu. Bentuk fisik ini akan mempengaruhi banyak aspek dari desain interior, termasuk jenis tata letak yang dapat diterapkan.

Ada beberapa jenis tata letak ruang kantor yang dapat dipertimbangkan saat merancang ruang kantor. Pertama, kantor terbuka. Bentuk ruang kantor ini cocok untuk ruang yang luas dan akan mendorong kolaborasi antar karyawan. Namun, kantor terbuka juga bisa menjadi bising dan mengganggu, sehingga perlu dipikirkan dengan matang. Selain itu terdapat bentuk ruang kantor tertutup, dimana bentuk ruang kantor ini memberikan privasi yang lebih besar kepada karyawan, ideal untuk pekerjaan yang membutuhkan fokus tinggi dan kurangnya gangguan. Selanjutnya, terdapat konsep kantor landscape yang menggabungkan elemen kantor terbuka dan tertutup untuk menciptakan lingkungan yang fleksibel sesuai dengan berbagai kebutuhan.

Ketika merencanakan furnitur untuk ruang kantor, perlu dipertimbangkan jumlah dan jenis furnitur yang sesuai dengan jenis tata letak yang dipilih. Untuk Kantor terbuka, diperlukan lebih banyak meja panjang dan kursi untuk mendukung kolaborasi antar karyawan. Sebaliknya dalam kantor tertutup, setiap karyawan membutuhkan meja dan kursi individual untuk menciptakan lingkungan kerja yang fokus dan pribadi. Sedangkan dalam konsep kantor

landscape, dibutuhkan kombinasi furnitur yang mencakup meja panjang untuk kolaborasi, meja individual untuk fokus kerja, dan area santai untuk relaksasi.

Pertimbangan terkait aspek kebisingan dan privasi juga memiliki peran penting dalam merancang lingkungan kerja yang optimal. Di dalam kantor terbuka, kontrol terhadap kebisingan menjadi aspek krusial untuk meminimalkan gangguan dan menjaga fokus karyawan. Sebaliknya, dalam kantor tertutup, privasi menjadi lebih terjamin, memberikan kesempatan bagi karyawan untuk bekerja tanpa gangguan eksternal yang signifikan. Namun, untuk kantor dengan konsep landscape, diperlukan desain yang cermat untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan privasi dan kolaborasi. Desain ini memungkinkan ruang kerja tetap terbuka untuk memfasilitasi interaksi antar karyawan, namun juga menyediakan ruang pribadi yang cukup untuk menjaga kenyamanan dan fokus individu. Dengan mempertimbangkan faktor kebisingan dan privasi ini, ruang kantor dapat dirancang sedemikian rupa sehingga mendukung produktivitas, kesejahteraan, dan kebahagiaan para pekerja.

2.3. Prinsip Desain Interior Ergonomis

Fokus utama ergonomi adalah manusia dan interaksinya dengan lingkungan sekitar. Penekanannya terletak pada aspek manusia dan bagaimana interaksinya dengan elemen-elemen disekitarnya dapat dioptimalkan (Andriani et al, 2017). Prinsip-prinsip interior ergonomis menjadi kunci dalam merancang ruangan kerja yang mendukung kesehatan dan kebahagiaan karyawan. Beberapa penelitian telah menyoroti prinsip-prinsip ini untuk menciptakan ruangan kerja yang optimal:

1. Pemilihan Kursi dan Meja Kerja

Pemilihan material yang nyaman dan perlengkapan kantor yang ergonomis juga merupakan faktor penting dalam mengurangi stress fisik dan mental. Penggunaan kursi berlapis bantalan dan dengan tinggi yang dapat disesuaikan memungkinkan karyawan menemukan posisi duduk yang ideal. Kursi yang mendukung tulang belakang dengan baik dan memiliki sandaran yang ergonomis dapat mengurangi ketegangan pada leher dan bahu, serta mencegah nyeri punggung bawah. Ini karena dukungan punggung yang baik membantu menjaga postur tubuh yang benar. Selain itu, permukaan meja yang cukup luas untuk menampung peralatan kerja dan memiliki ketinggian yang dapat disesuaikan juga sangat penting. Meja kerja yang dirancang dengan prinsip ergonomis tak hanya meningkatkan kenyamanan karyawan saat bekerja, tapi juga mendorong efisiensi dan menjaga kesehatan

2. Pencahayaan dan Ventilasi

Pencahayaan yang memadai dan ventilasi yang baik merupakan faktor penting dalam desain interior kantor yang ergonomis. Pencahayaan alami seperti sinar matahari yang cukup dapat membantu mengurangi kelelahan mata, meningkatkan konsentrasi, bahkan meningkatkan mood. Sementara ventilasi yang baik dapat meningkatkan kualitas udara di dalam ruangan, sehingga dapat meminimalisir risiko gangguan kesehatan seperti sakit kepala, alergi, dan gangguan pernapasan lainnya. Sirkulasi udara yang lancar juga membantu dalam menciptakan suasana ruangan yang sejuk dan bebas dari rasa pengap.

