

KONTROL DIRI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENCAPAI *WORK-LIFE BALANCE* PADA GENERASI Z

(Studi Pengalaman Pekerja Paruh Waktu *Cat Sitter* di Era Ekonomi Gig)



Pratiwi Nila Utami

1406622040

Skripsi yang ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**PROGRAM STUDI SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Pratiwi Nila Utami, Kontrol Diri sebagai Upaya untuk Mencapai *Work-Life Balance* pada Generasi Z (Studi Pengalaman Pekerja Paruh Waktu *Cat Sitter* di Era Ekonomi Gig), Skripsi, Jakarta: Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik sosial pekerja *cat sitter* generasi Z dalam membangun strategi kontrol diri sebagai bentuk adaptasi terhadap struktur kerja ekonomi gig berbasis *platform*, serta mengetahui relasi antara platform, klien, dan pekerja dalam membentuk praktik kontrol diri untuk mencapai *work-life balance*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berkembangnya sistem kerja fleksibel berbasis *platform* digital yang menawarkan kebebasan kerja, serta memunculkan ketidakpastian waktu, tekanan performa, serta kaburnya batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*blurred boundaries*).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif terbatas, dan dokumentasi digital. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari pekerja *cat sitter* generasi Z, pihak manajemen Cat Sitter Indonesia, serta klien sebagai informan pendukung. Penelitian ini menggunakan konsep ekonomi gig, teori prekariat, kontrol diri, *boundary management*, dan *work-life balance* untuk menganalisis pengalaman pekerja dalam menghadapi dinamika kerja fleksibel di era ekonomi digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja dalam ekonomi gig tidak selalu menghasilkan kebebasan, tetapi juga menciptakan tekanan kerja, ketidakjelasan waktu kerja, serta tuntutan untuk selalu responsif terhadap klien dan platform digital. Dalam kondisi tersebut, pekerja *cat sitter* generasi Z mengembangkan berbagai strategi kontrol diri melalui pengaturan jadwal kerja, pembatasan jumlah pekerjaan, pengelolaan komunikasi dengan klien, pemilihan lokasi kerja, serta penyediaan waktu personal sebagai bentuk *boundary management*. Relasi antara *platform*, klien, dan pekerja membentuk praktik kontrol diri sebagai strategi adaptasi sosial untuk mempertahankan keseimbangan hidup di tengah kondisi kerja yang fleksibel namun rentan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *work-life balance* pada pekerja *cat sitter* generasi Z tidak terbentuk secara otomatis melalui fleksibilitas kerja, melainkan dinegosiasikan secara terus-menerus melalui praktik kontrol diri dalam menghadapi struktur ekonomi gig berbasis platform digital.

Kata Kunci: Ekonomi Gig, *Cat Sitter*, Generasi Z, Kontrol Diri, *Work-Life Balance*

ABSTRACT

Pratiwi Nila Utami, Self Control in Implementing Work-Life Balance among Generation Z (A Study Case of Part Time Cat Sitters Experiences in the Gig Economy Era), Undergraduate Thesis, Jakarta: Sociology Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

This study aims to analyze the social practices of generation Z cat sitters in developing self control strategies as a form of adaptation to the platform-based gig economy structure, as well as to examine the relationship between platforms, clients, and workers in shaping self control practices to achieve work-life balance. This research is motivated by the rapid development of flexible work systems based on digital platforms that offer work autonomy while simultaneously creating schedule uncertainty, performance pressure, and blurred boundaries between work and personal life.

This research employs a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews, limited participatory observation, and digital documentation. Informants were selected using purposive sampling techniques, consisting of generation Z cat sitters, representatives of Cat Sitter Indonesia management, and clients as supporting informants. This study applies the concepts of gig economy, precariat theory, self control, boundary management, and work life balance to analyze workers' experiences in dealing with the dynamics of flexible work in the digital economy era.

