



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

DUKUNGAN SOSIAL, STRES KERJA DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGEMUDI OJEK DARING

Aris Purwanto¹, Sri Lestari^{2*}

^{1,2}

Magister Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:
March 2024

Approved
July 2024

Published:
December
2024

Keywords :

psychological well-being;
social support;
work stress;
work-life balance; online motorcycle taxi drivers.

ABSTRACT

Flexible work schedules force driving partners to accept unnatural revenue levels and working conditions, which negatively impacts the welfare of online motorcycle taxi drivers. In order to objectively demonstrate how social support, work stress, and work-life balance affect the psychological health of online motorcycle taxi drivers, research was performed. This study uses quantitative methods with data from 244 Surakarta City motorbike taxi drivers who were randomly selected for the study. Scale is used in the data collection methods for this research. After removing the outlier from the gathered data, SPSS 16.0 is used to run a multiple linear regression analysis. The findings indicated that work-life balance, societal support, and workplace stress all have an impact on the psychological health of online motorcycle.

Alamat Korespondensi:

Jl. Garuda Mas No.3-7, Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura,
Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

E-mail:

sri.lestari@ums.ac.id (correspondence)
aris.purwanto.alghozali@gmail.com

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima :

Maret 2024

Disetujui:

Juli 2024

Dipublikasikan:

Desember 2024

Kata Kunci:

kesejahteraan psikologis; dukungan sosial; stres kerja; keseimbangan kehidupan-kerja; pengemudi ojek daring.

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menunjang produktivitas kerja maupun pelaksanaan tugas-tugas sosial lainnya. Oleh karena itu mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menjadi penting. Penelitian dilakukan untuk membuktikan secara empiris pengaruh dukungan sosial, stres kerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 244 pengemudi ojek daring di Kota Surakarta melalui *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan empat skala. Data yang terkumpul dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan program *SPSS 16.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, stres kerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Secara terpisah masing-masing variabel juga memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi daring. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang paling kuat terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring, diikuti keseimbangan kehidupan-kerja dan stres kerja. Implikasi penelitian ini adalah meningkatkan dukungan sosial pada pengemudi ojek daring dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

PENDAHULUAN

Ojek daring merupakan salah satu bentuk *ride healing* yang mampu menciptakan peluang lapangan pekerjaan baru serta menambah penghasilan ekonomi keluarga dengan cara melibatkan diri menjadi mitra pengemudi ojek daring (Watung, Rotinsulu, & Tumangkeng, 2022). Fleksibilitas waktu serta peluang ekonomi yang diterapkan oleh sistem ojek daring merupakan faktor penyebab seseorang bersedia mendaftarkan diri menjadi mitra pengemudi (Arofah & Alam, 2019; Dwijayanti & Jember, 2021). Konsep mitra tersebut memiliki arti bahwa pengemudi bertugas sebagai pemberi jasa ojek kepada pelanggan dan perusahaan menerapkan *sharing system* 80% pendapatan untuk pengemudi serta 20% untuk perusahaan penyedia aplikasi (Kementerian Perhubungan RI, 2022).

Hasil penelitian Datu, Kawatu, dan Mandagi (2019) menjelaskan bahwa mayoritas pengemudi ojek daring secara harian bekerja melebihi batas waktu 8 jam sehingga menyebabkan kelelahan kerja yang tergolong berat. Pola mitra yang dilaksanakan dalam sistem ojek daring lebih ter subordinasi dengan menghilangkan hak jaminan sosial, insentif, tidak adanya pesangon, eksploitasi jam kerja yang tidak wajar, dan kesenjangan hubungan bisnis antara pengemudi dengan pemilik aplikasi (Kamim & Khandiq, 2019).

Berbagai masalah sistemik yang dialami oleh pengemudi ojek daring dapat mengakibatkan munculnya *job insecurity* yang berimplikasi pada penurunan tingkat kesejahteraan psikologis individu (Alniaj, 2020). Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang dapat menunjang pengemudi ojek daring dalam menjalankan aktifitas pekerjaan, sosial atau peran dalam keluarga (Izzati, Budiani, Mulyana, & Puspitadewi, 2021). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih produktif dalam bekerja daripada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah (Hashiguchi et al., 2020). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal berupa jenis kelamin, umur, karakter dan religiusitas (Erlina, 2021) serta faktor eksternal berupa dukungan sosial (Yoon & Hur, 2021).

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa dukungan sosial mampu berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri, 2020). Ilham dan Despina (2021) juga menerangkan bahwa secara umum dukungan sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial tersebut bersumber dari keluarga, teman, komunitas, organisasi/lembaga, maupun lingkungan masyarakat (Li et al., 2021). Dukungan sosial dari

keluarga yang tinggi akan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi individu (Poudel et al., 2020; Xi et al., 2017). Dukungan tersebut sangat berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring, dimana pengemudi ojek daring akan merasa dicintai dan dihargai (Putra, Himam, & Kusumastutie, 2022).