3. Tata Letak Ruang dan Mobilitas

Tata letak ruang kantor bukan hanya tentang estetika, tapi juga memiliki pengaruh besar terhadap interaksi dan produktivitas karyawan. Desain yang efisien dapat meningkatkan kolaborasi dan meminimalisir stres, sedangkan desain yang tidak tepat dapat memicu kebingungan dan menurunkan semangat kerja. Prinsip-prinsip ergonomis menjadi kunci dalam menciptakan tata letak ruang kantor yang ideal. Menempatkan area kerja dengan fungsi serupa berdekatan dan memastikan akses mudah ke peralatan kerja merupakan contoh penerapannya. Hal ini dapat membantu meningkatkan efisiensi dan kepuasan kerja karyawan secara signifikan.

Pada era digital saat ini, hampir semua pekerjaan memerlukan penggunaan perangkat elektronik seperti komputer, monitor, dan perangkat lainnya. Menyediakan ruang yang cukup untuk perangkat ini, sekaligus memastikan posisi dan tata letaknya mendukung postur tubuh yang baik, membutuhkan perencanaan yang cermat. Kabel dan peralatan tambahan seperti printer dan server juga harus ditempatkan sedemikian rupa agar tidak mengganggu pergerakan dan aksesibilitas karyawan, namun tetap mudah dijangkau saat diperlukan.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip interior ergonomis ini, lingkungan kerja dapat dirancang untuk mengoptimalkan kesehatan, kenyamanan, dan produktivitas karyawan. Hal ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan aspek-aspek ergonomis dalam perencanaan dan desain ruang kantor.

2.4. Tantangan dan Hambatan dalam Menerapkan Desain Ergonomis

Walaupun desain ergonomis sangatlah penting untuk membangun budaya kerja yang sehat dan menyenangkan, namun dalam penerapannya seringkali dihadapkan dengan berbagai tantangan dan hambatan seperti sebagai berikut:

1. Biaya Implementasi

Desain ergonomis sering kali memerlukan investasi awal yang lebih besar untuk membeli furnitur dan peralatan yang dirancang khusus untuk mendukung postur tubuh yang baik dan mengurangi kelelahan. Ini bisa menjadi kendala bagi organisasi dengan anggaran terbatas. Namun, bukan berarti desain ergonomis tidak dapat diterapkan dalam situasi ini. Organisasi dengan anggaran terbatas dapat mencari solusi kreatif dan inovatif untuk menerapkan desain ergonomis. Salah satu strategi yang efektif adalah memprioritaskan area yang paling berisiko. Hal ini dapat dilakukan dengan mengidentifikasi area kerja yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan muskuloskeletal. Dengan fokus pada area-area ini, organisasi dapat memanfaatkan anggaran sebaik mungkin. Selain itu, organisasi juga dapat mencari alternatif peralatan yang lebih murah namun tetap berkualitas. Saat ini, banyak tersedia pilihan peralatan ergonomis dengan harga yang lebih terjangkau. Dengan melakukan riset dan perbandingan, organisasi dapat mengidentifikasi solusi yang ideal, sejalan dengan kebutuhan dan ketersediaan anggaran.

2. Kurangnya Kesadaran dan Pendidikan

Di era modern ini, banyak orang menghabiskan waktu berjam-jam di ruang kerja. Tak jarang, postur tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri otot, kelelahan, hingga cedera serius. Desain ergonomis hadir sebagai solusi untuk menciptakan ruang kerja yang nyaman dan aman bagi para pekerja. Namun, ironisnya, masih banyak organisasi dan individu yang belum menyadari pentingnya desain ergonomis dan manfaatnya bagi kesehatan dan kenyamanan kerja. Kurangnya pemahaman ini menjadi salah satu tantangan utama dalam menerapkan desain ergonomis di ruang kantor. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya kesadaran ini adalah minimnya edukasi mengenai desain ergonomis.

