Jurnal Kognisia Volume 8, Nomor 1, April 2025, 35-46
doi: 10.20527/kognisia.2025.004.005

eISSN: 2809-6215
pISSN: 2809-6827

Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif pada *Freelancer* Ojek *Online*

The Effect of Work-Life Balance on Subjective Well-Being among Online Ojek Freelancers

Aldad Alwi *, Ermina Istiqomah, & Rooswita Santia Dewi
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, 70174, Indonesia

ABSTRAK

Kompetisi dunia pekerjaan yang signifikan di masa digital zaman sekarang membuat setiap orang melakukan pembaruan agar dapat tetap bertahan di tengah banyaknya pesaing. Namun, banyaknya pekerja tidak menjamin kesejahteraan bagi para pekerja. Keseimbangan kehidupan kerja menjadi salah satu unsur yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada *freelancer* ojek *online*. Studi pendahuluan yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa *freelancer* ojek *online* mengalami ketidakpuasan terhadap penghasilan, tidak adanya jaminan keamanan dari perusahaan, serta waktu bekerja yang lebih banyak digunakan dibandingkan dengan waktu bersama keluarga. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode *cross-sectional* pada 193 *freelancer* ojek *online*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran variabel keseimbangan kehidupan kerja menggunakan *work-life balance scale* dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,840. Sedangkan pada variabel kesejahteraan subjektif menggunakan *satisfaction with life scale* (SWLS) dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,740 dan *positive affect and negatife affect schedule* (PANAS) dengan koefisien reliabilitas alpha cronbach's senilai 0,837. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25. Hasil analisis regresi linier sederhana mendapatkan nilai signifikansi 0,001 serta nilai koefisien determinasi regresi sebesar 0,052. Kesimpulan hasil penelitian yang didapat adalah keseimbangan kehidupan kerja secara signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif sebesar 5,2% sehingga hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima. Subjek diharapkan mampu memanajemen dengan baik antara waktu bekerja dan waktu bersama keluarga, melihat algoritma waktu peluang banyaknya orderan agar lebih efisien, membijaki informasi yang belum diketahui kebenarannya, berhati-hati terhadap orderan fiktif yang dapat merugikan, serta memiliki rasa syukur terhadap apa yang didapat untuk membentengi perasaan-perasaan negatif.

Kata kunci: Keseimbangan kehidupan kerja, kesejahteraan subjektif, *freelancer*, *driver* ojek *online*

ABSTRACT

The significant competition in the world of work in today's digital era forces everyone to make adjustments to survive in the midst of many competitors. However, the number of workers does not guarantee the worker's well-being. Work-life balance is one of the elements affecting subjective well-being. This study aims to investigate the effect to work-life balance on subjective well-being of online ojek (motorcycle taxi) freelancers. A preliminary study conducted showed that online ojek (motorcycle taxi) freelancers experienced dissatisfaction with their income, there was no guarantee of security from the company, also they spend more time at work rather than time with their family. This study was conducted using a quantitative approach using a cross-sectional method on 193 online ojek freelancers. The sample was selected using non-probability sampling with the purposive sampling technique. The work-life balance variable was measured using the work-life balance scale with Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.840, whereas the subjective well-being variable using the satisfaction with life scale (SWLS) with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.740 and positive affect and negative affect schedule (PANAS) with a Cronbach's

***Korespondensi:**
Aldad Alwi
aldadalwi64@gmail.com

Masuk: 11 September 2023
Diterima: 30 September 2023
Terbit: 25 April 2025

Sitasi:
Alwi, A., Istiqomah, E., & Dewi, R. S., (2025). Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Freelancer Ojek Online *Jurnal Kognisia, 8*(1), 35-46. http://doi.org/10.20527/kognisia.2025.004.005

alpha reliability coefficient of 0.837. Data was analyzed using the SPSS version 25. The results of the simple linear regression analysis showed a significance value of 0.001 and a regression coefficient of determination of 0.052. It can be concluded that work-life balance significantly affects subjective well-being by 5.2%, so the alternative hypothesis (Ha) is accepted. Subjects are expected to be able to manage either time for work and time with family, observed algorithm for the number of orders to be more efficient, be wise about information that is not yet known to be true, be careful of fictitious orders that can be detrimental, and have a sense of gratitude for what is obtained for fortify negative feelings.

Keywords: Work-life balance, subjective well-being, freelancer, online ojek driver

