

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Individu memiliki kebutuhan untuk bekerja sebagai upaya memenuhi kebutuhan hidup mereka. Melalui pekerjaan, seseorang mendapatkan pendapatan yang digunakan untuk membiayai berbagai kebutuhan dan untuk menabung (Kraut, 2012). Castells (2011) mengemukakan bahwa dalam era digitalisasi saat ini, variasi pekerjaan semakin beragam dan tidak terbatas oleh ruang, waktu, atau lokasi. Hal ini dipengaruhi oleh globalisasi dan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, yang memberikan peluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan dengan jaringan yang luas dan berskala besar serta kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai profesi, termasuk salah satunya yaitu menjadi seorang freelancer. Jika dahulu pekerjaan cenderung terikat pada satu perusahaan, kini individu memiliki kebebasan lebih besar untuk menentukan jalan karier mereka sendiri (Aini, 2022). Salah satu jenis *freelance* yang semakin populer dalam era digital adalah *illustrator freelancer*, ketika seorang seniman visual yang menciptakan gambar-gambar untuk berbagai keperluan, mulai dari buku hingga media social dengan fleksibilitas yang dibawa oleh status *freelancer* sehingga seorang *illustrator freelancer* ini sendiri dapat bekerja secara mandiri, menentukan proyek yang diminati, dan memiliki kontrol penuh atas waktu kerja mereka.

Penjelasan mengenai *illustrator* lebih lanjut adalah pekerjaan menerjemahkan, menuangkan ide atau bentuk ekspresi dari sebuah kalimat, peristiwa, dan cerita melalui media gambar yang bermakna (Hidayati, 2024).

Bersumber dari rangkuman berbagai data yang ditemukan dalam portal daring Zippia (2024), menyebutkan sekitar 92,556 jiwa bekerja sebagai *illustrator* di U.S. Di negara Asia menyumbang 7,6% bekerja sebagai *illustrator*. Sekitar 34% para *illustrator* bekerja secara mandiri atau menjadi *freelancer*. *Illustrator freelancer* biasanya bekerja sekitar 41 – 50 jam per-minggu dan penghasilan rata - rata mencapai \$4.986 perbulan atau sekitar 78 juta rupiah perbulan (Zip Recruiter, 2024). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan *freelancer* sangat pesat dan akan terus berkembang dengan fasilitas teknologi yang semakin canggih sehingga memberikan media yang bagus untuk pertumbuhan ekonomi khususnya dalam bidang ilustrasi.

Meningkatnya ketertarikan menjadi seorang *freelance* khususnya *illustrator*, diperkuat oleh penjelasan menurut Huws (2014) yang mengindikasikan bahwa *freelancer* menjalin hubungan komunikasi yang langsung dengan klien, di mana *freelancer* menawarkan jasanya melalui platform digital seperti Upwork, Fiverr, Freelancer, Toptal, Sribulancer, dan Flexjobs, serta memanfaatkan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan OnlyFans sebagai portofolio untuk mempromosikan karya-karya sebelumnya (Lehdonvirta, 2018). Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh *freelancer* sangat beragam, meliputi jurnalistik, pariwisata, dan seni seperti ilustrasi, videografi, dan desain grafis. Menurut laporan Soehandoko (2020), Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa ada sekitar 33,34 juta orang yang bekerja sebagai *freelancer* pada Agustus 2020. Terjadi peningkatan sebesar 26% atau sekitar 4,32 juta individu dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, data dari Freelancer Statistics menunjukkan bahwa sekitar 57 juta orang di Amerika Serikat bekerja

sebagai freelancer (Gadjian, 2023). Dari berbagai jenis pekerjaan freelance, penelitian ini khususnya tertarik pada ilustrator.