Baik organisasi maupun individu, masih banyak yang belum memahami prinsip-prinsip dasar desain ergonomis dan bagaimana menerapkannya dalam ruang kerja. Kurangnya edukasi ini dapat berakibat pada beberapa hal. Pertama, organisasi mungkin tidak mengalokasikan anggaran yang cukup untuk merancang dan menata ruang kerja secara ergonomis. Kedua, individu mungkin tidak mengetahui cara mengatur posisi duduk, ketinggian meja, dan penggunaan peralatan kerja yang ergonomis. Akibatnya, ruang kerja yang tidak ergonomis dapat menjadi tempat berkembangnya berbagai masalah kesehatan bagi para pekerja. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang desain ergonomis menjadi langkah penting untuk menciptakan ruang kerja yang lebih sehat, nyaman, dan produktif.

3. Perubahan Budaya Organisasi

Menerapkan desain ergonomis sering kali membutuhkan perubahan budaya dalam organisasi. Perubahan budaya organisasi ini melibatkan perubahan kebijakan, prosedur, dan perilaku karyawan. Hal ini dapat bertentangan dengan kebiasaan lama yang telah mengakar kuat dalam organisasi. Diperlukan waktu dan edukasi yang berkelanjutan untuk mengubah kebiasaan lama dan menumbuhkan budaya baru yang mendukung desain ergonomis. Edukasi dan pelatihan dibutuhkan untuk menyadarkan karyawan tentang manfaat desain ergonomis. Banyak karyawan yang belum memahami manfaat desain ergonomis bagi kesehatan, produktivitas, dan performa kerja mereka. Edukasi dan pelatihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kesadaran dan mendorong karyawan untuk mendukung penerapan desain ergonomis.

Dukungan penuh dari pemimpin organisasi sangatlah krusial untuk mendorong perubahan budaya ini. Tanpa dukungan dari manajemen, penerapan desain ergonomis akan sulit untuk berhasil. Dukungan ini dapat ditunjukkan melalui kebijakan yang mendukung, menyediakan sumber daya yang diperlukan, dan memberikan contoh dan teladan yang baik bagi karyawan. Menerapkan desain ergonomis dalam organisasi bukanlah hal yang mudah. Diperlukan komitmen yang kuat dari semua pihak untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang ada. Dengan komitmen dan kerjasama yang solid, desain ergonomis dapat diterapkan dengan sukses dan memberikan manfaat bagi semua pihak.

4. Kesulitan Menyesuaikan dengan Kebutuhan Individu

Membuat ruang kerja ergonomis yang ideal bagi setiap individu bisa menjadi sebuah usaha yang rumit. Setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda, dan menyesuaikan ruang kerja untuk semua individu bisa menjadi tantangan. Setiap orang memiliki postur tubuh, tinggi dan berat badan serta preferensi kenyamanan yang berbeda-beda. Misalnya, kursi kerja yang nyaman bagi seseorang dengan tinggi badan 160 cm mungkin tidak sesuai untuk orang dengan tinggi badan 170 cm. Perbedaan ini membuat desain tunggal sulit memenuhi kebutuhan semua pengguna.

Selain perbedaan fisik, ada juga variasi dalam cara orang bekerja dan beraktivitas. Beberapa orang mungkin lebih sering duduk, sementara yang lain mungkin sering berdiri atau bergerak. Pekerjaan yang berbeda memerlukan alat dan lingkungan kerja yang berbeda pula. Misalnya, seorang desainer grafis membutuhkan kursi dan meja yang mendukung penggunaan komputer dalam waktu lama, sementara pekerja pabrik mungkin memerlukan meja yang dapat disesuaikan tingginya untuk mendukung berbagai posisi kerja. Hal ini semakin sulit di lingkungan kerja yang heterogen, di mana terdapat banyak karyawan dengan berbagai

kebutuhan dan ukuran tubuh (Anggraini et al, 2020), Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan berbagai pilihan perabot dan peralatan dengan ukuran dan pengaturan yang berbeda, serta memberikan pelatihan kepada karyawan tentang cara menyesuaikan peralatan kerja dengan kebutuhan mereka.

5. Tantangan Teknis dan Desain

Menerapkan prinsip-prinsip ergonomis dalam desain kantor adalah langkah penting untuk meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan kepuasan karyawan. Namun, proses ini tidaklah mudah dan menghadirkan berbagai tantangan teknis serta desain. Salah satu tantangan utama adalah menyesuaikan desain ruang kerja dengan pembatasan struktural bangunan yang ada. Setiap gedung memiliki batasan tertentu dalam hal ukuran, bentuk, dan tata letak yang dapat menghambat fleksibilitas dalam mendesain ruang kerja yang ergonomis. Misalnya langit-langit yang rendah dapat membatasi penempatan peralatan dan furnitur yang sesuai dengan prinsip ergonomis.

