

EFEK KESEHATAN PSIKOLOGIS, FISIK, PEKERJAAN, DAN DEMOGRAFIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS

Nadya Karina¹, Baiduri Widanarko²

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia^{1,2}
nadya.karina@ui.ac.id¹, baiduri.widanarko@gmail.com²

ABSTRACT

Workers' psychological welfare has important implications both in the workplace and in other aspects of workers' lives. Workers' psychological welfare will have an impact on work results, their success, performance and productivity of the organization. This study aims to analyze the increase in factors that play an important role in determining the psychological welfare of professional workers. This study uses the Systematic Literature Review (SLR) method by accessing online databases from Scopus, ScienceDirect, ProQuest, and GoogelScholar, and using different keywords, namely "factors affecting professional worker welfare" "AND", "OR" "professional worker welfare", "AND", "OR" "worker welfare". Furthermore, 159 were obtained from Scopus, 19,577 from ScienceDirect, 51,685 from ProQuest and 17,800 articles obtained from GoogleScholar, with a total of 89,221 articles. Inclusion criteria on papers published between 2013 and 2023, relevance of title and abstract, use all types of research, both descriptive qualitative and quantitative., and availability of full text. Articles that were incomplete and irrelevant to the topic were then excluded, after which a total of ten journals were selected for analysis using the PICO Model (Problem, Intervention, Comparison, Outcome). Workers' psychological well-being is influenced by psychological health factors, namely mindfulness, cognitive behavior, mood disorders, stress, depression, anxiety, coping strategies, meaning in life, and resilience to improve the quality of work life. Physical health factors include obesity, physical comorbidities, fatigue, musculoskeletal symptoms, occupational health. work is the condition of physical work factors, occupational safety and occupational health, workload, job autonomy, job resources, job class, job demands (workload and time pressure) and job resources (autonomy and social support). Demographic factors include sociodemographics such as age, occupation, marital status, work area, and socioeconomic. The main factors that affect the welfare of professional workers include the dimensions of psychological health, physical health, occupational dimensions, and sociodemographics.

Keywords : Psychological Health, Physical, Occupation, Demographics., Well-Being, Workers

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pekerja memiliki implikasi penting baik di tempat kerja maupun aspek lain dari kehidupan pekerja. Kesejahteraan psikologis pekerja akan berdampak pada hasil kerja, kesuksesan, kinerja dan produktivitas organisasi. Studi ini bertujuan untuk menganalisis faktor – faktor yang berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis pekerja profesional. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengakses *online database* dari Scopus, ScienceDirect, ProQuest, dan GoogelCendekia, dan menggunakan kata kunci yang berbeda, yaitu "*factors affecting professional worker well being*" "DAN", "ATAU" "*professional worker well being*", "DAN", "ATAU" "*worker well being*". Selanjutnya, sebanyak 159 didapat dari Scopus, 19.577 dari ScienceDirect, 51.685 dari ProQuest dan 17.800 artikel diperoleh dari GoogleCendekia, dengan total 89.221. Kriteria inklusi pada makalah yang diterbitkan antara Tahun 2013 dan 2023, relevansi judul dan abstrak, menggunakan semua jenis penelitian, baik deskriptif kualitatif, maupun kuantitatif., serta ketersediaan teks lengkap. Artikel yang tidak lengkap dan tidak relevan dengan topik kemudian dikeluarkan, setelah itu total sepuluh jurnal dipilih untuk analisis dengan menggunakan Model PICO (*Problem, Intervention, Comparison, Outcome*). Kesejahteraan psikologis pekerja dipengaruhi oleh faktor kesehatan psikologis, yaitu *mindfulness*, perilaku kognitif, gangguan mood, stres, depresi, kecemasan, strategi koping, makna hidup, dan ketahanan untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja. Faktor kesehatan fisik meliputi obesitas,

komorbiditas fisik, kelelahan, gejala muskuloskeletal, kesehatan kerja. Faktor pekerjaan adalah kondisi kerja fisik, keselamatan kerja dan kesehatan kerja, beban pekerjaan, otonomi pekerjaan, sumber daya pekerjaan, kelas pekerjaan, tuntutan pekerjaan (beban kerja dan tekanan waktu) dan sumber daya pekerjaan (otonomi dan dukungan sosial). Faktor demografis meliputi sosiodemografi seperti umur, tipe pekerjaan, status perkawinan, wilayah kerja, dan sosial ekonomi. Faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja profesional meliputi dimensi kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dimensi pekerjaan, dan sosiodemografis.

Kata kunci : Kesehatan Psikologis, Fisik, Pekerjaan, Demografis, Kesejahteraan, Pekerja

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 berdampak pada terganggunya tempat kerja, di mana stres kerja di kalangan pekerja di seluruh dunia berada pada titik tertinggi. Lebih dari 160 negara sepanjang tahun 2022, sebesar 40% pekerja melaporkan bahwa mereka mengalami stres yang signifikan pada hari sebelumnya dan lebih dari seperlima mengalami kemarahan atau kesedihan yang signifikan pada hari sebelumnya (Stringer, 2023). Beberapa studi menunjukkan efek negatif COVID-19 terhadap kesejahteraan pekerja (Bakker & van Wingerden, 2020), kepuasan kerja, dan kehidupan keluarga (Möhring et al., 2021). Sepanjang pandemi, kesejahteraan pekerja menjadi salah satu prioritas utama bagi organisasi dan pemberi kerja. Tanggapan organisasi terhadap pandemi telah mempertimbangkan kebutuhan untuk menanggapi perubahan kebutuhan dan kesejahteraan pekerja (Juchnowicz & Kinowska, 2021).

