



Ranah Research

E-ISSN: 2655-0865

Journal of Multidisciplinary Research and Development

082170743613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com>



DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v8i4>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Faktor yang Memengaruhi Distress Psikologis pada Pekerja Rantau: Tinjauan Sistematis

Shella¹, Tulus Winarsunu², Nida Hasanati³

¹Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia.

²Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia.

³Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Author: cellashella359@gmail.com¹

Abstract: *This systematic review aims to identify the main factors influencing psychological distress in migrant workers. Referring to the PRISMA guidelines and the SPIDER framework, this study analyzed 10 articles that met the criteria from a total of 500 literature sources found through Google Scholar over the past five years. The synthesis results indicate that psychological distress is caused by a complex relationship between work, economic, social, and individual psychological factors. Work factors include long working hours and involvement in precarious work (3D). From an economic perspective, income instability and the stress of remittances are sources of chronic anxiety. Social factors such as discrimination, isolation, and language barriers also exacerbate mental health conditions. Individual characteristics such as low resilience, young age, and low education are strongly correlated with stress vulnerability. This study concludes the need for more comprehensive mental health protection policies for migrant workers at the international level.*

Keyword: *Psychological Distress, Migrant Workers, Influencing Factors, Systematic Review.*

Abstrak: Tinjauan sistematis ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi *distress psikologis* pada pekerja migran. Mengacu pada pedoman *PRISMA* dan kerangka *SPIDER*, kajian ini menganalisis 10 artikel yang memenuhi kriteria dari total 500 literatur yang ditemukan melalui *Google Scholar* dalam lima tahun terakhir. Hasil sintesis menunjukkan bahwa *distress psikologis* ditimbulkan oleh hubungan kompleks antara faktor pekerjaan, ekonomi, lingkungan sosial, dan psikologis individu. Faktor pekerjaan mencakup jam kerja panjang serta keterlibatan dalam pekerjaan berbahaya (*3D: dirty, dangerous, difficult*). Dari sisi ekonomi, ketidakstabilan pendapatan dan *remittance stress* menjadi sumber kecemasan kronis. Faktor sosial seperti diskriminasi, isolasi, dan hambatan bahasa juga memperburuk kondisi mental. Karakteristik individu seperti resiliensi rendah, usia muda, dan pendidikan rendah berkorelasi kuat dengan kerentanan stres. Kajian ini menyimpulkan perlunya kebijakan perlindungan kesehatan mental yang lebih komprehensif bagi pekerja migran di tingkat internasional.

Kata Kunci: Distress Psikologis, Pekerja Migran, Faktor Yang Mempengaruhi, Tinjauan Sistematis.

PENDAHULUAN

Fenomena pekerja migran atau pekerja rantau merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika globalisasi tenaga kerja di era modern. Mobilitas tenaga kerja lintas wilayah maupun lintas negara terjadi karena dorongan ekonomi, seperti keinginan untuk memperoleh penghasilan yang lebih baik, meningkatkan taraf hidup, serta memenuhi kebutuhan keluarga di daerah asalnya (Zotova et al., 2021). Selain itu, faktor struktural seperti ketimpangan pembangunan antarwilayah, terbatasnya lapangan pekerjaan di daerah asal, serta adanya permintaan tenaga kerja di sektor tertentu di negara tujuan turut memperkuat arus migrasi tenaga kerja (Hargreaves et al., 2021). Meskipun migrasi seringkali dipandang sebagai peluang untuk mencapai mobilitas sosial-ekonomi yang lebih tinggi, proses migrasi tidak selalu berjalan secara positif dan sering kali disertai dengan berbagai tantangan adaptasi yang kompleks.

