

Review Articles

Efektivitas Program Well-Being Digital Bagi Perawat Dalam Mengurangi Kelelahan Kerja: *Literature Review*

Meril Valentine Manangkot^{1*}  | Putu Gina Andini¹ | Ni Putu Ayu Prema Ananda
Dayini¹ | Ni Komang Sri Wahyuni¹ | Ni Putu Ayu Anggreni Sari¹ | Putu Ferdi Irawan¹
| Ni Gusti Ayu Nyoman Mirah Ariati¹ | Ni Kadek Yuni Mahayanti¹ | Elisabet Susiantri
Ratika¹ | Putu Sukma Dewi¹ | Adellia Putri¹ | Ni Luh Putu Kurniawati¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

*korespondensi penulis: merilvalentine@unud.ac.id

Article History

Received: 01/2026

Revised: 02/2026

Accepted: 03/2026

Abstrak

Latar Belakang: kelelahan kerja pada perawat merupakan masalah yang sering terjadi akibat beban kerja fisik, emosional, dan psikologis yang tinggi sehingga berdampak pada penurunan kualitas pelayanan kesehatan. Perkembangan teknologi menghadirkan program kesejahteraan berbasis digital sebagai inovasi untuk membantu mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program kesejahteraan digital dalam mengurangi kelelahan kerja pada perawat. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka dengan penelusuran artikel pada beberapa basis data, yaitu *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *ResearchGate*, *PubMed*, *Springer Nature*, dan *ProQuest*, dengan batasan tahun publikasi 2021 hingga 2026 serta seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis digital mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi serta membantu menurunkan tingkat kelelahan kerja perawat, meskipun efektivitasnya bervariasi bergantung pada jenis dan durasi intervensi. **Simpulan:** Program kesejahteraan digital memiliki potensi sebagai solusi inovatif yang fleksibel dan mudah diakses dalam mendukung kesehatan mental perawat, serta berkontribusi dalam pengembangan intervensi berbasis teknologi dalam praktik keperawatan; namun masih diperlukan penelitian lanjutan untuk memastikan efektivitas jangka panjang.

Kata Kunci: *well-being, burnout, nurses*

Abstract

Background: Burnout among nurses is a common problem caused by high physical, emotional, and psychological workload, which can reduce the quality of healthcare services (Novianti & Budiyo, 2025). Technological advancements have introduced digital well-being programs as an innovative approach to address this issue (Hindman et al., 2024). This study aims to analyze the effectiveness of digital well-being programs in reducing burnout among nurses. **Methods:** This study employed a literature review design by searching articles across several databases, including *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *ResearchGate*, *PubMed*, *Springer Nature*, and *ProQuest*, with publication years limited to 2021–2026 and selection based on inclusion and exclusion criteria. **Results:** The findings indicate that digital-based interventions can improve psychological well-being and resilience and help reduce burnout levels among nurses, although their effectiveness varies depending on the type and duration of the intervention. **Conclusion:** Digital well-being programs have the potential to be innovative, flexible, and accessible solutions in supporting nurses' mental health, as well as contributing to the development of technology-based interventions in nursing practice; however, further research is needed to ensure long-term effectiveness.

Keywords: *well-being, burnout, nurses*

PENDAHULUAN

Perawat merupakan seseorang yang menolong individu dalam keadaan sehat ataupun sakit dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan maupun dalam proses penyembuhan untuk mencapai kemampuannya secara maksimal (Adelia et al., 2023). Perawat juga merupakan tenaga kesehatan yang berperan utama dalam pemberian asuhan keperawatan sehingga kondisi fisik mereka sangat memengaruhi mutu pelayanan di rumah sakit serta menjadi kekuatan utama dalam menyediakan layanan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan kepada pasien (Siregar et al., 2021). Dokter dan perawat, sebagaimana tenaga kesehatan, memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat (Mursid et al., 2022). Besarnya tanggung jawab pekerjaan dapat menjadi sebuah tekanan (stressor) bagi individu (Rudyarti, 2021). Seorang perawat harus mampu menyeimbangkan berbagai stressor yang dihadapi di lingkungan kerja dan pelayanan yang harus diberikan oleh seorang perawat profesional (Bilqis et al., 2025). Beban mental, beban psikologis, dan beban pekerjaan harus dapat dihadapi supaya tetap dapat bekerja dengan totalitas dan memiliki kinerja yang baik (Huda et al., 2025).

Beban kerja merupakan faktor utama yang memengaruhi terjadinya burnout (Fatmawasi et al., 2025). Beban kerja mencakup tuntutan fisik, mental, emosional, dan administratif yang harus dipenuhi perawat dalam menjalankan tugasnya. Ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dapat meningkatkan tekanan kerja dan memperbesar risiko terjadinya burnout (Ocansey & Nertey, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perawat dengan beban kerja tinggi lebih rentan mengalami kelelahan emosional dibandingkan dengan perawat yang memiliki beban kerja lebih ringan. Sifat pekerjaan klinis yang menuntut, ditandai dengan ketegangan mental yang tinggi, beban kerja yang berat, kerja emosional, dan jadwal yang tidak teratur, berkontribusi pada tingginya prevalensi tantangan kesehatan fisik dan psikologis (Ocansey & Nertey, 2024). Masalah-masalah ini termasuk stres kerja, kelelahan, kualitas tidur yang buruk, dan berkurangnya ketahanan, yang sangat memengaruhi kualitas hidup dan efisiensi kerja di kalangan perawat.

