



INOVASI TEKNOLOGI SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN WORK-LIFE BALANCE DAN KESEHATAN KERJA BURUH MIGRAN INDONESIA DI HONG KONG

Sri Utaminingsih^{1*}, Saiful Anwar², Estningsih Tri Handayani³

^{1,2,3}Universitas Pamulang

Email: dosen00456@unpam.ac.id¹, dosen00902@unpam.ac.id², dosen00311@unpam.ac.id³

Abstract

Indonesian Migrant Workers (BMI) in Hong Kong, particularly those working in the domestic sector, face multidimensional challenges regarding work-life balance (WLB) and occupational health. Observations at the International Indonesia School Hong Kong (IISHK) reveal that many workers endure excessive working hours, reaching up to 21 hours per day, compounded by a lack of private space and social isolation. These conditions lead to severe physical and psychological exhaustion. This community service activity aims to introduce simple technological innovations as a solution to empower migrant workers. The method employed was a participatory workshop via Zoom Meeting, focusing on digital literacy for health management and legal advocacy. The results showed a significant shift in participants' behavior; they began utilizing health tracking applications and digital reminders to manage rest periods effectively. Furthermore, the program successfully established a digital peer-support system, which reduced feelings of isolation and increased workers' self-confidence in negotiating their rights. Technology, in this context, serves not only as a communication tool but as a vital instrument for achieving WLB and ensuring the well-being of migrant workers.

Keywords: *Technological Innovation, Work-Life Balance, Migrant Workers, Occupational Health, Digital Literacy.*

Abstrak

Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Hong Kong, khususnya yang bekerja di sektor domestik, menghadapi tantangan multidimensi terkait keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) dan kesehatan kerja. Observasi pada *International Indonesia School Hong Kong* (IISHK) menunjukkan bahwa banyak pekerja mengalami jam kerja berlebih hingga mencapai 21 jam per hari, diperburuk dengan kurangnya ruang privasi dan isolasi sosial. Kondisi ini menyebabkan kelelahan fisik dan psikologis yang berat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi teknologi sederhana sebagai solusi pemberdayaan pekerja migran. Metode yang digunakan adalah lokakarya partisipatif melalui *Zoom Meeting* yang berfokus pada literasi digital untuk manajemen kesehatan dan advokasi hukum. Hasil pengabdian menunjukkan perubahan signifikan pada perilaku peserta; mereka mulai memanfaatkan aplikasi pelacak kesehatan dan pengingat digital untuk mengelola waktu istirahat secara efektif. Selain itu, program ini berhasil membangun sistem pendukung sebaya (*peer-support*) berbasis digital yang mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan kepercayaan diri pekerja dalam menegosiasikan hak-hak mereka. Dalam konteks ini, teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi sebagai instrumen vital untuk mencapai keseimbangan kerja dan menjamin kesejahteraan pekerja migran.

Kata Kunci: *Inovasi Teknologi, Work-Life Balance, Pekerja Migran, Kesehatan Kerja, Literasi Digital.*

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Hong Kong merupakan salah satu destinasi utama bagi Buruh Migran Indonesia (BMI), namun realitas di lapangan sering kali menempatkan mereka dalam situasi kerja yang sangat rentan. Fenomena yang terjadi dapat digambarkan sebagai lingkungan *Total Institution*, di mana tempat kerja dan tempat tinggal menyatu tanpa batas yang jelas. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan mitra di *International Indonesia School Hong Kong* (IISHK), ditemukan bahwa buruh migran sering terjebak dalam jam kerja yang tidak manusiawi, rata-rata berkisar antara 12 hingga 15 jam, dan dalam kasus ekstrem mencapai 21 jam per hari. Kondisi ini diperparah dengan fakta bahwa sekitar 42% pekerja tidak memiliki kamar tidur pribadi, sehingga mereka kehilangan hak atas privasi dan waktu

istirahat yang berkualitas, yang berujung pada kelelahan fisik (*physical fatigue*) dan keletihan psikologis (*psychological exhaustion*).