Kesejahteraan pekerja memiliki implikasi yang penting baik di tempat kerja maupun aspek lain dari kehidupan pekerja. Kesejahteraan pekerja memengaruhi kehidupan di tempat kerja dan sejumlah besar penelitian telah meneliti dampak kesejahteraan pekerja terhadap hasil kerja (Karapinar et al., 2020). Studi empiris menunjukkan bahwa kesehatan dan kesejahteraan pekerja adalah salah satu faktor paling penting untuk kesuksesan dan kinerja organisasi (Bakker et al., 2019). Beberapa penelitian telah mendokumentasikan bahwa kesejahteraan pekerja mengarah pada berbagai hasil individu dan organisasi seperti peningkatan kinerja dan produktivitas organisasi

(Hewett et al., 2018), keterlibatan pekerja (Tisu et al., 2020), dan perilaku individu organisasi (Mousa et al., 2020). Penelitian sebelumnya menemukan pekerja yang bahagia menjadi lebih produktif daripada pekerja yang kurang bahagia atau tidak bahagia (DiMaria et al., 2020).

Kesejahteraan pekerja mendapat perhatian khusus dalam studi organisasi. Mousa et al., (2020) berpendapat bahwa pekerja lebih bahagia dan lebih sehat untuk meningkatkan usaha mereka, kinerja dan produktivitas. Demikian pula, penelitian telah mendokumentasikan kesejahteraan pekerja memiliki pengaruh positif pada sikap terkait pekerjaan pekerja dan perilaku seperti meningkatkan *Organizational Citizenship Behavior* (OCB), mengoptimalkan kinerja pekerja (Magnier-Watanabe et al., 2019), mengurangi konflik kerja-keluarga pekerja (Karapinar et al., 2019) dan efek ketidakhadiran (Schaumberg & Flynn, 2019). Penelitian sebelumnya mengukur faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja dengan indikator yang berbeda di tempat kerja (Bakker et al., 2019), kepuasan hidup (Clark et al., 2020) dan dukungan sosial (Cai et al., 2020) atau kesehatan fisik atau psikologis secara umum (Grey et al., 2018).

Pendekatan terintegrasi yang mencakup empat dimensi kesejahteraan pekerja meliputi aspek fisik, finansial, emosional, dan sosial. Aspek-aspek kesejahteraan tersebut merupakan kunci untuk menciptakan keterlibatan pekerja yang lebih besar (World Economic Forum, 2019) Kesejahteraan fisik: Berkembang secara fisik berarti memahami dan mengelola kesehatan seseorang, melakukan

tindakan pencegahan yang tepat, meningkatkan status kesehatan jika diperlukan, mengelola kondisi kronis, menavigasi dan memulihkan dari penyakit akut atau cedera tak terduga, dan berhasil kembali ke fungsi tertinggi di rumah dan di tempat kerja. Kesejahteraan emosional: Menjadi seimbang secara emosional berarti sadar diri, menjaga kesehatan mental yang baik, tangguh dengan mengelola stres, mengatasi pemicu emosi positif dan negatif, menghadapi krisis kehidupan dan menjaga stabilitas melalui penyakit atau cedera. Kesejahteraan sosial: Kesejahteraan sosial bagi pekerja adalah tentang terhubung dengan memahami bagaimana berinteraksi dengan baik dengan orang lain, menerima keragaman, menjadi inklusif, mengetahui bagaimana mendukung dan berkolaborasi dengan orang lain, mampu menyelesaikan konflik dengan baik dan beradaptasi dengan perubahan. Menjadi terhubung berlaku di seluruh keluarga dan teman, tempat kerja, dan komunitas yang lebih besar.

Setiap dimensi unik dan saling terkait satu sama lain. Kesejahteraan terpadu dimulai dari individu dan, ketika tercapai, meluas ke seluruh organisasi, keluarga, dan komunitas mereka yang lebih besar. Akibatnya, kondisi kesejahteraan yang ideal, berkembang secara fisik, seimbang secara emosional, aman secara finansial, dan terhubung secara sosial, dan menempatkan pekerja di pusat dan benar-benar terintegrasi di keempat dimensi.

Studi literatur yang disajikan dalam artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja profesional, dan menemukan bukti faktor pribadi dan/atau faktor lingkungan mana yang memiliki efek protektif terhadap kesejahteraan pekerja, dengan dampak positif bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial. Studi ini memberikan kontribusi untuk kesejahteraan pekerja profesional, penilaian kritis dari hasil yang diperoleh, serta menghasilkan masukan untuk mendukung upaya meningkatkan

kesejahteraan di tempat kerja dan mengurangi stres kerja dalam organisasi. Studi ini juga membahas implikasi teoritis dan praktis yang relevan berdasarkan hasil yang ditemukan dan disarankan untuk penelitian di masa depan.

METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Systematic Literature Review* (SLR). Teknik analisis SLR dilakukan dengan cara yang sistematis dengan beberapa tahapan dan protokol yang membuat proses *literature review* dapat terhindar dari bias dan pemahaman yang bersifat subjektif dari penelitiannya.

Pencarian artikel didapat melalui *online database* yaitu melalui Scopus, ScienceDirect, ProQuest, dan GoogleCendikia. Dengan menggunakan kata kunci dengan topik penelitian yang sama antara lain yaitu: “*factors affecting professional worker well being*” “DAN”, “ATAU” “*professional worker well being*”, “DAN”, “ATAU” “*worker well being*”. Artikel yang didapat sebanyak 159 didapat dari Scopus, 19.577 dari ScienceDirect, 51.685 dari ProQuest dan 17.800 artikel diperoleh dari GoogleCendikia, dengan total 89.221 artikel.

