

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *burnout* terhadap *mental well-being* pada karyawan Generasi Z, serta menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator. Menggunakan teori *Conservation of Resources* (COR), penelitian ini menerapkan pendekatan *mixed methods* dengan desain eksplanatori sekuensial. Pada fase kuantitatif, data dikumpulkan dari 50 karyawan Generasi Z di Semarang dan Yogyakarta dan dianalisis menggunakan *Partial Least Squares – Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) melalui perangkat lunak SmartPLS 4. Fase kualitatif melibatkan wawancara mendalam dengan enam informan untuk memperdalam temuan statistik.

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *mental well-being* ( $\beta = -0,209$ ;  $p < 0,05$ ), di mana gangguan kognitif menjadi indikator dominan. Temuan menarik menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak terbukti memoderasi hubungan antara *burnout* dan *mental well-being* ( $p = 0,867$ ). Namun, dukungan sosial memiliki pengaruh langsung yang sangat kuat dan positif terhadap *mental well-being* ( $\beta = 0,657$ ;  $f^2 = 0,992$ ). Fase kualitatif mengungkapkan bahwa tidak signifikannya efek moderasi disebabkan oleh adanya dukungan yang bersifat semu (hanya basa-basi), tingginya kapasitas kemandirian (*self-reliance*), serta peran dukungan sosial yang lebih berfungsi sebagai pencegah (*preventive*) daripada obat (*curative*). Penelitian ini menyarankan organisasi untuk beralih dari dukungan verbal formalitas menuju intervensi struktural yang konkret dan berbasis kepercayaan untuk mengoptimalkan kesejahteraan mental karyawan Generasi Z.

Kata Kunci: *Burnout*, *Mental Well-being*, Dukungan Sosial, Generasi Z, *Mixed Methods*, Teori COR.