The findings reveal that work flexibility in the gig economy does not always create freedom, but also generates work pressure, unclear working hours, and demands for constant responsiveness toward clients and digital platforms. In response to these conditions, Generation Z cat sitters develop various self-control strategies through work schedule management, limiting the number of tasks, managing communication with clients, selecting work locations, and allocating personal time as forms of boundary management. The relationship between platforms, clients, and workers shapes self control practices as a social adaptation strategy to maintain work life balance amid flexible yet vulnerable working conditions. This study concludes that work life balance among Generation Z cat sitters is not automatically achieved through work flexibility, but is continuously negotiated through self control practices within the structure of the platform based gig economy.

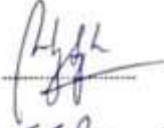
Keywords: Gig Economy, Cat Sitter, Generation Z, Self Control, Work-Life Balance

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Prof. Dr. Evy Clara, M.Si.</u> Ketua		24 Juli 2026
2.	<u>Dr. Phil. Umar Baihaqi, M.Si</u> Penguji Ahli I		23 Juli 2026
3.	<u>Achmad Firas Khudi, SE., ME., MA</u> Penguji Ahli II		23 Juli 2026
4.	<u>Dr. Rusfadia Saktiyanti Jahja, M.Si</u> Pembimbing I		24 Juli 2026
5.	<u>Marista Christina Shally Kabelen, S.Fil.</u> <u>M.Hum</u> Pembimbing II		23 Juli 2026

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Pratiwi Nila Utami
NIM : 1406622040
Program Studi : S1 Sosiologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Kontrol Diri sebagai Upaya untuk Mencapai *Work-Life Balance* pada Generasi Z (Studi Pengalaman Pekerja Paruh Waktu *Cat Sitter* di Era Ekonomi Gig)” adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri. Tanpa bantuan dari orang lain, kecuali bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan ke orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai sitasi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2026



Pratiwi Nila Utami

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pratiwi Nila Utami
NIM : 1406622040
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Sosiologi
Alamat Surel : pratiwitami01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: **Kontrol Diri sebagai Upaya untuk Mencapai *Work-Life Balance* pada Generasi Z (Studi Pengalaman Pekerja Paruh Waktu *Cat Sitter* di Era Ekonomi Gig)**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2026

Pratiwi Nila Utami

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.”

(QS. Al-Qur'an An-Najm: 39)

“Looking like a true survivor, feeling like a little kid.

And I'm still standing after all this time.”

(I'm Still Standing oleh Elton John)

Skripsi ini dengan tulus penulis persembahkan untuk Papa, Mama, Adek, seluruh keluarga, dan orang-orang terdekat yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kepercayaan terhadap setiap langkah dan perjuangan penulis hingga dapat sampai di titik ini.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya. Berkat izin dan petunjuk-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontrol Diri sebagai Upaya untuk Mencapai *Work-Life Balance* pada Generasi Z (Studi Pengalaman Pekerja Paruh Waktu *Cat Sitter* di Era Ekonomi Gig)” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi peneliti menyadari dan meyakini bahwa skripsi yang selesai merupakan hasil terbaik yang telah diupayakan peneliti. Dengan doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sebagai bentuk penghargaan dan rasa terima kasih, pada kesempatan ini peneliti dengan segenap kerendahan hati ingin mengucapkan rasa syukur dan mengapresiasi seluruh pihak yang terlibat untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada:

1. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Rusfadia Saktiyanti Jahja, M.Si selaku Koordinator Program Studi Sosiologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak motivasi, bimbingan, masukan, serta doa untuk peneliti selama proses penyusunan sehingga peneliti dapat menyelesaikan hingga akhir.
3. Marista Christina Shally Kabelen, S.Fil., M.Hum., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk membimbing saya serta memberikan kritik, saran, dan dorongan untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Seluruh dosen Program Studi Sosiologi yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama masa perkuliahan di UNJ.
5. Pihak *Cat Sitter* Indonesia yang telah meluangkan waktunya untuk berbagi pengetahuan serta pandangan dan juga informasi yang sangat berarti dalam proses penulisan ini.