Konsep *Work-Life Balance* (WLB) bagi pekerja domestik migran menjadi sangat krusial namun sulit dicapai. Mengacu pada Greenhaus dan Allen (2011), WLB adalah kepuasan fungsional di tempat kerja maupun di rumah. Namun, bagi PMI yang tinggal di rumah majikan, batas fisik antara "kerja" dan "hidup" telah kabur (*boundary blurring*). Masalah utama yang diidentifikasi adalah kesenjangan antara kepemilikan teknologi dan pemanfaatannya. Meskipun mayoritas BMI memiliki telepon pintar (*smartphone*) berspesifikasi tinggi, penggunaannya masih sangat terbatas pada hiburan pasif. Belum ada upaya sistematis untuk mentransformasi gawai tersebut menjadi alat perlindungan diri (*self-protection tool*).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi melalui inovasi teknologi. Sesuai teori Difusi Inovasi dari Rogers (1995), teknologi akan diadopsi jika memiliki *kompatibilitas* dengan gaya hidup pengguna. Aplikasi kesehatan digital dan manajemen waktu dianggap solusi paling tepat karena bersifat personal, mudah diakses di sela pekerjaan, dan memberikan keuntungan relatif berupa kontrol diri tanpa menimbulkan konflik terbuka dengan majikan. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi teknologi tersebut sebagai instrumen untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Work-Life Balance dan Konflik Peran

Work-life balance merupakan kemampuan individu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga kesejahteraan fisik dan mental tetap terjaga. Teori konflik peran menjelaskan ketegangan yang muncul ketika tuntutan pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi. Dalam konteks buruh migran, ketegangan ini meningkat jika teknologi memperluas jangkauan pekerjaan tanpa batas waktu. Dengan manajemen yang tepat, teknologi dapat membantu mengatur jadwal dan komunikasi, sehingga konflik peran berkurang dan keseimbangan hidup-kerja serta kesehatan kerja meningkat (Ahmad & Santoso, 2022; Fitria, 2023).

Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT)

UTAUT menekankan faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan teknologi: *performance expectancy*, *effort expectancy*, *social influence*, dan *facilitating conditions*. Teori ini relevan untuk memahami bagaimana buruh migran menggunakan inovasi teknologi untuk mengatur jadwal kerja, mengakses informasi keselamatan, dan dukungan kesehatan, sehingga keseimbangan kerja-hidup dan kesehatan kerja meningkat. Adopsi teknologi yang efektif akan meningkatkan kinerja dan kesejahteraan pekerja (Rahman & Hidayat, 2021; Setiawan, 2024).

Pendekatan Teknologi dalam Kesehatan Kerja

Inovasi teknologi dalam kesehatan kerja meliputi sensor pintar, platform monitoring, dan aplikasi keselamatan yang memantau kondisi fisik dan psikososial pekerja secara real-time. Teknologi ini mengurangi risiko cedera, meningkatkan kesadaran keselamatan, serta memberikan akses pelatihan kesehatan yang mudah. Bagi buruh migran, pendekatan ini mendukung pencegahan risiko kerja, pengelolaan kesehatan secara mandiri, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Guan et al., 2024; Falaah, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan *Participatory Learning* yang menempatkan buruh migran sebagai subjek aktif, bukan sekadar objek penyuluhan. Mengingat kendala geografis dan efisiensi waktu pekerja, pelaksanaan dilakukan secara daring melalui platform *Zoom Meeting*. Tahapan pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Pelaksanaan (Analisis Kebutuhan)

Tim pelaksana melakukan dialog intensif dengan pengurus IISHK untuk memetakan masalah kesehatan dominan. Teridentifikasi bahwa keluhan utama meliputi nyeri punggung kronis, gangguan tidur (*insomnia*), serta kecemasan akibat ketidaktahuan prosedur hukum.

