

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan ekonomi digital di Indonesia telah menciptakan sistem kerja baru yang dikenal dengan sebutan ekonomi gig, yaitu sebuah pola kerja berbasis proyek, jangka pendek, dan tanpa ikatan kontrak tetap yang dimediasi oleh *platform* digital.¹ Dalam sistem ini, hubungan kerja tidak lagi selalu terikat pada kontrak jangka panjang, melainkan bersifat fleksibel, berbasis tugas, serta dimediasi oleh teknologi digital.² Oleh sebab itu, pekerja dapat memperoleh pekerjaan secara lebih cepat dan praktis, sementara klien dapat mengakses layanan sesuai kebutuhan. Fleksibilitas yang ditawarkan ekonomi gig sering dipahami sebagai bentuk kebebasan dalam bekerja, tetapi fleksibilitas berkaitan dengan ketidakpastian kerja, intensifikasi pekerjaan, serta memindahkan sebagian besar risiko kerja dari institusi atau perusahaan kepada individu pekerja.³

Dalam konteks tersebut, generasi Z menjadi kelompok yang penting untuk dikaji karena mereka tumbuh dan berkembang dalam lingkungan digital yang sangat terhubung dengan teknologi. Generasi ini telah terbiasa menggunakan internet, media sosial, aplikasi digital, serta berbagai bentuk komunikasi daring dalam kehidupan sehari-hari.⁴ Kedekatan tersebut membentuk cara mereka memahami pekerjaan, membangun relasi sosial, mencari informasi, serta menentukan pilihan karier. Dalam dunia kerja, generasi Z cenderung memiliki orientasi yang berbeda dibanding generasi sebelumnya, yaitu lebih menekankan pada fleksibilitas, otonomi, serta

¹ Endah Pertiwi, S. H., M. Kn, Ujang Badru Jaman, MH SH, Muhammad Rizky Abdul Malik, MH SH, S. H. Zaenal Abidin, and M. Kn. Hukum dalam Bayangan Platform: Merekonstruksi Status dan Perlindungan Pekerja Ekonomi Gig di Indonesia. PT Arunika Aksa Karya, 2025.

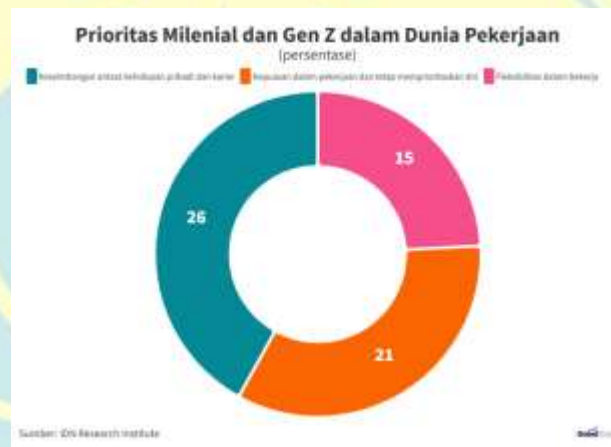
² Febrina, Reni. "Strategi Retensi SDM Di Era Gig Economy Berbasis Platform Digital." *Krigan: Journal of Management and Sharia Business* 3, no. 1 (2025): 96-113.

³ Kamarudin, Ode, and Arif Arif. "Ekonomi Gig: Peluang Dan Tantangan Di Era Kerja Fleksibel." *CURRENCY (Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah)* 3, no. 1 (2024): 362-373.

⁴ Awalia, Fadilla, and Zulkarnaini Zulkarnaini. "Memahami pola perilaku Generasi Z di era digital." *Jurnal Teknologi dan Sains Modern* 2, no. 1 (2025): 15-25.

pencarian keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.⁵ Fenomena ini menjadi sangat relevan terutama bagi generasi Z, kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan dikenal sebagai *digital native* dengan preferensi terhadap fleksibilitas, kebebasan, dan makna kerja yang personal.⁶

Gambar 1.1 Diagram Lingkaran Prioritas Milenial dan Generasi Z dalam Dunia Pekerja



Sumber: IDN Research Institute

Hal ini tercermin secara nyata dalam hasil survei IDN Research Institute yang dilansir melalui GoodStats,⁷ di mana 26% responden generasi Z dan milenial menyatakan bahwa *work-life balance* merupakan prioritas utama mereka dalam dunia kerja. Angka ini bahkan lebih tinggi dibanding aspek fleksibilitas bekerja (15%) dan kepuasan kerja sambil memprioritaskan diri (21%), yang menegaskan bahwa *work-life balance* bukan sekadar harapan normatif, tetapi telah menjadi preferensi struktural yang menentukan keputusan dan loyalitas kerja kelompok ini.

Dalam konteks Indonesia, generasi Z menjadi tulang punggung baru dalam

⁵ Pane, Nurdyanti Choirunnisa, Annisa Rahmah Herlin, Era Rahmadani Damanik, and Ramadan Pasaribu. "Studi Kualitatif Tentang Stres Dan Mekanisme Koping Karyawan Gen Z Sebagai Generasi Rentan Di Dunia Kerja." *Journal Sains Student Research* 3, no. 5 (2025): 730-740.

⁶ Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha. "Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030." *Accounting student research journal* 2, no. 1 (2023): 59-72.

⁷ IDN Research Institute. "Milenial dan Gen Z Utamakan Work-Life Balance dalam Karier." GoodStats, 2022. <https://goodstats.id/article/milenial-dan-gen-z-utamakan-work-life-balance-dalam-karier-1psYC>.

struktur ekonomi gig. Generasi Z bersama generasi milenial kini mendominasi partisipasi dalam sektor pekerjaan fleksibel, meskipun berhadapan dengan tantangan seperti ketidakpastian penghasilan dan minimnya perlindungan sosial.⁸ Keadaan ini menunjukkan bahwa meskipun pekerjaan gig menawarkan peluang, terdapat dimensi kerentanan yang signifikan, terutama bagi kelompok usia muda yang masih membangun karier.

Salah satu bentuk pekerja gig yang semakin berkembang, melalui platform, seperti Cat Sitter Indonesia, generasi Z dapat mengakses peluang kerja yang bersifat fleksibel, emosional, dan berbasis *passion*. Konsep ini berkaitan erat dengan *anthropomorphism*, yaitu pemberian sifat, emosi, dan perilaku manusia kepada hewan, yang memperkuat ikatan emosional antara manusia dan hewan peliharaan.⁹ Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemilik kucing bahkan memandang kucing mereka sebagai anggota keluarga, anak, atau sahabat, sehingga meningkatkan perhatian terhadap kebutuhan emosional dan kesejahteraan hewan.¹⁰ Keterikatan ini mendorong pemilik untuk memastikan hewan peliharaannya mendapatkan perawatan optimal, termasuk ketika mereka tidak dapat merawat secara langsung akibat kesibukan. Dalam konteks masyarakat urban yang memiliki mobilitas tinggi, kondisi tersebut menciptakan kebutuhan terhadap layanan perawatan hewan yang lebih personal dan fleksibel.

Oleh sebab itu, munculnya profesi seperti *cat sitter* dapat dipahami sebagai respon terhadap meningkatnya tuntutan perawatan berbasis kedekatan emosional antara pemilik dan hewan peliharaan, sekaligus menjadi bagian dari perkembangan sektor jasa berbasis fleksibilitas kerja di bidang *pet care*. Pekerja *cat sitter* bisa

⁸ Nugroho, Joko, Verus Hardian, Dingot Hamonangan Ismail, and Joko S. Dwi Raharjo. "Economic gig in Indonesia: Challenges and opportunities for gen z and milenials." *Best Journal of Administration and Management* 2, no. 1 (2023): 27-34.

⁹ Mota-Rojas, Daniel, Chiara Mariti, Andrea Zdeinert, Giacomo Riggio, Patricia Mora-Medina, Alondra del Mar Reyes, Angelo Gazzano et al. "Anthropomorphism and its adverse effects on the distress and welfare of companion animals." *Animals* 11, no. 11 (2021): 3263.

¹⁰ Bouma, Esther MC, Marsinah L. Reijgwart, Pim Martens, and Arie Dijkstra. "Cat owners' anthropomorphic perceptions of feline emotions and interpretation of photographs." *Applied Animal Behaviour Science* 270 (2024): 106150.

mengatur jadwal sendiri, memilih klien, serta menjalankan aktivitas yang dekat dengan minat pribadi terhadap hewan peliharaan. Bentuk pekerjaan ini tidak hanya menyediakan ruang ekspresi diri dan pencapaian emosional, tetapi juga menjadi cara bagi generasi Z untuk membangun jaringan sosial dan portofolio karier informal.¹¹

Namun, pekerjaan ini tetap beroperasi dalam struktur platform digital yang menerapkan sistem penilaian berbasis rating, pekerja gig dikendalikan melalui sistem manajemen SDM algoritmik yang tidak selalu transparan dan bisa memicu stres kerja yang tinggi.¹² Pekerja *cat sitter* sering kali tidak memiliki batas kerja yang jelas, harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan klien, serta bergantung pada sistem platform dan reputasi kerja. Dalam kondisi ini, pekerja berada dalam posisi yang rentan atau dapat dikategorikan sebagai prekariat, yaitu kelompok pekerja yang hidup dalam ketidakpastian kerja dan minim perlindungan sosial.¹³ Kondisi prekariat ini tidak hanya memengaruhi aspek ekonomi pekerja, tetapi juga membentuk cara mereka bertahan dalam kehidupan sehari-hari.

Work-life balance menjadi sangat krusial dalam konteks ini. Di satu sisi, fleksibilitas yang ditawarkan ekonomi gig, seperti pengaturan waktu mandiri dan otonomi kerja, menjadi daya tarik utama bagi generasi Z yang menginginkan *work-life balance*. Pekerjaan yang menawarkan fleksibilitas waktu, berkontribusi signifikan terhadap tingkat retensi pekerja generasi Z karena persepsi mereka terhadap keseimbangan hidup yang lebih baik.¹⁴ *Work-life balance* berbasis platform digital tidak hanya dapat dipahami sebagai kemampuan pekerja dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga sebagai proses sosial ketika pekerja harus menegosiasikan berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-

¹¹ Yasih, Diatyka Widya Permata. "Normalizing and resisting the new precarity: A case study of the Indonesian gig economy." *Critical Sociology* 49, no. 4-5 (2023): 847-863.

¹² Itzhakov, Guy, Netta Weinstein, and Arik Cheshin. "Learning to listen: Downstream effects of listening training on employees' relatedness, burnout, and turnover intentions." *Human Resource Management* 62, no. 4 (2023): 565-580.

¹³ Diyana, Nurdiana. "Dinamika Moral Pekerja Gig di Era Digital: Studi Prekariat di Tangerang Selatan." *Jurnal Moral Kemasyarakatan* 10, no. 2 (2025): 707-719.

¹⁴ Tanoto, Sherly Rosalina, and Erin Go Tami. "Understanding Generation Z: Work-life balance and job embeddedness in retention dynamics." *Binus Business Review* 15, no. 3 (2024): 225-238.

hari.¹⁵ Oleh sebab itu, *work-life balance* menjadi hasil dari proses negosiasi yang terus-menerus dilakukan pekerja dalam mengatur peran, waktu, emosi, dan batas kehidupan mereka.

Bagi *cat sitter*, urgensi *work-life balance* juga berkaitan dengan karakteristik pekerjaan yang tidak hanya mengandalkan kemampuan teknis, tetapi juga melibatkan keterlibatan emosional yang tinggi. Selama menjalankan layanan, *cat sitter* dituntut untuk membangun kedekatan dengan kucing, memahami kebutuhan setiap hewan, memberikan perhatian secara penuh, serta menjaga komunikasi yang intensif dengan *pawrents*. Keterlibatan emosional tersebut merupakan bagian dari kualitas pelayanan yang diharapkan perusahaan dan pelanggan. Namun, apabila tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang memadai dan kemampuan mengelola emosi, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional (*burnout*) yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas pelayanan maupun kesejahteraan pekerja.

Urgensi *work-life balance* juga semakin terlihat karena sistem kerja *cat sitter* berbasis platform digital memungkinkan komunikasi berlangsung hampir tanpa batas ruang dan waktu. Secara ideal, platform digital memberikan peluang bagi pekerja untuk mencapai *work-life balance* karena pekerja dapat memilih waktu kerja, menentukan jumlah pekerjaan yang diambil, serta menyesuaikan pekerjaan dengan aktivitas personal, pendidikan, maupun kehidupan sosial. Namun, fleksibilitas juga dapat membawa kebahagiaan bagi sebagian pekerja *gig*, kondisi pendapatan yang tidak stabil dan kurangnya jaminan sosial membuat mereka juga berisiko mengalami stres berkepanjangan.¹⁶

Isu *work-life balance* menjadi lebih kompleks karena mereka bekerja dalam sistem yang sangat personal, emosional, tetapi tetap berada di bawah kontrol algoritma *platform*. Mereka harus merespon permintaan klien secara cepat, menjaga

¹⁵ Gardiner, Drew. *Balancing act: The role of digital platforms in shaping the conditions of creative work*. No. 123. ILO Working Paper, 2024.