Salah satu permasalahan yang sering dialami perawat adalah burnout, yaitu kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, dan menurunnya pencapaian profesional akibat stres kerja yang berlangsung dalam waktu lama. Burnout berkaitan erat dengan berbagai gangguan psikologis, termasuk kelelahan, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Triana & Yanti, 2018). Burnout dapat berdampak pada menurunnya empati terhadap pasien, meningkatnya kesalahan dalam tindakan keperawatan, serta menurunnya kualitas pelayanan yang diberikan (Dima, 2025; Triana et al., 2017). Burnout juga berdampak negatif pada kinerja dan kepuasan kerja serta menghambat perkembangan yang sehat dari tenaga kerja keperawatan di rumah sakit. Sebuah meta-analisis tentang burnout global di antara perawat umum yang dilakukan oleh para ahli mengungkapkan bahwa 11,23% perawat mengalami gejala burnout (Cakirpaloglu et al., 2024).

Berbagai intervensi baru-baru ini telah diadopsi untuk mengurangi kelelahan, meningkatkan ketahanan, dan memperbaiki kualitas tidur di kalangan perawat (Ocansey & Nertey, 2024; Triana & Yanti, 2018). Metode yang umum digunakan meliputi pelatihan

pengaturan emosi, pelatihan Williams LifeSkills, pelatihan keterampilan komunikasi, teknik relaksasi, pelatihan ketahanan, dan mindfulness (pelatihan kesadaran). Mindfulness adalah kesadaran yang bertujuan dan tanpa menghakimi untuk memperhatikan momen saat ini. Selama beberapa tahun terakhir, penelitian semakin memvalidasi efektivitas intervensi berbasis mindfulness (Jiménez-García & Flor-Martínez, 2026). Intervensi ini biasanya terdiri dari berbagai pendekatan, termasuk pengurangan stres berbasis mindfulness, terapi kognitif berbasis mindfulness, latihan peregangan dan pernapasan dalam berbasis mindfulness, latihan meditasi mindfulness, dan praktik mindfulness modifikasi lainnya.

Upaya intervensi tidak hanya berfokus pada penurunan burnout. Pendekatan yang lebih komprehensif juga menekankan peningkatan kesejahteraan atau well-being perawat. Konsep well-being atau kesejahteraan mengacu pada perasaan sehat individu secara menyeluruh yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual dalam menjalankan perannya secara profesional (Zheng et al., 2024). Dalam bidang keperawatan, well-being menjadi faktor penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan perawat dalam memberikan pelayanan yang berkualitas dan berkesinambungan. Kesejahteraan psikologis yang baik pada perawat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pelayanan dan kemampuan dalam menghadapi tekanan kerja di lingkungan klinis (Mohamed et al., 2025). Well-being perawat tidak hanya terbatas pada tidak adanya stres atau kelelahan, tetapi juga mencakup kepuasan terhadap pekerjaan, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance), serta kemampuan dalam mengelola tekanan kerja secara adaptif (Xiao et al., 2022).

Perawat yang memiliki work-life balance yang baik akan memiliki kinerja yang lebih optimal serta tingkat kepuasan kerja yang tinggi, sedangkan perawat yang memiliki work-life balance rendah dapat memperburuk kondisi burnout dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental perawat (Dari et al., 2025). Menurut (Muhajirin et al., 2024), kesejahteraan psikologis yang rendah berhubungan signifikan dengan meningkatnya stres kerja dan kelelahan emosional pada perawat. Peningkatan well-being dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, baik secara individu maupun organisasi. Intervensi seperti dukungan sosial di tempat kerja, pengelolaan beban kerja yang lebih baik, serta penyediaan lingkungan kerja yang kondusif terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan perawat. Dengan demikian, well-being perawat tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari sistem dan organisasi pelayanan kesehatan secara keseluruhan (Putri et al., 2026).

Teknologi digital yang terus berkembang memberikan dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam bidang kesehatan (Triana et al., 2024). Digitalisasi dalam pelayanan kesehatan tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas pelayanan pasien, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan tenaga kesehatan, termasuk perawat. Pemanfaatan teknologi digital dalam bidang kesehatan memungkinkan adanya inovasi dalam pemantauan kondisi psikologis, pengelolaan burnout, serta peningkatan kesehatan mental secara efektif dan efisien. Teknologi seperti aplikasi kesehatan mental, platform konseling online, serta sistem monitoring kondisi psikologis menjadi semakin mudah diakses dan

digunakan oleh tenaga kesehatan. Hal ini memberikan peluang besar dalam mendukung upaya peningkatan kualitas layanan kesehatan (Amallia, 2024).

Salah satu inovasi yang berkembang saat ini adalah program well-being digital, yaitu intervensi berbasis teknologi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu melalui media digital (Widhyastuti et al., 2025). Program ini dirancang untuk membantu individu dalam memantau, mengenali, dan mengelola kondisi psikologisnya secara mandiri maupun terintegrasi dengan sistem. Hal ini menjadi solusi inovatif untuk mendukung kesehatan mental perawat di tengah tuntutan kerja yang tinggi. Keunggulan dari program ini terletak pada fleksibilitas dan kemudahan akses, sehingga perawat dapat menggunakannya kapan saja tanpa mengganggu jadwal kerja yang padat. Selain itu, pendekatan digital juga memungkinkan intervensi yang lebih personal dan berkelanjutan.