Aspek estetika juga merupakan elemen penting dalam desain kantor yang ergonomis. Karyawan cenderung merasa lebih nyaman dan termotivasi ketika bekerja di lingkungan yang menarik secara visual. Namun, menciptakan ruang yang estetis tanpa mengorbankan kenyamanan dan fungsionalitas adalah tantangan tersendiri. Misalnya, memilih furnitur yang ergonomis namun tetap stylish, serta memadukan warna dan pencahayaan yang dapat meningkatkan suasana kerja positif tanpa menimbulkan kelelahan mata. Desain interior yang baik harus mampu menggabungkan estetika dan ergonomi secara harmonis.

Dengan mengatasi tantangan-tantangan ini secara kreatif dan cermat, dimungkinkan untuk merancang kantor yang tidak hanya ergonomis tetapi juga estetis. Pendekatan yang inovatif, seperti menggunakan furnitur modular yang dapat disesuaikan, memilih bahan bangunan yang fleksibel, dan menerapkan teknologi pintar untuk pencahayaan dan pengaturan suhu, dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang optimal.

Dengan memahami tantangan dan hambatan yang terkait dengan menerapkan desain ergonomis, organisasi dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi dan mengintegrasikan prinsip-prinsip ergonomis dalam lingkungan kerja mereka.

2.5. Rekomendasi dan Pedoman Praktis

Desain ergonomis merupakan kunci untuk menciptakan ruang kerja yang nyaman dan produktif. Dengan menerapkan desain ergonomis, organisasi dapat membantu meningkatkan

kesehatan, kesejahteraan, dan performa kerja para karyawannya. Berikut adalah beberapa rekomendasi dan pedoman praktis untuk membantu organisasi dalam menerapkan desain ergonomis:

1. Evaluasi Kebutuhan dan Preferensi Karyawan

Membangun lingkungan kerja yang ergonomis bukan hanya tentang estetika, tapi juga tentang kesehatan dan produktivitas karyawan. Sebelum merancang atau mengubah ruang kerja, penting untuk melibatkan karyawan dalam prosesnya. Umpan balik mereka sangatlah berharga untuk memahami kebutuhan dan preferensi ergonomis mereka. Melalui survei, wawancara, atau diskusi kelompok, kita dapat menggali berbagai informasi penting. Contohnya, karyawan dapat mengungkapkan keluhan mereka tentang postur tubuh yang tidak nyaman saat bekerja, kelelahan mata akibat pencahayaan yang kurang optimal, atau rasa pegal di tangan akibat penggunaan mouse yang tidak ergonomis. Dengan memahami permasalahan ini, kita dapat merancang solusi yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan dan produktivitas karyawan dalam jangka panjang.

2. Penyuluhan dan Pelatihan Karyawan

Melakukan penyuluhan dan pelatihan kepada karyawan tentang pentingnya ergonomi dan cara mengatur tempat kerja secara ergonomis dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka. Penyuluhan dan pelatihan ini dapat mencakup berbagai topik penting, seperti teknik pengaturan meja kerja, penggunaan peralatan ergonomis, dan pencegahan cedera akibat postur yang buruk. Dengan mengadakan penyuluhan dan pelatihan ergonomi secara berkala, perusahaan dapat menunjukkan komitmennya terhadap kesehatan dan kesejahteraan karyawan.

3. Menerapkan Standar Ergonomi yang Ditetapkan

Mengacu pada standar ergonomi yang telah ditetapkan, seperti ISO 9241, dapat membantu memastikan bahwa desain ruang kantor memenuhi persyaratan ergonomi yang diperlukan, sehingga dapat membantu karyawan meningkatkan produktivitasnya (Pribadi, 2018). Dengan mengikuti standar ergonomi, berbagai elemen ruang kantor seperti furnitur, pencahayaan, dan tata letak dapat dirancang untuk meminimalisir risiko kelelahan, cedera, dan ketidaknyamanan. Hal ini dapat membantu meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kinerja karyawan dalam jangka panjang.

4. Desain yang Fleksibel dan Modular

Merancang ruang kantor dengan fleksibilitas dan modularitas dapat memungkinkan karyawan untuk menyesuaikan lingkungan kerja mereka sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu mereka. Ini dapat mencakup penggunaan meja kerja yang dapat disesuaikan tingginya, kursi yang dapat disesuaikan, dan partisi yang dapat dipindahkan (Dewi et al, 2019).

