



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental pada Pekerja dengan Beban Kerja Tinggi**  
**Peneliti: Dr. Yosita Putri**

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh meditasi mindfulness terhadap kesehatan mental pada pekerja dengan beban kerja tinggi di Perusahaan ABC, Jakarta. Penelitian ini melibatkan 100 pekerja yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti sesi meditasi mindfulness dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti meditasi. Kesehatan mental diukur melalui kuesioner stres kerja dan skala kesehatan mental sebelum dan setelah intervensi 8 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengikuti meditasi mindfulness mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan perbaikan kesehatan mental secara keseluruhan. Meditasi mindfulness membantu pekerja mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga mencatat peningkatan kepuasan kerja dan hubungan interpersonal di tempat kerja.

Sebagai kesimpulan, meditasi mindfulness dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pada pekerja dengan beban kerja tinggi. Penelitian ini merekomendasikan integrasi meditasi mindfulness dalam program kesejahteraan di tempat kerja untuk mendukung kesehatan mental pekerja dan meningkatkan produktivitas. Program meditasi ini juga dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik pekerja di berbagai industri.