Meskipun program well-being digital menunjukkan potensi yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan perawat, bukti ilmiah mengenai efektivitasnya masih terbatas, khususnya dalam konteks keperawatan di Indonesia (Listiyandini, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masih perlu dilakukan kajian lebih lanjut untuk memahami efektivitas serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasi program tersebut. Urgensi penelitian ini didasarkan pada meningkatnya prevalensi burnout pada perawat (Lee & Cha, 2023) yang berdampak langsung terhadap keselamatan pasien, kualitas pelayanan, serta keberlanjutan sistem pelayanan kesehatan (Li et al., 2024). Di sisi lain, transformasi digital di sektor kesehatan telah mendorong berkembangnya berbagai program *digital well-being* sebagai alternatif intervensi yang lebih fleksibel, mudah diakses, dan berkelanjutan (Huang et al., 2026). Namun, hingga saat ini belum terdapat sintesis bukti ilmiah yang komprehensif mengenai efektivitas berbagai bentuk intervensi *digital well-being* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan burnout pada perawat, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan di Indonesia. Variasi desain penelitian, jenis teknologi yang digunakan, durasi intervensi, serta indikator luaran yang diukur menyebabkan hasil penelitian yang tersedia belum memberikan kesimpulan yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan *literature review* yang mampu mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terkini, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan (*knowledge gap*), serta memberikan rekomendasi berbasis bukti sebagai landasan pengembangan kebijakan dan inovasi program *digital well-being* bagi perawat.

Dengan demikian, diperlukan suatu kajian literatur yang komprehensif untuk menganalisis efektivitas program *digital well-being* dalam mengurangi burnout dan meningkatkan *well-being* perawat. Kajian ini tidak hanya bertujuan menyintesis bukti ilmiah yang telah tersedia, tetapi juga mengidentifikasi bentuk intervensi digital yang paling efektif, faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasinya, serta kesenjangan penelitian yang masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan inovasi kesehatan digital, penyusunan kebijakan manajemen sumber daya manusia rumah sakit, serta pengembangan intervensi berbasis teknologi yang mendukung kesehatan mental, kesejahteraan, dan retensi tenaga keperawatan.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan jenis penelitian *literature review*; pencarian literaturnya dilakukan melalui beberapa *database* seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *ResearchGate*, *PubMed*, *Springer Nature*, dan *ProQuest*. Pencarian menemukan beberapa literatur terkait dengan topik bahasan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi digital *well-being*, *burnout*, dan *nurses*. Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan Indonesia dalam rentang tahun 2021–2026. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel penelitian yang membahas intervensi berbasis digital terkait kesejahteraan atau kesehatan mental perawat, serta melaporkan hasil pengukuran tingkat *burnout* atau *well-being*. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi penelitian yang tidak berfokus pada perawat. Penelitian ini juga menggunakan boolean operator dalam mencari artikel yakni ("nurses" OR "nursing staff") AND ("digital well-being" OR "digital intervention" OR "mobile health" OR mHealth OR "eHealth" OR "mental health application" OR "mindfulness app" OR "web-based intervention" OR "online intervention") AND ("burnout" OR "occupational burnout" OR "well-being" OR wellbeing OR "psychological well-being" OR resilience).

Strategi pencarian literatur disusun menggunakan kerangka Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO) untuk memperjelas fokus penelitian. Kerangka PICO digunakan sebagai dasar penyusunan strategi pencarian dan penentuan kriteria inklusi serta eksklusi pada proses seleksi artikel (Tabel 1.)

Tabel 1. Kerangka PICO

Komponen	Deskripsi
Population (P)	Perawat (<i>nurses</i>) yang bekerja di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan.
Intervention (I)	Program digital well-being atau intervensi berbasis digital untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan perawat (Huang et al., 2026), seperti aplikasi kesehatan mental, <i>web-based resilience training</i> , <i>mobile health (mHealth)</i> , <i>e-mental health</i> , <i>mindfulness apps</i> , <i>online cognitive behavioural therapy (CBT)</i> , atau platform digital sejenis.
Comparison (C)	Perawatan rutin (<i>usual care</i>), tidak ada intervensi (<i>no intervention</i>), atau intervensi konvensional/non-digital seperti pelatihan tatap muka, konseling, <i>mindfulness konvensional</i> , maupun dukungan organisasi.
Outcome (O)	Penurunan tingkat burnout , peningkatan well-being , resiliensi, kesehatan mental, kepuasan kerja, kualitas hidup, serta luaran psikologis lainnya pada perawat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses identifikasi artikel diawali dengan penelusuran literatur dilakukan pada enam basis data, yaitu *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *PubMed*, *Springer Nature*, *ProQuest*, dan *ResearchGate*, menggunakan kombinasi kata kunci *digital well-being*, *burnout*, dan *nurses*. Pencarian dibatasi pada artikel berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang dipublikasikan pada periode 2021–2026. Dari hasil penelusuran diperoleh 5 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis dalam *literature review* (Diagram 1).

