

PENGARUH *BURNOUT*, *MENTAL HEALTH* DAN *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP TINGKAT PRODUKTIVITAS KARYAWAN DI INDUSTRI KESEHATAN

(Studi Kasus Pada Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Manajemen (S.M) Pada Prodi Manajemen

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH:

HERA WIDYAWATI

NPM : 2112010322

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh :

HERA WIDYAWATI

NPM : 2112010322

Judul :

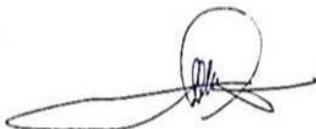
**PENGARUH *BURNOUT*, *MENTAL HEALTH* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP TINGKAT PRODUKTIFITAS KARYAWAN DI INDUSTRI
KESEHATAN**

(Studi Kasus Pada Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Manajemen
FEB UN PGRI Kediri

Tanggal : 02 Juli 2025

Pembimbing 1



Prof. Dr. H. Sugiono, S.Pd., M.M
NIDN. 0014015706

Pembimbing 2



Dyah Ayu Paramitha, S.E., M.Ak
NIDN. 0721058605

Skripsi oleh :

HERA WIDYAWATI

NPM : 2112010322

Judul :

**PENGARUH *BURNOUT*, *MENTAL HEALTH* DAN *WORK-LIFE BALANCE*
TERHADAP TINGKAT PRODUKTIFITAS KARYAWAN DI INDUSTRI
KESEHATAN**

(Studi Kasus Pada Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada Tanggal : 17 Juli 2025

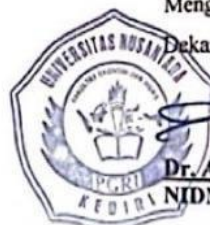
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Prof. Dr. H. Sugiono, S.Pd., M.M.
2. Penguji I : Rino Sardanto, S.Pd, M.Pd
3. Penguji II : Dyah Ayu Paramitha, S.E, M.Ak.

Mengetahui,

Dekan FEB



Dr. Amin Tohari, M.Si
NIDN. 0715078102

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Hera Widyawati
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kutai Timur/ 17 Februari 2003
NPM : 2112010322
Fak/Jur/Prodi : FEB/Manajemen

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain. Kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustakan.

Kediri, 08 Juli 2025

Yang Menyatakan



Hera Widyawati
NPM: 2112010322

MOTTO

“ketika aku melibatkan Allah dalam semua rencana dan impian, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada tidak mungkin di dunia ini”

||orang lain ga akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories nya. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gaada yang tepuk tangan, kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini ||

||semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan sebagai manusia||

PERSEMBAHAN

—Tiada lembaran paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayah dan Bunda tercinta, adik, sahabat, teman-teman seperjuangan dan seseorang yang tidak bisa saya sebutkan namanya terimakasih karena selalu memberikan bantuan dan support untuk menyelesaikan skripsi ini.||

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul —Pengaruh *Burnout*, *Mental Health*, dan *Work–Life Balance* terhadap Produktivitas Karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medikal Center Jombang. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Manajemen.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Amin Tohari, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Restin Meiliana, M.M selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Faisol, M.M. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Prof. Dr. H. Sugiono, M.M. selaku Dosen Pembimbing I
6. Dyah Ayu Paramitha, S.E, M.Ak selaku Dosen Pembimbing II
7. Seluruh Dosen Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nusantara PGRI Kediri.
8. Seluruh Karyawan Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang
9. Ayah, Bunda dan Adik tercinta.
10. Sahabat-sahabatku Nazilullaily Nur Aisyah, Veni Puspitasari dan Citra Ananda Ratri
11. Pria pemilik NIM 23104119
12. Teman-teman penulis yang telah membantu penulis pada saat perkuliahan.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran-saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 08 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hera Widyawati' with a stylized flourish at the end.