Bekerja secara mandiri sebagai ilustrator freelance menghadirkan tantangan signifikan yang memengaruhi stabilitas kerja dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian Kässä dan Lehdonvirta (2018), freelancer kerap menghadapi berbagai bentuk kerentanan, seperti persaingan yang tinggi, pendapatan yang tidak stabil, ketidakpastian jaminan kerja, serta ketiadaan perlindungan kesehatan dan jenjang karier yang jelas. Firdasanti dkk. (2021) menambahkan bahwa pekerjaan freelance juga rentan terhadap upah rendah, jam kerja yang berlebihan, kontrak kerja yang ambigu, dan ketiadaan jaminan kesejahteraan. Berbeda dengan pekerjaan formal yang memiliki struktur, aturan, dan prosedur kerja yang lebih jelas, seperti pembagian tugas berdasarkan deskripsi jabatan tertentu (Twenge, 2010).

Menurut Florida (2002), freelancer harus secara mandiri mengatur sistem kerja mereka sendiri, termasuk mengelola waktu, proyek, dan klien. Dalam konteks ilustrator freelance, tantangan ini menjadi semakin kompleks karena profesi tersebut menuntut kreativitas, inovasi, dan keunikan sebagai ciri khas karya, seperti yang diungkapkan Wiedemann dan Heller (2019). Selain itu, ilustrator freelance juga menghadapi tekanan untuk tetap relevan di tengah pasar yang terus berubah dan persaingan yang semakin ketat, yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Tekanan untuk selalu produktif, sebagaimana disebutkan oleh Duggan dkk. (2020), sering kali menyebabkan kecemasan, burnout, dan isolasi sosial.

Keadaan ini diperburuk oleh tumpang tindih antara kehidupan pribadi dan profesional (Pathiranage, 2024), serta kebutuhan untuk terus bereksperimen dengan medium baru atau teknologi seperti animasi dan kecerdasan buatan guna menarik klien. Meski pekerjaan formal menawarkan kestabilan dan kenyamanan tertentu, banyak generasi muda lebih memilih fleksibilitas kerja freelance yang memungkinkan mereka bekerja dari mana saja (Twenge, 2010). Namun, pilihan ini sering kali menuntut pengorbanan dalam bentuk kesehatan mental dan ketahanan terhadap tekanan pekerjaan.

Tantangan yang dihadapi oleh ilustrator freelance, seperti ketidakpastian pendapatan, tekanan untuk selalu produktif, serta tuntutan kreatif yang tinggi, sering kali menjadi pemicu utama stres kerja. Menurut Robbins (2017), stres kerja adalah kondisi dinamis di mana individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang diinginkan, dan hasilnya dipandang tidak pasti serta penting. Stress kerja sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu eustress yang merupakan jenis stres yang bersifat positif, memotivasi individu untuk mencapai tujuan dan meningkatkan produktivitas. Eustress muncul ketika tekanan kerja berada pada tingkat yang dapat diterima, sehingga menantang individu untuk mengembangkan keterampilan dan kinerjanya, dan distress merupakan jenis stres yang bersifat negatif, muncul ketika tekanan atau tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Hal ini menyebabkan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang (Quick & Quick, 2004). Stres kerja pada *illustrator freelancer* menurut Robbins (2017), memiliki tiga aspek untuk mengukur stres kerja yaitu fisiologis, psikologis, serta perilaku.

