

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ANGGOTA KSBSI YANG MENGALAMI PHK

Jorgi Excellency Mboeik¹, Mernon Y. C. Mage², Marleny P. Panis³

Universitas Nusa Cendana^{1,2,3}

e-mail: jjjorgi71@gmail.com, mernonmage@gmail.com, marleny_panis@yahoo.com.

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Ketidakpastian ekonomi regional serta besarnya tekanan sosial pasca kehilangan pekerjaan formal melatarbelakangi kegiatan penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu peningkatan kerentanan mental serta penurunan drastis pada derajat kepuasan hidup para buruh. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah dan menguji secara empiris hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Konfederasi Serikat Buruh Seluruh Indonesia (KSBSI) yang mengalami pemutusan hubungan kerja. Langkah-langkah jalur riset kuantitatif deskriptif korelasional ini dioperasikan menggunakan kuesioner dengan menjangkau sampel sebanyak 137 responden melalui teknik *simple random sampling*. Pengukuran data primer menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-42* dan *Ryff Psychological Well-Being Scale*, yang selanjutnya dieksekusi statistik lewat uji normalitas residual serta analisis korelasi Pearson. Data kuantitatif secara empiris menyingkap korelasi negatif lemah yang signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi r sebesar minus 0,193 pada parameter signifikansi p kurang dari 0,001. Mayoritas subjek penelitian terdistribusi secara stabil pada kategori tingkat stres sedang dan tingkat kesejahteraan sedang. Simpulan utama menegaskan bahwa eskalasi ketegangan psikologis buruh berbanding lurus dengan penurunan fungsi otonomi serta penerimaan diri. Praktisi organisasi ketenagakerjaan direkomendasikan merancang draf manajemen koping dan dukungan psikososial secara konsisten.

Kata Kunci: *Stres, Kesejahteraan Psikologis, PHK, KSBSI*

ABSTRACT

Regional economic uncertainty and the intense social pressure following the loss of formal employment are the background to this research. These operational issues have triggered increased mental vulnerability and a drastic decline in workers' life satisfaction. The main focus of this scientific study is to analyze and empirically test the relationship between stress levels and the psychological well-being of members of the All-Indonesian Trade Union Confederation (KSBSI) who have experienced layoffs. This quantitative, descriptive, correlational research path was implemented using a questionnaire, reaching a sample of 137 respondents through a simple random sampling technique. Primary data measurement used the *Depression Anxiety Stress Scale-42* and the *Ryff Psychological Well-Being Scale*, which were then statistically executed through residual normality tests and Pearson correlation analysis. The quantitative data empirically revealed a weak, significant negative correlation between stress levels and psychological well-being, with a correlation coefficient value of r of minus 0.193 at a significance parameter of p less than 0.001. The majority of research subjects were stably distributed in the moderate stress and moderate well-being categories. The main conclusion confirms that the escalation of workers' psychological stress is directly proportional to the



decline in autonomy and self-acceptance. Employment organization practitioners are recommended to design coping management and psychosocial support drafts consistently.

Keywords: *stress, psychological well-being, layoff, KSBSI*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu karena menentukan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal, mengelola emosi, serta memberikan makna positif terhadap perjalanan hidupnya. Di dalam tatanan kehidupan bermasyarakat dan dunia kerja yang ideal, setiap pekerja diidealkan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang kokoh, yang tecermin melalui pemenuhan dimensi penerimaan diri, hubungan sosial yang harmonis, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, serta kesempatan pengembangan potensi diri. Pengondisian lingkungan kerja yang stabil dan suportif diidealkan bertindak sebagai sarana utama yang memfasilitasi ketahanan emosional pekerja di dalam menghadapi berbagai tantangan profesional. Keharmonisan antara kepastian ekonomi, dukungan lingkungan sosial, dan stabilitas mental dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan emosional, mendongkrak produktivitas kerja, serta memberikan jaminan keberlangsungan hidup yang bermartabat. Melalui pencapaian kesejahteraan psikologis yang tinggi, setiap pekerja diharapkan memiliki kemampuan adaptif yang matang sehingga mampu mempertahankan kesehatan mental dan terhindar dari risiko depresi maupun kecemasan (Liona & Yurniardi, 2020; Sisilia et al., 2025; Yuntari et al., 2021).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme pencapaian kesejahteraan psikologis tersebut dengan kenyataan lahiriah yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar setiap individu dapat mempertahankan stabilitas emosi, identitas profesional, dan kemandirian finansial secara berkelanjutan. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa dinamika dunia kerja yang tidak menentu kerap diwarnai oleh gelombang pemutusan hubungan kerja yang merenggut kepastian ekonomi para pekerja. Kesenjangan ini menimbulkan dampak yang sangat sistemik, di mana kehilangan pekerjaan tidak hanya mengancam stabilitas finansial, melainkan juga meruntuhkan harga diri, mengikis identitas profesional, serta memicu *cognitive appraisal* yang memandang situasi tersebut sebagai ancaman berat di luar kendali individu. Ketidadaan mekanisme penanganan stres yang adekuat menyebabkan pekerja yang terdampak rentan mengalami depresi, kecemasan mendalam, serta kemerosotan tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, yang pada akhirnya mengganggu kualitas hidup harian mereka (Giorgi et al., 2020; Mrklas et al., 2020).

