

Pengaruh Jam Kerja dan Pendapatan dalam Gig Working terhadap Kepuasan Hidup dengan *Work-Life Balance* sebagai Variabel Moderasi dalam Perspektif *Islamic Work Ethics* (Studi pada Driver Ojek Online di Bandar Lampung)

Ambar Puspitasari^{1*}, Yeni Susanti², Fatih Fuadi³

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN Raden Intan Lampung

ambarpuspitasari74@gmail.com*, yenisusanti@radenintan.ac.id, fatihfuadi@radenintan.ac.id

Received 18 November 2025 | Revised 20 November 2025 | Accepted 23 November 2025

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh jam kerja dan pendapatan terhadap kepuasan hidup pengemudi ojek online di Kota Bandar Lampung, serta menguji peran *work-life balance* sebagai variabel moderasi dalam hubungan tersebut. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan responden sebanyak 150 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jam kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, dengan nilai *original sample* sebesar 0.287, *t-statistic* 3.012, dan *p-value* 0.003. Pendapatan juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, dengan nilai *original sample* 0.422, *t-statistic* 5.218, dan *p-value* 0.000. *Work-life balance* terbukti memoderasi hubungan jam kerja terhadap kepuasan hidup dengan arah positif, ditunjukkan oleh *original sample* 0.198, *t-statistic* 2.167, dan *pvalue* 0.031, serta memoderasi pengaruh pendapatan terhadap kepuasan hidup dengan nilai *original sample* 0.243, *t-statistic* 2.941, dan *p-value* 0.004. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin optimal jam kerja dan semakin tinggi pendapatan, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup driver, terutama ketika mereka mampu menjaga *work-life balance*. Temuan ini selaras dengan prinsip *Islamic Work Ethics* yang menekankan pentingnya keseimbangan (*tawazun*), keadilan (*'adl*), amanah, dan kemaslahatan (*maslahah*) dalam mencapai kesejahteraan dan keberkahan hidup.

Kata kunci: Jam Kerja; Pendapatan; *Work-Life Balance*; Kepuasan Hidup; Gig Economy; *Islamic Work Ethics*

Abstract

This study aims to find out how much influence working hours and income on the life satisfaction of online motorcycle taxi drivers in Bandar Lampung City, as well as test the role of work-life balance as a moderation variable in this relationship. The sampling method used the purposive sampling technique using 150 respondents. The results showed that working hours had a positive and significant effect on life satisfaction, with an original sample value of 0.287, t-statistic of 3.012, and p-value of 0.003. Income also has a positive and significant effect on life satisfaction, with an original sample value of 0.422, tstatistic 5.218, and p-value of 0.000. Work-life balance was proven to moderate the relationship between working hours and life satisfaction in a positive direction, shown by the original sample of 0.198, t-statistic 2.167, and pvalue 0.031, and moderate the influence of income on life satisfaction with an original sample value of 0.243, t-statistic 2.941, and p-value 0.004. This study confirms that the more optimal working hours and higher the income, the higher the driver's level of life satisfaction, especially when they are able to maintain a work-life balance. These findings are in line with the principles of Islamic Work Ethics which emphasizes the importance of balance (tawazun), justice ('adl), trust, and benefit (maslahah) in achieving well-being and blessings in life.

Keywords: Working Hours; Income; *Work-Life Balance*; Life Satisfaction; Gig Economy; *Islamic Work Ethics*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi serta kecerdasan buatan telah mendorong inovasi baru bagi kehidupan manusia, termasuk dalam sektor pekerjaan yang melahirkan sistem baru yang disebut ekonomi gig atau gig economy. Istilah ini merujuk pada pekerjaan jangka pendek yang didasarkan pada tugas dan difasilitasi oleh platform digital. Ekonomi gig secara sederhana adalah praktik ekonomi yang berlandaskan platform internet, di mana individu memiliki kemampuan untuk memperoleh penghasilan, serta otonomi dan kontrol untuk merancang waktu dan tempat bekerja. Gig economy memberi fleksibilitas waktu dan otonomi bagi pekerja untuk menentukan jam kerja, sehingga menjadi pilihan menarik terutama bagi generasi muda (Sitorus & Kornitasari, 2024). aktivitas atau praktik yang dilakukan oleh individu di dalam gig economy inilah yang di sebut dengan gig working. Salah satu sektor yang berkembang pesat dalam gig economy adalah transportasi daring, termasuk pengemudi ojek online yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan mobilitas masyarakat perkotaan. Dalam gig economy transportasi daring, platform seperti Gojek atau Grab menyediakan sistem (aplikasi, pembayaran, manajemen order). Gig working terjadi ketika pengemudi ojek online menerima order, menyelesaikan perjalanan, dan mendapatkan bayaran.

Meskipun menawarkan fleksibilitas, penelitian ILO (2021) menemukan bahwa pekerja gig cenderung bekerja lebih dari 10 jam per hari dengan pendapatan yang fluktuatif dan tanpa jaminan sosial, yang dapat memicu stres dan menurunkan kepuasan hidup. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah fleksibilitas jam kerja dan kebebasan menentukan penghasilan benar-benar meningkatkan kesejahteraan subjektif atau justru menimbulkan risiko baru, seperti work-life conflict (Hsu et al., 2019). Dalam konteks ini, *work-life balance* menjadi variabel penting karena diyakini mampu memoderasi hubungan antara jam kerja dan pendapatan terhadap kepuasan hidup (Mahardika et al., 2022). Dengan kata lain, meskipun jam kerja panjang atau pendapatan tidak stabil, individu dengan kemampuan menjaga keseimbangan hidup cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik.

Perkembangan gig economy di Indonesia menunjukkan kontribusi yang semakin besar terhadap pasar tenaga kerja nasional. Sistem kerja berbasis tugas ini memberikan peluang bagi jutaan masyarakat untuk memperoleh penghasilan secara fleksibel tanpa harus terikat pada hubungan kerja formal. Namun, di balik fleksibilitas tersebut, terdapat tantangan terkait kepastian pendapatan, jam kerja yang fluktuatif, dan potensi gangguan terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Hal ini menjadi perhatian penting, terutama pada sektor transportasi daring yang menyerap tenaga kerja dalam jumlah signifikan. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai skala fenomena ini, berikut adalah data terbaru mengenai jumlah pekerja informal, pekerja lepas (gig), serta pengemudi ojek dan taksi online di Indonesia:

Tabel 1. Jumlah Pekerja Informal, Pekerja Lepas, dan Driver Ojek/Taksi Online di Indonesia (Februari 2024)

Kategori	Jumlah
Pekerja informal	84,2 juta
Pekerja lepas (gig)	41,6 juta
Driver ojol & taksol	±1,8 juta

Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS), *Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Februari 2024*

Data Badan Pusat Statistik 2024 mencatat jumlah pekerja lepas mencapai 41,6 juta orang, dengan sekitar 1,8 juta berprofesi sebagai driver ojek online dan taksi online. Tingginya jumlah pekerja ini menandakan bahwa kesejahteraan driver ojek online menjadi isu yang strategis untuk diteliti. Untuk melihat gambaran ketenagakerjaan di Indonesia, diperlukan data distribusi penduduk bekerja menurut kategori pekerjaan. Data ini penting untuk mengidentifikasi kelompok pekerja yang relevan dengan penelitian, khususnya tenaga produksi dan operator angkutan yang mencakup pengemudi transportasi daring sebagai bagian dari gig working. Berikut ini adalah data distribusi penduduk bekerja menurut kategori pekerjaan di Indonesia berdasarkan Sakernas Februari 2024.