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Indonesia berada pada urutan ke-87 di dunia dari 146 negara dan urutan ke 23 di Asia kategori tingkat negara paling bahagia pada tahun 2022 menurut data dari *World Happines Record* (Harbani, 2022). Hal ini menggambarkan pada dunia bahwa negara Indonesia masih jauh terlampaui oleh negara lain masalah tingkat kebahagiaan. Hal tersebut sedikit banyaknya dipengaruhi oleh para pekerja karena sebanyak 206,71 juta orang atau lebih dari 76,5% penduduk negara Indonesia telah memasuki usia kerja. Bidang pekerjaan di masa digital zaman ini dituntut melakukan pembaruan agar mampu bertahan di tengah banyaknya pesaing. Ojek *online* muncul dan berkembang dengan cepat di beberapa kota besar di wilayah Indonesia seiring kemajuan teknologi beserta penggunanya (Salam, 2018). Terdata lebih dari 4 juta *driver* ojek *online* di Indonesia pada tahun 2020 menurut Igun Wicaksono selaku Ketua Presidium Nasional Gabungan Aksi Roda Dua (GARDA) Indonesia (Nugraha, 2020). Walaupun demikian, banyaknya masyarakat yang bekerja sebagai *driver* ojek *online* tidak menjamin akan membawa kesejahteraan kepada para pekerjanya (Indraini, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga orang *freelance* ojek *online* di Kota Banjarmasin mendapatkan fakta bahwa *freelancer* ojek *online* mengalami ketidakpuasan terhadap penghasilan yang mereka dapatkan saat bekerja. Penghasilan yang didapatkan sekedar cukup untuk pemenuhan keperluan keluarga sehari-hari. Padahal waktu yang mereka gunakan cukup banyak dari 24 jam dalam sehari. *Freelancer* ojek *online* sejatinya menginginkan jaminan keamanan dari perusahaan, namun hal tersebut bukanlah bagian dari kebijakan perusahaan. Para pekerja ojek *online* dituntut untuk mandiri dalam melakukan pekerjaannya. Penghasilan yang tidak mencukupi juga turut membuat *driver* ojek *online* meluangkan waktu lebih banyak untuk bekerja dengan harapan penghasilan yang mereka dapatkan juga bertambah banyak. Hal tersebut cukup menyita waktu mereka untuk melakukan hal pribadi seperti berkumpul bersama keluarga dan kegiatan sosial lainnya. Namun, semua itu tetap dilakukan karena tidak memiliki pekerjaan lain yang dapat membantu kehidupan mereka. Sedangkan menurut Dimala *et al*. (2021), *driver* ojek *online* mampu merasakan sebuah kepuasan dengan memiliki waktu bekerja yang cukup fleksibel sehingga dapat membagi waktu antara bekerja dan selain pekerjaan. Hal ini menunjukkan taraf kesejahteraan pada *driver* ojek *online* yang masih belum tercapai. Disebutkan oleh Dimala *et al*. (2021) bahwa kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi dengan keseimbangan kehidupan kerja yang tercapai dengan baik. Individu yang dapat menyeimbangkan dengan baik peran antara pekerjaan dan hal lain di luar pekerjaan maka akan terpenuhinya keperluan dan unsur dalam kehidupan yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif (Cintantya & Nurtjahjanti, 2018).

Berdasarkan temuan pada penelitian sebelumnya, diantaranya penelitian Martadinata *et al*. (2020) yang menghasilkan munculnya pengaruh sangat signifikan antara

keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan subjektif pada subjek penelitiannya yaitu guru Sekolah Luar Biasa atau SLB. Sebaliknya, penelitian yang telah dilakukan Gunawan *et al*. (2020) mendapatkan hasil dengan korelasi antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan subjektif ternilai rendah dengan karakteristik demografi tidak memengaruhi kedua variabel. Pada dasarnya *freelancer* ojek *online* merupakan pekerjaan tidak terikat yang memiliki jumlah penghasilan tidak menentu. Namun, tidak sedikit para peminatnya yang bergabung menjadi *driver* ojek *online* tersebut dan menjadikannya sebagai penghasilan utama. Selain itu, fakta di lapangan yang menyatakan bahwa penghasilan yang didapatkan tidak mencukupi, tidak adanya jaminan keamanan, serta sedikitnya waktu untuk berkumpul bersama keluarga turut serta memengaruhi sehingga membuat penelitian ini penting untuk diteliti.

Kesejahteraan Subjektif

Dalam Psikologi positif, istilah kesejahteraan dikenal juga dengan kesejahteraan subjektif atau *subjective well-*being (Maulida & Shaleh, 2017). Kesejahteraan subjektif adalah bagaimana individu mengevaluasi hidup mereka, dan mencakup unsur-unsur kepuasan yang ada di dalam hidup, sedikit merasakan depresi dan juga kecemasan (afektif negatif), serta merasakan *mood* dan emosi yang baik (afektif positif) (Diener *et al*., 1997). Kesejahteraan subjektif memiliki tiga aspek utama yang termuat, diantaranya kepuasan, afektif positif, dan afektif negatif (Diener, *et al*., 1997). Kepuasan hidup dapat dibagi dalam beberapa bagian dalam kehidupan seperti berwisata, percintaan, perkawinan, persahabatan, serta lainnya. Afek positif merupakan afek yang menyenangkan dapat dilihat dari berbagai sumber seperti bahagia, kasih sayang, dan kebanggaan. Afek positif menggambarkan sejauh mana pribadi merasa dengan keadaan energi yang besar, fokus, serta merasakan sesuatu yang bersifat menggembirakan (Watson *et al*., 1988). Sedangkan afek negatif seperti malu, rasa salah, marah, sedih, serta juga perasaan cemas. Afek negatif merupakan kesusahan dan merasakan *mood* yang tidak nyaman seperti naik darah, merasa dihina, jijik, rasa salah, takut, serta gugup (Watson *et al*., 1988). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, subjek diantaranya mengalami ketidakpuasan terhadap penghasilan yang didapat sehingga menunjukkan terpenuhinya aspek pada kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif merupakan konsep pengalaman internal yang tidak terikat dengan pengalaman eksternal serta dapat diukur oleh perspektif individu berdasarkan konsep berpikir seseorang (Christina & Matulessy, 2016). Ramadhani *et al*. (2018) mengatakan bahwa pribadi yang memiliki kesejahteraan subjektif baik ketika merasakan kepuasan dalam hidup, kerap menerima emosi yang membahagiakan, serta jarang sekali merasakan emosi yang tidak baik.

