BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat gambaran *quality of life* yang berbeda-beda pada para pengemudi di CV. Faccyndo Tirta Pratama.

1. kualitas hubungan sosial pada dua dari tiga subjek dapat disimpulkan baik. Keduanya melaporkan adanya peningkatan dalam interaksi dengan keluarga, tetangga, kerabat, dan teman sebaya. Interaksi yang lebih positif ini tidak hanya memberi kontribusi pada peningkatan kualitas hidup subjek-subjek tersebut, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan bahagia. Kedua, terkait dengan kontribusi sosial, dua subjek merasa senang karena mampu memberikan kontribusi kepada orang lain di luar lingkungan keluarga mereka. Mereka merasa bahwa pekerjaan mereka sebagai pengemudi memberi mereka kesempatan untuk berkontribusi pada masyarakat. Namun, satu subjek mengalami kendala dalam memberikan kontribusi sosial karena masih terbebani oleh hutang pinjaman online. Hutang ini mempengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan, menghadirkan tantangan tersendiri dalam upaya memberikan kontribusi sosial.
2. kesehatan fisik juga menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup subjek-subjek ini. Kesehatan fisik yang baik memiliki dampak yang signifikan pada energi, produktivitas, dan kepuasan hidup secara

keseluruhan. Sebuah peningkatan dalam kesehatan fisik merupakan dampak positif dari perubahan gaya hidup yang lebih aktif sebagai pengemudi. Kemudian, pada kesejahteraan psikologis, para subjek dapat dikatakan baik. Hal ini tercermin dalam berbagai aspek, termasuk perasaan bahagia, rasa syukur, dan kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan hidup dengan efektif. Terakhir ada aspek hubungan dengan lingkungan, ketiga subjek bercerita bahwa di lingkungan tempat bekerjanya, para subjek mampu beradaptasi dengan baik, walaupun hanya ada satu subjek yang sempat mengalami kesulitan untuk menyamakan persepsi dengan orang-orang di sekitarnya. Kemampuan untuk beradaptasi ini membantu para pengemudi dalam memenuhi dan mencapai *quality of life* yang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas hidup individu, khususnya bagi mereka yang bekerja sebagai pengemudi di CV. Faccyndo Tirta Pratama adalah penting bagi perusahaan untuk mengakui dan menghargai kontribusi para pengemudi dalam menjalankan tugas mereka. Ini dapat dilakukan melalui penghargaan, insentif, atau program pengembangan karier yang dapat meningkatkan harga diri dan motivasi para pengemudi.