Dalam konteks kesehatan mental, proses adaptasi tersebut dapat menjadi sumber stres yang serius bagi pekerja migran. Paparan terhadap berbagai stresor, baik yang bersifat psikologis, sosial, maupun ekonomi, berpotensi menimbulkan kondisi yang dikenal sebagai *distress psikologis*. *Distress psikologis* merupakan kondisi ketidaknyamanan emosional yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan, depresi, kelelahan mental, hingga penurunan fungsi sosial (Sharma et al., 2023). Kondisi distress psikologis dapat muncul akibat dari tekanan pekerjaan, konflik sosial, diskriminasi, ketidakpastian ekonomi, serta keterbatasan dukungan sosial yang dialami selama proses perantauan. Dalam hal ini, pekerja rantau atau migran termasuk golongan yang rentan mengalami distress psikologis karena menghadapi berbagai tantangan adaptasi dalam lingkungan baru.

Proses migrasi dan perpisahan dari keluarga dapat menjadi penyebab munculnya rasa kesepian, keterasingan sosial, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Selain itu, pekerja rantau sering kali bekerja dalam situasi kerja yang kurang stabil, jam kerja panjang, dan perlindungan kerja yang terbatas. Menurut Mucci et al. (2020), pekerja migran memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental akibat marginalisasi sosial, diskriminasi, dan kondisi kerja yang tidak sehat. Tekanan psikososial ditempat kerja juga bisa meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan emosional pada pekerja rantau. Selain itu, keterbatasan dalam kemampuan berbahasa, perbedaan budaya, rendahnya dukungan sosial, serta pengalaman diskriminasi dapat memperberat proses adaptasi individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2026) menjelaskan bahwa paparan jangka panjang terhadap status sebagai “orang luar” (*outsider status*) dapat menyebabkan stres psikologis pada pekerja migran. Perubahan hidup, pengasingan sosial dan ekonomi, serta diskriminasi juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada kondisi munculnya distress psikologis pekerja migran di Jepang. Kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup juga berperan penting dalam kondisi kesehatan mental pekerja rantau. Dari beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial dapat menjadi faktor proaktif terhadap distress psikologis. Individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kerja dapat menjadi penyebab meningkatnya risiko gangguan psikologis pada pekerja rantau (Ciaramella et al., 2022).

Penelitian tentang distress psikologis pada pekerja rantau sudah banyak dilakukan, namun hasil penelitian masih menunjukkan beragam temuan. Beberapa penelitian lebih menyoroti pengaruh lingkungan kerja, sementara yang lainnya berfokus pada diskriminasi sosial, dukungan sosial, atau karakteristik individu. Selain itu, penelitian-penelitian

sebelumnya umumnya berfokus pada populasi tertentu dan belum memberikan gambaran mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi distress psikologis pada pekerja migran secara umum. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis berbagai temuan penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi distress psikologis pada pekerja rantau.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *distress psikologis* pada pekerja migran merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi dari berbagai faktor. Maka dari itu, tinjauan sistematik ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi *distress psikologis* pada pekerja migran berdasarkan penelitian empiris terbaru. Melalui tinjauan sistematik ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi distress psikologis pada pekerja rantau berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian ini juga diharapkan memberi pemahaman yang mendalam mengenai faktor risiko maupun faktor proaktif dari distress psikologis sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi psikologis, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan kebijakan kesehatan mental bagi pekerja rantau.

METODE

Tinjauan ini menggunakan pendekatan tinjauan sistematik dengan pedoman *PRISMA* dan kerangka *SPIDER*. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar* menggunakan *Publish or Perish* dengan kata kunci “*psychological distress*” AND “*migrant workers*” dan menghasilkan 500 artikel. Seleksi dilakukan melalui Rayyan AI berdasarkan judul, abstrak, dan fulltext sesuai kriteria inklusi (topik relevan, faktor distress, metode kuantitatif/kualitatif, dan 5 tahun terakhir), sehingga diperoleh 10 artikel. Data dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi distress psikologis pada pekerja migran.



Gambar 1. Grafik Prisma untuk Alur Seleksi Jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 hasil tinjauan sistematik dari berbagai penelitian internasional tahun 2021 sampai 2026, dapat disimpulkan bahwa distress psikologis pekerja migran adalah permasalahan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh berbagai faktor-faktor yang kompleks.