Selain variabel dukungan sosial, variabel stres kerja terbukti berpengaruh terhadap kualitas kesejahteraan psikologis (Washinta & Hadi, 2021). Stres kerja didefinisikan sebagai ketegangan mental maupun fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor berkaitan dengan pekerjaan yang dilakukan (Saranani, Setiawan, & Asraf, 2022). Stres kerja tersebut dapat diakibatkan oleh beban kerja yang dialami selama menjalani pekerjaan (Adam et al., 2020; Lesmana, 2020). Temuan penelitian menjelaskan bahwa tingkat stres kerja pengemudi ojek daring di kota Medan tergolong rendah (Mahendra, Setiawan, Fawwazir, Ratna, & Zahra, 2022b), demikian pula di kota Kupang ditemukan 81% pengemudi ojek daring memiliki tingkat stres rendah (Samara, Lidia, & Setiawan, 2022). Sementara hasil penelitian lain mengemukakan bahwa pengemudi ojek daring di kota Yogyakarta dan Tembalang Kota Semarang memiliki tingkat stres kerja yang sedang (Kuncoro, 2018; Joddy, Wahyuni, & Kurniawan, 2022).

Pada sisi lain, kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh keandalan individu dalam mencapai keseimbangan kehidupan-kerja (Dewi, Kurniasari, & Mariska, 2022; Saraswati & Lie, 2020). Keseimbangan kehidupan-kerja pengemudi ojek daring termanifestasikan dalam kedisiplinan ketika bekerja, yang ditunjukkan dengan waktu kerja yang ditargetkan sendiri menyerupai waktu kerja kantoran (Putra, Himam, & Kusumastutie, 2022). Variabel keseimbangan kehidupan-kerja mampu memberikan kontribusi positif terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Rahmi, 2021). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa keseimbangan kehidupan-kerja serta kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif (Yudiani & Istiningtyas, 2022). Keseimbangan kehidupan-kerja adalah kemampuan untuk menselaraskan domain pekerjaan, keluarga, serta pribadi dalam kehidupan (Delecta, 2011). Keseimbangan kehidupan-kerja juga sangat erat kaitannya dengan masalah waktu, tenaga, pencapaian tujuan, dan ketegangan dalam kehidupan (Fisher et al., 2009). Namun penelitian lain menunjukkan bahwa pekerja lepas teramati memiliki kemampuan keseimbangan kehidupan kerja yang lebih buruk dibandingkan dengan pekerja tetap (Lass & Wooden, 2020). Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menguji pengaruh dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

METODE

Dalam penelitian ini variabel kesejahteraan psikologis menjadi variabel terikat, sedangkan variabel dukungan sosial keluarga, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, khususnya penelitian korelasional. Seluruh pengemudi ojek daring (Gojek, Grab, Maxim dan Shopee food) di Kota Surakarta dipilih sebagai populasi penelitian. Berdasarkan pertimbangan persebaran populasi, maka teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah accidental sampling karena jumlah populasi yang tidak diketahui dan sangat luas. Responden dalam penelitian ini adalah 244 pengemudi ojek daring di Kota Surakarta, terdiri dari 222 orang laki-laki dan 22 orang perempuan).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan empat instrumen yaitu: Partisipan di dalam penelitian ini memiliki kriteria:

1. Skala dukungan sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Cohen dan Hoberman (1983) meliputi dukungan penilaian, dukungan nyata, dukungan harga diri dan dukungan penerimaan (Cohen & Hoberman, 1983). Hasil uji validitas isi dengan Aiken's V menunjukkan nilai validitas antara 0,80-1,00, dan reliabilitas dengan *alpha Cronbach* sebesar 0,94.
2. Skala stres kerja dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang ditemukan oleh Robbins (2006) meliputi aspek fisiologi, aspek psikis, dan aspek perilaku (Robbins & Judge, 2011). Hasil uji validitas isi dengan menggunakan Aiken's V menunjukkan

- skor validitas antara 0,75 sampai dengan 0,90. Pengukuran uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* memberikan nilai reliabilitas sebesar 0,95.
3. Skala keseimbangan kehidupan-kerja menggunakan skala yang disusun oleh Gunawan et al., (2019) dengan menggunakan aspek yang diungkapkan Fisher et al., (2009) yaitu aspek gangguan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, gangguan kehidupan pribadi dengan pekerjaan, peningkatan kerja kehidupan pribadi dan peningkatan kehidupan pribadi dari pekerjaan. Hasil uji validitas isi dengan Aiken's V menunjukkan nilai validitas antara 0,65 sampai 0,80. Pengukuran uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha cronbach* menunjukkan nilai reliabilitas 0,87.
 4. Skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Seligman (2018) dan diadaptasi oleh Elfida et al., (2021) yang mencakup aspek emosi positif, keterlibatan penuh, relasi, kebermaknaan dan pencapaian (Elfida, Milla, Mansoer, & Takwin, 2021). Hasil uji validitas isi dengan Aiken's V menunjukkan nilai validitas antara 0,65 sampai 0,90. Pengukuran uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha cronbach* menunjukkan nilai reliabilitas 0,97.

Instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian digunakan untuk pengumpulan data. Prosedur yang dilakukan adalah peneliti mendatangi komunitas-komunitas ojek daring dan menanyakan kesediaan pengemudi ojek daring untuk berpartisipasi dalam penelitian. Pengemudi ojek daring yang menyatakan bersedia, kemudian diberikan link google form yang berisi skala penelitian. Secara keseluruhan diperoleh data dari 244 orang pengemudi daring yang kemudian dianalisis secara statistik dengan teknik analisis regresi berganda. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dulu dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Program statistik yang digunakan sebagai adalah SPSS 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi klasik yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,984 dengan nilai sig. 0,288, hasil tersebut menjelaskan bahwa residual variabel dukungan sosial, stres kerja, keseimbangan kehidupan-kerja dan kesejahteraan psikologis berdistribusi secara normal. Uji linieritas pada variabel dukungan sosial memperoleh hasil taraf signifikansi linearity 0,000 ($p \leq 0,05$), uji linieritas pada variabel stres kerja memperoleh hasil taraf signifikansi linearity 0,000 ($p \leq 0,05$) dan hasil uji linieritas pada variabel keseimbangan kehidupan-kerja memperoleh hasil taraf signifikansi linearity 0,001 ($p \leq 0,05$). Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja dengan variabel kesejahteraan psikologis berkorelasi secara linier. Hasil uji multikolinieritas memperoleh nilai VIF seluruh variabel lebih besar dari 1 dengan nilai tolerance di sekitar 1, hasil tersebut mengindikasikan bahwa model regresi tidak memiliki gejala multikolinearitas. Hasil uji heteroskedastisitas menggambarkan bahwa variabel dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja memiliki nilai signifikansi $p \geq 0,05$. Berdasarkan uji asumsi yang dilakukan diketahui bahwa data telah memenuhi uji prasyarat sehingga mampu dianalisis menggunakan uji parametrik regresi linier berganda. Hasil uji regresi linear berganda pada variabel dukungan sosial, stres kerja, keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring dilakukan secara simultan dengan output uji F sebagai berikut.

Tabel 1.

Model	Output uji simultan (uji F)				
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	144349.119	3	48116.400	206.642	0.000

Tabel 1 menunjukkan nilai Fhitung 206,642 > 2,64 Ftabel dan sig 0,000 < 0,05. Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa model regresi dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Berdasarkan hasil di atas maka Ha diterima dan Ho ditolak artinya terdapat pengaruh variabel dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

Tabel 2.
Output uji parsial (uji t)

Model		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	27.270	8.278		-3.249	0.001
	Dukungan sosial	1.561	0.067	0.810	23.392	0.000
	Stres kerja	-0.171	0.062	-0.095	-2.750	0.006
	Keseimbangan kehidupan-kerja	0.447	0.119	0.128	3.740	0.000

Dari perhitungan table coefficients diatas, didapat hasil regresi linier berganda yaitu nilai koefisien regresi untuk dukungan sosial (X1) sebesar 1,561, nilai koefisien regresi untuk stres kerja (X2) sebesar -0,171 dan nilai koefisien regresi untuk keseimbangan kehidupan kerja (X3) sebesar 0,447 sehingga diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

$$Y = 27,270 + 1,561X_1 - 0,171X_2 + 0,447X_3$$

Dimana:

1. Nilai konstanta (a) sebesar 27,270. Yaitu nilai tetap variabel kesejahteraan psikologis (Y) apabila variabel dukungan sosial (X1), stres kerja (X2) dan keseimbangan kehidupan-kerja (X3) bernilai nol.
2. Koefisien regresi dukungan sosial (X1) sebesar 1,561. Jika dukungan sosial mengalami penambahan 1 satuan, maka nilai kesejahteraan psikologis (Y) mengalami peningkatan sebesar 1,561 dengan menjaga variabel lain tetap konstan.
3. Koefisien regresi stres kerja (X2) sebesar -0,171. Jika stres kerja mengalami penambahan 1 satuan, maka nilai kesejahteraan psikologis (Y) mengalami penurunan sebesar -0,171 dengan menjaga variabel lain tetap konstan.
4. Koefisien regresi keseimbangan kehidupan-kerja (X3) sebesar 0,447. Jika keseimbangan kehidupan-kerja mengalami penambahan 1 satuan, maka nilai kesejahteraan psikologis (Y) mengalami peningkatan sebesar 0,447 dengan menjaga variabel lain tetap konstan.

Tabel 2 menunjukkan nilai thitung variabel dukungan sosial sebesar 23.392 > ttabel 1.96 dengan sig 0,000 < 0,05. Hasil pada tabel 2 dapat menjelaskan bahwa hipotesis diterima, secara parsial variabel dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring, Peningkatan dukungan sosial yang diperoleh akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

Berdasarkan hasil pada tabel 2 juga dapat diketahui bahwa stres kerja memiliki nilai thitung sebesar -2.750 yang lebih besar daripada ttabel sebesar 1.96 dengan sig 0,06 < 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa hipotesis diterima, secara parsial variabel stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring, peningkatan stres kerja yang diperoleh akan menurunkan kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

Tabel 2 juga memuat hasil dari pengaruh variabel keseimbangan kehidupan-kerja, pengaruh tersebut dijelaskan melalui nilai thitung sebesar 3.740 > ttabel sebesar 1.96 dengan p = 0,000. Artinya secara parsial variabel keseimbangan kehidupan-kerja memiliki berpengaruh terhadap

variabel kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring dengan arah pengaruh positif. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Peningkatan keseimbangan kehidupan-kerja yang diperoleh akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring.

Tabel 3.
Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

Variabel	Koefisien Beta	Koefisien Korelasi	R Square
Dukungan social	0,810	0,834	0,717
Stres kerja	-0,095	-0,221	
Keseimbangan kehidupan-kerja	0,128	0,190	

