

ABSTRAK

Peran Spiritualitas dan Kohesivitas Keluarga Terhadap Gaya Hidup Sehat Pada *White-Collar Workers* di Jakarta serta Tinjauannya Dalam Islam

Tuntutan pekerjaan yang dialami oleh *white-collar workers* sangat tinggi. Hal ini mengakibatkan mereka tidak melakukan gaya hidup sehat sehingga mengalami risiko penyakit yang lebih besar dibandingkan dengan pekerja lainnya. Menurut pandangan Islam, gaya hidup sehat perlu dilakukan sebagai bentuk kebersyukuran atas nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT dan agar individu dapat melakukan ibadah dengan sebaik-baiknya, yang dalam konteks ini meliputi ibadah bekerja. Di antara faktor yang dinilai berperan dalam gaya hidup sehat yaitu spiritualitas sebagai faktor personal dan kohesivitas keluarga sebagai faktor lingkungan. Penelitian ini bertujuan menguji peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga secara bersamaan terhadap gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Health-Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) untuk mengukur gaya hidup sehat; *The Brief Multidimensional Measure of Religiousness and Spirituality* (BMMRS) untuk mengukur spiritualitas; dan *The Brief Family Relationship Scale* (BFRS) untuk mengukur kohesivitas keluarga. Partisipan penelitian ini adalah 122 *white-collar workers* di Jakarta yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian dengan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa spiritualitas dan kohesivitas keluarga secara signifikan berperan simultan pada tiga dimensi gaya hidup sehat yaitu *interpersonal relationship* (IR) sebesar 18.2%, *stress management* (SM) sebesar 7.5%, *spiritual growth* (SG) sebesar 31.4%. Dengan demikian, nilai-nilai spiritualitas dan aspek keluarga dalam budaya organisasi dan rutinitas pekerjaan *white-collar workers* perlu mendapatkan perhatian melalui kegiatan atau suatu intervensi.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Spiritualitas, Kohesivitas Keluarga, *White-Collar Workers* di Jakarta

ABSTRACT

The Role of Spirituality and Family Cohesion in Healthy Lifestyle in White-Collar Workers in Jakarta and Its Overview in Islam

The job demands experienced by white-collar workers are very high. It caused them not to live a healthy lifestyle so they have greater risk of disease compared to other workers. According to Islamic perspective, doing a healthy lifestyle is part of gratitude to Allah who provides life and healthiness so that individuals can do worship well, including working. There are two factors- that considered to play roles in a healthy lifestyle, namely spirituality as a personal factor and- family cohesion as an environmental factor. This study aimed to predict the role of spirituality and family cohesion together on healthy lifestyle. The participants were 122 white-collar workers in Jakarta who were selected by accidental sampling technique. The study used Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) to measure a healthy lifestyle; The Brief Multidimensional Measure of Religiousness and Spirituality (BMMRS) to measure spirituality; and The Brief Family Relationship Scale (BFRS) to measure family cohesion. The results using multiple regression analysis showed that spirituality and family cohesion have significant role- on three dimensions of healthy lifestyle, which are 18.2% on interpersonal relationship (IR), 7.5% on stress management (SM), and 34.1% on spiritual growth (SG). Therefore, spiritual values and family aspects should be taken into account in the routine and culture of organization through activities or interventions.

Keywords: Healthy Lifestyle, Spirituality, Family Cohesion, White-Collar Workers in Jakarta