Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 5310-5316

Fleksibilitas Tanpa Batas: Analisis Kualitatif Beban Psikologis Dan Kesejahteraan Subyektif Pekerja Kreatif Digital Di Denpasar

Wahyu Bagas Kinandana[1], I Putu Dharmawan Pradhana[2], Ni Ketut Anjani[3], Putu Purnama Dewi[4]
[1,2,3,4]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pendidikan Nasional
Corresponding Author e-mail: bagasdjapa220903@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRACT
The shift from conventional tourism to digital creative economy in Denpasar has created a dynamic yet vulnerable class of digital creative workers facing glorified work flexibility. This study aims to explore the phenomenological experiences of digital creative workers (photographers, videographers, graphic designers) regarding psychological burden and subjective well-being (SWB). Employing a qualitative transcendental phenomenology approach, data were gathered from eight key informants in Denpasar via purposive and snowball sampling, using in-depth interviews, participant observation, and document analysis. Data analysis followed phenomenological reduction, noematic-noetic analysis, and essence synthesis, enhanced by source triangulation. Findings reveal the "autonomy paradox" where time control becomes 24/7 digital imprisonment, driven by subjective revisions, financial precarity, and high-strain conditions per JDCS model. Despite heavy psychological loads from role ambiguity and self-exploitation, workers demonstrate resilience through digital boundary management, emotional healing rituals, and communal support, achieving moderate-to-high SWB. In conclusion, flexibility transforms from burden to manageable asset via adaptive coping, recommending fair contracts and mental health literacy.

Kata Kunci: Beban Psikologis, Fleksibilitas Kerja, Fenomenologi, Pekerja Kreatif, Kesejahteraan Subjektif

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Revolusi Industri 4.0 telah membawa perubahan fundamental terhadap pola ketenagakerjaan global, bergeser dari kerja kaku "9-to-5" menjadi model kerja yang lebih fleksibel dan berbasis proyek (Wood et al., 2022; Sutherland & Jarrahi, 2018). Di Indonesia, khususnya Bali, transformasi ini dipercepat oleh pandemi COVID-19 yang mendorong diversifikasi dari ekonomi pariwisata tradisional menuju ekonomi kreatif digital (Kurniawan & Irianto, 2023; Pradana & Astawa, 2022). Kota Denpasar, sebagai pusat administrasi dan perdagangan, kini tumbuh menjadi hub ekonomi kreatif digital yang didukung dengan infrastruktur seperti co-working space dan studio kreatif independen, menandai perubahan sosial-ekonomi yang signifikan (Florida, 2002; Hesmondhalgh, 2013).

Fenomena ini menimbulkan munculnya kelas pekerja kreatif baru yang bekerja secara fleksibel dengan janji kendali penuh atas waktu dan proses kreatif mereka (McRobbie, 2016; Gandini, 2021). Flexibilitas kerja yang digambarkan sebagai kebebasan ini namun sering kali berujung pada ekspektasi ketersediaan tanpa batas waktu, menimbulkan paradoks otonomi di antara para pekerja digital (Gandini, 2016; Wood et al., 2022). Pekerja kreatif lokal seperti fotografer, videografer, dan desainer grafis di Denpasar menghadapi tekanan psikologis yang kompleks akibat tuntutan respon cepat dan permintaan revisi subjektif dari klien, yang memperburuk permeabilitas batas kerja dan kehidupan pribadi (Karasek & Theorell, 1990; Clark, 2000).

Permasalahan utama yang dihadapi pekerja kreatif digital adalah tingginya beban psikologis yang muncul dari ambiguitas standar kualitas karya, ketidakpastian finansial, dan intrusi teknologi komunikasi yang mengaburkan batas kehidupan pribadi dan profesional (Han, 2015; Karasek & Theorell, 1990). Kondisi ini menciptakan tekanan "high strain" di mana tuntutan kerja tinggi namun kontrol atas proses sangat rendah, serta dukungan sosial terbatas, yang berpotensi menyebabkan kelelahan mental akut atau burnout (Bakker & Demerouti, 2007; McRobbie, 2016). Selain itu, fluktuasi pendapatan menyebabkan kecemasan ekonomi yang konstan, menambah beban mental yang dirasakan pekerja (Kalleberg, 2021; Gandini, 2016).

