Jurnal Multidisiplin West Science
Vol. 04, No. 02, Februari 2025, pp. 210-225

Analisis Bibliometrik tentang Kesejahteraan Emosional di Dunia Kerja Modern

Loso Judijanto[1], Yana Priyana[2], Dila Padila Nurhasanah[3]
[1] IPOSS Jakarta, Indonesia dan losojudijantobumn@gmail.com
[2] STAI Al-Andina dan mrpyana@gmail.com
[3] Universitas Nusa Putra dan dila.padila_mn20@nusaputra.ac.id

ABSTRAK

Kesejahteraan emosional di dunia kerja semakin menjadi perhatian utama dalam penelitian akademik dan praktik manajemen sumber daya manusia. Studi ini melakukan analisis bibliometrik menggunakan data dari Scopus dan pemetaan jaringan menggunakan VOSviewer untuk mengidentifikasi tren penelitian, pola kolaborasi, serta faktor-faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan emosional di lingkungan kerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa topik "wellbeing", "mental health", dan "psychology" menjadi pusat dalam jaringan penelitian, dengan pergeseran tren dari isu kesehatan mental yang lebih umum ke faktor spesifik seperti burnout, work environment, dan leadership dalam beberapa tahun terakhir. Selain itu, faktor individu seperti kecerdasan emosional dan resiliensi psikologis berperan penting dalam mengelola tekanan kerja, sementara faktor organisasi seperti budaya perusahaan, kepemimpinan, dan kebijakan keseimbangan kerja-hidup juga berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional karyawan. Analisis kolaborasi menunjukkan dominasi penelitian dari United Kingdom dan United States, dengan potensi perluasan kolaborasi ke negara-negara lain. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan organisasi dalam mengembangkan strategi peningkatan kesejahteraan emosional di tempat kerja.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Emosional, Kesehatan Mental, Burnout, Lingkungan Kerja, Kepemimpinan*

ABSTRACT

Emotional well-being in the workplace has increasingly become a key focus in academic research and human resource management practices. This study conducts a bibliometric analysis using data from Scopus and network mapping with VOSviewer to identify research trends, collaboration patterns, and key factors influencing emotional well-being in work environments. The analysis results indicate that topics such as "wellbeing", "mental health", and "psychology" are central to research networks, with a recent shift from general mental health issues to specific factors like burnout, work environment, and leadership. Additionally, individual factors such as emotional intelligence and psychological resilience play a crucial role in managing workplace stress, while organizational factors like company culture, leadership, and work-life balance policies significantly contribute to employees' emotional well-being. Collaboration analysis reveals that research is dominated by the United Kingdom and United States, with potential for expanded collaboration across other regions. The implications of this study highlight the need for a holistic approach that integrates psychological, social, and organizational aspects to develop effective strategies for enhancing emotional well-being in the workplace.

Keywords: *Emotional Well-Being, Mental Health, Burnout, Work Environment, Leadership*

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan transformasi digital yang semakin mendominasi berbagai aspek kehidupan, kesejahteraan emosional muncul sebagai komponen krusial dalam dunia kerja modern. Kesejahteraan emosional mencakup kemampuan individu dalam mengelola perasaan, mengenali emosi diri dan orang lain, serta menyesuaikan respon emosional terhadap tekanan dan tantangan di lingkungan kerja. Menurut (Hermawan, 2024), kecerdasan emosional tidak hanya mempengaruhi

hubungan interpersonal, tetapi juga berdampak signifikan terhadap efektivitas kepemimpinan dan pengambilan keputusan strategis. Seiring dengan peningkatan tuntutan inovasi, produktivitas, dan adaptasi terhadap perubahan yang cepat, tekanan psikologis di tempat kerja semakin meningkat. Kondisi ini mendorong organisasi untuk lebih memperhatikan kesejahteraan emosional karyawan sebagai bagian dari strategi pengembangan sumber daya manusia. Berbagai studi telah mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, motivasi, dan kinerja secara keseluruhan (Riza & Yoto, 2023). Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional menjadi sangat penting guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Penekanan terhadap pengembangan kecerdasan emosional ini juga menjadi prioritas bagi banyak perusahaan yang ingin meningkatkan loyalitas serta kinerja karyawan di tengah persaingan global. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan.

Perubahan signifikan dalam dunia kerja modern telah mengubah paradigma tradisional tentang hubungan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Digitalisasi, otomasi, dan globalisasi telah membawa tantangan baru yang mempengaruhi kesejahteraan emosional karyawan. Peningkatan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, misalnya, memunculkan tekanan tambahan akibat tuntutan untuk selalu responsif dan adaptif terhadap inovasi. Di sisi lain, fleksibilitas kerja yang ditawarkan oleh sistem kerja jarak jauh dan model hibrida memberikan peluang sekaligus tantangan tersendiri dalam mengelola emosi dan stres. Menurut Pranogyo & Nurcahya (2024), dinamika ini mengharuskan karyawan untuk terus mengembangkan kemampuan adaptasi dan kecerdasan emosional guna menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Transformasi digital yang cepat juga mengakibatkan munculnya ketidakpastian dan kecemasan terkait keamanan kerja serta perubahan struktur organisasi. Fenomena ini menuntut adanya pendekatan baru dalam manajemen sumber daya manusia yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, adaptasi terhadap perubahan zaman menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan kerja yang resilient dan mendukung pertumbuhan individu. Oleh karena itu, inovasi dalam strategi manajerial menjadi sangat diperlukan untuk mengantisipasi tantangan yang terus berkembang di era digital ini. Pendekatan holistik sangat esensial.

Analisis bibliometrik merupakan metode yang semakin populer dalam mengevaluasi perkembangan penelitian di berbagai disiplin ilmu, termasuk dalam studi kesejahteraan emosional. Metode ini melibatkan pengumpulan, pengolahan, dan analisis data literatur untuk mengidentifikasi tren, pola kolaborasi, dan dampak penelitian berdasarkan kutipan. Menurut Donthu et al. (2021), analisis bibliometrik menawarkan perspektif yang objektif dalam mengukur kontribusi ilmiah dan mengungkap jaringan kerja sama antara peneliti serta institusi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi sejauh mana suatu topik telah dieksplorasi, mengidentifikasi celah penelitian, dan menentukan arah pengembangan studi selanjutnya. Penerapan analisis bibliometrik dalam konteks kesejahteraan emosional di dunia kerja memberikan gambaran komprehensif mengenai evolusi konsep, metode penelitian, serta aplikasi praktis yang diimplementasikan oleh organisasi. Melalui pengukuran seperti jumlah publikasi, tingkat sitasi, dan kolaborasi internasional, pendekatan ini menjadi alat yang efektif untuk menilai dinamika ilmu pengetahuan secara sistematis. Dengan demikian, analisis bibliometrik tidak hanya memperkaya pemahaman teoretis, tetapi juga berperan dalam mendukung pengambilan keputusan berbasis

bukti dalam kebijakan pengembangan sumber daya manusia. Pendekatan ini semakin relevan seiring dengan meningkatnya kebutuhan evaluasi ilmiah yang mendalam, sehingga mendorong kolaborasi lintas disiplin untuk inovasi berkelanjutan. Studi semacam ini sangat memberikan kontribusi.