Keseimbangan Kehidupan Kerja

Keseimbangan kehidupan kerja didefinisikan sebagai upaya agar menyelaraskan dua kehidupan atau lebih yang dilakukan pada individu (Fisher, 2001 dalam Darmawan *et al*., 2015). Keseimbangan kehidupan kerja tersusun atas dimensi *work interference with personal life (WIPL)* yakni sejauh mana pekerjaan menganggu kehidupan individu, *personal life interference with work (PLIW)* yakni sejauh mana kehidupan individu mengganggu pekerjaan, *work enhancement of personal life (WEPL)* yakni sejauh mana pekerjaan mampu menunjang kehidupan individu, dan *personal life enhancement of work (PLEW)* yakni sejauh mana kehidupan individu menunjang pekerjaan (Fisher *et al*., 2009). Studi pendahuluan yang dilakukan menemukan bahwa pekerjaan yang dilakukan oleh subjek berdampak pada berkurangnya waktu untuk berkumpul bersama keluarga. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pekerjaan subjek mengganggu kehidupan pribadi.

Menurut Rene dan Wahyuni (2018), terjadinya keseimbangan kehidupan kerja

dikarenakan beberapa pemicunya antara lain perubahan jumlah tenaga kerja, peningkatan jam kerja, dan perubahan intensitas kerja. Nurendra dan Saraswati (2016) mengatakan bahwa pekerja yang dapat memenuhi tanggung jawab dengan seimbang pada pekerjaan, keluarga, dan kegiatan lainnya dapat dipastikan pekerja tersebut mempunyai keseimbangan kehidupan kerja dengan baik. Ketika nilai keseimbangan kehidupan kerja seseorang besar, demikian menunjukkan hasil pekerjaan yang berkualitas dan mendukung pelayanan yang terbaik (Hada *et al*., 2020). Dina (2018) mengatakan jika keseimbangan kehidupan kerja mampu diciptakan, seseorang akan merasa nyaman dan bahagia karena dapat menyelaraskan waktu dengan baik.

Freelancer Ojek *Online*

Menurut Dermawan dan Saraswati (2009) *freelance* merupakan profesi yang bekerja pada suatu instansi atau perusahaan tanpa perjanjian kerja jangka panjang serta keterikatan kerja yang ketat. *Freelancer* merupakan mitra kerja yang bergerak dengan berbasis orderan, pesanan, atau proyek tertentu (Pratidya, 2016). *Freelancer* tidak terikat dengan waktu dan tempat serta dapat dengan siapa saja bergabung untuk menyelesaikan pekerjaannya (Dermawan & Saraswati, 2009).

Menurut Setiawan (2021), ojek *online* adalah perusahaan teknologi yang berjiwa sosial dengan tujuan dapat meningkatkan jumlah penumpang dari berbagai sektor. Penggunaan ojek *online* merupakan alternatif karena dapat dengan mudah diakses menggunakan *handphone* dengan aplikasi tertentu oleh setiap masyarakat di Indonesia (Setiawan, 2021). Lanjutnya, Setiawan (2021) mengatakan keuntungan ojek *online* adalah para penumpang dapat berkomunikasi dengan *driver* ojek *online* terlebih dahulu agar mempermudah dalam memberitahukan lokasi penumpang. Selain jasa pengantaran penumpang, ojek *online* juga menerima jasa pengantaran barang, pemesanan makanan, serta juga untuk berbelanja (Setiawan, 2021). Ojek *online* hadir dan berkembang cepat di beberapa wilayah di Indonesia yang didukung dengan kemajuan teknologi serta peningkatan konsumennya (Salam, 2018). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Salam (2018) diantaranya peningkatan jumlah penduduk, tingkat kemacetan, jumlah wisatawan serta perdagangan.

Menjadi seorang *freelance* ojek *online* merupakan pilihan alternatif demi mendapatkan penghasilan yang dapat mencukupi keperluan pribadi maupun keluarga. Dengan berbagai fleksibilitas yang ada didalamnya, *freelancer* ojek *online* tidak memiliki tuntutan atas waktu dan tempat bekerja serta tidak memiliki target penghasilan dari perusahaan yang harus dicapai. Namun, di balik itu semua terdapat kekurangan yang didapati yaitu tidak adanya jaminan keamanan dari perusahaan serta penghasilan yang didapatkan tidak menentu.