Tabel 2. Distribusi Penduduk Bekerja Menurut Jenis Pekerjaan Utama, Februari 2024

Kategori Pekerjaan	Persentase
Tenaga Produksi, Operator Alat-Alat Angkutan, dan Pekerja Kasar	29,68%
Tenaga Usaha Pertanian, Kehutanan, Perburuan, dan Perikanan	28,00%
Tenaga Usaha Penjualan	20,44%
Tenaga Profesional, Teknisi, dan yang Sejenis	7,31%
Tenaga Usaha Jasa	6,11%
Tenaga Tata Usaha dan yang Sejenis	5,79%
Lainnya	1,48%
Tenaga Kepemimpinan dan Ketatalaksanaan	1,19%

Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS), 2024. Booklet Sakernas Februari 2024, hlm.13

Data menunjukkan komposisi penduduk Indonesia yang bekerja menurut jenis pekerjaan utama. Dari grafik tersebut terlihat bahwa kategori pekerjaan terbesar adalah “Tenaga Produksi, Operator Alat-Alat Angkutan, dan Pekerja Kasar” dengan persentase sebesar 29,68%. Kategori ini secara langsung mencakup pengemudi ojek online (ojol) dan taksi online (taksol), yang merupakan objek utama dalam penelitian ini. Data ini memperkuat gambaran bahwa driver ojek online merupakan bagian penting dari struktur ketenagakerjaan di Indonesia, khususnya dalam kategori gig worker. Hal ini selaras dengan laporan BPS yang mencatat bahwa dari total 84,2 juta pekerja informal, sebanyak 41,6 juta di antaranya adalah pekerja gig atau tenaga lepas, dan sekitar 1,8 juta bekerja sebagai driver ojol dan taksol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa profesi pengemudi transportasi online merupakan bagian penting dalam sektor informal, terutama dalam segmen pekerjaan yang bersifat fleksibel dan berbasis aplikasi digital. Dengan melihat kontribusi kategori pekerjaan ini dalam struktur ketenagakerjaan nasional, dapat dipahami bahwa driver ojek online memiliki peran signifikan dalam menggambarkan bagaimana gig working berkembang sebagai salah satu alternatif bagi masyarakat untuk memperoleh pendapatan secara mandiri.

Secara teoritis, *Grand Theory* yang mendasari penelitian ini adalah *Subjective Well-Being Theory* (SWB) yang dikembangkan oleh Diener 1984. Teori ini menjelaskan bahwa evaluasi kualitas hidup individu mencakup dua dimensi, yaitu dimensi kognitif yang tercermin dalam kepuasan hidup dan dimensi afektif yang meliputi frekuensi emosi positif maupun negatif (Diener et al., 1999). Kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif seperti pendapatan atau status pekerjaan, tetapi oleh penilaian individu terhadap kualitas hidupnya sendiri. Dalam konteks penelitian ini, jam kerja yang panjang cenderung menurunkan kepuasan hidup karena memicu kelelahan dan mengurangi waktu istirahat, sedangkan pendapatan yang tidak stabil dapat menimbulkan stres dan ketidakpuasan (Diener et al., 2003). *Work-life balance* berperan sebagai variabel moderasi yang membantu mengurangi dampak negatif jam kerja berlebih dan mengoptimalkan efek positif pendapatan terhadap kepuasan hidup. Bagi pekerja gig seperti driver ojek online, kemampuan mengatur batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi kunci menjaga kesejahteraan subjektif.

Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan (Diener et al., 1985). Dimensi ini mencakup persepsi tentang kebahagiaan, pencapaian tujuan, kesehatan mental, dan rasa aman ekonomi. (Seppälä et al. 2025) menekankan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kondisi kerja, stabilitas pendapatan, serta kemampuan mengelola stres. *Work-life balance* adalah kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga keduanya dapat berjalan harmonis tanpa menimbulkan konflik berlebihan (Greenhaus & Allen, 2021). Dalam penelitian ini, *work-life balance* berperan sebagai variabel moderasi yang dapat memperkuat pengaruh positif pendapatan terhadap kepuasan hidup dan mengurangi dampak negatif jam kerja panjang terhadap kesejahteraan. Studi *BMC Public Health* 2024 menegaskan bahwa dukungan sosial, kualitas tidur, dan pengelolaan waktu berkontribusi terhadap terciptanya keseimbangan kerja-hidup. Jam kerja merupakan total waktu yang dihabiskan oleh seorang pekerja untuk melaksanakan aktivitas kerja dalam periode tertentu, termasuk jam reguler, lembur, dan kerja akhir pekan (ILO, 2021). Jam kerja yang panjang dapat memberikan dampak negatif berupa kelelahan fisik, gangguan kesehatan, dan penurunan produktivitas. Penelitian (Karhula et al. 2022) menunjukkan bahwa jam kerja yang berlebihan dapat meningkatkan risiko *worklife conflict* dan menurunkan kesejahteraan subjektif. Dalam konteks pengemudi ojek online, jam kerja sering kali fleksibel tetapi cenderung panjang demi mengejar target pendapatan harian. Selain itu, Teori

Kelelahan Kerja *Work Fatigue Theory* dari (Frederick W. Taylor 1911) menegaskan bahwa produktivitas dan kepuasan pekerja dipengaruhi oleh pengaturan jam kerja yang optimal. Jam kerja yang terlalu panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental sehingga menurunkan kesejahteraan.

