
Tantangan Kesehatan Mental di Tempat Kerja : Studi Kepustakaan Kontemporer

INFO PENULIS

Nazwa Ramadhani Fitrie
UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten
231340177.nazwa@uinbanten.ac.id
+6285216252558

Thalia Salsabila
UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten
231340178.thalia@uinbanten.ac.id
+6285215014552

Machdum Bachtiar
UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten
Machdum.bachtiar@uinbanten.ac.id
+628159200315

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Fitrie, N. R., Salsabila, T., & Bachtiar, M. (2026). Tantangan Kesehatan Mental di Tempat Kerja : Studi Kepustakaan Kontemporer. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (2),834-838.

Abstrak

Penelitian ini membahas tantangan kesehatan mental di tempat kerja dalam konteks organisasi modern melalui pendekatan studi kepustakaan. Perubahan sistem kerja, peningkatan tuntutan produktivitas, serta digitalisasi lingkungan kerja telah meningkatkan tekanan psikologis yang dialami pekerja. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental pekerja serta implikasinya terhadap kesejahteraan dan produktivitas kerja. Metode yang digunakan berupa analisis literatur ilmiah yang relevan dengan tema kesehatan mental kerja, stres kerja, kelelahan kerja, teknostres, serta faktor sosial dan demografis. Hasil kajian menunjukkan bahwa beban kerja mental, kelelahan kerja, perubahan teknologi, serta ketimpangan dukungan organisasi menjadi determinan utama gangguan kesehatan mental di tempat kerja. Selain itu, kelompok pekerja tertentu seperti pekerja muda dan perempuan memiliki kerentanan lebih tinggi akibat tekanan adaptasi dan beban peran sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi organisasi yang bersifat struktural, preventif, dan promotif guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Kerja, Stress Kerja, Beban Kerja, Teknostres, Studi Kepustakaan.

Abstract

This study examines mental health challenges in the workplace within the context of modern organizations through a literature review approach. Changes in work systems, increased productivity demands, and the digitalization of the work environment have increased the psychological stress experienced by workers. The aim of this study is to identify the key factors influencing workers' mental health and their implications for well-being and work productivity. The method used is an analysis of scientific literature relevant to the themes of occupational mental health, job stress, job burnout, technostress, and social and demographic factors. The study results indicate that mental workload, job burnout, technological change, and inequality in organizational support are the main determinants of mental health disorders in the workplace. Furthermore, certain groups of workers, such as young workers and women, are more vulnerable due to adaptation pressures and social role burdens. This study emphasizes the importance of structural, preventive, and promotive organizational interventions to create a psychologically healthy and sustainable work environment.

Key Words: Occupational Mental Health, Job Stress, Mental Workload, Technostress, Literature Review.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu dalam menjalankan aktivitas pekerjaan. Kondisi psikologis yang baik memungkinkan pekerja menjalankan tugas secara optimal, menjaga relasi kerja yang sehat, serta mampu menghadapi tekanan organisasi. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan konflik kerja, serta memicu absensi dan turnover karyawan.

Perkembangan dunia kerja modern menunjukkan perubahan signifikan yang dipengaruhi globalisasi, kompetisi organisasi, serta transformasi digital. Sistem kerja yang semakin cepat dan berbasis teknologi meningkatkan tuntutan kinerja sekaligus memperbesar tekanan psikologis pada pekerja. Selain itu, perubahan struktur organisasi dan pola komunikasi kerja sering kali belum diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja menjadi isu strategis yang perlu dikaji secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai tantangan kesehatan mental di tempat kerja berdasarkan literatur ilmiah kontemporer guna memperoleh gambaran konseptual mengenai faktor penyebab serta implikasinya bagi organisasi.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research) dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang berkaitan dengan kesehatan mental di tempat kerja. Sumber data diperoleh dari delapan belas publikasi akademik yang dipilih berdasarkan relevansi tema, kemutakhiran tahun terbit, serta keterkaitan dengan variabel seperti beban kerja mental, stres kerja, kelelahan kerja, teknostres, kebijakan organisasi, dan faktor gender. Data dikumpulkan melalui identifikasi literatur, seleksi sumber yang sesuai, kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis melalui proses pengelompokan tema, sintesis temuan penelitian, serta penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman yang sistematis mengenai tantangan kesehatan mental dalam konteks kerja modern.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis terhadap delapan belas artikel ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa tantangan kesehatan mental di tempat kerja pada era kontemporer dipengaruhi oleh kombinasi faktor pekerjaan, organisasi, teknologi, serta karakteristik sosial pekerja. Temuan menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental tidak muncul secara tunggal, melainkan sebagai hasil interaksi antara tuntutan kerja dan kapasitas adaptasi individu dalam lingkungan organisasi modern. Salah satu temuan utama adalah dominannya beban kerja mental sebagai faktor pemicu stres kerja. Beban kerja mental muncul ketika tuntutan kognitif dan emosional

pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya. Kondisi ini berkaitan dengan tekanan target produksi, kebutuhan akurasi tinggi, serta tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu terbatas. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja mental berhubungan langsung dengan meningkatnya tingkat stres kerja dan menurunnya kesejahteraan psikologis pekerja (Aprilia.V., Yunus.M., sulistyorini.a., 2023).

Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan bahwa kelelahan kerja menjadi faktor penting yang memperburuk kondisi mental pekerja. Kelelahan kerja dapat muncul dalam bentuk fisik maupun emosional. Dalam jangka panjang, kelelahan yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi stres kronis dan burnout. Penelitian pada sektor industri menunjukkan bahwa pekerja dengan tingkat kelelahan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, meningkatnya kesalahan kerja, serta gangguan kesehatan psikologis (Amir.J., Wahyuni.I., 2019).

Di era kerja modern, penggunaan teknologi digital juga memunculkan tekanan baru berupa teknostres. Digitalisasi kerja meningkatkan efisiensi, namun sekaligus meningkatkan tuntutan respons cepat, multitasking, serta keterhubungan kerja di luar jam formal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang harus terus terhubung dengan sistem digital berisiko mengalami kecemasan kerja dan kelelahan kognitif apabila tidak didukung kebijakan organisasi yang jelas (Johnson et al., 2020). Selain faktor pekerjaan, hasil kajian juga menunjukkan pentingnya dukungan organisasi dalam menjaga kesehatan mental pekerja. Dukungan tersebut dapat berupa kebijakan kerja sehat, program pelatihan kesehatan mental, serta intervensi psikoedukasi. Bentuk dukungan organisasi yang banyak ditemukan dalam literatur antara lain sebagai berikut :

- program edukasi kesehatan mental bagi karyawan
- pelatihan pengelolaan stres kerja
- penyediaan layanan konseling atau dukungan psikologis
- kebijakan promotif dan preventif terkait kesejahteraan kerja

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi kerja, serta kepuasan karyawan terhadap organisasi (Mutmainnah.I.L., Utami. D.A.N., Azzahra.K., 2024).

Hasil kajian juga menemukan adanya pengaruh faktor demografis dan sosial, terutama usia dan gender. Pekerja yang lebih muda cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi karena masih berada pada tahap adaptasi kerja dan memiliki pengalaman yang terbatas dalam menghadapi tekanan organisasi (Suci.I.S.M, 2018). Di sisi lain, pekerja perempuan sering menghadapi tekanan tambahan berupa diskriminasi organisasi, ketimpangan kesempatan, serta beban peran ganda antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional (Shen.A., 2025).

Secara umum, literatur juga menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental kerja semakin meningkat baik dalam penelitian akademik maupun kebijakan nasional. Kesehatan mental kini dipandang sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan tenaga kerja serta keberlanjutan organisasi. Hal ini tercermin dalam meningkatnya penelitian, program intervensi, serta pembahasan kebijakan kesehatan mental kerja di berbagai sektor (Sahadewa.S., 2024)

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja merupakan isu strategis yang berkaitan erat dengan desain sistem kerja dan kebijakan organisasi. Beban kerja mental yang muncul sebagai faktor dominan menunjukkan bahwa tekanan psikologis pekerja lebih banyak dipengaruhi oleh struktur pekerjaan dibandingkan karakteristik personal individu. Ketika tuntutan kerja melampaui kapasitas adaptif pekerja, maka individu akan mengalami stres kerja yang dapat berdampak pada kinerja, hubungan kerja, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Fahamsyah.Dikky., 2017).