Lebih jauh, tekanan psikologis ini diperparah oleh budaya lokal yang mendorong pekerja untuk menerima permintaan revisi tanpa batas demi menjaga reputasi dan hubungan dengan klien, meskipun itu menuntut kerja di luar jam istirahat (Han, 2015; McRobbie, 2016). Dalam konteks ini, pekerja sering mengeksploitasi dirinya secara sukarela demi produktivitas dan profesionalisme, yang menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (Clark, 2000; Gandini, 2016). Namun, literatur yang secara eksplisit mengupas pengalaman subjektif pekerja kreatif digital di Indonesia masih minim, khususnya dalam konteks fenomenologis yang menggali makna terdalam dari realitas kerja mereka (Miles et al., 2021; Creswell, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengalaman pekerja kreatif digital di Denpasar dalam menjalani pola kerja yang fleksibel, mengidentifikasi sumber beban psikologis, serta mengeksplorasi strategi coping yang mereka gunakan untuk mempertahankan kesejahteraan subyektif. Studi ini penting karena menjembatani kekosongan penelitian terkait dampak psikologis fleksibilitas kerja di industri kreatif lokal Indonesia dengan pendekatan fenomenologi transendental yang holistik (Moustakas, 1994; Miles et al., 2021). Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan suara pekerja sebagai aktor utama dalam merefleksikan paradoks fleksibilitas dalam ekosistem ekonomi gig serta menyoroti mekanisme adaptasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METODE

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental yang dikembangkan oleh Edmund Husserl, yang difokuskan pada penemuan esensi pengalaman murni dari kesadaran manusia tanpa distorsi asumsi peneliti (Moustakas, 1994; Creswell & Poth, 2023). Pendekatan ini menerapkan prinsip epoche atau bracketing untuk menangguhkan prasangka dan teori awal, sehingga memungkinkan fenomena berbicara melalui perspektif partisipan secara autentik (Sugiyono, 2021; Sudaryono, 2021). Fenomenologi transendental dipilih karena sesuai untuk menggali makna subjektif pekerja kreatif digital di Denpasar terhadap fleksibilitas kerja yang bermutasi menjadi beban psikologis, sebagaimana direkomendasikan untuk studi pengalaman hidup holistik (Creswell & Poth, 2023; Emzir, 2022).

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen utama penelitian mencakup wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi, yang dirancang untuk menangkap data kaya secara kontekstual dari informan (Sugiyono, 2021; Miles et al., 2014). Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi, sementara observasi partisipatif memungkinkan peneliti menyatu dalam dinamika kerja informan, dan dokumentasi melengkapi dengan analisis kontrak serta portofolio digital (Emzir, 2022; Sudaryono, 2021). Teknik analisis data mengikuti model fenomenologi transendental dengan tahapan reduksi fenomenologis, analisis noematik-noetik, dan sintesis esensi, dilengkapi triangulasi sumber untuk meningkatkan kredibilitas (Creswell & Poth, 2023; Miles et al., 2014).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari pekerja kreatif digital penuh waktu di Denpasar seperti fotografer, videografer, desainer grafis, dan content creator yang memiliki pengalaman minimal dua tahun dengan pola kerja fleksibel (Creswell & Poth, 2023; Sugiyono, 2021). Sampel sebanyak delapan informan dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, dilanjutkan snowball sampling untuk memperluas jaringan relevan, menghasilkan enam informan kunci, satu informan pendukung (manajer agensi), dan satu informan ahli (psikolog klinis) (Sudaryono, 2021; Emzir, 2022). Pendekatan

ini memastikan saturasi data dan representasi komprehensif dari fenomena paradoks otonomi dalam industri kreatif lokal (Miles et al., 2014; Moustakas, 1994).

