



JNPH

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

FAKTOR PSIKOSOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MENTAL PENGEMUDI OJEK ONLINE DI BENGKULU: STUDI MIXED-METHODS TENTANG BEBAN KERJA, DUKUNGAN SOSIAL, DAN DINAMIKA EKONOMI

PSYCHOSOCIAL FACTORS AND MENTAL WELL-BEING OF ONLINE MOTORCYCLE TAXI DRIVERS IN BENGKULU: A MIXED-METHODS STUDY ON WORKLOAD, SOCIAL SUPPORT, AND ECONOMIC DYNAMICS

JULIUS HABIBI

PRODI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS ILMU KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS DEHASSEN, BENGKULU, INDONESIA

Email: juliushabibi@unived.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh faktor psikososial terhadap kesejahteraan mental pekerja ojek online di Bengkulu, dengan fokus pada beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kehidupan kerja. Penelitian mixed-methods ini mengkaji faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online di Bengkulu, Indonesia. Data kuantitatif dari survei terhadap 100 pengemudi menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif ($\beta = -0,362$, $*p* < 0,01$), sedangkan dukungan sosial berpengaruh positif ($\beta = 0,423$, $*p* < 0,01$) terhadap kesejahteraan mental. Tekanan pelanggan dan keseimbangan kerja-kehidupan tidak signifikan. Temuan kualitatif melalui wawancara mendalam dengan 10 partisipan mengungkap tekanan algoritmik (sistem penilaian tidak transparan, target harian tidak realistis) dan stigma sosial sebagai pemicu stres utama, diperparah oleh ketidakpastian ekonomi akibat penghasilan tidak stabil dan ketergantungan pada utang. Penelitian ini memperluas Teori Job Demands-Resources dengan memperkenalkan tekanan algoritmik sebagai tuntutan kerja baru dan kerentanan ekonomi sebagai mediator. Rekomendasi praktis mencakup reformasi platform (algoritma transparan, pembatasan beban kerja) serta kebijakan pemerintah (layanan kesehatan mental, perlindungan sosial). Integrasi temuan kuantitatif-kualitatif menegaskan pentingnya intervensi holistik yang menjangkau ketidakadilan sistemik dan penguatan dukungan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan mental pekerja ojek online.

Kata Kunci: Kesejahteraan Mental, Pekerja Ojek Online, Tekanan Algoritmik, Dukungan Sosial, Kerentanan Ekonomi

ABSTRACT

This study examines the psychosocial factors influencing the mental well-being of online

motorcycle taxi drivers in Bengkulu, This mixed-methods study explores psychosocial factors impacting mental well-being among online motorcycle taxi drivers in Bengkulu, Indonesia. Quantitative data from 100 drivers revealed workload negatively ($\beta = -0.362$, $*p < 0.01$) and social support positively ($\beta = 0.423$, $*p < 0.01$) influenced mental well-being, while customer pressure and work-life balance were insignificant. Qualitative insights from 10 interviews highlighted algorithmic pressures (opaque rating systems, unrealistic targets) and social stigma as key stressors, compounded by economic precarity from unstable income and debt reliance. The study extends Job Demands-Resources Theory by framing algorithmic pressure as a novel demand and economic precarity as a mediator. Practical recommendations include platform reforms (transparent algorithms, workload limits) and government policies (mental health initiatives, social protections). Integrating quantitative and qualitative findings, this research underscores the need for systemic equity and community-driven support to enhance gig workers' mental health.

Keywords: Mental Well-Being, Online Motorcycle Taxi Drivers, Psychosocial Factors, Workload, Social Support, Customer Pressure, Work-Life Balance

PENDAHULUAN

Perkembangan ekonomi digital di Indonesia telah mengubah lanskap ketenagakerjaan, salah satunya melalui maraknya platform transportasi daring seperti ojek online. Sektor ini menawarkan fleksibilitas waktu dan peluang penghasilan bagi jutaan pekerja, termasuk di wilayah urban maupun pedesaan. Namun, di balik kemudahan aksesnya, pekerja ojek online di sektor transportasi daring menghadapi tantangan kompleks, mulai dari ketidakpastian penghasilan, tekanan algoritmik, hingga minimnya perlindungan sosial (1). Di Bengkulu, sebagai provinsi dengan tingkat urbanisasi rendah (18,5%) dan akses layanan kesehatan mental yang terbatas (2), dinamika ini menjadi semakin krusial untuk diteliti.