Hal ini memungkinkan karyawan untuk menyesuaikan ruang kerja mereka dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing, sehingga dapat membantu karyawan untuk lebih fokus pada pekerjaan mereka dengan lebih efektif dan meningkatkan produktivitas.

5. Melakukan Evaluasi dan Perbaikan Berkelanjutan

Penting untuk terus melakukan evaluasi terhadap desain dan pengaturan ruang kantor serta mengidentifikasi area untuk perbaikan lebih lanjut. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti survei karyawan, pengamatan langsung, atau konsultasi dengan ahli ergonomi. Melalui survei karyawan, organisasi dapat memperoleh masukan langsung dari para pengguna ruang kantor. Mereka dapat ditanya mengenai tingkat kenyamanan, kemudahan akses, dan keefektifan ruang kantor dalam mendukung pekerjaan mereka. Selain itu, pengamatan langsung terhadap aktivitas karyawan di ruang kantor juga dapat membantu organisasi untuk memahami bagaimana karyawan menggunakan ruang kantor dan bagaimana mereka berinteraksi dengan furnitur dan peralatannya, dan organisasi dapat terbantu dari saran yang tepat dari ahlinya dalam menerapkan desain ergonomis.

Dengan mengikuti rekomendasi dan pedoman praktis ini, organisasi dapat memperbaiki desain dan pengaturan ruang kantor mereka untuk meningkatkan kesehatan, kenyamanan, dan produktivitas karyawan secara keseluruhan.

METODE

Untuk memahami konsep kantor bebas stres dan desain kantor ergonomis, penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Peneliti mengumpulkan berbagai sumber bacaan yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel, dan buku. Kemudian, sumber-sumber tersebut disaring berdasarkan kriteria yang telah ditentukan untuk memastikan kualitas dan relevansinya. Setelah itu, peneliti menganalisis makna dan temuan dari literatur yang telah dikumpulkan. Langkah selanjutnya adalah menggabungkan dan menafsirkan temuan-temuan tersebut untuk menghasilkan pemahaman yang utuh tentang konsep kantor bebas stres. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menjelajahi konsep secara mendalam dan komprehensif dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi yang telah ada.

DISKUSI

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa desain interior ergonomis memainkan peran kunci dalam menciptakan kantor yang bebas stres. Pentingnya desain interior yang ergonomis tidak dapat diremehkan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap produktivitas dan

kesejahteraan karyawan. Sebelum merancang tata letak ruang kantor, langkah pertama yang harus dilakukan adalah mempertimbangkan bentuk fisik ruang kantor itu sendiri. Bentuk fisik ini mempengaruhi banyak aspek desain, termasuk jenis tata letak yang bisa diterapkan. Terdapat beberapa bentuk ruang kantor yang dapat dipertimbangkan oleh suatu organisasi, yaitu bentuk ruang kantor terbuka, tertutup dan landscape.

Kantor terbuka adalah salah satu bentuk tata letak yang sering digunakan untuk ruangan yang luas. Keuntungan utama dari kantor terbuka adalah mendorong kolaborasi dan komunikasi antar karyawan. Dengan sedikit atau tanpa sekat, karyawan dapat berinteraksi dengan mudah, berbagi ide, dan bekerja sama dalam proyek dengan lebih efisien. Namun, meskipun kantor terbuka memfasilitasi kolaborasi, mereka juga bisa menjadi bising dan mengganggu. Kebisingan dan gangguan visual dari rekan kerja bisa mengurangi fokus dan produktivitas individu. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan elemen peredam suara dan pengaturan ruang yang strategis untuk mengurangi gangguan.

Di sisi lain, kantor tertutup menawarkan privasi yang lebih besar dan cocok untuk pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan minim gangguan. Dalam kantor tertutup, karyawan memiliki ruang pribadi yang memungkinkan mereka untuk fokus pada tugas tanpa interupsi. Ini sangat bermanfaat untuk pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi, seperti analisis data atau penulisan laporan. Namun, kantor tertutup juga dapat mengisolasi karyawan, mengurangi peluang untuk kolaborasi dan komunikasi informal. Maka dari itu, penting untuk menyeimbangkan antara kebutuhan akan privasi dan kesempatan untuk berkolaborasi.

