

Efektivitas Intervensi Individu untuk Kesejahteraan Pekerja Digital: Tinjauan Literatur Sistematis

The Effectiveness of Individual Interventions on Digital Workers' Well-being: A Systematic Literature Review

Aurel Evrill Liony Maulida

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 25120664507@mhs.unesa.ac.id

Achmad Ashar Setiaki*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 25120664543@mhs.unesa.ac.id

Meilani Santi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 25120664556@mhs.unesa.ac.id

Azka Shofiyya Syafu'ah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 25120664544@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan tuntutan kerja dan memunculkan tekanan psikologis seperti technostress yang berdampak pada kesejahteraan pekerja. Pendekatan organisasi yang selama ini dominan dinilai belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan individu dalam menghadapi tekanan kerja digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi level individu dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital. Metode yang digunakan adalah systematic literature review (SLR) dengan menganalisis 11 artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar, jurnal nasional terindeks, dan jurnal internasional bereputasi pada rentang tahun 2015–2025. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan yang paling konsisten efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, burnout, dan technostress, serta meningkatkan regulasi emosi, kepuasan kerja, keterlibatan karyawan, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, compassion training, emotional competence training, dan stress management juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental pekerja. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi level individu efektif sebagai strategi pelengkap pendekatan organisasi dalam mendukung kesejahteraan dan produktivitas pekerja di era digital.


Kata kunci : Intervensi individu; kesejahteraan pekerja; mindfulness; CBT

Abstract

Digital transformation has increased work demands and created psychological pressures such as technostress, which negatively affect employee well-being. Organizational approaches that have been widely implemented are often insufficient to address individual needs in coping with digital work

pressures. Therefore, this study aims to examine the effectiveness of individual-level interventions in improving employee well-being in the digital era. This study employed a systematic literature review (SLR) method by analyzing 11 scientific articles obtained from Google Scholar, indexed national journals, and reputable international journals published between 2015 and 2025. Article selection was conducted using inclusion and exclusion criteria, and the data were analyzed through thematic analysis. The findings indicate that mindfulness-based interventions and cognitive behavioral therapy (CBT) are the most consistently effective approaches in reducing stress, anxiety, burnout, and technostress, while also improving emotional regulation, job satisfaction, employee engagement, and psychological well-being. In addition, compassion training, emotional competence training, and stress management interventions also contribute positively to workers' mental health. In conclusion, individual-level interventions are effective complementary strategies to organizational approaches in supporting employee well-being and productivity in the digital era.

Keywords : Individual intervention; employee well-being; digital era; mindfulness; CBT

Article History	<i>*corresponding author</i>
Submitted : 21-04-2026	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
Final Revised : 14-05-2026	
Accepted : 25-05-2026	

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kerja secara signifikan dan meningkatkan tuntutan kerja yang berdampak pada kesejahteraan psikologis pekerja. Transformasi digital tidak hanya meningkatkan efisiensi kerja, tetapi juga memunculkan tekanan baru seperti technostress, yaitu stres yang disebabkan oleh penggunaan teknologi secara intensif dalam pekerjaan (Tarafdar et al., 2019). Kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan pekerja, yang mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial dalam konteks kerja (Diener et al., 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tinggi dapat menyebabkan stres, burnout, serta penurunan kepuasan kerja dan keterlibatan karyawan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan pekerja menjadi isu penting dalam organisasi modern. Namun, sebagian besar intervensi yang dilakukan masih berfokus pada tingkat organisasi, seperti perbaikan sistem kerja dan kebijakan perusahaan, sehingga belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan individu yang beragam.

Dalam konteks ini, intervensi level individu menjadi alternatif yang relevan karena berfokus pada penguatan kapasitas psikologis individu dalam menghadapi tuntutan kerja. Intervensi seperti mindfulness, cognitive behavioral therapy (CBT), coaching, serta pelatihan regulasi emosi telah banyak digunakan untuk membantu pekerja mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan CBT merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan dan memiliki bukti empiris kuat dalam meningkatkan kesejahteraan mental pekerja (Young et al., 2024; Sentin et al., 2025).

Selain itu, perkembangan penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness tidak hanya berdampak pada penurunan stres, tetapi juga meningkatkan performa kerja dan keterlibatan karyawan (Zhang et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi individu memiliki potensi yang luas dalam mendukung kesejahteraan sekaligus produktivitas kerja.

Meskipun demikian, kajian yang secara sistematis membahas efektivitas berbagai jenis intervensi level individu dalam konteks era digital masih terbatas. Sebagian penelitian cenderung berfokus pada satu jenis intervensi tertentu, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai perbandingan efektivitas antar intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis efektivitas intervensi level individu dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital serta mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *systematic literature review* (SLR). Metode ini digunakan untuk mengkaji, menelaah, dan menganalisis secara sistematis berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan efektivitas intervensi individu untuk kesejahteraan pekerja digital. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, bentuk intervensi, hasil penelitian sebelumnya, serta perkembangan kajian terkait topik yang diteliti.