Hipotesis

Berdasarkan penjabaran yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan agar mengetahui pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada *freelancer* ojek *online* dengan hipotesis apakah terdapat atau tidak terdapat pengaruh keseimbangan kehidupan kerja sebagai variabel X terhadap kesejahteraan subjektif sebagai variabel Y pada *freelancer* ojek *online*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan agar bermaksud sebagai pengujian terhadap hipotesis yang dimiliki sehingga mendapatkan siginifikansi pengaruh antar variabel. Penelitian yang dilakukan ini tergolong dalam penelitian regresi dikarenakan melakukan pengujian pengaruh antara variabel yang digunakan. Menurut Priyono (2021) regresi merupakan instrumen analisis dalam mengetahui pengaruh antar beberapa variabel. Pengaruh yang dimaksud merupakan antara variabel keseimbangan kehidupan kerja

terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian jenis *cross sectional* yang berarti pengukuran data penelitian didapatkan dalam waktu yang bersamaan (*point time approach*) (Siyoto & Sodik, 2015).

Partisipan

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan subjek para pekerja lepas atau - *freelancer* yang bekerja sebagai *driver* ojek *online* dari berbagai perusahaan. Adapun banyak subjek pada penelitian ini adalah sejumlah 193 sampel berdasarkan perhitungan dari bantuan *software* G-Power dikarenakan tidak diketahui secara pasti jumlah populasi dari subjek. Kriteria subjek yang digunakan pada penelitian ini yaitu; a) *freelancer*/pekerja lepas; b) *driver* ojek berbasis aplikasi (*online*); c) usia minimal 18 tahun; dan d) berdomisili Kota Banjarmasin. Pada penentuan subjek menerapkan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Non probability sampling* adalah langkah pemilihan subjek dengan tidak adanya kesempatan yang sama kepada setiap orang pada populasi agar dapat dipilih (Siyoto & Sodik, 2015). *Purposive sampling* merupakan bagian dari teknik *non probability sampling* yang merupakan teknik pemilihan subjek dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yaitu karakteristik dari subjek (Wulandari & Iskandar, 2018).

Pengukuran

Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan skala keseimbangan kehidupan kerja dan skala kesejahteraan subjektif. Pada skala keseimbangan kehidupan kerja menggunakan skala yang diciptakan oleh Fisher *et al*. (2009) dan terdiri dari 4 dimensi. Dimensi tersebut yaitu *work interference with personal life (WIPL)*, *personal life interference with work (PLIW)*, *work enhancement of personal life (WEPL)*, dan *personal life enhancement of work (PLEW)*. *Item* pada skala keseimbangan kehidupan kerja berjumlah 16 *item* dengan nilai reliabilitas 0,840.

Sedangkan pada Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari dua dimensi yang diterapkan pada dua skala berbeda yaitu *satisfaction with life scale (SWLS)* yang disusun oleh Diener *et al*. (1985) guna melihat dimensi kognitif yakni kepuasan hidup dan *positive affect and negative affect schedule (PANAS)* hasil penyusunan oleh Watson *et al*. (1988) guna melihat dimensi afektif yaitu afektif positif dan afektif negatif. *Item* pada *SWLS* berjumlah sebanyak 5 *item* dan pada *PANAS* berjumlah sebanyak 17 *item* dengan nilai reliabilitas adalah masing-masing 0,740 dan 0,837.

Prosedur

Proses pengumpulan data dilaksanakan setelah melakukan beberapa persiapan seperti penyusunan alat ukur yang digunakan serta *informed consent* ke dalam Google Formulir, pelaksanaan uji coba skala, analisis hasil data uji coba, dan kemudian melaksanakan pengambilan data penelitian. Subjek pada penelitian ini berjumlah 193 subjek berdasarkan bantuan perhitungan *software* G-Power dengan jumlah populasi yang tidak diketahui.

Pengambilan data penelitian dimulai dengan menyusun alat ukur yang telah melalui analisis data uji coba ke dalam Google Formulir sehingga kuesioner dapat diakses melalui *link* yang dapat diakses. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan secara daring atau *online* melalui pesan pribadi maupun pesan grup di berbagai media sosial seperti *WhatsApp*, *Telegram*, *Instagram*, dan *Facebook*. Proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan penyebaran pesan yang terdiri dari deskripsi singkat terkait *link* kuesioner. *Link* kuesioner yang dibagikan berisi lima bagian yang berbeda, antara lain penjelasan *informed consent* penelitian, *informed consent* penelitian, skala keseimbangan kehidupan kerja, serta dua bagian yang terdiri atas dua skala kesejahteraan subjektif. Setelah pengambilan data penelitian, kemudian dilakukan seleksi pada responden

yang tidak memenuhi kriteria yang selanjutnya akan dilakukan analisis.

Teknik Analisis

Perhitungan analisis dari data penelitian ini dibantu dengan perangkat lunak komputer yaitu aplikasi SPSS versi 25. Analisa hasil data penelitian yang digunakan ini terdiri dari dua tahap, yaitu uji asumsi klasik dan uji hipotesis.

Pengujian asumsi klasik lebih dulu dilakukan sebelum melaksanakan pengujian hipotesis. Adapun pengujian asumsi klasik yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan ini yakni; a) uji normalitas yang berguna agar melihat sebaran data subjek berdistribusi dengan normal atau tidak (Indriani *et al*., 2020); b) uji linieritas yang bermaksud agar dapat melihat variabel independen dan variabel dependen terdapat hubungan yang linier atau tidak secara signifikan (Pereira, 2021); dan c) uji heteroskedastisitas yang berguna agar melihat varians residual setiap data yang diamati apakah bersifat tetap (homoskedastisitas) atau bersifat tidak tetap/berubah (heteroskedastisitas) (Ismail, 2018).