Konsep kantor landscape muncul sebagai solusi yang menggabungkan elemen kantor terbuka dan tertutup. Kantor landscape dirancang untuk menciptakan lingkungan kerja yang fleksibel yang dapat disesuaikan dengan berbagai kebutuhan karyawan. Ini mencakup area terbuka untuk kolaborasi, serta ruang tertutup untuk pekerjaan yang membutuhkan privasi. Selain itu menurut Chaniago (2016), salah satu keuntungan dari penggunaan ruang kantor landscape ialah dapat mengurangi stres, dengan demikian, kantor landscape menawarkan yang terbaik dari bentuk ruang kantor terbuka dan tertutup karena dapat memungkinkan interaksi sosial yang mudah sambil tetap menyediakan ruang untuk fokus individu yang dapat menciptakan kantor bebas stress.

Setelah menentukan bentuk ruang kantor yang akan diimplementasikan, selanjutnya kita perlu memperhatikan pencahayaan. Pencahayaan terutama pencahayaan alami dapat mengurangi kelelahan mata, meningkatkan konsentrasi, dan bahkan meningkatkan mood karyawan. Kantor yang terang dan jelas membuat karyawan merasa lebih bersemangat dan siap untuk bekerja. Selain itu, pencahayaan buatan yang dapat disesuaikan juga penting untuk

memastikan lingkungan kerja yang nyaman sepanjang hari. Ventilasi yang baik juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Udara segar yang mengalir dengan baik dapat meningkatkan kualitas udara dalam ruangan dan mengurangi risiko masalah kesehatan seperti alergi dan infeksi saluran pernapasan. Jendela yang dapat dibuka, sistem ventilasi yang efisien dapat membantu memastikan kualitas udara yang baik.

Pencahayaan dan ventilasi dapat disesuaikan pada bentuk ruang kantor yang diterapkan. Untuk kantor terbuka, diperlukan pencahayaan yang merata dan aliran udara yang baik di seluruh area. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap bagian ruangan mendapatkan cahaya yang cukup dan sirkulasi udara yang optimal untuk kesejahteraan karyawan. Di sisi lain, dalam kantor tertutup, pencahayaan dan aliran udara dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap ruangan. Fleksibilitas ini memungkinkan penyesuaian yang lebih tepat sesuai dengan fungsi masing-masing ruang kerja. Sedangkan untuk konsep kantor landscape, dibutuhkan kombinasi antara pencahayaan alami dan buatan untuk memberikan suasana yang nyaman dan produktif di seluruh ruangan. Aliran udara yang lancar di seluruh area juga menjadi prioritas untuk memastikan kesejukan dan kenyamanan bagi para pekerja.

Selanjutnya, pemilihan material yang nyaman dan perlengkapan kantor yang ergonomis perlu diperhatikan untuk mengurangi stress fisik dan mental karyawan. Penerapan prinsip-prinsip ergonomis seperti kursi dengan tinggi yang dapat disesuaikan memungkinkan karyawan untuk menemukan posisi duduk yang ideal, menopang tulang belakang dengan baik, dan mengurangi ketegangan pada leher dan bahu. Kursi yang tidak dapat diatur ketinggiannya berpotensi menimbulkan masalah kesehatan bagi penggunanya. Kursi yang demikian membuat kaki tidak menapak lantai dengan sempurna, dan sudut lutut kaki dapat melebihi 90° . Posisi duduk yang tidak normal ini, jika dibiarkan dalam jangka waktu lama, dapat memicu penyakit.

Penyakit akibat kerja yang menyerang otot rangka pada karyawan perkantoran umumnya disebabkan oleh postur tubuh saat bekerja yang tidak tepat, gerakan yang berulang dan posisi diam dalam waktu lama (Ahmad, 2021). Jika kebiasaan ini terus menerus dilakukan dan diabaikan, maka dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah Work-Related Musculoskeletal Disorders. Work-Related Musculoskeletal Disorders adalah sekelompok gangguan nyeri dan cedera pada otot, tendon, dan saraf yang disebabkan oleh pekerjaan.

Penerapan prinsip ergonomis pada meja juga perlu diperhatikan. Ketinggian meja yang ideal adalah ketika siku membentuk sudut 90° saat mengetik di keyboard dan kaki menapak rata di lantai dengan lutut membentuk sudut 90° . Hindari penggunaan bahan pada permukaan meja yang dapat memantulkan cahaya berlebih agar karyawan tidak terganggu, selain itu buat

permukaan meja cukup luas untuk menampung semua peralatan kerja yang dibutuhkan. Tambahkan juga penyangga kaki pada bagian bawah meja, dengan meninggikan kaki ke posisi yang lebih nyaman, penyangga kaki dapat membantu karyawan merasa lebih rileks dan nyaman saat bekerja.