Kondisi kesenjangan ekonomi serta kelesuan tingkat kesejahteraan psikologis akibat pemutusan hubungan kerja tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui fenomena sosial yang melanda wilayah kepulauan Nusa Tenggara Timur. Di dalam ekosistem ketenagakerjaan daerah tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para anggota Korps Serikat Buruh Sejahtera Indonesia terdampak pemutusan hubungan kerja di Nusa Tenggara Timur senantiasa menghadapi ketidakpastian hidup dan tekanan emosional yang sangat kompleks. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian yang mengalami pemutusan hubungan kerja menunjukkan tren peningkatan jumlah yang signifikan serta mulai merasakan beban finansial dan sosial yang berlipat ganda. Keterbatasan peluang kerja baru di daerah membuat subjek penelitian rentan mengalami stres berkelanjutan dan ketidakstabilan emosi akibat hilangnya mata pencaharian utama. Fenomena maraknya kecemasan ekonomi yang melanda subjek penelitian di Nusa Tenggara Timur ini menjadi penanda kuat bahwa evaluasi tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mereka mendesak untuk diteliti secara mendalam.



Guna meretas belenggu tekanan mental dan mengurai krisis kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian tersebut, pemahaman ilmiah mengenai hubungan kausalitas antara tingkat stres dan kesehatan mental menjadi sebuah kebutuhan akademis yang sangat vital. Analisis terhadap tingkat stres bertindak sebagai instrumen untuk memetakan sejauh mana guncangan finansial dan sosial memengaruhi persepsi individu dalam merespons krisis hidup. Kebanyakan studi terdahulu mengenai ketenagakerjaan umumnya masih didominasi oleh evaluasi dampak ekonomi makro atau sekadar menganalisis perlindungan hukum ketenagakerjaan secara normatif semata. Kajian spesifik yang secara khusus membedah hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada anggota organisasi serikat buruh yang mengalami pemutusan hubungan kerja di wilayah kepulauan masih relatif terbatas. Penguraian rantai tekanan emosional pada buruh terdahulu ini dipandang sangat strategis untuk merumuskan model pendampingan psikososial berbasis komunitas organisasi pekerja yang adaptif (Febriansyah et al., 2026; Harahap & Widanarko, 2021; Piswatama et al., 2024)

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa verifikasi empiris mengenai dinamika stres dan kesejahteraan psikologis buruh terdampak pemutusan hubungan kerja di wilayah daerah. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran korelasi antara tekanan psikologis akibat hilangnya pekerjaan dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis dalam konteks sosiokultural serikat pekerja lokal. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis, menguji, dan mendeskripsikan hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada para anggota Korps Serikat Buruh Sejahtera Indonesia terdampak pemutusan hubungan kerja di Nusa Tenggara Timur tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran sekolah dasar/menengah. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian fakta empiris mengenai ketahanan mental kelompok buruh daerah, sebuah dimensi praktis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat memberikan acuan kebijakan pendampingan sosial.

