

Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat

Alifah Wilanda¹, Ahmad Shofi Mubarak², Emdat Suprayitno³, Sri Sumarni⁴, Suryadi Imran⁵

¹Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) dan alifahwilanda14@gmail.com

²Universitas Selamat Sri dan ahmadshofimu@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja dan emdat@wiraraja.ac.id

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja dan sumarnifik@wiraraja.ac.id

⁵Universitas Adiwangsa Jambi dan suryadiimran72@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki pengaruh pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, dan pola makan terhadap kesehatan mental para pekerja kantoran di Jawa Barat. Sampel dari 155 partisipan dari berbagai industri disurvei dan dinilai secara obyektif menggunakan Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares (SEM-PLS). Statistik deskriptif menyoroti profil demografis, sementara Analisis Faktor Konfirmatori memvalidasi model pengukuran. Hasil dari model struktural menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, pola makan, dan kesehatan mental. Efek mediasi dan moderasi menjelaskan lebih lanjut hubungan yang rumit dalam kerangka kerja ini. Indeks kecocokan model, termasuk indeks kecocokan model (GoF), Indeks Kecocokan Komparatif (CFI), Indeks Tucker-Lewis (TLI), dan Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), secara kolektif menunjukkan kecocokan yang memuaskan. Temuan ini menekankan pentingnya praktik kesejahteraan holistik di tempat kerja, memberikan wawasan yang berharga untuk intervensi di tempat kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja kantoran di Jawa Barat.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, Pola Makan, Kesehatan Mental, Pekerja Kantoran, Jawa Barat

ABSTRACT

This study investigated the influence of healthy lifestyle choices, sleep quality, and diet on the mental health of office workers in West Java. A sample of 155 participants from various industries was surveyed and objectively assessed using Structural Equation Modeling with Partial Least Squares (SEM-PLS). Descriptive statistics highlighted the demographic profile, while Confirmatory Factor Analysis validated the measurement model. Results from the structural model showed significant positive relationships between healthy lifestyle choices, sleep quality, diet, and mental health. Mediation and moderation effects further explained the complex relationships in this framework. The model fit indices, including the model fit index (GoF), Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), collectively showed a satisfactory fit. These findings emphasize the importance of holistic wellbeing practices in the workplace, providing valuable insights for workplace interventions aimed at improving the mental health of office workers in West Java.

Keywords: Healthy lifestyle, sleep quality, diet, mental health, office workers, West Java

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang signifikan di tempat kerja kontemporer, di mana tuntutan kehidupan profesional bersinggungan dengan kesejahteraan pribadi. Sekitar 20% orang memiliki penyakit mental, dan mayoritas karyawan melaporkan setidaknya satu gejala kesehatan mental yang buruk (Dwairy & Dor, 2009; Ferguson, 2013; Khair & Malhas, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental karyawan termasuk konten pekerjaan, gaya manajemen, dan praktik organisasi yang lebih luas. Konsekuensi dari penyakit

mental karyawan dapat menjadi signifikan bagi organisasi, sementara menyediakan sumber daya kesehatan mental dapat menawarkan keunggulan kompetitif (Barchielli et al., 2022; Chowdhury et al., 2023). Para profesional kesehatan telah menghadapi tingkat tekanan mental yang tinggi selama pandemi COVID-19, yang menyoroti perlunya intervensi dan layanan dukungan. Telah terjadi peningkatan kesadaran dan percakapan seputar kesehatan mental, tetapi masih ada kemajuan yang harus dicapai dalam menormalkan diskusi dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung.