Tren penelitian mengenai kesejahteraan emosional di dunia kerja telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Jumlah publikasi yang membahas topik ini terus meningkat, mencerminkan kesadaran global akan pentingnya kesehatan mental dan emosional di lingkungan profesional. Penelitian-penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepemimpinan yang empatik, dan budaya organisasi berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan emosional karyawan (Praekanata et al., 2024). Selain itu, perbandingan lintas negara menunjukkan adanya variasi dalam pendekatan dan kebijakan yang diterapkan, yang mengindikasikan pengaruh konteks budaya dan ekonomi terhadap implementasi strategi kesejahteraan. Data bibliometrik mengungkapkan pola kolaborasi yang dinamis antar peneliti dari berbagai belahan dunia, yang memperkaya diskursus ilmiah tentang topik ini. Temuan-temuan tersebut menyoroti perlunya sintesis pengetahuan yang komprehensif guna memetakan arah penelitian ke depan. Peningkatan investasi pada penelitian kesejahteraan emosional juga mencerminkan minat institusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung pertumbuhan dan inovasi. Dengan demikian, analisis tren literatur menjadi alat penting dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pendekatan yang ada. Pengumpulan data yang sistematis dan evaluasi kritis terhadap literatur menjadi langkah strategis dalam merumuskan solusi yang inovatif. Karya ilmiah ini menantang pemikiran konvensional. Secara fundamental.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengeksplorasi aspek kesejahteraan emosional di tempat kerja, masih terdapat celah yang perlu diisi melalui pendekatan analitis yang lebih mendalam. Berbagai studi terdahulu lebih banyak menyoroti dampak langsung kesejahteraan emosional terhadap kinerja, namun sedikit yang menggali interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya. Kekurangan tersebut membuka peluang bagi penerapan analisis bibliometrik untuk menyusun peta literatur yang lebih terintegrasi dan sistematis. Menurut Donthu et al. (2021), pemetaan konsep dan identifikasi tren penelitian dapat memberikan wawasan baru yang relevan bagi pengembangan kebijakan perusahaan. Di samping itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyoroti perbedaan metodologis yang muncul di berbagai studi, sehingga mengidentifikasi area yang masih minim perhatian. Gap penelitian ini semakin penting mengingat perubahan cepat dalam dinamika dunia kerja yang menuntut solusi inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan. Pemahaman yang komprehensif tentang lanskap penelitian di bidang ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, tetapi juga membantu praktisi dalam merancang strategi manajemen yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan analisis bibliometrik yang mendalam. Studi ini diharapkan menjadi acuan strategis bagi pengambil keputusan. Untuk masa depan.

Meskipun terdapat banyak studi mengenai kesejahteraan emosional, terdapat kekurangan analisis integratif yang menghubungkan berbagai temuan secara sistematis. Kurangnya pemetaan bibliometrik menyebabkan kesulitan dalam memahami perkembangan literatur dan kolaborasi global, sehingga menimbulkan tantangan dalam penerapan strategi pengembangan kesejahteraan di dunia kerja. Analisis mendalam sangat diperlukan untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Secara mendesak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tren, kolaborasi, dan dampak

penelitian kesejahteraan emosional di dunia kerja melalui pendekatan bibliometrik. Penelitian ini diharapkan dapat menyusun peta literatur yang komprehensif guna mendukung pengembangan strategi manajemen sumber daya manusia yang efektif. Hasilnya diharapkan menjadi landasan bagi kebijakan inovatif dan praktik organisasi. Secara global.

LANDASAN TEORI

A. Definisi dan Konsep Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional dapat didefinisikan sebagai kondisi mental dan psikologis di mana individu mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang konstruktif. Menurut Andini et al. (2024), kecerdasan emosional mencakup aspek kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Konsep ini tidak hanya menjelaskan bagaimana seseorang mengelola emosinya sendiri, tetapi juga bagaimana ia dapat merespons dan menyesuaikan diri terhadap emosi orang lain. Dalam konteks dunia kerja, kesejahteraan emosional berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kreativitas, kolaborasi, dan pengambilan keputusan yang efektif. Penelitian oleh Destifani et al. (2025) mengungkapkan bahwa karyawan dengan tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik serta dapat mengurangi dampak negatif dari stres kerja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang konsep ini menjadi landasan penting untuk mengembangkan strategi intervensi di lingkungan organisasi.

B. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional terdiri dari beberapa dimensi utama yang saling berkaitan dan saling mendukung yakni kesadaran diri, regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi yang dirasakannya. Hal ini mencakup pengenalan terhadap kekuatan, kelemahan, dan dampak emosional terhadap perilaku serta kinerja sehari-hari. Kesadaran diri yang baik memungkinkan seseorang untuk mengambil langkah proaktif dalam mengelola emosinya sehingga dapat mengurangi potensi konflik dalam lingkungan kerja. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik dapat menghadapi tekanan, mengurangi stres, dan menjaga konsistensi dalam performa kerja. Studi Sarah (2023) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hubungan antar rekan kerja. Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Dalam konteks organisasi, empati membantu membangun hubungan interpersonal yang harmonis serta meningkatkan efektivitas komunikasi antar anggota tim. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa empati yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan kepuasan kerja dan loyalitas karyawan. Keterampilan sosial mencakup kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, termasuk kemampuan membangun hubungan yang

positif, berkomunikasi secara terbuka, dan bekerja dalam tim. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan kerja yang dinamis dan cenderung memiliki kinerja yang lebih optimal. Pengembangan keempat dimensi tersebut secara terpadu menjadi kunci dalam membangun kesejahteraan emosional yang kuat. Program pelatihan kecerdasan emosional yang terstruktur terbukti mampu meningkatkan dimensi-dimensi tersebut, sehingga berdampak positif terhadap kinerja individu dan keseluruhan organisasi (Bimantoro, 2024).

C. Kesejahteraan Emosional dalam Konteks Dunia Kerja Modern

Era globalisasi dan digitalisasi telah mengubah secara drastis cara organisasi beroperasi dan bagaimana karyawan menavigasi lingkungan kerja. Transformasi ini tidak hanya mencakup perubahan teknologi, tetapi juga perubahan budaya dan struktur organisasi. Peralihan dari model kerja tradisional ke sistem kerja jarak jauh atau hybrid menimbulkan tantangan baru dalam hal pengelolaan stres dan adaptasi emosional. Organisasi kini dituntut untuk menerapkan kebijakan yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional karyawan. Penelitian oleh Widyanti (2024) menekankan bahwa fleksibilitas kerja sekaligus tekanan untuk selalu responsif terhadap perubahan dapat memicu kecemasan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, perusahaan yang berhasil menerapkan program kesejahteraan emosional secara holistik cenderung memiliki karyawan yang lebih resilient dan produktif. Dukungan dari pimpinan serta penerapan budaya kerja yang inklusif menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Djollong et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa kebijakan yang memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional karyawan berkontribusi pada peningkatan retensi dan kepuasan kerja. Dengan demikian, integrasi aspek kesejahteraan emosional dalam strategi manajemen sumber daya manusia merupakan investasi penting dalam menghadapi tantangan era digital.