Pendapatan didefinisikan sebagai seluruh penerimaan finansial yang diperoleh dari aktivitas kerja selama periode tertentu. Bukan hanya jumlah nominal, tetapi persepsi kecukupan, kestabilan, dan keamanan finansial juga memengaruhi kesejahteraan psikologis (Zhao et al., 2024; Li et al., 2025). Driver dengan pendapatan yang stabil cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan yang pendapatannya fluktuatif. Persepsi keamanan finansial berperan penting sebagai mediator yang memengaruhi hubungan antara pendapatan dan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga merujuk pada Teori Utilitas Marginal Menurun oleh Alfred Marshall 1890 yang menjelaskan bahwa setiap tambahan pendapatan meningkatkan kepuasan (utility), namun efeknya semakin menurun pada tingkat pendapatan yang lebih tinggi. Artinya, pendapatan berhubungan positif dengan kepuasan hidup tetapi tidak bersifat linear. Sementara itu, Teori Konflik Peran (*Role Conflict Theory*) oleh (Kahn et al. 1964) menegaskan bahwa tuntutan peran kerja yang berlebihan dapat mengganggu peran pribadi atau keluarga, sehingga menurunkan kesejahteraan. Dalam konteks ini, *work-life balance* bertindak sebagai buffer yang mengurangi dampak negatif jam kerja panjang. Dari perspektif manajemen sumber daya, *Theory of Conservation of Resources (COR)* dari Hobfoll 1989 menjelaskan bahwa individu berusaha memperoleh dan mempertahankan sumber daya seperti waktu, energi, dan dukungan sosial. Pendapatan yang tinggi menyediakan sumber daya finansial, namun tanpa manajemen waktu yang baik, sumber daya lain seperti kesehatan dan relasi sosial dapat terkuras sehingga kepuasan hidup justru menurun. *Work-life balance* memungkinkan individu memanfaatkan pendapatan secara optimal untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Dalam bisnis Islam, penelitian ini menggunakan *Islamic Work Ethics (IWE)* sebagai landasan normatif. IWE menegaskan bahwa kerja merupakan bentuk ibadah dan aktivitas mulia selama dilakukan melalui cara yang halal, jujur, dan penuh tanggung jawab (Ali, 1988). Nilai-nilai utama dalam IWE meliputi amanah (tanggung jawab), keadilan ('adl), keseimbangan (tawazun), serta kemaslahatan (maslahah). Prinsip *tawazun* menjelaskan bahwa aktivitas kerja harus dilakukan secara seimbang agar tidak mengabaikan hak tubuh, hak keluarga, dan kewajiban spiritual. Hal ini sejalan dengan konsep *work-life balance*, yang menekankan pentingnya pengelolaan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Islam juga melarang perilaku kerja yang berlebihan sehingga menimbulkan mudarat, sebagaimana ditegaskan dalam hadis Rasulullah SAW: “*Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu.*” Nilai-nilai IWE ini memberikan kerangka etis bagi pekerja gig dalam mengatur jam kerja dan pendapatan agar tetap selaras dengan kesejahteraan yang menyeluruh.

Nilai-nilai dalam *Islamic Work Ethics* didukung oleh ajaran Al-Qur'an. Allah berfirman dalam QS. At-Taubah ayat 105

وَقُلْ اَعْمَلُوا فِىْ سَبِيْلِىْ اَهْلًا عَمَلَكُمْ وَرِسُوْلُهُ وَالْمُؤْمِنُوْنَ اَهْلٌ هَعْلٌ مِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَ يَوْمَ نَبْنِىْكُمْ بِاٰكُنْ تَمْ تَعْمَلُوْنَ ۝۱

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan.”

Ayat ini menegaskan bahwa kerja dalam bisnis Islam merupakan ibadah yang harus dilakukan secara profesional, jujur, dan amanah, serta ayat ini memerintahkan agar manusia bekerja dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab. Rasulullah SAW bersabda: “*Sesungguhnya bagi tubuhmu ada haknya, bagi matamu ada haknya, bagi istrimu ada haknya, maka berikanlah kepada masing-masing haknya*” (HR. Bukhari), yang menegaskan pentingnya *work-life balance* dalam Islam. Pendapatan yang halal juga menjadi syarat utama tercapainya kesejahteraan hidup, sebagaimana sabda Nabi SAW: “*Tidaklah seseorang memakan makanan yang lebih baik daripada hasil usaha dari tangannya sendiri*” (HR. Bukhari).

Hipotesis yang diajukan adalah: (1) jam kerja berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup; (2) pendapatan berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup; (3) *work-life balance* memperkuat pengaruh pendapatan terhadap kepuasan hidup; dan (4) *work-life balance* memperkuat pengaruh jam kerja terhadap kepuasan hidup. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berupaya menjawab apakah

jam kerja dan pendapatan berpengaruh terhadap kepuasan hidup driver ojek online di Bandar Lampung, serta apakah *work-life balance* dapat memoderasi hubungan tersebut

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang dapat menurunkan kepuasan hidup apabila tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup (Hsu et al., 2019; Shao, 2022), sedangkan pendapatan yang memadai berkontribusi positif terhadap kesejahteraan jika diperoleh dengan cara yang adil dan halal (Sitorus & Kornitasari, 2024). Dengan demikian, pengaturan jam kerja dan pendapatan pada pekerja gig perlu selaras dengan prinsip keseimbangan (*wasathiyah*) dan keadilan (*adl*) agar mendukung kepuasan hidup dunia dan akhirat. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara empiris pengaruh jam kerja dan pendapatan terhadap kepuasan hidup dengan *work-life balance* sebagai variabel moderasi. Hasil penelitian diharapkan memperkaya literatur mengenai gig economy, khususnya pada konteks pekerja transportasi daring di kota tingkat menengah seperti Bandar Lampung yang belum banyak diteliti, serta memberikan rekomendasi praktis bagi perusahaan penyedia layanan untuk mendukung kesejahteraan mitra pengemudi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan eksploratif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menguji hipotesis dan menganalisis hubungan antar variabel secara statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh driver ojek online yang beroperasi di Bandar Lampung. Sampel penelitian ini diperoleh dengan teknik purposive sampling pada driver ojek online di Bandar Lampung dengan kriteria sebagai berikut: 1) Driver ojek online aktif di Bandar Lampung; 2) Memiliki pengalaman kerja minimal enam bulan; 3) Bekerja setidaknya 20 jam per minggu; 4) Memiliki pendapatan bulanan yang dapat diestimasi.