Prosedur Penelitian

Prosedur dimulai dengan persiapan epoche melalui refleksi diri peneliti, diikuti pengumpulan data selama enam bulan di lokasi fleksibel seperti co-working space, studio rumahan, dan kafe di Denpasar untuk menangkap fluktuasi peak dan low season (Sugiyono, 2021; Creswell & Poth, 2023). Data ditranskrip dan dianalisis secara iteratif dengan software bantu seperti NVivo untuk pengkodean tematik, divalidasi melalui member checking dan diskusi komunitas informan (Emzir, 2022; Sudaryono, 2021). Proses penelitian menjunjung etika dengan informed consent dan anonimitas, memastikan temuan mencerminkan suara autentik pekerja kreatif terhadap kesejahteraan subyektif (Miles et al., 2014; Moustakas, 1994).

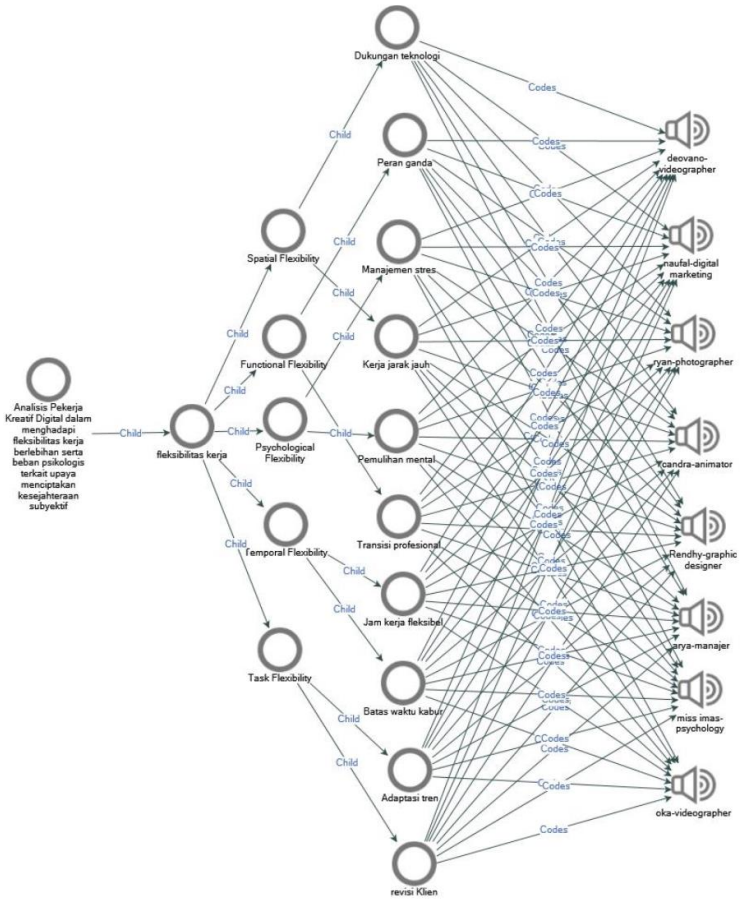
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan sintesis temuan lapangan yang dikategorikan ke dalam empat tema utama, yang kemudian didiskusikan dengan teori-teori relevan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

1. Paradoks Kebebasan (*The Freedom Paradox*)

Temuan lapangan mengindikasikan adanya disonansi kognitif yang dialami informan mengenai konsep "kebebasan". Pada tahap awal karir, fleksibilitas waktu dimaknai sebagai anugerah yang memungkinkan mereka untuk bangun siang atau bekerja dari kafe. Namun, seiring berjalannya waktu, fleksibilitas tersebut bermutasi menjadi beban psikologis. Seorang informan videografer mengungkapkan, "Awalnya senang bisa bangun siang. Tapi lama-lama sadar, kalau saya tidak kerja hari Minggu, dapur tidak ngebul. Akhirnya setiap hari adalah hari Senin." Pernyataan ini mencerminkan bahwa ketiadaan struktur jam kerja justru menciptakan kewajiban kerja tanpa henti.