D. Analisis Bibliometrik dalam Studi Kesejahteraan Emosional

Analisis bibliometrik merupakan metode kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi perkembangan literatur melalui pengukuran jumlah publikasi, sitasi, dan kolaborasi antar peneliti. Teknik ini memberikan gambaran objektif mengenai sejauh mana suatu topik telah diteliti dan bagaimana tren penelitian berkembang seiring waktu. Calicchio (2023) menyatakan bahwa analisis bibliometrik sangat efektif untuk mengidentifikasi celah penelitian dan menentukan arah penelitian di masa depan, terutama dalam bidang yang sedang berkembang pesat seperti kesejahteraan emosional di dunia kerja. Dalam studi kesejahteraan emosional, analisis bibliometrik digunakan untuk memetakan evolusi penelitian mulai dari aspek teoretis hingga aplikasi praktis di lingkungan organisasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren utama, seperti peningkatan minat pada program intervensi kecerdasan emosional dan

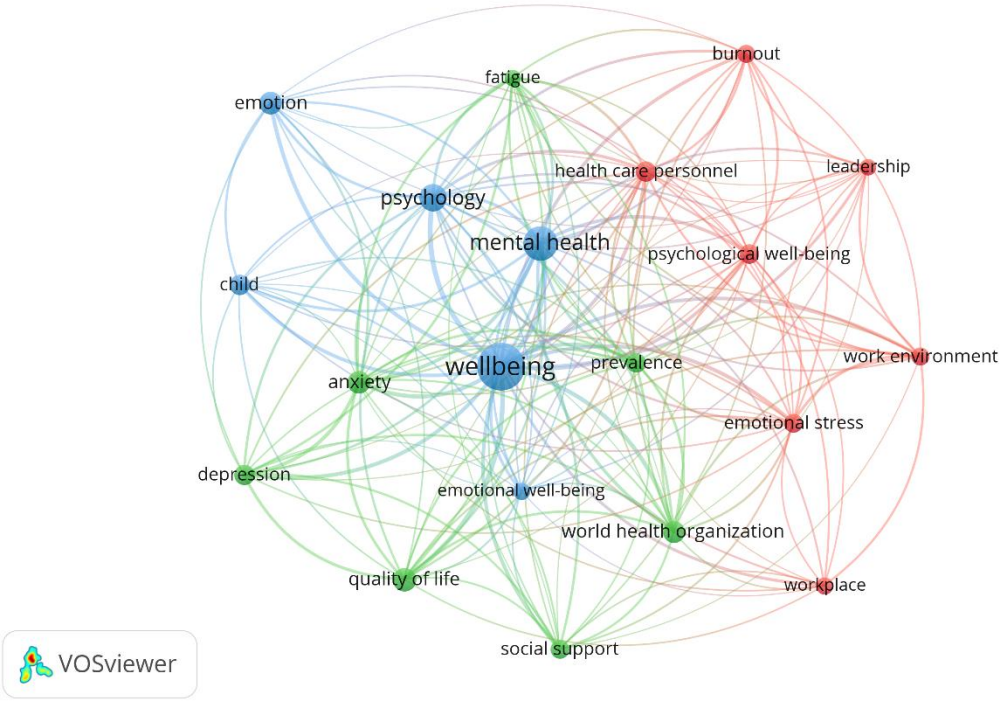
penelitian lintas disiplin yang melibatkan psikologi, manajemen, serta sosiologi. Selain itu, teknik ini juga membantu dalam mengungkapkan pola kolaborasi internasional yang menunjukkan adanya pertukaran pengetahuan dan inovasi di tingkat global. Dengan demikian, analisis bibliometrik tidak hanya menambah kekayaan literatur akademik tetapi juga memberikan dasar empiris bagi pembuatan kebijakan berbasis bukti dalam pengembangan sumber daya manusia (Donthu et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis bibliometrik dengan mengandalkan data yang diperoleh secara eksklusif dari database Scopus. Data dikumpulkan dengan mencari literatur terkait topik "kesejahteraan emosional" dan "dunia kerja modern" menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi seperti relevansi, tahun publikasi, dan jumlah sitasi guna memastikan hanya penelitian yang berkualitas tinggi yang dianalisis. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan perangkat lunak VOSviewer, yang memungkinkan pemetaan jaringan kolaborasi, analisis sitasi, dan identifikasi tren penelitian secara visual. Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap pola dan kecenderungan utama dalam literatur yang ada, sehingga dapat mengidentifikasi gap penelitian yang perlu dijembatani serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi intervensi kesejahteraan emosional di dunia kerja modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pemetaan Jaringan Istilah



