

## Dampak Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Pekerja Industri

Ashila Tiara Putri<sup>1</sup>, Banafsyah Shafa<sup>2</sup>, Hafizza Salsabilla Tarigan<sup>3</sup>, Jihaan Hazrati Husna<sup>4</sup>, Salianto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [ashilatiara10@gmail.com](mailto:ashilatiara10@gmail.com)<sup>1</sup>, [banafsyah009@gmail.com](mailto:banafsyah009@gmail.com)<sup>2</sup>, [hafizzahsbilla@gmail.com](mailto:hafizzahsbilla@gmail.com)<sup>3</sup>, [jihanhazrati@gmail.com](mailto:jihanhazrati@gmail.com)<sup>4</sup>, [saliauto1986@gmail.com](mailto:saliauto1986@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi dampak konflik pekerjaan keluarga dalam manajemen kesehatan mental yang dapat mengganggu pekerja industri dalam bekerja. Sering kita jumpai pekerjaan keluarga yang kurang menyenangkan dapat menimbulkan kesehatan mental di kalangan pekerja industri. Data dikumpulkan dari artikel dan jurnal nasional yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, dengan kata kunci terkait seperti "konflik pekerjaan keluarga", "kesehatan mental", dan "pekerja industri". Analisis dilakukan terhadap 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik pekerjaan keluarga harus dimanajemen dengan baik karena akan berdampak terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri. Kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian dari banyak orang, terutama dalam konteks pekerja industri. Tinjauan menunjukkan bahwa kesejahteraan karyawan tidak hanya dapat diukur secara material, tetapi juga dari aspek non-material seperti kesehatan mental. Untuk membangun lingkungan kerja yang sehat, keluarga berperan penting dalam merancang kebijakan yang mengurangi konflik dan gejala gangguan mental. Namun, yang terpenting adalah menghapus stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental, yang harus dipahami oleh para pekerja itu sendiri.

**Kata Kunci:** Konflik Pekerjaan Keluarga, Kesehatan Mental, Pekerja Industri.

### ABSTRACT

*This research aims to find out and identify the impact of work-family conflict in managing mental health which can interfere with industrial workers at work. We often find that unpleasant family work can cause mental health among industrial workers. Data were collected from articles and national journals published in the last 5 years, with related keywords such as "work-family conflict", "mental health", and "industrial workers". Analysis was carried out on 15 articles that met the inclusion criteria. The research results show that work-family conflict must be managed well because it will have an impact on mental health among industrial workers. Mental health is increasingly receiving attention from many people, especially in the context of industrial workers. The review shows that employee welfare can not only be measured materially, but also from non-material aspects such as mental health. To build a healthy work environment, families play an important role in designing policies that reduce conflict and symptoms of mental disorders. However, the most important thing is to remove the negative stigma of mental health problems, which workers themselves must understand.*

**Keywords:** Work Family Conflict, Mental Health, Industrial Workers.

## **A. PENDAHULUAN**

Saat ini, semakin banyak orang yang menyadari pentingnya kesehatan mental. Dalam buku “Mental Hygiene”, kesehatan mental mencakup berbagai aspek. Pertama, mencakup bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Kedua, mencakup bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri dan orang lain. Ketiga, mencakup bagaimana seseorang menilai berbagai alternatif solusi dan membuat keputusan dalam situasi yang dihadapi (Yusuf 2019). Kesehatan mental mencakup kesehatan dari semua aspek individu, fisik atau psikologis. Selain itu, kesehatan mental juga melibatkan upaya dalam mengatasi stres, menyesuaikan diri, berinteraksi dengan orang lain, dan dalam mengambil keputusan. Kesehatan mental setiap individu bervariasi dan berkembang secara dinamis. Pada dasarnya, manusia menghadapi situasi yang memerlukan penyelesaian melalui berbagai alternatif solusi. Tidak jarang, banyak orang mengalami masalah kesehatan mental pada titik tertentu dalam hidup mereka.

Lingkungan kerja yang kurang sehat dapat menimbulkan kekhawatiran bagi pekerja, yang akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental. Menurut Fakhriyani (2019), kesehatan mental merupakan situasi yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan aspek perkembangan secara optimal, termasuk fisik, intelektual, dan emosional, serta selaras dengan perkembangan orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Orang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan menghadapi kesulitan dalam berpikir (berkonsentrasi), gangguan suasana hati, dan kendali emosi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada perilaku negatif. Selain itu, ketidakstabilan kendali emosi dapat menyebabkan stres dan selanjutnya mengakibatkan kesulitan dalam berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain.