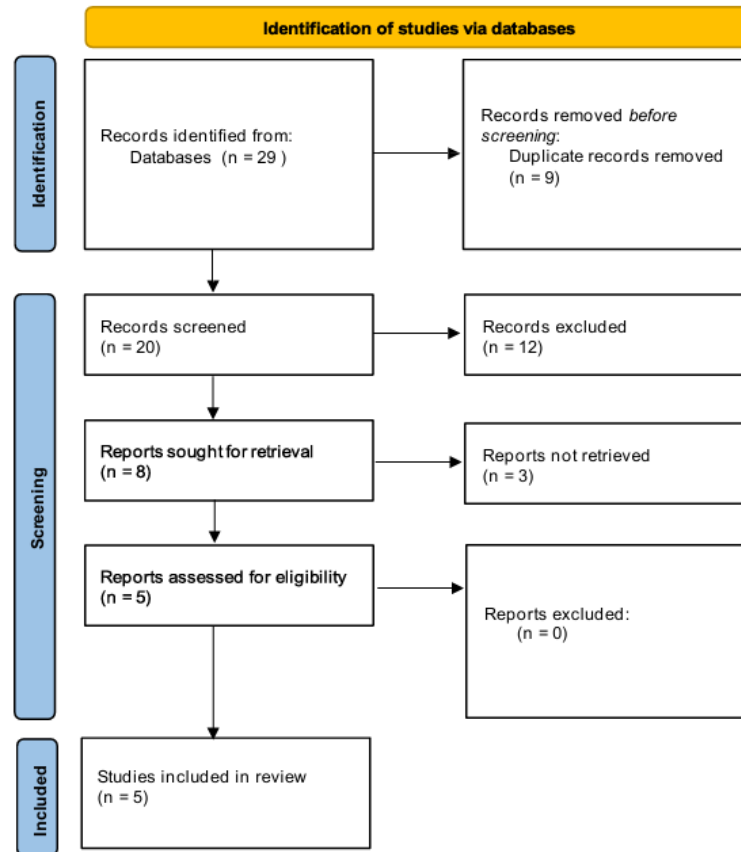


Diagram 1. Diagram Prisma

Kelelahan kerja atau *burnout* pada perawat merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh paparan stresor yang berkelanjutan serta beban kerja emosional yang intens, (Yu et al., 2023). Kondisi ini memerlukan intervensi yang tidak hanya efektif secara materi, tetapi juga mudah diimplementasikan di tengah jadwal kerja yang padat. (Yu et al., 2024) menegaskan bahwa program kesejahteraan berbasis digital seperti aplikasi *smartphone* dan *platform website* menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan resiliensi perawat dibandingkan dengan metode tatap muka tradisional, di mana aksesibilitas digital memungkinkan perawat mendapat dukungan tanpa batas ruang dan waktu. Hal ini diperkuat oleh hasil uji coba terkontrol yang dilakukan oleh (Henshall et al., 2023); program kesejahteraan berbasis web terbukti sangat diterima dan memberikan kecenderungan peningkatan pada resiliensi perawat di lingkungan kerja yang padat. Program intervensi digital juga menunjukkan fleksibilitas melalui penerapan model *blended care*, yang mengintegrasikan webinar mingguan dengan modul mandiri berbasis web (Bock et al., 2025).

Integrasi antara pemanfaatan media digital dengan penurunan kelelahan kerja (*burnout*) perawat bersumber dari kemudahan dalam menjalankan praktik psikologi positif secara berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa platform digital, melalui fitur seperti buku harian syukur elektronik (*digital gratitude journals*), memberikan ruang bagi perawat untuk melakukan restrukturisasi kognitif terhadap tekanan pekerjaan di tengah jadwal *shift* yang

padat (Tully et al., 2023). Secara teoritis, keberhasilan model intervensi ini didasari oleh kemampuannya dalam membangun kapasitas adaptasi pada individu, khususnya dalam hal regulasi emosi dan pengembangan strategi koping yang adaptif. Penguatan aspek-aspek tersebut secara sistematis terbukti mampu menekan risiko kelelahan emosional perawat dan secara menyeluruh dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat di lingkungan kerja (Fiona Yu et al., 2024).

Resiliensi perawat adalah faktor penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas pelayanan keperawatan di lingkungan klinis. Berdasarkan hasil analisis literatur, *burnout* pada perawat terjadi karena stresor kerja yang berkelanjutan, beban kerja tinggi, dan tuntutan emosional (Aldhafeeri et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi menjadi kebutuhan mendasar dalam praktik keperawatan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi berbasis digital memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi perawat, terutama pada periode follow-up jangka pendek (Yu et al., 2024). Namun, efek intervensi cenderung menurun dalam jangka panjang, sehingga menunjukkan perlunya dukungan berkelanjutan atau kombinasi dengan metode lain agar hasil yang dicapai optimal. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Henshall et al., 2023) yang mengkaji implementasi program pelatihan resiliensi berbasis web melalui desain pilot randomized controlled trial. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi digital yang dikombinasikan dengan sesi pembelajaran terstruktur dan dukungan mentorship memiliki tingkat penerimaan dan keterlibatan yang baik di kalangan perawat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi digital memiliki potensi yang lebih optimal apabila dikombinasikan dengan dukungan interpersonal dan organisasi secara berkelanjutan.

Pendekatan berbasis psikologi positif, seperti *gratitude intervention*, juga menunjukkan potensi dalam meningkatkan kesejahteraan dan resiliensi perawat. Halm dan Loebach (2024) menjelaskan bahwa praktik sederhana seperti menulis jurnal, refleksi, dan latihan rasa syukur dapat membantu perawat mengelola stres, meningkatkan emosi positif, dan memperkuat respons adaptif terhadap tekanan kerja. Intervensi ini dianggap efektif karena mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Namun, bukti yang spesifik pada populasi perawat masih terbatas, sehingga perlu penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Analisis Artikel

