BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 130 responden yang merupakan *driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk mengetahui pengaruh *Work-life Balance* terhadap *Psychological Well-being* dengan *Family support* sebagai variabel moderasi. Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. *Work-life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-being* pada *driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *driver* dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-being* yang dimiliki. *Driver* yang mampu mengatur waktu kerja, menjaga keterlibatan dalam pekerjaan maupun keluarga, serta memperoleh kepuasan dari kedua peran tersebut cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.
2. *Family support* tidak mampu memoderasi pengaruh *Work-life Balance* terhadap *Psychological Well-being* pada *driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak memperkuat maupun memperlemah hubungan antara *Work-life Balance* dan

Psychological Well-being. Dengan demikian, peningkatan *Psychological Well-being driver* GrabFood lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dibandingkan dengan peran moderasi dari dukungan keluarga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Work-life Balance* dan *Family support* merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan *Psychological Well-being driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi. Namun demikian, *Family support* tidak terbukti berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *Work-life Balance* dan *Psychological Well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis *driver* lebih banyak ditentukan oleh kemampuan mereka dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sementara dukungan keluarga memberikan pengaruh secara langsung terhadap *Psychological Well-being* tanpa memperkuat hubungan antara kedua variabel tersebut.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada *driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi dengan jumlah responden sebanyak 130 orang, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada seluruh mitra GrabFood di daerah

lain maupun pada pengemudi layanan transportasi *online* lainnya yang memiliki karakteristik pekerjaan dan lingkungan yang berbeda.

2. Penelitian ini hanya menggunakan tiga variabel, yaitu *Work-life Balance* sebagai variabel independen, *Psychological Well-being* sebagai variabel dependen, dan *Family support* sebagai variabel moderasi. Sementara itu, masih terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi *Psychological Well-being driver* GrabFood, seperti beban kerja, pendapatan, kepuasan kerja, stres kerja, resiliensi, *self-efficacy*, maupun dukungan organisasi yang belum dikaji dalam penelitian ini.
3. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan metode *self-report*, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada persepsi, pengalaman, dan tingkat kejujuran masing-masing responden. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya subjektivitas maupun bias dalam pengisian kuesioner.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, sehingga data hanya menggambarkan kondisi responden pada satu periode waktu. Oleh karena itu, penelitian ini belum mampu menggambarkan perubahan *Work-life Balance*, *Family support*, maupun *Psychological Well-being* yang mungkin terjadi seiring dengan perubahan kondisi pekerjaan dan kehidupan pribadi *driver* GrabFood.
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Family support* tidak mampu memoderasi pengaruh *Work-life Balance* terhadap *Psychological Well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat kemungkinan faktor-faktor

lain yang lebih dominan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut, namun belum dianalisis dalam penelitian ini.

C. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis bahwa teori *Work-life Balance* yang dikemukakan oleh Clark (2000) mampu menjelaskan kondisi *Psychological Well-being* pada *driver* GrabFood di Kabupaten Ngawi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *driver* dalam menyeimbangkan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, teori *Family support* yang dikemukakan oleh House (1981) juga terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap *Psychological Well-being*, yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga tetap menjadi faktor penting dalam menjaga kondisi psikologis individu. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Family support* tidak mampu berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *Work-life Balance* dan *Psychological Well-being*. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi kerja dan manajemen sumber daya manusia, khususnya pada pekerja sektor ekonomi digital yang memiliki karakteristik pekerjaan fleksibel seperti *driver* GrabFood.

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa *driver* GrabFood perlu meningkatkan kemampuan dalam mengelola *Work-life Balance* agar tetap mampu menjaga kondisi *Psychological Well-being*. Pengaturan jam kerja yang proporsional, pemanfaatan waktu istirahat secara optimal, serta

kemampuan memisahkan urusan pekerjaan dengan kehidupan pribadi menjadi langkah penting untuk mengurangi kelelahan fisik maupun psikologis. *Driver* juga perlu menetapkan target kerja yang realistis sehingga tetap dapat memenuhi kebutuhan ekonomi tanpa mengorbankan kesehatan maupun hubungan dengan keluarga.

D. Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Bagi *Driver* GrabFood

   Driver GrabFood di Kabupaten Ngawi disarankan untuk terus meningkatkan kemampuan dalam menjaga *Work-life Balance* melalui pengelolaan waktu kerja yang lebih efektif, menentukan prioritas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta menyediakan waktu yang cukup untuk beristirahat dan berkumpul bersama keluarga. Kemampuan menjaga keseimbangan tersebut dapat membantu mengurangi stres, kelelahan, serta meningkatkan *Psychological Well-being* dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari. Selain itu, *driver* juga perlu membangun komunikasi yang baik dengan keluarga agar tetap memperoleh dukungan emosional, motivasi, maupun bantuan ketika menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Psychological Well-being*, seperti *job stress*, job *Satisfaction*, *burnout*,

resilience, *self-efficacy*, *perceived organizational support*, *employee engagement*, maupun *workload*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode analisis yang lebih komprehensif, seperti *Structural Equation Modeling (SEM)* atau *Partial Least Squares (PLS-SEM)*, sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih mendalam.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas objek penelitian pada *driver* layanan transportasi *online* lainnya, seperti GrabBike, GrabCar, Gojek, ShopeeFood, maupun Maxim, serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi serta mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Psychological Well-being* pekerja di sektor ekonomi digital.