Hera Widyawati
NPM: 2112010344

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang Masalah	14
B. Rumusan Masalah.....	17
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Teori Produktivitas Karyawan	20
B. Teori Burnout	23
C. Teori Mental Health.....	25
D. Teori Work-Life Balance	28
E. Penelitian Terdahulu.....	30
F. Kerangka Berpikir	31
G. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional	35
C. Instrumen Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel.....	42
E. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	44
F. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	52
B. Deskripsi Data Variabel.....	56
C. Analisis Data	66
D. Pengujian Hipotesis	69
E. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	76
A. Simpulan.....	76
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	36
Tabel 3.2 Kategori Skor Skala Likert	37
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	37
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas.....	40
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	42
Tabel 3.6 Waktu Penelitian	45
Tabel 4.1 Komposisi Karyawan Di Rumah Sakit Pmc Jombang.....	53
Tabel 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.3 Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Unit Kerja.....	56
Tabel 4.2 Data Tanggapan Variabel Produktivitas Karyawan.....	57
Tabel 4.3 Data Tanggapan <i>Burnout</i>	59
Tabel 4.4 Data Tanggapan Mental Health.....	61
Tabel 4.5 Data Tanggapan Work-Life Balance	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Autokolerasi	67
Tabel 4.8 Hasil Uji Analisis Linier Berganda	67
Tabel 4.9 Hasil Analisis Determinasi	68
Tabel 4.10 Hasil Uji T	69
Tabel 4.11 Hasil Uji F	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1 Bagan Susunan Organisasi.....	54
Gambar 4.2 Uji Normalitas	66
Gambar 4.3 Uji Heteroskedastisitas.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	85
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	88
Lampiran 3. Hasil uji validitas.....	94
Lampiran 4. Hasil uji reliabilitas	98
Lampiran 5 Hasil Analisis Data	99
Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan.....	102
Lampiran 7. Surat Pengantar/ijin Penelitian.....	104
Lampiran 8 Surat Keterangan Persetujuan Penelitian	105

ABSTRAK

Hera Widyawati : Pengaruh *Burnout*, *Mental Health* Dan *Work-Life Balance* Terhadap Tingkat Produktivitas Karyawan Di Industri Kesehatan (Studi Kasus Pada Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang)

Kata kunci: *Burnout*, *Mental Health*, *Work-Life Balance*, Produktivitas, Rumah Sakit

Sektor kesehatan sangat mengandalkan mutu dan produktivitas tenaga kerjanya. Dalam praktiknya, tenaga medis, paramedis, dan staf pendukung sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang, serta tanggung jawab emosional dan profesional yang besar. Dampak negatif dari kondisi ini, seperti *burnout*, gangguan kesehatan mental, dan ketidakseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, diduga memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *burnout*, *mental health*, dan *work-life balance* terhadap produktivitas karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada staf medis dan nonmedis, kemudian dianalisis menggunakan SPSS untuk mengukur pengaruh masing-masing variabel independen terhadap produktivitas sebagai variabel dependen. Kajian ini berada dalam ranah manajemen sumber daya manusia dengan fokus pada efektivitas dan efisiensi kinerja dalam lingkungan organisasi kesehatan.

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah bahwa *burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap produktivitas, sedangkan *mental health* dan *work-life balance* berkontribusi secara positif dan signifikan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi manajemen rumah sakit dalam merumuskan kebijakan kesejahteraan karyawan dan strategi peningkatan mutu layanan kesehatan secara berkelanjutan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Industri kesehatan merupakan sektor yang memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Keberhasilan sektor ini sangat bergantung pada kinerja optimal sumber daya manusianya, yang menjadi penggerak utama layanan kesehatan, baik tenaga medis, paramedis, maupun tenaga pendukung lainnya. Oleh karena itu, performa sumber daya manusia (SDM) di sektor ini harus dijaga secara optimal agar pelayanan yang diberikan tetap berkualitas dan profesional.

Namun, dalam realitasnya, pekerja di bidang kesehatan sering dihadapkan pada tekanan kerja tinggi, tanggung jawab moral dan etis yang besar, serta beban emosional yang kompleks, terutama pascapandemi COVID-19. Jam kerja yang panjang dan intensitas pekerjaan yang tinggi berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan.

Salah satu permasalahan utama yang sering muncul adalah *burnout*, yaitu sindrom psikologis akibat stres kerja berkepanjangan yang tidak tertangani dengan baik. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal (Ummah, 2021). Data dari *American Medical Association* menunjukkan bahwa pada tahun 2022, sekitar 62,8% dokter di Amerika Serikat mengalami setidaknya satu gejala *burnout*, meningkat signifikan dari 38,2% pada tahun 2021 (Berg, 2022). Fenomena serupa juga terlihat meningkat di Indonesia, terutama di rumah sakit swasta yang menghadapi keterbatasan tenaga kerja dan beban kerja tinggi. Studi di Indonesia juga menunjukkan peningkatan kasus *burnout*, terutama di rumah sakit swasta dengan keterbatasan tenaga dan beban kerja tinggi. Penelitian dari Astuti dan Wibowo (2021) menyebutkan bahwa *burnout* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap produktivitas tenaga kesehatan di rumah sakit tipe C di Jakarta.