¹⁶ Singh, Gurmeet, Indranil Biswas, and Samir K. Srivastava. "Managing supply chain with green and non-green products: Channel coordination and information asymmetry." *Managerial and Decision Economics* 44, no. 2 (2023): 1359-1372.

citra dan rating di *platform*, serta sering kali tidak memiliki batas kerja yang jelas. Prekarisasi kerja, disebutkan bahwa pekerjaan gig sering kali menormalkan kondisi kerja tidak layak sebagai sesuatu yang wajar, terutama bagi generasi muda yang masih dianggap ‘belajar’ dan ‘berproses’ dalam dunia kerja.¹⁷

Kondisi ini dipertegas dengan minimnya regulasi formal yang mengatur pekerjaan gig, seperti *cat sitter*. Status pekerja gig yang dikategorikan sebagai ‘kontraktor independen’ menciptakan ruang abu-abu dalam aspek perlindungan hukum dan ketenagakerjaan.¹⁸ Ketika terjadi konflik kerja, ketidakjelasan status hukum membuat pekerja gig sulit menuntut hak-haknya, termasuk jaminan waktu istirahat, gaji minimum, dan perlindungan terhadap *burnout*.

Pekerja gig berisiko tinggi jatuh dalam kategori rentan secara ekonomi, terutama mereka yang bekerja dengan jam kerja tinggi tanpa proteksi sosial memadai.¹⁹ Namun, penting untuk diakui bahwa banyak pekerja generasi Z justru melihat pekerjaan paruh waktu sebagai *cat sitter* sebagai sarana pengembangan diri, pembelajaran manajemen waktu, dan eksplorasi passion. Karakteristik generasi Z yang adaptif, terbuka terhadap perubahan, dan mengutamakan *work-life integration* membuat mereka dapat menciptakan keseimbangan kerja-hidup melalui manajemen fleksibilitas.²⁰ Dengan kemampuan mengatur waktu dan menjalin hubungan sosial yang mendukung, generasi Z *cat sitter* di Indonesia berpotensi membangun karier jangka panjang yang sehat di tengah sistem kerja digital yang cair dan tidak pasti.

Upaya untuk mencapai *work-life balance* sering kali sangat bergantung pada adaptasi terhadap struktur yang ada. Hal ini disebabkan oleh karakteristik pekerjaan

¹⁷ Gen, Z. "Di Balik Kilau Hustle Culture: Gen Z dan Beban Mental Pekerjaan Freelance (Kajian Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk)."

¹⁸ Koutsimpogiorgos, Nikolaos, Jochem van Slageren, Andrea M. Herrmann, and Koen Frenken. "Conceptualizing the Gig Economy and Its Regulatory Problems." *British Journal of Industrial Relations* (2023). <https://doi.org/10.1111/bjir.12744>.

¹⁹ Natalia, Christiayu, and FX Gugus Febri Putranto. "Kerentanan kesejahteraan gig worker di Indonesia pascapandemi." *Jurnal Ekonomi Indonesia* 12, no. 2 (2023): 173-186.

²⁰ Basid, Rezqi, and Jaka Trisetia Atmaja. "The effect of generation Z workforce characteristics on the gig economy with work life integration as a mediator." In *Iconic-Rs 2022: Proceedings Of The 1st International Conference On Contemporary Risk Studies, Iconic-Rs*, vol. 31, p. 471. 2022.

gig yang relatif minim pengawasan langsung dan memberikan tingkat otonomi yang tinggi kepada pekerja. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kemampuan pekerja dalam mengatur waktu, mengelola tuntutan pekerjaan, serta menjaga batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Dalam situasi tersebut, kontrol diri tidak lagi dapat dipahami sebagai kemampuan psikologis individu semata, melainkan sebagai praktik sosial yang terbentuk dari interaksi antara pekerja dan struktur kerja.

Dalam konteks pekerjaan gig, seperti *cat sitter*, konsep *boundary* atau batas menjadi bagian penting dalam pembahasan kontrol diri karena pekerja tidak memiliki pemisahan yang tegas antara waktu kerja dan kehidupan pribadi.²¹ *Boundary* dapat dipahami sebagai upaya individu dalam membangun batas fisik, waktu, emosional, maupun sosial antara peran kerja dan kehidupan personal agar keduanya tidak saling mendominasi.²² *Boundary* menjadi semakin kompleks karena pekerjaan ini tidak hanya melibatkan aktivitas teknis merawat hewan, tetapi juga keterlibatan emosional dengan klien dan hewan peliharaan. Kedekatan emosional tersebut sering kali membuat pekerja sulit memisahkan tanggung jawab kerja dengan kehidupan personal. Dalam kondisi seperti ini, kontrol diri menjadi mekanisme penting untuk membangun dan mempertahankan *boundary* agar pekerja tetap dapat menjaga *work-life balance*.²³

Kontrol diri muncul sebagai strategi adaptif yang dilakukan pekerja untuk mengelola waktu kerja, membatasi jumlah pekerjaan, menjaga relasi dengan klien, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan platform.²⁴ *Work-life balance* tidak selalu tercapai secara otomatis melalui fleksibilitas, melainkan harus dinegosiasikan secara

²¹ Syarifudin, Achmad. "Blurred Boundaries: Maintaining Work-Life Balance in the Gig Economy." *Journal of Sumatera Sociological Indicators* 3, no. 2 (2024): 325-332.

²² Akbar, Ahmad Farhan, and Ilmi Amalia. "Exploring the impact of flexible work arrangements, social support, gender, and job category on the work-life balance of Generation Z workers." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 25, no. 2 (2023): 159-173.

²³ Hernandez, Rie Helene, Qiurong Song, Yubo Kou, and Xinning Gui. "" At the end of the day, I am accountable": Gig Workers' Self-Tracking for Multi-Dimensional Accountability Management." In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 1-20. 2024.

²⁴ Raharja, Edy. *Kesehatan Mental di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri*. Penerbit Adab, 2025.

aktif oleh pekerja melalui strategi pembatasan waktu, ruang, dan peran sosial. Dengan demikian, kontrol diri dalam penelitian ini diposisikan sebagai bentuk praktik sosial yang muncul karena tekanan struktur kerja ekonomi gig, bukan semata-mata sebagai kemampuan personal individu. Pekerja *cat sitter* generasi Z tidak hanya mengatur diri karena pilihan individu, tetapi juga karena tuntutan untuk beradaptasi dengan sistem kerja yang fleksibel namun tidak stabil. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana pekerja *cat sitter* membangun strategi bertahan melalui kontrol diri dalam upaya mencapai *work-life balance* di tengah dinamika ekonomi gig.

Meskipun penelitian mengenai ekonomi gig telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar kajian masih berfokus pada sektor transportasi daring, layanan pengantaran makanan, atau pekerja lepas di bidang digital seperti desain grafis dan teknologi informasi. Sementara itu, penelitian yang secara khusus membahas pengalaman pekerja layanan domestik berbasis empati, seperti *cat sitter*, masih relatif terbatas. Padahal, pekerjaan ini memiliki karakteristik yang unik karena melibatkan interaksi emosional antara pekerja, klien, dan hewan peliharaan, serta sering dilakukan dalam ruang domestik yang berbeda dengan lingkungan kerja formal.

Selain itu, masih sedikit penelitian yang menyoroti bagaimana pekerja generasi Z dalam profesi *cat sitter* mengelola kontrol diri sebagai strategi untuk mencapai *work-life balance* di tengah dinamika kerja fleksibel berbasis platform digital. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman pekerja muda dalam menghadapi transformasi dunia kerja di era ekonomi gig.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana pekerja paruh waktu *cat sitter* dari generasi Z mengelola kontrol diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan fleksibel serta bagaimana upaya tersebut berkontribusi terhadap tercapainya *work-life balance* dalam kehidupan mereka. Dengan pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini diharapkan

mampu menggambarkan pengalaman subjektif para pekerja *cat sitter* dalam mengelola batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmu sosiologi.

1.2 Permasalahan Penelitian

Fenomena berkembangnya ekonomi gig di Indonesia telah menciptakan pola kerja baru yang tidak hanya fleksibel, tetapi juga menantang, khususnya bagi kelompok generasi Z yang aktif memilih pekerjaan berbasis *passion*, salah satunya sebagai *cat sitter* paruh waktu melalui platform digital, seperti Cat Sitter Indonesia. Pekerjaan ini menawarkan fleksibilitas tinggi, interaksi emosional dengan hewan, serta peluang kerja informal yang tidak selalu dibatasi oleh waktu dan ruang. Dalam konteks ini, isu *work-life balance* menjadi sangat penting untuk dipahami, mengingat generasi Z dikenal sebagai generasi yang mengutamakan keseimbangan hidup dalam pilihan karier mereka.

Di sisi lain, keterbatasan regulasi ketenagakerjaan serta normalisasi kondisi kerja tidak layak dalam ekosistem kerja digital membuat posisi pekerja gig, termasuk *cat sitter*, semakin rentan terhadap eksploitasi yang tidak terlihat. Sementara sebagian besar penelitian mengenai ekonomi gig di Indonesia masih terfokus pada sektor transportasi dan logistik, sangat sedikit studi yang menyoroti pengalaman pekerja informal, seperti *cat sitter*, yang bekerja dalam ruang domestik, penuh interaksi emosional, dan berada dalam tekanan performa yang tidak terlihat. Oleh karena itu, penting bagi penelitian ini untuk menggali lebih dalam bagaimana generasi Z yang bekerja sebagai *cat sitter* memaknai dan mengelola kontrol diri demi mencapai keseimbangan hidup dan kerja dalam dinamika ekonomi gig.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana praktik sosial pekerja *cat sitter* generasi Z menjalani pekerjaan di tengah tekanan dan ketidakpastian dalam ekonomi gig?
2. Bagaimana kontrol diri dan *boundary management* pekerja *cat sitter* generasi Z

berperan dalam menjaga *work-life balance* di tengah sistem kerja ekonomi gig berbasis *platform* digital?

Rumusan masalah di atas akan menjadi fokus utama dalam penelitian kualitatif ini untuk memahami secara mendalam dinamika keseimbangan kerja dan kehidupan yang dihadapi oleh generasi Z dalam konteks pekerjaan fleksibel di era ekonomi gig.

1.3 Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin maraknya partisipasi generasi Z dalam ekonomi gig, khususnya dalam bentuk pekerjaan paruh waktu sebagai *cat sitter* di platform digital, seperti Cat Sitter Indonesia. Meskipun pekerjaan ini menawarkan fleksibilitas dan peluang menyalurkan minat terhadap hewan, pekerjaan *cat sitter* tetap menghadirkan tantangan serius bagi keseimbangan kehidupan dan pekerjaannya. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana generasi Z memaknai, mengelola, dan beradaptasi terhadap dinamika kerja di ekosistem ekonomi gig.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis praktik sosial pekerja *cat sitter* generasi Z menjalani pekerjaan di tengah tekanan dan ketidakpastian dalam ekonomi gig.
2. Menjelaskan kontrol diri dan *boundary management* pekerja *cat sitter* generasi Z berperan dalam menjaga *work-life balance* di tengah sistem kerja ekonomi gig berbasis *platform* digital.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik dari sisi akademis maupun praktis, terutama dalam konteks kajian ekonomi gig dan keseimbangan kehidupan kerja pada generasi muda di Indonesia. Mengingat minimnya kajian ilmiah yang secara spesifik membahas pengalaman pekerja paruh

waktu sebagai *cat sitter* di era ekonomi digital, maka hasil penelitian ini akan menjadi bahan pertimbangan penting bagi pengembangan literatur ilmiah, perancangan kebijakan platform digital, dan penyusunan strategi kerja yang lebih manusiawi serta berkelanjutan. Dengan pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini juga membuka ruang eksplorasi atas makna kerja, strategi adaptif, serta dampak sosial yang dialami oleh generasi Z.

1.4.1 Manfaat Akademis

Dalam segi akademis, ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan teori dan konsep kontrol diri terhadap *work-life balance* dalam konteks *gig economy* berbasis platform digital di Indonesia.
2. Memperkaya literatur tentang generasi Z sebagai aktor utama dalam pasar kerja baru yang mengutamakan fleksibilitas, otonomi, dan makna kerja emosional.
3. Menawarkan kajian kritis terhadap bentuk pekerjaan nontradisional, seperti *cat sitter*, yang selama ini belum banyak diteliti secara ilmiah di ranah akademik Indonesia.
4. Mendorong pendekatan fenomenologis sebagai metode yang efektif untuk memahami pengalaman subjektif pekerja gig dalam menghadapi dinamika sosial dan ekonomi kerja.
5. Menjadi referensi awal untuk penelitian lanjutan yang membahas hubungan antara kerja berbasis algoritma dan kesejahteraan pekerja muda.
6. Menyediakan landasan empiris untuk studi interdisipliner yang melibatkan bidang sosiologi digital dan sosiologi ekonomi.
7. Memberikan gambaran tentang bagaimana platform digital membentuk relasi kerja baru, termasuk sistem kontrol berbasis rating dan respons cepat yang memengaruhi keseimbangan hidup.
8. Menyediakan data etnografis atau naratif yang berguna untuk disertakan

dalam pengajaran, penulisan jurnal, atau kebijakan akademik tentang perubahan dunia kerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain memiliki manfaat pada segi akademis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat yang sama pada segi praktis bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Sebagai referensi dalam perancangan sistem kerja yang lebih mendukung keseimbangan hidup dan peningkatan kualitas kerja, serta membangun reputasi platform yang peduli terhadap kesejahteraan pekerja.
2. Memberikan pemahaman tentang kesesuaian gaya kerja gig dengan nilai hidup mereka, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri agar tercapainya *work-life balance*, serta mendorong pandangan baru bahwa pekerjaan berbasis hobi juga bisa membentuk karakter profesional.
3. Menjadi sumber data empiris untuk pengembangan layanan kerja yang lebih manusiawi dan berkelanjutan bagi generasi muda.