Studi sebelumnya tentang pekerja ojek online umumnya berfokus pada aspek ekonomi, seperti pendapatan dan fleksibilitas kerja (2), namun minim membahas dimensi psikososial yang berdampak pada kesehatan mental. Padahal, laporan terbaru menunjukkan bahwa 65% pekerja ojek online di Asia Tenggara mengalami gejala kecemasan dan stres akibat tekanan sistem algoritmik dan ketiadaan jaminan kerja (1). Di Bengkulu, fenomena ini diperparah oleh tingginya ketergantungan pekerja pada utang

produktif (misalnya: cicilan motor) untuk memenuhi kebutuhan harian, yang berpotensi memperburuk keseimbangan kerja-kehidupan (4).

Penelitian ini bertujuan mengisi celah literatur dengan menganalisis faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online di Bengkulu. Fokus utama tertuju pada empat variabel: beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kerja-kehidupan. Kerangka teoretis yang digunakan merujuk pada Job Demands-Resources Theory (5), yang menyoroti interaksi antara tuntutan kerja (job demands) dan sumber daya (resources) dalam memengaruhi kesehatan mental. Selain itu, Conservation of Resources Theory (Hobfoll, 1989) digunakan untuk menjelaskan mengapa keseimbangan kerja-kehidupan mungkin tidak signifikan dalam konteks ekonomi gig, akibat "pengurasan sumber daya" oleh tekanan ekonomi.

Pertanyaan penelitian yang dijawab adalah: Bagaimana faktor psikososial (beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kerja-kehidupan) memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online di Bengkulu? Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas aplikasi model Job Demands-Resources pada konteks ekonomi

gig di negara berkembang, serta implikasi praktis bagi penyusunan kebijakan perlindungan pekerja informal berbasis digital.

Penelitian ini menjadi relevan tidak hanya secara akademis, tetapi juga sosial, mengingat meningkatnya jumlah pengemudi ojek online di kota-kota kecil seperti Bengkulu. Data Dinas Perhubungan Bengkulu (2023) mencatat pertumbuhan pengemudi terdaftar sebesar 25% dalam dua tahun terakhir, yang berbanding lurus dengan keluhan terkait kelelahan emosional dan isolasi sosial. Dengan demikian, studi ini menjadi landasan empiris untuk mendorong intervensi berbasis bukti (evidence-based policy) dalam meningkatkan kualitas hidup pekerja ojek online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods (metode campuran) (6) untuk menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif guna memahami pengaruh faktor psikososial terhadap kesejahteraan mental pengemudi ojek online di Bengkulu. Populasi penelitian mencakup seluruh pengemudi ojek online yang terdaftar di platform transportasi daring di wilayah tersebut. Sampel kuantitatif terdiri atas 100 responden yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria aktif bekerja minimal 6 bulan dan bersedia mengisi kuesioner lengkap. Sementara itu, sampel kualitatif melibatkan 10 partisipan kunci yang dipilih berdasarkan variasi usia, pengalaman kerja, dan latar belakang sosial untuk diwawancarai secara mendalam.

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui kuesioner yang mencakup empat variabel utama: beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kerja-kehidupan. Skala Likert 1-5 digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut, sementara kesejahteraan mental diukur dengan adaptasi Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Kuesioner divalidasi oleh dua ahli psikologi industri (Content Validity Index >0.8) dan diuji

reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.78-0.85$). Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang berfokus pada pengalaman pekerja serta observasi lapangan untuk mengamati interaksi pengemudi dengan sistem/platform.

Analisis data kuantitatif melibatkan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, dan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas ($VIF < 5$) telah terpenuhi. Sementara itu, data kualitatif dianalisis secara tematik menggunakan NVivo 12 melalui proses pengkodean terbuka, pemetaan tema, dan triangulasi dengan hasil kuantitatif. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Dehasen Bengkulu (No. 123/KE/2023), dengan menjamin anonimitas dan kerahasiaan data partisipan melalui informed consent.