Selain *burnout*, masalah kesehatan mental juga menjadi perhatian utama di kalangan tenaga kesehatan. Tekanan kerja yang terus-menerus dapat memicu gangguan seperti kecemasan, depresi, serta penurunan motivasi dan semangat kerja. WHO (2022) melaporkan bahwa satu dari empat tenaga kerja di sektor kesehatan mengalami gangguan mental yang berdampak pada produktivitas. Survei Grant Thornton (2023) menemukan bahwa 53% responden mengidentifikasi stres mental dan emosional sebagai penyebab utama *burnout*, dan 25% di antaranya melaporkan penurunan kondisi kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Morgan et al., 2012). Penelitian (Rizkianuko, 2022) juga menunjukkan bahwa stres kerja berdampak signifikan terhadap penurunan kinerja karyawan di sektor keuangan. Studi yang dilakukan oleh Saraswati et al. (2021) di rumah sakit daerah di Yogyakarta menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja dan kepuasan kerja karyawan. Namun, penelitian spesifik yang mengaitkan kesehatan mental secara langsung dengan produktivitas dalam konteks rumah sakit swasta masih relatif terbatas.

Di samping itu, keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) juga memegang peran penting dalam menjaga kesejahteraan karyawan. Sistem kerja shift, tuntutan siaga 24 jam, serta beban kerja yang tidak menentu, menyulitkan tenaga kesehatan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kepuasan kerja, serta konflik peran yang berdampak langsung pada produktivitas. (S. & S.N., 2023) menegaskan bahwa *work-life balance* yang baik berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kepuasan kerja (Piso et al., 2024). Penelitian dari Sari dan Nugroho (2023) menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kinerja tenaga kesehatan. Namun, studi tersebut belum mengaitkannya secara langsung dengan kondisi psikologis seperti *burnout* atau gangguan mental secara simultan.

Ketiga faktor tersebut (*burnout*, *mental health*, dan *work-life balance*) berkontribusi signifikan terhadap produktivitas karyawan di sektor kesehatan. Dalam konteks manajemen sumber daya manusia, produktivitas diukur dari

seberapa efektif dan efisien karyawan dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan organisasi. Di bidang kesehatan, hal ini tidak hanya berkaitan dengan jumlah layanan yang diberikan, tetapi juga menyangkut kualitas dan keselamatan pasien. Oleh karena itu, penting bagi manajemen rumah sakit untuk memperhatikan faktor-faktor psikologis dan kesejahteraan karyawan sebagai determinan utama produktivitas. Sayangnya, sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung memfokuskan pada satu atau dua variabel secara terpisah, tanpa menelaah hubungan ketiganya secara bersamaan.

Studi yang mengintegrasikan ketiga variabel ini dalam satu kerangka penelitian secara menyeluruh, khususnya di rumah sakit swasta daerah seperti Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang, masih sangat jarang ditemukan. Padahal, kondisi kerja di rumah sakit daerah memiliki karakteristik unik seperti keterbatasan sumber daya, tingginya volume pasien, serta tekanan administratif dan operasional yang tinggi. Hal ini menunjukkan adanya gap penelitian yang penting untuk diisi, guna memahami lebih dalam faktor-faktor psikologis yang memengaruhi produktivitas karyawan secara kontekstual. *Burnout* dapat menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan risiko kesalahan medis, dan mendorong keinginan untuk keluar dari pekerjaan. Kesehatan mental yang terganggu menurunkan konsentrasi dan motivasi, sementara ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berpotensi menyebabkan kelelahan dan ketidakpuasan kerja.