Antara lain, faktor pekerjaan, sosial, ekonomi, dan psikologis individu. Yang mana dalam temuan ini menunjukkan bahwa pekerja migran memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap gangguan mental, khususnya depresi dan kecemasan, yang sebagai akibat dari tekanan struktural dan adaptasi di negara tujuan (Koh et al., 2026; Sharma et al., 2023). Maka dari itu, pemahaman dalam distress psikologis pada pekerja migran tidak dapat dipisahkan dari latar belakang lingkungan kerja, kondisi sosial, serta karakteristik individu yang saling berhubungan.

Tabel 1. Hasil Tinjauan Sistematis Psikologis Distress Pada Pekerja Rantau

| No. | Penulis & Tahun | Subjek | Faktor yang Memengaruhi Distress Psikologis |
|-----|-------------------------|--|--|
| 1 | Zotova et al. (2021) | 72 perempuan migran Asia Tengah di Rusia | Diskriminasi, rasisme struktural, dan kerentanan gender menjadi pemicu utama; ditambah kekhawatiran terus-menerus terhadap keluarga serta pemisahan dari orang tercinta |
| 2 | Khan et al. (2021) | 180 pekerja migran India di Arab Saudi | Masalah kecemasan dan depresi sangat parah pada migran berusia di atas 40 tahun, tidak berpendidikan, memiliki banyak tanggungan keluarga, serta terdampak pemotongan gaji akibat pandemi |
| 3 | Atteraya et al. (2021) | 20 pekerja migran Nepal di Korea Selatan | Faktor risiko meliputi masalah keluarga di negara asal, pekerjaan berbahaya (3D), kecanduan judi, serta hambatan komunikasi dan adaptasi budaya |
| 4 | Bernardo et al. (2022) | 249 pekerja migran Filipina di Macau | Pelepasan dari budaya asal (heritage culture detachment) berkontribusi pada harga diri negatif dan ketidakterikatan pada tujuan hidup, meskipun di sisi lain meningkatkan kepuasan hidup melalui dukungan teman sebaya |
| 5 | Geiling et al. (2022) | 164 penerjemah medis migran di Jerman | Distress psikologis berkorelasi dengan usia yang lebih muda, paparan terhadap konten traumatis klien, serta ketidakpuasan terhadap gaji dan pengakuan profesional |
| 6 | Lee et al. (2022) | 15 pekerja manufaktur Indonesia di Taiwan | Beban kerja berlebih (overload), isolasi asrama selama pandemi, hambatan bahasa, dan tekanan dari agensi tenaga kerja memicu stres psikososial yang tinggi |
| 7 | Sriramalu et al. (2023) | 75 pekerja konstruksi migran di India | Sebanyak 64% responden mengalami distress psikologis yang dipicu oleh beban hutang, kemiskinan, diskriminasi sosial, serta kurangnya dukungan keluarga di tempat tujuan |
| 8 | Sharma et al. (2023) | 502 pekerja migran Nepal di Teluk & Malaysia | Kurangnya waktu tidur, jam kerja yang panjang (hingga 18-22 jam), asupan air yang rendah, dan jenis pekerjaan tertentu (seperti ART) berhubungan erat dengan tingkat depres |
| 9 | Del Real et al. (2023) | 46 migran Venezuela di Argentina & Chile | Stres remitansi (ketidakmampuan mengirim uang ke keluarga) dan devaluasi status profesional menjadi pemicu utama gejala depresi dan kecemasan selama krisis pandemi |

| No. | Penulis & Tahun | Subjek | Faktor yang Memengaruhi Distress Psikologis |
|-----|-------------------|---|---|
| 10 | Koh et al. (2026) | 2.927 pekerja migran & ART di Singapura | Jam kerja berlebih (>14 jam/hari) dan tingkat resiliensi yang rendah secara signifikan meningkatkan gejala depresi dan kecemasan; insomnia juga menjadi faktor penyerta |