Pada uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian regresi dengan satu variable X dan satu variabel Y menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Maka diasumsikan bahwa regresi linier sederhana cocok digunakan pada penelitian ini karena searah dengan kegunaannya mengukur seberapa besar pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

HASIL

Pengumpulan data yang dilakukan mendapatkan sebanyak 193 responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Dari 193 responden, dapat dikategorikan berdasarkan pada tingkatan berdasarkan nilai dari kedua variabel.

Pengujian normalitas yang telah dilaksanakan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* terhadap kedua variabel mendapatkan nilai signifikansi variabel residual senilai 0,200 atau lebih tinggi dari taraf signifikansi yakni 0,05 (0,200 > 0,05). Sehingga kesimpulan yang didapatkan dari data pada kedua variabel penelitian terdistribusi dengan normal.

Uji linieritas dilaksanakan terhadap kedua variabel penelitian dan mendapatkan hasil signifikansi senilai 0,001. Nilai tersebut lebih rendah daripada taraf signifikansi yakni 0,05 (0,001 < 0,05). Hasil tersebut berarti data dari kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu metode *scatterplot* dan metode glejser. Pengujian *scatterplot* dilakukan dengan melihat sebaran titik pada grafik. Sebaran titik pada grafik terlihat tidak teratur serta tidak menyerupai bentuk tertentu. Titik juga tersebar di bagian atas serta bawah angka 0 pada sumbu Y. Dengan demikian, tidak terindikasi adanya heteroskedastisitas dan bersifat homoskedastisitas.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Keseimbangan kehidupan kerja	X < 32	Rendah	-	0%
	32 ≤ X < 48	Sedang	114	59,07%
	48 ≤ X	Tinggi	79	40,93%
Kesejahteraan subjektif	X < 51,33	Rendah	106	54,92%
	51,33 ≤ X < 80,67	Sedang	78	40,42%
	80,67 ≤ X	Tinggi	9	4,66%
Jumlah			**193**	**100%**

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Asymp. Sig. (2-tailed)*
Keseimbangan kehidupan kerja * kesejahteraan subjektif	0,200

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	*F*	*Sig.*
Keseimbangan kehidupan kerja * kesejahteraan subjektif	10,684	0,001

Pada pengujian heteroskedastisitas dengan uji glejser mendapatkan nilai signifikansi absolut residual senilai 0,445 yang lebih tinggi daripada 0,05 (0,445 > 0,05). Sehingga heteroskedastisitas tidak terindikasi ada ketika nilai signifikansi lebih tinggi daripada 0,05 (Mardiatmoko, 2020). Hasil pengujian yang bagus dari data ialah yang tidak bersifat heteroskedastisitas.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode Glejser

Variabel	*T*	*Sig.*
Keseimbangan kehidupan kerja * kesejahteraan subjektif	0,765	0,445

Pada pengujian hipotesis digunakan teknik analisis regresi linier sederhana agar dapat melihat ada atau tidak ada pengaruh kedua variabel, yaitu keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan subjektif. Hasil uji hipotesis yang telah dianalisis dapat dilihat pada tabel 5.

Berdasar dari tabel 5 dihasilkan nilai a (*constant*) sebesar 15,276 dan nilai b (keseimbangan kehidupan kerja) sebesar 0,758. Berdasarkan rumus regresi linier sederhana yakni Y = a + bX, maka didapatkan penghitungan Y = 15,276 + 0,758X. Hal tersebut memiliki arti bahwa setiap peningkatan satu nilai dari variabel keseimbangan kehidupan kerja akan membuat nilai pada variabel kesejahteraan subjektif turut meningkat sebesar 0,758. Kedua variabel memiliki peranan positif karena koefisien bernilai positif (*Beta* = 0,228), sehingga semakin tinggi nilai keseimbangan kehidupan kerja juga turut berpengaruh dengan tingginya nilai kesejahteraan subjektif dan begitu pula sebaliknya.

Pada hasil pengujian regresi linier sederhana menghasilkan nilai signifikansi senilai 0,001 yang menyatakan keseimbangan kehidupan kerja secara signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif, maka Ha dapat diterima dan H0 ditolak. Hal itu berarti bahwa adanya pengaruh antara keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif (X→Y). Adapun besaran pengaruh variabel keseimbangan kehidupan kerja terhadap variabel kesejahteraan subjektif terlihat pada tabel 6.