Gambar 1. Visualisasi Jaringan

Sumber: Data Diolah, 2025

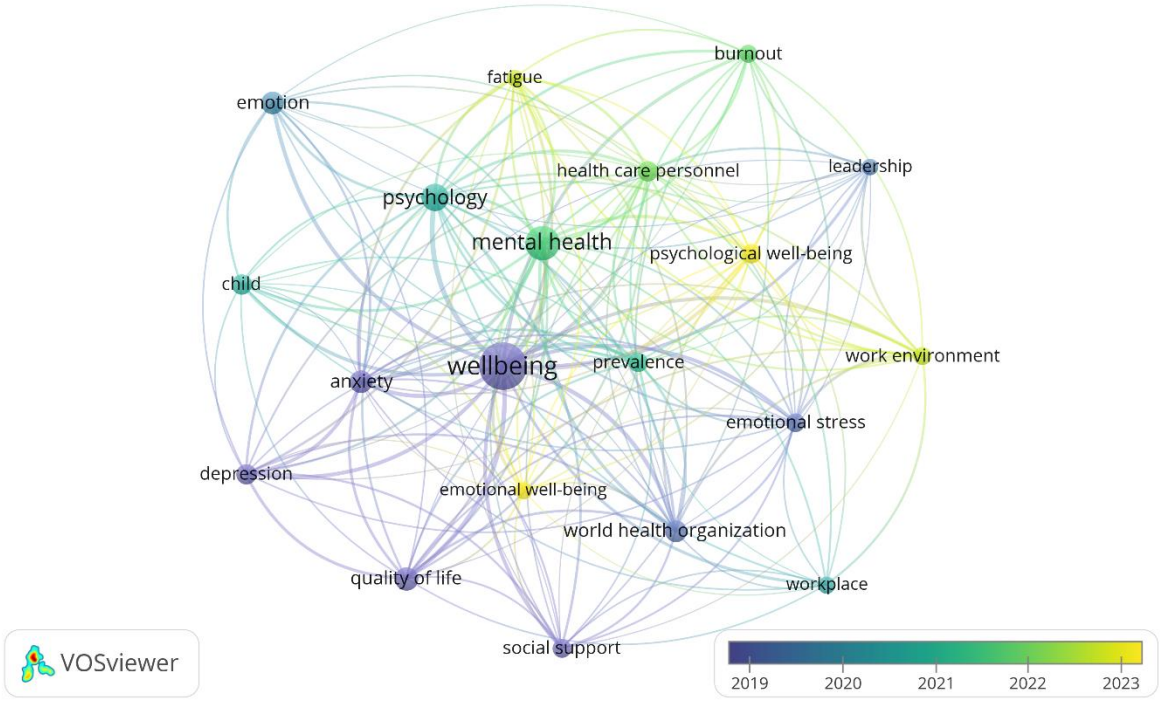
Visualisasi jaringan bibliometrik ini menunjukkan hubungan antara berbagai konsep yang terkait dengan kesejahteraan emosional di dunia kerja modern. Dalam peta ini, istilah "wellbeing" menjadi pusat jaringan dengan koneksi yang luas ke berbagai kata kunci lainnya, menunjukkan bahwa kesejahteraan merupakan aspek utama yang terkait dengan berbagai faktor lain dalam literatur akademik. Kata kunci "mental health" dan "psychology" juga memiliki hubungan yang kuat dengan "wellbeing," menegaskan bahwa kesejahteraan emosional erat kaitannya dengan aspek kesehatan mental dan psikologi dalam konteks dunia kerja. Keberadaan istilah seperti "quality of life" dan "emotional well-being" mengindikasikan bahwa literatur dalam topik ini tidak hanya berfokus pada pekerjaan, tetapi juga dampaknya terhadap kehidupan individu secara keseluruhan.

Struktur jaringan ini menunjukkan adanya tiga kelompok utama yang diidentifikasi melalui warna berbeda. Kelompok pertama, yang ditandai dengan warna biru, berfokus pada aspek psikologis dan emosional, termasuk istilah seperti "emotion," "psychology," dan "mental health." Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional sering dikaji dalam konteks psikologi individu dan bagaimana faktor internal memengaruhi kondisi emosional seseorang dalam lingkungan kerja. Kelompok kedua, yang ditandai dengan warna hijau, mencakup aspek yang lebih luas seperti "anxiety," "depression," "quality of life," dan "social support," menyoroti hubungan antara kesejahteraan emosional dan faktor-faktor sosial serta kesehatan mental secara umum. Ini mengindikasikan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesejahteraan emosional.

Kelompok ketiga, yang berwarna merah, menunjukkan keterkaitan kesejahteraan emosional dengan faktor lingkungan kerja, seperti "burnout," "leadership," "work environment," dan "workplace." Koneksi kuat antara "work environment" dan "psychological well-being" menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis karyawan. Selain itu, "leadership" yang terhubung erat dengan aspek kesejahteraan menunjukkan bahwa peran kepemimpinan dalam organisasi dapat menentukan tingkat stres dan kesejahteraan emosional karyawan. Faktor seperti "emotional stress" dan "fatigue" juga muncul sebagai tema utama dalam kelompok ini, yang menegaskan bahwa tekanan kerja dan kelelahan emosional menjadi perhatian utama dalam studi tentang kesejahteraan emosional.

Dari visualisasi ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional di dunia kerja modern mencakup tiga aspek utama: (1) faktor psikologis individu, (2) faktor sosial dan kesehatan mental secara lebih luas, serta (3) faktor lingkungan kerja dan kepemimpinan. Interkoneksi yang kuat antara ketiga kelompok ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan isu multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai variabel, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan berbasis bukti sangat dibutuhkan dalam pengembangan strategi manajemen sumber daya manusia yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional karyawan di era kerja modern.

B. Analisis Tren Penelitian



Gambar 2. Visualisasi *Overlay*

Sumber: Data Diolah, 2025

Visualisasi jaringan bibliometrik ini menunjukkan perkembangan penelitian tentang kesejahteraan emosional di dunia kerja berdasarkan tahun publikasi, dengan warna yang berkisar dari biru (2019) hingga kuning (2023). Istilah "wellbeing" tetap menjadi pusat utama dalam jaringan ini, menandakan bahwa kesejahteraan masih menjadi fokus utama dalam penelitian di bidang ini. Selain itu, istilah "mental health" dan "psychology" juga memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan emosional, mengindikasikan bahwa studi tentang topik ini banyak berkaitan dengan aspek psikologis dan kesehatan mental. Warna yang lebih terang pada beberapa istilah seperti "burnout," "leadership," dan "work environment" menunjukkan bahwa penelitian tentang faktor lingkungan kerja dalam kaitannya dengan kesejahteraan emosional semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Dalam jaringan ini, dapat dilihat bahwa istilah seperti "depression," "anxiety," dan "quality of life" memiliki warna lebih gelap, yang berarti penelitian terkait faktor kesehatan mental yang lebih tradisional telah banyak dilakukan sejak tahun 2019 hingga 2021. Sebaliknya, istilah seperti "work environment," "psychological well-being," dan "burnout" lebih cenderung ke arah warna hijau dan kuning, menunjukkan bahwa penelitian tentang dampak lingkungan kerja dan kepemimpinan terhadap kesejahteraan emosional semakin berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Ini menunjukkan adanya pergeseran fokus dari studi yang lebih klinis ke arah studi yang lebih terapan dalam konteks organisasi dan tempat kerja.

Analisis temporal ini menunjukkan bahwa tren penelitian tentang kesejahteraan emosional di dunia kerja mengalami evolusi yang signifikan, dengan fokus awal pada isu kesehatan mental umum seperti depresi dan kecemasan, kemudian bergeser ke aspek-aspek yang lebih spesifik seperti stres emosional di lingkungan kerja, kepemimpinan, dan kelelahan kerja (burnout). Hal ini

mengindikasikan bahwa organisasi dan akademisi semakin menyadari pentingnya faktor-faktor manajerial dan lingkungan kerja dalam mendukung kesejahteraan emosional karyawan.