1.5 Tinjauan Pustaka

Tabel tinjauan pustaka yang tercantum dalam dokumen lampiran menyajikan pemetaan sistematis atas berbagai sumber akademik yang dijadikan landasan teoritis dan empirik oleh penulis dalam menyusun penelitian. Seluruh sumber tersebut menyumbang kerangka konseptual yang kuat dalam memahami fenomena kerja fleksibel, khususnya dalam konteks ekonomi gig dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikososial pekerja. Literatur-literatur yang dikompilasi dalam tabel tersebut tidak hanya menyajikan keragaman pendekatan metodologis, tetapi juga memperlihatkan irisan problematis antara fleksibilitas kerja, dan absennya perlindungan kerja formal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama: (1) fokus pada pekerja gig di sektor perawatan hewan (*cat sitter*), yang belum banyak dikaji dalam literatur akademik Indonesia, (2) fokus pada generasi Z yang menjadi aktor dominan dalam sektor gig, tetapi

jarang diteliti secara khusus, dan (3) pendekatan sosiologis yang mengeksplorasi dinamika kerja dan eksploitasi tersembunyi dalam kerja fleksibel. Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa sebagian besar kajian mengenai ekonomi gig masih berfokus pada pekerja di sektor transportasi daring, layanan pengantaran, maupun pekerja lepas berbasis platform digital.

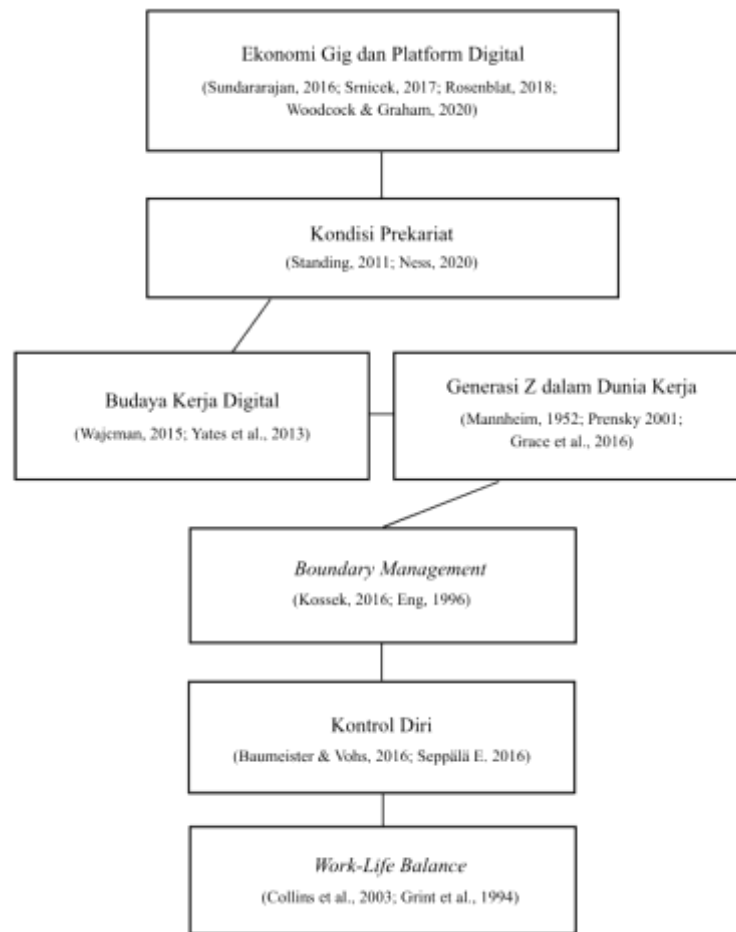
Pembahasan dalam penelitian-penelitian tersebut umumnya menitikberatkan pada isu fleksibilitas kerja, ketidakpastian pendapatan, perlindungan tenaga kerja, serta dampak pekerjaan terhadap kesejahteraan pekerja. Sementara itu, kajian yang secara khusus membahas pekerja di sektor jasa perawatan hewan, khususnya *cat sitter*, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik pekerjaan ini memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan sektor gig lainnya karena melibatkan interaksi emosional dengan hewan peliharaan, hubungan pelayanan yang bersifat personal dengan pemilik hewan, serta tanggung jawab yang tinggi terhadap keselamatan dan kesejahteraan hewan selama masa penitipan.

Sementara itu, kajian yang secara khusus membahas pekerja di sektor jasa perawatan hewan, khususnya *cat sitter*, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik pekerjaan ini memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan sektor gig lainnya karena melibatkan interaksi emosional yang intens dengan hewan peliharaan, hubungan pelayanan yang bersifat personal dengan pemilik hewan, serta tanggung jawab yang tinggi terhadap keselamatan dan kesejahteraan hewan selama masa penitipan. Selain itu, pekerjaan sebagai *cat sitter* juga menghadirkan tantangan tersendiri yang belum banyak dibahas dalam literatur gig ekonomi.

Berdasarkan berbagai kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi akademik dengan mengkaji pengalaman *cat sitter* sebagai salah satu bentuk pekerja ekonomi gig yang berkembang di Indonesia. Penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan bagaimana fleksibilitas kerja dijalankan dalam praktik sehari-hari, tetapi juga menganalisis bagaimana pekerja membangun strategi untuk mempertahankan *work-life balance* di tengah tuntutan pekerjaan yang fleksibel namun penuh ketidakpastian.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian sosiologi mengenai ekonomi gig sekaligus memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kerja generasi muda.

Skema 1.1 Tinjauan Literatur



Sumber: Hasil Olahan Data Peneliti, 2026

Secara umum, keseluruhan literatur mengenai ekonomi gig, prekariat, *boundary*, kontrol diri, dan *work-life balance* dapat dipahami sebagai satu rangkaian proses sosial yang saling berhubungan. Literatur awal menjelaskan bagaimana ekonomi gig mengubah struktur hubungan kerja melalui platform digital. Perubahan struktur tersebut kemudian melahirkan kondisi kerja prekariat yang ditandai dengan fleksibilitas tinggi, ketidakpastian pendapatan, serta kaburnya batas kerja dan kehidupan personal. Dalam

situasi tersebut, pekerja dituntut membangun strategi pengelolaan diri melalui kontrol diri dan *boundary management* agar mampu mempertahankan *work-life balance*. Dengan demikian, *work-life balance* dalam ekonomi gig bukan hanya persoalan individual, tetapi merupakan hasil negosiasi antara struktur kerja digital dengan kemampuan pekerja mengelola kehidupannya sehari-hari.

Kajian mengenai ekonomi gig sebagai struktur kerja kontemporer banyak dipelopori oleh Arun Sundararajan yang menjelaskan bahwa ekonomi dan platform digital telah menggeser model kerja tradisional menuju pola kerja berbasis proyek, tugas temporer, dan hubungan kerja fleksibel.²⁵ Dalam sistem ini, pekerja tidak lagi berada dalam kontrak kerja jangka panjang, melainkan bekerja sebagai mitra independen yang memperoleh pekerjaan berdasarkan permintaan pasar. Sundararajan menilai bahwa transformasi ini menghadirkan fleksibilitas dan otonomi kerja yang lebih besar, tetapi juga menghasilkan ketidakpastian pendapatan dan lemahnya perlindungan sosial bagi pekerja.²⁶

Perspektif tersebut kemudian dikritisi oleh Jamie Woodcock dan Mark Graham yang menjelaskan bahwa fleksibilitas dalam ekonomi gig sering kali merupakan bentuk kebebasan semu.²⁷ Menurut mereka, perusahaan platform tidak benar-benar melepaskan kontrol terhadap pekerja, melainkan mengganti bentuk pengawasan langsung dengan kontrol algoritmik yang lebih tersembunyi melalui sistem rating, evaluasi pelanggan, insentif, dan penalti digital. Risiko kerja seperti ketidakstabilan pendapatan, jam kerja yang tidak pasti, dan biaya operasional dipindahkan kepada individu pekerja, sementara platform tetap mempertahankan kekuasaan dalam menentukan akses pekerjaan dan visibilitas pekerja dalam aplikasi.

Pembahasan mengenai ekonomi gig sebagai bagian dari restrukturisasi global tenaga kerja diperkuat oleh Immanuel Ness melalui *The Routledge Handbook of the Gig*

²⁵ Sundararajan, Arun. *The Sharing Economy: The End of Employment and the Rise of Crowd-Based Capitalism*. Cambridge, MA: MIT Press, 2017.

²⁶ Mazzella, Frédéric, Arun Sundararajan, Vincent D’Espous, and Mareike Möhlmann. “How Digital Trust Powers the Sharing Economy.” *IESE Insight*, no. 30: 24–30, 2016.

²⁷ Woodcock, Jamie, and Mark Graham. *The Gig Economy*. Cambridge: Polity Press, 2020.

Economy. Ness menjelaskan bahwa pekerjaan nonstandar berbasis platform berkembang secara global dan menciptakan kategori pekerja baru yang berada di antara sektor formal dan informal.²⁸ Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada sektor transportasi daring dan pekerja *freelance* digital sehingga sektor layanan domestik, seperti *cat sitter*, masih relatif jarang dikaji secara mendalam.

Kajian mengenai relasi kerja digital kemudian diperluas oleh Nick Srnicek melalui konsep *platform capitalism*. Dalam *Platform Capitalism*, Srnicek menjelaskan bahwa platform digital tidak hanya berfungsi sebagai perantara teknologi, tetapi juga sebagai bentuk baru kapitalisme yang menjadikan data sebagai sumber utama akumulasi keuntungan.²⁹ Perusahaan platform memiliki kontrol besar terhadap distribusi pekerjaan, sistem evaluasi, komunikasi pekerja, hingga perilaku konsumen. Relasi kerja dalam ekonomi gig menjadi ambigu karena pekerja disebut sebagai “mitra independen”, tetapi tetap harus mengikuti aturan platform tanpa memperoleh perlindungan ketenagakerjaan formal.

Situasi tersebut berkaitan erat dengan konsep prekariat yang diperkenalkan oleh Guy Standing dalam *The Precariat: The New Dangerous Class*. Standing menjelaskan bahwa pekerja prekariat hidup dalam kondisi kerja yang tidak stabil, minim jaminan sosial, dan tidak memiliki kepastian karier jangka panjang.³⁰ Pekerja gig berada dalam kondisi tersebut karena pendapatan dan keberlanjutan pekerjaan mereka sangat bergantung pada permintaan pasar serta sistem algoritma platform. Kondisi prekariat kemudian dinormalisasi, khususnya di kalangan generasi muda, karena fleksibilitas kerja dipersepsikan sebagai simbol kebebasan dan modernitas meskipun sebenarnya menyimpan kerentanan ekonomi yang tinggi.

Pembahasan mengenai generasi Z juga menjadi penting untuk melengkapi analisis mengenai *work-life balance* dalam ekonomi gig. Generasi Z merupakan kelompok

²⁸ Ness, Immanuel, Robert Ovetz, Isabel Roque, Eva M. Swidler, and Austin Zwick, eds. *The Routledge Handbook of the Gig Economy*. London: Routledge, 2023.

²⁹ Srnicek, Nick. *Platform Capitalism*. Cambridge: Polity Press, 2017.

³⁰ Standing, Guy. *The Precariat: The New Dangerous Class*. London: Bloomsbury Academic, 2011.

generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan internet, media sosial, serta teknologi digital yang sangat pesat sehingga sering disebut sebagai *digital native generation*.³¹ Generasi ini umumnya merujuk pada individu yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an dan memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya dalam memandang pekerjaan, teknologi, maupun kehidupan sosial.³² Kedekatan generasi Z dengan teknologi digital membuat mereka lebih adaptif terhadap sistem kerja fleksibel berbasis platform serta lebih terbiasa dengan komunikasi daring dan budaya kerja digital.

Karl Mannheim menjelaskan bahwa generasi terbentuk melalui pengalaman sosial dan historis yang dialami secara bersama pada periode tertentu.³³ Artinya, karakteristik generasi Z tidak hanya ditentukan oleh usia biologis, tetapi juga oleh pengalaman kolektif mereka hidup dalam masyarakat digital, ekonomi platform, serta budaya komunikasi yang serba cepat. Kondisi tersebut membentuk cara generasi Z memahami pekerjaan, identitas diri, relasi sosial, dan keseimbangan hidup. Generasi Z cenderung melihat pekerjaan bukan sekadar sumber pendapatan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup, aktualisasi diri, dan kesejahteraan psikologis.³⁴

Dalam konteks ini, generasi Z menjadi kelompok yang sangat relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai *work-life balance* pada pekerja ekonomi gig. Kedekatan mereka dengan teknologi digital membuat generasi ini lebih mudah beradaptasi dengan sistem kerja platform, tetapi juga lebih rentan mengalami *constant connectivity*, *role blurring*, dan tekanan emosional akibat tuntutan responsivitas yang tinggi.³⁵ Oleh karena itu, generasi Z membutuhkan kemampuan kontrol diri dan *boundary management* yang

³¹ Rastati, Ranny. "Media Literasi bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z di Jakarta." *Jurnal Kwangsan*, 2018.

³² Rusli, Tiffany Shahnaz, Rosmalina Kemala, and Ranti Nazmi. Pendidikan karakter Gen-Z: Tips dan trik mendidik karakter Gen-Z bagi pendidik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

³³ Mannheim, Karl. *From Karl Mannheim*. New Brunswick: Transaction Publishers, 1993.

³⁴ Sirait, Wananda Daneels, Arini Vani Astari Sinaga, Maria Angelina Sianipar, Grace Gian Ananta Siringoringo, Juanda Saragih, Frans Theofillus Tampubolon, and Raya Panjaitan. "Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Komunikasi Internal, dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Gen Z." *Jurnal Pendidikan Modern dan Multikultural* 10, no. 1 (2026).

