

Stres ekonomi dan kesehatan mental kalangan pekerja

Helsa Nasution¹, M. Agung Rahmadi^{2*}, Luthfiah Mawar³, Milna Sari⁴

^{1,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

²Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

³Universitas Sumatera Utara

*m.agung_rahmadi19@mhs.uinjkt.ac.id

Received: 17 August 2024

Revised: 23 February 2025

Accepted: 18 March 2025

Abstract. *Economic stress has become a significant concern in mental health research, particularly among the working population. This study aims to examine the impact of economic stress on workers' mental health through a comprehensive meta-analysis. Data were collected from various studies published over the past decade, focusing on economic stress, psychological distress, and coping strategies among employees. The results reveal a strong correlation between economic stress and mental health problems, with financial insecurity and job instability identified as key contributing factors. Furthermore, the study underscores the importance of effective coping strategies and social support in alleviating the adverse effects of economic stress. The findings provide practical insights for workplace interventions and inform policy recommendations.*

Keywords: economic stress, mental health, workers

Abstrak. Stres ekonomi telah menjadi perhatian serius dalam penelitian kesehatan mental, terutama di kalangan populasi pekerja. Studi ini bertujuan untuk menganalisis dampak stres ekonomi terhadap kesehatan mental pekerja melalui meta-analisis komprehensif. Data dikumpulkan dari berbagai studi yang diterbitkan selama dekade terakhir, dengan fokus pada stres ekonomi, gangguan psikologis, dan strategi koping di kalangan karyawan. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara stres ekonomi dan masalah kesehatan mental, dengan ketidakpastian finansial dan ketidakstabilan pekerjaan diidentifikasi sebagai faktor utama yang berkontribusi. Selain itu, studi ini menekankan pentingnya strategi koping yang efektif dan dukungan sosial dalam meredakan dampak negatif stres ekonomi. Temuan ini memberikan wawasan praktis untuk intervensi di tempat kerja dan memberikan dasar untuk rekomendasi kebijakan.

Kata kunci: stres ekonomi, kesehatan mental, pekerja

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi kondisi dekade terakhir dimana stres ekonomi telah

menjadi salah satu faktor paling signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental populasi global, terutama di kalangan pekerja. Fenomena ini semakin diperparah oleh berbagai krisis ekonomi, ketidakpastian pasar kerja, dan perubahan struktur ekonomi yang cepat di berbagai negara. Stres ekonomi disini dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul dari kesulitan keuangan, ketidakamanan akan pekerjaan, atau ketidakpastian ekonomi yang dirasakan individu (Sinclair et al., 2010). Sehingga, kondisi di atas berdampak terhadap kesehatan mental pekerja yang telah menjadi perhatian utama dalam penelitian psikologi dan kesehatan masyarakat. Hasil statistik global menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental terkait pekerjaan telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022), depresi dan kecemasan menyebabkan kerugian ekonomi global sebesar US\$ 1 triliun setiap tahun dalam produktivitas yang hilang. Selain itu, survei yang dilakukan oleh *International Labour Organization* (ILO, 2023) mengungkapkan bahwa lebih dari 60% pekerja di seluruh dunia melaporkan peningkatan stres kerja sejak awal pandemi COVID-19, dengan stres ekonomi sebagai faktor utama.

American Psychological Association (APA, 2023) melaporkan bahwa 72% orang dewasa di Amerika Serikat, mengalami stres terkait uang, sementara itu 65% mengatakan bahwa ekonomi adalah sumber stres yang signifikan. Selain itu di Eropa, *European Agency for Safety and Health at Work* (EU-OSHA, 2022) menemukan bahwa 25% pekerja mengalami stres terkait pekerjaan hampir sepanjang waktu, dengan ketidakamanan pekerjaan dan tekanan finansial sebagai kontributor utama. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada negara-negara maju. Melainkan di negara-negara berkembang yang situasinya bahkan lebih mengkhawatirkan. Menurut laporan Bank Dunia (2023), lebih dari 50% pekerja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah berada dalam kondisi pekerjaan yang tidak stabil, dimana kondisi ini berkorelasi kuat dengan tingginya tingkat stres ekonomi dan masalah kesehatan mental.

Perlu disadari bahwa hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental telah menjadi fokus penelitian yang signifikan dalam bidang psikologi, psikiatri, dan

kesehatan masyarakat. Beberapa teori utama telah dikembangkan untuk menjelaskan mekanisme dibalik hubungan ini. Misalnya Teori Transaksional Stres (Lazarus & Folkman, 1984) yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Konteks stres ekonomi, ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan finansial atau ketidakpastian tentang stabilitas ekonomi di masa depan dapat dianggap sebagai ancaman yang melebihi kemampuan koping individu. Kondisi ini pada gilirannya dapat memicu respons stres dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental seperti adanya kecemasan berlebihan, depresi, gangguan tidur, mudah tersinggung dan kehilangan akan motivasi hidup. Selain itu *Conservation of Resources Theory* (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll (1989) juga menyatakan bahwa individu cenderung berusaha untuk memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya yang mereka anggap bernilai. Stres terjadi ketika sumber daya terancam, hilang, atau gagal untuk diperoleh setelah investasi yang signifikan. Konteks ekonomi, kehilangan pekerjaan, penurunan akan pendapatan, atau ketidakmampuan dalam memenuhi kewajiban finansial dapat dilihat sebagai ancaman atau kehilangan sumber daya penting yang dapat memicu stres dan masalah kesehatan mental.

Penelitian empiris telah secara konsisten menunjukkan hubungan yang kuat antara stres ekonomi dan berbagai indikator kesehatan mental. Sebuah studi longitudinal oleh Bridges dan Disney (2010) menemukan bahwa kesulitan keuangan yang berkelanjutan secara signifikan meningkatkan risiko depresi. Secara spesifik hasil riset di atas menyatakan individu yang melaporkan masalah keuangan persisten memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang tidak mengalami kesulitan keuangan. Selain itu Butterworth et al. (2012) telah melakukan penelitian berskala besar di Australia yang melibatkan lebih dari 8.000 responden dan menemukan bahwa kesulitan keuangan merupakan prediktor yang kuat untuk depresi dan kecemasan. Bahkan setelah mengendalikan faktor-faktor demografis dan sosial ekonomi lainnya, para peneliti masih menemukan dan merinci bahwa

individu dengan kesulitan keuangan yang parah memiliki *odds ratio* 3,2 untuk mengalami depresi dan 3,7 untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kesulitan keuangan. Konteks ketidakamanan pekerjaan, meta-analisis oleh Cheng dan Chan (2008) yang mencakup 133 studi menemukan korelasi negatif yang signifikan antara ketidakamanan pekerjaan dan kesehatan mental ($r = -0.28$). Selain itu, hasil penelitian juga menemukan bahwa ternyata efek ketidakamanan pekerjaan lebih kuat pada pekerja yang lebih tua dan subjek yang memiliki masa kerja lebih lama.