6. Keluarga peneliti, Papa, Mama, Adek, dan sepuluh “anak bulu” yang selalu menjadi rumah terbaik dalam setiap proses perjalanan hidup peneliti. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tidak pernah putus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
7. Teman-Teman Anggakara yang saling memberikan dukungan, semangat, dan doa selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga kebersamaan dan tali silaturahmi selalu terjaga.
8. Kepada teman-teman seperjuangan, Ismi, Syifa, Hafsha, Najwa, dan teman-teman lainnya, terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan perjuangan dalam melewati setiap proses.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih belum sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap mendapatkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta mendukung perkembangan ilmu pengetahuan di bidang yang terkait.

Jakarta, 28 Juli 2026



Pratiwi Nila Utami

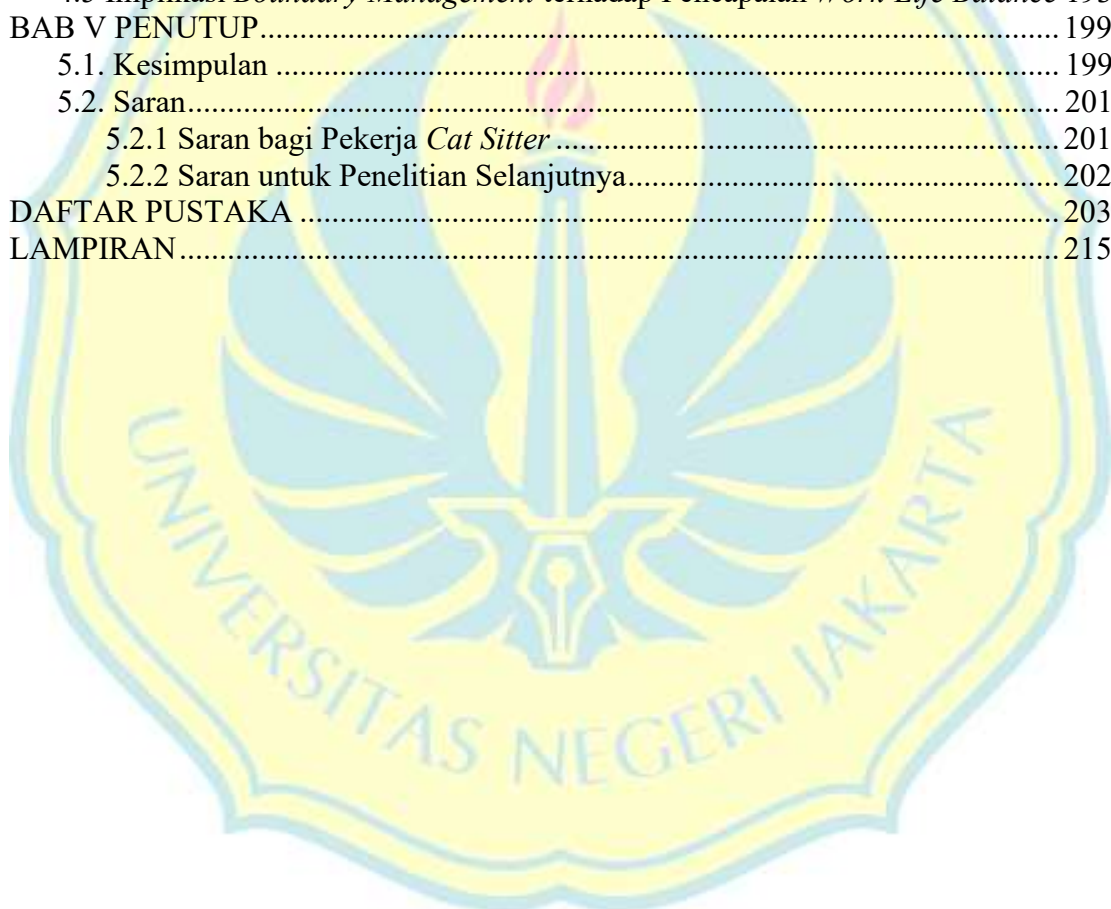
NIM.1406622040

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR SKEMA	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR ISTILAH	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan	1
1.2 Permasalahan Penelitian	9
1.3 Tujuan dan Signifikansi Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Akademis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.5 Tinjauan Pustaka	12
1.6 Kerangka Konsep	21
1.6.1 Ekonomi Gig pada Hubungan Kerja Kontemporer	21
1.6.2 Kontrol Diri Menurut Anthony Giddens	25
1.6.3 <i>Boundary</i> atau Pembatasan dalam Sudut Pandang Arlie Russell Hochschild	27
1.6.4 <i>Work-Life Balance</i> pada Pekerja Prekariat	29
1.7 Hubungan Antar Konsep	32
1.8 Metodologi Penelitian	37
1.8.1 Subjek Penelitian	37
1.8.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
1.8.3 Peran Peneliti	40
1.8.4 Teknik Pengumpulan Data	40
1.8.5 Teknik Analisa Data	43
1.8.6 Keterbatasan Penelitian	44
1.9 Sistematika Penulisan	45
BAB II TERBENTUKNYA <i>CAT SITTER</i> SEBAGAI PEKERJAAN FLEKSIBEL BERBASIS LAYANAN PERAWATAN KUCING	48
2.1. Gambaran Umum <i>Cat Sitter</i>	48
2.1.1 Pengertian <i>Cat Sitter</i>	48
2.1.3 Peran <i>Cat Sitter</i> dalam Perawatan Hewan Peliharaan	51
2.1.4 Tren dan Perkembangan Profesi <i>Cat Sitter</i> Secara Global	52

2.2. Cat Sitter di Indonesia.....	54
2.2.1 Sejarah dan Perkembangan Jasa <i>Cat Sitter</i> di Indonesia	54