³⁵ Reza, KM Faisal, M. Fakhriansyah, and Syamsul Falaq. "Ketahanan Karir dan Keterampilan Kerja di Kalangan Pekerja Generasi Z di Era Digital." *Berajah Journal* 5, no. 12 (2026): 875-888.

kuat agar mampu mempertahankan kesehatan mental dan kualitas hidup di tengah sistem kerja fleksibel berbasis digital.

Bagi generasi Z, pekerjaan tidak lagi dipandang hanya sebagai sumber pendapatan, tetapi juga sebagai ruang untuk memperoleh pengalaman, membangun identitas diri, serta mencapai kepuasan hidup. Perubahan orientasi tersebut menyebabkan bentuk-bentuk pekerjaan nonkonvensional, termasuk pekerjaan dalam ekonomi gig, menjadi semakin diminati oleh generasi ini. Perkembangan ekonomi gig memberikan berbagai peluang yang sesuai dengan karakteristik generasi Z. Melalui sistem kerja berbasis platform digital, individu memiliki keleluasaan untuk menentukan kapan, di mana, dan seberapa banyak mereka ingin bekerja.

Fleksibilitas tersebut menjadi daya tarik utama karena memungkinkan generasi Z menyesuaikan aktivitas kerja dengan kegiatan lain, seperti menempuh pendidikan, mengembangkan usaha pribadi, mengikuti organisasi, maupun menjalankan hobi. Dalam konteks pekerjaan *cat sitter*, fleksibilitas tersebut tercermin melalui kebebasan pekerja dalam memilih penugasan berdasarkan domisili, menentukan ketersediaan waktu, serta menerima atau menolak *job* sesuai dengan kondisi masing-masing. Sistem kerja semacam ini memberikan ruang bagi pekerja untuk mengelola berbagai peran sosial secara lebih mandiri dibandingkan pekerjaan formal dengan jam kerja yang tetap.

Pembahasan mengenai kontrol kerja berbasis algoritma juga dikembangkan oleh Alex Rosenblat dalam *Uberland: How Algorithms Are Rewriting the Rules of Work*. Rosenblat menjelaskan bahwa platform digital menciptakan hubungan kerja yang dikendalikan oleh sistem algoritma, bukan lagi pengawasan langsung atasan.³⁶ Algoritma menentukan distribusi pekerjaan, ritme kerja, penilaian performa, hingga akses pekerja terhadap peluang ekonomi. Kondisi tersebut menyebabkan pekerja harus melakukan pengelolaan diri secara mandiri agar tetap mampu mempertahankan reputasi digital dan keberlanjutan pekerjaan mereka.

³⁶ Rosenblat, Alex. *Uberland: How Algorithms Are Rewriting the Rules of Work*. University of California Press. 2018.

Dalam konteks ini, pekerja ekonomi gig mengalami kondisi *constant connectivity* atau keterhubungan kerja tanpa henti. Melissa Mazmanian, Wanda Orlikowski, dan JoAnne Yates menjelaskan bahwa teknologi digital menciptakan *autonomy paradox*, yaitu situasi ketika teknologi yang awalnya dianggap memberikan fleksibilitas justru menghasilkan tekanan agar individu selalu tersedia dan responsif terhadap pekerjaan.³⁷ Kaburnya batas antara kehidupan kerja dan kehidupan personal kemudian melahirkan pembahasan mengenai *boundary management*. Ellen Ernst Kossek menjelaskan bahwa *boundary management* merupakan kemampuan individu dalam mengelola batas fisik, psikologis, temporal, dan sosial antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.³⁸ Dalam ekonomi gig, *boundary* menjadi semakin kabur karena pekerjaan dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja melalui teknologi digital. Akibatnya, pekerja harus menentukan sendiri kapan bekerja, kapan beristirahat, dan kapan menghentikan akses pekerjaan terhadap kehidupan personal mereka.

Kajian mengenai *boundary* juga dikembangkan oleh Christena Nippert-Eng dalam *Home and Work: Negotiating Boundaries Through Everyday Life*. Nippert-Eng menjelaskan bahwa individu secara terus-menerus melakukan negosiasi antara kehidupan kerja dan kehidupan personal melalui strategi segmentasi dan integrasi.³⁹ Segmentasi dilakukan dengan memisahkan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara tegas, sedangkan integrasi terjadi ketika keduanya saling bercampur. Dalam ekonomi gig, pekerja cenderung mengalami integrasi tinggi karena komunikasi kerja berlangsung tanpa batas waktu yang jelas.

Boundary management kemudian berkaitan erat dengan *work-life balance*. Jeffrey H. Greenhaus dan Karen M. Collins menjelaskan bahwa *work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu secara seimbang, tetapi juga berkaitan dengan

³⁷ Mazmanian, Melissa, Wanda J. Orlikowski, and JoAnne Yates. "The Autonomy Paradox: The Implications of Mobile Email Devices for Knowledge Professionals." *Organization Science* 24, no. 5: 1337–1357. 2013.

³⁸ Russo, Marcello, Ariane Ollier-Malaterre, Ellen Ernst Kossek, and Marc Ohana. "Boundary Management Permeability and Relationship Satisfaction in Dual-Earner Couples: The Asymmetrical Gender Effect." *Frontiers in Psychology* 9: 1723. 2018.

³⁹ Nippert-Eng, Christena E. *Home and Work: Negotiating Boundaries Through Everyday Life*. Chicago: University of Chicago Press, 2008.

kepuasan dan keterlibatan individu dalam menjalankan peran kerja maupun kehidupan personal.⁴⁰ Individu dikatakan memiliki *work-life balance* apabila mampu menjalankan pekerjaan tanpa mengorbankan kesehatan mental, relasi sosial, dan kualitas kehidupan pribadinya. Fenomena tersebut diperkuat oleh Judy Wajcman dalam *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism* yang menjelaskan bahwa kapitalisme digital menciptakan percepatan ritme kehidupan sosial.⁴¹ Teknologi yang awalnya dianggap mampu menghemat waktu justru menghasilkan budaya kerja tanpa henti karena individu terus terhubung dengan pekerjaan melalui perangkat digital. Waktu personal menjadi semakin sulit dipisahkan dari waktu kerja sehingga individu mengalami tekanan untuk selalu produktif dan responsif.

Dalam situasi tersebut, kontrol diri menjadi strategi penting bagi pekerja ekonomi gig. Roy F. Baumeister dan Kathleen D. Vohs mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu mengatur impuls, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang.⁴² Dalam konteks pekerjaan fleksibel, kontrol diri memungkinkan individu membangun batas kerja, mengatur ritme kerja, dan menghindari kelelahan psikologis akibat tuntutan kerja yang terus-menerus. Keterkaitan kontrol diri dengan *work-life balance* juga dijelaskan oleh Emma Seppälä yang menekankan bahwa keseimbangan hidup tidak dicapai melalui kerja berlebihan, melainkan melalui pengelolaan energi mental, perhatian, dan emosi secara adaptif.⁴³ Individu yang mampu mengelola dirinya dengan baik cenderung lebih mampu menjaga kesehatan mental dan mempertahankan kualitas hidup di tengah tekanan kerja fleksibel.

Dalam konteks pekerja *cat sitter* generasi Z, seluruh konsep tersebut saling berkaitan secara erat. Pekerja *cat sitter* berada dalam struktur ekonomi gig yang fleksibel,

⁴⁰ Greenhaus, Jeffrey H., Karen M. Collins, and Jason D. Shaw. "The Relation Between Work–Family Balance and Quality of Life." *Journal of Vocational Behavior* 63, no. 3: 510–531, 2003.

⁴¹ Wajcman, Judy. *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism*. Chicago: University of Chicago Press, 2020.

⁴² Baumeister, Roy F., Brandon J. Schmeichel, and Kathleen D. Vohs. "Self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent." In *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 2nd ed., 516–539, 2007.

⁴³ Seppala, Emma, Thomas Rossomando, and James R. Doty. "Social Connection and Compassion: Important Predictors of Health and Well-Being." *Social Research: An International Quarterly* 80, no. 2: 411–430. 2013.

tetapi tidak stabil atau rentan, mengalami relasi kerja berbasis platform dan komunikasi digital, menghadapi tuntutan *emotional labor* dan *constant connectivity*, serta harus membangun *boundary management* dan kontrol diri agar mampu mempertahankan *work-life balance*. Posisi ini menjadi semakin kompleks karena generasi Z memiliki orientasi kuat terhadap fleksibilitas hidup dan kesehatan mental, tetapi pada saat yang sama bekerja dalam sistem ekonomi digital yang cenderung memperluas intensitas kerja dan kaburnya batas kehidupan personal.

1.6 Kerangka Konsep

1.6.1 Ekonomi Gig pada Hubungan Kerja Kontemporer

Konsep ekonomi gig dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk transformasi hubungan kerja kontemporer yang berkembang melalui digitalisasi dan fleksibilisasi tenaga kerja. Untuk menjelaskan fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan pemikiran sosiolog kontemporer Richard Sennett, terutama melalui karyanya *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*.⁴⁴ Sennett menjelaskan bahwa kapitalisme modern telah mengubah struktur hubungan kerja dari sistem kerja yang stabil, terorganisasi, dan berjangka panjang menjadi sistem kerja yang fleksibel, sementara, dan berbasis proyek.⁴⁵ Dalam sistem kerja baru tersebut, pekerja tidak lagi memiliki kepastian karier, jenjang kerja yang jelas, maupun perlindungan institusional yang kuat. Fleksibilitas dalam ekonomi modern dipandang sebagai bentuk reorganisasi kapitalisme yang memungkinkan perusahaan mengurangi tanggung jawab jangka panjang terhadap pekerja melalui sistem *outsourcing*, kontrak jangka pendek, dan pekerjaan berbasis tugas.

Menurut Sennett, fleksibilitas kerja tidak hanya mengubah pola produksi

⁴⁴ Sennett, Richard. *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*. New York: W. W. Norton & Company. 1998.

⁴⁵ Sennett, Richard. "Capitalism and the City: Globalization, Flexibility, and Indifference." In *Cities of Europe: Changing Contexts, Local Arrangements, and the Challenge to Urban Cohesion*, 109–122. 2005.

ekonomi, tetapi juga memengaruhi identitas sosial pekerja.⁴⁶ Pekerja dituntut untuk selalu adaptif, cepat menyesuaikan diri, serta mampu berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain tanpa kepastian jangka panjang. Dalam konteks ekonomi gig, relasi kerja menjadi semakin individualistik karena tanggung jawab atas keamanan kerja, pengembangan karier, hingga kesejahteraan dialihkan kepada individu pekerja. Platform digital berperan sebagai mediator yang mempertemukan pekerja dan konsumen, tetapi pada saat yang sama menciptakan relasi kerja yang tidak seimbang karena pekerja bergantung pada algoritma, sistem rating, dan permintaan pasar yang fluktuatif.

Pemikiran Richard Sennett relevan untuk memahami fenomena pekerja *cat sitter* generasi Z karena pekerjaan ini beroperasi dalam logika fleksibilitas kapitalisme baru. *Cat sitter* bekerja berdasarkan permintaan klien, tidak memiliki kontrak kerja tetap, dan bergantung pada reputasi digital serta kepuasan pelanggan untuk mempertahankan pekerjaan. Hubungan kerja tidak dibangun melalui institusi formal yang stabil, melainkan melalui jaringan platform digital dan sistem kepercayaan berbasis testimoni. Dalam situasi tersebut, fleksibilitas kerja dapat dipahami sebagai bentuk ambivalensi, di satu sisi memberikan kebebasan dan otonomi kerja, tetapi di sisi lain menciptakan ketidakpastian pendapatan, ketidakjelasan waktu kerja, dan tekanan untuk terus tersedia bagi klien.⁴⁷

Selain itu, Sennett menekankan bahwa kapitalisme fleksibel menyebabkan terkikisnya narasi hidup jangka panjang (*long term life narrative*) karena pekerja sulit membangun stabilitas identitas dan masa depan.⁴⁸ Pekerja gig cenderung hidup dalam ritme kerja yang tidak pasti sehingga hubungan antara pekerjaan, waktu pribadi, dan kehidupan sosial menjadi semakin cair. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut terlihat pada pekerja *cat sitter* generasi Z yang harus terus

⁴⁶ Sennett, Richard. "Work and Its Narratives." In *For Sociology*, 119–130. Sociologypress, 2024.

⁴⁷ Indra, Prasetyo, Rusdiyanto Rusdiyanto, Aliyyah Nabilah, and Luthfi Haidar Rahmat. "Dinamika Kontrak Psikologis Dan Beban Kerja Dalam Meningkatkan Kinerja Pegawai Melalui Kepuasan Kerja Di Era Teknologi." (2026).

⁴⁸ Putranto, Hendar. "Prahara Digital Labor dalam Bingkai Penafsiran Logika Waktu Pendek dan Kapitalisme Luwes." *Tuturlogi: Journal of Southeast Asian Communication* 5, no. 1 (2024): 41-62.

menyesuaikan diri dengan permintaan klien, jadwal kerja yang berubah-ubah, serta kebutuhan menjaga reputasi layanan di platform digital. Oleh karena itu, konsep ekonomi gig dalam penelitian ini dipahami bukan sekadar sebagai sistem kerja fleksibel berbasis teknologi, tetapi juga sebagai bentuk transformasi relasi kerja kapitalisme kontemporer yang menghasilkan ketidakpastian sosial dan perubahan cara individu membangun identitas kerja.