Dalam perspektif teoretis, fenomena ini mengonfirmasi kritik Gandini (2016) mengenai Reputation Economy. Dalam ekosistem ekonomi gig, "kebebasan" sering kali hanyalah ilusi. Pekerja terikat pada rantai reputasi digital yang tak kasat mata. Jika mereka menolak pekerjaan di hari libur atau merespons lambat, algoritma platform atau preferensi subjektif klien akan "menghukum" mereka dengan penurunan order di masa depan. Akibatnya, fleksibilitas bukan lagi menjadi pilihan sukarela, melainkan sebuah keharusan imperatif untuk bertahan hidup (survive).

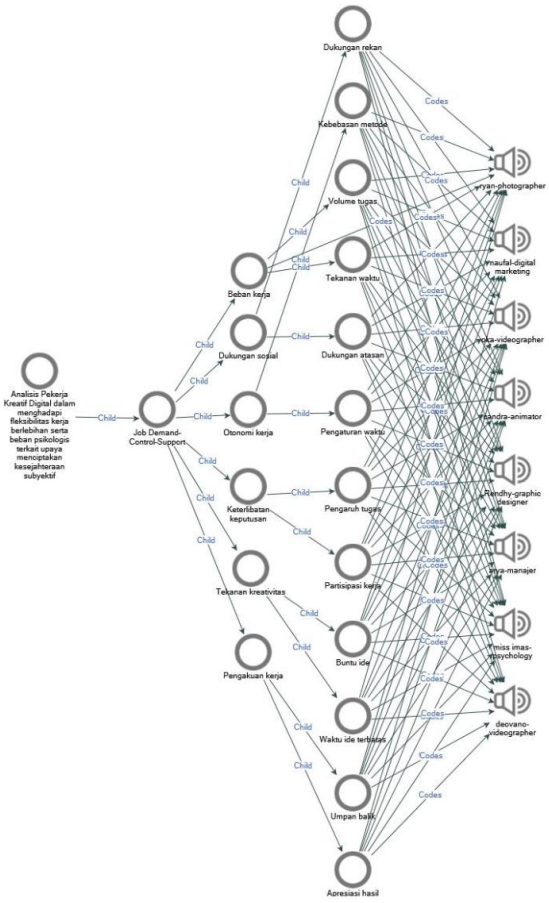


Gambar 1. *Grafik Visualisasi Persepsi Kebebasan vs Realitas Jam Kerja*

2. Teror Revisi dan Ketidakpastian Ambigu

Analisis fenomenologis menunjukkan bahwa sumber stres terbesar bagi pekerja kreatif bukanlah volume pekerjaan fisik, melainkan ketidakpastian standar kualitas yang ditetapkan klien. Revisi yang bersifat subjektif dan ambigu seperti instruksi "buat lebih pop" atau "kurang feel-nya" tanpa parameter teknis yang jelas, menciptakan kebingungan mental dan kecemasan performa. Informan Desainer Grafis menuturkan pengalamannya: "Klien minta revisi jam 11 malam lewat WA. Kalau tidak dibalas, dibilang tidak profesional. Padahal revisinya cuma geser logo sedikit. Itu bikin jantung berdebar setiap ada notifikasi."

Temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori Job Demand-Control-Support (JDCS) dari Karasek. Situasi yang dialami informan merepresentasikan kondisi High Strain (Tegangan Tinggi), di mana tuntutan psikologis (job demands) sangat tinggi akibat revisi mendadak, sementara kontrol (job control) sangat rendah karena keputusan final sepenuhnya berada di tangan selera subjektif klien. Selain itu, intrusi teknologi komunikasi seperti WhatsApp ke dalam ruang privat memperparah permeabilitas batas (border permeability), sehingga otak pekerja tidak pernah benar-benar mengalami istirahat psikologis (psychological detachment), yang merupakan pemicu utama terjadinya kelelahan kronis (burnout).