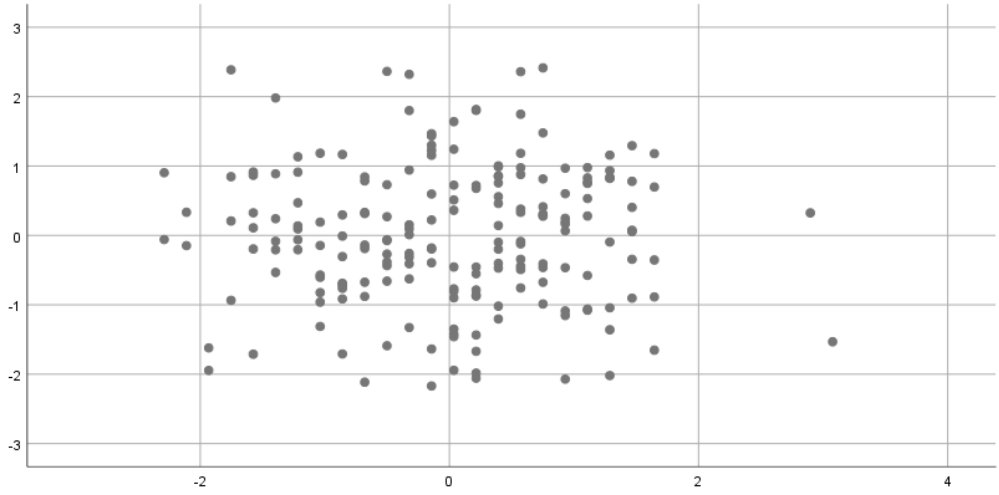
Variabel keseimbangan kehidupan kerja memberikan pengaruh sebesar 5,2% (*R Square* = 0,052) terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Sedangkan sebesar 94,8% dipengaruhi oleh faktor selain dari penelitian yang telah dilakukan ini.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Model	*Unstandardized Coefficients*		*Standardized Coefficients*	*T*	*Sig.*
	B	*Std. Error*	*Beta*		
(Constant)	15,276	10,785		1,416	0,158
Keseimbangan Kehidupan Kerja	0,758	0,234	0,228	3,243	0,001

Tabel 6. Nilai Koefisien Determinasi Regresi

R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
0,228	0,052	0,047	18,10926



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode *Scatterplot*

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada *freelancer* ojek *online*. Hasil pengujian analisis regresi linier sederhana mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang merupakan manifestasi dari adanya pengaruh signifikan antara variabel keseimbangan kehidupan kerja dengan variabel kesejahteraan subjektif. Hipotesis penelitian yang dapat diterima adalah hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi terdapat pengaruh terhadap kedua variabel yang diteliti. Berdasarkan pada hasil analisis yang menunjukan nilai b sebesar 0,758, hal tersebut memuat pengertian ketika peningkatan setiap satu nilai dari keseimbangan kehidupan kerja akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan subjektif senilai 0,758. Kedua variabel memiliki peranan positif yang dapat terlihat dari nilai koefisien yang turut mendapat nilai positif (*Beta* = 0,228). Hasil tersebut turut searah dengan penelitian oleh Suwahyu (2021) yang mendapatkan hasil jika keseimbangan kehidupan kerja terdapat pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif yang berarti peningkatan yang terjadi pada variabel keseimbangan kehidupan kerja akan selaras dengan meningkatnya variabel kesejahteraan subjektif dan begitu pula jika sebaliknya.

Hasil dari analisis menyatakan yaitu adanya pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif. Selaras dengan penelitian dari Dwianti (2020) yang menemukan hasil jika keseimbangan kehidupan kerja terdapat pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Temuan lain yang searah dengan hasil penelitian ini adalah dari penelitian Khairunnisa dan Suhana (2023) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari seluruh dimensi keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif.

Data dari kedua variabel yang telah didapatkan terbagi menjadi tiga kategori yang berbeda yakni rendah, sedang, dan tinggi. Pada variabel keseimbangan kehidupan kerja, dari 193 subjek terdapat diantaranya 114 subjek (59,07%) dengan kategori sedang, 79 subjek

(40,93%) dengan kategori tinggi, dan tidak ada subjek (0%) dengan kategori rendah. Kesimpulan yang didapat adalah bahwa subjek lebih mendominasi pada tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang menempati kategori sedang. Data tersebut menggambarkan bahwa subjek cenderung stabil serta kemampuan yang cenderung tidak terlalu rendah serta cenderung tidak terlalu tinggi dalam menyelaraskan diantara aspek kehidupan dan bidang pekerjaan yang dijalani. Kategori sedang tersebut juga dikatakan cukup sebagaimana pada penelitian dari Siregar *et al*. (2019) yang turut mendapatkan nilai sedang pada variabel keseimbangan kehidupan kerja. Pada variabel kesejahteraan subjektif juga dilakukan pengkategorian dalam tiga bagian berbeda yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data yang didapatkan dari hasil 106 subjek (54,92%) dengan kategori rendah, 78 subjek (40,42%) dengan kategori sedang, dan 9 subjek (4,66%) dengan kategori tinggi. Data tersebut dapat menunjukkan kesimpulan bahwa subjek lebih mendominasi berada di tingkat kesejahteraan subjektif dengan kategori rendah. Data tersebut menggambarkan bahwa subjek merasakan minimnya kesejahteraan secara subjektif yang ada pada diri mereka. Rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif mencerminkan sebuah ketidakpuasan. Ketika individu merasakan ketidakpuasan terhadap keadaan yang sedang dan telah dilaluinya, maka hal tersebut akan memengaruhi penilaian terhadap kehidupannya (Kaloeti & Hartati, 2017).