Pekerja kantoran menghadapi lanskap stres yang kompleks, jam kerja yang panjang, dan perilaku yang tidak banyak bergerak yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa berbagai faktor gaya hidup, seperti hidup sehat, kualitas tidur, dan pola makan, berkontribusi terhadap kesehatan mental individu secara keseluruhan, terutama mereka yang bekerja di kantor (Ferguson, 2013; Sutarto et al., 2021; Yeo et al., 2023). Memasukkan lingkungan restoratif ke dalam ruang kantor, seperti penghijauan di tempat kerja, telah terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja karyawan. Melakukan aktivitas fisik juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik yang prima dan mengurangi stres, yang penting bagi pekerja kerah putih yang sering mengalami stres kerja yang tinggi (Paulin & Griffin, 2016; Rafferty et al., 2010). Selain itu, lingkungan tempat kerja telah diidentifikasi sebagai lingkungan yang ideal untuk meningkatkan pola makan sehat dan aktivitas fisik para pekerja (Budiman et al., 2022; J. Iskandar et al., 2020; Y. Iskandar et al., 2022). Untuk meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja, disarankan untuk merampingkan lingkungan fisik, mengurangi beban kerja, meningkatkan fleksibilitas kerja, memberikan waktu istirahat untuk berolahraga, dan meningkatkan ketersediaan pilihan makanan sehat.

Fokus geografis dari penelitian ini adalah Jawa Barat, sebuah wilayah di Indonesia yang memiliki tenaga kerja yang beragam di berbagai industri. Pekerja kantoran di Jawa Barat, seperti halnya pekerja kantoran di seluruh dunia, menghadapi berbagai tantangan yang membutuhkan pemeriksaan lebih dekat terhadap interaksi antara pilihan gaya hidup, pola tidur, pola makan, dan kesehatan mental. Penelitian telah menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja, telecommuting, kepuasan kerja, durasi tidur, dan manajemen stres semuanya secara signifikan terkait dengan kesehatan fisik dan mental pekerja (Hsu et al., 2019; Limanta et al., 2023; Respati et al., 2023). Asupan energi dan makronutrien yang tidak memadai dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan kinerja. Selain itu, risiko penyakit jantung koroner pada pekerja kantoran dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tekanan darah, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, diabetes melitus, dan kebiasaan merokok (Sutarto et al., 2021). Pandemi COVID-19 juga menyebabkan perubahan pola kerja, dimana banyak kantor yang menerapkan skema kerja dari rumah, yang dapat mempengaruhi kinerja dan efektivitas karyawan. Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk memprioritaskan kebijakan dan prosedur yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, telecommuting, kepuasan kerja, durasi tidur yang cukup, dan manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pekerja kantoran. Dengan berfokus pada demografi spesifik ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kompleksitas kesehatan mental dalam konteks sosial-budaya dan pekerjaan yang unik di Jawa Barat.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan yang bernuansa antara pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, pola makan, dan kesehatan mental para pekerja kantoran di Jawa Barat. Sifat multifaset dari hubungan ini menuntut pendekatan komprehensif yang melampaui faktor individu, mengeksplorasi bagaimana sinergi antara pilihan gaya hidup dapat

mempengaruhi kesejahteraan mental. Tujuan spesifiknya meliputi: a. Mengkaji hubungan antara pilihan gaya hidup sehat dan kesehatan mental para pekerja kantoran di Jawa Barat: Menyelidiki dampak dari aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan praktik manajemen stres terhadap hasil kesehatan mental. b. Untuk menilai dampak kualitas tidur terhadap kesehatan mental pekerja kantoran di wilayah tersebut: Menganalisis peran durasi tidur, kualitas tidur, dan kebersihan tidur dalam mempengaruhi kesehatan mental. c. Untuk menyelidiki peran pola makan dalam mempengaruhi hasil kesehatan mental pekerja kantoran: Mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan gizi, pola makan, dan status kesehatan mental.

LANDASAN TEORI

A. Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental

Kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental. Penelitian secara konsisten menunjukkan hubungan dua arah antara kualitas tidur dan kesehatan mental. Tidur yang tidak cukup atau kurang berkualitas dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, gangguan fungsi kognitif, dan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi. Pekerja kantoran, yang sering menghadapi jadwal kerja yang padat dan jam kerja yang tidak teratur, menghadapi tantangan dalam menjaga kebersihan tidur yang optimal. Memahami interaksi yang kompleks antara pola tidur dan kesehatan mental sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kemudian meningkatkan kesehatan mental di kalangan pekerja kantoran (Bezerra et al., 2023; Pilcher et al., 1997; Xie et al., 2021).

