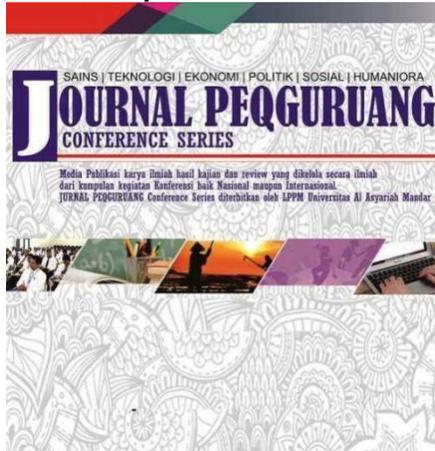


Graphical abstract



PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KINERJA DI INSTALASI GIZI

¹*Shiela Stefani, ²Kosasih
^{1,2} Universitas Sanggabuana, Indonesia

*Corresponding author
shielastefani@gmail.com

Abstract

This theoretical study explores the relationship between workload and the performance and mental health of healthcare workers, with a focus on effective workload management strategies. The study reviews key theoretical models, such as the demand resources Model and Effort-Recovery Model, to examine how different workload dimensions—physical, mental, and temporal—impact healthcare workers' wellbeing and productivity. It highlights the importance of balanced workload distribution, adequate social support, and flexible time management to reduce stress, prevent burnout, and enhance job performance. Although these findings apply broadly to healthcare workers, the implications are particularly relevant for staff in hospital nutrition installations. These workers often face demanding physical and mental tasks, which, if not appropriately managed, can result in decreased efficiency and quality of care. Thus, the study emphasizes the need for effective workload management strategies to support mental health and job performance in high-pressure healthcare environments.

Keywords: *Workload management, healthcare workers, job performance.*

Abstrak

Penelitian teoretis ini melakukan analisis hubungan antara beban kerja dengan kinerja dan kesehatan mental tenaga kesehatan, dengan fokus pada strategi manajemen beban kerja yang efektif. Studi ini mengkaji model-model teoretis, seperti Job-Demands Resources Model dan Effort-Recovery Model, untuk memahami bagaimana dimensi beban kerja—fisik, mental, dan temporal—memengaruhi kesejahteraan dan produktivitas tenaga kesehatan. Penelitian ini menekankan pentingnya distribusi beban kerja yang seimbang, dukungan sosial yang memadai, dan manajemen waktu yang fleksibel untuk mengurangi stres, mencegah burnout, serta meningkatkan kinerja kerja. Pembahasan teoritis ini relevan bagi tenaga kesehatan secara umum, akan tetapi implikasi khusus diarahkan kepada staf instalasi gizi di rumah sakit yang sering menghadapi tugas fisik dan mental yang berat. Jika tidak dikelola dengan baik, beban kerja dapat mengurangi efisiensi dan kualitas pelayanan sebagai efek tidak langsung dari buruknya kesehatan mental dan kinerja. Oleh karena itu, studi ini menekankan urgensi penerapan strategi manajemen beban kerja yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kinerja tenaga kesehatan di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Kata kunci: *Manajemen beban kerja, tenaga kesehatan, kinerja kerja*

Article history

DOI: [10.35329/jp.v6i2.5804](https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5804)

Received : 2024-09-12 | Received in revised form : 2024-09-20 | Accepted : 2024-09-28

1. PENDAHULUAN

Semua Kesehatan mental dan kinerja tenaga kesehatan di rumah sakit merupakan dua aspek krusial yang saling terkait dalam keberhasilan penyediaan layanan kesehatan. Rumah sakit, sebagai fasilitas yang beroperasi 24 jam dan menangani berbagai kasus medis, menuntut tenaga kesehatan untuk bekerja di bawah tekanan tinggi, dengan beban kerja yang sering kali tidak seimbang. Beban kerja yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental tenaga kesehatan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Beban kerja sendiri merupakan konsep multidimensi yang mencakup tuntutan fisik, mental, dan temporal yang harus dihadapi tenaga kesehatan dalam menjalankan tugas sehari-hari (Fikri et al., 2023). Beban fisik, seperti tuntutan mengangkat pasien atau berdiri untuk waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan fisik. Beban mental, seperti pengambilan keputusan cepat dan berurusan dengan situasi darurat, dapat menyebabkan stres dan kelelahan emosional. Sementara itu, tekanan temporal yang berasal dari tenggat waktu dan kebutuhan untuk multitasking dapat memperburuk situasi, menambah beban psikologis bagi tenaga kesehatan (Pamungkas et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak terkendali tidak hanya meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan burnout, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja tenaga kesehatan secara negatif (Pourtéimour et al., 2021). Tenaga kesehatan yang bekerja di bawah tekanan terus-menerus sering kali mengalami penurunan kinerja akibat kelelahan fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien (Barzani & Dal Yilmaz, 2022). Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja yang efektif sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan mental tenaga kesehatan dan kinerja yang optimal.

