

## Dampak Kesehatan Mental Terhadap Kinerja dan Perilaku Kerja Karyawan Generasi Milenial: *Systematic Literature Review*

Slamet Budi Cahyono<sup>1</sup>, Dicky Kuntoro<sup>2</sup>, Angelina Ayu Puspitasari<sup>3</sup>, Ahmad Naufal Syami Aziz<sup>4</sup>, Arfan Fauzi<sup>5</sup>, Nia Aprilia Bisari<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas KH. A. Wahab Hasbullah Jombang Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi: [novalsyami32@gmail.com](mailto:novalsyami32@gmail.com)

---

### Informasi Artikel

#### Riwayat artikel:

Diterima Januari 02<sup>th</sup>, 2026

Direvisi Januari 24<sup>th</sup>, 2026

Diterima Februari 03<sup>th</sup>, 2026

---

#### Kata kunci:

kesehatan mental, kinerja karyawan, generasi milenial, keseimbangan kehidupan kerja, keterlibatan kerja.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial melalui pendekatan kajian literatur sistematis. Permasalahan utama yang dikaji adalah bagaimana kondisi kesehatan mental memengaruhi kinerja kerja serta faktor-faktor psikologis yang berperan dalam konteks kerja generasi milenial. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan menyeleksi artikel ilmiah yang relevan dan terpublikasi pada rentang tahun 2021 hingga 2025. Proses seleksi dilakukan secara terstruktur melalui tahapan identifikasi, penyaringan, dan analisis artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak sembilan artikel ilmiah dianalisis secara naratif untuk mensintesis temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja karyawan generasi milenial. Kondisi mental yang buruk, seperti stres kerja, kecemasan, dan kelelahan emosional, ditemukan berdampak negatif terhadap kinerja serta meningkatkan kecenderungan berpindah kerja. Sebaliknya, keseimbangan kehidupan kerja, keterlibatan kerja, dan resiliensi psikologis berkontribusi positif dalam meningkatkan kinerja. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan faktor fundamental dalam pengelolaan sumber daya manusia generasi milenial dan perlu menjadi perhatian strategis organisasi.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh Riset Anak Bangsa. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis dan kompetitif menuntut organisasi untuk memiliki sumber daya manusia yang produktif, adaptif, dan berdaya saing tinggi. Salah satu kelompok tenaga kerja yang saat ini mendominasi pasar kerja adalah generasi milenial. Generasi ini dikenal memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, seperti tingkat mobilitas kerja yang tinggi, orientasi pada keseimbangan kehidupan kerja, serta sensitivitas terhadap kondisi psikologis dan lingkungan kerja. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental karyawan generasi milenial menjadi isu yang semakin penting dalam konteks manajemen sumber daya manusia.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis individu yang memungkinkan seseorang mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara optimal di lingkungan kerjanya. Namun, tekanan kerja yang tinggi, tuntutan target, ketidakpastian karier, serta kurangnya dukungan organisasi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental karyawan. Pada generasi milenial, permasalahan kesehatan mental seperti stres kerja, kecemasan, dan kelelahan emosional (*burnout*) sering kali dikaitkan dengan penurunan kinerja, rendahnya kepuasan kerja, serta meningkatnya niat untuk berpindah kerja.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dan kinerja karyawan, baik dari aspek produktivitas, kualitas kerja, maupun keterlibatan kerja (*work engagement*). Meskipun demikian, hasil penelitian terkait dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial masih menunjukkan temuan yang beragam, baik dari segi variabel yang digunakan, metode penelitian, maupun konteks organisasi. Perbedaan tersebut menimbulkan kebutuhan akan kajian yang lebih sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pola hubungan antara kesehatan mental dan kinerja karyawan generasi milenial.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja (*work engagement*) saling terkait secara positif pada karyawan, termasuk generasi milenial. Studi

yang menganalisis hubungan antara *psychological well-being* dan keterlibatan kerja pada karyawan generasi milenial menemukan adanya hubungan positif dan signifikan, di mana karyawan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung menunjukkan keterlibatan kerja yang lebih tinggi dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab pekerjaannya (Saragih & Yuniasanti, 2023).

Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan di tempat kerja memiliki hubungan positif dengan kinerja karyawan. Kondisi psikologis yang sehat memungkinkan karyawan bekerja secara lebih fokus, produktif, dan berkelanjutan, sementara lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan efektivitas kerja serta menurunkan risiko kelelahan emosional yang berpotensi berdampak pada penurunan kinerja (Putri Sabrina Rafifah et al., 2022).

*Systematic literature review* (SLR) dipilih sebagai pendekatan penelitian karena mampu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya secara sistematis dan terstruktur. Melalui SLR, penelitian ini diharapkan dapat merangkum bukti empiris terkait dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial, mengidentifikasi variabel-variabel yang dominan, serta menemukan celah penelitian (*research gap*) yang masih terbuka. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi organisasi dan praktisi sumber daya manusia dalam merumuskan kebijakan dan strategi yang lebih efektif untuk menjaga kesehatan mental karyawan serta meningkatkan kinerja generasi milenial di tempat kerja.

Penelitian ini difokuskan pada kajian dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial dalam konteks lingkungan kerja modern. Permasalahan utama yang dikaji adalah bagaimana kondisi kesehatan mental memengaruhi kinerja karyawan generasi milenial serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam membentuk kesehatan mental mereka di tempat kerja. Isu ini menjadi relevan mengingat generasi milenial merupakan kelompok dominan dalam angkatan kerja saat ini dan memiliki karakteristik yang sensitif terhadap tekanan kerja, keseimbangan kehidupan kerja, serta dukungan organisasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial serta menelaah faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka di lingkungan kerja. Melalui pendekatan *Systematic literature review*, penelitian ini berupaya menyajikan pemetaan temuan empiris secara komprehensif dan terstruktur, sehingga mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai pola hubungan antara kesehatan mental, faktor psikologis kerja, dan kinerja karyawan generasi milenial.

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang manajemen sumber daya manusia dan perilaku organisasi, khususnya terkait kajian kesehatan mental dan kinerja karyawan generasi milenial. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis dalam menelaah isu kesehatan mental di dunia kerja. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi praktisi sumber daya manusia dalam merumuskan kebijakan dan strategi pengelolaan karyawan yang lebih berorientasi pada kesehatan mental, keseimbangan kehidupan kerja, serta upaya menekan tingkat turnover dan meningkatkan loyalitas tenaga kerja.

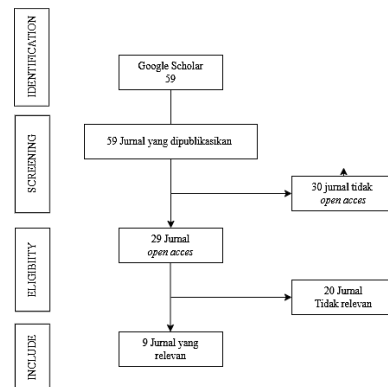
Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan *Systematic literature review* untuk secara khusus mengintegrasikan berbagai temuan penelitian terkini mengenai kesehatan mental dan kinerja karyawan generasi milenial dalam rentang tahun publikasi terbaru. Penelitian ini tidak hanya menyoroti dampak kesehatan mental terhadap kinerja, tetapi juga memetakan faktor-faktor psikologis dan organisasi yang berperan dalam membentuk kesehatan mental karyawan milenial. Dengan demikian, artikel ini menawarkan sintesis konseptual yang lebih komprehensif dan terkini sebagai dasar pengembangan kebijakan sumber daya manusia yang adaptif terhadap karakteristik generasi milenial.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic literature review* (SLR) untuk menganalisis dampak kesehatan mental terhadap kinerja karyawan generasi milenial. Data penelitian diperoleh dari artikel ilmiah yang ditelusuri melalui basis data Google Scholar dengan rentang tahun publikasi 2021–2025. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, meliputi kesesuaian topik, ketersediaan teks lengkap, dan relevansi dengan fokus penelitian. Dari proses seleksi tersebut, diperoleh sembilan artikel yang dianalisis secara deskriptif-kualitatif.