Dengan mempertimbangkan permasalahan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam ranah kesehatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana *burnout*, kesehatan mental, dan *work-life balance* secara bersama-sama memengaruhi produktivitas karyawan

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *burnout* berpengaruh signifikan terhadap tingkat produktivitas karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang?
2. Apakah *mental health* berpengaruh signifikan terhadap tingkat produktivitas karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang?
3. Apakah *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap tingkat produktivitas karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang?
4. Apakah *burnout*, *mental health*, dan *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat produktivitas karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis:

1. Apakah *burnout* berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang
2. Apakah *mental health* berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang.
3. Apakah *work-life balance* berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang.
4. Pengaruh *burnout*, *mental health*, dan *work-life balance* secara simultan terhadap tingkat produktivitas kerja karyawan di Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Bagi Rumah Sakit Pelengkap Medical Center Jombang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pengambilan kebijakan internal terkait manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam merancang program pencegahan dan penanganan *burnout*, peningkatan kesehatan mental, serta pengelolaan *work-life balance* karyawan, Meningkatkan produktivitas dan kualitas pelayanan kesehatan melalui upaya strategis berbasis hasil penelitian, yang dapat diterapkan secara langsung untuk menciptakan iklim kerja yang sehat, seimbang, dan berorientasi pada kesejahteraan karyawan dan Mendukung upaya rumah sakit dalam menekan angka *turnover* dan meningkatkan loyalitas karyawan, dengan memahami secara lebih dalam faktor-faktor penyebab ketidakpuasan kerja yang berkaitan dengan tekanan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi

Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana *burnout*, kesehatan mental, dan *work-life balance* memengaruhi produktivitas karyawan. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam evaluasi kebijakan manajemen sumber daya manusia. Selain itu, temuan ini dapat dimanfaatkan untuk menyusun strategi peningkatan kesejahteraan karyawan, seperti program pendampingan psikologis, pengaturan jam kerja yang lebih fleksibel, serta pencegahan *burnout*. Dengan demikian, instansi dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara mental, seimbang, dan produktif, yang berdampak pada peningkatan kinerja rumah sakit secara menyeluruh.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan kesehatan kepada masyarakat. Kesejahteraan mental dan emosional karyawan akan mendorong peningkatan kinerja dalam memberikan pelayanan. Selain itu, penelitian

ini memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental tenaga kesehatan sebagai bagian dari keberlangsungan pelayanan publik yang berkualitas.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman empiris dan intelektual bagi peneliti dalam mengkaji isu nyata di dunia kerja, khususnya di sektor kesehatan yang kompleks dan dinamis. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau titik awal untuk pengembangan penelitian lanjutan di jenjang yang lebih tinggi, seperti tesis atau disertasi.

d. Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya khasanah keilmuan di Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya di bidang manajemen sumber daya manusia. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan penelitian sejenis yang relevan dengan tema *burnout*, kesehatan mental, *work-life balance*, dan produktivitas karyawan

DAFTAR PUSTAKA

- Amartya, S., Ghaida, K. R., Melati, R. J., Bangsa, U. P., Mental, K., Balance, W., & Karyawan, P. (n.d.). *Inovasi dan Kreativitas dalam Ekonomi PENGARUH MANAJEMEN KONFLIK , KESEHATAN MENTAL DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP PRODUKTIVITAS KARYAWAN*. 7(11), 51–58.
- Anwar, D. M., Sugiono, & Purnomo, H. (2022). Pengaruh Motivasi, Budaya Kerja, dan Kepemimpinan Terhadap Produktivitas Pegawai Pemerintah Kabupaten Nganjuk. *Seminar Nasional Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 7(1), 86–91. <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/7703>
- Auliya, Hikmatul, N., Andriani, Helmina, Fardani, Asri, R., Ustiawaty, Jumari, Utami, Fatmi, E., Sukmana, Juliana, D., Istiqomah, Rahmatul, R., & Others. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., Istiqomah, R. R., & Abadi, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif \& Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Bluth, K., Campo, R., Futch, W., & Gaylord, S. (2020). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well- being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- De Oliveira, C., Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Applied Health Economics and Health Policy*, 21(2), 167–193. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
- Dewi, R., & Nasional, P. (2024). Mental health support strategies in the workplace: Assessing their impact on employee well-being and productivity. *Jakarta: Penerbit Nasional*.
- Emma, C., Kalpeing, S., As, A. I., Rivai, F., Pasinringi, S. A., Arifah, N., & Arifah, N. (2025). *The Effect Of Workload And Work-Life Balance On Work Motivation Of Inpatient Nurses At Haji Hospital , South Sulawesi Province In 2024 Claudya Emma Sulistya Kalpeing , Andi Indahwaty AS , Fridawaty Rivai , SyahrirAndi*. 14(25), 436–443