2.2.2 Kebutuhan Pasar Terhadap Jasa <i>Cat Sitter</i> di Perkotaan	58
2.2.3 Karakteristik Konsumen Jasa <i>Cat Sitter</i> di Indonesia.....	63
2.3. Profil Cat Sitter Indonesia.....	64
2.3.1 Sejarah Berdirinya Cat Sitter Indonesia.....	64
2.3.2 Visi, Misi, dan Nilai Perusahaan.....	69
2.3.3 Struktur Organisasi dan Sistem Kerja.....	71
2.3.4 Mekanisme Rekrutmen Cat Sitter Indonesia	75
2.3.5 Layanan yang Ditawarkan.....	78
2.3.6 Profil Umum Pekerja.....	79
2.3.7 Sosialisasi Profesionalisme <i>Cat Sitter</i> dalam Relasi Layanan	79
2.4 Profil Informan.....	84
2.4.1 Deskripsi Profil Informan	86
2.4.2 Aktualisasi Kerja <i>Cat Sitter</i> bagi Generasi Z.....	96
2.4.3 Manajemen dan Klien	97
2.4.4 Relevansi Profil Informan terhadap Fokus Penelitian	101
2.5 Tantangan dalam Profesi <i>Cat Sitter</i>	101
2.5.1 Tantangan Operasional.....	102
2.5.2 Tantangan Psikologis	104
2.5.3 Tantangan Kompetensi.....	104
BAB III PENERAPAN SISTEM KERJA <i>CAT SITTER</i> UNTUK MENGHADAPI	
TEKANAN SISTEM KERJA DI ERA GIG EKONOMI	107
3.1 Strategi Kerja Pekerja <i>Cat Sitter</i>	107
3.1.1 Sistem Penjadwalan dan Pengaturan Jam Kerja	109
3.1.2 Pemilihan Lokasi dan Penugasan.....	113
3.1.3 Manajemen Tugas Harian	117
3.1.4 Pemanfaatan Teknologi.....	122
3.1.5 Membangun Relasi dengan Klien dan Kepercayaan Layanan.....	125
3.1.6 Praktik Pelayanan dan Pengelolaan Ekspektasi Klien	129
3.1.7 Strategi Kerja Individual <i>Cat Sitter</i> dalam Menjalankan Pekerjaan	132
3.2 Prinsip dan Implementasi Kontrol Diri	137
3.2.1 Definisi Kontrol Diri pada Pekerja Gig	142
3.2.2 Kontrol Diri sebagai Praktik Reflektif dalam Ekonomi Gig.....	145
3.2.4 Studi Kasus <i>Work-Life Balance</i> pada Pekerja Cat Sitter Indonesia.....	154
3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	155
3.3.1 Faktor Internal.....	158
3.3.2 Faktor Eksternal	159
3.3.3 Hambatan dalam untuk Mencapai <i>Work-Life Balance</i>	161
3.4 Feminisasi Pekerja <i>Cat Sitter</i> dalam Pencapaian <i>Work-Life Balance</i>	163
3.4.1 Fleksibilitas Kerja dalam Sudut Pandang Gender.....	164
BAB IV STRATEGI KONTROL DIRI DAN <i>BOUNDARY MANAGEMENT</i> DALAM	
MENGHADAPI TANTANGAN <i>WORK-LIFE BALANCE</i>	166
4.1 Kaburnya Batas Kerja dalam Ekonomi Gig Berbasis <i>Platform</i> Digital.....	166
4.1.1 Struktur Kerja Platform sebagai Produsen <i>Blurred Boundaries</i>	169