Keseimbangan kehidupan kerja pada penelitian ini mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Nilai koefisien determinasi regresi yang didapat pada *R Square* adalah sebesar 5,2% pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif. Namun, 94,8% lainnya yang memengaruhi kesejahteraan subjektif berasal dari variabel maupun aspek selain dari penelitian ini. Temuan diatas didukung dengan penelitian dari Dwianti (2020) yang mendapatkan adanya pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif, namun ada juga variabel lain turut memengaruhi seperti religiusitas, budaya, tingkat spiritualitas, latar pendidikan, serta kondisi psikologis.

Penelitian yang telah dilakukan ini tidak seluruhnya sempurna dan tentunya terdapat keterbatasan. Adapun keterbatasan yang dimaksud merupakan keterbatasan ketika di lapangan dan keterbatasan hasil. Keterbatasan lapangan yang ditemui adalah persepsi kerentanan bahaya terhadap *link* yang disebarkan membuat para subjek untuk berhati-hati dan mempertanyakan keamanan dari *link* kuesioner yang dibagikan.

Diantara keterbatasan pada hasil penelitian ini adalah sebaran subjek belum merata pada setiap kalangan usia. Masih terdapat usia lain yang belum termasuk dalam data yang diperoleh pada penelitian ini. Selanjutnya, tidak semua perusahaan ojek *online* yang ada di Kota Banjarmasin termuat pada data penelitian ini. Sedangkan pada kenyataannya, masih terdapat perusahaan ojek *online* lain di Kota Banjarmasin walaupun bukan termasuk perusahaan yang ramai peminat. Penelitian ini juga tidak mengukur aspek status pernikahan dan penghasilan. Peneliti berasumsi bahwa kedua aspek tersebut turut memiliki pengaruh pada penelitian ini karena banyak subjek yang berstatus telah menikah dan juga banyak subjek yang memiliki penghasilan rendah di bawah UMP Kalimantan Selatan dan UMK Banjarmasin. Penghasilan yang rendah dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan dasar sebagaimana dalam Maslow (1943) tentang kebutuhan paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis. Keterbatasan lain adalah belum ada data yang didapat terkait tingkatan pendidikan, lama bekerja, dan asal daerah pada penelitian ini yang mungkin akan menghasilkan temuan yang akan berlainan.

Dalam penelitian ini, adanya keterbatasan yang bisa dilengkapi dan dikembangkan oleh para peneliti berikutnya. Diantaranya mengikutsertakan dan pendalaman terhadap faktor lain yang memiliki kecenderungan memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif terutama pada aspek status pernikahan dan penghasilan. Kemudian disarankan agar

memperluas wilayah penelitian hingga mencakup wilayah provinsi bahkan seluruh wilayah Indonesia yang tentunya juga diiringi dengan bertambahnya jumlah subjek yang akan diteliti. Selain hal tersebut, teknik pengambilan data agar dapat dipertimbangkan baik secara *offline* atau *online* yang dapat memengaruhi jangka waktu penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya data dengan melengkapi data demografi subjek seperti pendidikan terakhir, lama bekerja, dan lainnya yang tentunya disertai dengan pendalaman dan analisis terhadap faktor-faktor tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian yang sudah dilaksanakan mendapatkan temuan yaitu keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dan pengujian hipotesis mendapatkan hasil bahwa Ha dapat diterima. Hasil penelitian tersebut menjawab pertanyaan dari tujuan pelaksanaan penelitian yakni melihat adanya pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif pada *freelancer* ojek *online*. Hasil penelitian yang didapatkan memperoleh nilai koefisien yang positif sehingga peningkatan yang terjadi pada keseimbangan kehidupan kerja memengaruhi peningkatan yang terjadi pada kesejahteraan subjektif dan sebaliknya juga seperti itu. Hasil pengujian analisis regresi linier sederhana mendapatkan temuan bahwasanya sebesar 5,2% keseimbangan kehidupan kerja mampu memengaruhi kesejahteraan subjektif. Peneliti berasumsi bahwa aspek status pernikahan dan penghasilan turut memiliki pengaruh pada penelitian ini karena banyak subjek yang berstatus telah menikah dan juga banyak subjek yang memiliki penghasilan rendah di bawah UMP Kalimantan Selatan dan UMK Banjarmasin. Kesimpulan akhir pada penelitian yang telah dilakukan ini adalah adanya pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

Christina, D., & Matulessy, A. (2016). Penyesuaian perkawinan, subjective well being dan konflik perkawinan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *5*(1), 1-14. https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.737

Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara work-life balance dengan subjective well-being pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta. *Jurnal Empati*, *7*(1), 339-344.

Darmawan, A. A. Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan burnout dengan work-life balance pada dosen wanita. *Jurnal Mediapsi*, *1*(1), 28-39. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.4

Dermawan, R., & Saraswati, D. (2009). Cari duit dari freelance [Penebar Plus^{+}]. https://www.google.co.id/books/edition/Cari_Duit_dari_Freelance/pTRmCwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *24*, 1-23.

Dimala, C. P., Hakim, A. R., & Mauludin, H. (2021). Subjective well-being driver Gojek ditinjau dari work-life balance dan self-esteem. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, *6*(1), 59-68.

