

Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pekerja Konstruksi di Indonesia

Syadza Nabila Yusna & Vivid Lucha Deanggi

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

Artikel ini menyajikan tinjauan literatur empiris terhadap sepuluh studi di Indonesia yang diterbitkan antara 2020-2025 untuk mengidentifikasi determinan kesehatan mental pekerja konstruksi di Indonesia. Hasil tinjauan menegaskan bahwa stres kerja dan beban kerja mental merupakan faktor dominan yang menurunkan kesehatan mental, menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, gangguan tidur, burnout, serta dampak fisiologis berupa kelelahan kronis yang dapat menurunkan konsentrasi dan kinerja. Lingkungan kerja yang kurang baik dapat memperburuk kondisi psikologis pekerja, sedangkan supervisi yang efektif dan penerapan K3 berperan sebagai faktor protektif, meningkatkan rasa aman, motivasi, dan kepuasan kerja. Masa kerja dan karakteristik pekerjaan menunjukkan pengaruh yang bervariasi, sehingga menuntut penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi interaksi antar faktor serta peran variabel moderasi seperti usia, pendidikan, dan pengalaman kerja. Implikasi praktis dari temuan ini mencakup pengendalian stres, pengaturan beban kerja mental, penciptaan lingkungan kerja yang kondusif, serta penguatan supervisi dan penerapan K3, yang secara kolektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja konstruksi di Indonesia.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pekerja Konstruksi, Stres Kerja, Beban Kerja Mental, Supervisi

ABSTRACT

This article presents a literature review of ten national empirical studies published between 2020 and 2025 to identify the determinants of mental health among construction workers in Indonesia. The review findings confirm that work-related stress and mental workload are dominant factors reducing mental health, causing psychological effects such as anxiety, sleep disturbances, and burnout, as well as physiological effects such as chronic fatigue, which can decrease concentration and performance. A poor work environment can adversely affect workers' psychological well-being, whereas effective supervision and the implementation of OSH/K3 act as protective factors, enhancing safety perception, motivation, and job satisfaction. The effects of length of employment and job characteristics vary, highlighting the need for further research to explore interactions among factors and the moderating roles of age, education, and work experience. Practical implications of these findings include stress management, mental workload regulation, creation of a supportive work environment, and strengthening supervision and OSH/K3 implementation, which collectively can improve the psychological well-being of construction workers in Indonesia.

Keywords: Mental Health, Construction Workers, Work-Related Stress, Mental Workload, Supervision.



This article is [licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

***Corresponding Author:**

E-Mail : vivid_lucha.ts@upnjatim.ac.id

Address : Jl. Raya Rungkut Madya No. 1, Gunung Anyar, Surabaya, 60294.

Page: 1-7

OPEN  ACCESS

PENDAHULUAN

Industri konstruksi di Indonesia merupakan sektor yang dikenal dengan risiko kerja yang tinggi, baik secara fisik maupun psikologis. Pekerja konstruksi menghadapi tekanan pekerjaan berat, target proyek yang ketat, dan lingkungan kerja yang menantang, yang dapat meningkatkan stres, kelelahan, dan gangguan kesehatan mental [1]. Kondisi ini menjadikan kesehatan mental sebagai isu penting yang perlu mendapatkan perhatian lebih, mengingat dampaknya tidak hanya pada individu tetapi juga pada keberlangsungan proyek secara keseluruhan.

Kesehatan mental yang buruk dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, serta mendorong keinginan pekerja untuk berpindah tempat kerja. Tingkat stres yang tinggi pada tenaga ahli konstruksi berkaitan dengan meningkatnya risiko kecelakaan kerja [3]. Usia, pendidikan, dan pengalaman kerja memoderasi pengaruh stres terhadap kecelakaan kerja [8]. Beban kerja mental yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kelelahan kerja pada pekerja konstruksi [2].

Berbagai penelitian di Indonesia juga telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi kesehatan mental pekerja konstruksi, seperti stres kerja [3], beban kerja mental [2], lingkungan kerja dan masa kerja [7], supervisi serta penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) [1], karakteristik pekerjaan [11], maupun tanggung jawab proyek pada staf kontraktor [4]. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada satu atau beberapa faktor tertentu serta dilakukan pada lokasi, jenis proyek, atau kelompok pekerja yang berbeda. Akibatnya, bukti empiris yang tersedia masih tersebar dan belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental pekerja konstruksi di Indonesia.

Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus menyintesis hasil-hasil penelitian empiris mengenai kesehatan mental pekerja konstruksi di Indonesia melalui pendekatan *literature review*. Sintesis tersebut diperlukan untuk mengidentifikasi pola temuan yang konsisten, membandingkan perbedaan hasil antarpenelitian, serta mengungkap faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental pekerja konstruksi. Dengan demikian, hasil kajian dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif di tingkat organisasi maupun proyek.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *literature review* terhadap penelitian-penelitian empiris mengenai kesehatan mental pekerja konstruksi di Indonesia. Kajian ini merangkum faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pekerja, menganalisis pola kesamaan dan perbedaan temuan antarstudi, serta mengidentifikasi implikasi praktis bagi pengelolaan sumber daya manusia dan manajemen proyek konstruksi di Indonesia.

METODE

Tinjauan ini menggunakan pendekatan sistematis berbasis studi empiris di Indonesia yang diterbitkan antara 2020-2025. Pencarian literatur dilakukan melalui *database* artikel di Indonesia menggunakan kata kunci: “kesehatan mental pekerja konstruksi”, “stres kerja”, “beban kerja mental”, “supervisi”, dan “K3”. Proses seleksi melibatkan tiga tahap: *screening* judul dan abstrak, evaluasi teks penuh, dan pemilihan studi yang relevan dengan kriteria inklusi.

Kriteria inklusi meliputi penelitian berfokus pada pekerja konstruksi di Indonesia, meneliti faktor-faktor pekerjaan yang berhubungan dengan kesehatan mental dan publikasi dalam jurnal nasional antara 2020-2025. Analisis dilakukan secara tematik berdasarkan faktor determinan kesehatan mental: stres kerja, beban kerja mental, lingkungan kerja, supervisi dan K3, masa kerja, serta karakteristik pekerjaan. Interaksi antar faktor dan variabel moderasi seperti usia, pendidikan, dan pengalaman juga diperhatikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pekerja konstruksi dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling terkait. Kondisi kerja yang menuntut dan tekanan psikologis, dapat membentuk pengalaman psikologis pekerja, memengaruhi tingkat stres, kelelahan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan-temuan dari studi ini memberikan gambaran bagaimana faktor-faktor tersebut berperan dalam keseharian pekerja konstruksi.

Stres Kerja

Stres kerja adalah faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental pekerja konstruksi. Stres tinggi menurunkan produktivitas sekaligus meningkatkan risiko kecelakaan [2]. Usia, pendidikan, dan pengalaman memoderasi pengaruh stres terhadap risiko kecelakaan [3]. Stres kerja pada pekerja pemancangan dipengaruhi oleh berbagai faktor pekerjaan, seperti ketaksamaan peran, konflik peran, beban kerja, tanggung jawab, dan pengembangan karier [9].

Dampak stres kerja mencakup psikologis (kecemasan, gangguan tidur, *burnout*) dan fisiologis (kelelahan kronis, penurunan konsentrasi). Stres kerja juga dapat memicu konflik interpersonal, menurunkan motivasi, dan berdampak pada kinerja tim [1], [4]. Hal ini menegaskan bahwa stres kerja perlu dikelola sebagai prioritas dalam intervensi kesehatan mental di sektor konstruksi.

Beban Kerja Mental

Beban kerja mental meliputi tuntutan kognitif dan kompleksitas tugas. Beban kerja mental yang tinggi berhubungan dengan kelelahan kerja [5]. *Multitasking* dan tuntutan kognitif yang berlebihan meningkatkan risiko gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan kelelahan emosional [6]. Strategi mitigasi termasuk pembagian tugas yang jelas, penggunaan teknologi untuk perencanaan, serta pelatihan dalam pengelolaan beban

kognitif. Interaksi stres kerja dan beban kerja mental dapat memperburuk kondisi psikologis jika tidak ditangani bersamaan, sehingga penanganannya perlu terintegrasi.

Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja dapat menjadi faktor protektif atau risiko. Fasilitas terbatas, kebisingan, dan tekanan sosial meningkatkan stres dan menurunkan produktivitas [1]. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung, seperti fasilitas memadai, budaya kerja sehat, dan komunikasi terbuka, dapat meningkatkan resiliensi psikologis [7]. Dengan demikian, penciptaan lingkungan kerja yang kondusif menjadi salah satu fondasi penting bagi kesehatan mental pekerja.

Supervisi dan Penerapan K3

Supervisi efektif dan penerapan K3 terbukti protektif. Dukungan supervisor dan aturan keselamatan yang jelas meningkatkan rasa aman pekerja [4]. Manajemen proaktif melalui pelatihan rutin dan *feedback* konstruktif berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pekerja [7]. Faktor ini menunjukkan pentingnya peran kepemimpinan dan kebijakan organisasi dalam mendukung kesehatan mental.