1.6.1.1 Teori Prekariat dalam Ekonomi Gig

Untuk menjelaskan kondisi ketidakpastian kerja dalam ekonomi gig, penelitian ini menggunakan teori prekariat dari Guy Standing. Dalam bukunya *The Precariat: The New Dangerous Class*, Standing menjelaskan bahwa perubahan struktur ekonomi global telah melahirkan kelompok sosial baru yang disebut sebagai prekariat, yaitu kelompok pekerja yang hidup dalam kondisi kerja tidak stabil, tanpa jaminan sosial memadai, tanpa kepastian karier, serta memiliki tingkat kerentanan ekonomi yang tinggi.⁴⁹ Prekariat berbeda dengan kelas pekerja tradisional karena mereka tidak memiliki keamanan kerja (*job security*), keamanan pendapatan (*income security*), maupun identitas pekerjaan yang jelas.⁵⁰

Munculnya prekariat berkaitan erat dengan neoliberalisme dan fleksibilisasi pasar tenaga kerja. Negara dan perusahaan mendorong sistem kerja yang lebih fleksibel demi efisiensi ekonomi, tetapi fleksibilitas tersebut justru menghasilkan ketidakpastian hidup bagi pekerja.⁵¹ Dalam sistem kerja fleksibel, pekerja diposisikan sebagai tenaga kerja sementara yang dapat

⁴⁹ Diyana, Nurdiana. "Dinamika Moral Pekerja Gig di Era Digital: Studi Prekariat di Tangerang Selatan." *Jurnal Moral Kemasyarakatan* 10, no. 2 (2025): 707-719.

⁵⁰ Adhi, Rakhmat Nur, M. Ramli AT, and Sawedi Muhammad. "Pekerja Prekariat dan Implikasi Atas Fleksibilitas Kerja di Kawasan Industri Kota Makassar." *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial* 9, no. 1 (2023): 141-150.

⁵¹ Pamungkas, Falaredo Gusti, and Sri Wartini. "Fleksibilitas kerja dalam kajian SDM." *Bookchapter Manajemen SDM* 1 (2025): 117-137.

digunakan dan digantikan kapan saja sesuai kebutuhan pasar.⁵² Pekerja tidak lagi memiliki perlindungan kolektif sebagaimana pekerja formal pada era industri sebelumnya. Akibatnya, tanggung jawab untuk bertahan hidup, mengatur pendapatan, dan menjaga keberlangsungan kerja sepenuhnya dibebankan kepada individu.

Teori prekariat Guy Standing sangat relevan dalam memahami posisi pekerja *cat sitter* generasi Z dalam ekonomi gig. Meskipun pekerjaan *cat sitter* menawarkan fleksibilitas waktu dan ruang kerja, pekerja tetap berada dalam situasi yang rentan karena pendapatan tidak selalu stabil, pekerjaan bergantung pada permintaan klien, dan tidak tersedia perlindungan sosial formal, seperti asuransi kesehatan, cuti kerja, maupun jaminan pensiun. Standing juga menjelaskan bahwa kelompok prekariat sering mengalami *existential insecurity*, yaitu rasa tidak aman yang berlangsung terus-menerus karena masa depan kerja sulit diprediksi.⁵³ Ketidakpastian tersebut menyebabkan pekerja harus selalu siap menerima pekerjaan kapan saja dan sulit membangun batas yang jelas antara waktu kerja dan kehidupan pribadi. Dalam konteks pekerja *cat sitter* generasi Z, kondisi prekariat terlihat dari kecenderungan pekerja untuk terus aktif merespons klien, menerima pekerjaan tambahan demi menjaga pendapatan, serta kesulitan menentukan waktu istirahat yang tetap. Fleksibilitas kerja yang awalnya dipahami sebagai kebebasan justru berubah menjadi bentuk ketidakpastian struktural.

Lebih jauh, Guy Standing menjelaskan bahwa prekariat bukan hanya persoalan ekonomi, tetapi juga kondisi sosial dan psikologis yang memengaruhi identitas individu. Pekerja prekariat sering mengalami kecemasan, tekanan emosional, dan ketidakjelasan identitas profesi karena

⁵² Ahmetya, Aurel Regitha, Idfi Setyaningrum, and Olivia Tanaya. "Era baru ketenagakerjaan: Fleksibilitas pekerja digital pada era revolusi industri 4.0." Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton 9, no. 4 (2023): 1001-1015.

⁵³ Ashman, Ian, and Christina Gibson. "Existential Identity, Ontological Insecurity and Mental Well-Being in the Workplace." *Contemporary Readings in Law and Social Justice* 2, no. 2: 126. 2010.

pekerjaan mereka tidak diakui sebagai pekerjaan formal yang stabil. Dalam penelitian ini, teori prekariat digunakan untuk memahami bagaimana pekerja *cat sitter* generasi Z menghadapi kerentanan kerja sekaligus mengembangkan strategi adaptasi untuk mempertahankan keberlangsungan hidup dan mencapai *work-life balance* di tengah sistem kerja fleksibel.

1.6.2 Kontrol Diri Menurut Anthony Giddens

Konsep kontrol diri dalam penelitian ini dipahami melalui perspektif Anthony Giddens, khususnya dalam teori strukturasi dan reflektivitas diri pada masyarakat modern. Dalam buku *Modernity and Self-Identity*, Giddens menjelaskan bahwa individu modern hidup dalam kondisi sosial yang terus berubah sehingga dituntut untuk secara reflektif mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai risiko dan ketidakpastian kehidupan.⁵⁴ Kontrol diri tidak lagi dipahami semata-mata sebagai kemampuan psikologis personal, tetapi sebagai praktik sosial yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan struktur sosial di sekitarnya.

Menurut Giddens, modernitas menciptakan kondisi di mana individu harus terus melakukan *reflexive monitoring of action*, yaitu proses memantau, mengevaluasi, dan mengatur tindakan diri secara terus-menerus agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan sosial.⁵⁵ Dalam masyarakat modern, institusi sosial yang sebelumnya memberikan stabilitas hidup menjadi semakin cair sehingga individu memiliki tanggung jawab lebih besar dalam mengelola identitas, waktu, pekerjaan, dan hubungan sosialnya sendiri. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi bagian penting dalam proses mempertahankan kestabilan kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks ekonomi gig, pekerja *cat sitter* generasi Z berada dalam situasi kerja yang sangat fleksibel tetapi tidak stabil. Mereka harus mengatur jadwal kerja

⁵⁴ Giddens, Anthony. "Modernity and Self-Identity." In *Social Theory Re-Wired*, 477–484. Routledge. 2023.

⁵⁵ Kinasih, Sri Endah. *Risk Society di Era Modernitas Refleksif: Pemikiran Ulrich Beck dan Perkembangannya*. Surabaya: Airlangga University Press, 2024.

secara mandiri, menyesuaikan diri dengan permintaan klien, mengelola emosi ketika menghadapi tekanan kerja, serta menjaga reputasi profesional di platform digital. Situasi tersebut menuntut pekerja untuk memiliki kemampuan reflektif dalam menentukan prioritas kerja, membatasi jumlah pekerjaan, dan mengelola hubungan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami sebagai bentuk praktik sosial reflektif yang dilakukan pekerja untuk mempertahankan keseimbangan hidup di tengah ketidakpastian kerja.

Anthony Giddens juga menjelaskan bahwa individu modern hidup dalam kondisi *manufactured uncertainty*, yaitu ketidakpastian yang dihasilkan oleh sistem sosial modern itu sendiri.⁵⁶ Ketidakpastian ini menyebabkan individu harus secara aktif menyusun strategi kehidupan agar dapat bertahan. Dalam penelitian ini, pekerja *cat sitter* generasi Z menunjukkan bentuk kontrol diri melalui berbagai strategi seperti mengatur jadwal kerja, menentukan batas komunikasi dengan klien, memilih pekerjaan sesuai kapasitas diri, serta menyediakan waktu untuk aktivitas personal. Strategi tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya tindakan individual, tetapi juga bentuk adaptasi sosial terhadap struktur ekonomi *gig* yang fleksibel.

Lebih lanjut, Anthony Giddens memandang bahwa individu bukanlah aktor yang sepenuhnya dikendalikan oleh struktur sosial, tetapi memiliki kapasitas sebagai individu yang mampu memahami situasi sosial yang dihadapinya dan secara reflektif menentukan tindakan yang dianggap paling tepat. Melalui teori strukturalisasi, Giddens menjelaskan bahwa hubungan antara individu dan struktur bersifat dialektis. Struktur sosial memang memberikan aturan, sumber daya, serta berbagai batasan yang memengaruhi tindakan individu, tetapi pada saat yang sama individu juga memiliki kemampuan untuk mereproduksi, menafsirkan, bahkan mengubah struktur tersebut melalui praktik sosial yang dilakukan secara berulang.

⁵⁶ Rheinatus A, Beresaby. "Distansiasi, Pemisahan, dan Refleksivitas sebagai Penggerak Perubahan Masyarakat: Suatu Refleksi terhadap Modernitas dalam Pemikiran Anthony Giddens." *Diglosia: Jurnal Pendidikan, Kebahasaan, dan Kesusastraan Indonesia* 5, no. 2: 417–428, 2021.

Dengan demikian, tindakan individu tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap tekanan sosial, tetapi juga sebagai hasil dari proses refleksi yang terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks penelitian ini, pekerja *cat sitter* generasi Z dipandang sebagai aktor sosial yang secara aktif melakukan refleksi terhadap berbagai tuntutan dalam sistem kerja ekonomi gig. Ketika menerima atau menolak suatu penugasan, menentukan jumlah *order* yang mampu dikerjakan, memilih lokasi kerja, hingga mengatur waktu istirahat, pekerja sebenarnya sedang menjalankan proses *reflexive monitoring of action* sebagaimana dijelaskan oleh Giddens. Setiap keputusan tersebut merupakan hasil pertimbangan terhadap kondisi fisik, kapasitas emosional, aktivitas akademik maupun pekerjaan lain, serta konsekuensi ekonomi yang mungkin muncul. Oleh karena itu, kontrol diri dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk agensi yang memungkinkan pekerja tetap memiliki ruang untuk mengatur kehidupannya meskipun berada dalam struktur kerja yang fleksibel dan tidak menentu.

1.6.3 *Boundary* atau Pembatasan dalam Sudut Pandang Arlie Russell Hochschild

Konsep *boundary* atau pembatasan dalam penelitian ini dipahami melalui pemikiran Arlie Russell Hochschild yang berfokus pada relasi antara pekerjaan, emosi, dan kehidupan pribadi dalam masyarakat modern. Dalam bukunya *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work*, Hochschild menjelaskan bahwa perkembangan kapitalisme modern menyebabkan batas antara ruang kerja dan ruang personal menjadi semakin kabur.⁵⁷ Sistem kerja fleksibel, tuntutan produktivitas, serta perkembangan teknologi komunikasi membuat individu sulit memisahkan kapan mereka bekerja dan kapan mereka menjalani kehidupan pribadi. Akibatnya, individu harus secara aktif menciptakan dan

⁵⁷ Hochschild, Arlie Russell. "When Work Becomes Home and Home Becomes Work." *California Management Review* 39, no. 4: 79–97, 1997.

mempertahankan batas agar kehidupan kerja tidak sepenuhnya mendominasi kehidupan personal.

Menurut Hochschild, *boundary* tidak hanya berbentuk batas fisik, seperti tempat kerja dan rumah, tetapi juga mencakup batas waktu, emosional, dan sosial.⁵⁸ Dalam masyarakat modern, pekerjaan sering kali tidak berhenti ketika jam kerja selesai karena tuntutan komunikasi dan keterlibatan emosional dapat terus berlangsung di luar ruang kerja formal. Pekerja membawa tekanan, tanggung jawab, bahkan emosi kerja ke dalam kehidupan pribadi sehingga menyebabkan konflik antara peran profesional dan peran personal. Oleh karena itu, *boundary* menjadi mekanisme penting yang digunakan individu untuk menjaga kestabilan identitas dan keseimbangan hidup.

Selain itu, sistem kerja berbasis platform digital semakin memperkuat kaburnya *boundary* karena pekerja dituntut untuk selalu responsif terhadap pesan dan permintaan klien. Sistem rating dan testimoni membuat pekerja merasa harus selalu tersedia agar dapat mempertahankan reputasi dan memperoleh pekerjaan berikutnya. Dalam kondisi seperti ini, fleksibilitas kerja tidak selalu menghasilkan kebebasan, tetapi justru dapat menciptakan tekanan untuk terus terhubung dengan pekerjaan tanpa batas waktu yang jelas. Situasi tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan *gig* berpotensi menciptakan *boundaryless work*, yaitu kondisi ketika pekerjaan dapat masuk ke ruang kehidupan pribadi kapan saja.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, pekerja *cat sitter* generasi Z mengembangkan berbagai strategi *boundary* sebagai bentuk adaptasi sosial. Strategi tersebut dapat berupa menentukan jam komunikasi dengan klien, membatasi jumlah order yang diterima, mengatur waktu istirahat, hingga menciptakan ruang personal di luar pekerjaan. *Boundary* menjadi bentuk pengendalian terhadap tuntutan kerja agar pekerja tetap memiliki ruang untuk

⁵⁸ Tonkens, Evelien. "Working with Arlie Hochschild: Connecting Feelings to Social Change." *Social Politics* 19, no. 2: 194–218, 2012.

kehidupan pribadi, relasi sosial, dan pemulihan emosional.⁵⁹ Dengan demikian, *boundary* dalam penelitian ini dipahami sebagai praktik sosial yang dinegosiasikan secara terus-menerus oleh pekerja untuk mempertahankan keseimbangan hidup di tengah sistem kerja ekonomi gig yang fleksibel namun tidak stabil.