Kelelahan kerja yang ditemukan dalam berbagai penelitian memperlihatkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik pekerja. Kelelahan fisik yang berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kelelahan emosional dan burnout. Burnout tidak hanya merugikan individu, tetapi juga organisasi karena dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan absensi, serta memperbesar potensi kesalahan kerja (Amir.J., Wahyuni.I., 2019). Oleh karena itu, pengelolaan ritme kerja dan waktu pemulihan menjadi bagian penting dalam strategi kesehatan kerja.

Dalam konteks transformasi digital, munculnya teknostres menunjukkan bahwa perkembangan teknologi membawa konsekuensi psikologis bagi pekerja. Teknologi memungkinkan fleksibilitas kerja, tetapi juga menciptakan ekspektasi keterhubungan tanpa

batas. Kondisi ini dapat mengurangi kesempatan pekerja untuk beristirahat secara psikologis, sehingga meningkatkan tekanan kognitif dan emosional (Rismawati.N., Lestari.A., 2025). Oleh sebab itu, organisasi perlu menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kebijakan kerja yang menjaga batas waktu kerja dan keseimbangan kehidupan pribadi.

Dukungan organisasi menjadi faktor protektif yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental pekerja. Lingkungan kerja yang menyediakan edukasi kesehatan mental, pelatihan pengelolaan stres, serta kebijakan kesejahteraan karyawan terbukti mampu meningkatkan rasa aman psikologis dan keterikatan karyawan terhadap organisasi. Beberapa bentuk dukungan organisasi yang direkomendasikan dalam literatur meliputi :

- a) integrasi program kesehatan mental dalam kebijakan SDM
- b) penyediaan layanan konseling kerja
- c) pelatihan manajemen stres bagi karyawan dan pimpinan
- d) penguatan budaya kerja suportif dan inklusif

Intervensi tersebut terbukti membantu pekerja mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif serta meningkatkan kualitas lingkungan kerja secara keseluruhan (Sisilia.N., Suyatno.A., Rahayu.I., 2025).

Selain itu, faktor usia dan gender menunjukkan bahwa kesehatan mental pekerja dipengaruhi oleh konteks sosial organisasi. Kerentanan pekerja muda menandakan pentingnya program orientasi kerja, mentoring, dan dukungan adaptasi bagi karyawan baru (Parlinda.Mesi., 2026). Sementara itu, tantangan yang dihadapi pekerja perempuan menunjukkan perlunya kebijakan kerja yang lebih inklusif, seperti perlindungan dari diskriminasi, kebijakan ramah keluarga, serta dukungan keseimbangan kerja-kehidupan.

Secara makro, meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental kerja menunjukkan bahwa isu ini telah berkembang dari sekadar masalah individu menjadi bagian dari strategi pembangunan sumber daya manusia. Integrasi kesehatan mental dalam kebijakan kesehatan nasional, keselamatan kerja, serta manajemen organisasi menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berkelanjutan (Fadkhurosi.A., Cikal.R.A., 2024).

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental di tempat kerja harus dilakukan secara komprehensif melalui perbaikan sistem kerja, penguatan dukungan organisasi, serta kebijakan yang adaptif terhadap perubahan teknologi dan sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja merupakan isu multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, teknologi, organisasi, serta kondisi sosial pekerja. Beban kerja mental dan kelelahan kerja menjadi pemicu utama meningkatnya stres kerja, terutama ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan kapasitas adaptasi individu dan dukungan organisasi. Transformasi digital juga menghadirkan tantangan baru berupa teknostres yang dapat memengaruhi keseimbangan psikologis pekerja apabila tidak dikelola secara tepat.

Selain itu, faktor demografis dan gender menunjukkan adanya kelompok pekerja yang memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan mental di tempat kerja memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui penataan sistem kerja, penguatan kebijakan organisasi yang adaptif, serta penyediaan program dukungan psikososial yang berkelanjutan. Upaya tersebut penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat, produktif, dan berkelanjutan dalam jangka panjang.