Berdasarkan hasil pada tabel 3 terlihat bahwa sumbangan efektif (SE) variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring sebesar 67,3%. Selain itu, sumbangan efektif variabel stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis (SE) adalah sebesar 2%. Sumbangan efektif (SE) variabel keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring sebesar 2,4%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring dibandingkan variabel stres kerja dan work-life balance. Pengaruh dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring sebesar 71,7%. Artinya masih ada 28,3% faktor lain yang mempengaruhi mental well-being pengemudi ojek daring, seperti faktor sosial, faktor genetik, kepribadian, faktor demografi, dan faktor sosial ekonomi.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa kontribusi relatif (SR) variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring sebesar 94%. Selanjutnya kontribusi relatif variabel stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring sebesar 3%. Kontribusi relatif variabel keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring adalah 3%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, stres kerja dan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang penting bagi pengemudi ojek daring karena dapat meningkatkan kemampuan pengemudi ojek daring untuk menjalin relasi yang positif dengan pihak lain, mampu memahami diri, memiliki kemandirian, serta memahami tujuan dan makna dalam kehidupan (Berger, Frey, Levin, & Danda, 2019). Kesejahteraan psikologis terbukti dipengaruhi oleh stres serta motivasi kerja individu (Tamyiz, Iftayani, & Esterina, 2023; Yanti & Amri, 2023). Kesejahteraan psikologis diperlukan agar individu dapat menjalankan dinamika dalam pekerjaan, menghilangkan pikiran yang kurang produktif, serta menghadapi persaingan di lingkungan kerja dengan kebijaksanaan (Wijaya, Trang, & Uhing, 2022). Kesejahteraan psikologis juga mampu memperbaiki kepuasan kerja individu sehingga berdampak positif terhadap performa kerja yang dijalankan (Wati & Aulia, 2021). Performa kerja tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk rasa tanggung jawab, tidak mudah menyerah, percaya diri dalam bekerja serta memiliki rasa semangat kerja untuk menjalankan pekerjaan (Simanjuntak & Sitio, 2021).

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial, stres kerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Hasil analisis menjelaskan bahwa nilai F sebesar 206,642; $p = 0,000$ dan memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 71,7%. Hal ini berarti masih ada 28,3% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Faktor-faktor lain tersebut antara lain level organisasi, kepribadian, serta karakteristik demografis individu (Cho, 2019). Penelitian juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial telah memberikan kontribusi paling tinggi dengan sumbangan efektif sebesar 67,3% terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu variabel keseimbangan kehidupan-kerja memberikan sumbangan efektif

sebesar 2,4%, dan stres kerja memberikan kontribusi paling rendah sebesar 2%.

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai bentuk pencapaian penuh dari potensi psikologis individu, keadaan tersebut dapat menggambarkan dari kemampuan untuk menerima kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta terus bertumbuh secara personal (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis individu dapat dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial (Ngaru & Kagea, 2017). Variabel dukungan sosial dapat menjadi sumber yang positif dalam mengurangi efek buruk dari stres kerja serta dapat meminimalisir timbulnya konflik antara pekerjaan-keluarga (Fauzi, Ramadhani, & Putra, 2022). Dukungan sosial yang tinggi dari keluarga ataupun rekan kerja akan mampu menurunkan tingkat stres kerja yang muncul sehingga individu dapat bekerja dengan aman dan nyaman (Febriyanti & Putra, 2018). Keseimbangan kehidupan-kerja juga merupakan variabel yang dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Yudiani & Istiningtyas, 2022b). Keseimbangan kehidupan-kerja dapat memungkinkan individu untuk memiliki waktu serta energi yang cukup dalam menjalankan aspek-aspek kehidupan selain pekerjaan mereka (Jannah & Suryani, 2020).

Hasil analisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai thitung sebesar 23.392 dan $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Dukungan sosial merupakan faktor yang penting dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu (Eva, Shanti, Hidayah & Bisri, 2020), dukungan sosial yang diterima secara konsisten berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Saltzman, Hansel, & Bordnick, 2020). Dukungan sosial terbukti mampu memberikan individu rasa aman dan dicintai di lingkungan sosial tempat individu berada (Putri & Soetjiningisih, 2022).

Dukungan sosial dapat bersumber dari teman, rekan kerja dan keluarga (Prasetya, 2020). Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga termasuk orang tua sangat efektif untuk membentuk motivasi karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang mereka dapatkan sehingga akan berpengaruh terhadap karir didalam pekerjaan (Rifa'i, 2018). Keluarga merupakan elemen yang paling penting dalam kehidupan karena menjadi tempat individu untuk saling berinteraksi dan berbagi tentang pengalaman hidup yang dijalani (Asbari, Purwanto, Sudargini, & Fahmi, 2020). Dukungan dari anggota keluarga membantu individu dalam beradaptasi terhadap berbagai problematika yang sedang dihadapi (Rohmah, Muafiah, Sofiana, & Adryanto, 2022).

Dukungan sosial yang diterima membantu individu untuk bekerja dengan tenang dan fokus sehingga memberikan efek positif dalam ranah keluarga maupun ranah kerja (Wijaya & Ernawaty, 2021). Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat pengaruh positif terhadap kualitas hidup guna meningkatkan semangat dan produktifitas dalam bekerja (Rahmadani & Fahrudin, 2020; Setyawati, Fahiroh, & Poerwanto, 2022). Dukungan keluarga dapat berwujud bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada anggota yang membutuhkan meliputi aspek multidimensi termasuk emosional, instrumental, informasi serta bersifat timbal balik (Kamaryati & Malathum, 2020).