Faktor pekerjaan menjadi salah satu faktor utama dalam meningkatkan *distress psikologis*. Dalam kondisi kerja yang tidak stabil, jam kerja panjang, serta tekanan kerja yang tinggi terbukti berpengaruh terhadap meningkatnya gangguan mental pada pekerja migran. Geiling et al. (2022) menemukan bahwa tekanan kerja dan kelelahan emosional memiliki korelasi signifikan dengan *distress psikologis*. Temuan ini juga diperkuat oleh Lee et al. (2022), yang menyatakan bahwa *stress* kerja yang dikombinasikan dengan kesulitan akulturasi memperburuk kondisi mental pekerja migran Indonesia di Taiwan. Selanjutnya, penelitian lain menunjukkan bahwa kurangnya perlindungan tenaga kerja dan eksploitasi kerja juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan *distress* (Hargreaves et al., 2021; Ullah et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hall et al. (2023) bahkan menunjukkan bahwa ketidakamanan kerja dan beban kerja berlebihan berhubungan langsung dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Meskipun hubungan faktor pekerjaan dan *distress* banyak dibuktikan, sebagian besar penelitian masih menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara mendalam.

Selain faktor pekerjaan, faktor ekonomi juga berperan penting dalam memengaruhi *distress psikologis* pada pekerja migran. Tekanan finansial akibat ketidakstabilan pendapatan, kehilangan pekerjaan, serta kewajiban remitansi kepada keluarga di negara asal menjadi sumber *stress* yang signifikan. Khan et al. (2021) menunjukkan bahwa pandemi *COVID-19* memperburuk kondisi ekonomi pekerja migran dan berdampak langsung pada kesehatan mental mereka. Del Real et al. (2023) menjelaskan konsep *remittance stress*, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan finansial yang berkelanjutan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ketidakpastian ekonomi berkaitan erat dengan risiko depresi dan kecemasan (Singh et al., 2022; Wright et al., 2021). Meskipun faktor ekonomi sering diidentifikasi sebagai faktor utama, penelitian yang mengeksplorasi bagaimana tekanan finansial tersebut diinternalisasikan secara psikologis oleh individu masih terbatas.

Faktor lingkungan sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap *distress psikologis*. Diskriminasi, marginalisasi sosial, serta isolasi sosial merupakan pengalaman umum yang dialami pekerja migran dan terbukti berkorelasi dengan gangguan mental. Zotova et al. (2021) menunjukkan bahwa diskriminasi merupakan prediktor utama *distress psikologis* pada pekerja migran perempuan di Rusia. Temuan ini juga didukung oleh penelitian lain oleh Hu et al. (2022), yang menemukan bahwa persepsi diskriminasi memiliki dampak negatif signifikan terhadap kesehatan mental migran. Selain itu, kualitas lingkungan tempat tinggal dan tingkat dukungan sosial juga memengaruhi kondisi psikologis. Sriramalu et al. (2023) menemukan bahwa kualitas kehidupan komunitas yang rendah berhubungan dengan tingkat *distress* yang lebih tinggi. Penelitian lain oleh Alizadeh et al. (2021) juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental. Namun, pengukuran faktor sosial dalam banyak penelitian masih bergantung pada pandangan subjektif responden, sehingga berpotensi menimbulkan bias.

Faktor psikologis individu seperti resiliensi, strategi *coping*, dan identitas budaya berperan sebagai faktor yang memengaruhi *distress psikologis*. Bernado et al. (2022) menyatakan bahwa keterputusan dari budaya asal (*heritage culture detachment*) berkorelasi dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis pada pekerja migran Filipina. Selain itu, Lee et al. (2022) menunjukkan bahwa strategi *coping* yang adaptif dapat membantu individu dalam mengelola stres kerja yang dihadapi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Hou et

al. (2020) yang menunjukkan bahwa individu dengan *coping maladaptif* lebih rentan mengalami *distress psikologis*. Dengan demikian, sebagian besar penelitian dalam lingkup ini menggunakan metode *self-report*, sehingga validitas data sangat bergantung pada pandangan subjektif individu.

