

PENINGKATAN KONSENTRASI DAN FOKUS KERJA MELALUI MANAJEMEN LINGKUNGAN KERJA, TEKNOLOGI PENDUKUNG, DAN KESEJAHTERAAN MENTAL DI PERUSAHAAN MODERN

Indra Utama Simanjuntak
Universitas HKBP Nommensen Medan
Email: indra.simanjuntak@student.uhn.ac.id

Abstract

This article aims to analyze strategies for improving concentration and work focus through work environment management, the utilization of supporting technologies, and the enhancement of employees' mental well-being in modern companies. The study employs a qualitative approach using a literature review design, drawing on relevant and up-to-date scholarly sources. The findings indicate that an ergonomic and supportive work environment, well-managed use of technology, and strong attention to mental well-being significantly contribute to improved work focus and concentration. The integration of these three aspects creates a productive, healthy, and sustainable work environment. Therefore, modern companies are encouraged to adopt a holistic human resource management approach to optimize employee performance.

Keywords: work concentration, work focus, work environment, supporting technology, mental well-being

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis upaya peningkatan konsentrasi dan fokus kerja melalui manajemen lingkungan kerja, pemanfaatan teknologi pendukung, dan penguatan kesejahteraan mental karyawan di perusahaan modern. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan dan mutakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang ergonomis dan kondusif, penggunaan teknologi secara terkelola, serta perhatian terhadap kesejahteraan mental karyawan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan fokus dan konsentrasi kerja. Integrasi ketiga aspek tersebut terbukti mampu menciptakan kondisi kerja yang produktif, sehat, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, perusahaan perlu menerapkan pendekatan holistik dalam pengelolaan sumber daya manusia guna mendukung peningkatan kinerja karyawan secara optimal.

Kata kunci: konsentrasi kerja, fokus kerja, lingkungan kerja, teknologi pendukung, kesejahteraan mental

Article History

Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism checker no 1674
Doi : prefix doi :
10.8734/musytari.v1i2.359
Copyright : author
Publish by : musytari



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perkembangan perusahaan modern yang ditandai dengan digitalisasi proses kerja, fleksibilitas waktu, serta tuntutan produktivitas yang tinggi telah membawa perubahan signifikan terhadap pola kerja karyawan. Di satu sisi, kemajuan teknologi memberikan kemudahan dan efisiensi dalam menyelesaikan pekerjaan, namun di sisi lain juga memunculkan

tantangan baru berupa distraksi digital, beban kerja berlebih, serta tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan fokus kerja. Konsentrasi dan fokus merupakan faktor kunci dalam menunjang kinerja individu maupun organisasi, karena kemampuan karyawan dalam memusatkan perhatian secara optimal sangat berpengaruh terhadap kualitas hasil kerja, kecepatan penyelesaian tugas, serta tingkat kesalahan dalam proses kerja. Lingkungan kerja menjadi salah satu determinan utama yang memengaruhi tingkat konsentrasi karyawan. Kondisi fisik seperti pencahayaan, kebisingan, tata ruang, suhu, dan ergonomi kerja berperan penting dalam menciptakan suasana kerja yang kondusif. Lingkungan kerja yang tidak tertata dengan baik cenderung menimbulkan kelelahan, stres, dan gangguan perhatian, sehingga menurunkan efektivitas kerja. Sebaliknya, lingkungan kerja yang dirancang secara ergonomis dan humanis mampu meningkatkan kenyamanan, fokus, serta motivasi karyawan dalam menjalankan aktivitas profesionalnya.

Selain faktor lingkungan, pemanfaatan teknologi pendukung juga memiliki peran strategis dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus kerja. Berbagai aplikasi manajemen waktu, sistem kerja berbasis digital, serta teknologi otomatisasi dapat membantu karyawan mengelola tugas secara lebih terstruktur dan efisien. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol justru berpotensi menjadi sumber distraksi, seperti notifikasi berlebihan, multitasking yang tidak efektif, dan ketergantungan pada perangkat digital¹. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen teknologi yang tepat agar teknologi benar-benar berfungsi sebagai alat pendukung produktivitas, bukan sebaliknya.