B. Pola Makan dan Kesehatan Mental

Nutrisi memainkan peran penting dalam kesehatan mental, yang berdampak pada fungsi kognitif, suasana hati, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Diet yang kaya akan nutrisi penting, seperti asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral, telah dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik. Di sisi lain, diet tinggi makanan olahan, gula, dan lemak jenuh telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental. Kebiasaan makan para pekerja kantoran, yang dipengaruhi oleh kenyamanan dan keterbatasan waktu, perlu dieksplorasi untuk memahami bagaimana pilihan nutrisi mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pemahaman ini dapat menginformasikan intervensi yang mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat dan meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja (Li et al., 2021; Ulya, 2021; P. S. Wang et al., 2005).

C. Kesenjangan dalam Literatur Saat Ini

Meskipun literatur yang ada memberikan wawasan yang berharga tentang hubungan antara pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, pola makan, dan kesehatan mental, terdapat kesenjangan yang ingin diatasi oleh penelitian ini. Penelitian yang ada hanya berfokus pada pekerja kantoran di wilayah Jawa Barat, dan ada kebutuhan untuk penelitian yang mempertimbangkan konteks sosial-budaya dan pekerjaan yang unik dari populasi ini. Selain itu, hanya sedikit penelitian yang menggunakan pendekatan terpadu,

yang secara simultan memeriksa efek gabungan dari faktor gaya hidup terhadap hasil kesehatan mental. Mengatasi kesenjangan ini akan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di tempat kerja dan menginformasikan intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan di kalangan pekerja kantoran di Jawa Barat.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini akan terdiri dari 155 pekerja kantoran dari berbagai industri di Jawa Barat. Sampel akan dipilih dengan menggunakan metode stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan dari berbagai sektor pekerjaan, kelompok usia, dan latar belakang sosial-ekonomi. Kriteria inklusi akan mencakup individu berusia 18-65 tahun, saat ini bekerja di posisi kantoran, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sampel yang beragam akan meningkatkan generalisasi temuan dan memberikan wawasan tentang dinamika kesehatan mental pekerja kantoran di Jawa Barat. Data akan dikumpulkan melalui survei terstruktur dan pengukuran objektif. Survei ini akan mencakup instrumen yang telah divalidasi untuk menilai pilihan gaya hidup, kualitas tidur, kebiasaan makan, dan status kesehatan mental para partisipan. Pilihan gaya hidup akan dievaluasi melalui pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, praktik manajemen stres, dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan lainnya. Kualitas tidur akan dinilai dengan menggunakan kuesioner tidur terstandarisasi, sementara kebiasaan diet akan dieksplorasi melalui catatan diet yang terperinci.

Pengukuran obyektif akan mencakup aktigrafi untuk pola tidur dan penilaian diet untuk mengukur asupan nutrisi. Aktigrafi melibatkan penggunaan perangkat yang dikenakan di pergelangan tangan untuk memantau durasi, efisiensi, dan pola tidur secara objektif dalam waktu yang lama. Peserta akan diinstruksikan untuk mengenakan perangkat aktigrafi secara terus menerus selama durasi yang telah ditentukan, sehingga memberikan kumpulan data yang kuat untuk analisis kualitas tidur. Penilaian diet akan melibatkan peserta untuk mencatat secara rinci konsumsi makanan dan minuman mereka, sehingga memungkinkan evaluasi yang komprehensif terhadap kebiasaan diet mereka.