Masa Kerja

Masa kerja menunjukkan pengaruh bervariasi terhadap kesehatan mental. Pekerja berpengalaman lebih tahan terhadap tekanan kerja [8]. Masa kerja tidak selalu berpengaruh signifikan [1]. Faktor pendukung lain seperti dukungan sosial, kondisi fisik, dan manajemen proyek mungkin memengaruhi hasil ini. Sehingga, masa kerja bukan faktor tunggal, melainkan harus dilihat dalam konteks lingkungan kerja secara keseluruhan.

Hubungan antara Jabatan dan Karakteristik Pekerjaan (Studi Tahun 2020-2025)

Tuntutan pekerjaan, tanggung jawab, dan kompleksitas proyek memengaruhi kesehatan mental. Pekerjaan dengan tuntutan tinggi meningkatkan keinginan pindah kerja [10], sedangkan stres staf kontraktor bervariasi tergantung tanggung jawab proyek [11]. Strategi mitigasi termasuk rotasi pekerjaan, pengembangan keterampilan, dan pembagian tanggung jawab yang adil. Hal ini memperlihatkan bahwa desain pekerjaan yang seimbang dapat menjadi kunci pencegahan masalah kesehatan mental.

Pembahasan

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja mental merupakan faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental pekerja konstruksi. Stres kerja meningkatkan risiko kecelakaan dan menurunkan produktivitas [3]. Sejumlah 79% pekerja mengalami stres kerja kategori sedang akibat ketidakjelasan peran dan beban kerja kuantitatif, sedangkan 84,2% mengalami stres kerja kategori sedang akibat beban kerja kualitatif [9]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental pekerja.

Tabel 1. Ringkasan Studi

Penulis	Tahun	Fokus Penelitian	Temuan Utama
Firdaus dkk.	2024	Stres kerja pada tenaga ahli konstruksi	Stres tinggi meningkatkan kecelakaan dan menurunkan produktivitas.
Maulana dkk.	2022	Stres kerja dan kecelakaan	Usia, pendidikan, dan pengalaman memoderasi dampak stres terhadap kecelakaan.
Emeralda dkk.	2021	Beban kerja mental dan kelelahan	Beban mental tinggi berhubungan dengan kelelahan signifikan.
Ismiyasa & Fitri	2023	Analisis beban kerja mental	Tuntutan kognitif dan multitasking berlebihan meningkatkan risiko psikologis.
Darmawan	2023	Supervisi, stres, K3	Supervisi efektif dan penerapan K3 protektif terhadap kesehatan mental.
Mardikaningsih dkk.	2021	Stres, lingkungan kerja, masa kerja	Stres dan lingkungan kerja signifikan memengaruhi kesehatan mental, masa kerja tidak berpengaruh.
Hansen	2024	Domain kesehatan mental konstruksi	Lingkungan kerja mendukung dan manajemen proaktif meningkatkan kesejahteraan.
Mualadame dkk.	2021	Masa kerja dan kelelahan	Masa kerja dapat memoderasi pengaruh faktor pekerjaan terhadap kesehatan mental
Godeberta dkk.	2023	Staf kontraktor & tanggung jawab proyek	Tingkat stres bervariasi sesuai tanggung jawab proyek.
Susilowati & Widya	2020	Karakteristik pekerjaan	Tuntutan pekerjaan tinggi meningkatkan keinginan pindah kerja.
Nilamsari & Andriani	2025	Faktor penyebab stres pada pekerja pemacangan proyek konstruksi	Stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan karakteristik pekerjaan dan organisasi.

Sumber: Data Diolah

Masa kerja dan karakteristik pekerjaan menunjukkan hasil yang bervariasi. Sebagian studi menemukan bahwa pengalaman panjang dapat meningkatkan ketahanan mental, sementara studi lain menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan. Hal ini menandakan perlunya penelitian lanjutan dengan metodologi longitudinal dan sampel

yang lebih luas agar dapat memberikan gambaran yang lebih konsisten. Selain itu, faktor individu seperti usia, pengalaman, dan tingkat pendidikan terbukti memengaruhi seberapa kuat hubungan antara faktor pekerjaan dan kesehatan mental, sehingga harus dipertimbangkan dalam strategi intervensi.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa kesehatan mental pekerja konstruksi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Stres kerja dan beban kerja mental merupakan faktor dominan yang menurunkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan risiko kecelakaan, serta berdampak pada produktivitas. Lingkungan kerja yang buruk, seperti keterbatasan fasilitas, kebisingan, dan tekanan sosial, memperburuk kondisi mental, sedangkan lingkungan yang kondusif dengan dukungan fasilitas, komunikasi terbuka, dan budaya kerja sehat justru memberikan efek protektif. Supervisi yang efektif dan penerapan K3 juga terbukti meningkatkan rasa aman, motivasi, dan kepuasan kerja. Sementara itu, masa kerja dan karakteristik pekerjaan menunjukkan pengaruh yang bervariasi, sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami peran keduanya secara lebih mendalam.

