

Hubungan Masa Kerja dan *Burnout* terhadap Gejala Depresi pada Pekerja Kebersihan

*Juni Chudri¹, Verawati Sudarma², Fransisca Chondro³, Astri Handayani⁴

^{1,3,4}Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta Barat, Indonesia

²Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta Barat, Indonesia

Correspondence author: Juni Chudri, drjunichudri@trisakti.ac.id, Jakarta Barat, Indonesia

DOI: 10.37012/jik.v18i1.3045

Abstrak

Depresi merupakan gangguan mental yang dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan biologis. Salah satu faktor sosial terkait pekerjaan adalah burnout, yang dapat dipicu oleh masa kerja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel ($n=168$) yang dipilih secara *consecutive sampling*. Variabel yang diukur meliputi masa kerja, *burnout* (*Maslach Burnout Inventory*: kelelahan emosional, depersonalisasi, prestasi pribadi), dan gejala depresi (*DASS-21*). Analisis menggunakan uji *Fisher* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan gejala depresi ($p=0,482$) maupun prestasi pribadi ($p=0,198$). Sebaliknya, terdapat hubungan antara kelelahan emosional dengan gejala depresi ($p=0,038$) serta antara depersonalisasi dengan gejala depresi ($p=0,016$).

Kata Kunci: masa kerja, *burnout*, gejala depresi

Abstract

Depression is a mental disorder influenced by social, psychological, and biological factors. One work-related social factor is burnout, which may be triggered by length of employment. This study used a cross-sectional design with a total sample of ($n=168$) selected through consecutive sampling. The variables measured included length of employment, burnout (Maslach Burnout Inventory: emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment), and depressive symptoms (DASS-21). Analysis using the Fisher test showed no association between length of employment and depressive symptoms ($p=0.482$) or personal accomplishment ($p=0.198$). In contrast, there was an association between emotional exhaustion and depressive symptoms ($p=0.038$), as well as between depersonalization and depressive symptoms ($p=0.016$).

Keywords: length of employment, burnout, depressive symptoms

PENDAHULUAN

Program Penanganan Prasarana dan Sarana Umum (PPSU) merupakan upaya Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam meningkatkan kualitas layanan publik di tingkat kelurahan melalui penanganan cepat terhadap permasalahan infrastruktur dan lingkungan (PERGUB DKI Jakarta No. 7, 2017). Petugas PPSU bekerja secara intensif dengan tuntutan pekerjaan

yang cepat, fleksibel, dan berisiko tinggi terhadap beban fisik maupun psikologis (Medeline et al., 2020).

Tingginya tuntutan kerja tersebut berpotensi menimbulkan burnout dan meningkatkan risiko depresi, yang merupakan gangguan mental dengan prevalensi tinggi serta berdampak besar terhadap produktivitas dan kualitas hidup (WHO, 2025). Burnout diketahui berkaitan dengan kondisi kerja yang berat, sedangkan depresi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor pekerjaan (Naczenski et al., 2017).

Salah satu faktor yang diduga berperan adalah masa kerja, karena semakin lama individu terpapar tuntutan kerja, semakin besar akumulasi stres yang dapat memicu burnout dan berkontribusi terhadap gejala depresi (Sutrisno et al., 2024; Sumardiyono et al., 2023). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara masa kerja, burnout, dan depresi pada petugas PPSU masih terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut (Hapsari et al., 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara masa kerja dan burnout dengan gejala depresi pada petugas PPSU tingkat kelurahan di DKI Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif analitik dengan desain potong lintang (cross-sectional) yang bertujuan untuk menganalisis hubungan masa kerja dan burnout terhadap gejala depresi pada pekerja Penanganan Prasarana dan Sarana Umum (PPSU). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 168 responden ($n=168$) yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling, yaitu seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi diambil secara berurutan hingga jumlah sampel terpenuhi. Pengambilan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jakarta Barat, pada periode September–Desember 2024. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Riset Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor 131/KER/FK/08/2024.

Responden dalam penelitian ini adalah pekerja kebersihan laki-laki berusia 20–59 tahun yang bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi individu dengan riwayat gangguan mental yang telah terdiagnosis sebelumnya. Variabel masa kerja dikategorikan menjadi masa kerja baru (≤ 5 tahun) dan lama (> 5 tahun). Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner terstruktur yang diisi secara mandiri oleh responden, serta wawancara singkat untuk memastikan keakuratan data terkait masa kerja.

Burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory (MBI) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, dengan tiga dimensi penilaian yaitu kelelahan emosional (0–16 rendah, 17–26 sedang, ≥ 27 tinggi), depersonalisasi (0–6 rendah, 7–12 sedang, ≥ 13 tinggi), dan prestasi pribadi (0–31 rendah, 32–38 sedang, ≥ 39 tinggi). Gejala depresi diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) yang juga telah terbukti valid dan reliabel, dengan kategori normal (0–9), ringan (10–13), sedang (14–20), berat (21–27), dan sangat berat (≥ 28).

Analisis data dilakukan secara bivariat untuk menilai hubungan antara variabel menggunakan uji Fisher's Exact dengan tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada petugas Penanganan Prasarana dan Sarana Umum (PPSU) di Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, dengan tujuan mempercepat pelayanan sarana dan prasarana publik sehingga pelayanan masyarakat di DKI Jakarta menjadi lebih optimal.

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden, *Burnout* dan Gejala Depresi

Variable	N (%)
Usia	
- Dewasa Awal (18–25 tahun)	7 (4,17%)
- Dewasa Muda (26–45 tahun)	110 (65,48%)
- Dewasa Madya (46–59 tahun)	51 (30,35%)
Tingkat Pendidikan	
- SD	5 (2,98%)
- SMP	24 (14,28%)
- SMA	81 (48,21%)
- SMK	46 (27,38%)
- STM	4 (2,38%)
- Kejar Paket C	3 (1,79%)
- D3	2 (1,19%)
- S1	3 (1,79%)
Masa Kerja	
- Baru (≤ 5 tahun)	47 (27,98%)

- Lama (>5 tahun)	121 (72,02%)
Kelelahan Emosional	
- Rendah (0–16)	135 (80,36%)
- Sedang (17–26)	22 (13,09%)
- Tinggi (≥ 27)	11 (6,55%)
Depersonalisasi/sinisme	
- Rendah (0–6)	146 (86,90%)
- Sedang (7–12)	20 (11,91%)
- Tinggi (≥ 13)	2 (1,19%)
Prestasi Pribadi	
- Rendah (0–31)	75 (44,64%)
- Sedang (32–38)	28 (16,67%)
- Tinggi (≥ 39)	65 (38,69%)
Gejala Depresi	
- Normal (0–9)	166 (98,81%)
- Ringan (10–13)	2 (1,19%)
- Sedang (14–20)	0 (0%)
- Berat (21–27)	0 (0%)
- Sangat Berat (≥ 28)	0 (0%)

Berdasarkan tabel 1, seluruh responden adalah laki-laki, mayoritas berusia 26–45 tahun (65,48%), sesuai dengan Pergub DKI Jakarta No.169/2015 yang menekankan tenaga kerja laki-laki usia produktif karena sifat pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik. Sebagian besar berpendidikan SMA atau sederajat (SMK, STM, kejar paket C) sebesar 134 responden (79,76%), sejalan dengan data BPS Jakarta Barat 2023 yang menunjukkan pendidikan ini sebagai dominan di wilayah tersebut (PERGUB Prov. DKI Jakarta No. 169, 2015; Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Administrasi Jakarta Barat, 2023).

Mayoritas petugas PPSU memiliki masa kerja lebih dari lima tahun (72,02%), mencerminkan stabilitas dan retensi yang baik. Masa kerja menengah (6–11 tahun) berkaitan dengan produktivitas optimal, sementara retensi kerja dipengaruhi oleh kepuasan kerja, penghargaan, dan dukungan sosial (Kismono & Suropto, 2022; Syafri et al., 2023; Valentina et al., 2022).

Analisis burnout menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori rendah untuk kelelahan emosional (80,36%), depersonalisasi (86,90%), dan penurunan prestasi pribadi

(44,64%). Rendahnya kelelahan emosional disebabkan karakter pekerjaan yang lebih bersifat teknis dan fisik (Pereira et al., 2022), didukung dengan rendahnya tingkat depersonalisasi/sinisme mengindikasikan bahwa meskipun pekerjaan bersifat fisik, pekerja PPSU tidak mengalami sinisme atau asuh terhadap pekerjaannya. sebagian pekerja menunjukkan sinisme akibat rutinitas monoton (Lee et al., 2022) dan perasaan prestasi pribadi rendah karena kurangnya pengakuan dan kesempatan pengembangan (Dyrbye et al., 2019; Renger et al., 2020).