Penulis	Desain	Intervensi	Hasil Penelitian
(Yu et al., 2024)	Systematic review dengan pooled results dari berbagai uji coba, mencakup data dari Maret-Mei 2023.	intervensi digital dan tatap muka terhadap ketahanan (<i>resilience</i>) perawat, dengan fokus pada dampak jangka pendek (<i>immediate</i> <3 bulan), menengah (3-6 bulan), dan panjang (>6 bulan).	Intervensi digital menunjukkan dampak positif pada ketahanan perawat dalam jangka pendek, dengan efek keseluruhan yang bervariasi berdasarkan durasi.
(Calleja et al., 2024)	Scoping review menggunakan pendekatan Arksey dan O'Malley	intervensi gratitude practice (seperti jurnal syukur atau latihan apresiasi) terhadap <i>well-being</i> dan resilience perawat baru (<i>graduate nurses</i>) saat transisi ke praktik klinis	- Gratitude interventions memiliki kesenjangan penelitian mengenai efektivitasnya terhadap <i>well-being</i> dan resilience graduate nurses, sehingga memerlukan desain studi masa depan yang lebih jelas. - Hasil juga menunjukkan manfaat umum gratitude pada kontrol diri dan perilaku sosial
R. Rahmawati et al. (2026)	Analisis konsep kualitatif dengan metode Walker dan Avant	Konsep resiliensi perawat (kemampuan bertahan, adaptasi, dan pemulihan dari tekanan kerja), termasuk atribut seperti fleksibilitas adaptif, regulasi emosi, strategi coping efektif, <i>self-efficacy</i> , dan komitmen profesional	adaptasi positif terhadap stres, regulasi emosi efektif, ketekunan, pemeliharaan kesejahteraan; antecedents: paparan stres kerja tinggi; consequences: peningkatan kualitas pelayanan dan keselamatan pasien; dan instrumen baru diusulkan untuk pengukuran operasional
(Henshall et al., 2023)	Pilot randomized controlled trial (RCT) dengan rasio 1:1 antara kelompok intervensi (REsOluTioN).	- Tingkatan resiliensi (<i>Brief Resilience Scale</i>) dan kesejahteraan psikologis (<i>Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale</i>) pada perawat setelah mengikuti program pelatihan yang dinamakan REsOluTioN. - Pelatihan berlangsung selama 4 minggu dengan sesi web-based, prabacaan, dan dukungan mentorship dan dianalisis menggunakan ANOVA dan imputasi data hilang.	- Program ini diterima baik dengan tingkat retensi tinggi dan umpan balik peserta yang positif. - Tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada resiliensi yaitu ($F_{1,91} = 0.33, p = 0.57$) - Kesejahteraan ($F_{1,91} = 1.44, p = 0.23$), tapi ada tren positif yang direkomendasikan RCT multicenter lebih besar
(Delgadillo et al., 2025)	Multisite Randomized non-inferiority, penelitian ini membagi peserta secara acak untuk membuktikan bahwa satu metode saja tidak kalah.	Dua jenis intervensi meliputi <i>Cognitive-behavioural therapy</i> (CBT) melatih peserta mengelola stres kerja melalui <i>cognitive restructuring</i> , <i>problem-solving</i> , relaksasi, dan perubahan kebiasaan sehari-hari untuk mengurangi burnout. Job crafting (JC) digital: intervensi berfokus pada modifikasi pekerjaan untuk meningkatkan job resources dan mengurangi ketidakseimbangan tuntutan-sumber daya.	- Kedua program yang dilakukan terbukti efektif menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan <i>well-being</i>; CBT terbukti lebih efektif dibandingkan Job crafting. - Setelah 6 bulan, program berbasis CBT terbukti lebih efektif dibandingkan job crafting dengan perbedaan rata-rata skor: 0,80 (95% CI: 0,05-1,54; $p = 0,036$). - Efek positif dari CBT lebih bertahan lama dan semakin terasa manfaatnya dalam jangka panjang.

Secara konseptual, Budi dan Eka (2026) menegaskan bahwa resiliensi perawat adalah konstruksi multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor demografis, psikologis, dan organisasi. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor individu serta dukungan sosial dan organisasi. Ini menunjukkan bahwa intervensi peningkatan resiliensi harus melibatkan lingkungan kerja, termasuk kebijakan organisasi dan budaya kerja yang mendukung. Jika dilihat secara keseluruhan, kelima studi menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi perawat memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Intervensi digital memberikan kemudahan akses, intervensi berbasis rasa syukur memperkuat aspek psikologis positif, sementara pendekatan konseptual memberikan dasar teoritis dalam pengembangan program. Selain itu, integrasi program digital dengan mentorship dan dukungan sosial sebagaimana ditunjukkan oleh Henshall *et al.* (2023) mempertegas pentingnya pendekatan multimodal dalam meningkatkan efektivitas intervensi. Kombinasi dari berbagai pendekatan ini berpotensi menghasilkan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi burnout dan meningkatkan kesejahteraan perawat.

Namun, beberapa keterbatasan masih terdapat dalam literatur. Variasi metode penelitian, perbedaan instrumen pengukuran resiliensi, dan fokus penelitian yang cenderung pada jangka pendek menjadi tantangan dalam menarik kesimpulan yang lebih kuat. Selain itu, faktor kontekstual seperti budaya organisasi, beban kerja, dan sistem pelayanan kesehatan juga belum sepenuhnya diintegrasikan dalam desain intervensi.

Implikasi dari hasil literatur ini menunjukkan bahwa pengembangan program *well-being* dan resiliensi perawat perlu dilakukan secara terintegrasi, dengan melibatkan pendekatan individu dan organisasi (Alrazeeni et al., 2026). Program yang menggabungkan intervensi digital, praktik psikologi positif, serta dukungan lingkungan kerja dan mentorship diharapkan dapat meningkatkan resiliensi secara berkelanjutan. Ini berpotensi mengurangi *burnout*, yang berkaitan dengan peningkatan kualitas pelayanan dan keselamatan pasien (Li et al., 2024).

Selain itu, penting bagi institusi pelayanan kesehatan untuk mengadopsi pendekatan organisasi yang komprehensif dalam mendukung resiliensi perawat (Aljohani et al., 2025). Lingkungan kerja yang positif dapat menjadi faktor protektif yang membantu perawat dalam menghadapi tekanan kerja (Hamza et al., 2025). Pengembangan program resiliensi juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik perawat di masing-masing unit pelayanan (Pradhan & Upendra, 2026). Pendekatan yang fleksibel dan adaptif, termasuk pemanfaatan teknologi digital yang dikombinasikan dengan dukungan interpersonal, diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program secara optimal dan berkelanjutan (Bock et al., 2025). Selain berfokus pada individu, program resiliensi juga perlu melibatkan manajemen dan organisasi (Udod et al., 2021). Kebijakan yang mendukung kesejahteraan perawat, seperti pengaturan beban kerja, penyediaan dukungan psikologis, serta peningkatan komunikasi dalam tim, dapat memperkuat keberhasilan program resiliensi secara keseluruhan (Aljohani et al., 2025), (Li et al., 2024).