Model penelitian terdiri dari empat konstruk laten, yaitu Jam Kerja, Pendapatan, *Work-Life Balance* sebagai variabel moderasi, dan Kepuasan Hidup. Mengacu pada pedoman (Hair et al. 2021) dan mempertimbangkan kompleksitas moderat akibat adanya efek moderasi, penelitian ini menargetkan 150 responden. Jumlah ini dipilih untuk memastikan kestabilan estimasi PLS-SEM, memperoleh kekuatan statistik yang memadai, serta mendukung pengujian reliabilitas dan validitas konstruk (*convergent validity dan discriminant validity*) secara andal.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan secara daring. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator variabel jam kerja, pendapatan, *work-life balance*, dan kepuasan hidup yang diukur menggunakan skala Likert 1-5. Seluruh pernyataan dalam kuesioner diadaptasi dari penelitian terdahulu yang relevan dan telah disesuaikan dengan konteks penelitian ini.

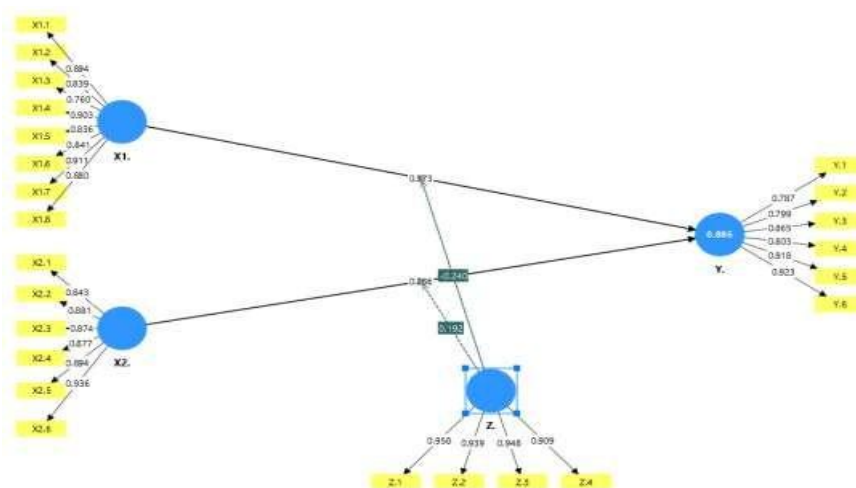
Indikator untuk variabel Jam Kerja, Pendapatan, *Work-life balance*, dan Kepuasan Hidup diambil dari beberapa studi sebelumnya seperti (Hsu et al. 2019), (Karhula et al. 2022), dan (Diener et al. 2003) yang telah terbukti valid digunakan dalam penelitian sejenis.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS versi 4.0. Metode ini dipilih karena sesuai untuk penelitian yang bersifat eksploratif, yaitu penelitian yang bertujuan menemukan dan memahami pola hubungan antarvariabel yang belum banyak diteliti sebelumnya. Selain itu, PLS-SEM tidak menuntut data harus berdistribusi normal seperti pada analisis berbasis *covariance*, sehingga tetap dapat digunakan meskipun data hasil kuesioner cenderung tidak simetris atau tidak mengikuti kurva normal. Analisis dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengujian model pengukuran (outer model) untuk menilai validitas konvergen, validitas diskriminan, dan reliabilitas konstruk, serta pengujian model struktural (inner model) untuk menguji hubungan antarvariabel dan menguji hipotesis penelitian.

HASIL dan PEMBAHASAN

Uji Validitas Outer Model (Measurement Model)

Validitas konvergen dalam SEM-PLS (outer model) atau CFA (*covariance-based SEM*) dinilai pada konstruk reflektif berdasarkan dua kriteria: loading > 0,6 dan p-value < 0,05. Loading 0,40–0,70 dapat dipertahankan ketika meningkatkan AVE (> 0,50) dan composite reliability (> 0,70). Indikator dengan loading < 0,40 sebaiknya dihapus, kecuali jika mendukung validitas isi konstruk. Gambar 1 berikut ini, menampilkan nilai loading untuk setiap indikator.

**Gambar 1.** Pengujian Validitas berdasarkan Outer Loading

Sumber: Data diolah, 2025

Pada gambar 1, setiap lingkaran menggambarkan variabel laten (*latent variable*), yaitu variabel yang tidak dapat diukur secara langsung tetapi direpresentasikan oleh beberapa indikator pengukuran. Dalam penelitian ini, variabel laten terdiri dari Jam Kerja (X1), Pendapatan (X2), *Work-life balance* (Z), dan Kepuasan Hidup (Y). Sementara itu, persegi panjang yang terhubung ke lingkaran-lingkaran tersebut menunjukkan indikator atau item pernyataan dalam kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel laten masing-masing. Garis yang menghubungkan lingkaran (variabel laten) dengan persegi panjang (indikator) disebut sebagai outer loading, yang menunjukkan hubungan antara konstruk laten dan indikatornya. Angka yang muncul pada garis tersebut merupakan nilai *loading factor* atau bobot muatan indikator terhadap konstruk laten. Semakin tinggi nilai *loading factor* (mendekati 1,00), semakin kuat kontribusi indikator dalam menjelaskan variabel laten yang diwakilinya.

Dalam penelitian ini, seluruh indikator memiliki nilai *loading factor* di atas 0,60, yang menandakan bahwa setiap indikator memiliki validitas konvergen yang baik dan dapat menjelaskan variabel latennya secara memadai. Sebagai contoh, pada variabel Jam Kerja (X), indikator X1.1 hingga X1.8 memiliki nilai *loading* antara 0,76 hingga 0,91, menunjukkan keterkaitan yang kuat antara pernyataan dalam kuesioner dengan konsep jam kerja yang diukur.

Selain itu, arah garis dari konstruk ke indikator menunjukkan bahwa model ini bersifat reflektif, di mana perubahan pada variabel laten akan tercermin pada perubahan nilai indikatornya. Dengan demikian, hasil pada gambar outer loading mengindikasikan bahwa model pengukuran yang digunakan sudah memenuhi kriteria validitas konstruk, dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis *inner model* untuk menguji hubungan antar variabel laten.