HASIL PENELITIAN

Penelitian pendekatan kombinasi desain kuantitatif dan kualitatif (mixed-methods) untuk menganalisis faktor psikososial memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online. Data kuantitatif diambil dari survei terhadap 100 responden (purposive sampling) dengan instrumen terstandar (skala Likert 1-5 dan adaptasi WEMWBS), yang telah divalidasi oleh ahli dan diuji reliabilitasnya (α Cronbach = 0.78–0.85). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 10 partisipan kunci serta observasi lapangan, dengan fokus pada tekanan algoritmik, stigma sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Analisis kuantitatif menggunakan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh variabel beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kerja-kehidupan. Sementara itu, data kualitatif dianalisis secara tematik (NVivo 12) dan diverifikasi melalui triangulasi. Berikut ringkasan hasil penelitian yang disajikan dalam tabel untuk klarifikasi dan efisiensi:

Sebanyak 100 pengemudi ojek online

menunjukkan dominasi laki-laki (85%), usia 25–35 tahun (40%), berpendidikan SMA (60%), dan penghasilan bulanan Rp2–4 juta (55%). Sebanyak 65% responden bekerja lebih dari 10 jam/hari, dengan rata-rata beban kerja skala Likert 3.85 (SD = 0.72).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Profil Responden (N = 100)

Variabel	Kategori	%	Rata-Rata	SD
Jenis Kelamin	Laki-laki	85%	-	-
Usia	25–35 tahun	40%	32.5 tahun	4.2
Pendidikan	SMA	60%	-	-
Penghasilan Bulanan	Rp2–4 juta	55%	Rp3.2 juta	0.8
Jam Kerja/Hari	>10 jam	65%	11.3 jam	2.1

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	B	SE	p-value	Interpretasi
Beban Kerja	-0.362	0.07	<0.01**	Negatif
Dukungan Sosial	0.423	0.08	<0.01**	Positif
Tekanan Pelanggan	0.102	0.09	0.26	Not Signifikan
Keseimbangan Kerja-	-0.075	0.10	0.45	Not Signifikan
R ²	0.385		38.5% varians	terjelaskan

Analisis regresi menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan mental ($\beta = -0.362$, $*p* < 0.01$), sementara dukungan sosial memiliki efek positif signifikan ($\beta = 0.423$, $*p* < 0.01$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan beban kerja terutama akibat tekanan algoritmik secara langsung menurunkan kesejahteraan mental, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif. Di sisi lain, tekanan pelanggan ($\beta = 0.102$, $*p* = 0.26$) dan keseimbangan kerja-kehidupan ($\beta = -0.075$, $*p* = 0.45$) tidak menunjukkan pengaruh statistik, diduga karena interaksi pelanggan yang terbatas dan fleksibilitas "semu" dalam pekerjaan gig. Model regresi ini menjelaskan 38,5% varians kesejahteraan mental ($R^2 = 0.385$),

menekankan pentingnya intervensi berbasis pengurangan beban kerja dan penguatan jejaring dukungan sosial untuk kesehatan mental pekerja.

Dari wawancara mendalam dengan 10 pengemudi, tiga tema utama teridentifikasi: Temuan kualitatif mengungkap tiga tema utama yang memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online. Tekanan Algoritmik menjadi sorotan utama, di mana ketidaktransparanan sistem penilaian menyebabkan konsekuensi finansial langsung, seperti yang diungkapkan Partisipan 5: "Rating turun karena telat 2 menit, penghasilan langsung dipotong 30%." Selain itu, target harian yang tidak realistis memaksa pengemudi bekerja ekstra, sebagaimana dikeluhkan Partisipan 7: "Aplikasi kasih target 15 pesanan/hari. Kalau tidak tercapai, kena sanksi." Stigma Sosial juga muncul sebagai tantangan signifikan, baik dari masyarakat maupun keluarga. Partisipan 3 mencontohkan pandangan negatif lingkungan: "Tetangga bilang, 'Kerjanya cuma nganter orang!'" Sementara itu, stigma dari keluarga turut memperburuk tekanan emosional, seperti diungkap Partisipan 9: "Istri malu cerita ke temannya bahwa suaminya driver online." Ketidakpastian Ekonomi menambah kompleksitas masalah. Penghasilan yang fluktuatif, seperti dijelaskan Partisipan 2 ("Hari ini dapat Rp200 ribu, besok bisa Rp50 ribu"), diperparah oleh ketergantungan pada utang produktif. Partisipan 4 menggambarkan situasi ini: "Motor masih kredit 2 tahun. Kalau tidak kerja 12 jam/hari, cicilan telat."

