

# K3 Perkantoran di Era Hybrid Work: Ergonomi, Kesehatan Mental, dan Safety Culture dalam Mendukung Transformasi Budaya Kerja Nasional

954

Peserta terdaftar ASN  
Kemenkes

3 JPL

Plataran Sehat

## SESI I — ERGONOMI & HEALTHY WORK SYSTEM

Bekerja dari rumah tidak otomatis berarti lebih aman. Itulah premis pembuka **drg. Baiduri Widanarko, M.K.K.K., Ph.D** (Universitas Indonesia) yang langsung meruntuhkan miskonsepsi umum di kalangan pegawai. Risiko kerja tidak menghilang bersama perpindahan lokasi—ia bertransformasi: dari bahaya fisik yang kasatmata, menjadi ancaman ergonomi, kelelahan kognitif, dan tekanan psikososial yang jauh lebih sulit dideteksi.

Data nasional (Widanarko et al., 2021) menunjukkan nyeri leher sebagai keluhan tertinggi pekerja kantor (30%), disusul bahu dan punggung (24%), serta pergelangan tangan (9%). Angka ini berpotensi memburuk ketika workstation berpindah ke meja makan atau sofa tanpa standar ergonomi. Solusinya dimulai dari hal sederhana: atur ketinggian kursi, posisi monitor, dan keyboard—serta terapkan aturan **20-20-20** (setiap 20 menit layar, alihkan pandangan 6 m selama 20 detik) dan prinsip **Move More** (bergerak tiap 30–60 menit).

Ergonomi modern, tegas Baiduri, bukan sekadar urusan kursi dan meja. Ia adalah desain pekerjaan secara menyeluruh—mencakup pilar fisik, kognitif, dan organisasional. Beban notifikasi tanpa henti dari berbagai platform (email, WhatsApp, Teams, Zoom) menciptakan *cognitive switching* yang menguras kapasitas otak. Masalahnya bukan teknologinya—melainkan cara pekerjaan dirancang.

## SESI II — KESEHATAN MENTAL DI ERA HYBRID

**Ni Made Ratna Paramita, M.Psi., Psikolog** membuka sesi dengan data yang mengejutkan: sekitar **77% pekerja di Indonesia** pernah mengalami gejala burnout (kelelahan mental, sinisme, penurunan efikasi diri), dan pekerja hybrid menghadapi risiko yang lebih sulit dideteksi dibanding pekerja kantoran murni. Di sektor kesehatan, kondisinya lebih mengkhawatirkan—53,8% perawat RS pemerintah mengalami burnout berat.

Tiga faktor risiko utama di era hybrid diidentifikasi: (1) **kaburnya batas kerja** akibat *always-on culture*, (2) **isolasi sosial** yang mengikis rasa memiliki terhadap organisasi, dan (3) **technostress** akibat adopsi teknologi yang cepat. Burnout bukan sekadar kelelahan—ia mencakup depersonalisasi dan penurunan efikasi yang terasa meski telah bekerja keras.

Solusinya bersifat berlapis: secara individu melalui *micro-breaks*, digital detoks, dan ergonomi mental; secara tim melalui *check-in* berkala dan budaya apresiasi. Di tingkat organisasi, implementasi **Employee Assistance Program (EAP)** terbukti menghasilkan produktivitas tiga kali lebih tinggi. Kunci keberhasilan EAP adalah kerahasiaan mutlak, bebas stigma, dan kemudahan akses—termasuk layanan tele-konseling 24/7.

*“Risiko tidak hilang—risiko berubah bentuk. Hybrid work hanya menggeser profil bahayanya.”*

— drg. Baiduri Widanarko

### TAKEAWAY: ERGONOMI

#### Aturan 20-20-20

Tiap 20 menit layar, lihat objek 6 m selama 20 detik.

#### Move More

Bangun dan bergerak setiap 30–60 menit.

#### Right to Disconnect

Recovery adalah prasyarat, bukan musuh, produktivitas.

#### Safety Culture = Trust

Pemimpin membentuk budaya K3 lewat teladan nyata.

*“Kesehatan mental bukan tujuan akhir, melainkan proses berkelanjutan untuk terus tumbuh dan berdaya.”*

— Ni Made Ratna Paramita, M.Psi.

### TAKEAWAY: KESEHATAN MENTAL

#### Kenali sinyal burnout

Kelelahan emosional, sinisme, penurunan efikasi.

#### Strategi mandiri

Micro-breaks, digital detoks, ergonomi mental.

#### Implementasi EAP

Tele-konseling 24/7, kerahasiaan mutlak, bebas stigma.

#### ASN Sehat, Indonesia Kuat

Dukungan institusi adalah investasi, bukan biaya.