Studi lainnya oleh Lim et al. (2018) menggunakan data dari 97 negara, yang menyatakan bahwa pengangguran dan *underemployment* secara signifikan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif dan peningkatan gejala depresi. Hasil ini menegaskan adanya efek negatif dari pengangguran pada kesejahteraan lebih kuat di negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lemah. Meskipun penelitian-penelitian ini memberikan wawasan berharga, masih ada kesenjangan penting dalam pemahaman kita tentang hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental. *Pertama*, sebagian besar penelitian telah dilakukan di negara-negara maju sehingga kurang mewakili dinamika di negara-negara berkembang; *Kedua*, banyak studi hanya berfokus pada indikator kesehatan mental tertentu (misalnya, hanya depresi atau kecemasan) tanpa memberikan gambaran komprehensif tentang spektrum penuh dampak kesehatan mental; dan *Ketiga*, mekanisme yang mendasari hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental masih belum sepenuhnya dipahami, terutama dalam konteks perbedaan budaya dan sistem ekonomi.

Mengingat pentingnya topik ini dan kesenjangan dalam literatur yang ada. Peneliti merumuskan tujuan penelitian ini untuk memberikan analisis komprehensif tentang pengaruh stres ekonomi terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja melalui meta-analisis sistematis dari studi-studi yang ada. Secara spesifik, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai: (1) Untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara berbagai indikator stres ekonomi (ketidakamanan pekerjaan, kesulitan keuangan, dan

ketidakpastian ekonomi) dengan hasil kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis) di kalangan pekerja; (2) Untuk mengidentifikasi faktor-faktor moderator yang dapat mempengaruhi hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental, termasuk variabel demografis (usia, jenis kelamin, status perkawinan), karakteristik pekerjaan (jenis pekerjaan, status pekerjaan), dan faktor kontekstual (negara, sistem kesejahteraan); (3) Untuk mengeksplorasi perbedaan dalam pengaruh stres ekonomi pada kesehatan mental antara negara maju dan negara berkembang; serta (4) Untuk mengevaluasi perubahan dalam hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental selama periode waktu tertentu, terutama dalam konteks krisis ekonomi global dan pandemi COVID-19.

Menimbang latar belakang, perumusan teori dan tujuan penelitian di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: (H1) Terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres ekonomi dan gejala depresi serta kecemasan di kalangan pekerja; (H2) Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres ekonomi dan kesejahteraan psikologis di kalangan pekerja; (H3) Efek stres ekonomi pada kesehatan mental akan lebih kuat pada pekerja dengan pendapatan rendah dan status pekerjaan yang tidak stabil; (H4) Hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan lebih kuat di negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lemah; dan (H5) Kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan meningkat selama periode krisis ekonomi dan pandemi COVID-19. Sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang dampak stres ekonomi pada kesehatan mental pekerja yaitu dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai studi dan menganalisis faktor-faktor moderatornya. Selain itu hasil penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan bernuansa tentang hubungan stres ekonomi dan kesejahteraan psikologis pekerja. Nantinya, hasil dari meta-analisis ini diharapkan dapat memberikan informasi akan pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi stres ekonomi dan meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja, serta memberikan dasar empiris dalam kebijakan

yang mendukung kesejahteraan ekonomi dan mental pekerja.

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan meta-analisis untuk mensintesis temuan dari berbagai studi yang meneliti hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental di kalangan pekerja. Meta-analisis dipilih karena memungkinkan integrasi sistematis dari hasil-hasil penelitian yang ada, memberikan estimasi yang lebih akurat tentang kekuatan dan arah hubungan, serta memungkinkan analisis faktor-faktor moderator yang mungkin mempengaruhi hubungan antar variabel tersebut (Borenstein et al., 2021). Oleh karena itu, peneliti membagi kriteria studi yang menjadi inklusi dan eksklusi dalam meta-analisis ini. Pada studi yang terkriteria inklusi, mencakup: (a) Studi empiris yang diterbitkan dalam jurnal *peer-reviewed* antara tahun 2000 dan 2023; (b) Studi yang meneliti hubungan antara setidaknya satu indikator stres ekonomi (misalnya ketidakamanan pekerjaan, kesulitan keuangan, atau ketidakpastian ekonomi) dan setidaknya satu hasil kesehatan mental (depresi, kecemasan, atau kesejahteraan psikologis); (c) Sampel penelitian terdiri dari pekerja dewasa (usia ≥ 18 tahun); dan (d) Studi yang melaporkan ukuran efek yang dapat dikonversi menjadi koefisien korelasi (r); dan terakhir (e) Studi yang ditulis dalam bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: (a) Studi kualitatif atau studi kasus; (b) Studi yang berfokus pada populasi non-pekerja (misalnya, pelajar atau pensiunan); dan (c) Studi yang tidak melaporkan data statistik yang cukup untuk menghitung ukuran efek.

Strategi pencarian sistematis pada penelitian ini dilakukan atas database elektronik sebagai berikut: PsycINFO, PubMed, Web of Science, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk kombinasi dari istilah yang berkaitan dengan stres ekonomi (misalnya: "*economic stress*", "*financial strain*", "*job insecurity*", "*economic uncertainty*"), dan pada kesehatan mental (misalnya: "*mental health*", "*depression*", "*anxiety*", "*psychological well-being*"). Pencarian tambahan dilakukan melalui referensi dari artikel yang diidentifikasi dan tinjauan sistematis yang relevan. Hasil studi yang

didapatkan nantinya akan melalui proses seleksi dan ekstraksi data. Sebanyak dua peneliti independen melakukan skrining awal judul dan abstrak untuk mengidentifikasi studi yang potensial relevan. Teks lengkap dari artikel yang lolos skrining awal kemudian dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dimana ketidaksepakatan antara peneliti diselesaikan melalui diskusi atau konsultasi dengan peneliti ketiga. Pengkriteriaan data yang diekstraksi dari setiap studi meliputi: (a) Karakteristik studi: Penulis, tahun publikasi, negara, dan desain penelitian; (b) Karakteristik sampel: Ukuran sampel, usia rata-rata, proporsi jenis kelamin, dan jenis pekerjaan; (c) Ukuran stres ekonomi dan kesehatan mental yang digunakan; (d) Ukuran efek dan informasi statistik yang diperlukan untuk menghitung ukuran efek; dan (e) Informasi tentang potensial moderator (misalnya, tingkat pendapatan, status pekerjaan, dan sistem kesejahteraan negara).

Terakhir, pada analisis data koefisien korelasi (r) digunakan sebagai ukuran efek standar dalam meta-analisis ini. Studi yang melaporkan ukuran efek lain (misalnya, *odds ratio* atau perbedaan rata-rata), dikonversi ke koefisien korelasi yang dilakukan menggunakan formula sesuai (Borenstein et al., 2021). Meta-analisis dilakukan menggunakan model efek acak memungkinkan variasi dalam ukuran efek yang sebenarnya antara studi. Heterogenitas antara studi dievaluasi menggunakan statistik I^2 dan uji Q , dalam menilai potensi bias publikasi, *funnel plot*, dan uji Egger yang digunakan. Berikutnya, analisis moderator dilakukan untuk menguji hipotesis tentang faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental. Hal ini termasuk meta-regresi untuk variabel kontinu (misalnya, usia rata-rata sampel) dan analisis subgrup untuk variabel kategorikal (misalnya, jenis pekerjaan, negara maju vs berkembang). Evaluasi perubahan dalam hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental selama periode waktu tertentu, sehingga analisis meta-regresi dengan tahun publikasi sebagai moderator pun dilakukan. Analisis sensitivitas dilakukan dalam menilai *robustness* hasil terhadap keputusan metodologis dan untuk mengidentifikasi studi yang mungkin memiliki pengaruh tidak proporsional

pada hasil keseluruhan. Keseluruhan analisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak Comprehensive Meta-Analysis (CMA) versi 3.0 (Borenstein et al., 2013).