METODE PENELITIAN

Riset kuantitatif ini menerapkan desain asosiatif korelasional untuk menguji jalinan hubungan kausalitas antarvariabel tanpa intervensi buatan di lapangan. Prosedur pelaksanaan penajakan diselenggarakan secara meluas pada lingkup organisasi ketenagakerjaan di wilayah Provinsi Nusa Tenggara Timur. Peneliti membidik fenomena psikososial berupa dampak penyesuaian diri buruh pasca kehilangan pekerjaan formal dalam sektor industri regional. Populasi sasaran dalam penyelidikan empiris ini mencakup seluruh buruh dari serikat pekerja yang terdata resmi dengan akumulasi total mencapai angka 212 orang. Berpatokan pada kriteria inklusi, ukuran sampel akhir yang dilibatkan ditetapkan sebanyak 137 responden melalui pengaplikasian teknik pengambilan sampel acak jenis *simple random sampling*. Agenda pengumpulan data primer dihimpun secara hibrida mengombinasikan penyebaran lembar kuesioner cetak luring serta tautan elektronik daring berbasis internet guna menjangkau subjek di daerah terpencil. Peneliti bertindak selaku pengamat independen yang memantau alur pengisian kuesioner secara anonim demi menjamin kerahasiaan identitas dan orisinalitas draf informasi numerik dari para pekerja secara langsung, berkala, transparan, objektif, tepercaya, aman, dan terstruktur. Langkah ini dinilai sangat efektif untuk mengumpulkan data mentah secara meluas tanpa memicu kecemasan atau tekanan.





Teknis pengukuran draf informasi lapangan menggunakan alat ukur terstandarisasi yang terbagi menjadi 2 jenis perangkat skala psikologis. Variabel bebas diukur memakai subskala stres *depression anxiety stress scale-42* yang memuat sebaran 14 butir pernyataan model Likert skor penilaian rentang 0 sampai 3 dengan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* senilai 0,875. Sementara itu, variabel terikat dievaluasi memanfaatkan *ryff psychological well-being scale* untuk memetakan 6 dimensi otonomi kesejahteraan emosional buruh lewat kepemilikan 17 butir pernyataan valid serta mencatatkan indeks keterandalan sebesar 0,796. Seluruh draf angka hasil penjabaran hibrida kemudian ditabulasi secara sistematis untuk diproses lanjut menggunakan perangkat lunak komputer statistik parametrik. Analisis data diawali lewat pengujian persyaratan asumsi klasik yang mencakup uji normalitas residual model dengan skema *kolmogorov-smirnov* serta pengerjaan uji linearitas hubungan antarindikator laten. Pengujian hipotesis dieksekusi secara presisi menggunakan kalkulasi rumus koefisien korelasi *pearson product moment* guna mendeteksi signifikansi jalinan pengaruh searah ataupun berbalik nilai antarvariabel secara transparan, akurat, sah, tepercaya, dan akuntabel. Rangkaian urutan pengujian inferensial ini sengaja diselesaikan secara runtut guna mengeliminasi peluang kesalahan penafsiran draf kesimpulan akhir analisis riset.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	67	49 %
Perempuan	70	51 %
Total	137	100 %

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden terdiri dari laki-laki dan perempuan dalam proporsi yang hampir seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) dan pengalaman stres maupun kesejahteraan psikologis pasca-PHK dialami secara merata oleh kedua kelompok gender.

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

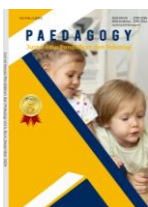
Kelompok Usia	Frekuensi	Persen (%)
24-30 Tahun	61	44 %
31-40 Tahun	49	36 %
41-50	25	18 %
>51	2	2 %
Total	137	100 %

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden berada pada usia produktif. Distribusi ini menunjukkan bahwa PHK lebih banyak dialami oleh pekerja yang masih aktif secara ekonomi dan berada pada tahap pengembangan dan pematangan karier, sehingga tekanan psikologis yang muncul berpotensi lebih besar.

Deskripsi Variabel Penelitian

Tabel 3. Deskripsi Kategorisasi Variabel Stres

Kategorisasi	Frekuensi	Persen (%)
--------------	-----------	------------



Sangat Tinggi	8	5 %
Tinggi	33	24 %
Sedang	48	35 %
Rendah	41	30 %
Sangat Rendah	7	6 %
Total	137	100,0 %

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, sedangkan jumlah responden pada kategori ekstrem (sangat rendah dan sangat tinggi) lebih sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas individu mampu mengelola tekanan psikologis dengan relatif stabil.