E. Referensi

- Amir.J., Wahyuni.I., E. (2019). Hubungan kebisingan, kelelahan kerja dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja bagian body rangka pt.x. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 7(1), 345-350.
- Aprilia.V., Yunus.M., sulistyorini.a., M. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental dan Lingkungan Kerja Non-Fisik dengan Stres Kerja di UMKM Sanan. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 103-118.
- Dian, Cut Nyak. (2023). Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja Untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Abdimas UNAYA*. 4(2). 286-291
- Fadkhurosi.A., Cikal.R.A., N. A. N. C. (2024). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL TAHUN

- 2022-2023 DI INDONESIA : ANALISIS BIBLIOGRAFI. *JURNAL ILMIAH ILMU PENDIDIKAN DAN SOSIAL*, 13(2), 202-209.
- Fahamsyah.Dikky. (2017). ANALISIS HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety and Health*, 6(1), 107-115. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.107-115>.
- Johnson, A., Dey, S., Nguyen, H., Groth, M., Joyce, S., Tan, L., Glozier, N., & Harvey, S. B. (2020). A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. *Australian Journal Of Management*, 45(3), 402-424. <https://doi.org/10.1177/0312896220922292>
- Mutmainnah.I.L., Utami. D.A.N., Azzahra.K., I. I. (2024). PSIKOEDUKASI TERKAIT WELL BEING PADA KARYAWAN SIT DARUL FIKRI MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 170-176.
- Parlinda.Mesi. (2026). KESEHATAN MENTAL ANAK MUDA DAN RISIKO KESELAMATAN KERJA BERDASARKAN SURVEI KESEHATAN INDONESIA 2023. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 11(1), 190-198.
- Rifaldi.E., Rezki.M., Norsyifa.s., Et.al. (2025). Psikoedukasi : Poster Rdukasi Psikologi Terhadap Kesehatan Mental Bagi Karyawan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4(2). 81-89.
- Rismawati.N., Lestari.A., S. S. (2025). Mindfulness, Machines, and Management: Synthesizing Evidence for Workplace Mental Wellness. *Jurnal Kesehtatan Dan Keselamatan Kerja Indonesia*, 1(1), 30-44.
- Sahadewa.S., D. F. D. (2024). KESEHATAN MENTAL DAN STRES KERJA DI TEMPAT KERJA : TINJAU PUSTAKA. *JURNAL NERS*, 8(1), 605-611.
- Shen.A., J. R. A. M. (2025). MENTAL HEALTH OF FEMALE EMPLOYEES ACROSS INDUSTRIES : A SYSTEMATIC REVIEW OF PSYCHOLOGICAL CHALLENGES AND RESILIENCE FACTORS. *MALAYSIAN ONLINE JOURNAL OF PSYCHOLOGY & COUNSELING*, 12(2), 57-75.
- Sisilia.N., Suyatno.A., Rahayu.I., E. (2025). Program Peningkatan Kesehatan Mental dan Motivasi Kerja Bagi Karyawan Usaha Kecil. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA*, 4(2), 1802-1807.
- Suci.I.S.M. (2018). ANALISIS HUUNGAN FAKTOR INDIVIDU DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220-229.
- Sudirlan.I.F., Muhammad.A.A., Rahmawati.E., Et.al. (2025). Psikoedukasi Promotif dab Preventif Kesehatan Mental di Tempat Kerja Guru dan Staff Yayasan Menara Islam Majalengka. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA*. 3(4). 166-171.
- Sulaeman.I.N., Setiawan.P., Rumbia.W.J. et.al. (2023). KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 8(4). 1-18.
- Waruwu.Y., Halawa.F., Waruwu.E. (2025). Peran strategis Kesehatan Mental Dalam Kesejahteraan Karyawan. *Jurnal Ekonomi dan Ilmu Berkaitan*. 01(03). 71-76.
- Yusrani.K.G., Aini.n., Maghfiroh.S.A., Istianti.N.D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia : Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*. 1(2). 89-107.