Konflik antara pekerjaan dan keluarga memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan mental pekerja industri. Rajgopal (dalam Sintya et al.) menerangkan bahwa kesehatan mental merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental yang kurang baik akan memicu berbagai penyakit fisik mencakup hipertensi, diabetes, dan kardiovaskular. Kesehatan mental yang kurang baik juga dapat mengakibatkan kelelahan di antara pekerja, yang berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk berkontribusi secara bermakna dalam kehidupan pribadi dan profesional.

WHO (2022), menerangkan lingkungan kerja menyimpan risiko kesehatan mental pekerja, dikenal sebagai risiko psikososial. Banyak faktor yang dapat memicu risiko ini, seperti pekerjaan atau jadwal kerja, perilaku khusus lingkungan kerja, serta kesempatan mengembangkan karier, dan lain sebagainya. Data tersebut menyatakan betapa perlunya kesadaran pada kesehatan mental pekerja. Diskusi terkait kesehatan mental di kalangan pekerja merupakan tema yang sering dibicarakan.

Penelitian yang dilakukan Sintya dan rekan-rekan menyatakan bahwa kesejahteraan karyawan sangat penting untuk mendukung perusahaan dalam menjaga kesehatan mental karyawan di lingkungan kerja. Temuan penelitian ini selaras dengan pendapat Rafifah et al (2022) yang menunjukkan workplace well-being dan kesehatan mental memiliki dampak langsung terhadap kinerja pekerja. Variabel digunakan untuk menguji dukungan terhadap

pekerja bervariasi di tiap penelitian, sehingga support manajemen akan masalah kesehatan mental pekerja bisa dipahami berbagai perspektif. Ini menjadi gap penelitian yang memotivasi penulis untuk membuat artikel ilmiah berdasarkan tinjauan pustaka mengenai support mental akan pekerja di lingkungan kerja. Artikel tersebut bertujuan untuk menampilkan literatur yang menyoroti bagaimana support kesehatan mental di lingkungan kerja bisa meningkatkan kesejahteraan pekerja secara menyeluruh dan terstruktur.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian berupa studi pustaka menggunakan metode pengumpulan data melalui studi pustaka. Studi literatur dilakukan dengan mencari data dari artikel terbitan atau jurnal nasional yang telah dipublikasikan yang berkaitan dengan kata kunci penelitian ini. Proses pengumpulan data diawali dengan mengakses database pada Google Scholar untuk mencari artikel dan jurnal yang relevan.

Langkah awal dalam studi literatur ini yaitu merancang kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian, yaitu dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri. Kata kunci yang digunakan antara lain "konflik pekerjaan keluarga", "kesehatan mental", dan "pekerja industri". Kata kunci inilah yang kemudian digunakan untuk melakukan pencarian literatur di Google Scholar.

Setelah pencarian awal dilakukan, langkah selanjutnya adalah memfilter hasil pencarian. Penyaringan dilakukan berdasarkan judul, abstrak, dan isi artikel atau jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang tidak relevan atau tidak memenuhi kriteria inklusi penelitian akan dikeluarkan dari daftar. Kriteria inklusi yang digunakan antara lain artikel atau jurnal yang membahas tentang dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri yang diterbitkan dalam jangka waktu tertentu (misalnya, 5 tahun terakhir) untuk memastikan data yang digunakan terkini dan relevan.

Artikel yang telah disaring kemudian dianalisis lebih lanjut. Analisis dilakukan dengan membaca teks artikel atau jurnal terpilih untuk mengekstraksi data yang diperlukan. Data yang diekstraksi meliputi temuan utama, metode penelitian yang digunakan, sampel penelitian, hasil penelitian, dan kesimpulan yang relevan dengan topik dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri.

Setelah data diekstraksi, tahap selanjutnya adalah pengorganisasian dan mensintesis temuan dari berbagai artikel dan jurnal. Proses sintesis ini melibatkan identifikasi tema, pola, dan kesenjangan utama dalam literatur yang ada. Temuan yang disintesis kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih komprehensif mengenai dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri.