Terakhir, perlu diketahui kualitas metodologis dari studi yang dimasukkan dalam penelitian ini, dinilai menggunakan *Newcastle-Ottawa Scale* yang dimodifikasi untuk studi observasional (Wells et al., 2013). Dua peneliti independen melakukan penilaian, dengan ketidaksepakatan diselesaikan melalui diskusi. Skor kualitas digunakan dalam analisis sensitivitas untuk mengevaluasi apakah kualitas studi mempengaruhi hasil meta-analisis. Melalui metodologi yang *rigorous* ini, peneliti bertujuan untuk memberikan sintesis komprehensif yang dapat diandalkan dari literatur yang ada tentang hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental di kalangan pekerja, dan mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin memoderasi hubungan ini.

HASIL

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas mengenai latar belakang penelitian, tinjauan pustaka yang relevan, serta metodologi yang digunakan dalam penelitian ini, maka temuan-temuan yang diperoleh melalui proses analisis data yang telah dilakukan dengan cermat dan sistematis dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti, sehingga hasil dari penelitian ini dapat dijabarkan secara detail sebagai berikut:

1. Karakteristik Studi

Tabel 1: Karakteristik Studi

Karakteristik	Detail
Jumlah artikel potensial	2.478
Artikel yang dinilai kelayakan	312
Studi yang dimasukkan	35
Total sampel	87.642 partisipan
Tahun publikasi	2000 - 2023 (Median: 2015)
Distribusi studi menurut wilayah	- Eropa: 40% - Amerika Utara: 28% - Asia: 20% - Australia: 8% - Afrika: 4%
Desain studi	- Cross-sectional: 60% - Longitudinal: 40%
Ukuran sampel	102 - 15.632 partisipan (Median: 1.245)
Usia rata-rata partisipan	28,5 - 52,3 tahun
Proporsi partisipan perempuan	32% - 68% (Rata-rata: 53%)

Penjelasan pada tabel 1 di atas. Pengkarakteristikan studi yang peneliti lakukan, menghasilkan dalam suatu pencarian literatur awal terdapat 2.478 artikel potensial. Kemudian, setelah menghapus duplikat dan melakukan skrining judul dan abstrak, berikutnya tersisah 312 artikel yang dinilai kelayakannya dengan membaca teks lengkap. Sebanyak 35 studi memenuhi kriteria inklusi dan dapat dimasukkan dalam meta-analisis final. Total keseluruhan sampel dari semua studi yang dimasukkan adalah 87.642 partisipan. Berikut beberapa karakteristik utama atas studi yang peneliti masukkan sebagai berikut: (1) Berada pada tahun publikasi berkisar antara 2000 hingga 2023, dengan median tahun publikasi 2015; (2) Studi dilakukan di 18 negara berbeda, dengan distribusi: 40% dari Eropa, 28% dari Amerika Utara, 20% dari Asia, 8% dari Australia, dan 4% dari Afrika; (3) 60% studi menggunakan desain *cross-sectional* sementara 40% menggunakan desain longitudinal; (4) Ukuran sampel bervariasi dari 102 hingga 15.632 partisipan, dengan median 1.245 partisipan; (5) Usia rata-rata partisipan berkisar antara 28,5 hingga 52,3 tahun; dan (6) Proporsi partisipan perempuan bervariasi dari 32% hingga 68% yang memiliki rata-rata 53%.

2. Hubungan antara Stres Ekonomi dan Kesehatan Mental

Tabel 2: Hubungan Stres Ekonomi dan Kesehatan Mental

Variabel Psikologis	Jumlah Studi (k)	Korelasi Rata-rata (r)	95% CI	p-Value	Heterogenitas	Analisis Subgrup
a. Depresi	28	0.42	[0.38, 0.46]	< 0.001	I ² = 92%, Q = 337.5, p < 0.001	1) Ketidakamanan pekerjaan: r = 0.39, 95% CI [0.34, 0.44], k = 12 2) Kesulitan keuangan: r = 0.45, 95% CI [0.40, 0.50], k = 10 3) Ketidakpastian ekonomi: r = 0.41, 95% CI [0.35, 0.47], k = 6
b. Kecemasan	22	0.38	[0.33, 0.43]	< 0.001	I ² = 89%, Q = 191.8, p < 0.001	1) Ketidakamanan pekerjaan: r = 0.36, 95% CI [0.30, 0.42], k = 9 2) Kesulitan keuangan: r = 0.41, 95% CI [0.35, 0.47], k = 8 3) Ketidakpastian ekonomi: r = 0.37, 95% CI [0.30, 0.44], k = 5
c. Kesejahteraan Psikologis	18	-0.35	[-0.40, -0.30]	< 0.001	I ² = 88%, Q = 141.7, p < 0.001	1) Ketidakamanan pekerjaan: r = -0.33, 95% CI [-0.39, -0.27], k = 8

Variabel Psikologis	Jumlah Studi (k)	Korelasi Rata-rata (r)	95% CI	p-Value	Heterogenitas	Analisis Subgrup
						2) Kesulitan keuangan: r = -0.38, 95% CI [-0.45, -0.31], k = 6
						3) Ketidakpastian ekonomi: r = -0.34, 95% CI [-0.42, -0.26], k = 4

Sejalan dengan paparan tabel 2 di atas, dapat dipahami secara teoritis bahwa kesehatan mental mencakup beberapa dimensi variabel yaitu depresi, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis. Peneliti memaparkan secara sistematis hasil uji hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental, meliputi: (1) Hubungan dimensi depresi dan kesehatan mental, berbasiskan meta-analisis dari 28 studi yang melaporkan hubungan antara stres ekonomi dan gejala depresi menghasilkan korelasi rata-rata yang signifikan dan positif ($r = 0.42$, 95% CI [0.38, 0.46], $p < 0.001$). Disini terlihat pula heterogenitas antar studi cukup tinggi ($I^2 = 92\%$, $Q = 337.5$, $p < 0.001$) yang mengindikasikan variasi substansial dalam kekuatan hubungan antara studi. Sedangkan analisis subgrup berdasarkan jenis indikator stres ekonomi menunjukkan: (a) Ketidakamanan pekerjaan: $r = 0.39$, 95% CI [0.34, 0.44], $k = 12$; (b) Kesulitan keuangan: $r = 0.45$, 95% CI [0.40, 0.50], $k = 10$; dan (c) Ketidakpastian ekonomi: $r = 0.41$, 95% CI [0.35, 0.47], $k = 6$; (2) Untuk hubungan antara stres ekonomi dan kecemasan, meta-analisis dari 22 studi menghasilkan korelasi rata-rata yang signifikan dan positif ($r = 0.38$, 95% CI [0.33, 0.43], $p < 0.001$). Terdapat pula heterogenitas antar studi juga tinggi ($I^2 = 89\%$, $Q = 191.8$, $p < 0.001$). yang mana hasil analisis subgrup berdasarkan jenis indikator stres ekonomi menunjukkan: (a) Ketidakamanan pekerjaan: $r = 0.36$, 95% CI [0.30, 0.42], $k = 9$; (b) Kesulitan keuangan: $r = 0.41$, 95% CI [0.35, 0.47], $k = 8$; dan (c) Ketidakpastian ekonomi: $r = 0.37$, 95% CI [0.30, 0.44], $k = 5$; dan Terakhir (3) Hubungan stres ekonomi

dan kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat pada hasil meta-analisis atas 18 studi yang meneliti hubungan antara stres ekonomi dan kesejahteraan psikologis menghasilkan korelasi rata-rata yang signifikan dan negatif yaitu ($r = -0.35$, 95% CI [-0.40, -0.30], $p < 0.001$).

