

Stres Kerja Pada *Illustrator Freelance*

Job Stress in Illustrator freelances

Nurlaila Puspita Ramadani¹, Nur Fachmi Budi Setyawan²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081583@student.mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Illustrator freelance berkembang pesat di era digital berkat kemajuan teknologi yang mendukung fleksibilitas kerja (Castells, 2011). Namun, profesi ini memiliki tantangan seperti persaingan tinggi, pendapatan tidak stabil, dan ketiadaan jaminan kerja (Kässi & Lehdonvirta, 2018). Sekitar 34% ilustrator bekerja secara mandiri dengan jam kerja 41–50 jam per minggu dan penghasilan rata-rata \$4.986 per bulan (Zip Recruiter, 2024). Meskipun fleksibel, mereka menghadapi tekanan kreativitas, ekspektasi klien, dan ketidakpastian pasar yang dapat berdampak pada kesehatan mental serta memicu stres dan burnout (Duggan et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi stres kerja pada ilustrator freelance berdasarkan aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku, serta faktor lingkungan, organisasi, dan individu yang memengaruhinya. Menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan skala, penelitian ini melibatkan 65 ilustrator freelance melalui teknik purposive sampling dan survei daring. Hasilnya menunjukkan bahwa 84,6% ilustrator mengalami stres sedang, 12,3% stres rendah, dan 3,1% stres tinggi. Faktor eksternal dan internal berkontribusi terhadap stres, sehingga diperlukan dukungan dan strategi manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: stres kerja, ilustrator, *freelance*

ABSTRACT

Illustrators freelance have grown rapidly in the digital era, supported by technological advancements that enable flexible work (Castells, 2011). However, this profession comes with challenges such as high competition, unstable income, and a lack of job security (Kässi & Lehdonvirta, 2018). Around 34% of illustrators work independently, averaging 41–50 hours per week with a monthly income of \$4,986 (Zip Recruiter, 2024). Despite this flexibility, they face creative pressure, client expectations, and market uncertainty, which can impact mental health and lead to stress and burnout (Duggan et al., 2020). This study aims to examine job stress among Illustrator freelances by analyzing physiological, psychological, and behavioral aspects, as well as environmental, organizational, and individual factors. Using a quantitative descriptive analysis approach, the study surveyed 65 Illustrator freelances through purposive sampling and online questionnaires. Findings indicate that 84.6% experience moderate stress, 12.3% low stress, and 3.1% high stress. External and internal factors contribute to this issue, highlighting the need for effective stress management strategies and support systems to enhance their well-being.

Keywords: *work stress, illustrator, freelance*

PENDAHULUAN

Ilustrator freelancer merupakan individu yang bekerja secara independen tanpa keterikatan kontrak jangka panjang, menghasilkan ilustrasi untuk menyampaikan pesan atau memperjelas cerita (Aristi & Pratama, 2021). Ilustrasi sebagai bentuk komunikasi visual memiliki peran penting dalam menyampaikan gagasan, informasi, atau emosi dalam berbagai media (Baines & Haslam, 2005). Portal daring Zippia (2024) mencatat bahwa 92.556 individu bekerja sebagai ilustrator di Amerika Serikat, sementara Asia menyumbang 7,6% dari total pekerja ilustrasi global.

Sekitar 34% ilustrator memilih bekerja secara mandiri sebagai freelancer dengan jam kerja rata-rata 41–50 jam per minggu dan penghasilan sekitar \$4.986 per bulan (Zip Recruiter, 2024). Pertumbuhan pesat freelancer dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang menyediakan akses lebih luas terhadap peluang kerja digital. Freelancer membangun komunikasi langsung dengan klien dan menawarkan jasa melalui platform seperti Upwork, Fiverr, Freelancer, Toptal, Sribulancer, dan Flexjobs (Huws, 2014). Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan OnlyFans juga dimanfaatkan sebagai portofolio untuk mempromosikan karya (Lehdonvirta, 2018).

