

PERAN GAYA HIDUP SEHAT DAN PILIHAN MAKANAN SEHAT SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA TUNTUTAN PEKERJAAN DAN KESEJAHTERAAN KARYAWAN

Qaulan Sadida¹, Rahmat Hidayat²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Jl. Sosio-Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Indonesia

e-mail: qaulansadida@mail.ugm.ac.id, r.hidayat@ugm.ac.id

Abstract.

The issue of employee well-being has become an increasingly crucial topic in recent years, one of the reasons being that 46% of employees in Indonesia consider quitting their jobs to maintain their well-being. Thus, this study aims to examine the roles of healthy lifestyles and food choices as mediators of the relationship between job demands on employee well-being. This study used a quantitative method with a cross-sectional survey design involving 309 Indonesian employees. The measurement instruments used were the Employee Well-being Scale, Job Demands Scale, Healthy Lifestyle Scale, and Healthy Food Choice Scale that have been adapted into Indonesian. Data were analyzed using SEM-PLS with SmartPLS software version 4. The results showed that job demands positively and significantly had a role in healthy lifestyles ($\beta = 0.273$, $p = <.001$) and healthy food choices ($\beta = 0.491$, $p = <.001$), but did not play a role in employee well-being ($\beta = -0.006$, $p = <.937$). Mediation test showed that only healthy lifestyle was able to mediate between job demands and employee well-being ($\beta = 0.147$, $p <.001$). Therefore, regardless of the job demands imposed on employees, companies need to integrate healthy lifestyles (e.g. healthy canteen, providing gym) into strategies or interventions that are focused on maintaining and improving employee well-being.

Keywords: job demands, employee well-being, healthy lifestyle, healthy food choice, job demands-resources theory

Abstrak.

Isu kesejahteraan karyawan menjadi topik yang semakin krusial dalam beberapa tahun terakhir, salah satunya karena 46% karyawan di Indonesia mempertimbangkan berhenti bekerja demi menjaga kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan meneliti peran gaya hidup sehat dan pilihan makanan sehat sebagai mediator hubungan tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional survey* yang melibatkan 309 karyawan Indonesia. Instrumen pengukuran meliputi Skala Kesejahteraan Karyawan, Skala Tuntutan Pekerjaan, Skala Gaya Hidup Sehat, dan Skala Pilihan Makanan Sehat yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Data dianalisis menggunakan SEM-PLS dengan perangkat lunak SmartPLS versi 4. Hasil penelitian menunjukkan tuntutan pekerjaan secara positif dan signifikan berperan terhadap gaya hidup sehat ($\beta =$

0,273, $p = <0,001$) dan pilihan makanan sehat ($\beta = 0,491$, $p = <0,001$), namun tidak berperan terhadap kesejahteraan karyawan ($\beta = -0,006$, $p = <0,937$). Uji mediasi menunjukkan hanya gaya hidup sehat yang mampu memediasi antara tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan karyawan ($\beta = 0,147$, $p <0,001$). Oleh karena itu, terlepas dari tuntutan pekerjaan yang dibebankan pada karyawan, perusahaan perlu mengintegrasikan gaya hidup sehat (contohnya kantin sehat, menyediakan gym) ke dalam strategi atau intervensi yang difokuskan untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: tuntutan pekerjaan, kesejahteraan karyawan, gaya hidup sehat, pilihan makanan sehat, teori tuntutan kerja-sumber daya