Tabel 3. Tema dan Sub-Tema Hasil Wawancara (n = 10)

Tema Utama	Sub-Tema	Contoh Kutipan Partisipan
Tekanan Algoritmik	Ketidaktransparanan system	"Rating turun karena telat 2 menit, penghasilan langsung dipotong 30%." (P5)
	Target tidak realistis	"Aplikasi kasih target 15 pesanan/hari. Kalau tidak tercapai, kena sanksi." (P7)

Stigma Sosial	Pandangan Masyarakat	" <i>Tetangga bilang, 'Kerjaannya cuma nganter orang!'</i> " (P3)
	Stigma keluarga	" <i>Istri malu cerita ke temannya bahwa suaminya driver online.</i> " (P9)
Ketidakpastian Ekonomi	Penghasilan tidak stabil	" <i>Hari ini dapat Rp200 ribu, besok bisa Rp50 ribu.</i> " (P2)
	Ketergantungan utang	" <i>Motor masih kredit 2 tahun. Kalau tidak kerja 12 jam/hari, cicilan telat.</i> "* (P4)

Analisis mediasi menunjukkan bahwa utang produktif memediasi hubungan antara keseimbangan kerja-kehidupan dan kesejahteraan mental (efek tidak langsung = -0.045, $*p* = 0.03$). Artinya, tekanan ekonomi menjadi penghubung utama yang menjelaskan mengapa keseimbangan kerja-kehidupan tidak berpengaruh langsung.

Tabel 4. Hasil Uji Mediasi

Variabel	Temuan Kuantitatif	Temuan Kualitatif
Beban Kerja	$\beta = -0.362^{**}$	Tekanan algoritmik & target tidak realistis
Dukungan Sosial	$\beta = 0.423^{**}$	Komunitas pengemudi sebagai sumber dukungan
Tekanan Pelanggan	Tidak signifikan	Interaksi dengan pelanggan bersifat transaksional
Keseimbangan Kerja-Kehidupan	Tidak signifikan	Fleksibilitas "semu" akibat ketergantungan ekonomi

Keterangan: $p < 0.01$**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan mental ($\beta = -0.362$, $*p* < 0.01$), yang diperkuat oleh temuan kualitatif tentang tekanan algoritmik dan target harian tidak realistis. Partisipan melaporkan bahwa sistem penilaian yang tidak transparan dan tuntutan pesanan yang tinggi memicu stres kronis. Di sisi lain, dukungan sosial terbukti sebagai faktor

protektif ($\beta = 0.423$, $*p* < 0.01$), terutama melalui peran komunitas pengemudi yang menjadi tempat berbagi strategi mengatasi tekanan kerja. Sementara itu, tekanan pelanggan tidak signifikan secara statistik, didukung oleh temuan kualitatif bahwa interaksi dengan pelanggan bersifat singkat dan terstandarisasi melalui aplikasi, sehingga minim konflik berkepanjangan. Keseimbangan kerja-kehidupan juga tidak berpengaruh signifikan, karena fleksibilitas formal tidak diimbangi kebebasan riil pengemudi tetap terikat pada sistem algoritmik untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, seperti utang produktif yang mengharuskan kerja lembur. Integrasi data ini mengungkap bahwa tekanan algoritmik dan ketergantungan ekonomi menjadi faktor kritis yang memperburuk dampak beban kerja, sementara dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme adaptasi di tengah minimnya perlindungan formal. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani isu kesehatan mental pekerja ojek online, yang tidak hanya berfokus pada jam kerja, tetapi juga sistem kerja yang adil dan dukungan komunitas.

PEMBAHASAN

Beban Kerja dan Tekanan Algoritmik

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan mental pengemudi ($\beta = -0.362$, $*p* < 0.01$). Hasil ini sejalan dengan Job Demands-Resources Theory (5), di mana tuntutan kerja tinggi menguras sumber daya psikologis pekerja. Namun, konteks ekonomi gig memperkenalkan dimensi baru: tekanan algoritmik. Data kualitatif mengungkap bahwa sistem penilaian yang tidak transparan dan target pesanan harian yang tidak realistis menciptakan beban tambahan di luar jam kerja fisik. Seperti diungkap Partisipan 5: "Rating turun karena telat 2 menit, penghasilan langsung dipotong 30%." Fenomena ini menunjukkan bahwa algoritma

tidak hanya mengatur jam kerja, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang tidak pasti dan tidak adil, yang memperburuk stres kronis (7).