Jenis pekerjaan freelance mencakup jurnalistik, pariwisata, ilustrasi, videografi, dan desain grafis. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 33,34 juta freelancer di Indonesia pada Agustus 2020, meningkat 26% atau sekitar 4,32 juta individu dibandingkan tahun sebelumnya (Soehandoko, 2020). Berdasarkan data dari negara Amerika Serikat, jumlah freelancer mencapai 57 juta orang (Gadjian, 2023). Penelitian ini secara khusus berfokus pada ilustrator sebagai bagian dari tren pertumbuhan ekonomi digital. Meskipun menawarkan fleksibilitas, pekerjaan ini juga menghadirkan tantangan berupa stres kerja yang khas akibat kombinasi tuntutan tinggi, kendali individu atas pekerjaannya, serta kemampuannya dalam mengelola tekanan (Selye, 1976).

Stres kerja pada ilustrator freelancer dapat dikategorikan sebagai eustress, distress, atau burnout (Robbins, 2017). Eustress berperan sebagai motivator dalam meningkatkan kreativitas dan produktivitas. Namun, jika beban kerja melebihi kapasitas individu, stres berkembang menjadi distress yang menurunkan efektivitas kerja. Dalam jangka panjang, tekanan berlebih dapat menyebabkan burnout yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional. Sumber stres pada freelancer bervariasi, termasuk konflik peran, ambiguitas peran, serta beban kerja yang tidak seimbang (Cooper & Dewe, 2008). Tenggang waktu yang ketat dan proyek yang berlebihan meningkatkan risiko stres, sementara beban kerja yang terlalu rendah dapat menimbulkan kebosanan dan kurangnya apresiasi. Faktor yang mempengaruhi stres kerja pada ilustrator freelancer terdiri atas lingkungan, organisasi, dan individu (Robbins & Judge, 2018).

Faktor lingkungan meliputi ketidakpastian ekonomi, perubahan teknologi, serta persaingan pasar yang menuntut ilustrator untuk terus beradaptasi dengan perangkat baru dan kebutuhan klien yang dinamis. Faktor organisasi berhubungan dengan tekanan dari klien atau platform freelance, seperti instruksi proyek yang tidak jelas atau distribusi beban kerja yang tidak merata. Faktor individu mencakup keterampilan manajemen waktu, kemampuan finansial, serta karakteristik pribadi yang memengaruhi cara mereka mengelola stres. Dampak stres kerja dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu fisik, mental, dan perilaku (Robbins, 2017). Stres fisik sering kali muncul dalam bentuk kelelahan, gangguan tidur, serta masalah kesehatan seperti migrain akibat beban kerja yang panjang (Smith et al., 2019). Secara mental, stres dapat menyebabkan kecemasan, frustrasi, serta menurunnya motivasi akibat revisi berlebihan dan lingkungan kerja yang tidak mendukung (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam aspek perilaku, stres berdampak pada pola kerja, termasuk kecenderungan menunda pekerjaan atau menurunnya kualitas hasil akhir. Meski demikian, banyak freelancer tetap berusaha menjaga profesionalitas dengan

menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu (Bakker & Demerouti, 2007). Pengelolaan stres yang efektif menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan mental, produktivitas, dan kreativitas ilustrator freelancer (Robbins, 2017). Dengan strategi adaptif yang tepat, mereka dapat menghadapi tekanan kerja yang dinamis serta mempertahankan kualitas hasil ilustrasi dalam lingkungan kerja yang kompetitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menganalisis tingkat stres kerja pada ilustrator freelance. Subjek penelitian berjumlah 65 orang dengan rentang usia 18–45 tahun dan pengalaman kerja minimal enam bulan, yang dipilih berdasarkan kriteria produktivitas dan eksposur terhadap tekanan kerja. Pengumpulan data dilakukan melalui skala stres kerja yang diadopsi dari Ulfa (2023) berdasarkan aspek Robbins (2017), mencakup dimensi fisik, psikologis, dan perilaku. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban tanpa opsi tengah guna menghindari bias ambivalensi (Widhiarso, 2010). Validitas dan reliabilitas alat ukur telah teruji dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,705, sehingga skala langsung digunakan tanpa uji coba ulang. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menginterpretasikan distribusi, frekuensi, rata-rata, dan ukuran penyebaran lainnya, guna memahami pola stres kerja pada ilustrator freelance (Sugiyono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari Skala Stres Kerja akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan perlunya dilakukan kategorisasi. Data penelitian ini menggunakan data hipotetik dan data empirik. Berdasarkan data hipotetik Skala Stres Kerja diperoleh hasil skor minimal sebesar (jumlah aitem variabel x skor minimal tiap aitem) = $22 \times 1 = 22$. Skor maksimal (jumlah aitem