Tabel 4. Deskripsi Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	11	8 %
Tinggi	35	25 %
Sedang	45	32 %
Rendah	41	30 %
Sangat Rendah	7	5 %
Total	137	100,0 %

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, sementara jumlah responden pada kategori ekstrem lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami tekanan akibat PHK, mayoritas responden tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Uji Normalitas.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres	0,200	Normal
Kesejahteraan Psikologis	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($> 0,05$) untuk variabel Stres dan Kesejahteraan Psikologis, sehingga data terdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk analisis statistik selanjutnya.

Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres-Kesejahteraan Psikologis	0.459	Linear

Berdasarkan tabel 6 uji linearitas mengindikasikan hubungan linier antara variabel Stres dan Kesejahteraan Psikologis. Dengan demikian, pelaksanaan analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan kedua variabel dapat diterapkan.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Pearson Correlation (r)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Stres	0,193	0.000
Kesejahteraan Psikologis	0,193	0.000



Berdasarkan tabel 7 hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada responden.

Pembahasan

Hasil pengujian statistik terhadap 137 pekerja korban pemutusan hubungan kerja mencatatkan hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,193$ serta tingkat signifikansi $p = 0,000$. Komposisi responden menunjukkan keterwakilan gender yang seimbang, yaitu 67 pekerja laki-laki atau 49% dan 70 pekerja perempuan atau 51%. Mayoritas subjek berada pada kelompok usia produktif, di mana 61 pekerja atau 44% berusia 24 hingga 30 tahun, serta 49 pekerja atau 36% berusia 31 hingga 40 tahun. Data kategorisasi mengidentifikasi bahwa porsi terbesar responden mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 48 orang atau 35%, dan tingkat kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 45 orang atau 32%. Seluruh instrumen statistik telah memenuhi asumsi distribusi normal dan hubungan linier, masing-masing dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan 0,459. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya intervensi pemulihan mental berfokus pada kelompok pekerja usia produktif pasca-pemutusan hubungan kerja (Blake et al., 2025; Lam et al., 2022). Kendati demikian, keterbatasan riset ini terletak pada besaran nilai korelasi yang tergolong lemah, sehingga variabilitas kesejahteraan psikologis sebenarnya masih banyak dipengaruhi oleh variabel lain di luar model pengujian (Blake et al., 2025; Izzati & Mulyana, 2021; Marcheline & Adiati, 2021).

Kondisi pemutusan hubungan kerja pada fase usia produktif membawa dampak signifikan terhadap guncangan stabilitas ekonomi keluarga serta pemenuhan peran sosial individu di masyarakat. Rentang usia produktif yang mendominasi profil responden mencerminkan bahwa tekanan psikologis timbul karena terhentinya proses pengembangan karier yang sedang dibangun. Keseimbangan proporsi gender mengindikasikan bahwa dampak kecemasan akibat kehilangan mata pencaharian dialami secara merata tanpa membedakan latar belakang jenis kelamin. Implikasi sosial dari fenomena ini menuntut organisasi serikat pekerja dan pemerintah untuk menyediakan sarana pelatihan vokasi serta pendampingan kesehatan mental yang inklusif. Walaupun demikian, keterbatasan analisis pada aspek ini adalah ketiadaan pemetaan jumlah tanggungan finansial keluarga pada tiap responden, padahal beban tanggungan hidup berpotensi menjadi faktor pemoderasi yang memperberat tingkat stres pasca-pemutusan hubungan kerja (Guan et al., 2022; Owens et al., 2022; Schelleman-Offermans et al., 2024).

Sebagian besar responden yang berada pada kategori stres sedang dan kesejahteraan psikologis sedang mengindikasikan hadirnya proses penilaian kognitif yang dinamis dalam menanggapi krisis pekerjaan. Tingkat stres tidak melonjak ke kategori sangat tinggi karena individu berusaha mereduksi ketegangan melalui pemaknaan ulang terhadap situasi yang dihadapi. Kehadiran hubungan sosial yang positif dengan relasi sekitar berfungsi sebagai penyangga emosional yang menahan penurunan kualitas hidup individu secara drastis. Implikasi metodologis dari hasil penelitian ini mendukung digunakannya model adaptasi psikologis dalam menjelaskan fenomena ketahanan mental korporat. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum membedakan bentuk penanganan masalah yang digunakan oleh para pekerja, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah finansial secara langsung maupun yang berfokus pada regulasi emosi pribadi (Nasution et al., 2025; Nwaogu et al., 2021).