Dukungan Sosial sebagai Sumber Daya Protektif

Dukungan sosial terbukti sebagai prediktor positif terkuat kesejahteraan mental ($\beta = 0.423$, $*p* < 0.01$). Temuan ini konsisten dengan studi di India (8) menemukan bahwa komunitas pekerja ojek online berperan sebagai buffer stres. Di Bengkulu, dukungan sosial tidak hanya berasal dari keluarga, tetapi jugasesama pengemudi yang membentuk kelompok arisan atau forum diskusi informal. Partisipan 10 menyatakan: “Kalau ada masalah, kami saling bantu. Tidak ada tempat curhat resmi, jadi bergantung pada teman seprofesi.” Hal ini menegaskan peran social support sebagai sumber daya kritis dalam konteks minimnya akses layanan kesehatan mental formal.

Ketidaksignifikanan Tekanan Pelanggan dan Keseimbangan Kerja-Kehidupan

Tekanan pelanggan tidak signifikan ($*p* = 0.26$), bertentangan dengan studi di sektor layanan konvensional. Data kualitatif menjelaskan bahwa interaksi dengan pelanggan bersifat singkat dan terstandarisasi melalui aplikasi, sehingga tidak menimbulkan konflik berkepanjangan. Sementara itu, keseimbangan kerja-kehidupan tidak signifikan ($*p* = 0.45$) karena adanya fleksibilitas semu. Meski pengemudi dapat mengatur jam kerja, tekanan ekonomi (misalnya: utang produktif) memaksa mereka bekerja lebih lama. Analisis mediasi mengungkap bahwa utang produktif menjadi mediator penuh (full mediation) antara keseimbangan kerja-kehidupan dan kesejahteraan mental (efek tidak langsung = -0.045 , $*p* = 0.03$). Temuan ini mendukung Conservation of Resources Theory (10), di mana tekanan ekonomi mengalihkan sumber daya mental yang seharusnya digunakan

untuk kehidupan pribadi.

Stigma Sosial dan Dampaknya pada Identitas Kerja

Stigma sosial yang dilaporkan dalam wawancara (misalnya: “kerjaannya tidak bergengsi”) memperburuk kesejahteraan mental melalui penurunan self-efficacy. Studi di Indonesia menemukan bahwa 60% pengemudi ojek online mengalami penurunan harga diri akibat stigma (4). Fenomena ini lebih parah di Bengkulu, di mana stigma tidak hanya berasal dari masyarakat, tetapi juga keluarga inti. Seorang partisipan menyatakan: “Istiri saya malu bilang ke temannya bahwa suaminya jadi driver online.” Hal ini menunjukkan bahwa stigma intrafamilial dapat lebih merusak motivasi intrinsik pekerja.

Implikasi Teoretis

Penelitian memberikan kontribusi teoretis signifikan dengan memperluas aplikasi Job Demands-Resources Theory dalam konteks ekonomi gig. Temuan bahwa beban kerja (khususnya tekanan algoritmik) menjadi prediktor negatif dominan kesejahteraan mental memperkenalkan dimensi baru dalam konsep job demands. Berbeda dengan tuntutan kerja konvensional (misalnya: deadline), tekanan algoritmik bersifat impersonal, tidak transparan, dan terinternalisasi melalui sistem digital, sehingga menciptakan dinamika stres yang unik (Rahman et al., 2022).

Selain itu, peran dukungan sosial sebagai protektif mengonfirmasi teori Social Support (9), tetapi dengan nuansa lokal: di wilayah dengan akses layanan kesehatan terbatas seperti Bengkulu, dukungan sesama pengemudi (peer support) menjadi substitusi kritis untuk dukungan formal. Temuan ini memperkaya wacana tentang adaptasi sumber daya sosial dalam konteks ekonomi informal.

Ketiadaan pengaruh signifikan keseimbangankerja-kehidupan juga memberikan perspektif baru bagi

Conservation of Resources (COR) Theory (10). Meski fleksibilitas kerja dianggap sebagai sumber daya, ketergantungan pada utang produktif mengubahnya menjadi "fleksibilitas semu". Analisis mediasi menunjukkan bahwa utang bertindak sebagai resource drain yang mengalihkan energi mental pekerja dari kehidupan pribadi ke tuntutan ekonomi. Hal ini menegaskan bahwa dalam ekonomi gig, faktor makroekonomi (seperti utang) tidak dapat diabaikan dalam kerangka teoretis tradisional.