Gambar 2. *Analisis Job Demand–Control–Support pada Pekerja Kreatif*

3. Prekaritas Ekonomi dan Kecemasan Masa Depan

Selain tekanan teknis pekerjaan, ketidakstabilan pendapatan menjadi faktor dominan yang memicu beban psikologis. Fluktuasi pendapatan yang ekstrem misalnya memperoleh pendapatan tinggi di satu bulan dan nihil di bulan berikutnya menciptakan latar belakang kecemasan yang konstan (background anxiety). Informan Fotografer menyatakan, "Stresnya bukan pas kerja, tapi pas nunggu invoice cair. Kadang 3 bulan baru dibayar. Jadi pas kerja itu rasanya tertekan karena butuh uang cepat."

Kondisi ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan McRobbie (2016) tentang "seniman sebagai wirausahawan paksa". Pekerja kreatif dipaksa untuk menjalankan peran ganda yang sering kali bertentangan: sebagai seniman yang idealis dalam penciptaan karya, dan sebagai administrator yang harus menagih pembayaran. Beban ganda ini menambah kompleksitas tekanan mental yang mereka hadapi, menggeser fokus dari kualitas estetika karya menjadi sekadar pemenuhan kebutuhan ekonomi mendesak.

4. Strategi *Coping* Menuju Kesejahteraan Subyektif

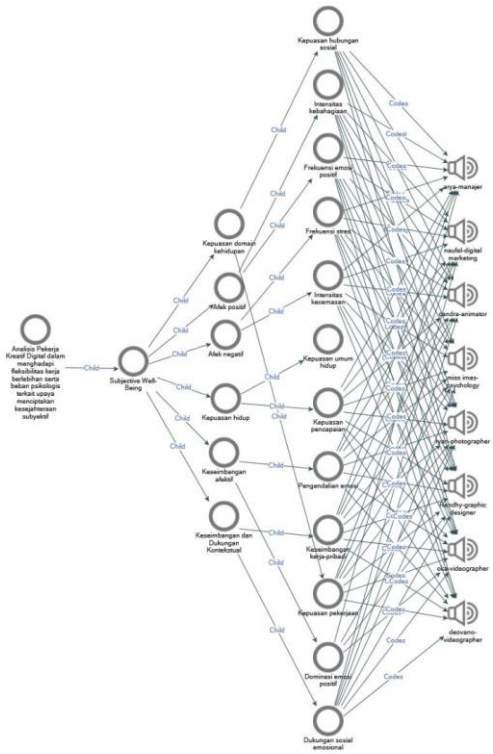
Meskipun menghadapi tekanan berat, penelitian ini menemukan bahwa informan mampu mencapai tingkat Kesejahteraan Subyektif (Subjective Well-Being) yang moderat hingga tinggi melalui pengembangan strategi adaptasi (coping) yang spesifik. Terdapat tiga mekanisme utama yang teridentifikasi:

Pertama, Digital Boundary Management (Manajemen Batas Digital). Informan yang lebih berpengalaman mulai menerapkan batasan tegas, seperti mengaktifkan fitur "Mode Jangan Ganggu" secara otomatis di malam hari dan melakukan edukasi kepada klien mengenai jam kerja operasional sejak awal penandatanganan kontrak.

Kedua, Emotional Coping melalui aktivitas pemulihan (Healing). Informan secara sadar meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang sepenuhnya terlepas dari layar digital (screen-free

activities), seperti touring motor, berkebun, atau mengikuti ritual adat (melukat) yang memberikan ketenangan spiritual dan emosional.

Ketiga, Communal Support (Dukungan Komunal). Bergabung dalam kolektif atau komunitas kreatif menjadi jaring pengaman sosial yang vital. Dalam komunitas ini, mereka berbagi standar harga untuk mencegah perang harga yang merugikan, serta saling berbagi keluh kesah. Solidaritas organik ini berfungsi sebagai mekanisme validasi emosional yang efektif dalam mereduksi perasaan isolasi.