Nilai Loading Factor

Uji validitas dilakukan dengan melihat korelasi antara skor masing-masing indikator dengan konstruk variabelnya. Sebuah indikator dinyatakan valid apabila memiliki korelasi di atas 0,7 atau minimal 0,6 masih dapat diterima. Apabila nilai korelasi indikator berada di bawah batas tersebut, maka indikator dinilai tidak valid dan perlu dieliminasi dari model. Hasil pengujian validitas dapat dilihat pada tabel

Tabel 3: Hasil Uji Validitas

Simbol	Variabel	Indikator	R hitung	Status
X1	Jam Kerja	X1.1	0.894	Valid
		X1.2	0.839	Valid
		X1.3	0.760	Valid
		X1.4	0.903	Valid
		X1.5	0.836	Valid
		X1.6	0.841	Valid
		X1.7	0.911	Valid
		X1.8	0.880	Valid

X2	Pendapatn	X2.1	0.843	Valid
		X2.2	0.881	Valid
		X2.3	0.874	Valid
		X2.4	0.877	Valid
		X2.5	0.894	Valid
		X2.6	0.936	Valid
Y	Kepuasan Hidup	Y.1	0.787	Valid
		Y.2	0.799	Valid
		Y.3	0.865	Valid
		Y.4	0.803	Valid
		Y.5	0.918	Valid
		Y.6	0.923	Valid
Z	<i>Work Life Balance</i>	Z.1	0.958	Valid
		Z.2	0.939	Valid
		Z.3	0.948	Valid
		Z.4	0.909	Valid

Sumber: Data diolah, 2025

Merujuk pada hasil uji loading factor pada tabel 3, seluruh indikator yang variable Jam Kerja, Pendapatan, *Work Life Balance*, dan Kepuasan Hidup memiliki nilai loading factor lebih dari 0,60, sehingga dapat dinyatakan valid. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap pernyataan mampu merepresentasikan konstruk yang diukurnya secara akurat, serta memperkuat bukti validitas konstruk dalam model pengukuran yang digunakan.

Construct Reliability and Validity

Uji Realibilitas

Hasil uji reliabilitas menggambarkan konsistensi dan stabilitas instrumen penelitian dalam menghasilkan data secara berulang. Jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan tidak berubah dari waktu ke waktu, kuesioner di anggap reliabel atau dapat di andalkan. *Cronbach alpha* adalah alat yang umum digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas. Kriteria pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

1. *Cronbach Alpha* < 0,6: Reliabilitas buruk
2. *Cronbach Alpha* 0,6 - 0,79: Reliabilitas dapat diterima
3. *Cronbach Alpha* 0,8: Reliabilitas baik

Hasil analisis secara lengkap disajikan dalam tabel 4 berikut:

Tabel 4: Hasil Uji Reliabilitas Instrument Penelitian

Variable	<i>Cronbach's Composite Composite</i>		Average Status (rho_a)	<i>alpha</i> reliability (rho_c)	<i>reliability</i> variance extracted(AVE)
Jam Kerja (X1)	0.949	0.954	0.957	0.739	Reliabel
Pendapatan (X2)	0.944	0.949	0.956	0.782	Reliabel
Keouasan Hidup(Y)	0.924	0.936	0.940	0.724	Reliabel
<i>Work Life Ballance(Z)</i>	0.955	0.956	0.967	0.881	Reliabel

Sumber: Data diolah, 2025

Mengacu pada hasil data di atas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada variable independen dan dependen lebih dari 0,7. Hal ini menunjukan semua variable independen dan dependen dinyatakan reliable. Selain itu nilai *Avarage Variance Extracted* (AVE) untuk masing masing konstruk juga lebih dari 0,5. Dengan demikian semua variable dinyatakan reliabel

Uji Koefisien determinasi (R Square)

Pengujian koefisien determinasi ini dilakukan untuk mengukur kemampuan model untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh variabel independen secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen, yang dapat 55 ditunjukkan oleh nilai *R-Squared* yang disesuaikan. Nilai *R-square* (R2) dalam tabel Penjelasan Model menunjukkan koefisien determinasi, yang menunjukkan sejauh

mana kontribusi variabel bebas dalam model regresi mampu menjelaskan variasi terikatnya

Tabel 5. Nilai *R-Square*

Variabel	R-square	R-square adjusted
Y	0.886	0.882

Sumber: Data diolah, 2025

Merujuk pada hasil uji koefisien determinasi pada table diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R-Square* sebesar 88,6% yang artinya moderat (kuat) sedangkan sisanya, yaitu 12,4% dijelaskan oleh faktor lain di luar model atau variabel-variabel bebas yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Jam Kerja (X1) Pendapatan (X2) dan *Work Life Balance* (Z) mampu memberikan penjelasan terhadap Kepuasan Hidup (Y). Sedangkan *Adjusted R-Square* menunjukkan variabel Jam Kerja (X1) Pendapatan (X2) dan *Work Life Balance* (Z) mampu memberikan penjelasan terhadap Kepuasan Hidup (Y). sebesar 88,2% yang artinya kuat

Pengujian Hipotesis Uji t (Secara Parsial)

Signifikansi parameter yang diestimasi memberikan informasi penting terkait hubungan antar variabel dalam penelitian. Dasar pengujian hipotesis menggunakan nilai yang terdapat pada *output result for inner weight*. Tabel 2. menyajikan hasil estimasi untuk pengujian model struktural, yang menunjukkan sejauh mana variabel independen mempengaruhi variabel dependen dalam penelitian ini.

Tabel 6. Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh

Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X1. -> Y.	0.373	0.381	0.118	3.155	0.001
X2. -> Y.	0.286	0.277	0.107	2.660	0.004
Z. -> Y.	0.385	0.387	0.050	7.708	0.000
Z. x X1. -> Y.	-0.240	-0.232	0.099	2.420	0.008
Z. x X2. -> Y.	0.192	0.186	0.103	1.863	0.031

Sumber: Data diolah, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jam kerja (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup (Y) dengan nilai *Original Sample (O)* = 0.373 dan $p = 0.001$. Hasil ini tidak sejalan dengan hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa jam kerja berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup, sehingga H1 tidak didukung. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin banyak jam kerja yang dilakukan justru dapat meningkatkan kepuasan hidup, terutama karena jam kerja yang panjang memberikan peluang untuk memperoleh pendapatan lebih tinggi. Dalam konteks pekerja gig yang memiliki fleksibilitas waktu, jam kerja panjang lebih dimaknai sebagai upaya produktif untuk mencapai kesejahteraan finansial.

Hipotesis Kedua menunjukkan bahwa pendapatan (X2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup (Y) dengan nilai *Original Sample (O)* = 0.286 dan $p = 0.004$. Artinya, semakin tinggi pendapatan yang diperoleh individu, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya. Dengan demikian, (H2) didukung. Hasil ini mendukung teori kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-Being Theory*) yang menyatakan bahwa pendapatan merupakan salah satu determinan utama kepuasan dan kebahagiaan individu.

Hipotesis Ketiga menunjukkan bahwa interaksi antara *work-life balance* dan jam kerja (Z. x X1. -> Y) berpengaruh negatif signifikan terhadap kepuasan hidup dengan nilai *Original Sample (O)* = 0.240 dan $p = 0.008$. Artinya, *work-life balance* memperlemah pengaruh negatif jam kerja terhadap kepuasan hidup, sehingga hipotesis ketiga (H3) didukung. Individu yang memiliki keseimbangan hidup yang baik dapat tetap mempertahankan kepuasan hidup meskipun memiliki jam kerja yang panjang.