C. Top Cited Literature

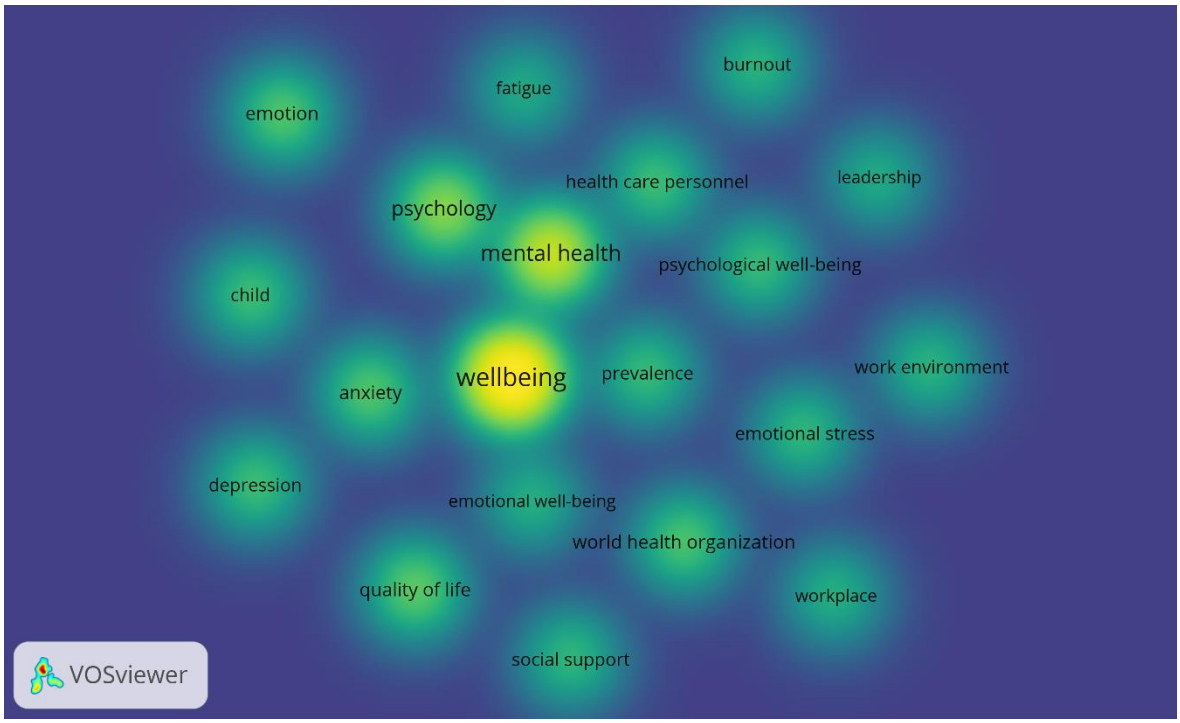
Tabel 1. Literatur Teratas yang Disitir

Jumlah Kutipan	Penulis	Judul	Temuan
164	(White et al., 2018)	A prescription for "nature" – The potential of using virtual nature in therapeutics	Meneliti potensi penggunaan pengalaman alam virtual sebagai terapi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu, terutama bagi mereka yang mengalami keterbatasan akses terhadap lingkungan alami.
118	(Martinez-Martin et al., 2012)	Quality of life and burden in caregivers for patients with Parkinson's disease: Concepts, assessment and related factors	Mengeksplorasi beban psikologis dan emosional yang dialami oleh para pengasuh pasien Parkinson serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Studi ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan strategi manajemen stres bagi pengasuh.
117	(Elbarazi et al., 2017)	Prevalence of and factors associated with burnout among health care professionals in Arab countries: A systematic review	Melakukan tinjauan sistematis tentang prevalensi burnout di kalangan tenaga kesehatan di negara-negara Arab, mengidentifikasi faktor risiko utama, serta menyoroti perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional tenaga medis.
108	(Afonso et al., 2021)	Burnout Rate and Risk Factors among Anesthesiologists in the United States	Meneliti tingkat burnout di kalangan ahli anestesi di AS serta faktor risiko utama seperti jam kerja yang panjang, tekanan kerja yang tinggi, dan kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
102	(Guell et al., 2012)	Towards a differentiated understanding of active travel behaviour: Using social theory to explore everyday commuting	Menggunakan teori sosial untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan bepergian aktif dalam kehidupan sehari-hari, serta dampaknya terhadap kesejahteraan fisik dan emosional individu.
101	(Gao & Sai, 2020)	Towards a 'virtual' world: Social isolation and struggles during the COVID-19 pandemic as single women living alone	Menyelidiki pengalaman isolasi sosial yang dialami oleh perempuan lajang yang tinggal sendiri selama pandemi COVID-19, serta dampaknya terhadap kesehatan emosional dan strategi koping yang digunakan.
101	(Luthar & Eisenberg, 2017)	Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments	Meneliti faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada anak-anak yang berisiko tinggi, serta bagaimana lingkungan yang mendukung dapat

Jumlah Kutipan	Penulis	Judul	Temuan
			meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.
97	(Peters et al., 2022)	Work and worker health in the post-pandemic world: a public health perspective	Membahas perubahan dalam dunia kerja setelah pandemi COVID-19, dengan fokus pada tantangan kesehatan pekerja dan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan di era pascapandemi.
92	(Osunkwo et al., 2021)	Impact of sickle cell disease on patients' daily lives, symptoms reported, and disease management strategies: Results from the international Sickle Cell World Assessment Survey (SWAY)	Mengeksplorasi dampak penyakit sel sabit terhadap kehidupan sehari-hari pasien, termasuk gejala yang dialami serta strategi manajemen penyakit yang digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup.
80	(Scarpelli et al., 2021)	Pandemic nightmares: Effects on dream activity of the COVID-19 lockdown in Italy	Menganalisis efek psikologis dari lockdown akibat COVID-19 terhadap pola tidur dan aktivitas mimpi individu di Italia, menemukan peningkatan frekuensi mimpi negatif yang terkait dengan stres dan kecemasan selama pandemi.

Sumber: Scopus, 2025

D. Analisis Kolaborasi Penulis



Gambar 3. Analisis Kolaborasi Penulis

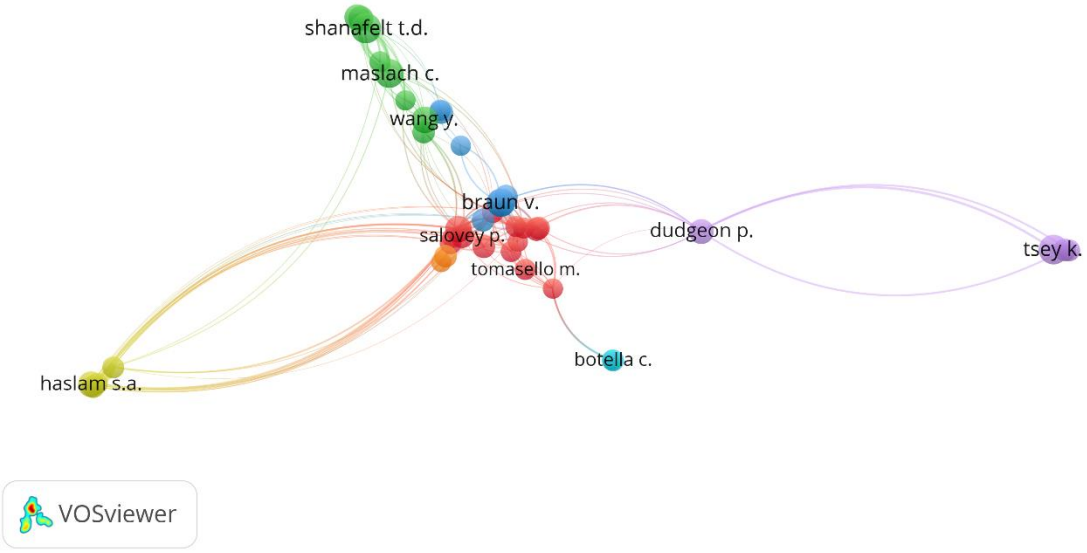
Sumber: Data Diolah, 2025

Visualisasi heatmap dari analisis bibliometrik ini menunjukkan intensitas frekuensi kemunculan istilah yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional di dunia kerja. Warna yang