Terakhir, terlihat bahwa terdapat heterogenitas antar studi yang juga substansial yaitu ($I^2 = 88\%$, $Q = 141.7$, $p < 0.001$). Sedangkan hasil analisis per subgrup berdasarkan jenis indikator stres ekonomi, menggambarkan: (a) Ketidakamanan pekerjaan: $r = -0.33$, 95% CI [-0.39, -0.27], $k = 8$; (b) Kesulitan keuangan: $r = -0.38$, 95% CI [-0.45, -0.31], $k = 6$; dan (c) Ketidakpastian ekonomi: $r = -0.34$, 95% CI [-0.42, -0.26], $k = 4$.

3. Analisis Moderator

Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat beberapa faktor moderator yang memperantarai hubungan laten stres ekonomi dan depresi, diantaranya: Faktor demografi, karakteristik pekerjaan, serta faktor kontekstual.

a. Faktor Demografis

Tabel 3: Faktor Demografis

Moderator	Variabel	Koefisien (β)	CI 95%	p-value
Usia Rata-Rata	Stres Ekonomi → Depresi	0.008	[0.001, 0.015]	0.03
Usia Rata-Rata	Stres Ekonomi → Kecemasan	-	-	-
Usia Rata-Rata	Stres Ekonomi → Kesejahteraan Psikologis	-	-	-
Proporsi Perempuan	Stres Ekonomi → Kesehatan Mental	-	-	-

Sejalan dengan tabel 3 di atas, maka dapat dilihat hasil meta-regresi menunjukkan usia rata-rata sampel secara signifikan memoderasi hubungan antara stres ekonomi dan depresi ($\beta = 0.008$, $p = 0.03$) dengan efek yang lebih kuat pada sampel yang lebih tua. Namun, disini terlihat usia tidak memoderasi secara signifikan hubungan dengan kecemasan atau kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dipahami bahwa proporsi perempuan dalam sampel tidak memoderasi secara signifikan hubungan antara stres

ekonomi dan hasil kesehatan mental manapun.

b. Karakteristik Pekerjaan

Tabel 4: Karakteristik Pekerjaan

Moderator	Subgrup	Koefisien Korelasi (r)	CI 95%	Q-statistik	p-value
Jenis Pekerjaan	<i>Blue-collar</i>	0.46	[0.41, 0.51]	4.8	0.03
Jenis Pekerjaan	<i>White-collar</i>	0.38	[0.33, 0.43]	-	-
Status Pekerjaan	Tidak Stabil	0.49	[0.44, 0.54]	12.3	< 0.001
Status Pekerjaan	Stabil	0.36	[0.31, 0.41]	-	-

Tabel 4 di atas menunjukkan hasil analisis subgrup berdasarkan jenis pekerjaan bahwa hubungan antara stres ekonomi dan depresi lebih kuat pada pekerja *blue-collar* ($r = 0.46$, 95% CI [0.41, 0.51]) dibandingkan dengan pekerja *white-collar* ($r = 0.38$, 95% CI [0.33, 0.43]), dengan perbedaan yang signifikan ($Q = 4.8$, $p = 0.03$). Status pekerjaan juga memoderasi hubungan, dengan efek yang lebih kuat pada pekerja dengan status pekerjaan tidak stabil ($r = 0.49$, 95% CI [0.44, 0.54]) dibandingkan dengan pekerja dengan status pekerjaan stabil ($r = 0.36$, 95% CI [0.31, 0.41]), $Q = 12.3$, $p < 0.001$.

c. Faktor Kontekstual

Tabel 5: Faktor Kontekstual

Moderator	Subgrup	Koefisien Korelasi (r)	CI 95%	Q-statistik	p-value
Tingkat Pembangunan Negara	Negara Berkembang	0.47	[0.41, 0.53]	4.1	0.04
Tingkat Pembangunan Negara	Negara Maju	0.39	[0.34, 0.44]	-	-
Indeks Sistem Kesejahteraan Negara	-	-0.006	[-0.012, -0.001]	-	0.02

Sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 5 tentang faktor kontekstual. Terlihat Q-statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antar subgrup. Analisis subgrup berdasarkan tingkat pembangunan negara menunjukkan bahwa hubungan antara stres ekonomi dan depresi lebih kuat di negara berkembang ($r = 0.47$, 95% CI [0.41, 0.53]) dibandingkan dengan negara maju ($r = 0.39$, 95% CI [0.34, 0.44]), $Q = 4.1$, $p = 0.04$; dan meta-regresi menggunakan indeks sistem kesejahteraan negara sebagai moderator

menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($\beta = -0.006$, $p = 0.02$). Temuan ini mengindikasikan bahwa efek stres ekonomi pada kesehatan mental lebih lemah di negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lebih kuat.

4. Analisis Temporal, Analisis Sensitivitas, dan Bias Publikasi

Beberapa analisis statistik lainnya yang menjadi penting untuk dipaparkan mencakup analisis temporal, analisis sensitivitas, bias publikasi, dan analisis tambahan. (1) Analisis Temporal; meta-regresi dengan tahun publikasi sebagai moderator menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan depresi selama periode studi ($\beta = 0.005$, $p = 0.01$). Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa peningkatan ini terutama terjadi setelah krisis keuangan global 2008 dan semakin meningkat selama pandemi COVID-19. (2) Analisis Sensitivitas; Analisis sensitivitas dengan menghilangkan studi satu per satu tidak mengubah arah atau signifikansi hasil utama yang menunjukkan *robustness* akan temuan. Peneliti menghilangkan studi dengan ukuran sampel terbesar ($n = 15.632$), menghasilkan sedikit penurunan dalam kekuatan hubungan untuk semua hasil kesehatan mental (perubahan dalam $r < 0.03$). Analisis tambahan yang membatasi hanya pada studi dengan skor kualitas tinggi (≥ 7 pada *Newcastle-Ottawa Scale*) menghasilkan estimasi efek yang sedikit lebih rendah namun tetap signifikan untuk semua hasil (perubahan dalam $r < 0.05$); dan (3) Bias Publikasi; Inspeksi visual *funnel plot* menunjukkan sedikit asimetri yang mengindikasikan potensi bias publikasi. Selain itu, hasil uji Egger mengkonfirmasi adanya bias publikasi yang signifikan untuk hubungan antara stres ekonomi dan depresi ($t = 2.8$, $p = 0.009$), serta kecemasan ($t = 2.4$, $p = 0.026$). Metode *trim-and-fill* menghasilkan estimasi efek yang disesuaikan dengan sedikit lebih rendah namun tetap signifikan (perubahan dalam $r < 0.04$ untuk semua hasil).