Kelebihan Tinjauan Literatur

Tinjauan literatur ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, kajian mengintegrasikan berbagai pendekatan peningkatan resiliensi, meliputi intervensi berbasis digital, *web-based resilience training*, *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT), *gratitude intervention*, serta pendekatan konseptual mengenai resiliensi perawat. Kedua, artikel yang dianalisis berasal dari berbagai desain penelitian, seperti *randomized controlled trial*, studi eksperimental, dan kajian konseptual, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas berbagai intervensi. Ketiga, kajian ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas intervensi, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasi, termasuk dukungan organisasi, *mentorship*, budaya kerja, dan karakteristik lingkungan klinis. Dengan demikian, hasil sintesis memberikan dasar ilmiah yang lebih kuat dalam pengembangan program resiliensi yang bersifat multimodal dan berkelanjutan.

Keterbatasan Tinjauan Literatur

Tinjauan literatur ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi relatif terbatas, yaitu hanya lima penelitian, sehingga generalisasi hasil masih perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, terdapat variasi dalam desain penelitian, karakteristik responden, jenis intervensi, durasi pelaksanaan program, serta instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi dan *burnout*, sehingga menyulitkan perbandingan langsung antarpenelitian. Sebagian besar studi juga mengevaluasi efektivitas intervensi dalam jangka pendek, sehingga bukti mengenai keberlanjutan manfaat program terhadap resiliensi perawat dalam jangka panjang masih terbatas. Di samping itu, sebagian besar penelitian dilakukan di negara dengan karakteristik sistem pelayanan kesehatan yang berbeda dengan Indonesia, sehingga aspek budaya organisasi, beban kerja, dan kondisi sumber daya manusia yang spesifik pada pelayanan kesehatan di Indonesia belum banyak terwakili. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain *randomized controlled trial*, periode *follow-up* yang lebih panjang, serta pengembangan intervensi *digital resilience* yang disesuaikan dengan konteks pelayanan kesehatan dan budaya kerja perawat di Indonesia.

SIMPULAN

Telaah keseluruhan artikel menunjukkan bahwa integrasi intervensi berbasis teknologi digital dalam program kesejahteraan (*well-being*) terbukti menjadi solusi inovatif yang efektif mengurangi *burnout* dan meningkatkan resiliensi perawat di tengah tuntutan kerja klinis yang tinggi. Pemanfaatan program digital tersebut memberikan keuntungan fleksibilitas akses yang melampaui batas ruang dan waktu, sehingga perawat dapat melakukan manajemen stres secara mandiri tanpa harus mengganggu jadwal klinis yang padat. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dalam skala yang lebih luas untuk menguji efektivitas intervensi digital secara lebih akurat. Keperawatan komunitas atau manajemen rumah sakit dapat menjadikan program kesejahteraan digital sebagai salah satu aspek intervensi kesehatan kerja.

Lingkungan kerja adalah tempat utama seorang perawat menghadapi stresor, sehingga dukungan sistem organisasi melalui teknologi digital diharapkan dapat membantu perawat dalam memantau dan mengelola kondisi psikologisnya secara mandiri agar terhindar dari kelelahan emosional atau penurunan kualitas pelayanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, I., Mutmainnah, M., & Mulyani, S. (2023). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat Wanita di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1534–1542. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16631>
- Aldhafeeri, M., Oribi, H. A. M., Alshammari, N., Almutairi, R., Alanazi, N. F., Alanzi, A. O., Aldhafeeri, S. J., Alenazi, H. F., Alriwaily, A. F., Alenazi, J. D., Alenezi, F. F., Al-Enezy, N. M., Salma, R. A. J., Alahmari, R. A., & Alkhaldi, F. H. (2025). The Relationship between Resilience and Nurse Burnout: Causes, Impacts, and Strategies to Reduce Emotional Exhaustion. *Saudi Journal of Medicine and Public Health*, 2(2), 1746–1757. <https://doi.org/10.64483/202522323>
- Aljohani, N. H. zaben, Alotibi, A. M., Aldhabi, A. A., & Alotibi, N. M. H. (2025). Impact of resilience and wellbeing program in nursing: an integrative review. *BMC Nursing*, 25(1), 14–14. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-04262-8>
- Alrazeeni, D. M., Alharrasi, M., Rony, M. K. K., Biswas, R., Tama, I. J., Halder, C. R., & Akter, F. (2026). Strategies to enhance mental health and psychological resilience in the nursing workforce: A scoping review. *Japan Journal of Nursing Science*, 23(2). <https://doi.org/10.1111/jjns.70047>
- Amallia, A. (2024). Digitalisasi kesehatan dalam peningkatan kualitas layanan kesehatan. *Medical Journal of Nusantara (MJN)*, 3(3), 151-160. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i3.1103>
- Bilqis, S. A. S., Jaksa, S., & Hasanah, I. (2025). Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(2), 210–223. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i2.1675>
- Bock, L., Westemeyer, L., Moschner, N., Rana, M., & Rana, M. (2025). Resilience Among Healthcare Staff: A Randomized Controlled Trial of a Digital Training Program. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 32(4), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s10880-025-10085-1>
- Budi, S. G., & Eka, N. G. A. (2026). Faktor yang memengaruhi resiliensi perawat di rumah sakit: A scoping review. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*, 19(11), 3490–3503. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.2174>
- Cakirpaloglu, S. D., Cakirpaloglu, P., Skopal, O., Kvapilová, B., Schováňková, T., Vévodová, Š., Greaves, J. P., & Steven, A. (2024). Strain and serenity: exploring the interplay of stress, burnout, and well-being among healthcare professionals. *Frontiers in Psychology*, 15, 1415996–1415996. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1415996>
- Calleja, P., Knight, P. A., McVicar, A., Laker, C., Yu, S., & Roszak-Burton, L. (2024). Gratitude interventions to improve wellbeing and resilience of graduate nurses transitioning to