Selain aspek fisik dari peralatan, desain interior ergonomis juga harus mempertimbangkan tata letak ruang kerja yang efisien. Tata letak yang baik memastikan bahwa semua peralatan kerja mudah diakses, mengurangi kebutuhan untuk bergerak secara berlebihan, dan mengedepankan kolaborasi antar karyawan. Misalnya, menempatkan printer, mesin fotokopi, dan alat tulis di area yang mudah dijangkau oleh semua karyawan dapat menghemat waktu dan tenaga karyawan, sehingga mereka dapat fokus pada pekerjaan inti mereka.

Tata letak ruang kerja yang efisien juga dapat mendukung interaksi sosial dan kerjasama antar karyawan. Penempatan meja kerja yang memungkinkan karyawan untuk saling melihat dan berkomunikasi tanpa harus bangkit dari tempat duduk mereka dapat meningkatkan interaksi dan kerja tim. Namun, penting untuk memastikan bahwa area kerja individu tetap cukup tenang untuk memungkinkan konsentrasi yang optimal. Ini bisa dicapai dengan menggunakan partisi yang dapat mengurangi gangguan suara dan visual.

Desain interior ergonomis tidak hanya memberikan kenyamanan fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan mental karyawan. Ruang kerja yang dirancang dengan mempertimbangkan ergonomi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan kerja. Lingkungan yang nyaman secara fisik, dengan akses mudah ke fasilitas yang diperlukan, membuat karyawan merasa dihargai dan diperhatikan. Ini menciptakan atmosfer kerja yang positif, yang dapat memicu motivasi dan produktivitas. Menurut Chaniago (2016), Layout kantor yang baik tidak hanya indah, tetapi juga fungsional dan mendukung produktivitas karyawan.

Karyawan yang diperlakukan dengan baik dan didukung di tempat kerja, memupuk loyalitas karyawan terhadap perusahaan. Penting juga untuk melibatkan karyawan dalam proses perancangan ruang kerja. Mendengarkan umpan balik mereka tentang kebutuhan dan preferensi mereka dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sesuai dan menyenangkan. Misalnya, beberapa karyawan mungkin memerlukan ruang tenang untuk pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi, sementara yang lain mungkin membutuhkan ruang kolaboratif untuk proyek tim. Dengan mempertimbangkan kebutuhan individu ini, perusahaan dapat merancang ruang kerja yang lebih efektif dan memuaskan.

Pada akhirnya, desain interior ergonomis merupakan investasi jangka panjang yang membawa manfaat berkelanjutan bagi organisasi. Dengan membangun budaya kerja yang

menunjang kebahagiaan dan kesehatan para karyawan, perusahaan dapat meningkatkan meningkatkan performa karyawan, mengurangi absensi, dan mempertahankan karyawan terbaik. Lebih dari itu, lingkungan kerja yang positif merupakan cerminan budaya perusahaan yang mengutamakan kebahagiaan dan kepuasan karyawannya, hal tersebut dapat meningkatkan reputasi perusahaan dan menarik talenta terbaik.

Dalam menghadapi tantangan masa depan, perusahaan perlu terus beradaptasi dan meningkatkan lingkungan kerja mereka. Teknologi baru dan perubahan dalam cara kerja akan terus berkembang, dan desain interior yang ergonomis harus dapat beradaptasi dengan perubahan ini. Fleksibilitas dan inovasi dalam desain akan menjadi kunci dalam membangun ruang kerja yang dapat mendukung kinerja karyawan saat ini, bahkan juga siap menghadapi kebutuhan di masa mendatang.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, kita melihat bahwa konsep kantor bebas stres bukan hanya sekadar sebuah idealisme, melainkan sebuah kebutuhan yang mendesak dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berkelanjutan. Melalui pendekatan desain interior ergonomis, lingkungan kerja dapat disusun sedemikian rupa sehingga mendukung kesejahteraan fisik dan mental karyawan. Pemilihan bentuk ruang kantor yang sesuai dengan budaya dan kebutuhan suatu organisasi menjadi aspek penting sebelum menentukan aspek-aspek pendukung dalam menciptakan kantor bebas stres lainnya, seperti pencahayaan yang memadai, ventilasi yang baik, peralatan ergonomis dan tata letak ruang kerja yang efisien.