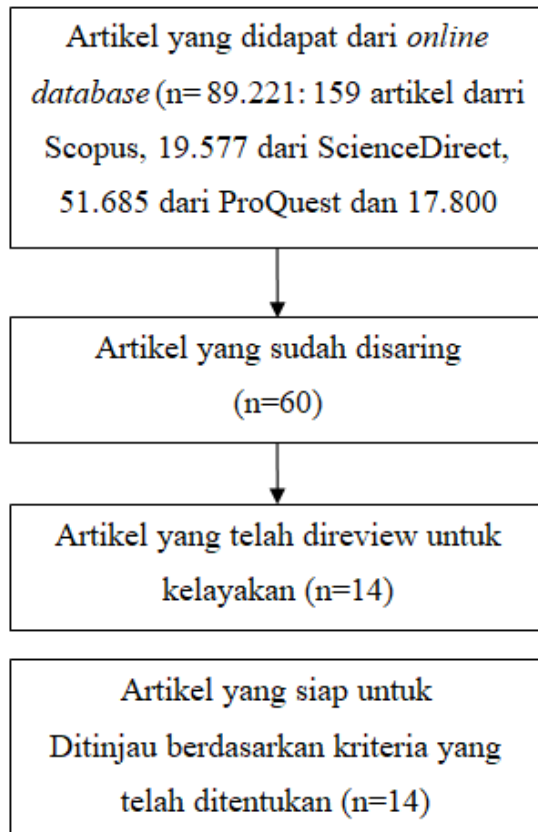
Penelitian menggunakan metode analisis kualitatif, menggambarkan data yang telah dikumpulkan, kemudian dikelola menjadi hasil. Metode analisis data dilakukan dengan mengekstraksi data dari artikel yang sudah dipilih, lalu mensintesis data dengan membandingkan, mencari untuk perbedaan dan kesamaan, dan memberikan komentar dari artikel yang dipilih secara naratif.

Pertanyaan penelitian ini mengacu pada pencarian literatur menggunakan Model PICO (Giorgi et al., 2020), sebagai berikut: Target populasi, yaitu pekerja profesional. Fokus paparan, yaitu kesejahteraan pekerja. Hasil, yaitu kesejahteraan pekerja positif/negatif.

Rancangan penelitian, yaitu kuantitatif dan kualitatif.

Artikel harus mengulas tema yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja profesional. kemudian artikel dipilih berdasarkan pengecualian dan kriteria inklusi berikut:

Gambar 1 Diagram Alir Strategi Pencarian Literatur dan Proses Review



HASIL

Tiga bidang tematik utama diidentifikasi: (1) faktor kesehatan psikologis, (2) faktor kesehatan fisik, dan (3) faktor pekerjaan, (4) faktor demografis pekerja. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja dari aspek kesehatan psikologis ditemukan pada 5 artikel (Sakuraya et al., 2020); (Gritzka et al., 2020); (Armaou et al., 2020); (Kim, 2022); (Romate & Rajkumar, 2022). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja dari aspek kesehatan fisik ditemukan pada 4 artikel (Weziak-Bialowolska et al., 2020); (Romain et al., 2018); (Tamakloe et al., 2022), (Woon et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja dari aspek pekerjaan ditemukan pada 4 artikel (Weziak-Bialowolska et al., 2020); (Park et al., 2022); (Philip & Cherian, 2020), dan Woon et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja dari aspek demografis ditemukan pada 5 artikel (Lorente et al., 2018); (Park & Yangho, 2021); (Alharthi et al., 2022); (Philip & Cherian, 2020).

Tabel 1 menyajikan dan merangkum kajian-kajian yang terkait dengan setiap konsep inti yang muncul, pelaporan untuk setiap studi penulis, lokasi editorial, deskripsi tujuan dan partisipan, metode dan alat, dan hasil utama penelitian.

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
<i>What Kind of Intervention Is Effective for Improving Subjective Well-Being Among Workers?</i>	(Sakuraya et al., 2020)	Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis uji coba terkontrol acak (RCT) untuk meningkatkan	Tinjauan sistematis dan meta-analisis	Tidak tersedia	Intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja, adalah intervensi psikologis (misalnya,

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
<i>Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials</i>		kesejahteraan subjektif (SWB), termasuk kesejahteraan evaluatif, hedonis, dan eudemonik, dan komponen mental kualitas hidup (QOL) dari populasi pekerja.			<i>mindfulness</i> , pendekatan berbasis perilaku kognitif, dan intervensi psikologis lainnya)
<i>The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review</i>	(Gritzka et al., 2020)	Tujuan penelitian ini adalah untuk secara sistematis meninjau bukti ilmiah tentang keefektifan NBI untuk mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan di antara karyawan aktual di lingkungan tempat kerja yang sebenarnya.	<i>Sistematic review</i>	Tidak tersedia	Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi lima kategori: (i) indikator kesehatan mental, (ii) kemampuan kognitif, (iii) pemulihan dan pemulihan, (iv) kepuasan kerja dan hidup, dan (v) indikator psikofisiologis. Sintesis naratif menunjukkan efek positif secara konsisten pada indeks kesehatan mental dan kemampuan kognitif, sementara hasil yang beragam ditemukan untuk kategori hasil lainnya.
<i>Well-Being in Life and Well-Being at Work: Which Comes First? Evidence From a Longitudinal Study</i>	(Weziak-Bialowolska et al., 2020)	Penelitian ini mengukur enam aspek kesejahteraan baik untuk arena kerja maupun kehidupan secara umum, menggunakan data longitudinal dengan urutan temporal yang jelas dari sebab dan akibat, dan secara eksplisit menghitung	Model regresi linier	954 pekerja industri garmen	Studi kesejahteraan pekerja diukur dengan kondisi kerja fisik dan psiko-sosial, keselamatan kerja dan kesehatan kerja, beban pekerjaan, otonomi pekerjaan, sumber daya pekerjaan,