Penelitian ini melibatkan 90,9% laki-laki dan 9,1% perempuan dengan hasil kategorisasi variabel dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian Kushairi, Ming, & Yi (2022) yang menjelaskan bahwa laki-laki memiliki tingkat dukungan lebih baik dalam semua dimensi dukungan sosial keluarga dibandingkan dengan perempuan. Perbedaan level dukungan sosial tersebut dikarenakan perempuan yang bekerja tetap memiliki tanggung jawab untuk melakukan pekerjaan rumah tangga (Victorine & Gutama, 2019). Fenomena tersebut juga terjadi kepada pengemudi ojek daring perempuan, yang memiliki tanggung jawab ganda, sehingga mengalami kesulitan untuk mengerjakan semua pekerjaan (Pace & Sciotto, 2022). Pengemudi ojek daring perempuan juga memiliki kendala kondisi fisik sebagai pengemudi, keterbatasan kerja pada malam hari serta tingkat keamanan yang rendah (Syevtiandini, Erningsih, & Yatim, 2021).

Dukungan sosial pengemudi ojek daring juga dapat berasal dari rekan kerja, melalui komunitas ojek daring para pengemudi dapat memiliki solidaritas, rasa aman, rasa dihargai serta *quality of work life* (Putra, Himam, & Kusumastutie, 2022). Solidaritas mengacu pada sifat yang

kompak untuk saling berbagi serta saling meringankan beban kerja antara satu dengan yang lain (Hidayat, 2016). Solidaritas tersebut terbentuk karena adanya kesamaan pekerjaan yang menimbulkan rasa saling memahami dan perasaan senasib. Komunitas pengemudi ojek daring menjaga solidaritas tersebut melalui forum diskusi antar anggota dan juga melakukan kegiatan bhakti sosial seperti berbagi takjil ataupun penggalangan dana sosial kebencanaan (Chodijah & Fergiwan, 2022). Bentuk solidaritas tersebut dapat dilihat dari kolaborasi dalam memberikan bantuan satu sama lain, kerja sama dalam menjalankan aktivitas, serta sikap menghargai dan menghormati (Safitri & Syukur, 2022).

Hasil analisis pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh nilai thitung sebesar -2.750 dan $p = 0,06$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Temuan tersebut selaras dengan penelitian (Suleman, Hussain, Shehzad, Syed, & Raja, 2018); (Srivastav, 2021); Syakina, Farhanas, Rahmayanti, Fitriana, dan Singadimeja (2022). Stres kerja memunculkan rasa lelah, cemas, khawatir sakit kepala, sesak nafas, kehilangan konsentrasi serta merasa terbebani terhadap pekerjaan yang dilakukan (Muchtadin, 2022). Gejala stres memberikan rasa tidak nyaman dan dapat mempengaruhi motivasi pengemudi ojek daring dalam bekerja. Stres yang tinggi telah menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis sehingga pengemudi ojek daring mengalami penurunan kualitas dalam bekerja (Rahimpour, Jarahi, Rafeemanesh, Taghati, & Ahmadi, 2020). Kurangnya konsentrasi dalam melakukan pekerjaan dapat berpotensi menimbulkan peningkatan kecelakaan ketika melakukan pekerjaan (Kuswardian, Rahimah, & Sakinah, 2023). Stres kerja juga dapat berpotensi menimbulkan persepsi negatif tentang pekerjaan yang sedang dijalani (Sanubari & Amalia, 2019).

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja pengemudi ojek daring mayoritas masuk kategori stres sedang. Stres dalam pekerjaan dapat disebabkan oleh (Samura & Sitompul, 2020), beban kerja dalam mencapai bonus perusahaan, waktu dalam bekerja, tempat kerja, dan penghasilan yang diperoleh dari pekerjaan (Sari, 2022), maupun faktor hubungan interpersonal serta ketidakpastian dalam pekerjaan Sari (2022) menambahkan bahwa tuntutan poin oleh perusahaan telah menjadi faktor pemicu pengemudi ojek daring mengalami time stress dalam bekerja.

Penelitian lain menemukan stres kerja bagi pengemudi ojek daring dapat meningkat karena regulasi perusahaan secara tidak langsung membentuk persaingan antara pengemudi ojek daring dan waktu kerja melebihi 8 jam sehari yang harus dilakukan pengemudi ojek daring agar dapat memenuhi sistem poin yang telah ditentukan oleh perusahaan (Mahendra, Setiawan, Fawwazir, Ratna, & Zahra, 2022). Stres kerja pada pengemudi ojek daring dapat diamati dari munculnya perasaan tertekan dan cemas akan masa depan pekerjaannya (Antonio, Heryana, Silviana, & Nabila, 2022).

Pemerolehan dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja terbukti dapat menurunkan stres kerja pada pengemudi ojek daring (Rahmadina, Alkaff, Shofwati, Sari, & Aristi, 2022). Pengemudi ojek daring telah mengimbangi beban kerja yang diperoleh dengan membangun suatu komunitas sebagai bentuk solidaritas agar dapat saling membantu ketika menghadapi suatu masalah (Panimbang, 2021). Dukungan dari keluarga dan rekan kerja memberikan kesempatan bagi pengemudi ojek daring untuk mengomunikasikan kendala dan kesulitannya dalam bekerja sehingga menimbulkan rasa aman dan nyaman (Khoirunnisa, Effendi, Fauziah, & Srisantyorini, 2021). Selain itu pengemudi ojek daring juga dapat mengurangi stres kerja yang dialami dengan meminimalkan perasaan ketidakpastian akan kelanjutan pekerjaannya di masa depan (Perwira & Hidayat, 2021). Salah satu cara meminimalkan ketidakpastian pekerjaan adalah dengan cara memandang positif masalah-masalah dalam pekerjaan sehingga mampu memunculkan motivasi dalam bekerja (Paramita, Mulyani, & Komalasari, 2022).