Selanjutnya, *distress psikologis* pada pekerja migran dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti depresi akut, kecemasan kronis, dan risiko bunuh diri. Koh et al. (2026) menunjukkan prevalensi tinggi gejala depresi dan kecemasan pada pekerja migran di Singapura. Sharma et al. (2023) juga menyatakan tingginya morbiditas psikologis pada pekerja migran Nepal yang bekerja di negara Teluk dan Malaysia. Atteraya et al. (2021) menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti tekanan kerja, isolasi sosial, dan masalah ekonomi berpengaruh signifikan terhadap risiko bunuh diri pada pekerja migran. Sejalan dengan itu, Tiwari et al. (2023) melaporkan bahwa tekanan migrasi dapat meningkatkan risiko gangguan mental berat jika tidak ditangani secara tepat. Namun, penelitian mengenai *outcome* berat ini masih terbatas dan memerlukan pendekatan *longitudinal* untuk memahami perkembangan *distress psikologis* secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa *distress psikologis* pada pekerja migran dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks seperti faktor pekerjaan, ekonomi, lingkungan sosial, dan psikologis individu. Tidak ada satu faktor tunggal yang dominan, melainkan kombinasi faktor yang saling memperkuat satu sama lain. Temuan ini juga sejalan dengan pendekatan *socioecological* yang menegaskan bahwa *distress psikologis* merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya (Zotova et al., 2021). Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam literatur yang ada, seperti dominasi desain *cross-sectional*, kurangnya penelitian *longitudinal*, serta ketergantungan pada data *self-report*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif, seperti desain *longitudinal* dan *mixed-method*, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *distress psikologis* pada pekerja migran.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, *distress psikologis* pada pekerja migran merupakan fenomena kesehatan mental yang dipicu oleh hubungan kompleks antara faktor pekerjaan, ekonomi, lingkungan sosial, dan karakteristik psikologis individu. Tekanan struktural seperti jam kerja yang panjang, stres remitansi, isolasi sosial, serta rendahnya resiliensi secara kolektif meningkatkan risiko depresi, kecemasan kronis, hingga perilaku bunuh diri.

Mengingat dampak serius yang ditimbulkan, sangat penting untuk melakukan penyusunan kebijakan perlindungan kesehatan mental yang lebih luas dan efektif di tingkat internasional guna menangani tekanan adaptasi dan eksploitasi yang dialami pekerja. Selain itu, untuk mengatasi keterbatasan data saat ini, penelitian di masa depan perlu beralih dari desain *cross-sectional* ke pendekatan *longitudinal* dan *mixed-method* guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dinamika faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pekerja migran.

REFERENSI

- Alizadeh, H., Mahmoodi, H., & Moradi, G. (2021). Social support and mental health among migrants: evidence from cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 281, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.123>
- Atteraya, M. S., Ebrahim, N. B., & Gnawali, S. (2021). Perceived risk factors for suicide among nepalese migrant workers in south korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6368. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126368>
- Bernardo, A. B. I., Daganzo, M. A., & Burgos, J. F. C. (2022). Heritage culture detachment predicts hope and well-being of filipino migrant workers: a study of low- and semi-