Proses identifikasi dan seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.

**Gambar 1. Alur Seleksi Artikel pada *Systematic literature review***



Populasi penelitian mencakup seluruh artikel ilmiah yang membahas kesehatan mental dan kinerja karyawan generasi milenial. Sampel penelitian berupa artikel jurnal yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu artikel yang relevan dengan topik penelitian, dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025, tersedia dalam teks lengkap, serta ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 9 artikel ilmiah yang dianalisis lebih lanjut.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran basis data ilmiah menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan kesehatan mental, kinerja karyawan, dan generasi milenial. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui tahapan identifikasi, seleksi, ekstraksi data, dan sintesis temuan penelitian. Analisis difokuskan pada pola hubungan antara kesehatan mental, faktor psikologis kerja, dan kinerja karyawan generasi milenial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tinjauan Teoritis

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika fungsi psikologis individu berada dalam keadaan seimbang sehingga mampu berpikir, merasakan, dan berperilaku secara adaptif dalam menghadapi tuntutan hidup dan pekerjaan. Fakhriyani menyatakan bahwa kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola stres, mengambil keputusan secara tepat, serta menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna (Fakhriyani, 2019). Dalam lingkungan kerja, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban kerja, konflik interpersonal, ketidakjelasan karier, serta dukungan organisasi. Kondisi kesehatan mental yang terganggu umumnya ditandai dengan stres berlebihan, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap efektivitas kerja karyawan (Seviana & Kristanto, 2023).

Kinerja karyawan didefinisikan sebagai hasil kerja yang dicapai individu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sesuai standar yang telah ditetapkan organisasi. Robbins menjelaskan bahwa kinerja merupakan fungsi dari kemampuan, motivasi, dan kesempatan yang dimiliki individu dalam bekerja (Robbins, 2003 dalam Budiyanto & Mochklas, 2020). Bernardin dan Russel menambahkan bahwa kinerja dapat diukur melalui kualitas dan kuantitas kerja, ketepatan waktu, efektivitas, kemandirian, serta komitmen kerja (Bernardin et al., 1993 dalam Budiyanto & Mochklas, 2020). Kondisi kesehatan mental yang baik mendukung fokus, motivasi, dan keterlibatan kerja, sedangkan gangguan mental seperti stres dan kecemasan berpotensi menurunkan produktivitas dan kualitas kinerja karyawan.

Generasi milenial merupakan kelompok tenaga kerja yang lahir pada rentang tahun 1980–2000 dan tumbuh dalam era perkembangan teknologi digital yang pesat. Strauss dan Howe mengemukakan bahwa pengalaman historis dan sosial yang sama membentuk karakteristik khas generasi milenial, seperti fleksibilitas, keterbukaan terhadap perubahan, serta orientasi pada keseimbangan kehidupan kerja (Howe & Strauss, 2000 dalam Hardika et al., 2018). Dalam dunia kerja, generasi milenial dikenal adaptif dan kreatif, namun juga lebih sensitif terhadap tekanan kerja dan lingkungan organisasi yang tidak mendukung kesejahteraan psikologis (Hidayatullah et al., 2018 dalam Purnawati et al., 2021).

Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi faktor penting dalam menjaga motivasi dan kinerja karyawan generasi milenial, khususnya dalam lingkungan kerja modern yang dinamis.

### Hasil Seleksi Artikel

Berdasarkan proses penelusuran dan seleksi literatur yang telah dijelaskan pada Bab III, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Proses seleksi dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, tahun publikasi, jenis artikel, serta keterkaitan variabel dengan fokus penelitian, yaitu kesehatan mental dan kinerja karyawan generasi milenial.