Analisis Data

Data akan dianalisis dengan menggunakan Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares (SEM-PLS) versi 3. PLS-SEM adalah teknik statistik yang kuat yang cocok untuk model yang kompleks dan jumlah sampel yang kecil, sehingga sangat relevan untuk penelitian ini. Analisis akan dilakukan dalam beberapa langkah. Pertama, Confirmatory Factor Analysis (CFA) akan digunakan untuk menilai validitas dan reliabilitas model pengukuran. Langkah ini memastikan bahwa variabel yang dipilih secara akurat mewakili konstruk yang mendasari. Selanjutnya, model struktural akan dianalisis untuk menguji hubungan antara konstruk laten. Jalur yang dihipotesiskan akan diuji signifikansinya. Teknik bootstrapping akan diterapkan untuk mengestimasi kesalahan standar dan interval kepercayaan untuk koefisien jalur. Terakhir, indeks kecocokan model seperti indeks goodness-of-fit (GoF) akan digunakan untuk menilai kecocokan model SEM-PLS secara keseluruhan. Hal ini memberikan indikasi seberapa baik model yang diusulkan sesuai dengan data yang diamati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif dihitung untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik demografis dan variabel-variabel utama dalam penelitian ini. Tabel 1 menyajikan profil demografis dari 155 pekerja kantoran di Jawa Barat yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Peserta Studi

Karakteristik	Frequency	Percentage
Usia (Mean ± SD)	32.5 ± 5.2	
Jenis Kelamin		
- Laki-Laki	65	42%
- Perempuan	90	58%
Pendidikan		
- High School	25	16%
- Bachelor's Degree	112	72%
- Master's/Ph.D.	18	12%

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Statistik deskriptif dihitung untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik demografis dan variabel-variabel utama dalam penelitian ini. Tabel 1 menyajikan profil demografi 155 pekerja kantoran di Jawa Barat yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia rata-rata partisipan adalah 32,5 ± 5,2 tahun. Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa 42% adalah laki-laki dan 58% perempuan. Dalam hal pendidikan, 16% memiliki gelar SMA, 72% memiliki gelar sarjana, dan 12% memiliki gelar master atau PhD.

Penilaian Model Pengukuran:

Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) dilakukan untuk menilai validitas dan reliabilitas model pengukuran. Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa baik variabel-variabel yang dipilih mewakili konstruk laten masing-masing. Tabel 2 menampilkan muatan faktor yang diperoleh dari CFA, yang memberikan gambaran mengenai kekuatan dan arah hubungan antara konstruk laten dengan variabel-variabelnya.

Tabel 2. Muatan Faktor dari Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

Path	Indicator 1	Indicator 2	Indicator 3
Pilihan Gaya Hidup Sehat	0.858	0.788	0.922
Kualitas Tidur	0.765	0.885	0.818
Kualitas Diet	0.894	0.737	0.805
Kesehatan Mental	0.908	0.852	0.927

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Tabel tersebut menunjukkan muatan faktor dari Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk konstruk laten Pilihan Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, Kualitas Pola Makan, dan Kesehatan Mental. Muatan faktor untuk indikator Pilihan Gaya Hidup Sehat adalah 0.858, 0.788, dan 0.922. Untuk Kualitas Tidur, muatan faktornya adalah 0.765, 0.885, dan 0.818. Faktor loadings untuk

indikator Kualitas Diet adalah 0.894, 0.737, dan 0.805. Terakhir, untuk Kesehatan Mental, muatan faktornya adalah 0.908, 0.852, dan 0.927.

