

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan penggunaan platform digital telah memperluas kesempatan individu untuk memperoleh serta menjalankan pekerjaan secara daring (International Labour Organization [ILO], 2021). Platform kerja digital mempertemukan pekerja dengan klien dan memungkinkan berbagai pekerjaan dilakukan secara daring tanpa mengharuskan kedua pihak berada di lokasi yang sama (ILO, 2021). Perkembangan tersebut membuat pekerjaan berbasis proyek, termasuk pekerjaan *freelance*, menjadi bagian yang semakin terlihat dalam perubahan dunia kerja (ILO, 2021). Laporan ILO mengenai platform kerja digital disusun berdasarkan survei dan wawancara terhadap sekitar 12.000 pekerja serta perwakilan 85 perusahaan dari berbagai negara dan sektor, sehingga menunjukkan bahwa pekerjaan berbasis platform telah menjadi fenomena ketenagakerjaan lintas negara (ILO, 2021).

Skala pekerjaan berbasis proyek daring juga terlihat dari jumlah individu yang terlibat di dalamnya (World Bank, 2023). World Bank (2023) memperkirakan bahwa jumlah pekerja *gig* daring secara global berada pada rentang 154 juta sampai 435 juta orang. Jumlah tersebut diperkirakan setara dengan sekitar 4,4% sampai 12,5% dari keseluruhan angkatan kerja global (World Bank, 2023). World Bank (2023) memberikan rentang estimasi karena belum tersedia sumber data tunggal yang dapat mengukur seluruh pekerja *gig* daring secara tepat dan seragam. Data tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan daring berbasis proyek telah melibatkan bagian yang cukup besar dari angkatan kerja global, meskipun jumlah pastinya masih menghadapi keterbatasan pengukuran (World Bank, 2023).

Kontribusi ekonomi pekerja independen juga terlihat dalam penelitian Upwork Research Institute di Amerika Serikat (Lee, 2025). Berdasarkan survei terhadap 3.000 pekerja pengetahuan terampil di Amerika Serikat, sebanyak 28% responden menjalankan pekerjaan *freelance* atau bekerja secara independen (Lee, 2025). Kelompok pekerja independen tersebut diperkirakan menghasilkan pendapatan kolektif sebesar US\$1,5 triliun sepanjang tahun 2024 (Lee, 2025). Data tersebut hanya menggambarkan pekerja pengetahuan terampil di Amerika Serikat sehingga tidak dapat digunakan untuk memperkirakan jumlah atau kontribusi *freelancer* di Indonesia (Lee, 2025). Meskipun demikian, data tersebut memperlihatkan bahwa pekerjaan independen dapat memiliki keterlibatan tenaga kerja dan kontribusi ekonomi yang besar dalam konteks pasar kerja yang diteliti (Lee, 2025).

Besarnya jumlah pekerja *gig* daring menunjukkan bahwa pekerjaan *freelance* berbasis platform telah menjadi bagian yang cukup berarti dalam perkembangan pasar kerja digital global (Kässi dkk., 2021; Stephany dkk., 2021). Kässi dkk. (2021) memperkirakan terdapat sekitar 163 juta profil *freelancer* yang terdaftar pada berbagai platform kerja daring di seluruh dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 14 juta pekerja pernah memperoleh pekerjaan melalui platform setidaknya satu kali, sedangkan sekitar 3,3 juta pekerja telah menyelesaikan sedikitnya 10 proyek atau memperoleh penghasilan sekurang-kurangnya US\$1.000 melalui platform (Kässi dkk., 2021). Selain melibatkan jumlah pekerja yang besar, permintaan terhadap tenaga kerja *freelance* daring juga mengalami pertumbuhan sekitar 90% sejak pertengahan 2016 hingga awal 2021 atau setara dengan pertumbuhan sekitar 10% per tahun (Stephany dkk., 2021). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan *freelance* daring merupakan bagian yang tidak dapat diabaikan dari pasar tenaga kerja, meskipun pekerjaanya tersebar pada berbagai negara dan bidang pekerjaan (Kässi dkk., 2021). Oleh karena itu, perkembangan pekerjaan *freelance* perlu diperhatikan tidak hanya berdasarkan jumlah pekerja dan pertumbuhan permintaannya, tetapi juga berdasarkan

karakteristik serta pengalaman kerja individu yang menjalankannya (Kässi dkk., 2021; Stephany dkk., 2021).