Dina. (2018). Pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan di KUD Minatani Brondong Lamongan. *Jurnal Indonesia Membangun*, *17*(2), 184-199.

Dwianti, N. R. (2020). *Pengaruh social media use dan work-life balance terhadap subjective well-being perempuan bekerja* [Skripsi Sarjana, Universitas Islam

Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). 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. (2020). Work-life balance and subjective well-being among employees on life science company in Indonesia. Dalam R. Hurriyati, B. Tjahjono, A. G. Abdullah, Sulastri, dan Lisnawati (Eds.), *Advances in business, management and entrepreneurship* (hal. 487-491). CRC Press. https://doi.org/10.1201/9781003131465-103

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. https://doi.org/10.37932/j.e.v10i2.111

Harbani, R. I. (2022). *25 negara paling bahagia di Asia tahun 2022, Indonesia nomor berapa?*. detikEdu. https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6001920/25-negara-paling-bahagia-di-asia-tahun-2022-indonesia-nomor-berapa

Indraini, A. (2020). *Driver ojol ini ngaku tak bisa nabung meski sudah narik seharian*. detikFinance. https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4882299/driver-ojol-ini-ngaku-tak-bisa-nabung-meski-sudah-narik-seharian

Indriani, E., Utomo, A., & Edy, I. C., (2020). Model strategi penguatan daya saing industri kreatif pariwisata bernilai kearifan lokal [Deepublish]. https://www.google.co.id/books/edition/Model_Strategi_Penguatan_Daya_Saing_Indu/ZBvWDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Ismail, F. (2018). Statistika: untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial [Kencana]. https://www.google.co.id/books/edition/Statistika_Untuk_Penelitian_Pendidikan_d/D9B1DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Kaloeti, D. V. S., & Hartati, S. (2017). Subjective well-being dan kecemasan menghadapi kematian pada lansia. *Jurnal Ecopsy*, *4*(3), 138-143. https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i3.4293

Khairunnisa, M. K., & Suhana. (2023). Pengaruh work-life balance terhadap subjective wellbeing pada polisi wanita di Polrestabes Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology*, *3*(1), 126-133. https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5158

Mardiatmoko, G.(2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [canarium indicum l.]. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, *14*(3), 333-341. https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342

Martadinata, M. A., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa (SLB). *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *25*(2), 245-256. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art6

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation [Midwest Journal Press]. https://books.google.co.id/books?id=CkonDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false

Maulida, D., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh modal psikologis dan totalitas kerja terhadap kesejahteraan subjektif. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian*

Psikologi, *2*(2), 107-124. http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.2461

Nugraha, A. R. (2020). *Organisasi ojol: ada 4 juta driver ojol di Indonesia*. kumparanTech. https://kumparan.com/kumparantech/organisasi-ojol-ada-4-juta-driver-ojol-di-indonesia-1tBrZLEXOEI/full

Nurendra, A. M., & Saraswati, M. P. (2016). Model peranan work life balance, stres kerja dan kepuasan kerja pada karyawan. *Humanitas*, *13*(2), 84-94. https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6063

Pereira, H. C. (2021). Optimalisasi musyawarah guru mata pelajaran (MGMP) dan profesionalisme guru mata pelajaran pendidikan agama Katolik terhadap kinerja guru di Kabupaten Belu [Fianosa Publishing]. https://www.google.co.id/books/edition/Optimalisasi_Musyawarah_Guru_Mata_Pelaja/dgwtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Pratidya, D. G. (2016). Jadi free-lancer kaya [Visimedia]. https://www.google.co.id/books/edition/Jadi_Freelancer_Kaya/YGdpDAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Priyono. (2021). Analisis regresi dan korelasi untuk penelitian survei [Guepedia]. https://www.google.co.id/books/edition/Analisis_Regresi_dan_Korelasi_untuk_Pene/aOJKEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Subjective well being pada tunarungu dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *7*(2), 243-255. https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882

Rene, R., & Wahyuni, S. (2018). Pengaruh work-life balance terhadap komitmen organisasi, kepuasan kerja, dan motivasi kerja terhadap kinerja individu pada karyawan perusahaan asuransi di Jakarta. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Sriwijaya*, *16*(1), 53-63. https://doi.org/10.29259/jmbs.v16i1.6247

Salam, M. A. (2018). *Transformasi ojek konvensional ke ojek online dalam perspektif sosial ekonomi* [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Indonesia]. DSpace Repository.

Setiawan, F. (2021). Strategi tukang becak dalam mempertahankan pekerjaan pasca munculnya transportasi ojek online (studi kasus Kota Banda Aceh). *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial, 7*(1), 51-63.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar metodologi penelitian [Literasi Media]. https://www.google.co.id/books/edition/DASAR_METODOLOGI_PENELITIAN/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Suwahyu, N. R. (2021). *Hubungan antara work-life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja* [Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang]. UMM Institutional Repository.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wulandari, R. D., & Iskandar, D. A. (2018). Pengaruh citra merek dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian pada produk kosmetik. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB), 3*(1), 11-18. https://doi.org/10.36226/jrmb.v3i1.81

.