Hasil akhir dari proses seleksi menunjukkan bahwa sebanyak 9 artikel dinyatakan layak dan relevan untuk dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel yang dianalisis berasal dari jurnal ilmiah yang terindeks *Google Scholar*, dengan rentang tahun publikasi antara 2021 hingga 2025. Seluruh artikel terpilih digunakan sebagai dasar dalam proses analisis dan sintesis temuan penelitian mengenai hubungan kesehatan mental, faktor psikologis kerja, dan kinerja karyawan generasi milenial.

### Deskripsi Artikel

Artikel-artikel yang telah terseleksi selanjutnya dideskripsikan untuk memberikan gambaran umum mengenai fokus penelitian, karakteristik responden, variabel yang dikaji, serta temuan utama dari masing-masing studi. Deskripsi ini bertujuan untuk memperlihatkan karakteristik setiap artikel secara ringkas sebelum dilakukan proses pengelompokan dan sintesis temuan penelitian.

#### 1. Artikel 1

Artikel pertama meneliti hubungan antara kesehatan mental dan *turnover intention* pada karyawan generasi milenial yang bekerja di perusahaan *startup*. Penelitian ini melibatkan 55 responden milenial. Variabel yang dikaji meliputi kesehatan mental dan *turnover intention*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin baik kondisi kesehatan mental, semakin rendah keinginan karyawan untuk meninggalkan pekerjaan.

#### 2. Artikel 2

Artikel kedua mengkaji pengaruh kesehatan mental dan *work-life balance* terhadap *turnover intention* pada karyawan milenial dengan jumlah responden sebanyak 144 orang. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh kuat dalam menekan niat berpindah kerja.

#### 3. Artikel 3

Artikel ketiga membahas dampak budaya kerja *hustle culture* terhadap kesehatan mental dan *work-life balance* generasi milenial. Penelitian ini melibatkan 129 karyawan milenial sebagai responden dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan kerja berlebihan dan glorifikasi kesibukan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta menurunkan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

#### 4. Artikel 4

Artikel keempat meneliti pengaruh kecemasan dan keterlibatan kerja terhadap kinerja karyawan generasi milenial dengan resiliensi sebagai variabel mediasi. Penelitian ini melibatkan 228 karyawan milenial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berdampak negatif terhadap kinerja, sementara keterlibatan kerja dan resiliensi berperan positif dalam meningkatkan kinerja.

#### 5. Artikel 5

Artikel kelima mengkaji pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap kesehatan mental, kesejahteraan, dan produktivitas karyawan milenial di Malaysia selama pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 400 responden dari sektor jasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan produktivitas.

#### 6. Artikel 6

Artikel keenam menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap kesehatan mental karyawan generasi milenial di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 131 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *work-life balance* dan kesehatan mental.

#### 7. Artikel 7

Artikel ketujuh meneliti pengaruh kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja terhadap kinerja karyawan milenial. Penelitian ini melibatkan 367 karyawan milenial sebagai responden. Hasil

- penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan kerja berpengaruh positif terhadap kinerja, sedangkan kesejahteraan psikologis tidak menunjukkan pengaruh langsung.
8. Artikel 8  
 Artikel kedelapan mengembangkan model integratif yang mengkaji peran kepemimpinan inklusif, modal psikologis, kualitas kehidupan kerja, dan keamanan psikologis terhadap keterlibatan kerja generasi milenial. Penelitian ini melibatkan 152 karyawan pada sektor perhotelan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas kehidupan kerja berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan kerja.
  9. Artikel 9  
 Artikel kesembilan meneliti hubungan antara kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja pada pekerja generasi milenial selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 50 pekerja milenial sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja.