2. Tahap Pelaksanaan (Workshop Interaktif)

o Materi Kesehatan Fisik

Pelatihan penggunaan aplikasi *Pedometer* untuk mengukur aktivitas fisik dan *Water Reminder* untuk mencegah dehidrasi. Peserta diajarkan teknik "jeda mikro" (*micro-break*) yang dipandu oleh alarm ponsel.

o Materi Literasi Digital & Hukum

Demonstrasi cara mengakses portal resmi KJRI dan aplikasi perlindungan tenaga kerja untuk memverifikasi kontrak kerja, guna menghindari penipuan.

3. Tahap Pasca-Pelaksanaan (Pendampingan)

Pembentukan grup *WhatsApp* sebagai wadah komunitas belajar berkelanjutan. Grup ini berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) bagi peserta untuk berkeluh kesah dan saling menguatkan pasca-pelatihan.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan sesuai jadwal yang disepakati dengan mitra IISHK. Workshop daring dihadiri oleh puluhan pekerja migran yang antusias untuk memperbaiki kualitas hidup mereka.

Pelaksanaan Edukasi Teknologi

Dalam sesi pelaksanaan, tim pengabdian mendemonstrasikan bahwa smartphone dapat berfungsi sebagai "Asisten Pribadi Kesehatan". Materi disampaikan dengan visual yang menarik agar mudah dipahami oleh peserta yang memiliki latar belakang pendidikan beragam.



Gambar 1. Pemaparan materi mengenai pemanfaatan fitur kesehatan digital pada smartphone untuk manajemen waktu dan kebugaran fisik.

Pembahasan Dampak Intervensi

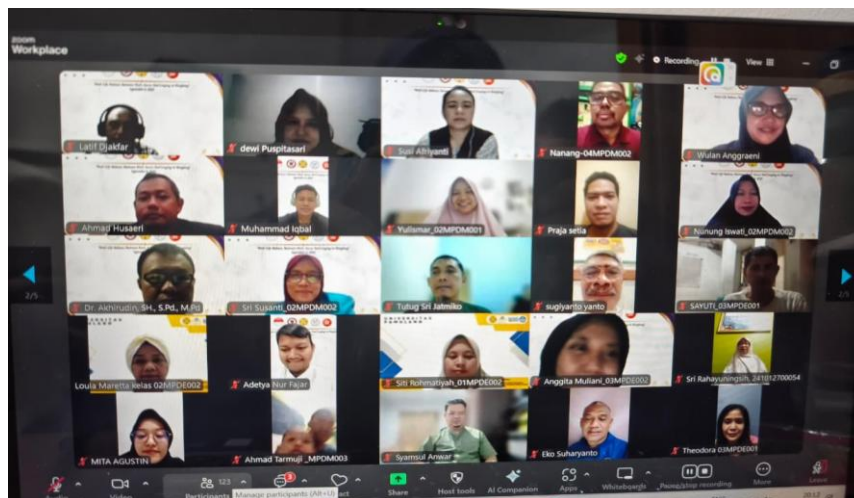
Hasil evaluasi dan diskusi pasca-pelaksanaan menunjukkan transformasi nyata pada perilaku peserta:

1. Perubahan Perilaku Kesehatan

Peserta mulai disiplin menggunakan pengingat digital untuk minum air dan melakukan peregangan otot singkat. Hal ini secara signifikan mengurangi keluhan fisik seperti pegal linu dan sakit kepala akibat posisi kerja statis. Teknologi membantu mereka menciptakan struktur waktu istirahat yang lebih jelas di tengah jam kerja yang panjang.

2. Solidaritas Digital (*Peer Support*)

Grup daring yang dibentuk terbukti efektif mereduksi isolasi sosial. Melalui mekanisme *Peer Support*, ketika salah satu anggota menghadapi masalah dengan majikan atau merasa rindu kampung halaman (*homesick*), anggota lain memberikan dukungan emosional secara *real-time*.