lebih terang, terutama pada kata "wellbeing", menandakan bahwa istilah ini memiliki frekuensi kemunculan yang paling tinggi dalam literatur terkait. Selain itu, istilah "mental health" dan "psychology" juga memiliki tingkat kemunculan yang cukup tinggi, menandakan bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional banyak berfokus pada aspek kesehatan mental dan psikologi. Semakin jauh dari pusat, istilah seperti "depression", "social support", dan "workplace" masih memiliki intensitas yang cukup kuat, namun dengan frekuensi yang lebih rendah dibandingkan istilah inti.

Area yang lebih redup dalam heatmap menunjukkan bahwa istilah seperti "leadership", "burnout", dan "work environment" masih memiliki relevansi dalam penelitian tetapi dengan jumlah kemunculan yang lebih sedikit dibandingkan istilah utama. Ini menunjukkan bahwa meskipun faktor kepemimpinan dan lingkungan kerja penting dalam kesejahteraan emosional, topik tersebut belum sebanyak dibahas dibandingkan aspek kesehatan mental secara umum. Dengan demikian, heatmap ini memberikan gambaran bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional lebih banyak berfokus pada dimensi individu seperti kesehatan mental, kecemasan, dan kualitas hidup, dibandingkan dengan faktor organisasi seperti kepemimpinan dan lingkungan kerja.

E. Analisis Peluang Penelitian

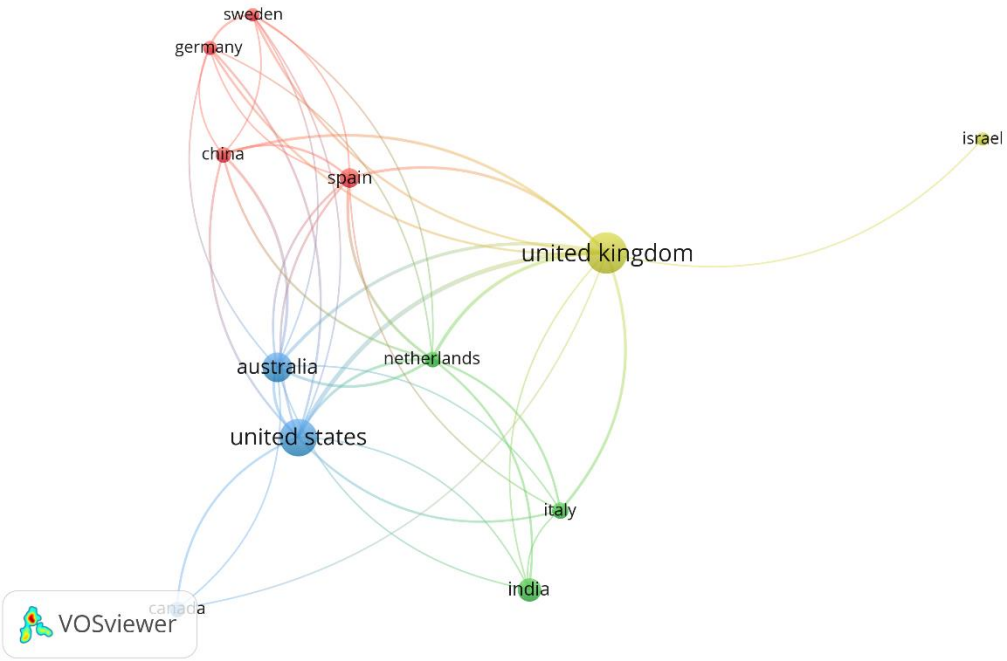


Gambar 4. Visualisasi Densitas

Sumber: Data Diolah, 2025

Visualisasi jaringan bibliometrik ini menunjukkan hubungan antara penulis yang paling berpengaruh dalam penelitian tentang kesejahteraan emosional di dunia kerja. Warna yang berbeda merepresentasikan kelompok kolaborasi yang berbeda, dengan koneksi antar penulis menunjukkan hubungan sitasi atau kolaborasi dalam publikasi ilmiah. Salovey P. dan Tomasello M. tampak sebagai pusat dari salah satu klaster terbesar (merah), yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pengaruh signifikan dalam bidang ini, kemungkinan besar terkait dengan teori kecerdasan

emosional dan interaksi sosial dalam konteks kesejahteraan. Maslach C. dan Shanafelt T.D. berada dalam klaster hijau, yang mengindikasikan keterlibatan mereka dalam penelitian tentang burnout dan stres kerja di lingkungan profesional. Sementara itu, Haslam S.A. (kuning) tampaknya memiliki koneksi yang lebih spesifik dan berperan dalam studi identitas sosial serta dampaknya terhadap kesejahteraan. Klaster ungu yang terdiri dari Tsey K. dan Dudgeon P. menunjukkan hubungan penelitian yang lebih independen, kemungkinan dalam konteks budaya atau komunitas tertentu.



Gambar 5. Visualisasi Kenegaraan

Sumber: Data Diolah, 2025

Visualisasi jaringan kolaborasi antarnegara dalam penelitian tentang kesejahteraan emosional ini menunjukkan bahwa United Kingdom (UK) dan United States (US) menjadi pusat utama dalam jaringan penelitian global. Kedua negara ini memiliki banyak koneksi dengan negara lain, menunjukkan peran dominannya dalam menghasilkan dan mengoordinasikan penelitian di bidang ini. Australia juga memiliki hubungan erat dengan AS dan beberapa negara Eropa, menandakan keterlibatan yang kuat dalam penelitian bersama. Klaster Eropa (Spanyol, Jerman, Swedia, dan Belanda) menunjukkan interkoneksi yang solid, menandakan kolaborasi regional yang kuat dalam penelitian kesejahteraan emosional. India dan Italy juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan negara-negara Barat, mencerminkan keterlibatan mereka dalam studi lintas budaya. Sementara itu, Israel tampak lebih terisolasi dengan sedikit koneksi langsung, yang menunjukkan bahwa penelitian dari negara ini mungkin lebih independen atau memiliki keterbatasan dalam kolaborasi global.