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
		umpan balik dengan efek potensial di kedua arah.			konflik pekerjaan-keluarga, dan lain-lain.
<i>The Effectiveness of Digital Interventions for Psychological Well-Being in the Workplace: A Systematic Review Protocol</i>	(Armaou et al., 2020)	Tujuan penelitian ini adalah menilai efektivitas intervensi digital untuk peningkatan kesejahteraan psikologis pekerja dan/atau pencegahan/pengelolaan kesehatan mental yang buruk di tempat kerja.	Tinjauan sistematis	Tidak tersedia	Hasil penelitian ini menjadi panduan untuk pengembangan dan implementasi intervensi digital di masa depan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja dalam organisasi.
<i>Impact of obesity and mood disorders on physical comorbidities, psychological well-being, health behaviours and use of health services</i>	(Romain et al., 2018)	Penelitian ini bertujuan menentukan dampak dari obesitas dan MD tentang komorbiditas fisik, kesejahteraan psikologis, perilaku kesehatan dan penggunaan layanan kesehatan pada pekerja.	Studi <i>cross-sectional</i> menggunakan Survei Kesehatan Masyarakat Kanada termasuk sampel tertimbang individu dengan obesitas	(n = 1298) yang mewakili penduduk dari provinsi Quebec (Kanada)	Obesitas dan gangguan mood merupakan peningkatan faktor risiko yang terkait dengan beberapa hasil kesehatan yang buruk, kesejahteraan psikologis, dan perilaku kesehatan
<i>Physical Activity and Psychological Well-Being in Older University Office Workers</i>	(Qi et al., 2019)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis (tingkat stres, depresi, kecemasan, dan rasa sakit) di antara pekerja kantor yang lebih tua (≥ 55 tahun). Secara khusus, hubungan antara PA, karakteristik demografis, dan tingkat stres, depresi, kecemasan, dan nyeri diperiksa.	Analisis bivariat (yaitu, ANOVA satu arah, chi-kuadrat, dan korelasi Pearson)	Sampel sebanyak 66 pekerja kantor di Australia	Kesejahteraan psikologis (stres, depresi, dan kecemasan) berhubungan secara positif dan signifikan pada pekerja lansia. Mereka memiliki aktivitas fisik rendah memiliki waktu duduk lebih lama.
<i>Psychological</i>	(Ceri &	Penelitian ini	Metode <i>cross-</i>	Sebanyak	Tidak ada

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
<i>Well-Being, Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals</i>	Cicek, 2021)	bertujuan untuk menyelidiki depresi, stres dan kesejahteraan psikologis profesional kesehatan di Turki; dan menentukan faktor risiko yang terkait dengan kesejahteraan mental dan membandingkan kesejahteraan mental profesional perawatan kesehatan dengan profesional non-kesehatan.	<i>sectional</i>	k 991 profesional kesehatan dan non-kesehatan berusia antara 20 tahun dan 67 tahun. Kelompok studi terdiri dari 546 profesional kesehatan yang bekerja di rumah sakit di Turki dan 445 profesional non-kesehatan yang tidak bekerja di rumah Sakit.	perbedaan yang signifikan dalam skor kesejahteraan psikologis, depresi dan stres profesional perawatan kesehatan dan profesional non-kesehatan. Kesejahteraan psikologis secara signifikan dan negatif berkorelasi dengan depresi dan kecemasan.
<i>How Work Characteristics Are Related to European Workers' Psychological Well-Being. A Comparison of Two Age Groups</i>	(Lorent et al., 2018)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mekanisme yang dilalui oleh karakteristik kerja terkait dengan kesejahteraan psikologis, mengeksplorasi peran mediasi dari pekerjaan dan pekerjaan yang bermakna	Analisis pemodelan persamaan struktural	Sampel terdiri dari 36.896 pekerja dari Survei Kondisi Kerja Eropa ke-5.	Hasil ini mengkonfirmasi kedua kelompok usia (di bawah 55 tahun dan pekerja yang lebih tua), tetapi usia memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan variabel mediasi dan hubungan antara variabel mediasi