Hampir seluruh responden tidak menunjukkan gejala depresi (98,81%), kemungkinan karena beban emosional kerja yang ringan serta dukungan sosial dan lingkungan kerja yang positif. Faktor seperti rasa bermanfaat bagi masyarakat dan hubungan kerja yang baik berperan sebagai pelindung terhadap stres dan depresi (Abdel-Bakky et al., 2021; Syamlan et al., 2022; Dong et al., 2023).

Tabel 2
Uji Statistik Hubungan Masa kerja dan *Burnout* terhadap Gejala Depresi

Variabel	Depresi		<i>p-value</i>
	Normal	Depresi	
Masa Kerja			
Baru	46 (98%)	1 (2%)	0,482*
Lama	120 (99%)	1 (1%)	
<i>Burnout</i>			
Kelelahan Emosional			
- Sedang Tinggi	31 (94%)	2 (6%)	0,038*
- Rendah	135 (100%)	0 (0%)	
Depersonalisasi/sinisme			
- Sedang Tinggi	20 (91%)	2 (9%)	0,016*
- Rendah	146 (100%)	0 (0%)	
Prestasi Pribadi			
- Sedang Tinggi	93 (100%)	0 (0%)	0,198*
- Rendah	73 (97%)	2 (3%)	

* Uji *Fisher*

Hubungan Masa Kerja dengan Gejala Depresi

Berdasarkan Tabel 2, masa kerja tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi ($p=0,482$), dengan proporsi depresi yang hampir sama pada pekerja baru (2%) dan lama (1%). Hal ini menunjukkan bahwa lamanya masa kerja bukan faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis petugas PPSU.

Temuan ini mengindikasikan bahwa risiko depresi tidak secara langsung meningkat seiring masa kerja, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, kondisi lingkungan kerja, dan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa hubungan masa kerja dengan kesehatan mental bersifat tidak konsisten dan dipengaruhi oleh faktor psikososial (Edú-Valsania et al., 2022; Harvey et al., 2017).

Meskipun masa kerja mencerminkan pengalaman dan paparan terhadap stres kerja, pengaruhnya terhadap depresi bersifat dinamis pada setiap fase kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis pekerja lebih ditentukan oleh kualitas lingkungan kerja dan dukungan sosial dibanding lamanya masa kerja (Abdel-Bakky et al., 2021; Hidayati & Purwandari, 2023).

Hubungan Dimensi Kelelahan Emosional dengan Gejala Depresi

Berdasarkan Tabel 2, terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan emosional dan gejala depresi ($p=0,038$). Secara deskriptif, seluruh kasus depresi (6%) hanya ditemukan pada kelompok dengan kelelahan emosional sedang–tinggi (2 dari 33 responden), sedangkan pada kelompok kelelahan emosional rendah tidak ditemukan kasus depresi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa depresi hanya muncul pada responden dengan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi.

Temuan ini menegaskan bahwa kelelahan emosional merupakan faktor yang berperan penting terhadap munculnya gejala depresi pada pekerja PPSU. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi burnout yang paling berkaitan dengan depresi, dengan kekuatan korelasi sedang hingga kuat ($r\approx 0,546$) (Meier & Kim, 2021; Edú-Valsania et al., 2022).

Dengan demikian, peningkatan kelelahan emosional pada pekerja perlu menjadi perhatian, karena berpotensi meningkatkan risiko depresi. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengelolaan kelelahan emosional, seperti peningkatan dukungan kerja dan manajemen stres, penting untuk menjaga kesehatan mental pekerja (Chaves-Montero et al., 2025; Wu et al., 2025).

Hubungan Dimensi Depersonalisasi dengan Gejala Depresi

Berdasarkan Tabel 2, terdapat hubungan yang signifikan antara depersonalisasi dan gejala depresi ($p=0,016$). Secara deskriptif, seluruh kasus depresi (9%) hanya ditemukan pada kelompok dengan depersonalisasi sedang–tinggi (2 dari 22 responden), sedangkan pada kelompok depersonalisasi rendah tidak ditemukan kasus depresi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat depersonalisasi berkaitan dengan munculnya gejala depresi.

Depersonalisasi, yang ditandai dengan sikap sinis, penarikan diri emosional, dan berkurangnya empati, dapat menurunkan keterikatan individu terhadap pekerjaan dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Edú-Valsania et al., 2022). Kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa burnout, khususnya dimensi depersonalisasi, memiliki hubungan signifikan dengan depresi akibat menurunnya makna kerja dan penggunaan strategi koping yang kurang adaptif (Koutsimani et al., 2019; Michal et al., 2024).