Secara praktis, penelitian ini menyoroti urgensi intervensi multidimensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental pekerja ojek online. Bagi platform transportasi daring, temuan ini merekomendasikan: Regulasi beban kerja melalui pembatasan jam kerja maksimal (misalnya: 8–10 jam/hari) dan penghapusan sanksi algoritmik yang tidak adil. Transparansi sistem penilaian, termasuk klarifikasi parameter penilaian pelanggan dan mekanisme banding bagi pengemudi.

Penguatan program dukungan sosial, seperti forum diskusi daring atau pelatihan manajemen stres berbasis komunitas. Bagi pemerintah daerah, implikasi kebijakan meliputi: Penyediaan layanan kesehatan mental terjangkau yang dapat diakses pekerja ojek online, termasuk konseling gratis dan kerja sama dengan platform untuk integrasi layanan. Kampanye edukasi publik untuk mengurangi stigma sosial terhadap profesi ojek online, misalnya melalui media lokal atau seminar komunitas.

Regulasi perlindungan pekerja informal, seperti skema asuransi kesehatan dan bantuan utang produktif untuk mengurangi ketergantungan pada pinjaman. Selanjutnya Bagi pekerja dan komunitas, temuan ini menggarisbawahi pentingnya membangun jaringan dukungan mandiri. Contohnya, inisiatif pembentukan kelompok arisan atau forum diskusi antar-pengemudi dapat menjadi ruang berbagi strategi mengelola stres dan tekanan ekonomi.

Implikasi teoritis dan praktis penelitian ini saling terkait erat. Secara teori, temuan tentang tekanan algoritmik dan utang

produktif mengisi celah literatur tentang interaksi antara tuntutan kerja modern dan konteks sosioekonomi lokal. Secara praktis, rekomendasi kebijakan yang dihasilkan tidak hanya berbasis bukti (evidence-based), tetapi juga kontekstual dengan kondisi Bengkulu yang memiliki keterbatasan infrastruktur. Dengan demikian, penelitian ini menjadi contoh bagaimana pendekatan mixed-methods dapat menjembatani kompleksitas teoretis dan kebutuhan solusi praktis di lapangan.

KESIMPULAN

Studi ini mengungkap bahwa beban kerja dan dukungan sosial merupakan faktor psikososial dominan yang memengaruhi kesejahteraan mental pengemudi ojek online di Bengkulu. Sementara itu, keseimbangan kerja-kehidupan tidak berpengaruh signifikan karena adanya "fleksibilitas semu" disebabkan ketergantungan pada utang produktif. Temuan kualitatif memperdalam dinamika ini dengan menyoroti stigma sosial dan ketidakpastian penghasilan sebagai tantangan memperburuk kondisi psikologis pekerja.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar platform transportasi daring membatasi beban kerja melalui regulasi jam kerja maksimal 8–10 jam/hari dan penghapusan penalti algoritmik yang tidak adil. Pemerintah daerah perlu menyediakan layanan kesehatan mental terintegrasi (konseling gratis, integrasi dengan BPJS Ketenagakerjaan) dan kampanye edukasi publik untuk mengurangi stigma sosial, disertai pelatihan literasi keuangan guna mengurangi ketergantungan utang.

Komunitas dan pekerja dapat membentuk kelompok dukungan mandiri (forum arisan atau diskusi) untuk berbagi strategi mengelola stres, sementara penelitian lanjutan difokuskan pada dampak jangka panjang tekanan algoritmik serta pengembangan

intervensi berbasis teknologi seperti aplikasi manajemen stres. Kolaborasi multidimensi antara pemangku kepentingan menjadi kunci dalam menciptakan ekosistem kerja yang berkeadilan dan mendukung kesejahteraan mental pekerja.

Press.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285.
- BPS Bengkulu. (2023). Statistik Kesejahteraan Rakyat Provinsi Bengkulu.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- International Labour Organization. (2023). *World Employment and Social Outlook: The role of digital labour platforms*.
- Nurhayati, S. R., & Putra, A. (2021). Social stigma and self-esteem among online motorcycle taxi drivers in Indonesia. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(3), 312-327.
- Rahman, M., Kundu, S., & Roy, S. (2022). Algorithmic control and mental health of gig workers. *New Technology, Work and Employment*, 37(1), 1-20.
- Sharma, R. et al. (2022). Mental health challenges among gig workers in developing economies. *Journal of Occupational Health*, 64(3), 112-125.
- Woodcock, J., & Graham, M. (2020). *The gig economy: A critical introduction*. Polity