Hasil analisis pengaruh keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai thitung sebesar 3.740 dengan $p = 0,000$. Hasil tersebut menjelaskan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, peningkatan keseimbangan kehidupan-kerja akan meningkatkan kesejahteraan psikologis

yang dimiliki (Dewi, Kurniasari & Mariska, 2022). Keseimbangan kehidupan-kerja menjadi faktor yang mampu menjadikan seseorang bekerja dengan baik dan tidak terbebani dengan masalah di luar pekerjaan (Silaban & Margaretha, 2021).

Waktu kerja ojek daring yang fleksibel (*flexible work arrangements*) merupakan insentif bagi karyawan untuk menyeimbangkan kehidupan dan pekerjaan sehingga dampak buruk baik fisik maupun psikologis dapat diminimalkan (Kirana, 2021). Jam kerja yang fleksibel juga memberikan kebebasan lebih bagi para pengemudi ojek daring untuk mengatur jam kerja yang mereka sukai, sehingga memungkinkan mereka untuk mengelola kehidupan sehari-hari dengan lebih baik dan mengurangi konflik pekerjaan-keluarga (Hada, Fanggidae, & Nursiani, 2020).

Keterbatasan penelitian ini adalah mayoritas responden adalah pengemudi ojek daring berjenis kelamin laki-laki, sehingga tidak dapat dilakukan uji perbedaan kesejahteraan psikologis pengemudi daring laki-laki dan perempuan. Selain itu pengiriman tautan untuk pengisian kuesioner saja tidak mendapatkan respons yang memadai dari pengemudi ojek daring. Pengemudi ojek daring baru bersedia mengisi kuesioner setelah mendapatkan penjelasan secara langsung mengenai penelitian yang dilakukan. Dengan cara tersebut pengumpulan data membutuhkan waktu yang lebih lama dan energi yang lebih besar.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial, stres kerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang paling kuat terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring, diikuti keseimbangan kehidupan-kerja, dan stres kerja. Secara terpisah, masing-masing variabel juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pengemudi ojek daring. Implikasi penelitian ini adalah memelihara ketersediaan dukungan sosial bagi pengemudi ojek daring akan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, V., Wulandari, J., & Aprillia, H. D. (2020). Analisis beban kerja dan insentif terhadap kinerja driver gojek di Bandar Lampung. *Jurnal Perspektif Bisnis*, 3(2), 106–116. <https://doi.org/10.23960/jpb.v3i2.14>
- Alniaj, Y. A. (2020). The impact of job insecurity on psychological wellbeing (case study on the workers on private company in damascus). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(12). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i12/8111>
- Antonio, K., Heryana, A., Silviana, I., & Nabila, A. (2022). Faktor – faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada petugas call center nomor tunggal panggilan darurat (NTPD) Jakarta Siaga 112 di Badan Penanggulangan Bencana Daerah DKI Jakarta tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 101–107.
- Arofah, A. F. S., & Alam, Y. T. (2019). Eksistensi driver ojek online wanita sebagai bentuk kesetaraan gender. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 5(2), 171–183. <https://doi.org/10.33369/jsn.5.2.171-183>
- Asbani, M., Purwanto, A., Sudargini, Y., & Fahmi, K. (2020). The effect of work-family conflict and social support on job satisfaction: a case study of female employees in indonesia. *Ijosmas*, 1(1), 32–43. Retrieved from <http://www.ijosmas.org>
- Berger, T., Frey, C. B., Levin, G., & Danda, S. R. (2019). Uber happy? work and well-being in the “gig economy.” *Economic Policy*, 34(99), 429–477. <https://doi.org/10.1093/epolic/eiz007/5536871>
- Cho, S. (2019). Effects of social support and grateful disposition on employees’ psychological well-being. *The Service Industries Journal*, 39(11–12), 799–819. <https://doi.org/10.1080/02642069.2018.1444755>
- Chodijah, S., & Fergiwan, M. R. (2022). Solidaritas sosial komunitas pengemudi ojek online. *International Journal of Panengen*, 1(1), 42–51.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. <https://doi.org/doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Datu, M. M. D., Kawatu, P. A. T., & Mandagi, C. K. F. (2019). Hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online komunitas manguni rider online sario. *Jurnal KESMAS*, 8(6).
- Delecta, P. (2011). Work life balance. *International Journal of Current Research*, 3(4), 186–189.
- Dewi, R. R., Kurniasari, E. P., & Mariska, S. E. (2022). Pengaruh work-life balance terhadap psychologall wellbeing wanita yang bekerja. *Motivasi*, 9(1), 1–9. Retrieved from <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5902>
- Dwijayanti, M., & Jember, M. (2021). Dampak ojek online terhadap jam kerja dan pendapatan ojek di Kota Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 10(8), 3247–3278.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The Perma-Profiler pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan psikologis pada istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *JP3SDM*, 10(1), 58–71.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, N. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/UM001V5I32020P122>
- Fauzi, M. A., Ramadhani, D. P., & Putra, R. S. (2022). The effect of social support in work family conflict on work stress levels. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3095–3108. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.707>
- Febriyanti, K. A. A., & Putra, M. S. (2018). Pengaruh stres kerja dan dukungan sosial terhadap konflik kerja-keluarga pegawai di upt pasar klungkung. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 7(5),

2538–2564.