5. Analisis Tambahan

Analisis tambahan yang peneliti maksud dalam penelitian ini, mencakupi suatu analisis jangka panjang interaksi antar indikator stres ekonomi, perbedaan gender, peran mediator, dan interaksi dengan faktor resiko lain. Misalnya pada: (1) Efek jangka panjang: Subanalisis dari 14 studi longitudinal menunjukkan bahwa efek stres ekonomi pada kesehatan mental bertahan dari waktu ke waktu. Korelasi rata-rata antara stres ekonomi pada *baseline* dan gejala depresi pada *follow-up* (rata-rata interval 18 bulan) adalah $r = 0.35$ (95% CI [0.30, 0.40]), menunjukkan adanya efek jangka panjang yang substansial; (2) Interaksi antar indikator stres ekonomi: Hasil analisis dari 8 studi yang menilai beberapa indikator stres ekonomi secara bersamaan mengungkapkan adanya efek aditif. Misalnya, individu yang melaporkan baik ketidakamanan pekerjaan tinggi maupun kesulitan keuangan menunjukkan tingkat depresi yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya melaporkan satu jenis stres ekonomi ($d = 0.62$ vs $d = 0.41$, $p < 0.001$); (3) Perbedaan gender: Meskipun proporsi gender dalam sampel keseluruhan tidak memoderasi hubungan utama, analisis lebih lanjut mengungkapkan perbedaan gender dalam jenis stres ekonomi yang paling berdampak. Ketidakamanan pekerjaan memiliki efek yang lebih kuat pada kesehatan mental pria ($r = 0.43$ vs $r = 0.35$ dan untuk wanita, $p = 0.02$), sementara kesulitan keuangan memiliki efek yang lebih kuat pada wanita ($r = 0.48$ vs $r = 0.42$ dan untuk pria, $p = 0.04$); (4) Peran mediator: Hasil meta-analisis dari 6 studi yang menguji mediator potensial mengungkapkan bahwa hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental sebagian dimediasi oleh persepsi kurangnya kontrol (mediasi parsial rata-rata 38%), dukungan sosial yang rendah (mediasi parsial rata-rata 25%), dan gaya koping maladaptif (mediasi parsial rata-rata 20%); dan terakhir (5) Interaksi dengan faktor risiko lain: Analisis dari 5 studi yang menilai interaksi antara stres ekonomi dan faktor risiko kesehatan mental lainnya menunjukkan efek sinergis. Misalnya, efek stres ekonomi pada depresi lebih kuat pada individu dengan riwayat gangguan mood sebelumnya ($r = 0.56$ vs $r = 0.39$ dan mereka tanpa riwayat, $p < 0.001$), serta skor pada mereka dengan tingkat dukungan sosial yang

rendah ($r = 0.51$ vs $r = 0.35$ dan mereka dengan dukungan sosial tinggi, $p < 0.001$).

Hasil-hasil ini memberikan bukti kuat tentang hubungan yang signifikan antara stres ekonomi dan berbagai indikator kesehatan mental di kalangan pekerja. Selain itu, temuan ini juga mengungkapkan kompleksitas hubungan tersebut dengan berbagai faktor moderator yang mempengaruhi kekuatan dan arah hubungan. Sehingga implikasi dari temuan-temuan ini akan dibahas lebih lanjut dalam bagian diskusi.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres ekonomi dan gejala depresi serta kecemasan di kalangan pekerja terbukti. Terdapat korelasi positif yang kuat antara stres ekonomi dan gejala depresi serta kecemasan. Interpretasi hasil utama dari meta-analisis ini memberikan bukti yang kuat dan konsisten tentang hubungan yang signifikan antara stres ekonomi dan kesehatan mental di kalangan pekerja. Selanjutnya kekuatan hubungan ini sebanding dengan, atau bahkan lebih kuat dari faktor risiko psikososial lainnya yang telah diidentifikasi dalam literatur kesehatan kerja. Misalnya, meta-analisis sebelumnya oleh Stansfeld dan Candy (2006) yang menemukan korelasi antara tuntutan pekerjaan yang tinggi dan depresi sebesar $r = 0.31$, sementara kurangnya dukungan sosial di tempat kerja berkorelasi dengan depresi sebesar $r = 0.32$. Hal ini menunjukkan bahwa stres ekonomi mungkin merupakan salah satu faktor risiko yang paling signifikan untuk kesehatan mental pekerja, setidaknya memiliki skor setara jika tidak lebih penting dari faktor-faktor psikososial tradisional di tempat kerja. Selain itu, hasil temuan bahwa ketiga indikator stres ekonomi (ketidakamanan pekerjaan, kesulitan keuangan, dan ketidakpastian ekonomi) memiliki efek yang sebanding pada kesehatan mental ini, menekankan kompleksitas dan multidimensionalitas dari stres ekonomi. Disini hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang efektif perlu mengatasi berbagai aspek ketidakamanan ekonomi yang tidak hanya berfokus pada satu dimensi seperti stabilitas akan pekerjaan.

Hipotesis kedua yang berbunyi terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres ekonomi dan kesejahteraan psikologis di kalangan pekerja terbukti. Terdapat korelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis ($r = -0.35$). Korelasi positif yang kuat antara stres ekonomi dan gejala depresi ($r = 0.42$) serta kecemasan ($r = 0.38$), dan korelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis ($r = -0.35$) menunjukkan dampak yang substansial dari Stres ekonomi terhadap kesehatan mental pekerja.

Hipotesis ketiga yang berbunyi efek stres ekonomi pada kesehatan mental akan lebih kuat pada pekerja dengan pendapatan rendah dan status pekerjaan yang tidak stabil terbukti. Hasil temuan bahwa ketiga indikator stres ekonomi (ketidakamanan pekerjaan, kesulitan keuangan, dan ketidakpastian ekonomi) memiliki efek yang sebanding pada kesehatan mental ini, menekankan kompleksitas dan multidimensionalitas dari stres ekonomi.

Hipotesis keempat yang berbunyi hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan lebih kuat di negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lemah terbukti. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental lebih kuat di negara-negara berkembang dibandingkan dengan negara maju. Secara spesifik, analisis subgrup mengungkapkan bahwa korelasi antara stres ekonomi dan depresi lebih tinggi di negara berkembang ($r = 0.47$, 95% CI [0.41, 0.53]) dibandingkan dengan negara maju ($r = 0.39$, 95% CI [0.34, 0.44]; $Q = 4.1$, $p = 0.04$). Selain itu, hasil meta-regresi menunjukkan bahwa indeks kekuatan sistem kesejahteraan negara memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kekuatan efek stres ekonomi terhadap kesehatan mental ($\beta = -0.006$, $p = 0.02$), menandakan bahwa di negara dengan sistem kesejahteraan yang lebih lemah, dampak stres ekonomi terhadap kesehatan mental cenderung lebih besar. Temuan ini mendukung hipotesis H4 dan menegaskan pentingnya kebijakan sosial sebagai pelindung terhadap risiko psikologis akibat tekanan ekonomi.

Hipotesis kelima yang menyebutkan bahwa kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan meningkat selama periode krisis ekonomi dan pandemi

COVID-19 terbukti. Temuan dari analisis temporal mendukung hipotesis bahwa kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental meningkat selama periode krisis ekonomi dan pandemi COVID-19. Hasil meta-regresi dengan tahun publikasi sebagai variabel moderator menunjukkan tren peningkatan signifikan dalam kekuatan korelasi antara stres ekonomi dan depresi seiring waktu ($\beta = 0.005$, $p = 0.01$). Analisis lebih lanjut mengindikasikan bahwa lonjakan efek ini mulai terlihat pasca krisis keuangan global 2008 dan memuncak selama masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa dalam situasi ekonomi global yang tidak stabil, dampak psikologis dari tekanan ekonomi menjadi semakin berat, yang memperkuat urgensi untuk menyusun intervensi dan kebijakan responsif krisis dalam menjaga kesehatan mental pekerja.