Penelitian di bidang manajemen rumah sakit menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang baik, termasuk pengelolaan beban kerja yang efektif, memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental tenaga kesehatan dan kualitas pelayanan yang mereka berikan (Maryanti et al., 2022; Pourtéimour et al., 2021). Beban kerja yang tidak terkendali dapat mengakibatkan peningkatan stres, penurunan kepuasan kerja, dan pada akhirnya, menurunkan kualitas hidup tenaga kesehatan (Barzani & Dal Yilmaz, 2022; Lukolo et al., 2021; Pamungkas et al., 2022).

Regulasi pemerintah Indonesia, seperti Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, menetapkan standar yang harus dipenuhi oleh institusi kesehatan untuk memastikan kondisi kerja yang aman dan mendukung kesehatan fisik

serta mental tenaga kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan No. 11 Tahun 2017 lebih lanjut mengatur standar pelayanan di rumah sakit, termasuk batasan beban kerja maksimal bagi tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2017).

Oleh sebab itu, terdapat urgensi untuk meninjau literatur yang ada dan menganalisis hubungan antara beban kerja, kesehatan mental, dan kinerja tenaga kesehatan di rumah sakit. Kajian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh beban kerja terhadap kesejahteraan mental dan kinerja tenaga kesehatan melalui pendekatan teoretis. Selain itu, esai ini juga akan mengidentifikasi strategi manajemen beban kerja yang dapat diterapkan di rumah sakit untuk mengurangi dampak negatif dari beban kerja yang tinggi, serta memberikan rekomendasi bagi pengelola rumah sakit dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh beban kerja terhadap kesehatan mental dan kinerja di Instalasi Gizi. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada tenaga kerja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner beban kerja, kesehatan mental, dan kinerja, yang diadaptasi dari alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji statistik deskriptif untuk memahami karakteristik sampel, serta uji regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap variabel dependen. Penelitian ini juga mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, seperti kerahasiaan data dan persetujuan partisipan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Beban Kerja dengan Kesehatan Mental

Pengaruh Beban Kerja Fisik terhadap Kesehatan Mental

Beban kerja fisik yang berlebihan dapat berdampak serius pada kesehatan mental tenaga kesehatan, terutama melalui peningkatan stres dan kelelahan mental. Ketika tubuh dipaksa menghadapi tuntutan fisik yang berat, seperti mengangkat pasien, berdiri dalam waktu lama, atau melakukan tugas yang sama secara berulang, rasa lelah tidak hanya menyerang fisik tetapi juga mental. Ketidaknyamanan fisik ini, jika dibiarkan berlarut-larut, sering kali memicu stres kronis yang dapat berkembang menjadi kecemasan atau bahkan depresi. Tenaga kesehatan yang terus-menerus merasakan tekanan fisik yang berat cenderung mengalami tingkat kecemasan dan kelelahan mental yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki

beban kerja fisik lebih ringan (Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022). Selain itu, ketika kelelahan fisik tidak diimbangi dengan waktu pemulihan yang cukup, dampaknya bisa semakin parah, mengganggu kesejahteraan psikologis dan emosional mereka (Barzani & Dal Yilmaz, 2022; Lukolo et al., 2021).

Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Kesehatan Mental

Beban kerja mental yang tinggi pada tenaga kesehatan dapat memberikan dampak yang serius terhadap kesehatan mental mereka, seperti stres, burnout, dan kelelahan mental. Dalam situasi sehari-hari, tenaga kesehatan sering kali harus membuat keputusan cepat, menangani kasus-kasus kompleks, dan menghadapi tuntutan kognitif yang intens di tengah tekanan tinggi. Ketika terus-menerus menghadapi kondisi ini, mereka bisa merasa kewalahan dan lelah secara emosional, yang pada akhirnya memicu burnout. Kondisi ini semakin parah jika tenaga kesehatan bekerja di lingkungan yang tidak mendukung, di mana kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan membuat mereka merasa kesepian dalam menghadapi beban kerja. Studi menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang tidak mendapat dukungan yang cukup di lingkungan kerjanya lebih rentan terhadap kelelahan mental dan burnout dibandingkan mereka yang bekerja di lingkungan dengan sistem dukungan yang lebih baik (Pourteimour et al., 2021; Kurniawan, 2022; Woon & Tiong, 2020). Kombinasi antara tuntutan mental yang tinggi dan minimnya dukungan ini menempatkan tenaga kesehatan pada risiko tinggi mengalami stres dan kelelahan kronis, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Pengaruh Beban Temporal terhadap Kesehatan Mental

Beban kerja temporal pada tenaga kesehatan, yang mencakup tekanan tenggat waktu dan tuntutan multitasking, telah diketahui berdampak buruk terhadap kesehatan mental mereka. Ketika tenaga kesehatan diharuskan untuk memenuhi tenggat waktu yang ketat dan melakukan banyak tugas secara bersamaan, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali terjadi. Kondisi ini membuat mereka kesulitan untuk mengelola stres dengan efektif. Selain itu, kurangnya waktu istirahat yang memadai semakin memperburuk kondisi psikologis tenaga kesehatan, karena tubuh dan pikiran tidak memiliki kesempatan untuk pulih dengan baik setelah bekerja dalam tekanan tinggi. Akibatnya, tingkat kelelahan mental, stres, dan bahkan burnout menjadi lebih tinggi pada mereka yang bekerja dengan tekanan temporal yang berlebihan (Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022; Sellami et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa manajemen waktu yang baik dan waktu istirahat yang cukup, kesehatan mental tenaga kesehatan dapat terganggu secara signifikan.

Teori Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Menurut model Job-Demands Resources dan Transactional Model of Stress, beban kerja yang tinggi pada tenaga kesehatan dapat menyebabkan stres yang akhirnya memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam Job-Demands Resources Model, beban kerja yang dianggap sebagai "tuntutan pekerjaan" akan memicu stres ketika tuntutan tersebut melebihi sumber daya yang tersedia, seperti waktu istirahat, dukungan sosial, atau pengaturan kerja yang fleksibel. Ketika tenaga kesehatan tidak memiliki cukup sumber daya untuk mengatasi tuntutan kerja yang berat, risiko kelelahan mental, stres, dan burnout akan meningkat. Di sisi lain, Transactional Model of Stress menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu memandang beban kerja sebagai ancaman yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam hal ini, tenaga kesehatan yang terus-menerus dihadapkan pada tekanan kerja tanpa dukungan yang memadai cenderung merasa kewalahan, yang dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022; Woon & Tiong, 2020).

Hubungan Beban Kerja dengan Kinerja

Pengaruh Beban Kerja Fisik terhadap Kinerja

Beban kerja fisik yang berat, seperti tugas mengangkat pasien berkali-kali dalam sehari, diketahui dapat menurunkan produktivitas dan kualitas kerja tenaga kesehatan. Tugas-tugas seperti memindahkan pasien dari tempat tidur ke kursi roda atau membantu mereka berdiri, sering kali membutuhkan tenaga yang besar dan jika dilakukan terus-menerus tanpa cukup istirahat, kelelahan fisik mulai dirasakan. Kondisi ini menyebabkan pekerjaan dilakukan dengan lebih lambat dan kurang efisien, sehingga kualitas perawatan yang diberikan menurun. Selain itu, tenaga kesehatan sering kali menghadapi risiko cedera fisik akibat beban kerja yang berlebihan, seperti nyeri punggung, cedera otot, atau masalah persendian, yang tidak hanya menyebabkan rasa sakit tetapi juga dapat berujung pada ketidakhadiran kerja dalam jangka waktu yang lama. Ketika cedera seperti ini terjadi, kemampuan untuk memberikan perawatan optimal pun terganggu, sehingga efisiensi kerja di rumah sakit menjadi berkurang (Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022; Barzani & Dal Yilmaz, 2022)..

Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Kinerja

Beban kerja mental yang tinggi pada tenaga kesehatan sering kali dikaitkan dengan peningkatan kesalahan dalam pekerjaan. Ketika tenaga kesehatan dihadapkan pada tugas-tugas yang menuntut konsentrasi tinggi, seperti menghitung dosis obat dengan tepat atau memantau tanda-tanda vital pasien dalam kondisi darurat, risiko kesalahan menjadi lebih besar. Kelelahan mental yang muncul dari terus-menerus harus membuat keputusan cepat dapat menyebabkan kelalaian, seperti salah memberikan obat atau melewatkan gejala penting pada pasien. Dalam situasi di mana keputusan harus diambil dengan segera, seperti saat menangani pasien gawat darurat, beban mental yang berlebihan juga dapat

memengaruhi kualitas pelayanan, karena tenaga kesehatan tidak memiliki cukup waktu untuk mempertimbangkan semua faktor dengan teliti. Misalnya, kesalahan dalam membaca hasil tes atau memberikan perawatan yang tidak tepat sering kali terjadi ketika tenaga kesehatan terlalu terbebani secara mental. Oleh karena itu, tuntutan mental yang berlebihan sering berujung pada penurunan kualitas pelayanan, yang dalam banyak kasus dapat berakibat serius bagi pasien (Pourteimour et al., 2021; Woon & Tiong, 2020; Pamungkas et al., 2022).

Pengaruh Beban Temporal terhadap Kinerja

Tekanan waktu yang tinggi pada tenaga kesehatan sering kali berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hasil kerja mereka. Ketika tenaga kesehatan harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang sangat terbatas, mereka sering kali merasa terburu-buru, dan hal ini mengganggu fokus serta ketelitian mereka. Misalnya, saat mereka harus melakukan beberapa tugas sekaligus, seperti memberikan obat kepada beberapa pasien, merespons panggilan darurat, dan mendokumentasikan catatan medis dalam waktu bersamaan, risiko kesalahan meningkat. Multitasking dalam kondisi tekanan waktu yang tinggi dapat mengurangi akurasi tenaga kesehatan, misalnya dalam pemberian dosis obat yang tepat, serta menurunkan kecepatan mereka dalam menangani tugas-tugas penting. Ketika tenaga kesehatan harus berpindah dari satu tugas ke tugas lainnya tanpa cukup waktu untuk menyelesaikan satu pekerjaan dengan benar, produktivitas mereka terganggu, dan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien menjadi tidak optimal (Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022; Sellami et al., 2023).

Teori Kinerja

Konteks beban kerja dan kinerja secara teoritis dilihat bahwa beban kerja yang seimbang dapat meningkatkan kinerja, tetapi jika terlalu berat, justru kinerja akan menurun. Di instalasi gizi rumah sakit, misalnya, staf gizi dapat bekerja secara efisien ketika beban kerja mereka terukur, seperti menyiapkan makanan untuk jumlah pasien yang sesuai dengan kapasitas mereka. Mereka mampu merencanakan menu dengan cermat, memastikan bahwa kebutuhan nutrisi setiap pasien terpenuhi, dan memantau kualitas makanan yang disajikan. Namun, jika beban kerja meningkat drastis—misalnya, ketika jumlah pasien yang harus dilayani terlalu banyak atau ada perubahan mendadak dalam diet pasien—staf instalasi gizi mulai kewalahan. Kelelahan yang mereka rasakan bisa menyebabkan kesalahan dalam persiapan makanan, seperti salah dalam memberikan diet khusus bagi pasien diabetes atau alergi, yang tentu dapat berdampak serius pada kesehatan pasien.

Selain itu, menimbang *Effort-Recovery Model*, pemulihan setelah beban kerja intensif merupakan hal penting untuk menjaga kinerja yang optimal. Staf di instalasi gizi misalnya, yang bekerja di bawah tekanan

tinggi untuk memastikan semua pasien menerima makanan tepat waktu dan sesuai kebutuhan gizi, memerlukan waktu istirahat yang cukup. Jika mereka tidak memiliki waktu pemulihan yang memadai setelah bekerja keras, kinerja mereka bisa menurun. Misalnya, staf yang tidak mendapatkan istirahat cukup setelah shift yang sibuk mungkin menjadi kurang teliti dalam memastikan standar kebersihan dapur atau bisa membuat kesalahan dalam mencatat kebutuhan diet pasien. Kurangnya pemulihan tidak hanya memengaruhi produktivitas mereka, tetapi juga dapat membahayakan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien (Meijman & Mulder, 1998; Pourteimour et al., 2021; Pamungkas et al., 2022)..

4. SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan Pertama, manajemen beban kerja yang seimbang sangat diperlukan untuk memastikan bahwa setiap staf memiliki jumlah pekerjaan yang adil dan proporsional dengan kapasitas mereka. Dalam praktik sehari-hari, staf instalasi gizi harus menangani tugas-tugas seperti menyiapkan makanan khusus untuk pasien dengan kebutuhan diet yang beragam dan memantau kualitas makanan yang disajikan. Jika beban ini tidak dibagi secara merata, beberapa staf mungkin akan kewalahan, sementara yang lain memiliki beban yang lebih ringan. Dengan distribusi tugas yang lebih seimbang, setiap staf dapat menyelesaikan tugasnya tanpa merasa terbebani secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas pelayanan.

Kedua, dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja memainkan peran penting dalam mengurangi stres di tempat kerja. Dalam instalasi gizi, staf sering bekerja dalam tim untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seluruh pasien, dan dukungan dari sesama rekan kerja atau manajer bisa menjadi penyelamat saat beban kerja terasa terlalu berat. Misalnya, ketika ada lonjakan pasien atau perubahan mendadak dalam kebutuhan diet, tim yang saling mendukung dapat membantu satu sama lain mengatasi situasi ini dengan lebih baik. Dukungan dari atasan dalam bentuk apresiasi atau bantuan juga dapat membuat staf merasa lebih dihargai, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental dan motivasi kerja mereka.

Ketiga, manajemen waktu yang efektif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan staf instalasi gizi. Dengan jadwal yang sering kali ketat dan tenggat waktu untuk memastikan pasien menerima makanan tepat waktu, penting untuk memberikan fleksibilitas dalam jam kerja dan waktu istirahat yang cukup. Staf yang tidak diberi waktu istirahat yang memadai cenderung mengalami kelelahan yang berpotensi menurunkan kualitas pekerjaan mereka, seperti menyiapkan makanan dengan kurang teliti atau melewatkan kebutuhan diet pasien. Oleh karena itu, manajer harus memastikan bahwa staf memiliki waktu yang cukup untuk