- skilled filipino workers in macau. *Psychological Studies*, 67(3), 372–384. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00667-2>
- Ciaramella, M., Monacelli, N., & Cocimano, L. C. E. (2022). Promotion of resilience in migrants: A systematic review of study and psychosocial intervention. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 24(5), 1328–1344. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01247-y>
- Del Real, D., Crowhurst-Pons, F., & Olave, L. (2023). The work, economic, and remittance stress and distress of the covid-19 pandemic containment policies: the case of venezuelan migrants in argentina and chile. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 356. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043569>
- Geiling, A., Knaevelsrud, C., Böttche, M., & Stammel, N. (2022). Psychological distress, exhaustion, and work-related correlates among interpreters working in refugee care: results of a nationwide online survey in germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2046954. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2046954>
- Hall, B. J., Panganiban, J. B., & Chan, E. W. (2023). Work stress and mental health among migrant workers: a cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 324, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.045>
- Hargreaves, S., Rustage, K., Nellums, L. B., McAlpine, A., Pocock, N., Devakumar, D., Aldridge, R. W., Abubakar, I., & Zimmerman, C. (2021). Occupational health outcomes among international migrant workers. *The Lancet Global Health*, 9(6), e742–e750. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00065-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00065-9)
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). Gender differences of depression and anxiety among migrants: The role of coping strategies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 123–134. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-7>
- Hu, Y., Hu, J., & Zhu, Y. (2022). The impact of perceived discrimination on mental health among migrants. *Applied Research in Quality of Life*, 17, 2525–2541. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09988-6>
- Khan, M. A., Khan, M. I., Illiyan, A., & Khojah, M. (2021). The economic and psychological impacts of covid-19 pandemic on indian migrant workers in the kingdom of saudi arabia. *Healthcare*, 9(9), 1152. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091152>
- Koh, Y. S., Zhang, Y., Satghare, P., Jeyagurunathan, A., Lee, Y. T., Archana, S., Shah, M. I., Chong, S. A., Yap, J. C. H., Talib, H., Lim, C. Y., Azuree, L., & Subramaniam, M. (2026). Depressive and anxiety symptoms among migrant workers and migrant domestic workers in singapore. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 55(2), 74–82.
- Lee, W.-C., Chanaka, N. S., Tsaur, C.-C., & Ho, J.-J. (2022). Acculturation, work-related stressors, and respective coping strategies among male indonesian migrant workers in the manufacturing industry in taiwan: a post-covid investigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12600. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912600>
- Liu, N., Chimed-Ochir, O., Fujino, Y., & Matsuda, S. (2024). Comparison of psychological distress between migrant and Japanese workers. *Journal of UOEH*, 46(1), 13–23. <https://doi.org/10.7888/juoeh.46.13>
- Mucci, N., Traversini, V., Giorgi, G., Tommasi, E., De Sio, S., & Arcangeli, G. (2020). Migrant workers and psychological health: A systematic review. *Sustainability*, 12(1), 120. <https://doi.org/10.3390/su12010120>
- Sharma, A., Adhikari, R., Parajuli, E., Buda, M., Raut, J., Gautam, E., & Adhikari, B. (2023). Psychological morbidities among nepalese migrant workers to gulf and malaysia. *PLOS ONE*, 18(11), e0267784. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267784>
- Singh, R., Singh, P., & Singh, K. (2022). Economic stress and depression among migrant workers. *Journal of Migration and Health*, 5, 100087. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.100087>

- Sriramalu, S. B., Elangovan, A. R., Annapally, S. R., Birudu, R., & Lakshmana, G. (2023). Psychological distress and quality of community life among migratory construction workers in india. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 14(3), 533–540. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1768476>
- Tiwari, A., Shrestha, R., & Devkota, H. R. (2023). Migration-related stress and mental health outcomes among migrant workers. *BMC Public Health*, 23, 1123. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15678-5>
- Ullah, A. K. M. A., et al. (2021). Migration, labor exploitation, and mental health. *Migration and Development*, 10(2), 1–18. <https://doi.org/10.1080/21632324.2020.1837512>
- Wright, L., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Financial hardship and mental health during covid-19. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 1237–1245. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01977-0>
- Zotova, N., Agadjanian, V., Isaeva, J., & Kalandarov, T. (2021). Worry, work, discrimination: socioecological model of psychological distress among central asian immigrant women in russia. *SSM - Mental Health*, 1, 100011. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100011>