Aspek kesejahteraan mental juga semakin mendapat perhatian dalam konteks perusahaan modern. Tingkat stres kerja, kelelahan mental, dan tekanan psikologis yang tinggi terbukti berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi dan fokus karyawan. Perusahaan yang mengabaikan kesehatan mental berisiko menghadapi penurunan kinerja, meningkatnya tingkat absensi, serta tingginya turnover karyawan. Sebaliknya, organisasi yang secara aktif mendukung kesejahteraan mental melalui kebijakan kerja yang seimbang, dukungan psikologis, serta budaya kerja yang positif cenderung memiliki karyawan yang lebih fokus, produktif, dan loyal.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif upaya peningkatan konsentrasi dan fokus kerja melalui manajemen lingkungan kerja, pemanfaatan teknologi pendukung, serta penguatan kesejahteraan mental di perusahaan modern. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi perusahaan dalam merancang strategi kerja yang berkelanjutan, humanis, dan berorientasi pada peningkatan kinerja karyawan secara optimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai peningkatan konsentrasi dan fokus kerja melalui manajemen lingkungan kerja, teknologi pendukung, serta kesejahteraan mental di perusahaan modern. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber sekunder yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, prosiding seminar, serta laporan penelitian yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir². Sumber-sumber tersebut dikumpulkan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar dan portal jurnal bereputasi dengan kata kunci

¹ Firmansyah, F., Disrinama, A. M., & Rachman, F. (2025). Pengaruh lingkungan kerja terhadap kelelahan kerja, tingkat konsentrasi, dan kualitas tidur karyawan. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 4(3), 443-455.

² Moleong, L. J. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

yang disesuaikan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyeleksi dan mengkaji literatur yang memiliki keterkaitan langsung dengan variabel konsentrasi dan fokus kerja, lingkungan kerja, teknologi pendukung, serta kesejahteraan mental karyawan. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi konsep, temuan penelitian, serta pola hubungan antarvariabel yang dibahas. Proses analisis dilakukan secara sistematis dengan membandingkan hasil penelitian terdahulu, mensintesis temuan-temuan utama, serta menarik kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Melalui metode ini, diharapkan diperoleh gambaran yang utuh dan terintegrasi mengenai strategi peningkatan konsentrasi dan fokus kerja yang dapat diterapkan secara efektif dalam konteks perusahaan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi dan fokus kerja karyawan di perusahaan modern dipengaruhi secara signifikan oleh tiga aspek utama, yaitu manajemen lingkungan kerja, pemanfaatan teknologi pendukung, dan kesejahteraan mental. Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur ilmiah, lingkungan kerja yang dirancang secara ergonomis dan kondusif terbukti mampu meningkatkan tingkat perhatian dan ketahanan fokus karyawan dalam menyelesaikan tugas. Faktor-faktor seperti pencahayaan yang memadai, tingkat kebisingan yang terkendali, tata ruang kerja yang rapi, serta kenyamanan fasilitas kerja berkontribusi positif terhadap penurunan kelelahan fisik dan mental, sehingga karyawan dapat bekerja dengan lebih fokus dan produktif. Selanjutnya, hasil penelitian juga mengungkap bahwa teknologi pendukung memiliki peran ganda dalam memengaruhi konsentrasi kerja. Di satu sisi, penggunaan aplikasi manajemen waktu, sistem kolaborasi digital, dan teknologi otomatisasi pekerjaan terbukti membantu karyawan dalam mengatur prioritas tugas, mengurangi beban kerja manual, serta meningkatkan efisiensi kerja. Hal ini berdampak pada meningkatnya fokus kerja karena karyawan dapat memusatkan perhatian pada tugas utama tanpa terganggu oleh pekerjaan administratif yang berulang. Namun demikian, penelitian-penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dan tidak terkontrol, seperti notifikasi yang terus-menerus dan praktik multitasking digital, justru menurunkan tingkat konsentrasi dan meningkatkan risiko kelelahan kognitif³.