Hipotesis Keempat menunjukkan bahwa *work-life balance* dan pendapatan (Z. x X2. -> Y) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup *Original Sample (O)* = 0.192; $p = 0.031$. Hal ini menunjukkan bahwa *work-life balance* memperkuat pengaruh positif pendapatan terhadap kepuasan hidup, sehingga hipotesis keempat (H4) didukung. Dengan kata lain, pendapatan yang tinggi akan memberikan dampak maksimal terhadap kepuasan hidup apabila individu mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Pembahasan

Pengaruh Jam Kerja Terhadap Kepuasan Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jam Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *Original Sample (O)* sebesar 0,373 dengan arah positif, nilai *T-Statistic* sebesar $3,155 > 1,96$, dan *P-Values* sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini tidak didukung, karena arah hubungan berbeda dari dugaan awal yang memprediksi pengaruh negatif. Artinya, semakin lama jam kerja yang dilakukan oleh driver ojek online di Kota Bandar Lampung, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Subjective Well-Being Theory* (Diener, 1984), yang menyatakan bahwa kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh evaluasi positif terhadap berbagai aspek kehidupannya, termasuk pekerjaan. Jam kerja panjang dalam konteks *gig working* sering dipersepsikan sebagai kesempatan menambah pendapatan sehingga memberikan rasa aman finansial. Selain itu, hal ini sejalan dengan teori *Work-Fatigue Theory* yang menjelaskan bahwa jam kerja panjang dapat menyebabkan kelelahan apabila tidak diimbangi kontrol otonomi. Namun dalam *gig working*, fleksibilitas jam kerja memberi otonomi yang tinggi sehingga kelelahan tidak dominan dirasakan, dan jam kerja panjang justru dimaknai sebagai strategi produktif untuk meningkatkan kesejahteraan.

Secara empiris, hasil ini konsisten dengan penelitian (Hsu et al.2019) dan (Jin et al.2024) yang menemukan bahwa pekerja *gig* yang memiliki kontrol atas jam kerjanya cenderung merasakan kepuasan lebih tinggi ketika jam kerja meningkat seiring pendapatan yang diperoleh.

Pengaruh Pendapatan terhadap Kepuasan Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendapatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup. Nilai *Original Sample (O)* sebesar 0,286 menunjukkan arah hubungan positif, dengan *T-Statistic* sebesar $2,660 > 1,96$ dan *P-Values* sebesar $0,004 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis kedua didukung. Artinya, semakin tinggi pendapatan yang diperoleh driver ojek online, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan *Subjective Well-Being Theory*, bahwa kondisi ekonomi yang lebih baik berkontribusi terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu. Pendapatan yang memadai memungkinkan seseorang memenuhi kebutuhan dasar, mengurangi tekanan finansial, serta meningkatkan rasa aman dan pencapaian pribadi. Selain itu, teori *Teori Utilitas Marginal Menurun (Marshall, 1890)* menjelaskan bahwa peningkatan pendapatan memberikan manfaat yang signifikan terutama bagi individu berpendapatan rendah seperti pekerja *gig* karena setiap tambahan pendapatan memiliki nilai utilitas yang tinggi dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian (Connolly 2023) dan (Cahyono 2022) yang menemukan bahwa pendapatan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif.

Pengaruh Work-life balance dalam Memoderasi Hubungan Jam Kerja terhadap Kepuasan Hidup

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Work-life balance* memoderasi hubungan antara Pendapatan dan Kepuasan Hidup secara positif dan signifikan. Nilai *Original Sample (O)* sebesar 0,240, *T-Statistic* sebesar $2,240 > 1,96$, dan *P-Values* sebesar $0,008 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis ketiga didukung. Artinya, *work-life balance* memperlemah pengaruh negatif jam kerja terhadap kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendapatan tinggi akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap kepuasan hidup apabila individu mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* memungkinkan seseorang menggunakan pendapatannya untuk kegiatan yang bermakna seperti beristirahat, beribadah, atau waktu bersama keluarga.

Secara teoritis, temuan ini sesuai dengan teori *Role Conflict Theory Kahn et al., 1964* yang menjelaskan bahwa tuntutan jam kerja berlebih dapat menimbulkan konflik antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Namun, konflik tersebut dapat dikurangi ketika individu memiliki kemampuan menjaga *work-life balance*. Teori ini juga sejalan dengan penjelasan ILO (2021) serta temuan Karhula et al. (2022) bahwa jam kerja panjang memicu *work-life conflict* dan menurunkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Conservation of Resources Theory Hobfoll, 1989* juga mendukung temuan ini. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu berupaya menjaga sumber daya seperti waktu istirahat, energi, dan relasi sosial.

Jam kerja panjang cenderung menguras sumber daya tersebut, tetapi *work-life balance* membantu mempertahankan sumber daya sehingga kepuasan hidup tetap terjaga. Secara empiris, hasil ini konsisten dengan penelitian (Hsu et al.2019), (Shao 2022), dan (Attar 2020) yang menunjukkan bahwa *work-life balance* merupakan faktor yang dapat menurunkan dampak negatif jam kerja panjang terhadap kesejahteraan.

Pengaruh *Work-life balance* dalam Memoderasi Hubungan Pendapatan terhadap Kepuasan Hidup

Hasil uji interaksi menunjukkan bahwa, *work-life balance* juga memoderasi hubungan antara pendapatan dan kepuasan hidup dengan nilai *Original Sample (O)* = 0,192 dan *p value* = 0,031 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa *work-life balance* berperan memperkuat pengaruh positif pendapatan terhadap kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendapatan yang tinggi akan lebih memberikan manfaat terhadap kebahagiaan ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan adanya keseimbangan tersebut, seseorang dapat menggunakan pendapatannya secara optimal untuk kegiatan yang bermakna seperti waktu bersama keluarga, ibadah, dan pengembangan diri.

Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui *Subjective Well-Being Theory* (Diener, 1984) yang menegaskan bahwa pendapatan hanya dapat meningkatkan kesejahteraan apabila dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial yang bermakna. Dengan adanya *work-life balance*, pendapatan dapat dimanfaatkan secara optimal untuk aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan, seperti rekreasi, ibadah, hubungan keluarga, dan perawatan diri. Temuan ini juga diperkuat oleh Teori *Utilitas Marginal Menurun* (Marshall, 1890) yang menjelaskan bahwa tambahan pendapatan hanya memberikan manfaat optimal apabila individu berada dalam kondisi psikologis yang stabil dan tidak mengalami kelelahan akibat pekerjaan. *Work-life balance* menyediakan kondisi tersebut sehingga pendapatan memberikan efek lebih besar terhadap kepuasan hidup.