4.1.2 Dimensi Emosional <i>Blurred Boundaries</i> terhadap Hewan	170
4.2 <i>Boundary Management</i> sebagai Upaya Menjaga <i>Work-Life Balance</i>	171
4.2.1 Strategi <i>Boundary Management</i> pada Pekerja <i>Cat Sitter</i>	175
4.3 Segmentasi dan Integrasi dalam Kehidupan Pekerja Gig	183
4.3.1 Kecenderungan Segmentatif: Kapan dan Mengapa Pekerja Memilih Pemisahan Tegas	185
4.3.2 Kecenderungan Integratif: Ketika Pemisahan Tidak Mungkin atau Tidak Diinginkan	186
4.3.3 Dinamika Fluktuatif: Pergeseran antara Segmentasi dan Integrasi	187
4.4 Relasi <i>Platform</i> , Klien, dan Pekerja dalam Membentuk Kontrol Diri	187
4.4.1 <i>Platform</i> Digital sebagai Mekanisme Kontrol Tidak Langsung	190
4.4.2 Klien sebagai Relasi dalam Pembentuk <i>Boundary</i> dan Kontrol Diri	193
4.5 Implikasi <i>Boundary Management</i> terhadap Pencapaian <i>Work-Life Balance</i>	193
BAB V PENUTUP	199
5.1. Kesimpulan	199
5.2. Saran	201
5.2.1 Saran bagi Pekerja <i>Cat Sitter</i>	201
5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	202
DAFTAR PUSTAKA	203
LAMPIRAN	215



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	37
Tabel 2.2 Distribusi Pekerja <i>Cat Sitter</i> di Cat Sitter Indonesia	56
Tabel 2.3 Konsentrasi Jumlah Klien dari Cat Sitter Indonesia	59
Tabel 2.4 Aktivitas Transaksi Cat Sitter Indonesia dalam 30 Hari Terakhir pada Bulan Februari Tahun 2026	61
Tabel 2.5 Tabel Kategori Informan.....	85