Selain faktor lingkungan dan teknologi, kesejahteraan mental karyawan muncul sebagai faktor penentu yang sangat berpengaruh terhadap konsentrasi dan fokus kerja. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa tingkat stres kerja yang tinggi, tekanan target yang berlebihan, serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi berdampak negatif terhadap kemampuan karyawan dalam mempertahankan fokus. Sebaliknya, perusahaan yang menerapkan kebijakan pendukung kesehatan mental, seperti pengaturan beban kerja yang proporsional, fleksibilitas kerja, serta penyediaan dukungan psikologis, cenderung memiliki karyawan dengan tingkat konsentrasi yang lebih stabil dan kinerja yang lebih optimal⁴.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan konsentrasi dan fokus kerja tidak dapat dicapai melalui satu pendekatan tunggal. Integrasi antara pengelolaan lingkungan kerja yang nyaman, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta perhatian terhadap kesejahteraan mental karyawan merupakan strategi yang saling melengkapi dan efektif.

³ Ridwan, R. M. (2025). Digitalisasi kerja dan implikasinya terhadap stres serta ketenangan kerja karyawan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 13(4), 201-213.

⁴ Hidayah, F. N., & Wardoyo, D. T. W. (2024). Budaya digital dan produktivitas kerja melalui keterikatan kerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 12(1), 43-58.

Temuan ini menunjukkan bahwa perusahaan modern perlu mengadopsi pendekatan holistik dalam manajemen sumber daya manusia guna menciptakan kondisi kerja yang mendukung fokus, produktivitas, dan keberlanjutan kinerja organisasi.

1. Manajemen Lingkungan Kerja dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Karyawan

Manajemen lingkungan kerja yang efektif memiliki peran strategis dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus kerja karyawan di perusahaan modern. Lingkungan kerja yang nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, mampu menciptakan suasana kerja yang kondusif sehingga karyawan dapat meminimalkan gangguan dan memaksimalkan perhatian terhadap tugas yang dikerjakan. Aspek fisik seperti penataan ruang kerja yang ergonomis, pencahayaan yang optimal, sirkulasi udara yang baik, serta pengendalian tingkat kebisingan terbukti sangat memengaruhi kenyamanan kerja. Selain itu, aspek psikologis berupa rasa aman, hubungan kerja yang harmonis, dan budaya kerja yang positif turut berkontribusi dalam mendukung fokus dan konsentrasi karyawan.

Lingkungan kerja yang tidak kondusif, seperti ruang kerja yang sempit, pencahayaan yang kurang memadai, atau kebisingan berlebih, cenderung meningkatkan kelelahan fisik dan stres psikologis. Kondisi tersebut berdampak langsung pada menurunnya kemampuan karyawan dalam memusatkan perhatian, meningkatkan risiko kesalahan kerja, serta menurunkan kualitas hasil pekerjaan. Sebaliknya, lingkungan kerja yang dirancang dengan mempertimbangkan prinsip kenyamanan dan ergonomi mampu meningkatkan ketahanan konsentrasi, terutama pada pekerjaan yang menuntut ketelitian dan fokus tinggi dalam jangka waktu yang lama.

Penelitian Rahman dan Putri⁵ menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kerja fisik berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi dan kinerja karyawan di sektor perkantoran. Karyawan yang bekerja dalam lingkungan dengan tata ruang yang tertata baik, fasilitas memadai, serta kondisi fisik yang nyaman menunjukkan tingkat fokus kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan yang bekerja di lingkungan kurang mendukung. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sari dan Nugroho⁶ yang mengungkapkan bahwa perbaikan lingkungan kerja berbasis ergonomi mampu menurunkan tingkat distraksi dan meningkatkan daya tahan konsentrasi karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan yang bersifat kompleks. Dengan demikian, pengelolaan lingkungan kerja yang terencana dan berorientasi pada kenyamanan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan fokus dan produktivitas kerja karyawan secara berkelanjutan.