Dalam konteks pekerja PPSU, tekanan kerja dan rutinitas yang monoton dapat berkontribusi terhadap munculnya depersonalisasi, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu difokuskan pada penguatan dukungan sosial dan pengelolaan stres kerja untuk menurunkan risiko depresi.

Hubungan Dimensi Prestasi Pribadi dengan Gejala Depresi

Berdasarkan tabel 2, responden dengan prestasi pribadi sedang–tinggi semuanya tidak mengalami depresi (100%), sedangkan pada kategori rendah hanya sebagian kecil yang mengalami depresi (3%). Secara statistik, hubungan ini tidak signifikan ($p=0,198$), sehingga menunjukkan bahwa dimensi prestasi pribadi tidak berhubungan langsung dengan gejala depresi.

Ketidaksignifikanan ini dapat disebabkan oleh karakteristik dimensi prestasi pribadi yang lebih bersifat kognitif-evaluatif, sehingga pengaruhnya terhadap depresi lebih lemah dibandingkan dimensi burnout lainnya. Selain itu, literatur menunjukkan bahwa hubungan burnout dan depresi tidak selalu konsisten dan masih diperdebatkan, termasuk kemungkinan keduanya merupakan konstruk yang saling tumpang tindih namun tidak identic (Koutsimani et al., 2019).

Di sisi lain, faktor protektif seperti dukungan sosial dan penghargaan kerja dapat menurunkan dampak negatif dari rendahnya prestasi pribadi (Salvagioni et al., 2017; Chaves-Montero et al., 2025). Resiliensi dan strategi koping adaptif juga berperan dalam menjaga kesejahteraan

psikologis, sehingga individu tetap terhindar dari depresi meskipun mengalami penurunan persepsi terhadap prestasi diri (Salmela-Aro & Upadyaya, 2018; Di Trani et al., 2021).

SIMPULAN

Pada penelitian ini semua responden berjenis kelamin laki – laki. Sebagian besar responden tergolong dewasa muda, berpendidikan mayoritas SMA dan memiliki masa kerja lebih dari lima tahun, mencerminkan stabilitas dan retensi kerja yang baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas petugas PPSU di Kecamatan Cengkareng memiliki tingkat *burnout* dan gejala depresi yang relatif rendah. Hasil analisis mengindikasikan bahwa dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya gejala depresi pada petugas PPSU, sedangkan dimensi penurunan prestasi pribadi tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Adanya faktor protektif seperti dukungan sosial, penghargaan atas kinerja, resiliensi, serta kemampuan coping adaptif berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu dan menurunkan dampak negatif dari stres kerja kronis.

REFERENSI

- Abdel-Bakky, M., Amin, E., Faris, T., & Abdellatif, A. (2021). Mental depression: Relation to different disease status, newer treatments and its association with COVID-19 pandemic (Review). *Molecular Medicine Reports*, 24(6). <https://doi.org/10.3892/mmr.2021.12479>.
- Chaves-Montero, A., Blanco-Miguel, P., & Belén Ríos-Vizcaíno. (2025). Analysis of the Predictors and Consequential Factors of Emotional Exhaustion Among Social Workers: A Systematic Review. *Healthcare*, 13(5), 552–552. <https://doi.org/10.3390/healthcare13050552>.
- Di Trani, M., Mariani, R., Ferri, R., De Berardinis, D., & Frigo, M. G. (2021). From Resilience to Burnout in Healthcare Workers During the COVID-19 Emergency: The Role of the Ability to Tolerate Uncertainty. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646435>.
- Dong, Y., Zhu, Q., Chang, R., Wang, R., Cai, Y., & Huang, H. (2023). Association between work stress and mental health in Chinese public health workers during the COVID-19 epidemic: mediating role of social support and self-efficacy. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1236645>.
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Johnson, P. O., Cipriano, P. F., Beatty, D. E., Peterson, C., Major-Elechi, B., & Shanafelt, T. (2019). Burnout and Satisfaction With Work–Life Integration Among Nurses. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(8), 689–698. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000001637>.

- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–27. NCBI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.
- Hapsari, K. V., Lestantyo, D., & Ekawati, E. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental, Usia, dan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 385 - 398. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40514>.
- Harvey, S. B., Modini, M., Joyce, S., Milligan-Saville, J. S., Tan, L., Mykletun, A., Bryant, R. A., Christensen, H., & Mitchell, P. B. (2017). Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. *Occupational and Environmental Medicine*, 74(4), 301–310. <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-104015>
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>.
- Kismono, G., & Suropto, B. (2022). Career Management and Employees Retention in Professional Service Organizations: An Empirical Study from Indonesia. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 9(8), 169–181. <https://doi.org/10.13106/JAFEB.2022.VOL9.NO8.0169>.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10(284). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>.
- Lee, W., Yragui, N. L., Anderson, N. J., Howard, N., Lin, J.-H., & Bao, S. (2022). The job demand-control-support model and work-related musculoskeletal complaints in daytime and nighttime janitors: The mediating effect of Burnout. *Applied Ergonomics*, 105, 103836. doi:10.1016/j.apergo.2022.103836
- Pereira, D., Leitão, J., & Ramos, L. (2022). Burnout and Quality of Work Life among Municipal Workers: Do Motivating and Economic Factors Play a Mediating Role? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13035. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013035>.
- Medeline, A., Suwondo, A., & Jayanti, S. (2020). Perbedaan Kelelahan Kerja pada Penanganan Prasarana dan Sarana Umum dengan Karakteristik Lingkungan yang Berbeda. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 19(2), 152–157. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.2.152-157>.
- Meier, S. T., & Kim, S. (2021). Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators. *Journal of Occupational Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/ocp0000273>.
- Michal, M., Jörg Wiltink, Tibubos, A. N., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K., Pfeiffer, N., Jochem König, Gieswinkel, A., Beutel, M., & Jasmin Ghaemi Kerahrodi. (2024). Impact of

- depersonalization on the course of depression: longitudinal observations from the gutenberg health study. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05658-7>.
- Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477–494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-ra>.
- Pereira, D., Leitão, J., & Ramos, L. (2022). Burnout and Quality of Work Life among Municipal Workers: Do Motivating and Economic Factors Play a Mediating Role? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13035. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013035>.
- PERGUB Prov. DKI Jakarta No. 169 Tahun 2015. (2015). Database Peraturan | JDIH BPK. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/229959/pergub-prov-dki-jakarta-no-169-tahun-2015>.
- PERGUB Prov. DKI Jakarta No. 7 Tahun 2017. (2017). Database Peraturan | JDIH BPK. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/61133>.
- Renger, D., Miché, M., & Casini, A. (2020). Professional Recognition at Work. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 62(3), 202–209. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000001782>.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2018). Role of demands-resources in work engagement and burnout in different career stages. *Journal of Vocational Behavior*, 108, 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.002>.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. de. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.
- Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Administrasi Jakarta Barat 2023. (2023). Badan Pusat Statistik Kota Administrasi Jakarta Barat. https://barat.jakarta.go.id/batik/storage/layanan/astik/statistik/Statistik_Kesejahteraan_Rakyat_Kota_Administrasi_Jakarta_Barat_2023.pdf.
- Sumardiyono, S., Rochmah, S.C., & Rinawati, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penyapu Jalan Di Kota Surakarta. *Journal of Applied Agriculture Health and Technology*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.20961/jaht.v2i1.594>.
- Sutrisno, S., Soesanto, E., Indanah, I., Yulisetyaningrum, Y., & Faiqh Albyn, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Burnout Pada Pekerja Lepas Pantai (Offshore). *Medical : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 47–61. <https://doi.org/10.69836/medical-jkk.v1i1.82>.
- Syafri, M., Ginting, J. V. B., Feriyadin, Darwis, & Budiarto, B. W. (2023). The Influence Of Job Satisfaction, Career Development And Teamwork On Employee Retention In Government-Owned Cultural Destinations. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 9(6), 2531-2536. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v9i6.1654>.

- Syamlan, A. T., Salamah, S., Alkaff, F. F., Prayudi, Y. E., Kamil, M., Irzaldy, A., Karimah, A., Postma, M. J., Purba, F. D., & Arifin, B. (2022). Mental health and health-related quality of life among healthcare workers in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(4), e057963. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057963>.
- Valentina, A., Rahman, A., Mawar, M., & Amalia, T. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Kinerja Petugas Penanganan Prasarana dan Sarana Umum di Kelurahan Lebak Bulus. *Jurnal Pemerintahan Dan Kebijakan (JPK)*, 4(1), 15–34. <https://doi.org/10.18196/jpk.v4i1.16345>.
- World Health Organization. (2025, August 29). Depressive disorder (depression). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Wu, Y., Ban, Y., Pan, G., Yao, M., Liu, L., Chen, T., & Wu, H. (2025). Effects of online mindfulness-based stress reduction training on depression and anxiety symptoms among psychiatric healthcare workers in a randomized controlled trial: the mediating role of emotional suppression. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06967-1>.