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya strategi pengendalian stres, pengaturan beban kerja mental, serta penciptaan lingkungan kerja yang sehat dan suportif. Perusahaan konstruksi juga perlu memperkuat mekanisme supervisi, memastikan penerapan K3 yang konsisten, serta menyediakan program dukungan psikologis bagi pekerja. Pendekatan yang mempertimbangkan faktor individu seperti usia, pengalaman, dan kondisi personal akan meningkatkan efektivitas intervensi. Selain itu, keterlibatan aktif manajemen proyek dalam menyusun kebijakan kesehatan mental yang terstruktur dapat menjadi langkah strategis untuk menjaga produktivitas sekaligus meningkatkan kesejahteraan pekerja konstruksi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode *meta-analysis* untuk mengintegrasikan hasil-hasil penelitian secara kuantitatif, sehingga dapat memberikan estimasi yang lebih kuat mengenai besarnya pengaruh setiap faktor terhadap kesehatan mental pekerja konstruksi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Darmawan, "Dampak Stres, Supervisi dan K3 terhadap Produktivitas Pekerja Proyek Konstruksi," **Journal of Civil Engineering Building and Transportation**, vol. 7, no. 1, pp. 138-145, 2023.
- [2] G. K. Emeraldia, P. A. T. Kawatu, and S. A. S. Sekeon, "Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Skilled Labour di PT. Vorpspann System Losinger (VSL) Jaya Indonesia," **Jurnal KESMAS**, vol. 10, no. 6, pp. 134-141, 2021.
- [3] F. Firdaus, A. Soekiman, and F. Hidayat, "Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, dan Dampak Stres Kerja pada Tenaga Ahli Proyek Konstruksi," **Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan**, vol. 18, no. 1, pp. 581-601, 2024.

- [4] A. C. Godeberta, A. Andi, and J. Rahardjo, "Tingkat Stres dan Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Staf Kontraktor," **Dimensi Utama Teknik Sipil**, vol. 10, no. 1, pp. 1-19, 2023.
- [5] S. Hansen, "Domain Faktor Kesehatan Mental Pekerja Konstruksi" **Media Komunikasi Teknik Sipil**, vol. 29, no. 2, pp. 195-204, 2024.
- [6] S. W. Ismiyasa, and I. F. W. Dhari, "Analisis Beban Kerja Mental pada Pekerja Bangunan," in **Prosiding STIKES Bethesda**, vol. 2, no. 1, pp. 220-225, 2023.
- [7] R. Mardikaningsih, E. A. Sinambela, E. Retnowati, D. Darmawan, A. R. Putra, S. Arifin, L. E. Radjawane, F. Issalillah, and R. K. Khayru, "Dampak Stres, Lingkungan Kerja dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Pekerja Konstruksi," **Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik**, vol. 1, no. 4, pp. 38-52, 2022.
- [8] M. A. Maulana, F. Harianto, F. F. Alrizal, and D. Listyaningsih, "Pengaruh Stres Tenaga Kerja terhadap Kecelakaan Kerja pada Pelaksanaan Proyek Konstruksi di Surabaya yang Dimoderasi Usia, Pendidikan dan Pengalaman Kerja," **PADURAKSA: Jurnal Teknik Sipil Universitas Warmadewa**, vol. 11, no. 1, pp. 122-126, 2022.
- [9] N. Nilamsari, and M. N. Andriani, "Gambaran Faktor Penyebab Stres Kerja pada Pekerja Pemancangan di PT Adhi Karya (Persero) Tbk Proyek ITS CWI-01 Tower dan CLC," **Journal of Industrial Safety and Health**, vol. 2, no. 1, pp. 21-35, 2025.
- [10] K. M. S. Sitohang, R. Amalia, F. R. Hardy, and T. F. Maharani, "Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan Proyek Pembangunan Gedung PT. X di Jakarta Pusat Tahun 2020", **Jurnal Kesehatan Masyarakat**, vol. 9, no. 5, pp. 681-687, 2021.
- [11] F. Susilowati, and T. W. Swastika, "Pengaruh Karakteristik Pekerjaan dan Stres Kerja terhadap Keinginan Pindah Tempat Kerja pada Pekerja Proyek Konstruksi," **Jurnal Poli-Teknologi**, vol. 19, no. 1, pp. 45-50, 2020.