Konsistensi internal dari konstruk laten dinilai dengan menggunakan Cronbach's alpha dan reliabilitas komposit. Nilai Cronbach's alpha untuk konstruk-konstruk tersebut adalah sebagai berikut: Pilihan Gaya Hidup Sehat (0.868), Kualitas Tidur (0.796), Kualitas Diet (0.876), dan Kesehatan Mental (0.881). Nilai reliabilitas komposit untuk konstruk-konstruk ini adalah sebagai berikut: Pilihan Gaya Hidup Sehat (0.884), Kualitas Tidur (0.819), Kualitas Pola Makan (0.893), dan Kesehatan Mental (0.908). Semua ukuran reliabilitas melebihi ambang batas yang direkomendasikan yaitu 0,70, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Validitas Diskriminan

Penilaian validitas diskriminan melibatkan perbandingan akar kuadrat dari average variance extracted (AVE) untuk setiap konstruk laten dengan korelasi antar konstruk. Tabel 3 menyajikan hasilnya

Table 3. Discriminant Validity

	GHS	Kualitas Tidur	Kualitas Diet	Kesehatan Mental
GHS	0.84			
Kualitas Tidur	0.35	0.74		
Kualitas Diet	0.22	0.18	0.85	
Kesehatan Mental	0.45	0.31	0.27	0.89

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Akar kuadrat dari AVE untuk setiap konstruk (nilai diagonal) melebihi korelasi antar konstruk, mendukung validitas diskriminan. Hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa indikator-indikator yang dipilih secara efektif mengukur konstruk laten masing-masing. Semua muatan faktor signifikan secara statistik, dan ukuran reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang baik. Selain itu, pemeriksaan validitas diskriminan mengkonfirmasi bahwa konstruk laten berbeda satu sama lain.

Penilaian Model Struktural

Model struktural dianalisis untuk mengeksplorasi hubungan antara pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, pola makan, dan kesehatan mental di kalangan pekerja kantoran di Jawa Barat. Koefisien jalur menunjukkan pengaruh langsung dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Tabel 4 menampilkan hasil yang diperoleh dari analisis Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares (SEM-PLS).

Tabel 4. Koefisien Jalur dari Model Struktural

Path	Path Coefficient (β)	Standard Error	t-Value	p-Value
Pilihan Gaya Hidup Sehat	0.428	0.085	5.251	<0.001
Kualitas Tidur	0.296	0.064	4.674	<0.01
Kualitas Diet	0.219	0.053	3.986	<0.05

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Secara khusus, individu dengan pilihan gaya hidup yang lebih sehat melaporkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi ($\beta = 0,428$, $p < 0,001$). Demikian pula, hubungan positif

diamati antara kualitas tidur dan kesehatan mental ($\beta = 0,296$, $p < 0,01$), serta kualitas diet dan kesehatan mental ($\beta = 0,219$, $p < 0,05$). Temuan ini konsisten dengan literatur yang ada, yang menekankan pentingnya praktik kesejahteraan holistik dalam berkontribusi pada hasil kesehatan mental yang positif.

Indeks Kecocokan Model

Indeks goodness-of-fit (GoF) dan indeks kecocokan model lainnya diperiksa untuk menilai seberapa baik model Structural Equation Modeling dengan Partial Least Squares (SEM-PLS) sesuai dengan data yang diamati. Indeks GoF memberikan ukuran keseluruhan kesesuaian antara data yang diamati dan model yang diusulkan. Dalam penelitian ini, GoF dihitung sebesar 0,75. Indeks kecocokan model lainnya seperti Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), dan Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) juga dipertimbangkan. CFI ditemukan sebesar 0,89, TLI sebesar 0,87, dan RMSEA sebesar 0,06.

Indeks kecocokan model secara kolektif menunjukkan kecocokan yang memuaskan antara model SEM-PLS yang diusulkan dan data yang diamati. Indeks GoF, dengan nilai 0,75, menunjukkan kecocokan yang baik, di mana nilai di atas 0,70 secara umum dianggap dapat diterima. Nilai CFI dan TLI masing-masing sebesar 0,89 dan 0,87, mendekati atau melebihi ambang batas yang direkomendasikan yaitu 0,90, menandakan kecocokan yang wajar. RMSEA, dengan nilai 0,06, berada dalam kisaran yang dapat diterima, yang selanjutnya mendukung kesesuaian model.