Gambar 3. *Visualisasi Subjective Well-Being dan Mekanisme*

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fleksibilitas kerja bagi pekerja kreatif digital di Denpasar merupakan pedang bermata dua, di mana otonomi waktu yang diglorifikasi justru menciptakan paradoks kebebasan melalui kewajiban ketersediaan 24 jam, teror revisi subjektif, prekaritas ekonomi, dan kondisi high strain menurut model JDCS (Karasek & Theorell, 1990; Gandini, 2016). Meskipun beban psikologis tinggi muncul dari ambiguitas peran, intrusi teknologi, dan eksploitasi diri sukarela (Han, 2015; McRobbie, 2016), pekerja menunjukkan resiliensi melalui strategi coping adaptif seperti manajemen batas digital, aktivitas pemulihan emosional, dan dukungan komunal, yang mendukung kesejahteraan subyektif moderat hingga tinggi (Diener, 1984; Clark, 2000). Temuan ini menegaskan transformasi pekerja dari korban fleksibilitas menjadi manajer fleksibilitas melalui disiplin diri dan solidaritas komunitas.

Keterbatasan penelitian meliputi sampel terbatas delapan informan di Denpasar, yang mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan variasi pekerja kreatif digital di Bali atau Indonesia, serta ketergantungan pada data subjektif fenomenologis tanpa pengukuran kuantitatif longitudinal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan studi komparatif multi-regional dengan pendekatan mixed methods atau longitudinal untuk melacak dinamika SWB jangka panjang. Secara praktis, implikasi mencakup reevaluasi kontrak kemitraan yang adil dengan batas revisi jelas, literasi kesehatan mental di ekosistem kreatif, serta program pelatihan boundary management oleh komunitas atau pemerintah daerah untuk meningkatkan work-life balance dan produktivitas berkelanjutan (Bakker & Demerouti, 2007; Florida, 2002).

DAFTAR PUSTAKA

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. Human Relations, 53(6), 747–770. https://doi.org/10.1177/0018726700536001
Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Sage Publications.
Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (5th ed.). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781071935110
Davidescu, A. A., Apostu, S.-A., Paul, A., & Casuneanu, I. (2020). Work flexibility, job satisfaction, and job performance among Romanian employees—Implications for sustainable human resource management. Sustainability, 12(15), Article 6086. https://doi.org/10.3390/su12156086
Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
Emzir. (2022). Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data. Prenada Media.
Florida, R. (2002). The rise of the creative class. Basic Books.
Gandini, A. (2016). The reputation economy: Understanding knowledge work in digital society. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-137-58607-9
Han, B.-C. (2015). The burnout society. Stanford University Press.
Hesmondhalgh, D. (2013). The cultural industries (3rd ed.). SAGE Publications.
Kalleberg, A. L. (2021). Precarious lives: Job insecurity and well-being in rich democracies. Polity Press.
Karasek, R., & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. Basic Books.
Kurniawan, A., & Irianto, J. (2023). Transformasi ekonomi kreatif pasca-pandemi di Bali. Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia, 38(2), 145–162. https://doi.org/10.1234/jebi.v38i2.123
Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaca, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.
Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaca, J. (2021). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). SAGE Publications.
Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. SAGE Publications.
Pradana, I. P. D., & Astawa, I. P. (2022). Ekonomi kreatif digital di Denpasar: Peluang dan tantangan. Jurnal Manajemen Undiknas, 10(1), 78–92. https://doi.org/10.20489/jmu.v10i1.567
Sugiyono. (2021). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.
Sudaryono. (2021). Metodologi penelitian kualitatif: Pendekatan fenomenologi. Pustaka Pelajar.
Sutherland, W., & Jarrahi, M. H. (2018). The gig economy and digital platforms. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 2(CSCW), Article 167. https://doi.org/10.1145/3274464
Wood, A. J., Graham, M., Lehdonvirta, V., & Hjorth, I. (2022). Good gig, bad gig: Autonomy and algorithmic control in the global gig economy. Work, Employment and Society, 36(1), 56–75. https://doi.org/10.1177/0950017021101891O