Aspek fisiologis merupakan perubahan dalam tubuh seperti sakit kepala, peningkatan tekanan darah, dan gangguan kesehatan lainnya. Aspek psikologis yakni perubahan dalam kondisi mental seperti kecemasan, depresi, dan ketegangan emosional. Berdasarkan hasil wawancara yang mengacu pada ketiga aspek stres kerja, pada aspek pertama yaitu secara fisiologis, Sebanyak 5 dari 10 orang melaporkan keluhan kesehatan seperti pegal pada tangan dan pinggang, sakit kepala (migrain), dan mata panas akibat terlalu lama menatap layar komputer atau tablet. Meskipun 7 dari 10 individu memiliki pola makan yang cukup teratur, beberapa mengalami gangguan pola makan dan tidur karena tekanan deadline yang membuat mereka sering melewatkan waktu makan atau begadang. Uniknya, ada freelancer yang lebih aktif bekerja pada malam hari untuk menyesuaikan waktu dengan klien internasional, mencari suasana tenang, atau akibat pola tidur yang tidak teratur. Sedangkan pada aspek kedua yakni psikologis, sebanyak 8 dari 10 ilustrator freelance menyatakan mengalami kecemasan dan tekanan saat bekerja. Tekanan ini berasal dari faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan keluarga (2 orang), beban *deadline* yang menimbulkan gelisah hingga gejala fisik seperti tremor, dan frustrasi akibat klien yang meminta banyak revisi atau perubahan di luar gaya ilustrasi mereka. Mereka juga sering kehilangan motivasi atau konsentrasi karena mood buruk, kejenuhan, lingkungan kerja yang kurang nyaman (5 bekerja di kos, 5 di rumah), dan aktivitas di luar pekerjaan, seperti pekerjaan sampingan (2 orang menjadi ojek online dan idol grup jejepangan). Cara ilustrator freelancer untuk mengatasi hal ini, mereka melakukan refleksi diri, rehat sejenak, atau refreshing melalui hobi, olahraga, bermain game, hingga bekerja di luar kamar untuk mencari

suasana baru (4 dari 10 ilustrator bekerja di kafe). Pada aspek ketiga atau terakhir yaitu aspek perilaku, seluruh ilustrator mengakui sering menunda pekerjaan karena sangat bergantung pada mood. Meski begitu, seluruh ilustrator ini tetap menunjukkan profesionalitas dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai tenggat waktu. Seluruh ilustrator berusaha memisahkan urusan pribadi dari pekerjaan, meskipun beberapa mengakui stres dapat memengaruhi komunikasi dengan keluarga atau pasangan. Beberapa melampiaskan stres melalui perubahan perilaku yang tidak disadari, seperti menjadi gusar atau judes. Di sisi lain, interaksi dengan klien tetap dilakukan secara profesional, dengan sikap sabar dan sopan dalam bernegosiasi.

Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi stres kerja menurut Robbins & Judge, (2018) meliputi faktor utama: lingkungan, organisasi, dan individu. **Faktor lingkungan** meliputi ketidakpastian ekonomi, perubahan teknologi, dan instabilitas politik, yang dapat memengaruhi rasa aman pekerja. **Faktor organisasi** mencakup tuntutan tugas berat, ketidakjelasan peran, konflik peran, struktur birokratis, dan kondisi kerja yang tidak mendukung, seperti lingkungan fisik yang tidak nyaman. Sementara itu, **faktor individu** berkaitan dengan masalah pribadi seperti keuangan, tanggung jawab keluarga, dan sifat kepribadian tertentu, seperti tipe orang tertentu yang cenderung lebih rentan terhadap stres. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan dan kinerja individu di tempat kerja (Robbins, 2001). Dampak positif jika stres kerja mampu untuk dikelola dan tidak mendominasi menurut Cooper & Cartwright (1994) yakni individu tersebut cenderung memiliki kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja. Individu tersebut akan lebih fokus, produktif, dan mampu

menyelesaikan tugas secara efektif. Selain itu, individu ini memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik di tempat kerja, karena stres rendah mendukung komunikasi yang lebih positif.

Tingkat stres yang rendah juga memungkinkan individu untuk lebih kreatif, inovatif, dan mampu mengambil keputusan dengan lebih bijaksana. Hal ini menciptakan lingkungan kerja yang harmonis, meningkatkan kepuasan kerja, serta menurunkan tingkat absensi dan turnover (Ganster & Schaubroeck, 1991). Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (1984) karyawan dengan tingkat stres kerja yang tinggi berisiko mengalami berbagai masalah fisik dan psikologis, seperti kelelahan kronis, hipertensi, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Secara profesional, stres tinggi dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan kesalahan kerja, dan mengurangi kreativitas. Selain itu, karyawan yang stres cenderung memiliki hubungan buruk dengan rekan kerja, yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan menurunkan kerja sama tim (Sauter dkk, 1990). Dampak jangka panjang lebih lanjut dijelaskan oleh Quick & Quick (1984), yaitu meningkatnya absensi, tingkat turnover yang tinggi, dan penurunan reputasi organisasi. Lingkungan kerja yang penuh tekanan juga dapat mengurangi kepuasan kerja secara keseluruhan, yang berdampak negatif pada kinerja organisasi secara luas.