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family : a measure of work / nonwork interference and enhancement beyond work and family : A measure of work / nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, *14*(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Gunawan, G., Nugraha, Y., Sulastiana, M., & Harding, D. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *8*(2), 88–94.
- Hada, R. I. P., Fanggidae, R. E., & Nursiani, N. P. (2020). Flexible working arrangement dan pengaruhnya terhadap work-life balance pada resellers online shop. *Jurnal Ekobis: Ekonomi, Bisnis & Manajemen*, *10*(2), 162–171. Retrieved from <http://ejournal.stiemj.ac.id/index.php/ekobis>
- Hashiguchi, N., Cao, J., Lim, Y., Kubota, Y., Kitahara, S., Ishida, S., & Kodama, K. (2020). The effects of psychological factors on perceptions of productivity in construction sites in Japan by worker age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103517>
- Hidayat, R. (2016). *Solidaritas sosial masyarakat petani Kelurahan Bontolerung Kecamatan Tinggimoncong Kabupaten Gowa* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar.
- Ilham, A., & Despina, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada driver keluarga gojek serong. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, *1*(3), 297–307.
- Izzati, U. A., Budiani, M. S., Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. W. S. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada karyawan terdampak pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *11*(3), 315–325. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p315-326>
- Jannah, F., & Suryani, I. (2020). Pengaruh work-life balance terhadap kebahagiaan yang dimediasi oleh self-esteem pada karyawan sektor perbankan kota Banda Aceh. *Jurnal Manajemen Inovasi*, *1*(11), 124–137.
- Kamaryati, N. P., & Malathum, P. (2020). Family support: A concept analysis. *International Journal of Nursing Research*, *24*(3), 403–410. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/343253776>
- Kamim, A. B. Muh., & Khandiq, M. R. (2019). Mitra pengemudi gojek dalam jeratan ekonomi berbagi melalui platform. *Jurnal Studi Pemuda*, *8*(1), 57. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.45240>
- Kementerian Perhubungan RI. Keputusan Menteri Perhubungan No.564/2022. , Menteri Perhubungan § (2022).
- Khoirunnisa, K., Effendi, L., Fauziah, M., & Srisantyorini, T. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pengemudi ojek online saat terjadi pandemi covid-19 di Kota Tangerang Selatan tahun 2020. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, *1*(2), 217–232.
- Kirana, S. Z. (2021). *Hubungan flexible working arrangement dengan work-life balance driver gojek di Surabaya* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.
- Kuncoro, W. J. (2018). Pengaruh stres terhadap motivasi kerja driver di komunitas keluarga gojek 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *4*(6), 284–291.
- Kushairi, J. N. B. A., Ming, H. Y., & Yi, N. S. (2022). Social support and burnout among healthcare workers during Covid-19 pandemic in Malaysia. *Journal of Positive School Psychology*, *2022*(7), 5391–5398. Retrieved from <http://journalppw.com>
- Kuswardian, K. F., Rahimah, S. B., & Sakinah, R. K. (2023). Gambaran derajat stres kerja dan kejadian kecelakaan kerja pada komunitas ojek online di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, *3*(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5865>