Terjaganya kondisi kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang mencerminkan adanya mekanisme regulasi diri serta efektivitas dukungan kelompok sebaya dalam lingkungan serikat pekerja. Pengalaman kolektif dalam wadah organisasi memfasilitasi terjadinya pertukaran informasi dan penguatan mental antar-anggota yang bernasib sama. Ketersediaan jejaring sosial ini membantu korban pemutusan hubungan kerja untuk tetap memiliki harapan serta mempertahankan persepsi positif terhadap kapasitas dirinya. Implikasi kebijakan organisasi menekankan urgensi penguatan program prapensiun atau program pendampingan transisi kerja guna meminimalkan ketidakpastian masa depan buruh. Kendati demikian, keterbatasan riset pada bagian ini bertumpu pada penggunaan alat ukur Laporan diri mandiri yang berpotensi memunculkan bias kecenderungan merespons jawaban yang dianggap baik secara sosial (Jeong et al., 2022; Shekhar et al., 2025; Stremersch et al., 2023).

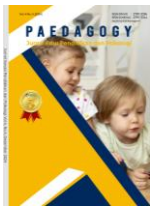
Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kenaikan tingkat stres akibat pemutusan hubungan kerja secara konsisten diikuti oleh penurunan tingkat kesejahteraan psikologis pekerja. Implikasi teoritis dari penelitian ini menguatkan posisi variabel stres sebagai prediktor penting dalam pemodelan kesehatan mental tenaga kerja. Sementara itu, keterbatasan utama dari keseluruhan riset ini terletak pada pengambilan sampel yang terpusat pada anggota satu organisasi serikat buruh dengan metode *cross-sectional*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi pada seluruh populasi pekerja non-serikat di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain penelitian longitudinal serta melibatkan variabel mediasi seperti durasi pengangguran dan modal finansial guna memperoleh pemahaman fenomena psikologis pasca-pemutusan hubungan kerja yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil investigasi empiris menyingkap adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada anggota organisasi ketenagakerjaan terdampak pemutusan hubungan kerja. Inti temuan ini menegaskan bahwa eskalasi ketegangan emosional serta tekanan psikososial pasca kehilangan pekerjaan formal berbanding lurus dengan kemerosotan derajat kesehatan mental subjek. Kondisi disrupsi ekonomi regional memicu distress mendalam yang secara langsung mengikis fungsi otonomi serta kapasitas penerimaan diri para buruh. Meskipun demikian, mayoritas pekerja terbukti masih mampu mempertahankan stabilitas kondisi kejiwaan mereka pada tingkatan yang moderat. Hal ini mengindikasikan adanya mekanisme pertahanan diri kognitif serta proses adaptasi psikologis yang berjalan di tingkat komunitas lokal guna meminimalisasi dampak buruk dari guncangan finansial tersebut.

Implikasi dari kajian ilmiah ini memberikan urgensi bagi praktisi serikat buruh untuk merancang draf manajemen koping dan dukungan psikososial secara konsisten. Program intervensi berbasis kelompok sangat dibutuhkan untuk membangun ketahanan mental kolektif para pekerja yang sedang berada dalam masa transisi karir. Untuk agenda riset di masa depan, para peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai bentuk interaksi teknis spesifik regulasi emosi individu. Penyelidikan lanjutan juga sebaiknya memperluas cakupan geografis populasi dan mulai mempertimbangkan variasi variabel eksternal lain di luar faktor stres kerja, seperti *spiritual resilience* dan *perceived social support*. Pendekatan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif secara *offline* melalui wawancara mendalam sangat direkomendasikan untuk menekan risiko munculnya *response bias*.