Secara empiris, hasil ini sejalan dengan penelitian (Mulyani & Haryanto 2021), (Susanto et al. 2022), dan (studi BMC Public Health 2024) yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi meningkatkan pemanfaatan pendapatan secara bermakna dan berdampak pada meningkatnya kepuasan hidup.

Kepuasan Hidup dan *Work Life Balance* dalam Perspektif *Islamic Work Ethics*

Kepuasan hidup dan keseimbangan hidup (*work-life balance*) dalam perspektif bisnis Islam tidak hanya diukur dari peningkatan pendapatan atau panjangnya jam kerja, tetapi dari tercapainya *hayatan tayyibah*, kehidupan yang baik, seimbang, tenang, dan penuh keberkahan. Abdullah (2020) menekankan bahwa kepuasan hidup dan WLB merupakan hasil penerapan *Islamic Work Ethics (IWE)* yang selaras dengan prinsip *tawazun* (keseimbangan), *'adl* (keadilan), *maslahah* (kemaslahatan), dan *amanah* (tanggung jawab). Prinsip-prinsip ini membentuk kesejahteraan holistik yang mencakup aspek spiritual, fisik, sosial, dan emosional.

Tawazun (Keseimbangan)

Penerapan *tawazun* terlihat dari kemampuan driver ojol menyeimbangkan jam kerja, ibadah, istirahat, dan waktu bersama keluarga. Jam kerja yang fleksibel, jika dikelola dengan baik, memungkinkan penghasilan tetap optimal tanpa mengorbankan kualitas hidup. WLB menjadi variabel moderasi yang memperkuat pengaruh pendapatan terhadap kepuasan hidup; penghasilan yang lebih tinggi hanya berdampak positif ketika driver mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, *tawazun* memandu pekerja untuk tetap produktif sambil mempertahankan kesehatan fisik dan mental.

Adl (Keadilan)

Prinsip *'adl* diterapkan melalui distribusi beban kerja yang adil dan transparan, misalnya dalam sistem pembagian order dan target pendapatan. Driver yang merasakan keadilan dalam pengaturan kerja memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan WLB, sehingga jam kerja yang panjang atau pendapatan yang tinggi tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Dengan kata lain, *'adl* memastikan bahwa hubungan antara jam kerja, pendapatan, dan kepuasan hidup tetap seimbang dan manusiawi.

Maslahah (Kemaslahatan)

Maslahah tercermin ketika pekerjaan tidak hanya menguntungkan secara finansial tetapi juga memberi manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Driver ojol yang menerapkan prinsip ini mengalokasikan waktu

untuk istirahat, menjaga kesehatan, dan tetap hadir bagi keluarga, sehingga WLB menjadi moderator penting yang memungkinkan pendapatan dan jam kerja berdampak positif terhadap kepuasan hidup. Aktivitas ekonomi yang sejalan dengan masalah memastikan produktivitas tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan sosial.

Amanah (Tanggung Jawab)

Amanah diwujudkan melalui tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Driver yang mampu menyeimbangkan waktu untuk pekerjaan, keluarga, dan kontribusi sosial merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penerapan amanah menekankan bahwa jam kerja dan pendapatan bukan sekadar tujuan materi, tetapi sarana untuk melaksanakan tanggung jawab secara etis dan spiritual. WLB berperan sebagai penguat agar pekerja mampu menyeimbangkan kewajiban ini secara holistik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa jam kerja dan pendapatan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kepuasan hidup pengemudi ojek online, di mana jam kerja yang lebih panjang cenderung menurunkan tingkat kepuasan hidup, sedangkan pendapatan yang lebih tinggi justru meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. *Work-life balance* terbukti berperan sebagai variabel moderasi yang penting, karena kemampuan driver dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan, istirahat, keluarga, dan aktivitas ibadah dapat memperlemah dampak negatif jam kerja berlebih serta memperkuat dampak positif pendapatan terhadap kepuasan hidup. Dalam perspektif *Islamic Work Ethics* (IWE), temuan ini sejalan dengan nilai-nilai *tawazun* (keseimbangan), *‘adl* (keadilan), *amanah* (tanggung jawab), dan *maslahah* (kemanfaatan) yang menekankan bahwa pekerjaan harus dilakukan secara proporsional, etis, dan tidak menimbulkan mudarat pada aspek spiritual, fisik, maupun sosial. Hasil penelitian menegaskan bahwa kesejahteraan pengemudi tidak hanya ditentukan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh kemampuan mereka menerapkan prinsip keseimbangan hidup yang selaras dengan ajaran Islam untuk mencapai *hayatan tayyibah*, kehidupan yang berkualitas, tenang, dan penuh keberkahan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif bahwa jam kerja, pendapatan, dan *worklife balance* yang dikelola dengan baik serta berlandaskan etika kerja Islami merupakan kombinasi penting dalam meningkatkan kepuasan hidup para pekerja gig, khususnya pengemudi ojek online.

DAFTAR PUSTAKA

- [ETD UGM]. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup di Indonesia. *Tesis*, Universitas Gadjah Mada
- 4 Day Week Global. (2023). Long-term 4 day week pilot results. *4 Day Week Global*.
- Adiati, R. P. (2021). Kepuasan hidup: Tinjauan dari kondisi keuangan dan gaya penggunaan uang. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(1), 43–54.
- Aini, E. Q. (2020). Hubungan usia, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan dengan kepuasan hidup. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 115–123.
- Akram Khan, M. (1991). The future of Islamic economics. *Futures*, 23(3), 248–261.
- Analisis Ekonomika Kebahagiaan. (2023). Pengaruh pendapatan per kapita dan kesenjangan ekonomi terhadap tingkat kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Pembangunan Indonesia*, 24(2), 145–160.
- Arditya Afrizal Mahardika, A., Ingarianti, T., & Zulfiana, U. (2022). *Work-life balance* pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16.
- Ariadi, D., Husna, G. A., & Budiwitjaksono, G. S. (2022). Analisis etika profesi dalam era digitalisasi pada kantor akuntan publik. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 6(2), 1562–1571.
- Attar, M. (2020). Evaluating the moderating role of *work-life balance* on the effect of job stress on job satisfaction. *International Business Research*, 13(2), 201–223.
- Aura, R. R., & Hutahaean, E. S. H. (2025). Pengaruh *work-life balance* terhadap kepuasan kerja pada generasi Z. *[Nama Jurnal]*, 2(4), 98–107.
- Azky, S., & Mulyana, O. P. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan kerja mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 3178–3192.
- Bloom, N., Han, R., & Liang, J. (2024). Hybrid working from home improves retention without damaging performance. *Nature*, 630, 920–925. <https://doi.org/10.1038/s41586-024-07500-2>