1.6.4 *Work-Life Balance* pada Pekerja Prekariat

Konsep *work-life balance* pada pekerja prekariat dalam penelitian ini menggunakan perspektif Zygmunt Bauman mengenai masyarakat cair. Dalam bukunya *Living in The Era of Liquid Modernity*, Bauman menjelaskan bahwa masyarakat kontemporer ditandai oleh kondisi sosial yang cair, fleksibel, dan penuh ketidakpastian.⁶⁰ Struktur sosial yang sebelumnya memberikan stabilitas hidup, seperti pekerjaan tetap dan hubungan kerja jangka panjang, kini berubah menjadi lebih sementara dan tidak pasti akibat perkembangan kapitalisme global dan fleksibilisasi tenaga kerja. Dalam kondisi tersebut, individu dituntut untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang berlangsung cepat.

Menurut Bauman, fleksibilitas sering dipahami sebagai bentuk kebebasan modern karena individu memiliki kesempatan untuk memilih pekerjaan, mengatur waktu, dan menentukan gaya hidupnya sendiri.⁶¹ Namun, di balik fleksibilitas tersebut terdapat ketidakamanan sosial yang tinggi karena individu tidak lagi memiliki jaminan stabilitas ekonomi maupun perlindungan sosial yang kuat. Pekerja modern harus bertanggung jawab atas keberhasilan dan kegagalan hidupnya sendiri tanpa dukungan institusi yang stabil. Oleh karena itu, kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi semakin sulit dipisahkan karena keduanya sama-sama dipenuhi tuntutan adaptasi yang terus-menerus.

⁵⁹ Supriadi, Supriadi. "Remote Work Burnout and Digital Nomadism: A Conceptual Framework for Understanding the Paradox of Location Independence and Psychological Well-Being." *Jurnal Akuntansi, Manajemen dan Bisnis Digital* 3, no. 2: 303–314, 2024.

⁶⁰ Bauman, Zygmunt. "Living in the Era of Liquid Modernity." *Cambridge Anthropology*, 1–19. 2000.

⁶¹ Simbolon, Pormadi. *Pemikiran Zygmunt Bauman: Problematika dan Prospek Kehidupan Terfragmentasi Masyarakat Posmodern*. Yogyakarta: PT Kanisius, n.d.

Dalam konteks pekerja prekariat seperti *cat sitter* generasi Z, *work-life balance* tidak dapat dipahami sebagai kondisi seimbang yang tetap dan permanen. Sebaliknya, *work-life balance* merupakan proses negosiasi yang terus berubah sesuai dengan tuntutan pekerjaan dan kondisi kehidupan pekerja.⁶² Pekerja *cat sitter* harus menghadapi jadwal kerja yang tidak menentu, permintaan klien yang berubah-ubah, serta tekanan untuk menjaga reputasi di platform digital. Kondisi tersebut membuat pekerja sulit memiliki rutinitas hidup yang stabil karena pekerjaan dapat muncul kapan saja dan sering kali masuk ke dalam ruang kehidupan pribadi.

Bauman menjelaskan bahwa masyarakat cair menghasilkan rasa ketidakpastian dan kecemasan yang terus-menerus karena individu hidup tanpa kepastian jangka panjang.⁶³ Pada pekerja *cat sitter* generasi Z, kondisi ini terlihat dari ketidakstabilan pendapatan, ketidakjelasan waktu istirahat, serta tekanan untuk selalu aktif agar tetap memperoleh pekerjaan. Meskipun pekerjaan gig menawarkan fleksibilitas waktu, fleksibilitas tersebut juga menciptakan tuntutan untuk selalu siap bekerja dan selalu tersedia bagi klien. Akibatnya, batas antara waktu kerja dan waktu pribadi menjadi semakin kabur.

Pada fase *solid modernity*, kehidupan sosial dibangun melalui institusi-institusi yang relatif stabil, seperti pekerjaan tetap, organisasi kerja yang jelas, perlindungan tenaga kerja, serta jenjang karier yang dapat diprediksi. Struktur tersebut memberikan individu kepastian mengenai masa depan sekaligus batas yang tegas antara kehidupan kerja dan kehidupan personal. Hubungan kerja menjadi lebih fleksibel, kontrak kerja bersifat sementara, mobilitas pekerjaan semakin tinggi, dan kepastian jangka panjang semakin sulit diperoleh. Akibatnya, individu kehilangan pijakan sosial yang sebelumnya berfungsi sebagai sumber stabilitas kehidupan.

⁶² Pandiangan, Hendrik. *Flexible Working Arrangement dan Pengaruhnya terhadap Work-Life Balance pada Driver Layanan Jasa Transportasi Online di Kota Yogyakarta*. Tesis, Universitas Sanata Dharma. 2018.

⁶³ Kurniawan, Ryan. "Konsep Liquid Life Menurut Zygmunt Bauman." *Jurnal Seri Mitra (Refleksi Ilmiah Pastoral)* 3, no. 1 (2024): 186–196.

Dalam kondisi tersebut, batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi semakin kabur (*blurred boundaries*). Bauman menjelaskan bahwa masyarakat cair membuat ruang dan waktu tidak lagi memiliki batas yang jelas karena aktivitas ekonomi dapat berlangsung kapan saja dan di mana saja. Perkembangan teknologi digital mempercepat kondisi tersebut dengan memungkinkan individu tetap terhubung dengan pekerjaan di luar jam kerja formal. Akibatnya, pekerjaan tidak lagi terbatas pada ruang kantor ataupun waktu tertentu, tetapi dapat memasuki ruang domestik, waktu istirahat, bahkan kehidupan personal individu. Situasi ini menyebabkan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi saling beririsan sehingga keseimbangan di antara keduanya menjadi semakin sulit dicapai.

Sebagai pekerja berbasis platform dan layanan, *cat sitter* tidak memiliki kepastian jumlah pekerjaan, jam kerja, maupun pendapatan setiap bulannya. Kesempatan memperoleh pekerjaan sangat bergantung pada permintaan klien, reputasi layanan, ulasan pelanggan, serta kemampuan pekerja mempertahankan kualitas pelayanan. Kondisi tersebut membuat *cat sitter* harus selalu siap menerima pekerjaan kapan pun permintaan datang karena penolakan terhadap pekerjaan berpotensi mengurangi kepercayaan klien maupun kesempatan memperoleh pesanan berikutnya. Dengan demikian, fleksibilitas yang dimiliki *cat sitter* bukan sepenuhnya merupakan kebebasan, tetapi juga menjadi mekanisme yang menuntut kesiapsiagaan secara terus-menerus.

Dalam menghadapi situasi tersebut, pekerja *cat sitter* generasi Z mengembangkan berbagai strategi untuk mencapai *work-life balance*. Strategi tersebut meliputi pengaturan jadwal kerja, pembatasan komunikasi dengan klien, pengelolaan waktu istirahat, hingga pencarian dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan pertemanan. *Work-life balance* dalam penelitian ini dipahami bukan sebagai kondisi ideal yang sepenuhnya tercapai, tetapi sebagai proses adaptasi sosial yang terus dinegosiasikan pekerja di tengah kondisi kerja yang fleksibel dan tidak pasti.

Lebih lanjut, Bauman menegaskan bahwa ketidakpastian dalam masyarakat

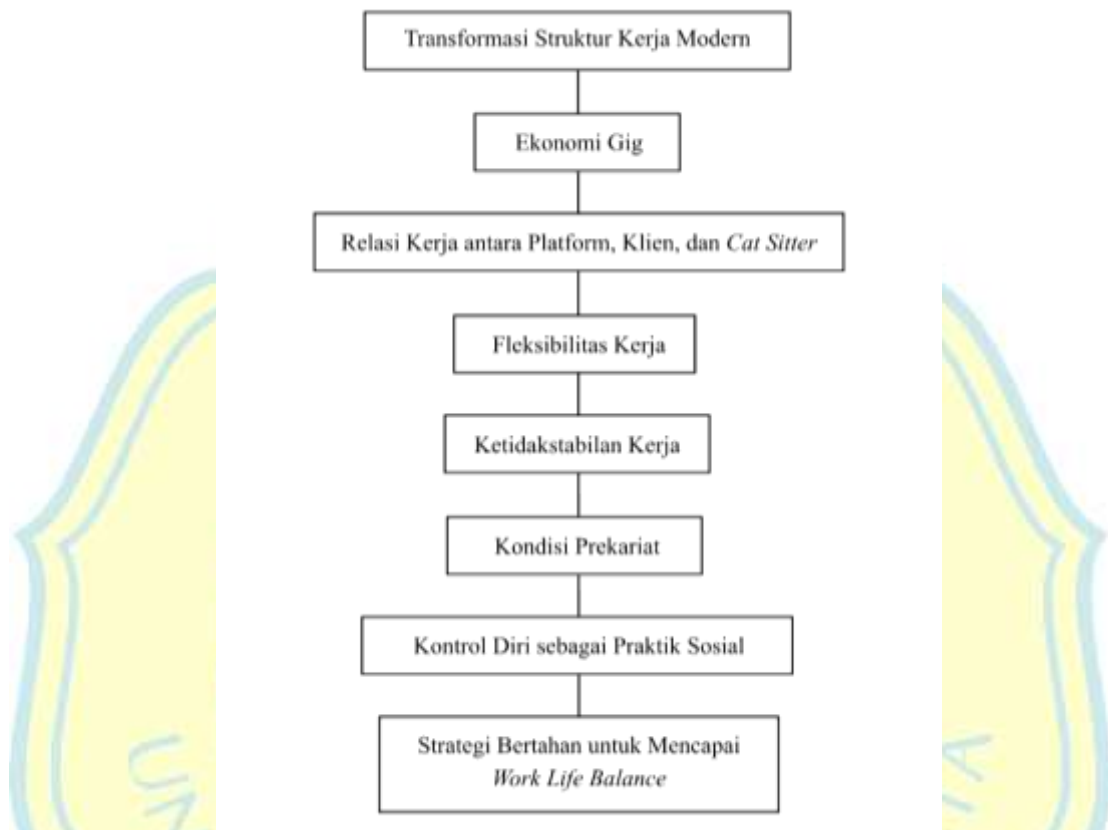
cair memunculkan kondisi yang disebut sebagai *permanent uncertainty*, yaitu keadaan ketika individu hidup dalam ketidakpastian yang berlangsung secara terus-menerus. Ketidakpastian tersebut tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan, tetapi juga berdampak pada kehidupan psikologis individu.

Pekerja harus selalu memikirkan kemungkinan memperoleh pekerjaan berikutnya, mengantisipasi perubahan permintaan pasar, serta menjaga performa agar tetap relevan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan, kelelahan emosional, serta kesulitan memisahkan kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, *work-life balance* dalam perspektif Bauman tidak dapat dipahami sebagai kondisi keseimbangan yang bersifat permanen, melainkan sebagai proses adaptasi yang terus berlangsung dalam menghadapi ketidakpastian sosial.

1.7 Hubungan Antar Konsep

Kerangka konsep penelitian ini disusun untuk menjelaskan hubungan antara perubahan struktur kerja kontemporer dengan pengalaman *work-life balance* pada generasi Z, khususnya dalam pekerjaan paruh waktu sebagai *cat sitter* yang berbasis ekonomi gig. Namun, di sisi lain, fleksibilitas tersebut juga menghadirkan berbagai tantangan, seperti ketidakpastian pendapatan, jam kerja yang tidak menentu, serta tuntutan untuk selalu siap menerima pekerjaan ketika ada permintaan dari pelanggan. Oleh karena itu, pengalaman *work-life balance* yang mereka rasakan dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengelola tuntutan pekerjaan, kehidupan pribadi, serta berbagai risiko yang muncul dalam sistem kerja fleksibel. Dalam penelitian ini, dinamika tersebut dipahami melalui keterkaitan antara struktur kerja ekonomi gig, praktik kontrol diri, *boundary management*, dan pencapaian *work-life balance*. Struktur kerja yang fleksibel tetapi penuh ketidakpastian membentuk kondisi sosial yang mengharuskan pekerja untuk secara aktif mengatur dirinya sendiri dan demi keseimbangan hidup.

Skema 1.2 Hubungan Antar Kerangka Konsep



Sumber: Olahan Data Peneliti, 2026

Dalam perspektif Richard Sennett, ekonomi gig merepresentasikan transformasi kapitalisme kontemporer yang menekankan fleksibilitas, efisiensi, dan individualisasi hubungan kerja.⁶⁴ Pekerja tidak lagi terikat pada hubungan kerja formal yang stabil, melainkan bekerja secara berbasis proyek, jangka pendek, dan sangat bergantung pada permintaan pasar. Dalam konteks pekerja *cat sitter* generasi Z, sistem kerja tersebut memberikan peluang untuk memperoleh pekerjaan yang lebih fleksibel dan sesuai dengan minat personal terhadap hewan peliharaan. Namun, fleksibilitas tersebut juga

⁶⁴ Putranto, Hendar. "Prahara Digital Labor dalam Bingkai Penafsiran Logika Waktu Pendek dan Kapitalisme Luwes." *Tuturlogi: Journal of Southeast Asian Communication* 5, no. 1: 41–62. 2024.

menciptakan ketidakpastian kerja karena pekerja tidak memiliki kepastian pendapatan, perlindungan sosial, maupun stabilitas karier jangka panjang.