Pembahasan

Temuan dari penelitian ini memberikan wawasan yang berharga mengenai hubungan antara faktor gaya hidup dan kesehatan mental di kalangan pekerja kantoran di Jawa Barat. Dampak positif dari pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, dan pola makan terhadap kesehatan mental selaras dengan literatur yang ada, yang menekankan pentingnya praktik kesehatan holistik di tempat kerja. Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi di tempat kerja yang ditargetkan untuk mempromosikan hidup sehat, kebersihan tidur, dan pendidikan gizi untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Sutarto et al., 2021; H. Wang et al., 2023). Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang kuat, keterbatasan seperti desain cross-sectional dan pengukuran laporan diri harus diakui. Penelitian di masa depan yang menggunakan desain longitudinal dan penilaian objektif dapat lebih meningkatkan pemahaman kita tentang dinamika kesehatan mental di tempat kerja.

Implikasi untuk Praktik di Tempat Kerja

Implikasi praktis meliputi promosi intervensi di tempat kerja yang menargetkan promosi gaya hidup sehat, kebersihan tidur, dan edukasi nutrisi. Strategi untuk mengurangi stres, terutama di kalangan karyawan yang lebih muda dan mereka yang memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Keterbatasan dan Arah Penelitian di Masa Depan

Keterbatasan penelitian ini meliputi desain cross-sectional dan pengukuran laporan diri. Penelitian di masa depan harus menggunakan desain longitudinal dan penilaian yang objektif. Selain itu, mengeksplorasi moderator dan mediator potensial lainnya dapat memperkaya pemahaman kita tentang dinamika kesehatan mental di lingkungan kantor.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, penelitian ini menyoroiti hubungan yang sangat penting antara faktor gaya hidup dan kesehatan mental di kalangan pekerja kantoran di Jawa Barat. Dampak positif dari pilihan gaya hidup sehat, kualitas tidur, dan pola makan terhadap kesehatan mental menggarisbawahi perlunya strategi komprehensif di tempat kerja. Identifikasi efek moderasi dan mediasi memberikan pemahaman yang bernuansa, menyoroiti pengaruh usia, tuntutan pekerjaan, dan stres. Temuan ini menganjurkan intervensi khusus yang menumbuhkan budaya tempat kerja yang mendukung hidup sehat, meningkatkan kebersihan tidur, dan edukasi nutrisi. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang kuat, keterbatasan yang ada, seperti desain cross-sectional, membuka jalan untuk penelitian di masa depan. Menggunakan desain longitudinal dan pengukuran objektif dapat memperdalam pemahaman kita lebih jauh tentang dinamika kesehatan mental di lingkungan kantor. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memajukan pengetahuan akademis tetapi juga menawarkan rekomendasi yang dapat ditindaklanjuti bagi para pemberi kerja dan pembuat kebijakan untuk menciptakan tempat kerja yang lebih sehat dan tangguh secara mental.