DAFTAR PUSTAKA

- Blake, H., Hassard, J., Thomson, L., Choo, W. H., Dulal-Arthur, T., Karanika-Murray, M., Delic, L., Pickford, R., & Rudkin, L. (2025). Psychological detachment from work predicts mental wellbeing of working-age adults: Findings from the 'Wellbeing of the Workforce' (WoW) prospective longitudinal cohort study. *PLoS ONE*, 20(1), Artikel e0312673. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312673>
- Febriansyah, A. F., Jingga, A. Z., Turang, Y. R., Rizki, R. N., & Marcelino, A. (2026). Urgensi pengaturan kesehatan mental dalam sistem keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Indonesia. *Journal of Industrial Relations Studies*, 2(1), 16–29. <https://doi.org/10.37366/jirs.v2i1.6435>
- Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Finstad, G. L., Bondanini, G., Lulli, L. G., Arcangeli, G., & Mucci, N. (2020). COVID-19-related mental health effects in the workplace: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Artikel 7857. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217857>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F., & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(2), Artikel e0264041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Harahap, M. F., & Widanarko, B. (2021). Analisis faktor psikososial terhadap gangguan otot tulang rangka akibat kerja: A literature review. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 749–760. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1975>
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan dalam kesejahteraan psikologis guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.26555/pcr.31567>
- Jeong, S., Kim, S. Y., Seol, J. H., Lim, M., & Sohn, Y. W. (2022). Encouraging job crafting in the workplace for newcomers: A two-year multi-wave study. *Frontiers in Psychology*, 13, Artikel 1003276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003276>
- Lam, L., Lam, M., Reddy, P., & Wong, P. (2022). Efficacy of a workplace intervention program with web-based online and offline modalities for improving workers' mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Artikel 888157. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.888157>
- Liona, R. C., & Yurniardi, M. S. (2020). The contribution of work engagement and job satisfaction to workers' psychological well-being. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 17(2), 94–104. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v0i0.16251>
- Marcheline, A. R., & Adiati, R. P. (2021). Pengaruh kepuasan kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan yang mengalami job mismatch. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1319–1330. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28616>
- Mrklas, K., Shalaby, R., Hrabok, M., Gusnowski, A., Vuong, W., Surood, S., Urichuk, L., Li, D., Li, X., Greenshaw, A. J., & Agyapong, V. I. O. (2020). Prevalence of perceived stress, anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in health care workers and other workers in Alberta during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey. *JMIR Mental Health*, 7(9), Artikel e22408. <https://doi.org/10.2196/22408>



- Nasution, H., Rahmadi, M., Mawar, L., & Sari, M. (2025). Stres ekonomi dan kesehatan mental kalangan pekerja. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritiman)*, 8(1), 15–42. <https://doi.org/10.30604/jpp.v8i1.153>
- Nwaogu, J. M., Chan, A. P. C., & Tetteh, M. O. (2021). Staff resilience and coping behavior as protective factors for mental health among construction tradesmen. *Journal of Engineering, Design and Technology*, 20(3), 671–695. <https://doi.org/10.1108/jedt-11-2020-0464>
- Owens, B., Mills, S., Lewis, N. M., & Guță, A. (2022). Work-related stressors and mental health among LGBTQ workers: Results from a cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 17(10), Artikel e0275771. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275771>
- Piswatama, D., Siahaan, P. G., & Hadiningrum, S. (2024). Mengekspos luka tersembunyi kritik terhadap perjanjian kerja dan dampak psikologinya pada tenaga kerja buruh di Desa Perkebunan Pernantian. *Journal of Education Research*, 5(3), 2643–2648. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1227>
- Schelleman-Offermans, K., Dito, B. B., Gudeta, K. H., Fourie, E., Kebede, S. W., Mazzucato, V., & Jonas, K. J. (2024). Socio-economic inequities in mental health problems and wellbeing among women working in the apparel and floriculture sectors: Testing the mediating role of psychological capital, social support and tangible assets. *BMC Public Health*, 24(1), Artikel 1157. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18678-5>
- Shekhar, A., Saurombe, M. D., & Joseph, R. M. (2025). Enhancing employee well-being through a culturally adapted training program: A mixed-methods study in South Africa. *Frontiers in Public Health*, 13, Artikel 1627464. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1627464>
- Sisilia, N., Suyatno, A., Rahayu, I., & Ernawati, E. (2025). Program peningkatan kesehatan mental dan motivasi kerja bagi karyawan usaha kecil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1802–1807. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.703>
- Stremersch, J., Bouckennooghe, D., & Kanar, A. M. (2023). Exploring job seeker profiles through latent profile analysis. *Journal of Career Assessment*, 32(3), 427–444. <https://doi.org/10.1177/10690727231201670>
- Yuntari, C. A. S., Syakina, D., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2021). Iklim psikologis sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada karyawan industri farmasi di Jabodetabek. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(2), 84–94. <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i2.21958>