Kondisi ketidakpastian tersebut kemudian dijelaskan melalui teori prekariat Guy Standing. Pekerja ekonomi gig berada dalam posisi rentan karena hubungan kerja yang mereka jalani bersifat sementara, tidak memiliki jaminan sosial, dan bergantung pada mekanisme pasar serta platform digital.⁶⁵ Pekerja *cat sitter* generasi Z dapat dikategorikan sebagai bagian dari kelompok prekariat karena pekerjaan mereka sangat dipengaruhi oleh sistem rating, testimoni konsumen, dan permintaan klien yang fluktuatif. Fleksibilitas kerja yang pada awalnya dipahami sebagai kebebasan justru berpotensi berubah menjadi bentuk ketidakamanan hidup yang terus-menerus. Dalam kondisi tersebut, pekerja harus terus menjaga performa kerja dan reputasi layanan agar tetap memperoleh pekerjaan di masa depan.

Situasi kerja yang fleksibel, tetapi tidak stabil, tersebut mendorong pekerja untuk mengembangkan kontrol diri sebagai strategi adaptasi sosial. Dalam perspektif Anthony Giddens, individu modern dituntut untuk secara reflektif mengatur dirinya sendiri karena struktur sosial tidak lagi memberikan stabilitas hidup yang pasti.⁶⁶ Pekerja *cat sitter* generasi Z harus mengelola waktu, emosi, energi, dan hubungan sosialnya secara mandiri agar dapat bertahan dalam sistem kerja ekonomi gig. Kontrol diri menjadi bentuk praktik reflektif yang memungkinkan pekerja menentukan prioritas hidup, mengatur kapasitas kerja, serta menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan pekerjaan yang cair.

Kontrol diri tersebut berkaitan erat dengan konsep *boundary* atau pembatasan sebagaimana dijelaskan oleh Arlie Russell Hochschild. Dalam pekerjaan berbasis layanan emosional seperti *cat sitter*, batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi kabur karena pekerja tidak hanya melakukan tugas teknis, tetapi juga membangun

⁶⁵ Novianto, Arif, Yeremias T. Keban, and Ari Hernawan. "Mendorong Kerja Layak dan Adil bagi Pekerja Gig: Kajian Awal tentang Ekonomi Gig di Indonesia." In *Menyoal Kerja Layak dan Adil dalam Ekonomi Gig di Indonesia*, 1–187. 2021.

⁶⁶ Hardin, Hardin, Mappanyompa Mappanyompa, Inayati Inayati, Siti Baroroh Siti Baroroh, Waza Karia Akbar, Nadia Sasmita Wijayanti, Ahmad Amiruddin, et al. *Teori Sosial Modern*. CV. Edu Akademi, 2026.

keterikatan emosional dengan klien dan hewan peliharaan. Oleh karena itu, pekerja perlu membangun *boundary* dalam bentuk pembatasan waktu kerja, komunikasi dengan klien, keterlibatan emosional, serta ruang personal agar pekerjaan tidak sepenuhnya mendominasi kehidupan pribadi. *Boundary* menjadi strategi sosial yang digunakan pekerja untuk mempertahankan identitas personal dan relasi sosial di luar pekerjaan.⁶⁷

Di sisi lain, pemikiran Anthony Giddens memiliki keterkaitan yang erat dengan perspektif Zygmunt Bauman mengenai *liquid modernity*. Jika Giddens lebih menekankan pada kemampuan reflektif individu dalam merespons perubahan sosial, Bauman menjelaskan karakter masyarakat modern yang semakin cair (*liquid*), yaitu kondisi ketika berbagai institusi sosial, termasuk dunia kerja, kehilangan sifatnya yang stabil dan berubah menjadi lebih fleksibel, sementara, dan penuh ketidakpastian. Menurut Bauman, fleksibilitas dalam masyarakat modern sering dipersepsikan sebagai bentuk kebebasan karena individu memiliki keleluasaan dalam menentukan pilihan hidupnya. Akan tetapi, di balik fleksibilitas tersebut terdapat meningkatnya risiko, ketidakamanan, dan tanggung jawab individual karena jaminan yang sebelumnya diberikan oleh institusi kerja semakin berkurang. Akibatnya, individu harus terus beradaptasi agar mampu mempertahankan keberlangsungan hidupnya di tengah perubahan yang berlangsung sangat cepat.

Relevansi kedua teori tersebut dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya menjelaskan hubungan antara struktur kerja ekonomi gig dengan praktik sosial pekerja *cat sitter* generasi Z. Perspektif Bauman digunakan untuk memahami bagaimana karakteristik masyarakat cair melahirkan sistem kerja yang fleksibel, tetapi penuh ketidakpastian, seperti ketidakjelasan jam kerja, fluktuasi pendapatan, tuntutan untuk selalu tersedia (*constant availability*), serta kaburnya batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Sementara itu, perspektif Giddens digunakan untuk menjelaskan bagaimana pekerja merespons kondisi tersebut melalui praktik reflektif berupa kontrol diri, yaitu kemampuan mengatur waktu, mengelola emosi, membatasi jumlah pekerjaan,

⁶⁷ Rezki, M., Shanty Komalasari, and Taufik Hidayat. "Strategi Karyawan dalam Menjaga Work-Life Balance: Studi Kualitatif pada Karyawan PERUMDA Pasar Bauntung Batuah Kab. Banjar." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 13, no. 2: 11–19. 2025.

menjaga hubungan dengan klien, dan menentukan prioritas sesuai dengan kapasitas yang dimiliki.

Dengan demikian, kedua teori tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena yang diteliti. Bauman berperan menjelaskan kondisi struktural yang membentuk karakter pekerjaan dalam ekonomi gig, sedangkan Giddens menjelaskan respons aktor terhadap struktur tersebut melalui praktik refleksif. Dalam penelitian ini, kontrol diri dipahami sebagai bentuk agensi pekerja dalam menghadapi karakteristik masyarakat cair, sedangkan *work-life balance* dipandang sebagai hasil dari proses negosiasi yang terus-menerus antara tuntutan struktur ekonomi gig dan kemampuan individu dalam mengelola kehidupannya. Oleh karena itu, pekerja *cat sitter* generasi Z tidak diposisikan sebagai pihak yang sepenuhnya dikendalikan oleh sistem kerja digital, tetapi sebagai aktor sosial yang secara aktif mengembangkan berbagai strategi adaptasi untuk mempertahankan profesionalitas, kesejahteraan, dan keseimbangan hidup di tengah kondisi kerja yang fleksibel namun sarat dengan ketidakpastian.

Hubungan antara ekonomi gig, prekariat, kontrol diri, *boundary*, dan *work-life balance* menunjukkan bahwa keseimbangan hidup pekerja tidak hadir secara otomatis melalui fleksibilitas kerja. Dalam perspektif Zygmunt Bauman, masyarakat modern yang cair membuat individu harus terus menegosiasikan keseimbangan hidup di tengah ketidakpastian sosial dan ekonomi.⁶⁸ Pekerja *cat sitter* generasi Z berusaha mencapai *work-life balance* melalui praktik pengaturan diri dan pembatasan kerja, tetapi upaya tersebut berlangsung dalam struktur kerja yang tetap rentan dan tidak stabil. Dengan demikian, *work-life balance* dipahami sebagai hasil dari proses negosiasi sosial yang dilakukan pekerja untuk bertahan dalam sistem kerja ekonomi gig yang fleksibel, tetapi penuh ketidakpastian. Secara keseluruhan, keterhubungan antarkonsep dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ekonomi gig menciptakan kondisi prekariat yang mendorong pekerja mengembangkan kontrol diri dan *boundary* sebagai strategi bertahan hidup. Strategi tersebut kemudian menjadi upaya pekerja dalam mencapai *work-life balance* di

⁶⁸ Anam, Rifqi Khairul. *Buku Referensi Sosiologi Globalisasi: Perspektif Kritis*. Grafiti Anagraf Indonesia, 2025.

tengah sistem kerja digital yang fleksibel namun tetap menyimpan berbagai bentuk kerentanan sosial dan ekonomi.

1.8 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis pengalaman subjektif pekerja *cat sitter* generasi Z dalam mengelola kontrol diri untuk mencapai *work-life balance* di era ekonomi gig. Pendekatan ini sangat tepat dalam konteks penelitian sosial yang ingin memahami bagaimana individu memaknai kenyataan sosial yang mereka hadapi sehari-hari dalam sistem kerja yang fleksibel. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih untuk memahami pengalaman kerja dan strategi keseimbangan hidup yang dikembangkan oleh pekerja *cat sitter* generasi Z berdasarkan narasi dan praktik keseharian mereka.⁶⁹

1.8.1 Subjek Penelitian

Tabel 1.1 Karakteristik Subjek Penelitian

No	Insial Informan	Jabatan/Peran	Posisi Informan
1	S	CEO & Co-Founder Cat Sitter Indonesia	Informan Utama
2	SF	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
3	RF	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
4	A	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
5	SA	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
6	N	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
7	LW	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama

⁶⁹ Creswell, John W., and Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 4th ed. Sage Publications, 2018.

8	H	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
9	AS	Pekerja <i>Cat Sitter</i> CSI	Informan Utama
10	R	Pengguna jasa <i>cat sitter</i> (Klien)	Informan Pendukung

Sumber: Diolah oleh Penulis dari Hasil Temuan, 2026

Subjek utama dalam penelitian ini adalah delapan orang pekerja Generasi Z (lahir antara 1997–2012) yang bekerja sebagai pekerja paruh waktu *cat sitter* dari Cat Sitter Indonesia dan satu orang perwakilan Cat Sitter Indonesia, yaitu CEO & Co-Founder Cat Sitter Indonesia. Mereka dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni peneliti secara sadar memilih individu yang memenuhi kriteria tertentu agar dapat memberikan informasi yang relevan dan kaya terhadap tujuan studi. Adapun kriteria bagi informan dari kalangan *cat sitter*, yaitu sebagai berikut:

1. Berusia 18–28 tahun.
2. Aktif bekerja minimal setahun sebagai *cat sitter* di Cat Sitter Indonesia.
3. Bersedia terlibat dalam wawancara mendalam dan observasi.
4. Memiliki durasi kerja lebih lama atau mengalami dinamika kompleks.

Fokus utama penelitian ini adalah menggali bagaimana pekerja Generasi Z yang terlibat dalam pekerjaan berbasis layanan digital, seperti *cat sitter*, berupaya membangun keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan personalnya. Para informan utama dipilih karena mereka mengalami secara langsung karakteristik kerja dalam ekonomi gig, seperti fleksibilitas tinggi dan pendapatan yang cenderung fluktuatif. Informasi tersebut menunjukkan relasi kuat antara kerja gig dan tantangan *work-life balance* yang dialami pekerja muda.

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung yang berasal dari pihak klien atau pengguna jasa *cat sitter*. Kehadiran informan pendukung bertujuan untuk memberikan sudut pandang eksternal terkait bagaimana layanan *cat*

sitter dijalankan serta bagaimana ekspektasi konsumen memengaruhi pengalaman kerja para pekerja. Salah satu klien menyampaikan bahwa keberadaan layanan *cat sitter* memberikan rasa nyaman dan kebebasan saat bepergian karena hewan peliharaannya tetap terawat.

Melalui wawancara mendalam kepada seluruh informan, penelitian ini berupaya memahami pengalaman kerja *cat sitter* sebagai bentuk kerja prekariat dalam ekonomi gig, sekaligus melihat bagaimana generasi Z memaknai fleksibilitas, tekanan emosional, serta strategi menjaga keseimbangan kehidupan personal dan profesional. Hasil akhirnya diharapkan mampu memberikan gambaran ringkas, tetapi tetap mendalam mengenai kompleksitas kontrol diri dan kaitannya dengan *work-life balance* dalam pekerjaan layanan berbasis platform digital.

1.8.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Jakarta, yang mewakili kawasan urban dengan penetrasi tinggi terhadap digitalisasi layanan dan partisipasi pekerja muda di sektor informal. Kota ini juga menjadi sentra komunitas pecinta hewan peliharaan, yang memungkinkan terbentuknya ekosistem kerja *cat sitter*. Pemilihan lokasi mempertimbangkan kemajemukan budaya kerja urban dan variasi kondisi sosial ekonomi lokal, yang sangat berpengaruh terhadap cara pekerja gig memaknai fleksibilitas dalam menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan terhadap pekerja *cat sitter* di bawah naungan *Cat Sitter Indonesia*. Lokasi penelitian tidak terfokus pada satu institusi formal seperti kantor, melainkan berlangsung pada ruang kerja khas ekonomi gig yang bersifat fleksibel dan tersebar. Observasi dilakukan secara langsung di unit apartemen atau rumah klien sebagai tempat layanan *cat sitter* berlangsung. Dalam catatan lapangan, peneliti mengamati aktivitas kerja *cat sitter* mulai dari pemberian makan, sesi pendekatan dengan kucing, hingga dokumentasi kondisi hewan kepada pemilik.

Selain observasi luring, penelitian juga dilakukan secara daring menggunakan *Zoom Meeting* sebagai media utama wawancara mendalam. Proses wawancara dilaksanakan pada rentang waktu Januari 2026, sebagaimana tercatat dalam instrumen wawancara bersama pihak manajemen Cat Sitter Indonesia maupun para *cat sitter*. Dengan demikian, lokasi dan waktu penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengamati secara langsung dinamika kerja paruh waktu berbasis platform digital, serta menggali lebih dalam bagaimana Generasi Z sebagai pekerja gig membentuk strategi *work-life balance* di tengah fleksibilitas kerja kontemporer.

