



# SINOPSIS

**Judul: Evaluasi Pengaruh Program Intervensi Kesehatan Mental Terhadap Pengelolaan Stres di Tempat Kerja**  
**Peneliti: Dr. Yulia Amalia**

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas program intervensi kesehatan mental dalam pengelolaan stres di tempat kerja pada Perusahaan XYZ, Jakarta. Program ini mencakup pelatihan manajemen stres, sesi konseling, dan teknik relaksasi. Penelitian ini melibatkan 120 karyawan yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program intervensi mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mental dibandingkan dengan kelompok kontrol. Program ini juga membantu meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi gejala stres di kalangan karyawan.

Sebagai kesimpulan, program intervensi kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengelola stres di tempat kerja. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program serupa di perusahaan lain untuk mendukung kesehatan mental karyawan dan meningkatkan produktivitas.

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