Melalui metode tinjauan literature ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang dampak konflik pekerjaan keluarga, mengidentifikasi kesehatan mental, dan pekerja industri.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kajian Teori**

#### **Konflik Pekerjaan Keluarga**

Keluarga merupakan bagian terkecil dalam struktur sosial suatu masyarakat yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak. Peran keluarga sangat penting dalam konteks pekerjaan, di mana keluarga yang harmonis cenderung memberikan dampak positif. Ini ditunjukkan dengan minimnya konflik di dalam keluarga, adanya sikap menghormati, waktu luang keluarga, komunikasi yang baik, dan hubungan yang baik di antara anggota keluarga. Namun, jika terjadi konflik dalam urusan pekerjaan keluarga, ini dapat menimbulkan masalah serius seperti ketidakharmonisan dalam rumah tangga, perceraian, disfungsi keluarga, masalah pengasuhan, dan berbagai konflik yang berpotensi menyebabkan perilaku negatif dan gangguan kesehatan mental. Pengelolaan pekerjaan keluarga yang kurang baik dapat menjadi pemicu utama konflik dalam keluarga, yang pada akhirnya dapat mengganggu kedamaian keluarga.

Konflik dalam pekerjaan keluarga ditemui sikap murung, kurangnya kepercayaan diri, cepat tersulut emosi, sering merasa cemas dan takut. Untuk mengatasi konflik dalam pekerjaan keluarga, penting untuk menciptakan suasana keluarga yang harmonis, di mana pekerjaan keluarga dikelola dengan baik, keluarga dapat berkumpul secara harmonis, rukun, dan akrab dalam kehidupan. Dengan kondisi demikian, anggota keluarga merasa senang dan terdorong untuk menahan emosi negatif, sehingga kehidupan keluarga menjadi lebih baik bagi semua anggotanya, pada gilirannya menciptakan ketenangan di lingkungan sekitarnya, menghasilkan suasana damai dan tenteram.

### **Kesehatan Mental**

Banyak artikel yang telah menguraikan makna kesehatan mental. Namun, seringkali belum terdefinisi dengan tegas maksud dari kesehatan mental dalam konteks ini, serta terdapat konsep tunggal yang menjadi dasar dari upaya tersebut. Kesehatan mental adalah keselarasan yang utuh dalam fungsi psikologis meliputi pikiran, perasaan, sikap, pengamatan, dan kepercayaan. Hal ini menghasilkan keterampilan untuk beradaptasi dengan baik dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Dalam konteks ini, kesehatan mental juga ditekankan pada landasan keimanan, ketakwaan dan tujuan mencapai kehidupan bermakna dan bahagia, baik dunia maupun di akhirat. Pandangan ini menggabungkan agama yang esensial dan perlu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Rafifah et al., (2022) Menjelaskan kesehatan mental berarti menguraikan berbagai situasi yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini mencakup gangguan dalam kondisi hati, perilaku, pemikiran, atau interaksi orang lain. Tingkat situasi tersebut dapat bervariasi dari ringan, sedang, hingga berat, tergantung pada seberapa besar dampaknya terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Semakin signifikan gangguannya terhadap aktivitas sehari-hari, semakin berat pula kondisi kesehatan mental yang dialami.

Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan dinamika konflik dalam keluarga. Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan secara menyeluruh dalam semua aspek kehidupan sosial dan pribadi seseorang. Ketika kita menilai kesehatan mental dari sudut pandang keluarga, ini mengarah pada pendekatan ilmiah dan medis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Banyak gangguan mental yang terjadi disebabkan oleh

lingkungan yang tidak mendukung. Oleh karena itu, mencegah dampak negatif lingkungan sangat dibutuhkan dalam memelihara kesehatan secara keseluruhan, terutama kesehatan mental.

### **Pekerja Industri**

Industri adalah salah satu sektor penting dalam mendukung pencapaian tujuan lingkungan industri. Tingkat keterampilan pekerja tercermin dalam kinerjanya, yang ditandai dengan performa optimal. Kinerja pekerja dalam industri ini sangat penting bagi kesuksesan organisasi dalam mencapai tujuannya. Sebagai sektor yang penuh dengan pekerjaan, sumber daya manusia (SDM) menjadi alat penggerak bagi pertumbuhan industri di Indonesia. Oleh karena itu, pemenuhan berbagai aspek terkait dengan kesejahteraan pekerja industri harus diamati oleh semua pihak yang terlibat.

Terutama mengingat tingkat risiko yang tinggi terhadap kecelakaan dan penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan di sektor industri. Pekerja industri juga diberikan berbagai tuntutan seperti aktivitas kerja yang beragam, beban kerja, dan kebutuhan untuk menguasai teknologi. Kondisi tersebut secara pasti dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental para pekerja industri.