**Tabel Sintesa Artikel**

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Sampel Penelitian	Temuan
1	(Hasanah & Sandiasih, 2024)	Hubungan Kesehatan Mental dan Turnover Intention pada Karyawan Milenial Startup	Kuantitatif Korelasional	55 karyawan milenial sektor startup	Terdapat hubungan negatif signifikan antara kesehatan mental dan turnover intention ( $r = -0,669$ ), menunjukkan bahwa semakin baik kesehatan mental maka semakin rendah niat berpindah kerja
2	(Seviana & Kristanto, 2023)	Mental Health Management & Work Life Balance Generasi Milenium Terhadap Kemungkinan untuk Berpindah Kerja Karyawan	Kuantitatif	144 karyawan milenial	Kesehatan mental dan work-life balance berpengaruh signifikan dalam menurunkan turnover intention karyawan milenial
3	(Putri, 2022)	<i>The Impact Of Hustle Social Culture On Employees' Mental Health And Work -Life Balance In The Millennial Generation</i>	Kuantitatif (PLS-SEM)	129 Karyawan generasi milenial di Indonesia	Budaya hustle berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan work-life balance; dimensi tanggung jawab menjadi faktor dominan dalam kesehatan mental
4	(Nugraha et al., 2022)	The Effect of Anxiety and Employee Engagement on the Performance of Millennial	Kuantitatif	228 karyawan milenial industri kelapa sawit	Kecemasan berpengaruh negatif terhadap kinerja dan resiliensi, sementara keterlibatan kerja berpengaruh positif; resiliensi memediasi hubungan tersebut

		Employees with Resilience as Mediating Variable			
5	(Rozlan & Subramaniam, 2020)	The Impact of Flexible Working Arrangements on Millennials : A Conceptual Analysis The Impact of Flexible Working Arrangements on Millennials : A Conceptual Analysis	Kuantitatif	400 karyawan milenial sektor jasa di Malaysia	Pengaturan kerja fleksibel berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, kesejahteraan, dan produktivitas generasi milenial
6	(Riyani & Handayani, 2024)	The Influence Of Work-Life Balance On The Mental Health Of Millennial Generation Workers In Yogyakarta Special Region	Kuantitatif asosiatif kausal	131 pekerja milenial di DIY	Work-life balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ( $r = 0,667$ ) dengan kontribusi sebesar 41,8%
7	(Ahnaf & Eryandra, 2024)	Millennial Employees ' Performance : The Role of Psychological Well -being and Work Engagement.	Kuantitatif	367 karyawan milenial Jabodetabek	Keterlibatan kerja berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja, sedangkan kesejahteraan psikologis tidak berpengaruh signifikan
8	(Singarimbun & Suharti, 2024)	Engaging Millennials: Role of Quality of Work Life, Psychological Safety, Psychological Capital, and Inclusive Leadership (A Study of 3-5 star Hotel Employees in Yogyakarta City)	Kuantitatif eksplanatif	152 karyawan perhotelan milenial	Kualitas kehidupan kerja memediasi pengaruh modal psikologis dan kepemimpinan inklusif terhadap keterlibatan kerja

9	(Oktavia et al., 2021)	The Correlation of Psychological Well-Being with Work Engagement for Millennial Workers in Malang City.	Kuantitatif korelasional	50 pekerja milenial Kota Malang	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan keterlibatan kerja
---	------------------------	---	--------------------------	---------------------------------	---

## Pembahasan

Hasil kajian terhadap sembilan artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kinerja karyawan generasi milenial. Temuan lintas studi memperlihatkan bahwa kondisi psikologis karyawan tidak hanya berkaitan dengan produktivitas kerja, tetapi juga memengaruhi keterlibatan kerja, keseimbangan kehidupan kerja, serta kecenderungan untuk bertahan atau meninggalkan organisasi.

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa penurunan kesehatan mental, yang ditandai oleh meningkatnya stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, berhubungan dengan meningkatnya niat berpindah kerja pada karyawan milenial. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik generasi milenial yang cenderung sensitif terhadap tekanan kerja dan lingkungan yang tidak mendukung kesejahteraan psikologis. Ketika tuntutan pekerjaan dirasakan berlebihan dan tidak diimbangi dengan dukungan organisasi, stabilitas mental karyawan menjadi terganggu dan berdampak pada keberlanjutan kinerja.