Selanjutnya, dalam analisis faktor-faktor moderator, peneliti menemukan peran moderator memberikan wawasan penting tentang kondisi di mana stres ekonomi memiliki dampak yang lebih besar pada kesehatan mental seperti faktor demografi, faktor karakteristik pekerjaan, dan faktor kontekstual. Eksplorasi lebih spesifik, sebagai berikut: (1) Faktor demografis: Peneliti menemukan bahwa efek stres ekonomi pada depresi lebih kuat pada sampel yang lebih tua serta konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada kerentanan yang lebih besar terhadap stres finansial di kalangan pekerja yang lebih tua (Huffman et al., 2017). Temuan ini mungkin mencerminkan tantangan yang lebih besar untuk dihadapi pekerja yang lebih tua dalam memperoleh kembali stabilitas ekonominya setelah mengalami gangguan, serta adanya kecemasan yang lebih besar tentang keamanan finansial jangka panjang menjelang pensiun. Menariknya, proporsi gender dalam sampel tidak memoderasi hubungan utama. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa perbedaan gender dalam jenis stres ekonomi merupakan faktor yang paling berdampak. Selain itu, adanya temuan bahwa ketidakamanan pekerjaan memiliki efek yang lebih kuat pada kesehatan mental pria, sementara kesulitan keuangan memiliki efek yang lebih kuat pada wanita mencerminkan adanya perbedaan peran gender tradisional dan ekspektasi sosial. Hasil

temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang peka gender dalam merancang intervensi untuk mengatasi stres ekonomi; (2) Karakteristik pekerjaan: Hubungan yang lebih kuat antara stres ekonomi dan kesehatan mental pada pekerja *blue-collar*, serta subjek dengan status pekerjaan yang tidak stabil konsisten dengan teori kerentanan sosial (Aneshensel, 1992). Adanya kondisi ini dikarenakan pekerja dalam posisi ini memiliki sumber daya yang lebih sedikit untuk mengatasi tekanan ekonomi, termasuk cadangan finansial yang lebih rendah, keterampilan yang kurang dapat ditransfer, dan akses yang lebih terbatas ke jaringan profesional. Selain itu, para pekerja dalam posisi ini juga menghadapi ancaman yang lebih besar terhadap identitas dan harga diri ketika menghadapi ketidakamanan ekonomi, mengingat pentingnya pekerjaan dalam definisi diri mereka; dan (3) Faktor kontekstual: Temuan bahwa hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental lebih kuat di negara berkembang dan negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lebih lemah menekankan pentingnya konteks makroekonomi dan kebijakan sosial. Hasil temuan ini konsisten dengan model ekologis kesehatan mental (Bronfenbrenner, 1979) yang menekankan, pentingnya interaksi antara faktor individu dan lingkungan yang lebih luas. Semisal di negara-negara dengan jaring pengaman sosial yang lebih kuat, dampak stres ekonomi individual mungkin diredam oleh dukungan sistemik termasuk tunjangan pengangguran yang memadai, perawatan kesehatan yang terjangkau, dan program pelatihan kerja.

Dalam implikasi teoritis, peneliti melihat hasil meta-analisis ini memberikan dukungan kuat untuk beberapa teori utama yang menjelaskan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental, misalnya: (a) Teori Transaksional Stres (Lazarus & Folkman, 1984): Disini kekuatan hubungan yang ditemukan antara stres ekonomi dan kesehatan mental pekerja mendukung gagasan bahwa stres ekonomi sering dinilai menjadi ancaman yang melebihi sumber daya koping individu. Selain itu, temuan tentang peran mediasi dari persepsi, kurangnya kontrol diri, dan gaya koping maladaptif lebih lanjut juga mendukung model teoritis transaksi stres di atas; (b) *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 1989): Efek aditif dari berbagai indikator stres ekonomi dan efek jangka

panjang yang diobservasi peneliti dianggap konsisten dengan gagasan bahwa kehilangan sumber daya ekonomi dapat memicu spiral kehilangan yang terus berlanjut, serta mempengaruhi kesehatan mental dari waktu ke waktu; (c) Model Kerentanan-Stres (Zubin & Spring, 1977): Hasil temuan bahwa efek stres ekonomi lebih kuat pada individu dengan riwayat gangguan mood dan mereka dengan dukungan sosial yang rendah mendukung model kerentanan stres ini. Sehingga hasil temuan ini menekankan pentingnya interaksi antara *stressor* lingkungan dan kerentanan individu. Selain itu, hasil temuan juga menunjukkan terdapat kebutuhan untuk memperluas model teoritis yang ada. Misalnya, efek moderasi yang kuat dari faktor-faktor kontekstual seperti sistem kesejahteraan negara menunjukkan perlunya model yang lebih eksplisit mengintegrasikan faktor-faktor makro untuk memahami dampak akan stres ekonomi pada kesehatan mental.

Selanjutnya pada implikasi praktis, temuan dari meta-analisis ini memiliki implikasi penting untuk praktik klinis, kebijakan organisasi, dan kebijakan publik, misalnya: (a) Praktik klinis: Disini penyedia layanan kesehatan mental harus secara rutin menilai stres ekonomi sebagai faktor risiko potensial untuk depresi dan kecemasan, terutama di kalangan populasi yang rentan seperti pekerja yang lebih tua dan mereka dengan status pekerjaan yang tidak stabil. Sehingga hasil temuan ini dapat menjadi pijakan intervensi psikologis untuk depresi dan kecemasan terkait pekerjaan. Para praktisi klinis perlu memasukkan komponen yang secara khusus mengatasi stres ekonomi seperti manajemen keuangan dan perencanaan karir pada rancangan layanannya, termasuk pula pendekatan yang peka akan gender yang sangat diperlukan dalam fokus identifikasi perbedaan pria (misalnya, mengatasi ketidakamanan pekerjaan) dan wanita (misalnya, mengelola kesulitan keuangan). (b) Kebijakan Organisasi: Hemat peneliti organisasi pun semisal PT, CV, UD, Koperasi harus menyadari dampak signifikan dari ketidakamanan ekonomi pada kesehatan mental karyawan dan produktivitas yang terkait. Disini program kesejahteraan karyawan menjadi perlu diperluas untuk mencakup dukungan finansial, seperti konseling keuangan dan program literasi

keuangan. Sehingga kebijakan yang meningkatkan stabilitas pekerjaan dan transparansi tentang keamanan pekerjaan dapat membantu mengurangi stres ekonomi, serta mengingatkan efek jangka panjang yang harus diobservasi, karena hemat peneliti dukungan berkelanjutan selalu diperlukan bahkan setelah periode ketidakstabilan ekonomi akut. (c) Kebijakan publik: Hasil meta-analisis di atas mendukung pentingnya sistem kesejahteraan yang kuat dalam memitigasi dampak stres ekonomi pada kesehatan mental populasi; Perlu adanya kebijakan yang bertujuan mengurangi ketidakamanan ekonomi seperti adanya jaminan atas pengangguran yang memadai, pelatihan keterampilan, dan program penciptaan lapangan kerja.

Hasil temuan ini dapat bermanfaat pada kesehatan mental yang signifikan. Tinjauan yang menegaskan dampak lebih kuat akan stres ekonomi pada pekerja *blue-collar* dan individu yang berstatus memiliki pekerjaan tidak stabil. Desakan membuat perancangan kebijakan humanis yang ditargetkan untuk kelompok-kelompok ini sangat penting. Integrasi yang lebih baik antara layanan kesehatan mental dan program dukungan ekonomi dapat membantu mengatasi hubungan yang kompleks antara stres ekonomi dan kesehatan mental para pekerja.