### **Hasil**

Hasil penelitian digunakan untuk mengidentifikasi dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri melalui studi literatur. Data dikumpulkan dari artikel dan jurnal nasional yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci terkait seperti "konflik pekerjaan keluarga", "kesehatan mental", dan "pekerja industri". Artikel yang ditemukan melalui Google Scholar disaring berdasarkan judul, abstrak, dan isi yang sesuai dengan topik penelitian. Dari penelusuran tersebut diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Kesejahteraan karyawan dapat dilihat dari kesehatan mental dijaga di lingkungan kerja, dan hal ini tidak hanya terbatas pada aspek materi. Upaya ini dimulai dari menambah kesadaran bahwa pentingnya merawat kesehatan mental para pekerja. Meskipun pekerjaan memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan materi, pekerjaan dalam keluarga juga dapat menjadi berbahaya dan beracun jika tidak didukung oleh jaringan sosial yang kuat dan lingkungan keluarga yang sehat secara budaya. Menurut (Wu et al., 2021), Mendorong kesehatan mental positif di lingkungan kerja merupakan langkah yang rumit yang membutuhkan kerjasama antara pekerja dan keluarga. Ketika pekerjaan keluarga berjalan lancar dan saling memberi dukungan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental, manajemen ikut serta dalam menjaga kesejahteraan pekerja industri.

Manajemen berperan sangat penting dalam menjamin terciptanya lingkungan kerja yang baik bagi para pekerjanya. Cleary et al (2020), menyampaikan bahwa keluarga memegang peran yang signifikan dalam mendukung dan meningkatkan aktivitas kesehatan di sekitar tempat kerja dalam konteks pelatihan profesional. Keluarga memiliki tanggung jawab untuk mengawasi pekerjaan agar dapat diatur dengan baik guna menghindari timbulnya konflik. Kesejahteraan pekerja juga dapat ditingkatkan ketika mereka merasa nyaman berada di

lingkungan kerja karena hubungan baik dengan rekan kerja. Ini merupakan salah satu contoh kesejahteraan pekerja yang tidak berkaitan dengan hal-hal materi.

Pekerjaan dalam konteks keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pekerja industri, sehingga peran keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan pekerja. Manajemen yang efektif terhadap pekerjaan keluarga dapat membentuk budaya kerja yang positif dan sehat. Masalah kesehatan mental sering kali disorot sebagai faktor utama yang menyebabkan absensi tinggi, kekurangan manfaat pekerjaan, dan pensiun dini di kalangan pekerja industri.

Penelitian menunjukkan bahwa pentingnya manajemen pekerjaan keluarga terhadap pekerja dalam memahami isu terkait kesehatan mental di lingkungan kerja harus diperhatikan. Temuan ini disokong studi Akerstrom et al (2021), yang menyarankan intervensi manajemen (termasuk bagian personal) terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan pekerja begitu dianjurkan. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya manajemen pekerjaan keluarga, gangguan kesehatan mental di lingkungan kerja terhadap pekerja dapat berkurang, dengan harapan akan terjadi peningkatan kinerja. Manajemen pekerjaan keluarga terbukti dapat mengurangi masalah kesehatan mental dan menyediakan sumber daya yang membantu kesehatan mental. Keluarga yang saling membantu dalam manajemen pekerjaan mengungkapkan bahwa mereka lebih bersedia untuk memanfaatkan sumber daya untuk mengatasi isu kesehatan mental

Keluarga sangat berperan dalam menjamin kenyamanan lingkungan kerja. Seperti yang disebutkan, lingkungan keluarga yang beracun dapat memiliki dampak negatif pada keterlibatan karyawan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian Rasool et al (2021) menerangkan lingkungan keluarga yang buruk berdampak negatif pada pekerja. Dalam konteks pekerjaan, terdapat beberapa faktor yang diidentifikasi sebagai penentu kesehatan mental pekerja yang menciptakan lingkungan kerja yang toxic. Selain itu, faktor di luar lingkup pekerjaan, misalnya status keluarga dan support sosial, memiliki peran utama sebagai prediktor dalam kesehatan mental pekerja..