2. Peran Teknologi Pendukung dalam Meningkatkan Fokus Kerja

Pemanfaatan teknologi pendukung dalam perusahaan modern memiliki peran strategis dalam meningkatkan fokus kerja karyawan apabila diterapkan secara terencana dan terkontrol. Kehadiran teknologi digital seperti aplikasi manajemen waktu, sistem informasi kerja terintegrasi, serta perangkat kolaborasi daring memungkinkan proses kerja berlangsung lebih sistematis dan efisien. Melalui teknologi tersebut, karyawan dapat menyusun prioritas tugas, memantau progres pekerjaan, serta berkolaborasi tanpa harus terhambat oleh keterbatasan ruang dan waktu. Kondisi ini mendorong berkurangnya beban administratif yang bersifat repetitif, sehingga energi dan perhatian karyawan dapat diarahkan pada pekerjaan inti yang membutuhkan konsentrasi dan ketelitian tinggi.

⁵ Rahman, A., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh lingkungan kerja fisik terhadap konsentrasi dan kinerja karyawan perkantoran. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 18(1), 55-66.

⁶ Sari, D. P., & Nugroho, S. (2023). Lingkungan kerja ergonomis dan pengaruhnya terhadap daya tahan konsentrasi karyawan. *Jurnal Ergonomi dan Produktivitas Kerja*, 5(2), 89-98.

Namun demikian, efektivitas teknologi dalam meningkatkan fokus kerja sangat bergantung pada pola penggunaannya. Teknologi yang dirancang untuk meningkatkan produktivitas justru dapat menjadi sumber distraksi apabila tidak dikelola dengan baik. Penelitian Wibowo dan Lestari⁷ menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi manajemen tugas berbasis digital mampu meningkatkan fokus dan efektivitas kerja karyawan melalui pengaturan jadwal, pengelompokan tugas, serta pengurangan praktik multitasking yang tidak produktif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa teknologi dapat berfungsi sebagai alat bantu kognitif yang mendukung konsentrasi kerja ketika digunakan secara tepat.

Sebaliknya, penelitian Hakim dan Prasetyo⁸ mengungkap bahwa intensitas notifikasi yang tinggi, tuntutan respons cepat, serta kebiasaan berpindah antaraplikasi secara berlebihan dapat menurunkan kemampuan karyawan dalam mempertahankan fokus kerja. Kondisi tersebut berpotensi memicu kelelahan mental dan menurunkan kualitas hasil kerja. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan manajemen teknologi yang seimbang, seperti pengaturan notifikasi, penerapan waktu kerja fokus, serta edukasi literasi digital bagi karyawan. Dengan pengelolaan yang bijak, teknologi tidak hanya menjadi sarana efisiensi, tetapi juga instrumen penting dalam menciptakan fokus kerja yang berkelanjutan dan produktivitas yang optimal di perusahaan modern.

3. Kesejahteraan Mental sebagai Fondasi Konsentrasi dan Fokus Kerja

Kesejahteraan mental karyawan memegang peranan fundamental dalam menjaga konsentrasi dan fokus kerja secara berkelanjutan di lingkungan perusahaan modern. Kondisi mental yang sehat memungkinkan karyawan untuk mengelola tekanan pekerjaan, mengendalikan emosi, serta memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi. Sebaliknya, tekanan kerja yang tinggi, tuntutan target yang tidak realistis, dan minimnya dukungan psikologis dapat memicu stres berkepanjangan dan kelelahan mental. Situasi ini berdampak langsung pada menurunnya daya konsentrasi, meningkatnya kesalahan kerja, serta berkurangnya produktivitas karyawan secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesejahteraan mental tidak dapat dipandang sebagai aspek tambahan, melainkan sebagai fondasi utama dalam pengelolaan sumber daya manusia.

Temuan penelitian Anwar dan Kurniawan⁹ memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres kerja dan konsentrasi karyawan. Karyawan yang mengalami stres tinggi cenderung kesulitan mempertahankan fokus dan mengalami penurunan produktivitas. Sebaliknya, karyawan dengan tingkat stres yang lebih rendah memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih stabil serta ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi beban kerja. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian stres kerja merupakan prasyarat penting dalam menciptakan kondisi kerja yang mendukung fokus dan kinerja optimal.