Faktor keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) juga muncul sebagai variabel penting dalam menjaga kesehatan mental karyawan generasi milenial. Artikel-artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa kebijakan kerja yang fleksibel dan pengelolaan waktu kerja yang seimbang mampu memberikan efek protektif terhadap kesehatan mental. Karyawan yang memiliki ruang untuk menyeimbangkan peran profesional dan personal cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah serta performa kerja yang lebih stabil. Temuan ini mendukung pandangan bahwa generasi milenial menempatkan keseimbangan hidup sebagai aspek krusial dalam pengalaman kerja mereka.

Selain faktor risiko, hasil kajian juga menyoroti peran faktor psikologis positif dalam meningkatkan kinerja karyawan milenial. Keterlibatan kerja (*work engagement*) dan resiliensi terbukti berkontribusi secara positif terhadap peningkatan kinerja, bahkan dalam situasi kerja yang penuh tekanan. Karyawan yang merasa terlibat, memiliki makna dalam pekerjaannya, serta mampu bangkit dari tekanan psikologis cenderung menunjukkan energi, dedikasi, dan fokus yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dengan keberadaan sumber daya psikologis yang mendukung performa kerja.

Kualitas kehidupan kerja dan dukungan lingkungan organisasi turut memperkuat hubungan antara kesehatan mental dan kinerja. Lingkungan kerja yang aman secara psikologis, komunikasi yang terbuka, serta kepemimpinan yang inklusif mampu menciptakan rasa nyaman dan kepercayaan bagi karyawan milenial. Kondisi tersebut mendorong keterlibatan kerja yang lebih tinggi dan berdampak positif pada pencapaian kinerja. Dengan demikian, organisasi memiliki peran strategis dalam menciptakan sistem kerja yang tidak hanya menuntut produktivitas, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental karyawan.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan fondasi penting dalam menunjang kinerja karyawan generasi milenial. Hubungan antara kesehatan mental, faktor psikologis kerja, dan kinerja bersifat saling terkait dan membentuk pola yang konsisten. Temuan ini memperkuat kajian teori yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis, keterlibatan kerja, dan kualitas lingkungan kerja menjadi elemen kunci dalam meningkatkan kinerja karyawan di era kerja modern yang dinamis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap sembilan artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja dan perilaku

kerja karyawan generasi milenial. Kondisi kesehatan mental yang baik berkaitan dengan meningkatnya keterlibatan kerja, stabilitas produktivitas, serta penurunan kecenderungan berpindah kerja, sedangkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional berhubungan dengan penurunan kinerja dan meningkatnya turnover intention. Selain itu, faktor keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*), fleksibilitas kerja, resiliensi, dan kualitas kehidupan kerja terbukti berperan dalam menjaga kesehatan mental sekaligus mendukung kinerja karyawan milenial. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental, faktor psikologis kerja, dan kinerja karyawan generasi milenial saling berkaitan dan membentuk pola hubungan yang konsisten berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