Terkadang, pekerjaan dalam keluarga tidak selalu menjamin kesehatan mental pekerja industri. Faktor ini bisa mengusik keseimbangan mental pekerja dan kinerja. Dukungan yang diberikan oleh perusahaan dan departemen personalia akan lebih efektif dengan adanya kesadaran pekerja akan isu kesehatan mental. Peran perusahaan juga memengaruhi penanganan masalah kesehatan mental di kalangan pekerja industri. Mengajarkan kepada pekerja pentingnya melihat diri mereka sebagai individu yang kompleks dengan kehidupan yang kompleks, sejalan dengan memberikan arahan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, bisa membantu dalam mengelola kewajiban dan tujuan mereka dengan lebih efisien. Hal ini akan meningkatkan produktivitas dan semangat kerja di tempat kerja. Manajemen stres juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental karyawan di lingkungan kerja.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres yang lebih intensif diperlukan untuk mengatasi dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental pekerja industri, dengan tujuan meningkatkan kinerja karyawan. Saat ini, berbagai program manajemen stres telah dikembangkan oleh ahli kesehatan kerja dan industri. Namun, banyak dari program-program ini masih belum sempurna karena tidak secara menyeluruh memperbaiki kondisi kerja. Oleh karena itu, karyawan juga perlu memanajemen stres sendiri. Kebahagiaan dan ketenangan hidup menjadi tanda dari kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, individu yang tidak merasa bahagia dan tenang dalam kehidupannya berisiko mengalami gangguan jiwa dan kesehatan mental. Oleh karena itu, manusia berusaha mencapai kebahagiaan dengan cara menjalin hubungan yang harmonis, baik dengan sesama manusia, alam, maupun dengan diri sendiri dan Tuhan. Dalam konteks hubungan harmonis antar sesama manusia, khususnya dalam keluarga, hal ini tidak terjadi secara spontan. Untuk menciptakan keluarga yang harmonis, perlu adanya upaya yang berkelanjutan. Ini berarti bahwa agar keluarga dapat menjadi harmonis, setiap anggota keluarga harus mematuhi hak dan kewajiban mereka masing-masing. Kehidupan keluarga memegang peran penting dalam membina karakter anggota keluarga dalam stabilitas mental yang baik. Keluarga yang bahagia cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara keluarga yang tidak bahagia dapat menyebabkan masalah kesehatan mental atau rendahnya kesehatan mental. Manajemen pekerjaan keluarga dapat membantu mengurangi masalah kesehatan mental, karena keluarga merupakan lingkungan yang signifikan bagi individu dan dapat berperan sebagai penggerak kesehatan mental seseorang jika lingkungan keluarga tersebut kondusif, namun juga dapat menjadi hambatan bagi kesehatan mental jika lingkungan keluarga tidak kondusif.

Selain itu, kesejahteraan pekerja yang berarti dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik, memecahkan konflik secara efektif, dan beradaptasi dengan perubahan. Hubungan yang baik berlaku di semua aspek kehidupan, termasuk keluarga, teman, lingkungan kerja, dan masyarakat yang lebih luas. Kesejahteraan pekerja dimulai dari individu dan menyebar ke seluruh jaringan, termasuk keluarga, rekan kerja, dan lingkungan sosial yang lebih besar. Maka, kondisi kesejahteraan yang ideal meliputi keseimbangan fisik, kestabilan emosional, keamanan finansial, dan konektivitas sosial, dengan pekerja sebagai fokus utama yang terhubung secara menyeluruh dalam keempat dimensi tersebut. penelitian ini memberikan dedikasi terhadap pemahaman kesejahteraan pekerja industri, dengan menilai secara kritis hasil yang diperoleh dan memberikan masukan untuk meningkatkan kesejahteraan di lingkungan kerja serta mengatasi masalah kesehatan mental yang timbul dari pekerjaan keluarga. Selain itu, studi ini membahas implikasi teoritis dan praktis yang relevan sesuai temuan, serta memberikan arahan untuk penelitian di masa mendatang.

## **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di antara pekerja industri melalui tinjauan literatur. Setelah menganalisis berbagai artikel dan jurnal nasional, ditemukan bahwa kesejahteraan karyawan tidak hanya

dapat diukur dari aspek materi, tetapi juga aspek non-materi seperti kesejahteraan mental. Dalam mewujudkan lingkungan kerja sehat, peran keluarga menjadi krusial dalam menyusun prosedur dalam mengurangi konflik dan mengenali gejala gangguan mental.