- practice: A scoping review. *City Research Online (City University London)*, 6, 100188–100188. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100188>
- Dari, I. W., Suratmi, & Qowi, N. H. (2025). Hubungan quality of nursing work life dengan burnout syndrome pada perawat di RSUD Dr. Soegiri Lamongan. *Journal of Nursing Invention*, 6(2), 127-134. <https://doi.org/10.33859/jni.v6i2.863>.
- Delgadillo, J., Laker, V., Simmonds-Buckley, M., Southgate, A., Parkhouse, L., Davis, B. P., Furlong-Silva, J., M.King, N., Keeble, S., Davis, O. S. P., Royal, P., Lucock, M., Aguirre, E., Thwaites, R., Flint, B., Osborne, T., Bell, F., Devon, M., & Barkham, M. (2025). Digital health interventions for occupational burnout in healthcare professionals: a multi-site randomised non-inferiority trial. *Behaviour Research and Therapy*, 195, 104919–104919. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104919>
- Dima, E. (2025). The Impact of burnout in healthcare professionals on patient care quality: A review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 25(2), 2706–2710. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.25.2.0633>
- Fatimah, Y., Isnawati, I. A., Suhari, & Handayani, E. (2026). Hubungan spiritualitas dan self-efficacy terhadap resiliensi perawat IGD RSUD dr. Haryoto Lumajang. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 8(1), 226-234. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i1.234>
- Fatmawasi, F., Roza, N., & Badri, I. A. (2025). Hubungan Beban Kerja dengan Burnout pada Perawat di Rumah Sakit Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 369–380. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5673>
- Halm, M. A., & Loebach, M. (2024). Does a Gratitude Self-Care Practice Improve Nurses' Well-Being? *American Journal of Critical Care*, 33(2), 149–153. <https://doi.org/10.4037/ajcc2024847>
- Hamza, A., Mohamed, W. M., & Mohamed, H. S. (2025). The Relation between Work Environment, and Resilience among Nursing Staff at Zagazig University Hospitals. *Zagazig Nursing Journal*, 21(1), 61–74. <https://doi.org/10.21608/znj.2024.343863.1032>
- Henshall, C., Davey, Z., Srikesavan, C., Hart, L., Butcher, D., & Cipriani, A. (2023). Implementation of a web-based resilience enhancement training for nurses: Pilot randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43771. <https://doi.org/10.2196/43771>
- Hindman, J., Zugai, J., & Raeburn, T. (2024). Digital applications potential to support the mental well-being of nurses: an integrative review. *Mental Health and Digital Technologies*, 1(2), 212–227. <https://doi.org/10.1108/mhdt-12-2023-0006>
- Huang, W., Xing, Y., Zhao, F., & Wang, Y. (2026). Mobile apps, AI, and teletherapy: a comprehensive review of digital mental health tools for nurses. *Frontiers in Public Health*, 13, 1686766–1686766. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1686766>
- Huda, H., Nugroho, D., & Yoshida, E. (2025). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Work Live Balance Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskokkes Polri. *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (MARSI)*, 9(4), 666–693. <https://doi.org/10.52643/marsi.v9i4.7095>

- Jiménez-García, S., & Flor-Martínez, A. (2026). Interventions for preventing or reducing nurse burnout: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 178, 105391–105391. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2026.105391>
- Lee, M., & Cha, C. (2023). Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 10971–10971. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38169-8>
- Li, L. Z., Yang, P., Singer, S. J., Pfeffer, J., Mathur, M. B., & Shanafelt, T. D. (2024). Nurse Burnout and Patient Safety, Satisfaction, and Quality of Care. *JAMA Network Open*, 7(11). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.43059>
- Li, M., Zhao, R., Wei, J., Zhou, L., Yang, S.-H., Tian, Y., Wang, L., Zhang, W., Xiong, X., Huang, C., Pan, Z., & Song, R. (2024). Nurses' perspectives on workplace environment needs associated to resilience: a qualitative descriptive study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1345713–1345713. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1345713>
- Listiyandini, R. A. (2023). Layanan kesehatan mental digital: Urgensi riset dan penerapannya di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 1–4. <https://doi.org/10.24854/jpu789>
- Maharani, Z. Y., Nita, Y., Yani, E., & Erlin, F. (2026). Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja (burnout) pada perawat di ruangan surgikal RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan dan Inovasi Medis*, 7(1), 309-315. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jkim>
- Maulingga, L. Z. W., Sulaimiah, & Nurmayanti, S. (2025). Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja melalui burnout sebagai variable intervening (Studi kasus pada perawat RSUD Praya). *Indonesian Journal of Economics, Management, and Accounting*, 2(8), 2382-2393. <https://jurnal.intekom.id/index.php/ijema>
- Mohamed, N., Sayed, N., Elghiet, M. A. E. A., & Khalifa, S. M. (2025). Effect of Psychological Well-Being on Sustainable Nursing Care among Nurses at Psychiatric Hospitals. *Sohag Journal of Nursing Science*, 4(6), 193–200. <https://doi.org/10.21608/sjns.2025.355030.1065>
- Muhajirin, F. A. R., Sulaiman, L., & Setiwan, S. (2024). Analisis beban kerja dan stres kerja pada perawat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(2), 1853-1860. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i2.12970>
- Mursid, A., Saleh, A., Malasari, S., & Amahoru, N. B. (2022). Optimalisasi Pemberian Asuhan Keperawatan Dalam Meningkatkan Mutu Pelayanan Keperawatan. *AKSIOLOGIYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/aks.v6i5.5063>
- Novianti, T. N., & Budiyanto, T. (2025). Analysis of the Causes of Burnout in Nurses and Its Implications on Productivity. *PROMOTOR*, 8(5), 652–658. <https://doi.org/10.32832/pro.v8i5.1395>
- Ocansey, J., & Nertey, J. (2024). Impact of Burnout and Job Satisfaction on Patient Care Quality: A Cross-Sectional Study Among Nurses in Acute Care Settings. In Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4622267/v1>
- Pradhan, A., & Upendra, S. (2026). Strengthening the Core of Care: Exploring the Impact of Integrated Resilience Programs on Building Mental Health of Nurses—A Scoping Review. *Nursing and Health Sciences*, 28(1). <https://doi.org/10.1111/nhs.70277>