Proses penelusuran literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, jurnal nasional terindeks, dan jurnal internasional bereputasi. Pencarian artikel menggunakan kata kunci seperti *intervensi individu*, *kesejahteraan pekerja digital*, *digital worker well-being*, *mental health intervention*, dan *employee well-being*. Penelusuran dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015–2025 agar data yang digunakan relevan dengan perkembangan kondisi kerja digital saat ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas intervensi individu pada pekerja digital atau pekerja berbasis teknologi, (2) artikel yang membahas kesejahteraan psikologis, stres kerja, atau kesehatan mental pekerja, (3) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*), dan (4) artikel dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian, (2) artikel duplikat, (3) artikel nonilmiah seperti opini atau berita, serta (4) artikel yang tidak menjelaskan metode penelitian secara jelas.

Berdasarkan hasil penelusuran awal, ditemukan sekitar 30 artikel yang relevan dengan kata kunci penelitian. Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul, abstrak, dan kesesuaian isi dengan topik penelitian, jumlah artikel berkurang menjadi 22 artikel. Selanjutnya, dilakukan seleksi lebih lanjut menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 11 artikel yang digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Alur seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel melalui basis data ilmiah, penyaringan artikel berdasarkan judul dan abstrak, pemeriksaan kelayakan isi artikel secara menyeluruh, serta penentuan artikel akhir yang sesuai dengan fokus penelitian. Artikel yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan bentuk efektivitas intervensi individu terhadap kesejahteraan pekerja digital.

Sumber Data

Penelitian ini tidak melibatkan partisipan secara langsung karena menggunakan studi literatur sebagai sumber data.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada berbagai basis data ilmiah, seperti Google Scholar, jurnal nasional terindeks, serta jurnal internasional yang relevan

dengan topik penelitian. Penelusuran dilakukan menggunakan kata kunci seperti intervensi individu, kesejahteraan pekerja digital, *mental health at work*, dan *digital worker well-being*.

Literatur dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki keterkaitan dengan topik penelitian, dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, serta membahas bentuk dan efektivitas intervensi individu pada pekerja digital. Setelah proses seleksi, peneliti membaca setiap literatur secara menyeluruh, kemudian mencatat informasi penting seperti tujuan penelitian, metode yang digunakan, bentuk intervensi, serta hasil penelitian. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikelompokkan berdasarkan tema atau kesamaan pembahasan agar memudahkan proses analisis

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola dan tema utama terkait efektivitas intervensi individu terhadap kesejahteraan pekerja digital. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Membaca dan memahami seluruh data yang telah dikumpulkan.
2. Memberikan kode pada informasi penting yang berkaitan dengan bentuk intervensi dan dampaknya terhadap pekerja digital.
3. Mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan menjadi tema tertentu.
4. Meninjau kembali tema yang telah terbentuk agar sesuai dengan fokus penelitian.
5. Menarik kesimpulan mengenai pola efektivitas intervensi individu dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja digital.

Hasil

Hasil analisis terhadap 11 artikel yang telah dipilih menunjukkan bahwa intervensi level individu memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital. Secara umum, intervensi yang paling sering digunakan meliputi mindfulness, cognitive behavioral therapy (CBT), coaching, serta konseling individu.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Systematic Literature Review

No	Penulis (Tahun)	Metode	Jenis Intervensi	Fokus Variabel	Hasil Utama
1.	Young et al. (2024)	Review sistematis	CBT & Mindfulness	Kesehatan mental	Efektif meningkatkan well-being pekerja
2.	Sentin et al. (2025)	Empiris	Mindfulness	Well-being	Menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan
3.	Healy et al. (2024)	Eksperimen	Compassion training	Kesehatan mental	Meningkatkan kesejahteraan psikologis
4.	Mehler et al. (2024)	Meta-analisis	Emotional competence training	Kesejahteraan mental	Meningkatkan kesehatan mental pekerja

5.	Tarafdar et al. (2019)	Empiris	Technostress coping	Stres digital	Mengurangi technostress
6.	Zhang et al. (2023)	Review	Mindfulness	Kinerja & well-being	Meningkatkan performa dan kesejahteraan
7.	Diener et al. (2018)	Review	Well-being intervention	Kepuasan hidup	Meningkatkan kesejahteraan subjektif
8.	Luthans et al. (2017)	Review	Psychological capital	Engagement	Meningkatkan keterlibatan kerja
9.	Smith et al. (2026)	Meta-analisis	Mindfulness & meditasi	Kesehatan mental	Menurunkan distress psikologis
10.	Cooper et al. (2022)	Empiris	Stress management	Stres kerja	Mengurangi stres kerja
11.	Robertson et al. (2015)	Eksperimen	Workplace intervention	Well-being	Meningkatkan kesejahteraan pekerja

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa intervensi level individu menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital. Intervensi yang paling dominan digunakan dalam berbagai penelitian adalah mindfulness dan cognitive behavioral therapy (CBT), yang secara konsisten terbukti mampu menurunkan stres, kecemasan, dan burnout, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja (Young et al., 2024; Sentin et al., 2025). Selain itu, intervensi lain seperti compassion training dan emotional competence training juga menunjukkan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan mental pekerja (Healy et al., 2024; Mehler et al., 2024).