- Lass, I., & Wooden, M. (2020). Temporary employment and work-life balance in Australia. *Journal of Family Research*, 32(2), 214–248. <https://doi.org/10.20377/jfr-357>
- Lesmana, A. (2020). Pengaruh job stress, dan job enagement terhadap kinerja driver ojek online gojek di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ekonomak*, VI(1), 23–32. Retrieved from <http://ejournal.stiepgri.ac.id/index.php/ekonomak/article/view/103>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Mahendra, Y. I., Setiawan, D., Fawwazir, A. H., Ratna, D., & Zahra, M. U. (2022). Analisis pengaruh stresskerja terhadap ojek online di Kota Medan. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 246–252.
- Muchtadin. (2022). Pengaruh sensory processing sensitivity terhadap stres kerja pengemudi ojek online grab DKI Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Dan Ekonomi*, 1(2), 154–167.
- Ngaru, P. N., & Kageema, M. M. (2017). The influence of social support on the psychological well being of students in University of Nairobi. *International Journal of Psychology*, 2(1), 1–13. Retrieved from www.iprjb.org
- Pace, F., & Sciotto, G. (2022). Gender differences in the relationship between work–life balance, career opportunities and general health perception. *Sustainability (Switzerland)*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/su14010357>
- Panimbang, F. (2021). Solidarity across boundaries: a new practice of collectivity among workers in the app-based transport sector in Indonesia. *Globalizations*, 18(8), 1377–1391. <https://doi.org/10.1080/14747731.2021.1884789>
- Paramita, N., Mulyani, & Komalasari, S. (2022). Motivasi kerja dengan job insecurity pada karyawan kontrak. *Jurnal Al Husna*, 3(1), 75–91.
- Perwira, L. T., & Hidayat, M. (2021). Memahami dinamika bekerja dalam ketidakpastian: tinjauan fenomenologis pengalaman bekerja pengemudi ojek online. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 249–266. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.7995>
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents : The mediating role of self-esteem. *Jurnal BMC Psychology*, 8(43), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Prasetya, F. (2020). *Buku ajar Psikologi Kesehatan*. Bogor: Guepedia.
- Putra, A. A., Himam, F., & Kusumastutie, N. S. (2022). Studi fenomenologi kepuasan kerja pengemudi ojek online. *Mediapsi*, 8(1), 5–23. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.788>
- Rahimpour, F., Jarahi, L., Rafeemanesh, E., Taghati, A., & Ahmadi, F. (2020). Investigating job stress among professional drivers. *Journal of Molecular Biology Research*, 10(1), 29. <https://doi.org/10.5539/jmbr.v10n1p29>
- Rahmadani, & Fahrudin, A. (2020). Kualitas hidup driver go-jek online di Tangerang Selatan. *Journal of Social Work and Social Service*, 1(1), 27–41.
- Rahmadina, S., Alkaff, R. N., Shofwati, I., Sari, M., & Aristi, D. (2022). Determinan stres kerja pada pengendara ojek online di Jabodetabek. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(2), 72–82.
- Rahmi, F. (2021). Peran work-life balance terhadap psychological well-being pegawai yang bekerja selama new normal covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 182–190. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v17i2.13604>
- Rifa'i, A. (2018). Pengaruh dukungan keluarga dan motivasi kerja terhadap promosi jabatan pada karyawan kontrak. *Psikoborneo*, 6(2), 267–269.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). *Perilaku Organisasi* (12th ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Rohmah, U. N. R., Muafiah, E., Sofiana, N. E., & Adryanto, B. F. (2022). Bina ketahanan keluarga ojek online di Kabupaten Ponorogo pada masa pandemi Covid-19. *Musawa*, 21(1), 95–107. <https://doi.org/10.23887/jap.v12i1.33382>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safitri, I. A., & Syukur, M. (2022). Solidaritas sosial antar pengemudi ojek online dan ojek konvensional di Kabupaten Bone. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 2(1), 22–28. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/364946640>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-covid-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S55–S57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Samara, R. S. Y., Lidia, K., & Setiawan, I. B. M. (2022). Hubungan tingkat stres dengan perilaku aggressive driving pada pengemudi ojek online di Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 88–96.
- Samura, M. D., & Sitompul, F. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 52–59. Retrieved from <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM>
- Sanubari, F. T., & Amalia, S. (2019). Gambaran kepuasan kerja pada pengemudi layanan jasa transportasi ojek online. *Cognicia*, 7(1), 77–94. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Saranani, F., Setiawan, M., & Asraf. (2022). *Stres Kerja*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Saraswati, K., & Lie, D. (2020). Psychological well-being: The impact of work-life balance and work pressure. *TICASH* 2020, 478(1), 580–587. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201209.089>
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). The relationship between social support and psychological welfare in adolescents at UPT PRSMP Surabaya. *Archetype*, 5(1), 1–9.
- Silaban, H., & Margaretha, M. (2021). The impact work-life balance toward job satisfaction and employee retention: Study of millennial employees in Bandung City, Indonesia. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 7(3), 18–26. <https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.73.2002>
- Simanjuntak, T., & Sitio, V. S. S. (2021). Pengaruh knowledge sharing dan employee engagement terhadap kepuasan kerja karyawan narma toserba, narogong bogor. *Jurnal Inovatif Mahasiswa Manajemen*, 2(1), 42–54.
- Srivastav, P. (2021). Work stress and psychological well-being among young employed adults. *International Journal of Innovative Research in Technology*, 8(4), 20–23. <https://doi.org/10.4236/ajibm.2014.41004>
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed, M. A., & Raja, S. A. (2018). Relationship between perceived occupational stress and psychological well-being among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208143>
- Syevtiandini, M., Erningsih, & Yatim, Y. (2021). Kendala perempuan sebagai driver ojek online di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6963–6970.
- Tamyiz, I. M., Iftayani, I., & Esterina, M. (2023). Pengaruh kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja terhadap stres kerja pada pegawai satuan polisi pamong praja. *Jurnal Intensi*, 1(1), 46–56.
- Victorine, Y. D. B., & Gutama, T. A. (2019). Relasi gender dalam keluarga perempuan ojek-online di Surakarta (studi deskriptif pada keluarga perempuan ojek-online go-jek di Surakarta). *Journal of Development and Social Change*, 2(2), 2614–5766.
- Washinta, F. S. D., & Hadi, H. K. (2021). Pengaruh job stress dan job satisfaction terhadap psychological well-being. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4), 1331–1340. <https://doi.org/http://orcid.org/0000-0003-4261-7685>
- Wati, R. K., & Aulia, A. (2021). Kesejahteraan psikologis, kualitas kehidupan kerja dan

- keterikatan kerja pegawai BNPP. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i1.21463>
- Watung, M. P., Rotinsulu, D. C., & Tumangkeng, S. Y. L. (2022). Analisis perbandingan pendapatan ojek konvensional dan ojek online di Kota Manado. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 20(3).
- Wijaya, & Ernawaty. (2021). The correlation between social support and work-family enrichment with psychological well-being among married nurses. *Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit*, 10(1), 46–56. <https://doi.org/10.18196/jmmr.v10i1.10285>
- Wijaya, Trang, I., & Uhing, Y. (2022). Analisis stres kerja, motivasi dan self management ability terhadap psychological well being pada mitra pengemudi perusahaan ojek online di Kota Manado. *Jurnal EMBA*, 10(4), 858–867.
- Xi, X., Wang, Y., & Jia, B. (2017). *The effect of social support on subjective well-being: Mediator roles of self-esteem and self-efficacy*. 121(1), 493–505. <https://doi.org/10.2991/ichssr-17.2017.101>
- Yanti, Y., & Amri. (2023). Pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap prestasi kerja dengan mediasi komitmen afektif dimana ketidakamanan kerja sebagai variabel moderasi. *Manis: Jurnal Manajemen, Inovasi Bisnis Dan Strategi*, 1(1), 112–126.
- Yoon, J., & Hur, E. (2021). An exploratory study of factors that affect psychological well-being of 4-year college freshmen in South Korea. *Jurnal MDPI*, 13(9), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su13095230>
- Yudiani, E., & Istiningtyas, L. (2022). Psychological well-being and work-life balance for woman lecturers. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 19–30. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.6657>