Terakhir dalam perumusan keterbatasan dan arah akan penelitian masa depan. Peneliti memandang bahwa meta-analisis ini memberikan sintesis komprehensif dari literatur yang ada sebelumnya. Beberapa keterbatasan perlu diakui, meliputi: (1) Heterogenitas: Tingginya heterogenitas antar studi menunjukkan variabilitas substansial dalam kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental. Beberapa sumber variabilitas dapat dijelaskan melalui analisis moderator, faktor-faktor lain yang tidak diukur kemungkinan juga dapat berkontribusi; (2) Bias publikasi: Disini meskipun peneliti menggunakan metode untuk mengoreksi bias publikasi, namun kemungkinan overestimasi efek tidaklah dapat sepenuhnya dihilangkan; (3) Kausalitas: Pada penelitian ini sebagian besar studi yang dimasukkan menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Meskipun analisis dari studi longitudinal memberikan beberapa bukti tentang efek

jangka panjang, peneliti tetaplah memandang bahwa penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan eksperimental diperlukan untuk mengklarifikasi arah logika akan kausalitas. (4) Pengukuran: Variasi dalam pengukuran stres ekonomi dan hasil kesehatan mental antar studi, hemat peneliti dapat mempengaruhi estimasi efek. Sehingga lahirnya standarisasi pengukuran dalam penelitian masa depan, akan dapat meningkatkan komparabilitas antar studi di masa depan. Terakhir (5) Dalam konteks budaya: Meskipun peneliti memasukkan studi dari berbagai negara, perlu diingat sebagian besar studinya berasal dari konteks Barat. Sehingga penelitian lebih lanjut di berbagai konteks budaya, sangat diperlukan untuk menilai generalisasi temuan.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan di atas, beberapa arah untuk penelitian masa depan dapat diidentifikasi, meliputi: (1) Studi Longitudinal: Menurut peneliti, penelitian longitudinal jangka panjang diperlukan untuk lebih memahami dinamika temporal hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental, termasuk efek kumulatif dan mekanisme umpan balik; (2) Mekanisme mediasi: Penelitian lebih lanjut tentang mekanisme mediasi psikologis dan biologis yang mendasari hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran; (3) Faktor pelindung: Identifikasi akan faktor-faktor yang dapat melindungi kesehatan mental di tengah stres ekonomi (misalnya ketahanan psikologis, dukungan sosial) adalah area penting untuk penelitian di masa depan; (4) Intervensi: Evaluasi *rigorous* terhadap intervensi yang dirancang untuk mengurangi dampak stres ekonomi pada kesehatan mental baik pada tingkat individual, organisasi, maupun kebijakan sangatlah diperlukan; (5) Pendekatan transdisipliner: Mengingat kompleksitas masalah, pendekatan transdisipliner yang mengintegrasikan perspektif dari psikologi, ekonomi, sosiologi, dan kebijakan publik. Hemat peneliti nantinya akan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dari hubungan kedua variabel; (6) Teknologi dan ekonomi gig: Penelitian tentang bagaimana perubahan teknologi dan munculnya ekonomi gig mempengaruhi stres ekonomi dan kesehatan mental pekerja merupakan area yang nantinya penting untuk dieksplorasi; dan Terakhir

(7) Resiliensi sistem: Studi tentang bagaimana sistem ekonomi dan sosial secara lebih luas dapat distrukturkan untuk menaikkan resiliensi pada guncangan ekonomi dan meminimalkan dampak kesehatan mental. Menurut peneliti ke depan akan menjadi bidang penelitian yang menjanjikan.

Sebagai penutup pada diskusi ini, peneliti memberikan suatu *closing marks*. Perlu diketahui bahwa meta-analisis memberikan bukti yang kuat dan komprehensif tentang hubungan yang signifikan antara stres ekonomi dan kesehatan mental di kalangan pekerja. Hasil temuan-temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor ekonomi dalam pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental di tempat kerja. Sehingga kompleksitas hubungan yang terungkap, termasuk peran berbagai moderator dan mediator menunjukkan kebutuhan akan pendekatan multifaset dalam mengatasi permasalahan penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini yang meluas pada praktik klinis individual hingga kebijakan organisasi publik. Mengingatkan peneliti bahwa adanya tren global yang harus selalu diantisipasi seperti ketidakpastian ekonomi yang meningkat, otomatisasi (dampak revolusi industri 4.0-5.0), dan perubahan dalam sifat pekerjaan, serta pemahaman tentang bagaimana stres ekonomi mempengaruhi kesehatan mental pekerja menjadi semakin penting diantisipasi dan dipelajari. Sehingga dalam rangka mengatasi masalah ini tidak hanya penting untuk memperhatikan kesejahteraan individu, tetapi juga perlu untuk meningkatkan produktivitas organisasi dan kesehatan ekonomi secara keseluruhan. Peneliti menyarankan pada penelitian masa depan, para peneliti dapat mengatasi keterbatasan yang telah diidentifikasi di atas. Lalu, kemudian melakukan eksplorasi pada area-area baru akan sangat berharga dalam memperdalam pemahaman kita dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak stres ekonomi pada kesehatan mental pekerja di masa depan. Dengan demikian, upaya kolaboratif dari peneliti, praktisi klinis, pembuat kebijakan, dan pemimpin organisasi hemat peneliti diperlukan untuk mengatasi tantangan kompleks serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan tangguh secara ekonomi.

KESIMPULAN

Secara ringkasan temuan dari meta-analisis ini memberikan bukti kuat terhadap hipotesis-hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis pertama yaitu terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres ekonomi dan gejala depresi serta kecemasan di kalangan pekerja terbukti. Hipotesis kedua yang berbunyi terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres ekonomi dan kesejahteraan psikologis di kalangan pekerja terbukti. Hipotesis ketiga yang berbunyi efek stres ekonomi pada kesehatan mental akan lebih kuat pada pekerja dengan pendapatan rendah dan status pekerjaan yang tidak stabil terbukti. Hipotesis keempat yang berbunyi hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan lebih kuat di negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lemah terbukti. Hipotesis kelima yang menyebutkan bahwa kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental akan meningkat selama periode krisis ekonomi dan pandemi COVID-19 terbukti.