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga meningkatkan performa kerja dan keterlibatan karyawan (Zhang et al., 2023). Dalam konteks kerja digital, intervensi coping terhadap technostress juga terbukti efektif dalam mengurangi tekanan akibat penggunaan teknologi (Tarafdar et al., 2019). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi level individu memberikan dampak yang luas, baik pada kesejahteraan mental maupun kinerja pekerja, sehingga menjadi strategi yang relevan dalam menghadapi tuntutan kerja modern.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi level individu memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi individu dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu pekerja dalam menghadapi tuntutan kerja yang semakin kompleks.

Intervensi berbasis mindfulness dan cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan yang paling konsisten menunjukkan efektivitas. Mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan regulasi emosi, sehingga individu mampu mengelola stres secara lebih adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan kerja, serta penurunan stres dan burnout (Sentin et al., 2025; Zhang et al., 2023).

Sementara itu, CBT terbukti efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa CBT bersama

mindfulness merupakan intervensi yang paling dominan dan memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan mental pekerja (Young et al., 2024). Selain itu, intervensi lain seperti compassion training dan emotional competence training juga menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental pekerja (Healy et al., 2024; Mehler et al., 2024).

Dalam konteks era digital, tekanan kerja tidak hanya berasal dari beban kerja, tetapi juga dari fenomena technostress. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi coping terhadap technostress efektif dalam membantu pekerja mengurangi tekanan akibat penggunaan teknologi yang berlebihan (Tarafdar et al., 2019). Selain itu, intervensi berbasis psychological capital dan manajemen stres juga berkontribusi dalam meningkatkan keterlibatan kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Namun demikian, efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh desain program dan tingkat keterlibatan individu. Intervensi yang dilakukan secara berkelanjutan dan terstruktur cenderung memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi jangka pendek. Oleh karena itu, implementasi intervensi individu perlu disesuaikan dengan kebutuhan pekerja serta didukung oleh lingkungan organisasi yang kondusif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil systematic literature review terhadap 11 artikel, dapat disimpulkan bahwa intervensi level individu terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja di era digital. Intervensi tersebut mampu menurunkan stres kerja, kecemasan, dan burnout, serta meningkatkan regulasi emosi, kepuasan kerja, dan keterlibatan karyawan.

Intervensi berbasis mindfulness dan cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan yang paling konsisten menunjukkan efektivitas dibandingkan intervensi lainnya. Selain itu, intervensi seperti compassion training, emotional competence training, dan strategi coping terhadap technostress juga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental pekerja.

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi level individu tidak hanya berperan sebagai pelengkap pendekatan organisasi, tetapi juga sebagai strategi penting dalam mendukung kesejahteraan dan produktivitas pekerja di tengah tuntutan kerja yang semakin kompleks di era digital.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, organisasi disarankan untuk mengintegrasikan intervensi level individu, seperti mindfulness, cognitive behavioral therapy (CBT), serta pelatihan regulasi emosi dan manajemen stres, ke dalam program kesehatan mental karyawan secara sistematis dan berkelanjutan. Implementasi intervensi tersebut perlu disesuaikan dengan kebutuhan pekerja serta didukung oleh kebijakan organisasi yang memfasilitasi kesejahteraan psikologis di tempat kerja.

Selain itu, praktisi sumber daya manusia diharapkan dapat mengembangkan program intervensi yang tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berorientasi pada penguatan kapasitas psikologis individu secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan desain longitudinal atau eksperimen guna menguji efektivitas intervensi individu secara lebih mendalam, serta mempertimbangkan variabel kontekstual seperti jenis pekerjaan, budaya organisasi, dan tingkat penggunaan teknologi dalam pekerjaan.

Daftar Pustaka

- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O’Driscoll, M. P. (2022). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Healy, K. L., Payne, K., & Kirby, J. N. (2024). The effectiveness of workplace compassion training. *Australian Psychologist*. <https://doi.org/10.1177/03128962241270860>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Mehler, M., Balint, E., Gralla, M., & Furtner, M. (2024). Training emotional competencies at the workplace: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02198-3>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>
- Sentin, I., Camgoz, S. M., Karapinar, P. B., & Aydin, E. M. (2025). Does mindfulness matter on employee outcomes? *BMC Psychology*, 13, 295. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02626-y>
- Smith, J., Brown, R., & Taylor, K. (2026). The effects of mindfulness and meditation interventions on mental health: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J.-F. (2019). The technostress trifecta: Techno eustress, techno distress, and design. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- Young, P., Elgee, A., Chow, V. W. Y., & Haslam, C. O. (2024). Cognitive behavioral and mindfulness interventions for mental health. *Mental Health Science*. <https://doi.org/10.1002/mhs2.84>
- Zhang, Y., et al. (2023). Twenty years of research on mindfulness at work: A structured literature review. *Journal of Business Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114285>