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
		kepuasan, dan menyelidiki perbedaan dalam pola hubungan antara dua kelompok umur			dan kesejahteraan psikologis pekerja.
<i>In the COVID-19 Era, Effects of Job Stress, Coping Strategies, Meaning in Life and Resilience on Psychological Well-Being of Women Workers in the Service Sector</i>	(Kim, 2022)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan menggunakan variabel stres kerja, strategi koping, makna hidup, dan ketahanan untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja selama COVID-19.	Analisis regresi berganda	Subjek penelitian adalah 135 wanita dewasa yang bekerja di bank	Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita pekerja di sektor jasa selama era COVID-19, memberikan data dasar untuk pengembangan program intervensi kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya memberikan petunjuk untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja.
<i>Exploring the experiences, psychological well-being and needs of frontline healthcare workers of government hospitals in India: a qualitative study</i>	(Romate & Rajkumar, 2022)	Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman, tantangan, kesejahteraan psikologis dan kebutuhan petugas kesehatan pemerintah klinis dan non-klinis (HCW) selama Pandemi COVID-19 di wilayah Hyderabad-Karnataka (H-K).	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis konten konvensional	221 tenaga kesehatan yang bekerja di pemertahan wilayah H-K rumah sakit selama pandemi COVID-19	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa petugas kesehatan mengalami beberapa tantangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, seperti pekerjaan, dan keluarga, dan kesehatan psikologis.
<i>Safety Climate and Psychological Well-Being Among Workers in the Ghanaian Aviation Industry: Does Fatigue Matter?</i>	(Tamakloe et al., 2022)	Penelitian ini berusaha untuk mengkaji peran mediasi kelelahan dalam hubungan antara iklim keselamatan dan kesejahteraan psikologis karyawan di industri	Metode survei cross-sectional	Teknik <i>convenience sampling</i> studi dikumpulkan data kuantitatif dari	Studi menunjukkan bahwa kelelahan berfungsi sebagai media dalam hubungan antara iklim keselamatan dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
		penerbangan Ghana		305 pekerja operasional di Bandara Internasional Kotoka di Ghana.	penciptaan lingkungan kerja yang aman dan sehat mengurangi kelelahan karyawan dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.
<i>Factors Related To Psychological Well-Being In Unskilled Manual Workers</i>	(Park & Yangho, 2021)	Mengidentifikasi faktor pekerjaan demografis, sosial dan psikososial yang terkait dengan kinerja tidak terampil pekerjaan manual, dan kemudian mengidentifikasi faktor pekerjaan psikososial yang dapat dimodifikasi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja	Hayes PROCESS makro dengan SPSS	Subjek penelitian adalah 37.081 karyawan Korea. Kelas pekerjaan yang dicurigai adalah: manajer, profesional, dan juru tulis; pekerja layanan penjualan; dan manual terampil atau tidak terampil pekerja	Kesejahteraan psikologis yang buruk dari pekerja manual yang tidak dapat dijelaskan oleh sifat intrinsik dari jenis pekerjaan ini. Sebaliknya, orang-orang ini adalah: kesejahteraan psikologis pekerja ini dikaitkan dengan faktor pekerjaan psikososial yang tidak menguntungkan, seperti status pekerjaan yang buruk, kurangnya kepuasan, kurangnya dukungan dari manajer, dan iklim sosial yang buruk.
<i>Impact of JD-R Model on Psychological Well-Being of Gig Workers</i>	(Woon et al., 2023)	Studi ini bertujuan untuk mengungkap kondisi kerja pekerja dengan mengadopsi teori JD-R yang diakui secara luas dan mapan untuk memeriksa kesejahteraan psikologis pekerja pertunjukan.	Model <i>Job Demands Resources</i> JD-R	Tidak diketahui	Tuntutan pekerjaan (beban kerja dan tekanan waktu) berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Sumber daya pekerjaan (otonomi dan dukungan sosial) berhubungan positif dengan kesejahteraan

Judul	Peneliti	Tujuan	Metode/ Intervensi	Sampel/ Partisipan	Hasil
					an psikologis. Sumber daya pribadi (modal psikologis) berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.
<i>Factors Affecting the Psychological Well-Being of Health Care Workers During the COVID-19 Crisis</i>	(Alharthi et al., 2022)	Studi ini bertujuan untuk pengaruh faktor risiko terhadap indikator fisik dan Kesejahteraan psikologis.	Metode survei cross-sectional	Ukuran sampel adalah 541 petugas kesehatan.	Variabel sosiodemografi seperti umur, status perkawinan, dan wilayah kerja berpengaruh signifikan terhadap mental dan kesehatan psikologis petugas kesehatan selama krisis COVID-19. Petugas kesehatan yang kehilangan pasien karena COVID-19 memiliki angka yang jauh lebih tinggi prevalensi ketakutan, depresi, dan kecemasan.
<i>Factors affecting the Psychological Well-being of Health Care Workers During an epidemic: a Thematic Review</i>	(Philip & Cherian, 2020)	Tujuan dari tinjauan adalah untuk menyusun, membandingkan, dan kontras informasi yang tersedia sehingga menghasilkan gambaran yang jelas tentang bagaimana petugas kesehatan terkena dampaknya selama epidemi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.	Metode tematik reвью	Tidak diketahui	Tiga belas faktor diidentifikasi, yang dikelompokkan dalam kategorivariabel sosial-demografis, individu karakteristik, karakteristik sosial, dan konstruksi psikologis.

PEMBAHASAN

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Pekerja Profesional

Berdasarkan Aspek Kesehatan Psikologis

Hasil penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja profesional di antaranya intervensi psikologis. Intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja adalah intervensi psikologis (misalnya, *mindfulness*, pendekatan berbasis perilaku kognitif, dan intervensi psikologis lainnya) (Sakuraya et al., 2020). Studi oleh (Gritzka et al., 2020) mengelompokkan lima kategori indikator kesehatan psikologis, yaitu kesehatan mental, kemampuan kognitif, pemulihan dan pemulihan, kepuasan kerja dan hidup, dan indikator psikofisiologis. Sintesis naratif dalam penelitian ini menunjukkan efek positif secara konsisten pada kesejahteraan pekerja adalah indeks kesehatan mental dan kemampuan kognitif pekerja, sementara hasil yang beragam ditemukan untuk kategori hasil lainnya.

Penelitian (Armaou et al., 2020) menilai efektivitas intervensi digital untuk peningkatan kesejahteraan psikologis pekerja dan/atau pencegahan/pengelolaan kesehatan mental yang buruk di tempat kerja. Kajian ini menjadi panduan untuk

pengembangan dan implementasi intervensi digital di masa depan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental pekerja dalam organisasi. Studi (Ceri & Cicek, 2021) menyelidiki depresi, stres dan kesejahteraan psikologis pada pekerja profesional kesehatan di Turki; menentukan faktor risiko yang terkait dengan kesejahteraan mental dan membandingkan kesejahteraan mental pekerja profesional kesehatan dengan pekerja profesional non-kesehatan. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kesejahteraan psikologis, depresi dan stres pekerja profesional kesehatan dengan pekerja profesional non-kesehatan. Kesejahteraan psikologis secara signifikan dan negatif berkorelasi dengan depresi dan kecemasan.

(Kim, 2022) menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan menggunakan variabel stres kerja, strategi koping, makna hidup, dan ketahanan untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja selama COVID-19 pada pekerja wanita di sektor pelayanan. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita pekerja di sektor jasa selama era COVID-19, memberikan data dasar untuk pengembangan program intervensi kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya memberikan petunjuk untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja.