beristirahat dan pulih, sehingga mereka dapat bekerja dengan lebih fokus dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulla Mohammed Fahed Alahbabi, Anidah Binti Robani, & Mohamad Zahir Bin Zainudin. (2023). A Framework of Servant Leadership Impact on Job Performance: The Mediation Role of Employee Happiness in UAE Healthcare Sector. *Quality - Access to Success*, 24(194). <https://doi.org/10.47750/QAS/24.194.08>
- Barzani, K. I. S., & Dal Yilmaz, Ü. (2022). The Relationship Between Mental Workload and Fatigue in Emergency Department Nurses. *Cyprus Journal of Medical Sciences*, 7(3), 381–386. <https://doi.org/10.4274/cjms.2020.2039>
- Camelier-Mascarenhas, M., Jesuino, T. A., Queirós, V. O. de Brito, L. L. C., Fernandes, S. M., & Almeida, A. G. (2023). Mental health evaluation in medical students during academic activity suspension in the pandemic. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 47(3). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.3-2022-0298.ing>
- Dwi Wahyu Werdani, Y. (2017). The Effect of Mental Workload To The Nurse's Burnout Level In The Private Hospitals. *Proceedings of the 8th International Nursing Conference on Education, Practice and Research Development in Nursing (INC 2017)*. <https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.9>
- Fan, X., Zhao, C., Zhang, X., Luo, H., & Zhang, W. (2020). Assessment of mental workload based on multi-physiological signals. *Technology and Health Care*, 28, 67–80. <https://doi.org/10.3233/THC-209008>
- Fikri, Z., Bellarifanda, A., Sunardi, S., 'Ibad, M. R., & Mu'jizah, K. (2023). The relationship between mental workload and nurse stress levels in hospitals. *Healthcare in Low-Resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11817>
- Jones, S. E., Ethier, K. A., Hertz, M., DeGue, S., Le, V. D., Thornton, J., Lim, C., Dittus, P. J., & Geda, S. (2022). Mental Health, Suicidality, and Connectedness Among High School Students During the COVID-19 Pandemic — Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January–June 2021. *MMWR Supplements*, 71(3), 16–21. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7103a3>
- Kloping, N. A., Citraningtyas, T., Lili, R., Farrell, S. M., & Molodynski, A. (2022). Mental health and wellbeing of Indonesian medical students: A regional comparison study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1295–1299. <https://doi.org/10.1177/00207640211057732>
- Kouhnavard, B., Hosseinpour, K., Honarbakhsh, M., Ahmadiyazad, A., & Pashangpour, S. (2020). Investigating the Relationship between Job Stress and Working Pressures and Their Effect on the Job Performance of Personnel in Educational Hospitals of Larestan University of Medical Sciences. *Journal of Health*, 11(4), 497–506. <https://doi.org/10.29252/j.health.11.4.497>
- Kurniawan, K. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Budaya Organisasi dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Karyawan BPJS Kesehatan Cabang Muaro Bungo: The Effect Of Work Environment, Organizational Culture And Workload on Job Satisfaction and Employees Performance of BPJS Health Branch Muaro Bungo. *Jurnal Wacana Kinerja: Kajian Praktis-Akademis Kinerja Dan Administrasi Pelayanan Publik*, 25(1), 95. <https://doi.org/10.31845/jwk.v25i1.724>
- Lukolo, T. T., Lukolo, L. N., & Kimera, L. C. (2021). The Effects of Workload on Nurses' Mental Health in Katutura State Hospital in Windhoek, Namibia. *International Journal of Medical Science and Health Research*, 05(03), 68–79. <https://doi.org/10.51505/ijmsr.2021.5307>
- Lynch, L., Moorhead, A., Long, M., & Hawthorne-Steele, I. (2024). "If you don't actually care for somebody, how can you help them?": Exploring Young People's Core Needs in Mental Healthcare—Directions for Improving Service Provision. *Community Mental Health Journal*, 60(4), 796–812. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01237-y>
- Martinez, W. D., Bizotto, T. S. G., Lima, A. R. de A., Ittavo Lamana Faria, J., Brienze, V. M. S., Nunes, L. V. S. C., & André, J. C. (2023). Psychological resilience in promoting mental health in nursing students: A scope review protocol. *Research, Society and Development*, 12(7), e11912742624. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i7.42624>
- Maryanti, N., Arifin, Z., & Daud, I. (2022). a Analysis of the Effect of Motivation, Work Stress and Workload on the Performance of Health Workers During the Covid 19 Pandemic at the Pelaihari Community Health Center, Tanah Laut Regency. *Health Media*, 3(2), 13–20. <https://doi.org/10.55756/hm.v3i2.89>
- McLafferty, M., Ward, C., Walsh, C. P., O'Neill, S., Bjourson, A. J., McHugh, R., Brown, N., McBride, L., Brady, J., & Murray, E. K. (2023). College Student Mental Health and Wellbeing Prior to and during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 13(11), 1154. <https://doi.org/10.3390/educsci13111154>
- Pamungkas, R. A., Ruga, F. B. P., Kusumapradja, R., & Kusumapradja, R. (2022). Impact of Physical Workload and Mental Workload on Nurse Performance: A Path Analysis. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(2), 219–225. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i2.604>
- Pourteimour, S., Yaghmaei, S., & Babamohamadi, H. (2021). The relationship between mental workload and job performance among Iranian nurses providing care to COVID-19 patients: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*,

29(6), 1723–1732.

<https://doi.org/10.1111/jonm.13305>

Salma. (2022). *Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey*.

Sellami, I., Feki, A., Abbas, A., Ghrab, M. A., Kotti, N., Baklouti, S., Masmoudi, M. L., Jmal Hammami, K., & Hajjaji, M. (2023). Association between perceived workload and mental health among electricians. *European Psychiatry, 66*(S1), S434–S434. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.933>

Srimulatsih, M. (2023). Does Job Placement Impact Performance? *International Journal of Applied Management and Business, 1*(1), 1–8. <https://doi.org/10.54099/ijamb.v1i1.480>