Pembahasan

1. Tren Penelitian Kesejahteraan Emosional di Dunia Kerja

Dari hasil analisis bibliometrik, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional dalam dunia kerja telah menjadi topik yang berkembang pesat dalam literatur akademik selama beberapa

tahun terakhir. Visualisasi jaringan kata kunci menunjukkan bahwa istilah "wellbeing", "mental health", dan "psychology" adalah konsep yang paling sering dikaji dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa studi tentang kesejahteraan emosional umumnya berfokus pada aspek kesehatan mental individu dan bagaimana faktor psikologis memengaruhi pengalaman kerja seseorang. Selain itu, tren temporal menunjukkan adanya pergeseran fokus penelitian dari aspek kesehatan mental yang lebih umum, seperti "depression", "anxiety", dan "quality of life", menuju isu-isu spesifik yang berkaitan dengan lingkungan kerja, seperti "burnout", "work environment", dan "leadership". Hal ini menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, penelitian semakin menyoroti bagaimana dinamika organisasi dan tekanan kerja memengaruhi kesejahteraan emosional karyawan. Peningkatan studi mengenai "burnout" dan "emotional stress" juga mencerminkan kekhawatiran yang berkembang tentang dampak negatif dari lingkungan kerja yang tidak sehat. Selain itu, analisis hubungan antar kata kunci juga mengungkapkan bahwa kesejahteraan emosional tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan mental, tetapi juga dengan faktor sosial seperti "social support" dan "psychological well-being". Ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional di tempat kerja. Dengan demikian, penelitian masa depan sebaiknya tidak hanya fokus pada intervensi individu, tetapi juga pada pengembangan sistem dukungan sosial dalam organisasi.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Emosional di Dunia Kerja

Berdasarkan hasil pemetaan literatur, kesejahteraan emosional di tempat kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat individu maupun organisasi. Berikut adalah beberapa faktor utama yang ditemukan dalam analisis bibliometrik:

a. Faktor Individu

Faktor-faktor individu seperti kecerdasan emosional, resiliensi psikologis, dan keseimbangan kehidupan kerja memainkan peran penting dalam kesejahteraan emosional seseorang. Zainal & Ashar (2023) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada akhirnya membantu mereka menghadapi tekanan kerja dengan lebih efektif. Selain itu, resiliensi atau ketahanan psikologis juga merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional. Studi oleh Relifra et al. (2024) menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan kerja dan mempertahankan kesejahteraan emosional mereka dalam situasi yang penuh tantangan. Faktor lainnya adalah keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (work-life balance). Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi sering kali menjadi pemicu stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, organisasi perlu menerapkan kebijakan yang mendukung keseimbangan ini, seperti fleksibilitas jam kerja dan kesempatan untuk bekerja dari rumah.

b. Faktor Organisasi

Selain faktor individu, kesejahteraan emosional juga sangat dipengaruhi oleh kebijakan dan lingkungan kerja yang diterapkan oleh organisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa beberapa faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan emosional di tempat kerja meliputi:

1) Lingkungan Kerja dan Budaya Organisasi

Studi oleh Anjasari (2024) menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan emosional adalah lingkungan yang memberikan kesempatan bagi karyawan untuk berkembang, memiliki tingkat otonomi yang memadai, dan didukung oleh budaya organisasi yang inklusif dan suportif.

2) Burnout dan Stres Kerja

Burnout menjadi salah satu topik yang semakin banyak dipelajari dalam konteks kesejahteraan emosional. Studi oleh Susianita & Riani (2024) mengungkapkan bahwa burnout tidak hanya berdampak negatif pada kinerja individu, tetapi juga meningkatkan tingkat turnover dan mengurangi efektivitas tim kerja. Oleh karena itu, organisasi perlu mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi burnout, seperti memberikan program dukungan psikologis dan meningkatkan transparansi komunikasi dalam organisasi.

3) Peran Kepemimpinan

Kepemimpinan yang empatik dan mendukung memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan emosional karyawan. Pemimpin yang mampu memberikan umpan balik konstruktif, mendukung keseimbangan kerja-hidup, serta menciptakan lingkungan kerja yang positif dapat membantu karyawan dalam mengelola stres dan meningkatkan keterlibatan kerja.

3. Pola Kolaborasi Penelitian dalam Studi Kesejahteraan Emosional

Hasil analisis bibliometrik terhadap kolaborasi antar peneliti menunjukkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional di dunia kerja cenderung melibatkan beberapa pusat keunggulan akademik di dunia. Dalam visualisasi jaringan penulis, ditemukan bahwa Salovey P., Maslach C., dan Shanafelt T.D. merupakan beberapa penulis yang memiliki dampak besar dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional sangat dipengaruhi oleh konsep kecerdasan emosional, burnout, dan keseimbangan kerja-hidup. Selain itu, analisis jaringan kolaborasi antar negara menunjukkan bahwa United Kingdom (UK) dan United States (US) merupakan pusat utama penelitian dalam bidang ini, dengan hubungan erat dengan negara-negara seperti Australia, Belanda, Italia, dan India. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan emosional sebagian besar didominasi oleh negara-negara Barat, dengan potensi untuk meningkatkan kolaborasi global dengan wilayah lain yang mungkin memiliki perspektif unik tentang kesejahteraan emosional di tempat kerja. Namun, ada beberapa negara yang tampak lebih terisolasi dalam jaringan ini, seperti Israel, yang menunjukkan bahwa penelitian di negara tersebut mungkin belum sepenuhnya terintegrasi dalam jaringan penelitian global. Oleh karena itu, perlu ada upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kerja sama internasional guna memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan emosional dalam konteks budaya yang berbeda.

4. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan temuan dalam analisis ini, terdapat beberapa implikasi yang dapat diambil untuk penelitian dan praktik manajemen sumber daya manusia di masa depan:

a. Penguatan Intervensi Berbasis Bukti

Dengan meningkatnya perhatian terhadap kesejahteraan emosional di dunia kerja, organisasi harus menerapkan kebijakan yang berbasis bukti guna meningkatkan

kesehatan emosional karyawan. Program seperti pelatihan kecerdasan emosional, dukungan psikologis, dan pengelolaan stres dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.

b. Peningkatan Kesadaran tentang Burnout dan Dukungan Karyawan

Mengingat meningkatnya penelitian tentang burnout, perusahaan harus secara aktif mengidentifikasi faktor-faktor risiko dalam lingkungan kerja mereka dan mengembangkan strategi untuk mengurangi stres kerja yang berlebihan.

c. Meningkatkan Kolaborasi Penelitian Global

Meskipun penelitian tentang kesejahteraan emosional berkembang pesat, kolaborasi internasional masih dapat ditingkatkan, terutama dengan memasukkan perspektif dari negara-negara berkembang yang mungkin memiliki pendekatan unik terhadap kesejahteraan di tempat kerja.

