



SINOPSIS

Judul: Hubungan Antara Stres Kerja dan Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran

Peneliti: Dr. Yulia Wulandari

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental pada pekerja kantoran di Perusahaan Astra Honda, Jakarta. Studi ini melibatkan 150 pekerja dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres kerja dan skala kesehatan mental untuk menilai gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini juga mengkaji faktor-faktor seperti beban kerja, jam kerja, dan dukungan sosial dalam konteks stres kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja dengan tingkat stres kerja yang tinggi cenderung mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Stres kerja yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, serta penurunan kesejahteraan umum. Penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor stres utama, termasuk beban kerja yang tidak seimbang dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja, sebagai penyebab utama masalah kesehatan mental.

Sebagai kesimpulan, penting untuk menerapkan strategi manajemen stres dan meningkatkan dukungan sosial di tempat kerja untuk memperbaiki kesehatan mental pekerja. Penelitian ini menyarankan kebijakan perusahaan untuk menyertakan program kesejahteraan mental, pelatihan manajemen stres, dan evaluasi berkala terhadap kondisi kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052