- Priningsih, F. (2022). Resiliensi perawat dalam melakukan pelayanan keperawatan di masa pandemi Covid-19 di rumah sakit. *ISJNMS (Indonesian Scientific Journal of Nursing and Medical Science)*, 1(6), 216-224. <http://dohara.or.id/index.php/isjnm>
- Putri, U. S., Gunawan, R. L., & Surah, L. O. (2026). Pengaruh engaging leadership, work culture, dan psychological well-being terhadap kinerja perawat di RSUD Dr. H. Lm. Baharuddin, M.Kes. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 5(1), 1105-1113. <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>
- Putri, W. Y., & Nursanti, I. (2025). Konsep model keperawatan berdasarkan self transcendence theory Pamela G. Reed. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 15478-15488. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4676>
- Rahmawati, R., Sukarni, Soares, M. D. O., & Vranada, A. (2026). Analisis konsep resiliensi perawat dalam pelayanan keperawatan: Pendekatan Walker dan Avan. *Jurnal Jufidikes*, 8(1), 53-64. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFIDIKES>
- Rudyarti, E. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit x. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 13–13. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.4654>
- Siregar, D. A., Girsang, E., Nasution, S. L. R., & Ginting, C. N. (2021). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Perawat di Rumah Sakit RoyalPrima Medan. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol7.iss1.535>
- Triana, I. K. D. L., Yanti, N. P. E. D., & Sulistiowati, N. M. D. (2017). Determinant of associate nurses' self-efficacy in treatment room installation of Hospital in Bali, Indonesia. *Proceeding 2nd Udayana International Nursing Conference*. University of Udayana. Bali.
- Triana, I. K. D. L., & Yanti, N. P. E. D. (2018). Neuro-Linguistic Programming: Solusi Tingkatkan Self-Efficacy Perawat Di Rumah Sakit "Neuro-Linguistic Programming: A Solution to Improve Nurse's Self-Efficacy at Hospital." *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 6(2), 18–27. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v6i2.31>
- Triana, I. K. D. L., Agustina, P. D. C., Febrian, R., Wiadnya, I. D. G. P., & Paramarta, V. (2024). Role of Artificial Intelligence in Developing Hospital Information Management Systems. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 13(1), 130–141. <https://doi.org/10.18196/jmmr.v13i1.127>
- Tully, S., Tao, H., Johnson, M. H., Lebron, M., Land, T., & Armendáriz, L. C. (2023). Gratitude Practice to Decrease Stress and Burnout in Acute-Care Health Professionals. *OJIN The Online Journal of Issues in Nursing*, 28(3). <https://doi.org/10.3912/ojin.vol28no03ppt75b>
- Udod, S., MacPhee, M., & Baxter, P. (2021). Rethinking Resilience. *JONA The Journal of Nursing Administration*, 51(11), 537–540. <https://doi.org/10.1097/nna.0000000000001060>

- Widhyastuti, C., Putri, P. S., & Mu'min, M. I. S. (2025). Menemukan keseimbangan digital: Digital awareness program sebagai intervensi untuk meningkatkan digital well-being. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 7(2), 134-142.
- Xiao, Q., Cooke, F. L., & Chen, L. (2022). Nurses' well-being and implications for human resource management: A systematic literature review. *International Journal of Management Reviews*, 24(4), 599–624. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12295>
- Yang, H. (2025). [Promoting Self-Care and Resilience in High-Stress Nursing Workplaces]. *PubMed*, 72(2), 4–6. [https://doi.org/10.6224/jn.202504_72\(2\).01](https://doi.org/10.6224/jn.202504_72(2).01)
- Yu, C., Liu, Z., Zhao, M., Liu, Y., Zhang, Y., Lin, A., Sang, X., & Wan, H. (2023). The Mediating Role of Emotion Management, Self-Efficacy and Emotional Intelligence in Clinical Nurses Related to Negative Psychology and Burnout. *Psychology Research and Behavior Management*, 3333–3345. <https://doi.org/10.2147/prbm.s417729>
- Yu, F., Chu, G., Yeh, T., & Fernandez, R. (2024). Effects of interventions to promote resilience in nurses: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 157, 104825. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104825>
- Zheng, J., Feng, S.-Y., Gao, R., Gong, X., Ji, X., Li, Y., Wang, X., & Xue, B. (2024). The relationship between organizational support, professional quality of life, decent work, and professional well-being among nurses: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23(1), 425–425. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02114-5>