variabel x skor maksimal tiap aitem) = $22 \times 4 = 88$. Rerata hipotetik sebesar (jumlah skor minimal+jumlah skor maksimal : 2) = $(22+88):2 = 55$, dan jarak sebaran adalah (jumlah skor maksimal – jumlah skor minimal) = $88 - 22 = 66$. Sedangkan standar deviasi yang dimiliki bernilai (jumlah skor maksimal – skor minimal : 6) = $(88-22):6 = 11$.Sedangkan untuk perhitungan data empirik, variabel *happiness* diperoleh skor minimal sebesar 32, skor maksimal adalah 77, rerata empirik sebesar 50,91 dan standar deviasi sebesar 7,952.

Menurut Azwar (2012) kategorisasi data bertujuan untuk mengetahui variabel-variabel penelitian pada subyek yang termasuk tinggi atau rendah dapat dilakukan dengan menetapkan kriteria kategorisasi. Kategorisasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang dan rendah. Peneliti membagi menjadi tiga kategorisasi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik pada skala produktivitas kerja dan skala *coping stress*. Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa karyawan *illustrator freelance* memiliki tingkat stres kerja terbagi dalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi sebesar 3,1% (2 subjek), kategori sedang sebesar 84,6% (55 subjek) dan kategori rendah sebesar 12,3% (8 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja subjek pada penelitian ini yaitu *illustrator freelance* berada pada mayoritas kategori sedang, namun masih ada sebagian kecil dari keseluruhan subjek yang berada pada tingkat stres kerja pada kategori rendah dan tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja pada *illustrator freelance*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas *illustrator* mengalami stres kerja pada tingkat sedang, meskipun sebagian kecil berada pada kategori rendah dan tinggi. Variasi ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor penyebab stres memiliki dampak yang berbeda pada setiap individu. *Illustrator freelance* menghadapi tantangan unik yang memengaruhi stres kerja, termasuk tuntutan pekerjaan, tingkat kontrol terhadap pekerjaan, serta kemampuan mengelola tekanan (Selye, 1976). Stres kerja dikategorikan menjadi eustress,

distress, dan burnout (Robbins, 2017), di mana eustress dapat meningkatkan kreativitas, sedangkan distress dan burnout dapat menurunkan produktivitas. Faktor penyebab stres terbagi menjadi tiga kategori utama: lingkungan, organisasi, dan individu (Robbins & Judge, 2018).

Faktor lingkungan mencakup ketidakpastian ekonomi dan perubahan teknologi, sedangkan faktor organisasi meliputi tekanan klien, ketidakjelasan instruksi, dan beban kerja yang tidak seimbang (Robbins, 2008). Faktor individu, seperti manajemen waktu yang buruk, kondisi finansial, dan perbedaan ekspektasi klien, juga berkontribusi terhadap stres kerja (Akbar & Margaretha, 2024; Zimmer et al., 2022). Dampak stres kerja terlihat dari aspek fisik, psikologis, dan perilaku (Robbins, 2017). Secara fisik, ilustrator mengalami keluhan seperti sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan tidur akibat tekanan kerja (Smith et al., 2019). Secara psikologis, stres dapat memicu kecemasan, frustrasi, dan penurunan motivasi (Lazarus & Folkman, 1984). Dari sisi perilaku, stres dapat menyebabkan penundaan pekerjaan dan kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi (Bakker & Demerouti, 2007).

Hasil penelitian menegaskan pentingnya strategi manajemen stres bagi ilustrator freelance guna menjaga kesejahteraan dan produktivitas kerja. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas, serta pengelolaan beban kerja yang lebih baik, dapat membantu mengurangi dampak negatif stres kerja (Hutahaeen, 2023; Angreani, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja pada *ilustrator freelance* mayoritas berada pada kategori sedang, tetapi masih terdapat kelompok kecil dengan tingkat stres rendah dan tinggi. Faktor lingkungan, organisasi, dan individu menjadi kontributor utama yang memengaruhi tingkat stres ini. Aspek fisik, psikologis, dan perilaku saling terkait dalam menunjukkan dampak stres kerja pada ilustrator freelance.