Namun, paling utama yaitu mengubah pandangan negatif akan isu kesehatan mental, perlu dimengerti pekerja sendiri. Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal dalam memengaruhi kesehatan mental pekerja industri. seperti, kejadian tak terduga yang memaksa perusahaan melakukan inovasi dan memungkinkan pekerja untuk berkembang di lingkungan kerja. Konflik dalam pekerjaan keluarga dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang mengganggu kesejahteraan pekerja, sehingga langkah-langkah perlu diambil untuk mengatasi hal ini. Manajemen pekerjaan keluarga dapat membantu mengurangi masalah kesehatan mental dan stres di tempat kerja.

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi penting. Melalui analisis literatur yang menyeluruh, penelitian ini menghadirkan informasi terbaru tentang kesehatan mental di sektor industri, khususnya pekerjaan konstruksi. Berbagai faktor yang berperan dalam kesehatan mental pekerja konstruksi berhasil diidentifikasi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar teoritis yang kuat untuk penelitian lanjutan terkait kesehatan mental, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan mental pekerja industri di Indonesia.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan dalam mengatasi dampak konflik pekerjaan keluarga terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja industri adalah dengan meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental melalui berbagai program di lingkungan industri. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi layanan kesehatan mental seperti konseling, pelatihan kesehatan mental, dan pengawasan kesehatan mental sebagai bagian dari program yang ditujukan dalam meningkatkan kesejahteraan mental pekerja industri. Upaya-upaya ini dianggap sebagai investasi yang penting yang dapat dilakukan oleh industri dan organisasi untuk meningkatkan kesehatan mental para pekerja industri di Indonesia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akerstrom, M., Corin, L., Severin, J., Jonsdottir, I. H., & Björk, L. (2021). Can Working Conditions and Employees' Mental Health Be Improved via Job Stress Interventions Designed and Implemented by Line Managers and Human Resources on an Operational Level? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1916. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041916>
- Bimantara, E. R. (2022). Pengaruh Work Family Conflict terhadap Stres Kerja pada Karyawan Work from Home. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 308-314.
- Chan, A. P. C., Nwaogu, J. M., & Naslund, J. A. (2020). Mental Ill-Health Risk Factors in the Construction Industry: Systematic Review. *Journal of Construction Engineering and Management*, 146(3), [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)CO.1943-7862.00017](https://doi.org/10.1061/(ASCE)CO.1943-7862.00017)



- Cleary, M., Schafer, C., McLean, L., & Visentin, D. C. (2020). Mental Health and Well-Being in the Health Workplace. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(2), 172–175. <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1701937>
- Eyllon, M., Vallas, S. P., Dennerlein, J. T., Garverich, S., Weinstein, D., Owens, K., & Lincoln, A.K. (2020). Mental Health Stigma and Wellbeing Among Commercial Construction Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 62(8), e423-430.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Hansen, S. Domain Faktor Kesehatan Mental Pekerja Konstruksi. *MEDIA KOMUNIKASI TEKNIK SIPIL*, 29(2), 195-204.
- Herlina, L. (2019). Kondisi dan faktor penyebab stres kerja pada karyawan wanita PT ‘SGS’. *Psiko Edukasi*, 17(2), 118-132.
- Karina, N., & Widanarko, B. (2023). EFEK KESEHATAN PSIKOLOGIS, FISIK, PEKERJAAN, DAN DEMOGRAFIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(1), 1106-1122.
- Meidina, D. W., & Laura, N. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Karyawan terhadap Kinerja yang Dimediasi oleh Kesejahteraan di Tempat Kerja (Studi Empiris pada Karyawan Divisi Teknologi Informasi di Masa Work From Home). *Business Management Journal*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.30813/bmj.v18i1.3092>
- Ni'Mah, N. (2018). *Pengaruh keharmonisan dalam keluarga terhadap kesehatan mental anak di desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Putri, M. A. (2022). Pentingnya Layanan Psikologis Bagi Karyawan dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Peningkatan Kinerja. *CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(03), 124-132.
- Rafifah, P. S., Maulana, A., Gunawan, E., Manajemen, J., & Ekonomi, I. (2022). Pengaruh Workplace Well-Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari. *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora)*, 1(4), 448–456. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v1i4.1157>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Sari, S. P., Azzahra, A. M., Tabarudin, F., Wati, I. R., & Mas' ud, F. KESEJAHTERAAN KARYAWAN: DUKUNGAN PERUSAHAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DI TEMPAT KERJA. In *Prosiding Management Business Innovation Conference (MBIC)* (Vol. 7, No. 1, pp. 591-608).
- Wren-Lewis, S., & Alexandrova, A. (2021). Mental Health Without Well-being. *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 46(6), 684–703. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>.