Selanjutnya pada hasil analisis moderator menunjukkan bahwa efek stres ekonomi pada dimensi kesehatan mental semisal depresi lebih kuat pada sampel yang lebih tua, serta konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat kerentanan lebih besar terhadap stres finansial di kalangan pekerja yang lebih tua. Meskipun proporsi gender dalam sampel tidak memoderasi hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental. Hasil analisis lebih lanjut mengungkapkan perbedaan gender dalam jenis stres ekonomi merupakan aspek paling berdampak atas ketidakamanan pekerjaan yang berefek lebih kuat pada kesehatan mental pria. Selain itu, pada aspek gender peneliti menemukan kesulitan keuangan juga memiliki efek yang lebih kuat pula pada wanita dibandingkan pria. Berikutnya selain daripada faktor usia, gender, peneliti juga menemukan bahwa karakteristik pekerjaan yang juga berperan penting membentuk hubungan yang lebih kuat antara stres ekonomi dan kesehatan mental pekerja *blue-collar* dan serta mereka yang memiliki status pekerjaan tidak stabil. Terakhir, faktor kontekstual seperti tingkat pembangunan negara dan kekuatan sistem kesejahteraan juga ditemukan memoderasi hubungan dengan efek yang lebih kuat di

negara berkembang dan negara-negara dengan sistem kesejahteraan yang lebih lemah. Hasil ini memberikan kontribusi signifikan dalam bidang psikologi kerja dan kesehatan mental, misalnya: *Pertama*, meta-analisis ini menyediakan estimasi yang lebih akurat dan komprehensif tentang kekuatan hubungan antara stres ekonomi dan kesehatan mental di kalangan pekerja, serta mengintegrasikan temuan dari berbagai studi dan konteks. *Kedua*, identifikasi pada faktor-faktor moderator memberikan pemahaman yang lebih bernuansa tentang kondisi dimana stres ekonomi memiliki dampak lebih besar pada kesehatan mental. Sehingga menjadi informasi yang sangat berharga untuk membangun intervensi pada variabel yang ditargetkan.

Temuan ini juga memperkuat dan memperluas teori-teori yang ada tentang stres dan kesehatan mental di tempat kerja. Misalnya hasil ini mendukung Teori Transaksional Stres, *Conservation of Resources Theory*, dan Model Kerentanan-Stres sambil juga menunjukkan kebutuhan untuk model teoritis yang lebih eksplisit mengintegrasikan faktor-faktor makro dalam memahami dampak stres ekonomi pada kesehatan mental. Lebih lanjut, penelitian ini menjembatani kesenjangan antara psikologi, ekonomi, dan kebijakan publik yang menunjukkan bagaimana faktor-faktor ekonomi makro dan kebijakan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Sehingga hasil ini menekankan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam mengatasi masalah kesehatan mental di tempat kerja.

Beberapa rekomendasi berbasiskan hasil temuan dalam penelitian ini, peneliti salurkan pada aspek praktik klinis, kebijakan organisasi, dan kebijakan publik: (1) Untuk praktisi kesehatan mental, hemat peneliti berbasiskan temuan di atas para praktisi penting untuk secara rutin menilai stres ekonomi sebagai faktor risiko potensial depresi dan kecemasan terutama di kalangan populasi yang rentan seperti pekerja yang lebih tua dan mereka dengan status pekerjaan yang tidak stabil. Selain itu, intervensi psikologis untuk depresi dan kecemasan terkait pekerjaan perlu memasukkan komponen yang secara khusus mengatasi stres ekonomi, seperti manajemen keuangan, dan perencanaan karir; (2) Untuk organisasi: Hemat peneliti organisasi penting untuk menyadari dampak

signifikan dari ketidakamanan ekonomi pada kesehatan mental karyawan dan produktivitasnya. Sehingga program kesejahteraan karyawan perlu diperluas khususnya yang mencakup dukungan finansial, seperti konseling keuangan dan program literasi keuangan. Disini kebijakan yang meningkatkan stabilitas pekerjaan dan transparansi tentang keamanan pekerjaan hemat peneliti dapat membantu mengurangi stres ekonomi; Terakhir, (3) Pada tingkat kebijakan publik. Hasil meta-analisis ini mendukung pentingnya sistem kesejahteraan yang kuat dalam memitigasi dampak stres ekonomi pada kesehatan mental populasi. Disini kebijakan yang bertujuan mengurangi ketidakamanan ekonomi, seperti jaminan pengangguran yang memadai, pelatihan keterampilan, dan program penciptaan lapangan kerja dapat memiliki manfaat kesehatan mental yang signifikan. Sehingga integrasi yang lebih baik antara layanan kesehatan mental dan program dukungan ekonomi menjadi sangat diperlukan.

Sebagai penutup hasil temuan ini memberikan bukti kuat tentang dampak signifikan stres ekonomi pada kesehatan mental pekerja, serta menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor ekonomi dalam pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental di tempat kerja. Selain itu kompleksitas hubungan yang terungkap antar variabel menunjukkan kebutuhan akan pendekatan multifaset yang melibatkan intervensi pada tingkat individu, organisasi, dan kebijakan. Misalnya kini dalam konteks global yang ditandai dengan ketidakpastian ekonomi yang meningkat, otomatisasi, dan perubahan dalam sifat pekerjaan. Maka pemahaman tentang bagaimana stres ekonomi mempengaruhi kesehatan mental pekerja menjadi semakin penting. Sehingga riset-riset ilmiah yang berorientasi mengatasi masalah ini tidak hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk produktivitas organisasi dan kesehatan ekonomi secara keseluruhan. Namun, meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga, masih ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut terutama studi longitudinal jangka panjang, eksplorasi mekanisme mediasi, dan evaluasi intervensi. Hemat peneliti pendekatan transdisipliner yang mengintegrasikan perspektif dari psikologi, ekonomi, sosiologi, dan kebijakan publik akan sangat berharga dalam

memperdalam pemahaman kita dan mengembangkan strategi yang lebih efektif.

Terakhir, melalui temuan yang menyoroti pentingnya kolaborasi antara peneliti, praktisi klinis, pembuat kebijakan, dan pemimpin organisasi dalam mengatasi tantangan kompleks ini. Hanya melalui upaya bersamalah kita dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan tangguh secara ekonomi, serta mendukung kesejahteraan mental pekerja di tengah lanskap ekonomi yang terus menerus berubah.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2023). *Stress in America 2023: The state of our nation*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18(1), 15-38.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2021). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons.
- Bridges, S., & Disney, R. (2010). Debt and depression. *Journal of Health Economics*, 29(3), 388-403.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Butterworth, P., Leach, L. S., Strazdins, L., Olesen, S. C., Rodgers, B., & Broom, D. H. (2011). The psychosocial quality of work determines whether employment has benefits for mental health: results from a longitudinal national household panel survey. *Occupational and Environmental Medicine*, 68(11), 806-812.
- Butterworth, P., Olesen, S. C., & Leach, L. S. (2012). The role of hardship in the association between socio-economic position and depression. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(4), 364-373.
- Cheng, G. H. L., & Chan, D. K. S. (2008). Who suffers more from job insecurity? A meta-analytic review. *Applied Psychology*, 57(2), 272-303.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2022). *Psychosocial risks and stress at work*. <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Huffman, A. H., Culbertson, S. S., Henning, J. B., & Goh, A. (2013). Work-family conflict across the lifespan. *Journal of Managerial Psychology*, 28(7/8), 761-780.
- International Labour Organization. (2023). *World Employment and Social Outlook: Trends 2023*. <https://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2023/lang--en/index.htm>
- Kim, T. J., & von dem Knesebeck, O. (2016). Perceived job insecurity, unemployment and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89(4), 561-573.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lim, S., Sung, J. H., & Jeon, S. H. (2021). The relationship between job insecurity and depressive symptoms in temporary and permanent workers in South Korea: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 21(1), 956.

- Sinclair, R. R., Sears, L. E., Probst, T., & Zajack, M. (2010). A multilevel model of economic stress and employee well-being. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), *Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice*, Volume 1 (pp. 1-20). Wiley-Blackwell.
- Stansfeld, S., & Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 443-462.
- Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2013). *The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses*. Ottawa Hospital Research Institute. http://www.ohri.ca/programs/clinical_epidemiology/ox-ford.asp
- World Bank. (2023). *World Development Report 2023: Migrants, Refugees, and Societies*. World Bank.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.