Penelitian (Romate & Rajkumar, 2022) bertujuan untuk memahami pengalaman, tantangan, kesejahteraan psikologis dan kebutuhan petugas kesehatan pemerintah klinis dan non-klinis (HCW) selama Pandemi COVID-19 di wilayah Hyderabad-Karnataka (H-K). Temuan penelitian (Philip & Cherian, 2020) mengungkapkan bahwa pekerja profesional kesehatan mengalami beberapa tantangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, seperti pekerjaan, keluarga, dan kesehatan psikologis. Studi ini membandingkan, dan kontras informasi yang tersedia sehingga menghasilkan gambaran yang jelas tentang bagaimana petugas kesehatan terkena dampaknya selama epidemi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Pekerja Profesional Berdasarkan Aspek Kesehatan Fisik

Penelitian (Weziak-Bialowolska et al., 2020) mengukur enam aspek kesejahteraan baik untuk arena kerja maupun kehidupan secara umum, menggunakan data longitudinal dengan urutan temporal yang jelas dari sebab dan akibat, dan secara eksplisit menghitung umpan balik dengan efek potensial di kedua arah. Studi kesejahteraan pekerja diukur dengan kondisi kerja fisik dan psiko-sosial, keselamatan kerja dan kesehatan kerja,

beban pekerjaan, otonomi pekerjaan, sumber daya pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga, dan lain-lain.

Penelitian (Romain et al., 2018) bertujuan menentukan dampak dari obesitas dan komorbiditas fisik, kesejahteraan psikologis, perilaku kesehatan dan penggunaan layanan kesehatan pada pekerja. Obesitas dan gangguan mood merupakan peningkatan faktor risiko yang terkait dengan beberapa hasil kesehatan yang buruk, kesejahteraan psikologis, dan perilaku kesehatan pada pekerja profesional kesehatan. mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis (tingkat stres, depresi, kecemasan, dan rasa sakit) di antara pekerja kantor yang lebih tua (≥ 55 tahun). Secara khusus, hubungan antara aktivitas fisik, karakteristik demografis, dan tingkat stres, depresi, kecemasan, dan nyeri diperiksa.

Penelitian (Tamakloe et al., 2022) mengkaji peran mediasi kelelahan dalam hubungan antara iklim keselamatan dan kesejahteraan psikologis pekerja di industri penerbangan Ghana. Studi menunjukkan bahwa kelelahan berfungsi sebagai media dalam hubungan antara iklim keselamatan dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penciptaan lingkungan kerja yang karyawan anggap aman dan sehat mengurangi kelelahan karyawan dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Pekerja Profesional Berdasarkan Aspek Pekerjaan

Penelitian (Weziak-Bialowolska et al., 2020) menganalisis kesejahteraan pekerja diukur dengan kondisi kerja fisik dan psiko-sosial, keselamatan kerja dan kesehatan kerja, beban pekerjaan, otonomi pekerjaan, sumber daya pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga, dan lain-lain. (Philip & Cherian, 2020) mengungkapkan bahwa pekerja profesional kesehatan mengalami

beberapa tantangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, diantaranya faktor pekerjaan.

Penelitian (Park et al., 2022) menguji faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pekerja wiraswasta di Korea, dan moderasi efek ini berdasarkan kelas pekerjaan. Di semua kelas pekerjaan, skor kesejahteraan psikologis lebih besar pada wanita, dan meningkat seiring dengan pendapatan bulanan dan frekuensi bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi; ada yang lebih rendah skor rata-rata pada mereka yang menjadi wiraswasta karena kebutuhan daripada pilihan pribadi. Selain itu, skor menurun karena jumlah gejala muskuloskeletal meningkat. Hubungan faktor pekerjaan dengan kesejahteraan psikologis individu wiraswasta juga berbeda menurut kelas pekerjaan.

Studi (Woon et al., 2023) bertujuan untuk mengungkap kondisi kerja pekerja dengan mengadopsi teori JD-R yang diakui secara luas dan mapan untuk memeriksa kesejahteraan psikologis pekerja pertunjukan. Tuntutan pekerjaan (beban kerja dan tekanan waktu) berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Sumber daya pekerjaan (otonomi dan dukungan sosial) berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Sumber daya pribadi (modal psikologis) berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Pekerja Profesional Berdasarkan Aspek Demografis

Penelitian (Romain et al., 2018) secara khusus mengukur hubungan karakteristik demografis untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja. Penelitian (Lorente et al., 2018) bertujuan untuk menganalisis mekanisme yang dilalui oleh karakteristik kerja terkait dengan kesejahteraan psikologis pekerja, mengeksplorasi peran mediasi dari pekerjaan dan pekerjaan yang bermakna

kepuasan, dan menyelidiki perbedaan dalam pola hubungan antara dua kelompok umur. Hasil ini mengkonfirmasi kedua kelompok usia (di bawah 55 tahun dan pekerja yang lebih tua), tetapi usia memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan variabel mediasi dan hubungan antarvariabel mediasi dan kesejahteraan psikologis pekerja.

Studi (Park & Yangho, 2021) mengidentifikasi faktor pekerjaan demografis, sosial ekonomi, dan psikososial yang terkait dengan kinerja tidak terampil pekerjaan manual, dan mengidentifikasi faktor pekerjaan psikososial yang dapat dimodifikasi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja. Kesejahteraan psikologis yang buruk dari pekerja manual yang tidak terampil tidak dapat dijelaskan oleh sifat intrinsik dari jenis pekerjaan ini. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis para pekerja ini dikaitkan dengan faktor pekerjaan psikososial yang tidak menguntungkan, seperti status pekerjaan yang buruk, kurangnya kepuasan pekerjaan, kurangnya dukungan dari manajer, dan iklim sosial yang buruk.