## REFERENSI

- Ahnaf, H. H., & Eryandra, A. (2024). Millennial Employees' Performance: The Role of Psychological Well-being and Work Engagement. *Sentralisasi*, 13(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.33506/sl.v13i2.3187>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, Suprpto, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Ira Kusumawaty, Muji Rahayu, Putra, E. S., Herni Kurnia, Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental* (Neila Sulung (ed.)). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Arif, M. (2021). *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara* (Nihayatul Laili Yuhana (ed.)). IAIN Kediri Press.
- Budiyanto, E., & Mochklas, M. (2020). *Kinerja Karyawan Ditinjau dari Aspek Gaya Kepemimpinan, Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja (Pendekatan Riset)* (A. Mukhlis (ed.)). CV. AA. RIZKY.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.)). Duta Media Publishing.
- Hardika, Aisyah, E. N., & Gunawan, I. (2018). *Transformasi Belajar Generasi Milenial*. Universitas Negeri Malang.
- Hasanah, R., & Sandiasih, K. M. (2024). "Pentingnya Kesehatan Mental": Mengkaji Hubungan Kesehatan Mental Dengan Turnover Intention Pada Karyawan Generasi Milenial Di Perusahaan Startup. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 4(2), 171–182.
- Nugraha, D., Sudiarditha, I. K. R., & Eryanto, H. (2022). The Effect of Anxiety and Employee Engagement on the Performance of Millennial Employees with Resilience as Mediating Variable. *Oblik i Finansi*, 2(96), 91–102. [https://doi.org/10.33146/2307-9878-2022-2\(96\)-91-102](https://doi.org/10.33146/2307-9878-2022-2(96)-91-102)
- Oktavia, J., Eva, N., & Achmad, G. (2021). The Correlation of Psychological Well-Being with Work Engagement for Millennial Workers in Malang City. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8222>
- Purnawati, D., Sulistiowati, & Kalis, M. C. I. (2021). Pengaruh Karakteristik Milenial, Budaya Kerja dan Person-Job Fit Terhadap Kinerja Melalui Employee Engagement Sebagai Variabel Intervening Dalam Revolusi Industri 4.0. *Equator Journal of Management and Entrepreneurship (EJME)*, 9(4), 240–253. <https://doi.org/10.26418/ejme.v9i4.49939>
- Putri, E. R. (2022). *The Impact of Hustle Social Culture on Employees' Mental Health and Work-Life Balance in The Millenial Generation*. Institut Teknologi Bandung.
- Putri Sabrina Rafifah, Azhar Maulana, & Erwin Gunawan. (2022). Pengaruh Workplace Well-Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 448–456. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v1i4.1157>
- Riyani, D. T., & Handayani, S. (2024). The Influence of Work-Life Balance on The Mental Health of Millennial Generation Workers in Yogyakarta Special Region. *International Journal of Economic Integration and Regional Competitiveness*, 1(3), 13–20. [166](https://economic.silkroad-</a></p></div><div data-bbox=)

science.com/index.php/IJEIRC

- Rozlan, N. Z. A., & Subramaniam, G. (2020). The Impact of Flexible Working Arrangements on Millennials: A Conceptual Analysis. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(11), 938–948. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i11/8152>
- Ruth Silaen, N., Syamsuriansyah, Chairunnisah, R., Sari, M. R., Mahriani, E., Tanjung, R., Triwardhani, D., Haerany, A., Masyuroh, A., Satriawan, D. G., Ambar, S. L., Arifudin, O., Rialmi, Z., & Putra, S. (2021). *Kinerja Karyawan* (A. Masruroh (ed.)). Widina Bhakti Persada Bandung. [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)
- Saragih, M. R. G., & Yuniasanti, R. (2023). Work Engagement dan Psychological Well-Being pada Karyawan Milenial. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 1(2), 57–67. <https://doi.org/10.26486/intensi.v1i2.3324>
- Seviana, A., & Kristanto, R. S. (2023). Mental Health Management & Work Life Balance Generasi Milenium Terhadap Kemungkinan untuk Berpindah Kerja Karyawan. *Jurnal Magisma*, 11(2).
- Singarimbun, A. S., & Suharti, L. (2024). Engaging Millennials: Role of Quality of Work Life, Psychological Safety, Psychological Capital, and Inclusive Leadership (A Study of 3-5 star Hotel Employees in Yogyakarta City). *MIX: JURNAL ILMIAH MANAJEMEN*, 14(3), 613. [https://doi.org/10.22441/jurnal\\_mix.2024.v14i3.003](https://doi.org/10.22441/jurnal_mix.2024.v14i3.003)
- Sri Langgeng Ratnasari, Herni Widiyah Nasrul, Nurdin, I., Yuli Susilowati, & Nora Susanti, E. (2020). *Manajemen Kinerja Karyawan* (Nureza Dwi Anggraeni & Anis Eliyana (eds.)). Forum Pemuda Aswaja.
- Yea, M. O., Conterius, A. W. S., & Nei, F. (2024). *Kesehatan Mental Pemahaman, Pencegahan, dan Pengobatan*. PT Media Penerbit Indonesia.