Melalui integrasi prinsip-prinsip ergonomis dalam perencanaan ruang kantor, organisasi mampu meningkatkan kinerja dan menurunkan tingkat stres para karyawan, serta memperbaiki retensi dan kebahagiaan karyawan secara keseluruhan. Dengan demikian, penting bagi organisasi untuk memahami dan menerapkan konsep kantor bebas stres dan prinsip-prinsip desain interior ergonomis. Dengan melakukan investasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, organisasi dapat memperoleh manfaat jangka panjang berupa peningkatan produktivitas, kesejahteraan karyawan, dan kualitas kerja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. F. (2021). Evaluasi Office Ergonomic di PT . NDM dengan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA). 10(1), 15–19.
- Andriani, M., Dewiyana, & Erfani E. (2017). Perancangan Ulang Egrek Yang Ergonomis Untuk Meningkatkan Produktivitas Pekerja Pada Saat Memanen Sawit. Jurnal

- Integrasi Sistem Industri, 4 (2), 119-128.
- Anggraini, D., Aprilianti, N., & Purwanti, H. (2020). Dampak Penerapan Ergonomi pada Perancangan Tata Letak Ruang Kantor Terhadap Produktivitas dan Kesejahteraan Karyawan di Era New Normal. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 6(1), 45-52.
- Bidang Teknik Industri, 6(2), 122-126.
- Chaniago, H. (2016). *Manajemen Kantor Kontemporer*. In Bandung: Akbar Limas Perkasa, CV.
- Dewi, T. S., Dewi, T. S., Setyowati, Y., Astuti, E. D., & Nurhayati, R. (2019). Implementasi Desain Human-Centered Workplace untuk Meningkatkan Kesejahteraan dan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 8(2), 73-82.
- Gibson, J., & Cook, J. (2019). Designing workspaces that move us: A systematic review of the ergonomics literature on flexible office environments. *Ergonomics*, 62(1), 27-53.
- Harkness, S. (2023). Designing inclusive workspaces for diverse employees: An ergonomic approach. *Ergonomics*, 66(4), 479-490.
- Hidayat, R., & Fauziah, N. (2021). Peran Kantor sebagai Pusat Pengolahan
- Houdmont, J., & McIntyre, S. (2017). Occupational Health Psychology: European Informasi dalam Organisasi. *Journal of Office Management*, 10(2), 120-130.
- Jamal, J., Zulkarnain, Z., & Novrikasari, N. (2023). Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pekerja Welder. *Jurnal Kesehatan*, 14.
- Jurnal Teknik Industri: Jurnal Hasil Penelitian dan Karya Ilmiah dalam*
- Khasawneh, S., Al-Tamimi, S., & Al-Dabagh, A. (2022). The Impact of Ergonomic Office Furniture on Employee Well-being and Productivity. *International Journal of Human Factors and Ergonomics*, 3(2), 5-12.
- Meningkatkan Kenyamanan dan Kesehatan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 34-40.
- Mindhayani, I. (2020). Pengaruh Desain Interior Ergonomis pada Mood Karyawan.
- Naufal, M. (2020). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan. *Jurnal Manajemen Kinerja*, 12(1), 45-60.
- Penilaian Risiko Ergonomi Pada Lingkungan Kerja Perkantoran Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 10(3), 246-255.
- Perspectives on Research, Education and Practice (Vol. 3). Springer.
- Pramono, T., Sayuti, A. M., Gaffar, M. R., & Puspitaningrum, R. A. (2022).
- Pribadi, A., dkk. (2018). Pentingnya Ergonomi dalam Desain Ruang Kantor untuk

- Purbasari, A. (2019). Analisis Postur Kerja Secara Ergonomi Pada Operator Pencetakan Pilar Yang Menimbulkan Risiko Musculoskeletal. *Sigma Teknika*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.33373/sigma.v2i2.2064>
- Putra, A. B., & Aryanny, E. (2024). PENERAPAN KONSEP “5S” UNTUK MENCIPTAKAN LINGKUNGAN KERJA YANG ERGONOMIS DI PT. SRI YOGYAKARTA. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 2(1), 335-343.
- Rizky, A., & Wahyudi, T. (2019). Stress Kerja dan Burnout pada Karyawan: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 15(3), 235-250.
- Smith, J., & Johnson, L. (2022). Workplace Wellness: Enhancing Employee Motivation and Productivity. Dalam Tanaka, H., et al. (Eds.), *Advances in Workplace Psychology* (hlm. 50-70). New York: Academic Press.
- Tanaka, H., et al. (2022). Ergonomic Workplace Design and Its Impact on Employee Performance. *Journal of Occupational Health*, 20(4), 310-325.