Pengaruh faktor risiko demografis terhadap indikator fisik dan kesejahteraan psikologis dianalisis oleh (Alharthi et al., 2022). Variabel sosiodemografi seperti umur, status perkawinan, dan wilayah kerja berpengaruh signifikan terhadap mental dan kesehatan psikologis petugas kesehatan selama krisis COVID-19. Petugas kesehatan yang kehilangan pasien karena COVID-19 memiliki angka yang jauh lebih tinggi prevalensi ketakutan, depresi, dan kecemasan.

Penelitian (Philip & Cherian, 2020) menyusun, membandingkan, dan membedakan informasi yang tersedia sehingga menghasilkan gambaran yang jelas tentang bagaimana petugas kesehatan yang terkena dampaknya selama epidemi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Tiga belas faktor diidentifikasi, yang mana dikelompokkan dalam kategori luas variabel sosial-

demografis, karakteristik individu, karakteristik sosial, dan konstruksi psikologis.

KESIMPULAN

Studi ini menyoroti faktor-faktor yang berperan penting dalam menentukan kesejahteraan pekerja profesional. Studi memiliki empat kesimpulan utama. Pertama, analisis tentang faktor-faktor yang terkait dengan kesejahteraan psikologis pekerja menunjukkan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh mindfulness, pendekatan berbasis perilaku kognitif, gangguan mood, stres, depresi, dan kecemasan, strategi koping, makna hidup, dan ketahanan untuk meningkatkan kualitas kehidupan kerja. Kedua, pengaruh faktor kesehatan fisik terhadap kesejahteraan psikologis pada pekerja meliputi obesitas, komorbiditas fisik, kelelahan, gejala muskuloskeletal, kesehatan kerja. Ketiga faktor pekerjaan yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja adalah kondisi kerja fisik, keselamatan kerja dan kesehatan kerja, beban pekerjaan, otonomi pekerjaan, sumber daya pekerjaan, kelas pekerjaan, tuntutan pekerjaan (beban kerja dan tekanan waktu) dan sumber daya pekerjaan (otonomi dan dukungan sosial). Keempat, analisis hubungan faktor demografis dengan kesejahteraan psikologis pada pekerja meliputi sosiodemografi seperti umur, pekerjaan, status perkawinan, wilayah kerja, sosial ekonomi.

Review ini memiliki beberapa keterbatasan. Kata kunci tidak selalu memberi hasil konsisten dengan bidang studi dan mungkin mengalami kriteria subjektivitas, yang dalam penelitian selanjutnya, harus lebih dikontrol. Dalam studi ini, prevalensi dari metode *cross-sectional* dan wilayah geografis yang berbeda tidak memungkinkan untuk menggeneralisasikan hasil. Selain itu, mengingat sedikitnya jumlah pekerja profesional yang muncul, peneliti memilih untuk menyertakan beberapa jenis

pekerjaan. Terlepas dari keterbatasan tersebut, studi ini dapat memberikan dasar kebijakan masa depan, terutama dalam hal organisasi, yang akan diadopsi untuk menanganikrisis, dan dalam skenario reorganisasi kerja di masa depan.

Ulasan inimenunjukkan bahwa kesejahteraan pekerja di era ini melibatkan berbagai bidang studi dan penelitian masa depan dapat difokuskan pada: (a) pemahaman budaya organisasi yang lebih dalam dan bagaimana menerapkan intervensi digital, (b) pemahaman yang lebih besar tentang penggunaan TIK dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan pekerjadan (c) pendekatan multidimensi bagi para akademisi untuk mempertimbangkan teori dan praktik lapangan lebih meningkatkan pemahaman tentang fenomena kesejahteraan pekerja dengan melibatkan semua jenis organisasi, dari universitas hingga industri.

DAFTAR PUSTAKA

Terimakasih pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alharthi, M. H., Alshomrani, A. T., Bazaid, K., Sonpol, H. M., Ibrahim, I. A., & Alashkar, A. M. (2022). Factors Affecting the Psychological Well-Being of Health Care Workers During the COVID-19 Crisis. *Psychology Research and Behavior Management, 15*(July), 1931–1942. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S370456>
- Armaou, M., Konstantinidis, S., & Blake, H. (2020). The effectiveness of digital interventions for psychological well-being in the workplace: A systematic review protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010255>
- Bakker, A. B., Hetland, J., Olsen, O. K., & Espevik, R. (2019). Daily strengths use and employee well-being: The moderating role of personality. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 92*(1), 144–168. <https://doi.org/10.1111/joop.12243>
- Bakker, A. B., & van Wingerden, J. (2020). Rumination about COVID-19 and employee well-being: The role of playful work design. *Canadian Psychology, c*. <https://doi.org/10.1037/cap0000262>
- Cai, L., Wang, S., & Zhang, Y. (2020). Vacation Travel, Marital Satisfaction, and Subjective Wellbeing: A Chinese Perspective. *Journal of China Tourism Research, 16*(1), 118–139. <https://doi.org/10.1080/19388160.2019.1575304>
- Ceri, V., & Cicek, I. (2021). Psychological Well-Being, Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals. *Psychology, Health and Medicine, 26*(1), 85–97. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859566>
- Clark, B., Chatterjee, K., Martin, A., & Davis, A. (2020). How commuting affects subjective wellbeing. *Transportation, 47*(6), 2777–2805. <https://doi.org/10.1007/s11116-019-09983-9>
- DiMaria, C. H., Peroni, C., & Sarracino, F. (2020). Happiness Matters: Productivity Gains from Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 21*(1), 139–160. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00074-1>
- Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Finstad, G. L., Bondanini, G., Lulli, L. G., Arcangeli, G., & Mucci, N. (2020). COVID-19-related mental health effects in the workplace: A narrative