1.8.3 Peran Peneliti

Peneliti akan mengambil posisi *observer as participant*, yakni melakukan observasi terbatas saat pekerja menjalankan aktivitasnya, tanpa mencampuri proses kerja mereka secara langsung. Dalam pendekatan ini, peneliti juga harus membangun hubungan kepercayaan yang kuat dengan informan agar interaksi wawancara dan observasi berjalan secara alami, terbuka, dan reflektif.

Peneliti harus memiliki kesadaran epistemologis untuk menunda asumsi dan membiarkan makna-makna muncul dari narasi subjek sendiri, bukan sekadar memaksakan kerangka teori yang kaku. Oleh sebab itu, peneliti juga akan menyusun jurnal reflektif (*reflective log*) selama proses penelitian berlangsung untuk mencatat dinamika lapangan, bias diri, serta perubahan perspektif yang mungkin memengaruhi penafsiran.

1.8.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengintegrasikan tiga teknik utama yang saling melengkapi, yakni wawancara mendalam, observasi partisipatif terbatas, dan dokumentasi pendukung berbasis digital. Kombinasi ketiga metode ini dirancang untuk menangkap dimensi subjektif, kontekstual, dan

performatif dari pengalaman pekerja gig generasi Z dalam menjalani profesi sebagai *cat sitter* paruh waktu. Teknik ini tidak hanya memungkinkan peneliti menggali narasi personal dan refleksi mendalam dari para informan, tetapi juga membantu mendeteksi dinamika interaksi kerja yang tidak dapat diungkap secara verbal, serta mendokumentasikan jejak digital yang menjadi bagian integral dari ekosistem kerja berbasis platform.

1.8.4.1 Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara yang bersifat terbuka dan tematis.⁷⁰ Panduan ini disusun berdasarkan telaah pustaka sebelumnya dan disesuaikan dengan konteks kerja digital, termasuk isu-isu yang relevan, seperti persepsi terhadap fleksibilitas kerja, pengalaman menghadapi tekanan algoritmik, misalnya dari *rating*, *respons time*, atau permintaan mendadak), manajemen emosi selama bekerja, tantangan menjaga batas waktu kerja (*work-life boundary*), serta pengalaman menghadapi kelelahan kronis atau *burnout*. Setiap sesi wawancara berlangsung antara 60 hingga 90 menit, dilakukan secara daring (Zoom atau Google Meet) untuk menyesuaikan kenyamanan informan dan kondisi geografis yang berbeda. Wawancara dilakukan secara individual agar informan merasa lebih bebas mengekspresikan pengalaman pribadi tanpa tekanan dari pihak lain. Oleh sebab itu, setiap hasil wawancara akan ditranskrip secara verbatim. Peneliti juga akan menggunakan catatan lapangan (*field notes*) untuk mencatat kesan personal,⁷¹ pengamatan terhadap suasana emosional, dan peristiwa tidak terduga selama interaksi berlangsung.

⁷⁰ Hasan, Hanif, M. Ansyar Bora, Dini Afriani, Listya Endang Artiani, Ratna Puspitasari, Anggi Susilawati, Putri Maha Dewi et al. *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah, 2025.

⁷¹ secara Komprehensif, Seni Mengumpulkan Data. "CATATAN LAPANGAN ETNOGRAFI: Seni Mengumpulkan Data secara Komprehensif."

1.8.4.2 Observasi Partisipatif Terbatas

Observasi partisipatif terbatas dilakukan dalam bentuk *shadowing* atau mengikuti secara langsung kegiatan pekerja *cat sitter* selama proses kerja berlangsung.⁷² Observasi mencakup beberapa momen kunci seperti saat persiapan kunjungan, interaksi dengan hewan dan pemiliknya, serta proses pelaporan tugas. Observasi ini difokuskan pada aktivitas yang tidak bisa sepenuhnya dijelaskan oleh informan secara naratif, seperti ekspresi stres ketika bekerja atau perilaku *multitasking* saat menyelesaikan lebih dari satu tugas secara bersamaan. Peneliti akan mencatat secara sistematis dalam *log* observasi harian, termasuk waktu aktivitas, interaksi verbal/nonverbal, dan ketegangan yang muncul selama proses kerja berlangsung.

Observasi ini juga mencerminkan aspek penting sebagai “*digital labor performance*”, yakni kerja yang tampak fleksibel, tetapi sesungguhnya sangat terkekang oleh tuntutan kinerja tak terlihat, seperti kecepatan respons, algoritma penjadwalan, atau permintaan mendadak dari klien. Oleh sebab itu, observasi dalam konteks ini bertujuan menangkap kerja emosional dan kerja digital yang tidak selalu tampak secara eksplisit, tetapi sangat menentukan kualitas hidup dan keseimbangan kerja-hidup pekerja gig.

1.8.4.3 Dokumentasi

Teknik dokumentasi digital digunakan untuk mengumpulkan artefak visual dan digital yang mencerminkan dinamika kerja dan sistem yang mengaturnya. Dokumentasi meliputi tangkapan layar pemesanan jasa Cat Sitter Indonesia, tampilan *rating*, jadwal kerja, serta percakapan dengan klien (dengan izin partisipan). Dokumen lain bisa berupa catatan kerja harian digital, pesan suara yang dikirimkan melalui aplikasi pesan instan, maupun

⁷² Data, Teknik Pengumpulan. "Observasi." *Wawancara, Angket Dan Tes* (2019).

rekaman kegiatan kerja berupa video pendek atau foto yang bersifat etnografis visual.

Metode dokumentasi ini penting karena dalam konteks ekonomi gig, banyak dimensi kerja yang tidak ditulis atau diucapkan, melainkan terbentuk dan termaterialisasi dalam antarmuka digital.⁷³ Melalui dokumentasi digital, peneliti dapat membangun interpretasi triangulatif yang mengaitkan antara narasi verbal, praktik kerja, dan sistem digital yang menyusun realitas kerja mereka.

1.8.5 Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik analisis data dengan pendekatan triangulasi data, yaitu suatu metode validasi informasi dengan cara menggabungkan berbagai sumber data dan metode pengumpulan data untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yang dalam hal ini difokuskan untuk menggali pengalaman dan persepsi generasi Z yang bekerja sebagai *cat sitter* paruh waktu, serta perspektif manajerial dari pihak pengelola platform Cat Sitter Indonesia.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan mengkontraskan data yang diperoleh dari tiga kelompok informan utama; *pertama*, pekerja gig generasi Z aktif yang bekerja sebagai *cat sitter* paruh waktu; *kedua*, klien atau pengguna layanan yang secara langsung berinteraksi dengan pekerja; dan *ketiga*, pihak Cat Sitter Indonesia, yang memiliki pemahaman mendalam terkait sistem perekrutan, pengelolaan performa, serta kebijakan kerja fleksibel dalam ekosistem digital platform tersebut. Wawancara dengan pihak Cat Sitter Indonesia menjadi elemen penting dalam proses triangulasi ini karena mereka dapat memberikan informasi struktural dan institusional tentang bagaimana platform mendesain sistem

⁷³ Sulistiyo, Urip. *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Salim Media Indonesia, 2023.

kerja, mengelola ekspektasi pelanggan, serta menangani isu-isu terkait *work-life balance* pekerja gig.

Triangulasi dalam studi kualitatif bertujuan untuk memeriksa konsistensi temuan melalui perspektif yang berbeda, sehingga penggabungan antara data pengalaman individu dan data kelembagaan menjadi sangat relevan.⁷⁴ Triangulasi teknik dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggabungkan beberapa metode pengumpulan data yaitu, wawancara mendalam (*in-depth interviews*), observasi nonpartisipatif terhadap *cat sitter* saat bekerja, serta dokumentasi digital seperti cuplikan profil platform, sistem pemesanan, dan panduan kerja dari Cat Sitter Indonesia. Gabungan ketiga teknik ini bertujuan untuk menangkap pengalaman emosional, perilaku kerja, dan konteks struktural secara simultan sehingga akan menjadi pondasi untuk mencari makna keseimbangan kerja bagi generasi muda.⁷⁵ Dengan demikian, tidak hanya aspek naratif personal yang dikaji, tetapi juga bagaimana struktur digital memengaruhi keseimbangan hidup dan kerja mereka secara sistemik.

1.8.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu disadari sejak awal dalam proses pengumpulan maupun analisis data. Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini berkaitan dengan tingkat subjektivitas yang melekat dalam pendekatan kualitatif. Penelitian ini sangat bergantung pada kemampuan peneliti dalam menafsirkan pengalaman, pandangan, dan makna yang disampaikan oleh informan melalui wawancara mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh proses interpretasi peneliti terhadap data yang diperoleh, sehingga memungkinkan adanya bias atau keterbatasan dalam memahami perspektif informan secara sepenuhnya.

⁷⁴ Patton, Michael Quinn. "Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis." *Health services research* 34, no. 5 Pt 2 (1999): 1189.

⁷⁵ Miles, Matthew B. "Qualitative data analysis: An expanded sourcebook." *Thousand Oaks* (1994).

Keterbatasan berikutnya berkaitan dengan situasi wawancara yang sebagian dilakukan secara daring. Kondisi ini dapat memengaruhi kedalaman interaksi antara peneliti dan informan, terutama dalam menangkap ekspresi nonverbal atau membangun kedekatan emosional selama proses wawancara. Selain itu, pekerjaan *cat sitter* sebagai bagian dari ekonomi gig memiliki karakter yang fleksibel dan dinamis, sehingga pengalaman *work-life balance* informan dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh intensitas pekerjaan yang tidak selalu stabil. Meskipun demikian, peneliti berupaya meminimalkan keterbatasan tersebut melalui triangulasi data, pencatatan reflektif, serta analisis yang dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian tetap kredibel dan mampu menggambarkan fenomena yang diteliti secara mendalam.

1.9 Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini disusun secara sistematis dalam lima bab utama yang masing-masing saling berkaitan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang dikaji. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I – Pendahuluan

Bab ini berisi pengantar terhadap keseluruhan penelitian. Bagian ini dimulai dengan latar belakang masalah yang menjelaskan konteks sosial mengenai perkembangan ekonomi gig di Indonesia, peningkatan partisipasi generasi Z dalam pekerjaan fleksibel seperti *cat sitter*, serta permasalahan keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Selanjutnya dijelaskan pula rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, manfaat penelitian yang dibagi menjadi manfaat akademis dan praktis, serta kerangka konsep yang digunakan sebagai landasan berpikir peneliti. Di bagian akhir bab, disajikan pula metodologi penelitian secara ringkas, termasuk pendekatan kualitatif, pemilihan subjek, lokasi penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data dengan fokus triangulasi, serta sistematika penulisan itu sendiri.

2. Bab II – Terbentuknya *Cat Sitter* sebagai Pekerjaan Fleksibel Berbasis Layanan

Perawatan Kucing

Bab ini membahas secara kritis berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti. Gambaran penelitian mencakup pembahasan tentang ekonomi gig, karakteristik generasi Z dalam dunia kerja, makna kontrol diri, konsep *work-life balance*, prekarisasi kerja, serta fenomena platformisasi pekerjaan. Selain itu, bab ini juga mengulas berbagai studi kualitatif terkait pengalaman pekerja gig secara global dan nasional, serta mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*) yang ingin diisi oleh penelitian ini. Tinjauan ini menjadi dasar konseptual yang memperkuat analisis dan interpretasi dalam bab-bab selanjutnya.

3. Bab III – Penerapan Sistem Kerja *Cat Sitter* untuk Menghadapi Tekanan Sistem Kerja di Era Ekonomi Gig

Bab ini menguraikan pendekatan dan strategi penelitian yang digunakan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Bab ini mencakup penjelasan rinci tentang lokasi dan waktu penelitian, kriteria pemilihan informan, termasuk pekerja *cat sitter* generasi Z dan pihak Cat Sitter Indonesia, peran peneliti dalam lapangan, dan teknik pengumpulan data. Penekanan diberikan pada teknik triangulasi sumber dan teknik untuk menjaga keabsahan dan kredibilitas data. Selain itu, dijelaskan pula etika penelitian yang dijunjung selama proses pengumpulan data berlangsung.

4. Bab IV – Strategi Kontrol Diri dan *Boundary Management* dalam Menghadapi Tantangan *Work-Life Balance*

Bab ini merupakan inti dari skripsi yang menyajikan temuan-temuan lapangan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap pekerja *cat sitter* generasi Z serta pihak Cat Sitter Indonesia. Setiap temuan dianalisis secara tematik dan dikaitkan dengan teori dan studi terdahulu yang relevan. Subbab dalam bagian ini membahas antara lain, yaitu makna fleksibilitas bagi pekerja *cat sitter*,

pengalaman keseharian dalam menjaga *work-life balance* dengan kontrol diri, ekspektasi performa, serta konsepsi mereka terhadap pekerjaan gig sebagai pilihan karier. Diskusi difokuskan pada bagaimana *work-life balance* dikelola dalam realitas kerja yang cair dan tidak stabil, serta bagaimana kekuatan personal dan sosial mereka memengaruhi keberlangsungan kerja.

5. Bab V – Penutup

Bab terakhir ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yang disusun berdasarkan rumusan masalah dan temuan empiris di lapangan. Selanjutnya, bab ini juga menyajikan implikasi teoritis dan praktis dari hasil penelitian, baik bagi pengembangan ilmu sosial, bagi pekerja muda, maupun bagi penyedia platform, seperti Cat Sitter Indonesia. Di bagian akhir, penulis menyampaikan saran untuk penelitian selanjutnya, yang dapat mengeksplorasi dimensi lain dari pekerjaan gig berbasis layanan emosional, serta rekomendasi kebijakan untuk mendukung keberlangsungan kerja fleksibel yang sehat dan berkeadilan bagi generasi muda.