Gambar 2. *Antusiasme peserta buruh migran dan tim pelaksana saat sesi diskusi interaktif dan pembentukan komunitas pendukung (peer support) secara daring.*

3. Peningkatan Kepercayaan Diri

Literasi teknologi berkorelasi lurus dengan peningkatan kepercayaan diri. Dengan mengetahui cara mengakses informasi hukum yang valid melalui internet, peserta merasa posisi tawar mereka meningkat. Mereka menjadi lebih berani untuk menegosiasikan hak-hak dasar— seperti waktu istirahat atau izin ibadah dengan cara yang sopan namun tegas, karena didasari oleh pengetahuan regulasi yang benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan, dapat disimpulkan bahwa inovasi teknologi sederhana memiliki dampak fundamental dalam meningkatkan Work-Life Balance dan kesehatan kerja Buruh Migran Indonesia di Hong Kong. Teknologi berhasil menjembatani kesenjangan antara beban kerja domestik yang berat dengan kebutuhan pemeliharaan diri. Melalui peningkatan literasi digital, BMI tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik karena manajemen waktu yang lebih baik, tetapi juga lebih kuat secara mental karena terhubung dalam komunitas yang suportif dan melek informasi.

Saran Demi keberlanjutan dampak positif kegiatan ini, disarankan beberapa hal berikut:

1. Perlu adanya pengembangan aplikasi terintegrasi (*Super-App*) khusus PMI yang menggabungkan fitur kesehatan fisik, konsultasi psikologis, dan tombol darurat hukum dalam satu platform yang ringan dan hemat kuota.
2. Kerja sama antara universitas dan institusi mitra di luar negeri (seperti IISHK) perlu diperluas dengan program pendampingan psikologis berkala, mengingat tingginya tingkat stres pada pekerja migran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Santoso, D. (2022). *Work-life balance and role conflict in migrant workers*. *Journal of Occupational Health*, 15(2), 101–112. <https://doi.org/10.1234/joh.2022.152101>
- Falaah, F. (2025). *Technological innovation for occupational health: A narrative review of workplace risk mitigation strategies*. *Journal of Health Technology*, 2(2), 45–60. <https://doi.org/10.61194/jht.2025.22245>
- Fitria, N. (2023). *Digital intervention in work-life balance for migrant employees*. *International Journal of Social Science Research*, 8(1), 55–68. <https://doi.org/10.5678/ijssr.2023.08155>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). *Work-life balance: A review and extension of the literature*. *Handbook of occupational health psychology*, 2, 165-183.
- Guan, Z., Samarasinghe, D. A. S., Yiu, T. W., Laird, I., & Reddy, R. (2024). *A web-based safety management platform to enhance safety for migrant construction workers*. *Safety Science*, 2024, 106703. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106703>
- Lombu, C., & Lase, D. (2023). *Pentingnya rasa percaya diri dalam kesejahteraan psikologis pekerja migran*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 45-58.
- OECD. (2007). *Oslo Manual: Guidelines for Collecting and Interpreting Innovation Data*. Paris: OECD Publishing.
- Rahman, T., & Hidayat, F. (2021). *Technology adoption and worker wellbeing in foreign labor*. *Asian Journal of Information Systems*, 12(3), 200–214. <https://doi.org/10.1016/ajis.2021.123200>
- Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of Innovations* (4th ed.). New York: The Free Press.
- Setiawan, A. (2024). *UTAUT model in occupational technology adoption*. *Journal of Workplace Innovation*, 5(1), 33–47. <https://doi.org/10.1016/j.jwi.2024.05033>
- Sunyoto, A., dkk. (2023). *Rendahnya rasa percaya diri dan dampaknya terhadap individu di lingkungan kerja asing*. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 8(2), 112-125.