DAFTAR SKEMA

Skema 1.1 Tinjauan Literatur.....	13
Skema 1.2 Hubungan Antar Kerangka Konsep	32
Skema 2.1 Faktor Pendukung Motivasi untuk Bekerja sebagai <i>Cat Sitter</i>	55
Skema 2.2 Persepsi Pelanggan terhadap Jasa <i>Cat Sitter</i>	82
Skema 3.1 Hasil Tematik Wawancara	107
Skema 3.2 Sistem Jadwal Kerja <i>Cat Sitter</i>	110
Skema 3.3 Fleksibilitas <i>Cat Sitter</i>	114
Skema 3.4 Kewajiban <i>Cat Sitter</i>	119
Skema 3.5 Cara <i>Cat Sitter</i> Berkomunikasi Melalui Teknologi Digital	123
Skema 3.6 Relasi <i>Cat Sitter</i> dengan Klien.....	126
Skema 3.7 Ekspetasi Layanan <i>Cat Sitter</i>	128
Skema 3.8 Taktik Kerja <i>Cat Sitter</i>	130
Skema 3.9 Terbentuknya Kontrol Diri pada Pekerja <i>Cat Sitter</i>	133
Skema 3.10 Manfaat Penerapan Kontrol Diri pada Pekerja	146
Skema 3.11 Faktor-Faktor Penerapan Kontrol Diri oleh <i>Cat Sitter</i>	156
Skema 4.1 Indikator <i>Boundary</i>	172
Skema 4.2 Strategi Pembatasan oleh <i>Cat Sitter</i>	175
Skema 4.3 Segmentasi dan Integrasi yang Diterapkan Oleh Pekerja <i>Cat Sitter</i> ...	184
Skema 4.4 Relasi Digital Antara <i>Platform</i> , Klien, dan Pekerja	189
Skema 4.5 Mekanisme Kontrol Secara Tidak Langsung oleh Platform	191
Skema 4.6 Hubungan Antara <i>Boundary Management</i> dengan <i>Work-Life Balance</i>	196

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Lingkaran Prioritas Milenial dan Generasi Z dalam Dunia Pekerja.....	2
Gambar 2.2 Infografis Hewan Paling Banyak Dipelihara di Indonesia.....	49
Gambar 2.3 Informasi Lowongan Pekerjaan sebagai <i>Cat Sitter</i>	50
Gambar 2.4 Pengenalan Cat Sitter Indonesia.....	56
Gambar 2.5 Postingan Pengenalan Layanan Cat Sitter Indonesia	64
Gambar 2.6 Mekanisme Pendaftaran <i>Cat Sitter Holiday Season</i> Tahun 2025	76
Gambar 2.7 <i>Onboarding Cat Sitter Holiday Season</i> Tahun 2025	80
Gambar 2.8 Poster Pelatihan Bagi <i>Cat Sitter: Whiskey Whispers</i>	105
Gambar 3.9 Daftar Harga Layanan Jasa Cat Sitter Indonesia.....	116
Gambar 3.10 Prinsip-Prinsip Bekerja sebagai <i>Cat Sitter</i>	117
Gambar 3.11 Obrolan antara <i>Cat Sitter</i> dengan Klien Tiap Bekerja.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	215
Lampiran 2. Transkrip Wawancara	217
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	263
Lampiran 4. Riwayat Hidup Peneliti	265



DAFTAR ISTILAH

No	Istilah	Arti / Penjelasan
1	Admin	Pengelola atau manajemen <i>platform</i> Cat Sitter Indonesia yang bertugas mengatur penugasan, komunikasi, dan administrasi <i>sitter</i> .
2	<i>Anthropomorphism</i>	Pemberian sifat, emosi, atau perilaku manusia kepada hewan peliharaan.
3	Anabul	Singkatan dari “anak bulu”, istilah populer di Indonesia untuk menyebut hewan peliharaan yang dianggap seperti anak sendiri.
4	<i>Home Boarding</i>	Layanan penitipan hewan di tempat tertentu (rumah <i>sitter</i> atau fasilitas khusus), bukan di rumah klien.
5	<i>Boundary Management</i>	Strategi individu dalam mengatur batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.
6	<i>Blurred Boundaries</i>	Kondisi kaburnya batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi akibat pekerjaan yang terus masuk ke ruang personal.
7	<i>Boundary Theory</i>	Teori yang menjelaskan bagaimana individu mengelola batas antara peran profesional dan personal agar tercapai keseimbangan hidup.
8	<i>Briefing</i>	Arahan atau penjelasan awal dari manajemen sebelum menjalankan tugas.
9	<i>Cat Sitter</i>	Pekerja jasa yang merawat kucing milik klien dalam periode tertentu.
10	<i>Cat Taxi</i>	Layanan antar-jemput kucing ke dokter hewan, <i>grooming</i> , atau lokasi tertentu.
11	<i>Client / Klien</i>	Pemilik kucing yang menggunakan jasa <i>cat sitter</i> .