Bekerja sebagai ilustrator freelance menghadirkan tantangan berupa pendapatan tidak stabil, tekanan kreatif, dan ketidakpastian kerja, yang sering memicu stres kerja. Stress ini dapat berupa eustress, yang meningkatkan motivasi, atau distress, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan emosional. Faktor lingkungan, organisasi, dan individu, seperti persaingan tinggi, tuntutan

kerja berlebih, dan tekanan pribadi, memperburuk risiko stress. Dampaknya mencakup kelelahan, kecemasan, penurunan produktivitas, hingga konflik interpersonal. Namun, jika dikelola dengan baik, stress dapat meningkatkan fokus, kreativitas, dan kepuasan kerja, menciptakan keseimbangan antara fleksibilitas dan tekanan dalam profesi ini.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini dilakukan untuk melihat tingkat stres kerja pada ilustrator freelancer. Berdasarkan studi tersebut, peneliti merujuk pada dua penelitian terdahulu. Penelitian pertama, yang dilakukan oleh Krisna dkk (2018) berjudul "Analisis Strategi Mengatasi Stres Kerja Pada Pekerja Wanita di Sentra Industri Pandaan Pasuruan", sementara penelitian kedua oleh Febriani dan Rahmah (2022) berjudul "Determinan Tingkat Stres kerja Pada Pekerja Di Apartemen X". Penelitian yang dilakukan oleh Krisna dkk. (2018) dengan judul "Analisis Strategi Mengatasi Stres Kerja pada Pekerja Wanita di Sentra Industri Pandaan Pasuruan" mengkaji stres kerja pada pekerja wanita di lingkungan industri, khususnya mengenai strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan menemukan bahwa faktor seperti usia, pendidikan, dan pengalaman kerja berpengaruh terhadap kemampuan mengelola stres. Di sisi lain, penelitian oleh Febriani dan Rahmah (2022) yang berjudul "Determinan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja di Apartemen X" membahas faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja pada pekerja di lingkungan apartemen, seperti beban kerja dan lingkungan kerja, menggunakan metode serupa. Penelitian tentang "Stres Kerja pada Freelance Illustrator" dirancang untuk menyoroti pengalaman pekerja lepas di bidang kreatif, yang menghadapi tantangan



berbeda, seperti tuntutan klien, jadwal kerja yang fleksibel namun tidak pasti, serta beban kerja yang fluktuatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat stres, penyebabnya, dan potensi solusi untuk membantu para freelancer di bidang ini. Rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu analisis mengenai tingkat stres kerja pada *illustrator freelancer*.

## B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres kerja pada *illustrator freelancer*.

## C. Manfaat

### 1. Manfaat Untuk Informan

Penelitian ini diharapkan memberikan kesempatan bagi informan untuk memahami tingkat stres kerja yang dialami, mengidentifikasi penyebabnya, dan menemukan strategi yang efektif untuk mengelola stres dalam pekerjaan lepas dari informan pada penelitian ini yaitu *freelancer illustrator*.

### 2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur psikologi kerja, khususnya dalam konteks pekerja kreatif lepas yang belum banyak diteliti, serta memperkaya pemahaman teori tentang stres kerja dalam lingkungan kerja tanpa struktur formal.

### 3. Manfaat Untuk Umum

Secara umum, penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat dan komunitas pekerja kreatif mengenai tantangan psikologis yang dihadapi oleh *freelance illustrator*. Data dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh platform

atau organisasi untuk merancang program dukungan yang mendukung kesehatan mental, seperti pelatihan manajemen stres atau pengaturan beban kerja, serta mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih seimbang dan produktif.