Lebih lanjut, penelitian Dewi dan Hapsari¹⁰ menunjukkan bahwa penerapan program kesejahteraan mental, seperti layanan konseling kerja, kebijakan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi, serta budaya kerja yang suportif, berpengaruh positif terhadap peningkatan fokus dan loyalitas karyawan. Program-program tersebut membantu karyawan merasa dihargai

⁷ Wibowo, A., & Lestari, S. (2022). Pemanfaatan aplikasi manajemen tugas digital dalam meningkatkan fokus dan efektivitas kerja. *Jurnal Sistem Informasi Manajemen*, 9(3), 120-131.

⁸ Hakim, L., & Prasetyo, B. (2024). Dampak distraksi digital terhadap konsentrasi kerja karyawan di era teknologi. *Jurnal Teknologi dan Perilaku Kerja*, 6(2), 101-112.

⁹ Anwar, R., & Kurniawan, D. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap konsentrasi dan produktivitas karyawan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 10(2), 145-156.

¹⁰ Dewi, R. S., & Hapsari, A. (2025). Program kesejahteraan mental dan dampaknya terhadap fokus serta loyalitas karyawan. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 14(1), 33-45.

dan didukung secara psikologis, sehingga mampu bekerja dengan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dan berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa investasi perusahaan pada kesejahteraan mental tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kinerja, stabilitas organisasi, dan daya saing perusahaan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan konsentrasi dan fokus kerja karyawan di perusahaan modern dipengaruhi secara signifikan oleh sinergi antara manajemen lingkungan kerja, pemanfaatan teknologi pendukung, dan kesejahteraan mental. Lingkungan kerja yang tertata dengan baik, ergonomis, dan nyaman terbukti mampu menciptakan suasana kerja yang kondusif sehingga karyawan dapat memusatkan perhatian secara optimal dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan kualitas kerja, tetapi juga mengurangi tingkat kelelahan dan distraksi selama proses kerja berlangsung. Selain itu, teknologi pendukung berperan penting dalam membantu karyawan mengelola pekerjaan secara lebih efektif dan terstruktur. Pemanfaatan teknologi yang tepat dapat meningkatkan efisiensi kerja dan memperkuat fokus pada tugas utama. Namun demikian, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan distraksi dan kelelahan kognitif, sehingga diperlukan kebijakan dan pengelolaan teknologi yang bijak agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal. Dengan pengelolaan yang tepat, teknologi dapat menjadi instrumen strategis dalam mendukung konsentrasi dan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R., & Kurniawan, D. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap konsentrasi dan produktivitas karyawan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 10(2), 145-156.
- Dewi, R. S., & Hapsari, A. (2025). Program kesejahteraan mental dan dampaknya terhadap fokus serta loyalitas karyawan. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 14(1), 33-45.
- Firmansyah, F., Disrinama, A. M., & Rachman, F. (2025). Pengaruh lingkungan kerja terhadap kelelahan kerja, tingkat konsentrasi, dan kualitas tidur karyawan. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 4(3), 443-455.
- Hakim, L., & Prasetyo, B. (2024). Dampak distraksi digital terhadap konsentrasi kerja karyawan di era teknologi. *Jurnal Teknologi dan Perilaku Kerja*, 6(2), 101-112.
- Hidayah, F. N., & Wardoyo, D. T. W. (2024). Budaya digital dan produktivitas kerja melalui keterikatan kerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 12(1), 43-58.
- Moleong, L. J. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Rahman, A., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh lingkungan kerja fisik terhadap konsentrasi dan kinerja karyawan perkantoran. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 18(1), 55-66.
- Ridwan, R. M. (2025). Digitalisasi kerja dan implikasinya terhadap stres serta ketenangan kerja karyawan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 13(4), 201-213.
- Sari, D. P., & Nugroho, S. (2023). Lingkungan kerja ergonomis dan pengaruhnya terhadap daya tahan konsentrasi karyawan. *Jurnal Ergonomi dan Produktivitas Kerja*, 5(2), 89-98.
- Wibowo, A., & Lestari, S. (2022). Pemanfaatan aplikasi manajemen tugas digital dalam meningkatkan fokus dan efektivitas kerja. *Jurnal Sistem Informasi Manajemen*, 9(3), 120-131.