

Peran Pilihan Makanan Sehat terhadap Kesejahteraan Karyawan melalui Stres Kerja dengan Moderasi Usia: Studi pada Konteks Indonesia

Rizal Galih Pradana¹, Rahmat Hidayat²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

¹rizalgalihpradana@mail.ugm.ac.id, ²r.hidayat@ugm.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan karyawan menjadi isu krusial dalam dinamika industri global. Namun, pada konteks Indonesia, perhatian terhadap isu ini masih didominasi oleh aspek material dengan mengabaikan kesehatan fisik dan psikologis karyawan. Studi ini bertujuan memprediksi peran pilihan makanan sehat terhadap kesejahteraan karyawan melalui stres kerja dengan usia sebagai moderator. Partisipan penelitian terdiri dari 515 karyawan yang bekerja secara luring dari berbagai wilayah di Indonesia. Data dikumpulkan melalui survei daring menggunakan Google Formulir. Instrumen yang digunakan merupakan versi modifikasi HFCQ ($\alpha = 0.877$), adaptasi HSE-WRSS ($\alpha = 0.864$), dan adaptasi EWBS ($\alpha = 0.942$). Analisis data dilakukan dengan PLS-SEM melalui perangkat lunak SmartPLS versi 3.2.9. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori pilihan makanan sehat tinggi, stres kerja rendah, dan kesejahteraan karyawan tinggi. Peran langsung pilihan makanan sehat terhadap kesejahteraan karyawan relatif lemah mengingat dampak yang terjadi cenderung bersifat akumulatif dalam jangka panjang. Stres kerja terbukti menjadi mediator dalam peran tersebut ($\beta = 0.154$, $p < 0.05$, LLCI = 0.107, ULCI = 0.210). Selain itu, efek negatif pilihan makanan sehat terhadap stres kerja semakin menguat seiring bertambahnya usia akibat penurunan kondisi fisik ($\beta = -0.173$, $p < 0.05$, LLCI = -0.275, ULCI = -0.102). Usia 30 tahun teridentifikasi sebagai titik kritis dalam transisi perkembangan dan penurunan fisik individu yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan mediasi antara kelompok < 30 tahun dengan > 30 tahun ($\Delta\beta = -0.135$, $p < 0.05$). Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi berbasis makanan sehat di tempat kerja dan perlunya mengembangkan kebijakan kesejahteraan karyawan secara lintas sektoral.

Kata Kunci: Kesejahteraan Karyawan, Pilihan Makanan Sehat, Stres Kerja, Usia

Abstract

Employee well-being has become a crucial issue in the dynamics of the global industry. However, in the Indonesian context, attention to this issue remains dominated by material aspects, often neglecting employees' physical and psychological health. This study aims to predict the role of healthy food choice in employee wellbeing through job stress, with age as a moderator. The participants consisted of 515 work from office employees across Indonesia. Data were collected via an online survey using Google Form. The instruments used a modified version of the HFCQ ($\alpha = 0.877$), an adapted version of the HSE-WRSS ($\alpha = 0.864$), and an adapted version of the EWBS ($\alpha = 0.942$). Data analysis was conducted using PLS-SEM with SmartPLS 3.2.9 version. The results showed that most participants fell into the categories of high healthy food choice, low job stress, and high employee well-being. The direct effect of healthy food choice on employee well-being was relatively weak, as the impact tends to be accumulative in the long-term. Job stress was proven to be a mediator in this relationship ($\beta = 0.154$, $p < 0.05$, LLCI = 0.107, ULCI = 0.210). Moreover, the negative effect of healthy food choice on job stress became stronger with increasing age due to physical decline ($\beta = -0.173$, $p < 0.05$, LLCI = -0.275, ULCI = -0.102). Age 30 was identified as a critical point in individual developmental transition and physical decline, as indicated by a significant difference in the mediation between groups aged < 30 and > 30 years ($\Delta\beta = -0.135$, $p < 0.05$). The practical implications of this study highlight the importance of workplace interventions based on healthy food and the urgency of developing cross-sectional employee well-being policies.

Keywords: Age, Employee Well-Being, Healthy Food Choice, Job Stress