d. Mengintegrasikan Faktor Sosial dan Organisasi dalam Studi Masa Depan

Penelitian di masa depan perlu memperluas cakupan studi dengan tidak hanya menyoroti aspek individu, tetapi juga bagaimana faktor organisasi, budaya perusahaan, dan kebijakan manajerial berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional di dunia kerja merupakan topik yang terus berkembang dengan fokus utama pada kesehatan mental, burnout, dan pengaruh lingkungan kerja terhadap kesejahteraan individu. Tren penelitian menunjukkan adanya pergeseran dari isu kesehatan mental yang lebih umum menuju eksplorasi faktor organisasi, seperti kepemimpinan dan budaya kerja, yang berdampak pada kesejahteraan emosional karyawan. Pola kolaborasi penelitian juga menunjukkan dominasi negara-negara Barat, terutama United Kingdom (UK) dan United States (US), dalam pengembangan kajian ini, dengan potensi peningkatan kolaborasi global yang lebih inklusif. Selain itu, faktor individu seperti kecerdasan emosional dan resiliensi psikologis terbukti berperan penting dalam membantu individu mengatasi stres kerja, sementara faktor organisasi seperti lingkungan kerja yang suportif dan kebijakan keseimbangan kerja-hidup juga menjadi faktor kunci dalam menciptakan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek individu, sosial, dan organisasi sangat diperlukan dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional di tempat kerja.

REFERENSI

Afonso, A. M., Cadwell, J. B., Staffa, S. J., Zurakowski, D., & Vinson, A. E. (2021). Burnout rate and risk factors among anesthesiologists in the United States. *Anesthesiology*, *134*(5), 683.

Andini, O. P., Darmayanti, S., Sari, I. F., & Laksana, A. (2024). Peran Human Relation dalam Menciptakan Lingkungan Kerja yang Harmonis dan Produktif. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, *1*(6), 140–148.

Anjasari, E. (2024). Technostress Dan Kaitannya Dengan Dunia Pendidikan Saat Ini. *Prosiding Seminar Nasional*

Ilmu Pendidikan, *3*(1).

Bimantoro, M. S. (2024). Dampak perubahan nilai-nilai hukum dalam masyarakat tradisional dan modern. *Journal Publicuho*, *7*(3), 1419–1426.

Calicchio, S. (2023). *Abraham Maslow, dari hierarki kebutuhan hingga pemenuhan diri: Sebuah perjalanan dalam psikologi humanistik melalui hierarki kebutuhan, motivasi, dan pencapaian potensi manusia sepenuhnya*. Stefano Calicchio.

Destifani, L., Siregar, S. I. S. A., & Sanjaya, V. F. (2025). Hubungan Pendapatan dan Kesejahteraan Terhadap Kebahagiaan Karyawan PT Pos Indonesia Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Manajemen Dan Bisnis*, *3*(1), 32–41.

Djollong, A. F., Maulina, E., Susilowati, T., Wiliyanti, V., & Perdana, I. (2024). PENINGKATAN KUALITAS KINERJA GURU DALAM MENGUASAI TEKNIK KECERDASAN EMOSIONAL SISWA. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 5624–5630.

Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *133*, 285–296.

Elbarazi, I., Loney, T., Yousef, S., & Elias, A. (2017). Prevalence of and factors associated with burnout among health care professionals in Arab countries: a systematic review. *BMC Health Services Research*, *17*, 1–10.

Gao, G., & Sai, L. (2020). Towards a 'virtual'world: Social isolation and struggles during the COVID-19 pandemic as single women living alone. *Gender, Work & Organization*, *27*(5), 754–762.

Guell, C., Panter, J., Jones, N. R., & Ogilvie, D. (2012). Towards a differentiated understanding of active travel behaviour: Using social theory to explore everyday commuting. *Social Science & Medicine*, *75*(1), 233–239.

Hermawan, E. (2024). *Monograf Stres Kerja*.

Luthar, S. S., & Eisenberg, N. (2017). Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments. *Child Development*, *88*(2), 337–349.

Martinez-Martin, P., Rodriguez-Blazquez, C., & Forjaz, M. J. (2012). Quality of life and burden in caregivers for patients with Parkinson's disease: concepts, assessment and related factors. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, *12*(2), 221–230.

Osunkwo, I., Andemariam, B., Minniti, C. P., Inusa, B. P. D., El Rassi, F., Francis-Gibson, B., Nero, A., Trimnell, C., Abboud, M. R., & Arlet, J. (2021). Impact of sickle cell disease on patients' daily lives, symptoms reported, and disease management strategies: Results from the international Sickle Cell World Assessment Survey (SWAY). *American Journal of Hematology*, *96*(4), 404–417.

Peters, S. E., Dennerlein, J. T., Wagner, G. R., & Sorensen, G. (2022). Work and worker health in the post-pandemic world: a public health perspective. *The Lancet Public Health*, *7*(2), e188–e194.

Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa*. Nilacakra.

Pranogyo, A. B., & Nurcahya, K. A. (2024). *EFT dan Terapi Kebaikan Meningkatkan Produktivitas dan Kesejahteraan Emosional di Lingkungan Kerja*.

Relifra, R., Satria, T. F., Mardiah, A., Syaputra, A. E., & Desti, Y. (2024). TAKLUKKAN DIRI, REBUT KESUKSESAN: PANDUAN MANAJEMEN DIRI MENUJU MASA DEPAN GEMILANG DI SMAN 4 KERINCI. *Risalah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 26–33.

Riza, F., & Yoto, Y. (2023). Membangun kecerdasan emosional siswa SMK untuk menjawab tantangan industri modern. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, *8*(4), 940–947.

Sarah, H. (2023). Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sebuah Analisis Longitudinal. *WriteBox*, *1*(1).

Scarpelli, S., Alfonsi, V., Mangiaruga, A., Musetti, A., Quattropani, M. C., Lenzo, V., Freda, M. F., Lemmo, D., Vegni, E., & Borghi, L. (2021). Pandemic nightmares: Effects on dream activity of the COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, *30*(5), e13300.

Susianita, R. A., & Riani, L. P. (2024). Pendidikan sebagai kunci utama dalam mempersiapkan generasi muda ke dunia kerja di era globalisasi. *Prosiding Pendidikan Ekonomi*, 1–12.

White, M. P., Yeo, N. L., Vassiljev, P., Lundstedt, R., Wallergård, M., Albin, M., & Lõhmus, M. (2018). A prescription for "nature"–the potential of using virtual nature in therapeutics. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3001–3013.

Widyanti, G. S. (2024). MEMBANGUN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL STRATEGI UNTUK HIDUP BAHAGIA. *Circle Archive*, *1*(4).

Zainal, H., & Ashar, A. I. D. (2023). *Stres Kerja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.