Dukungan yang efektif dari keluarga, komunitas, dan organisasi, serta kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan stres yang baik, diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan *illustrator freelance*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan oleh *Illustrator freelance* dan peneliti selanjutnya. Bagi *Illustrator freelance*, penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya strategi koping yang efektif dalam menghadapi stres kerja. Manajemen waktu yang baik, penerapan teknik *mindfulness*, serta penetapan batasan kerja menjadi langkah penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan kebutuhan pribadi. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas profesional dapat membantu mengurangi tekanan kerja melalui berbagi pengalaman dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif. Dengan memahami pentingnya pengelolaan stres, *illustrator freelance* dapat mempertahankan produktivitas dan kualitas karya mereka. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang stres kerja terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, dan perilaku *Illustrator freelance*, serta bagaimana hal ini memengaruhi produktivitas dan kualitas hasil kerja mereka. Studi lebih lanjut juga dapat membandingkan strategi koping antara *illustrator freelance* dan pekerja tetap untuk memahami bagaimana konteks pekerjaan berpengaruh terhadap manajemen stres. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengevaluasi peran teknologi, seperti platform kerja online atau aplikasi manajemen proyek, dalam membantu atau justru meningkatkan tekanan kerja. Untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian, studi selanjutnya disarankan untuk mengalokasikan waktu yang lebih cukup dalam penyebaran skala serta melakukan uji coba instrumen penelitian guna memastikan hasil yang lebih akurat dan dapat diandalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. (2022, September 3). Tips Karier. Retrieved from Glints.com: https://glints.com/id/lowongan/freelancer-adalah/#.Y8RZ_XZBy5c.
- Akbar, M. C. & Margaretha S. (2024). Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi: Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama. *Jurnal Ekonomi Revolusioner, Vol 7 (6)*, 163 -170.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Colorado: Westview Press.
- Angreani, S. (2020). Lingkungan Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Kerja. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikolog, Vol. 8(3)*, 441 – 450.
- Aristi, N. M., & Pratama, A. R. (2021). Peran Freelance Marketplace dan Media Sosial dalam Online Gig Economy Jasa Profesional. *Techno.COM, 20 (1)*, 122-133.
- Baines, P., & Haslam, A. (2005). *Type and Typography*. Laurence King Publishing.
- Baines, P., & Haslam, A. (2005). *Type and typography*. London: Laurence King Publishing.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). "The Job Demands-Resources Model: State of the Art." *Journal of Managerial Psychology, 22(3)*, 309-328.
- Castells, M. (2011). *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture (Vol. 1)*. New Jersey : John Wiley & Sons.
- Hutahaean (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Perawat Instalasi Bedah Sentral Rsup Haji Adam Malik Medan. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Kässi, O., & Lehtonvirta, V. (2018). Online labour index: Measuring the online gig economy for policy and research. *Technological Forecasting and Social Change, 137*, 241-248. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.07.056>.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lehdonvirta, V. (2018). Flexibility in the gig economy: managing time on three online piecework platforms. *New Technology, Work and Employment*, 33(1), 13-29. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12102>.
- Robbins, S. P. (2017). *Organizational Behavior*. Pearson Education.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior*. Pearson Education.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Smith, R., Brown, J., & Lee, T. (2019). Occupational Stress and Health Among Creative Workers. *Journal of Occupational Health*, 61(2), 115-124.
- Ulfa, S. (2023). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Perempuan Mingguan Industri Sigaret*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Zip Recruiter. (2024, 20 Mei). Illustrator Salary. Diakses dari <https://www.ziprecruiter.com/Salaries/Illustrator-Salary#Monthly>.
- Zipia. (2024, 20 Mei). Artist/Illustrator Demographics And Statistics In The US. Diakses dari <https://www.zipia.com/artist-illustrator-jobs/demographics/>.