- Cahyono, E. F. (2022). Peran pendapatan, aspirasi pendapatan ideal, dan faktor sosial terhadap kepuasan hidup. *Jurnal Ilmu Ekonomi & Pembangunan*, 19(1), 34–45.
- Connolly, F. F. (2023). The relationships between income, life satisfaction and country wealth: Evidence from the European Social Survey. *Social Indicators Research*, 168, 341–362.
- Cunong, K. H. A. (2023). Life satisfaction of emerging adulthood in Indonesia: An affluenza study. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 12–25. <https://ejournal.uksw.edu/JPS/article/view/4567>
- Destifani, L. (2025). Hubungan pendapatan dan kesejahteraan terhadap kebahagiaan karyawan PT Pos Indonesia. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 11(3), 201–210.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Fauzi, M., & Handayani, N. (2024). Pengaruh *work-life balance* dan kepuasan kerja terhadap kinerja pegawai dengan beban kerja sebagai variabel moderasi. *Jurnal Manajemen Keuangan*, 9(1), 55–68.
- Fitriyaturrochmah, U., Kustiningsih, N., & Rahayu, S. (2024). Millennial generation's decision to work in a gig economy (in the Grab online ojek community in Waru-Sidoarjo): Pengaruh *work-life balance* dan work stress terhadap keputusan generasi milenial untuk bekerja secara gig. 7, 3798–3806.
- Hartono, M., & Tarigas, N. (2025). Konsep fleksibilitas dalam gig worker dan pengaruhnya pada kinerja perusahaan jasa: Literature review. 20(1), 1–10.
- Hasibuan. (2015). Pengaruh *work-life balance* dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan PLN Gardu Induk Kawangkoan. *Productivity*, 3(4), 343–348.
- Hsu, Y. Y., Bai, C. H., Yang, C. M., Huang, Y. C., Lin, T. T., & Lin, C. H. (2019). Long hours' effects on *work-life balance* and satisfaction. *BioMed Research International*, 2019, 1–8.
- Huang, Y. (2023). Short working hours and perceived stress: Findings from a population-based sample in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(23), 7045.
- Indra, N. (2024). Pengaruh jam kerja dan kompensasi terhadap kepuasan karyawan pada UP Angkutan Sekolah Dishub Provinsi DKI Jakarta. 2(3), 52–66.
- Jin, T., Wang, T., Zhou, S., & Liu, D. (2024). Long working hours and job satisfaction in platform employment: An empirical study of on-demand delivery couriers in China. *Applied Research in Quality of Life*.
- Lee, H. (2021). Working hours and life satisfaction: Finding blind spots from Korean panel data. *International Review of Public Administration*, 26(1), 92–109.
- Marisa, I. (2018). Kepuasan hidup. (pp. 7–19).
- Masuda, Y. J., Poortinga, W., & Liu, Y. (2020). Does life satisfaction vary with time and income? Evidence from the American Time Use Survey. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2825–2848.
- Mentus, V., Bauman, Z., & Dahlgren, G. (2023). Work–life conflict and job satisfaction: The moderating role of gender and household income in Western Europe. *Social Sciences*, 12(12), 678.
- Muchlisin, R. (2021). Kepuasan hidup (pengertian, aspek, karakteristik dan faktor yang mempengaruhi).
- Mullens, F., et al. (2024). An organizational working time reduction and its impact on three domains of mental well-being of employees: A panel study. *BMC Public Health*, 24, 1727.
- Mulyani, S., & Haryanto, A. (2021). Efek moderasi dukungan organisasi dan mediasi *work-life balance* pada pengaruh pengembangan karir terhadap kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen*, 10(2), 112–123.
- Novianto, A., & Sari, D. (2023). Life balance on job satisfaction with the moderation role of *work-life balance*: Study on IT employees in Jabodetabek. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(6), 1342–1348.
- Pengaruh Dimensi Kepuasan Hidup Terhadap Indeks Kebahagiaan di Indonesia. (2024). *Journal of Local Government Studies*, 3(2), 88–100.
- Pengujian Easterlin Paradoks Pada Provinsi di Indonesia. (2021). *Media Riset Ekonomi Pembangunan*, 4(1), 77–86.
- Pokhrel, S. (2024). No title ELENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Pradana, A., & Paramita, R. (2023). Pengaruh shift work, work overload, dan *work-life balance* terhadap job performance dengan time management sebagai mediasi. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 25(2), 145–160.

- Rae, C. L. (2024). How can a 4-day working week increase wellbeing at no cost to performance? *Current Opinion in Psychology*, 54, 101813.
- Santoso, B., Hitaningtyas, R. D. P., & Nugroho, S. S. P. (2023). Karakteristik hubungan hukum antara pengemudi ojek online dan perusahaan aplikasi. *Masalah-Masalah Hukum*, 52(2), 174–186.
- Shao, Q. (2022). Does less working time improve life satisfaction? Evidence from European Social Survey. *Health Economics Review*, 12, 50.
- Silvi Asna Prestianawati, Muhammad Fawwaz -, and Axel Leander Julivius Teguh -, ‘Analisis Determinan Tenaga Kerja Yang Bekerja Pada GIG Economy’, *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5.4 (2023), pp. 1–24,
- Sitorus, A. A., & Kornitasari, Y. (2024). Analisis tingkat kesejahteraan pekerja gig di Indonesia. *Journal of Development Economic and Social Studies*, 3(2), 537–551.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, & R&D*. Alfabeta.
- Susanto, P., Arifin, Z., & Yuliani, R. (2022). *Work-life balance*, job satisfaction, and job performance in SMEs: Evidence from Indonesia. *Frontiers in Psychology*, 13, 906876.
- Wibowo, B. (2016). Analisis indeks kebahagiaan di Indonesia: Studi perbandingan antar provinsi. *Jurnal Ekonomi & Kebijakan Publik*, 7(1), 33–45
- Wibowo, T. (2022). Pengaruh *work-life balance* terhadap kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Manajemen Sains dan Organisasi*, 13(1), 25–33.
- Work-life balance: Dampak dan faktor yang mempengaruhi* – Kariermu for Business. (n.d.).
- World Health Organization, & International Labour Organization. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke: Joint estimates. *World Health Organization*.
- Wulansari, O. D. (2023). Studi literatur: Faktor-faktor yang mempengaruhi *work-life balance*. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28.