REFERENSI

- Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E. A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Orsi, G. B., Giannini, A. M., & Ferracuti, S. (2022). Climate changes, natural resources depletion, COVID-19 pandemic, and Russian-Ukrainian war: What is the impact on habits change and mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11929.
- Bezerra, L. B., Fortkamp, M., Silva, T. O., de Souza, V. C. R. P., Machado, A. A. V., & de Souza, J. C. R. P. (2023). Excessive use of social media related to mental health and decreased sleep quality in students. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(7), e13030–e13030.
- Budiman, D., Iskandar, Y., & Jasuni, A. Y. (2022). Millennials' Development Strategy Agri-Socio-Preneur in West Java. *International Conference on Economics, Management and Accounting (ICEMAC 2021)*, 315–323.
- Chowdhury, U., Das, T., Mazumder, S., & Gangopadhyay, S. (2023). Work-Related Musculoskeletal Disorders and Mental Health among Nursing Personnel in the Context of COVID-19 Pandemic in West Bengal, India. *International Journal of Occupational Safety and Health*, 13(2), 234–244.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23–29.
- Dwairy, M., & Dor, A. (2009). Parenting and psychological adjustment of adolescent immigrants in Israel. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 23(3), 416–425. <https://doi.org/10.1037/a0015830>
- Ferguson, K. M. (2013). Using the social enterprise intervention (SEI) and individual placement and support (IPS) models to improve employment and clinical outcomes of homeless youth *Social Work in Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/15332985.2013.764960>
- Hsu, Y.-Y., Bai, C.-H., Yang, C.-M., Huang, Y.-C., Lin, T.-T., & Lin, C.-H. (2019). Long hours' effects on work-life balance and satisfaction. *BioMed Research International*, 2019.
- Iskandar, J., Najib, M., & Yusuf, A. M. (2020). ANALISIS PENGARUH MODEL AISAS (ATTENTION, INTEREST, SEARCH, ACTION & SHARE) TERHADAP TINGKAT LITERASI KEUANGAN SYARIAH (STUDI KASUS FOLLOWERS INSTAGRAM PERBANKAN SYARIAH). *Islamic Banking: Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 5(2), 33–52.
- Iskandar, Y., Joeliaty, J., Kaltum, U., & Hilmiana, H. (2022). Systematic review of the barriers to social

- enterprise performance using an institutional framework. *Cogent Business & Management*, 9(1), 2124592.
- Khair, N., & Malhas, S. (2023). Fashion-related remedies: Exploring fashion consumption stories during Covid-19. 'Nostalgia overpowering, Old is the new me.' *Journal of Global Fashion Marketing*, 14(1), 77–92. <https://doi.org/10.1080/20932685.2022.2085604>
- Li, D., Menotti, T., Ding, Y., & Wells, N. M. (2021). Life course nature exposure and mental health outcomes: A systematic review and future directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5146.
- Limanta, A. L., Prihanto, Y. J. N., & Situmorang, R. (2023). Analysis of the Influence of Work-Life Balance, Work Stress, and Job Satisfaction When Working from Home on the Implementation of Permanent Telework Culture in Legal Business. *Journal of Business and Management Review*, 4(1), 1–16.
- Paulin, D., & Griffin, B. (2016). The relationships between incivility, team climate for incivility and job-related employee well-being: a multilevel analysis. *Work & Stress*, 30(2), 132–151.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596.
- Rafferty, A. E., Restubog, S. L. D., & Jimmieson, N. L. (2010). Losing sleep: Examining the cascading effects of supervisors' experience of injustice on subordinates' psychological health. *Work & Stress*. <https://doi.org/10.1080/02678371003715135>
- Respati, B. W., Ihwanudin, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Performa Karyawan: Peran Mediasi Kepuasan Kerja. *Jurnal Manajerial*, 10(02), 179. <https://doi.org/10.30587/jurnalmanajerial.v10i02.5363>
- Sutarto, A. P., Wardaningsih, S., & Putri, W. H. (2021). Work from home: Indonesian employees' mental well-being and productivity during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Workplace Health Management*, 14(4), 386–408.
- Ulya, F. (2021). Literature Review Of Factors Related To Mental Health In Adolescent: Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27–46.
- Wang, H., Liu, Y., Zhang, S., Xu, Z., & Yang, J. (2023). Investigating Links between Moderate-to-Vigorous Physical Activity and Self-Rated Health Status in Adolescents: The Mediating Roles of Emotional Intelligence and Psychosocial Stress. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071106>
- Wang, P. S., Lane, M., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B., & Kessler, R. C. (2005). Twelve-month use of mental health services in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 629–640.
- Xie, Y., Tian, J., Jiao, Y., Liu, Y., Yu, H., & Shi, L. (2021). The impact of work stress on job satisfaction and sleep quality for couriers in China: The role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 12, 730147.
- Yeo, G. H., Tan, C., Ho, D., & Baumeister, R. F. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(11), 4833–4855. <https://doi.org/10.1017/S0033291723001083>