12	<i>Digital Native</i>	Generasi yang sejak lahir sudah terbiasa dengan teknologi digital (misalnya generasi Z).
13	<i>Experiential Capital</i>	Modal pengalaman personal yang dimiliki individu dan menjadi nilai jual dalam sistem kerja gig.
14	<i>Fee</i>	Imbalan atau bayaran yang diterima setelah menyelesaikan tugas.
15	<i>Feedback</i>	Umpan balik dari klien terhadap kinerja <i>cat sitter</i> .
16	Fleksibilitas Kerja	Sistem kerja yang memungkinkan pekerja menentukan waktu dan jumlah tugas secara mandiri.
17	<i>Freelance</i>	Status pekerjaan tidak tetap, berbasis proyek atau penugasan.
18	Ekonomi Gig	Sistem ekonomi berbasis pekerjaan jangka pendek, fleksibel, tanpa kontrak tetap, dimediasi platform digital.
19	<i>Grooming</i>	Perawatan kebersihan kucing seperti memotong kuku, menyisir bulu, atau membersihkan telinga.
20	<i>Healing</i>	Istilah informal untuk aktivitas pemulihan diri setelah lelah bekerja.
21	<i>Hiring</i>	Proses perekrutan tenaga kerja baru.
22	<i>Home Boarding</i>	Layanan penitipan kucing di rumah <i>sitter</i> .
23	<i>Home Visit</i>	Layanan kunjungan <i>sitter</i> ke rumah klien untuk merawat kucing.
24	<i>Human Capital</i>	Sumber daya manusia yang memiliki keterampilan, pengalaman, dan kompetensi.

25	<i>ID Card</i>	Kartu identitas resmi sebagai <i>cat sitter</i> dari platform.
26	<i>Job</i>	Tugas atau order perawatan kucing yang diterima <i>sitter</i> .
27	<i>Litter Box</i>	Kotak pasir sebagai toilet kucing.
28	<i>On-call</i>	Sistem kerja berdasarkan panggilan atau kebutuhan.
29	<i>Onboarding</i>	Proses orientasi awal ketika pekerja baru bergabung.
30	<i>Peak Season</i>	Periode permintaan tinggi, seperti Lebaran atau Natal-Tahun Baru.
31	<i>Platform Digital</i>	Media berbasis teknologi (Instagram, WhatsApp, dll.) yang mempertemukan pekerja dan klien.
32	Prekariat	Kelompok pekerja dengan kondisi kerja tidak pasti, tanpa jaminan sosial dan kontrak tetap.
33	<i>Rating</i>	Penilaian performa kerja yang memengaruhi reputasi <i>sitter</i> .
34	<i>Role Overload</i>	Kondisi ketika beban peran melebihi kapasitas individu.
35	<i>Screening</i>	Tahap seleksi administrasi dan pengalaman calon <i>sitter</i> .
36	<i>Self Regulation</i>	Kemampuan individu mengatur diri dalam mengelola waktu, stres, dan pekerjaan.
37	<i>Side Job</i>	Pekerjaan sampingan di luar pekerjaan utama.
38	<i>SOP (Standard Operating Procedure)</i>	Standar prosedur operasional.

39	<i>Support System</i>	Dukungan sosial maupun emosional yang membantu pekerja bertahan.
40	<i>Temporal Boundaries</i>	Batasan waktu antara kerja dan kehidupan.
41	Testimoni	Ulasan atau penilaian dari klien.
41	Transum (Transportasi Umum)	Kendaraan umum yang digunakan sitter untuk mobilitas kerja.
42	<i>Vet Home Visit</i>	Layanan kunjungan dokter hewan ke rumah.
43	<i>Work-Life Balance</i>	Kondisi seimbang antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.
44	<i>Work-to-Life Conflict</i>	Konflik ketika pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi.
45	<i>Work Engagement</i>	Tingkat keterlibatan dan antusiasme individu terhadap pekerjaannya.