- Febriani. (2022). Gambaran Burnout dan Budaya Keselamatan Pasien pada Perawat di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Repositori UMY*,87(1,2),149–200.
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2CLUCINEIACARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/sanea%20mento/proces>
- Febriani, F., & Tanuwijaya, J. (2022). the Influence of Work Motivation, Leadership, and Work Environment on Employee Performance At Pt Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ekonomi*, 11(03), 1243–1253.
<https://doi.org/10.54209/ekonomi.v11i03.307>
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate. In *Alfabeta* (Vol. 1, Issue 1, pp.1–99).
- Ginting, & Br, D. V. (2022). HUBUNGAN ANTARA WORK LIFE BALANCE DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN MILENIAL. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*, 3(1), 1–15.
<http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/16836/>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*,63(3),510–531. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Izzaty. (2022). Burnout pada tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19. *Urnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 125–134.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpkm/article/view/46435>
- Keyes, C. (2020). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach*, 179–192.
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3-11>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, June 2007, 351–357.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>

- Maslach, & Christina. (2023). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.
- Morgan, V. A., Waterreus, A., Jablensky, A., MacKinnon, A., McGrath, J. J., Carr, V., Bush, R., Castle, D., Cohen, M., Harvey, C., Galletly, C., Stain, H.J., Neil, A. L., McGorry, P., Hocking, B., Shah, S., & Saw, S. (2012). People living with psychotic illness in 2010: The second Australian national survey of psychosis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(8), 735–752. <https://doi.org/10.1177/0004867412449877>
- Ngalimun, N., Mujahid, I., & Makruf, I. (2022). Quality of Work-Life Balance Dalam Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasi, Dan Motivasi Kerja Di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. *Al-KALAM :JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN*, 9(2), 60. <https://doi.org/10.31602/al-kalam.v9i2.7753>
- Ninditya. (2022). Stres kerja, lingkungan kerja dan pengaruhnya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 179–189. <https://jurnal.stiemb.ac.id/index.php/jim/article/download/415/385>
- Novitanti, & Situmorang, Rahayu, I. (2023). Pengaruh Budaya Organisasi dan Lingkungan Kerja terhadap Produktivitas karyawan. *Journal of Information Systems and Management*, 2(4), 25–33.
- Piso, B., Nußbaumer-Streit, B., & Gartlehner, G. (2024). WHO Guidelines on Mental Health at Work. In *Gesundheitswesen* (Vol. 86, Issue 3). <https://doi.org/10.1055/a-2249-5787>
- Poulose, S., & N, S. (2020). Work Life Balance: A Conceptual Review. *International Journal of Advances in Management and Economics*. <https://www.managementjournal.info/index.php/IJAME/article/view/324>
- Putri, A. D., & Hadi, S. (2024). Pengaruh work-life balance terhadap kinerja pegawai dengan komitmen organisasi. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(1), 45–56.
- Rahayu, F. A., & Irsyadiyah, N. (2022). Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*.
- Rizkianuko, M. D. (2022). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening*. <https://www.scribd.com/document/611020368/Proposal-Skripsi-2022>

- Rizky Fatmawati Pudjo Wita, & Minto Waluyo. (2024). Analisis Kepuasan Pelayanan PT. SAK Dengan Metode Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jupiter: Publikasi Ilmu Keteknikan Industri, Teknik Elektro Dan Informatika*, 2(1), 253–261. <https://doi.org/10.61132/jupiter.v2i1.80>
- S., T., & S.N., G. (2023). Work-life balance -a systematic review. *Vilakshan - XIMB Journal of Management*, 20(2), 258–276. <https://doi.org/10.1108/xjm-10-2020-0186>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyowati. (2023). Pengaruh burnout terhadap kesehatan mental dan kinerja perawat. *Jurnal Kesehatan*, 44–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKM/article/view/10843>
- Suryanto, A., & Nada, N. (2021). Konsep Kesehatan Mental dalam Lingkungan Kerja. *Jurnal Psikologi Kerja*, 33–41.
- Ummah, M. S. (2021). the Burnout. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wekke, I. S. (2020). *Metode Penelitian Sosial* (Issue September).