- review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217857>
- Grey, J. M., Totsika, V., & Hastings, R. P. (2018). Physical and psychological health of family carers co-residing with an adult relative with an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(January), 191–202. <https://doi.org/10.1111/jar.12353>
- Gritzka, S., Macintyre, T. E., Dörfel, D., Baker-Blanc, J. L., & Calogiuri, G. (2020). The effects of workplace nature-based interventions on the mental health and well-being of employees: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11(April), 1–23. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00323>
- Hewett, R., Liefoghe, A., & Visockaite, G. Roongrengsuke, S. (2018). Bullying at work: Cognitive appraisal of negative acts, coping, wellbeing, and performance. *J Occup Health Psychol.*, 23(1), 71–84. <https://doi.org/doi:10.1037/ocp0000064>
- Juchnowicz, M., & Kinowska, H. (2021). EmpJuchnowicz, M., & Kinowska, H. (2021). Employee well-being and digitalwork during the COVID-19 pandemic. *Information (Switzerland)*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.3390/info1208029>
- Juchnowicz, M., & Kinowska, H. (2021). Employee well-being and digitalwork during the COVID-19 pandemic. *Information (Switzerland)*, 12(8), 1–13.
- Karapinar, P. B., Camgoz, S. M., & Ozge, T. E. (2020). Employee Wellbeing, Workaholism, Work–Family Conflict and Instrumental Spousal Support: A Moderated Mediation Model. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2451–2471. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00191-x>
- Kim, H. K. (2022). In the COVID-19 Era, Effects of Job Stress, Coping Strategies, Meaning in Life and Resilience on Psychological Well-Being of Women Workers in the Service Sector. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169824>
- Lorente, L., Tordera, N., & Peiró, J. M. (2018). How work characteristics are related to european workers' psychologicalwell-being. A comparison of two age groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph15010127>
- Magnier-Watanabe, R., Uchida, T., Orsini, P., & Benton, C. (2019). Organizational virtuousness and job performance in Japan: does happiness matter? *International Journal of Organizational Analysis*, 25(4), 628–646. <https://doi.org/10.1108/IJOA-10-2016-1074>
- Möhring, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., Friedel, S., Finkel, M., Cornesse, C., & Blom, A. G. (2021). The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, 23(S1), S601–S617. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1833066>
- Mousa, M., Massoud, H. K., & Ayoubi, R. M. (2020). Gender, diversity management perceptions, workplace happiness and organisational citizenship behaviour. *Employee Relations*, 42(6), 1249–1269. <https://doi.org/10.1108/ER-10-2019-0385>
- Park, J., Kim, H., & Kim, Y. (2022). Factors

- related to psychological well-being as moderated by occupational class in Korean self-employed workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010141>
- Park, J., & Yangho, K. (2021). FACTORS RELATED to PSYCHOLOGICAL WELL-BEING in UNSKILLED MANUAL WORKERS. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(6), 789–804. <https://doi.org/10.13075/IJOMEH.1896.01616>
- Philip, J., & Cherian, V. (2020). Factors Affecting the Psychological Well-being of Health Care Workers During an Epidemic: A Thematic Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(4), 323–333. <https://doi.org/10.1177/0253717620934095>
- Qi, M., Moyle, W., Jones, C., & Weeks, B. (2019). Physical Activity and Psychological Well-Being in Older University Office Workers: Survey Findings. *Workplace Health and Safety*, 67(3), 123–130. <https://doi.org/10.1177/2165079918790585>
- Romain, A. J., Marleau, J., & Baillot, A. (2018). Impact of obesity and mood disorders on physical comorbidities, psychological well-being, health behaviours and use of health services. *Journal of Affective Disorders*, 225(August 2017), 381–388.
- Tamakloe, S. A., Amponsah-Tawiah, K., & Mensah, J. (2022). Safety Climate and Psychological Well-Being Among Workers in the Ghanaian Aviation Industry: Does Fatigue
- Tisu, L., Lupşa, D., Virgă, D., & Rusu, A. (2020). Personality characteristics, job performance and mental health the mediating role of work
- <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.065>
- Romate, J., & Rajkumar, E. (2022). Exploring the experiences, psychological well-being and needs of frontline healthcare workers of government hospitals in India: a qualitative study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01093-9>
- Sakuraya, A., Imamura, K., Watanabe, K., Asai, Y., Ando, E., Eguchi, H., Nishida, N., Kobayashi, Y., Arima, H., Iwanaga, M., Otsuka, Y., Sasaki, N., Inoue, A., Inoue, R., Tsuno, K., Hino, A., Shimazu, A., Tsutsumi, A., & Kawakami, N. (2020). What Kind of Intervention Is Effective for Improving Subjective Well-Being Among Workers? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.528656>
- Schaumberg, R. L., & Flynn, F. J. (2019). Clarifying the link between job satisfaction and absenteeism: The role of guilt proneness. *Journal of Applied Psychology*, 102(6), 982–992. <https://doi.org/10.1037/apl0000208>
- Stringer, H. (2023). Worker well-being is in demand as organizational culture shifts. *Monitor on Psychology*, 54(1). <https://doi.org/https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-worker-well-being>
- Matter? *Occupational Health Science*, 6(2), 279–293. <https://doi.org/10.1007/s41542-022-00110-2>

- engagement. *Personality and Individual Differences*, 153(December 2018), 109644. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109644>
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Sacco, P. L., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2020). Well-Being in Life and Well-Being at Work: Which Comes First? Evidence From a Longitudinal Study. *Frontiers in Public Health*, 8(April), 1–12.
- <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00103>
- Woon, L. S., B, C. C. S., Ying, C. Y., & Yusof, A. (2023). *Impact of JD-R Model on Psychological Well-Being of Gig Workers*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-21-3>
- World Economic Forum. (2019). *6 steps to ensure employee well-being in your company*. January 16.