Selanjutnya, kajian serupa juga terdapat dalam konteks Indonesia. Hikmawati (2023), melalui studi etnografi terhadap lima *freelancer* desain di Yogyakarta, menemukan bahwa kebebasan untuk bekerja sesuai minat dan idealisme berjalan bersamaan dengan kepanikan serta ketidakpastian dalam menjalankan pekerjaan. Pada kelompok *freelancer* yang lebih muda, Pamungkas dkk. (2026) menemukan bahwa beban kerja berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental pada 128 *freelancer live streamer* Generasi Z di Indonesia. Penelitian Putri dkk. (2025) terhadap 100 *freelancer* Generasi Z di Kota Denpasar juga menunjukkan bahwa ketidakamanan kerja berpengaruh terhadap meningkatnya stres kerja, sedangkan stres kerja berkaitan dengan menurunnya kepuasan kerja. Meskipun penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengukur *job anxiety*, temuannya menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam pekerjaan *freelance* di Indonesia dapat berjalan bersamaan dengan ketidakpastian, beban kerja, dan kondisi psikologis yang kurang menguntungkan. Oleh karena itu, *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal penting dikaji secara lebih spesifik agar diperoleh gambaran mengenai kecemasan yang secara langsung berkaitan dengan pekerjaan.

Freelancer merupakan pekerja independen yang menawarkan jasa atau keahlian kepada berbagai klien tanpa terikat dalam hubungan kerja permanen dengan satu organisasi tertentu (Gussek dkk., 2023). Pekerjaan tersebut umumnya dijalankan secara otonom melalui proyek atau kontrak jangka pendek yang disesuaikan dengan kebutuhan klien (Gussek dkk., 2023). Dalam menjalankan pekerjaannya, *freelancer* bertanggung jawab terhadap pencarian klien, pengelolaan pekerjaan, pengembangan kompetensi, dan perolehan pendapatannya sendiri (Firdasanti dkk., 2021; Kazi dkk., 2014). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan *freelancer* tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas atau proyek, tetapi juga dengan pengelolaan berbagai kebutuhan kerja secara mandiri (Firdasanti dkk., 2021; Kazi dkk., 2014).

Pekerjaan *freelance* memberikan fleksibilitas kepada individu dalam menentukan waktu, lokasi, dan jenis pekerjaan yang dijalankan (Prasetyo & Irbayuni, 2025). Di sisi lain, pekerjaan tersebut juga disertai kondisi pekerjaan dan pendapatan yang tidak selalu dapat dipastikan (Amanda, 2024; Lubis, 2024). Hafeez dkk. (2022) menjelaskan bahwa pekerjaan dalam sistem *gig* dan *freelance* ditandai oleh ketidakpastian jadwal kerja, ketidakstabilan pendapatan, dan ketidakpastian mengenai keberlanjutan pekerjaan. Ketergantungan terhadap pekerjaan *freelance* juga berkaitan dengan ketergantungan ekonomi, ketidakamanan kerja, dan ketidakpastian mengenai masa depan karier (Glavin & Schieman, 2022). Dengan demikian, fleksibilitas dalam pekerjaan *freelance* dapat berjalan bersamaan dengan ketidakpastian mengenai jadwal, proyek, pendapatan, dan keberlanjutan pekerjaan (Amanda, 2024; Glavin & Schieman, 2022; Hafeez dkk., 2022; Lubis, 2024).

Dalam konteks Indonesia, pekerja harian lepas pada industri kreatif menghadapi pendapatan yang berfluktuasi, ketiadaan jaminan sosial, dan perlindungan hukum yang belum memberikan kepastian memadai terhadap kondisi kerja mereka (Amanda, 2024). Perkembangan penggunaan platform *freelance* di Indonesia juga berkaitan dengan perubahan pola kerja dan pola penghasilan pekerja (Lubis, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kerja lepas di Indonesia dapat mencakup persoalan mengenai kesinambungan penghasilan dan perlindungan kerja, bukan hanya mengenai ketersediaan proyek (Amanda, 2024; Lubis, 2024). Namun, temuan Amanda (2024) berasal dari pekerja harian lepas pada industri kreatif sehingga penggunaannya perlu dibatasi pada karakteristik kelompok yang diteliti dan tidak digunakan untuk menggambarkan seluruh *freelancer* di Indonesia.

Selain berkaitan dengan proyek dan pendapatan, hubungan dengan klien menjadi bagian penting dalam pengalaman kerja *freelancer* (Gold & Mustafa, 2013). Penggunaan teknologi komunikasi memungkinkan permintaan serta komunikasi dari klien berlangsung di luar waktu kerja yang telah direncanakan (Gold & Mustafa, 2013). Kondisi tersebut dapat membuat batas antara pekerjaan

dan kehidupan pribadi *freelancer* menjadi kurang jelas (Gold & Mustafa, 2013). *Freelancer* yang diteliti oleh Gold dan Mustafa (2013) tidak selalu menjalani durasi kerja yang lebih panjang, tetapi cenderung memiliki waktu kerja yang tidak teratur. Masuknya tuntutan klien ke dalam waktu dan kehidupan pribadi *freelancer* disebut Gold dan Mustafa (2013) sebagai *client colonisation*. Kondisi tersebut menjadi sumber kecemasan bagi responden karena perhatian mereka tetap tertuju pada proyek yang sedang diselesaikan dan kemungkinan memperoleh proyek berikutnya sebagai sumber penghasilan (Gold & Mustafa, 2013).

Ketidakstabilan pendapatan dan rendahnya keamanan ekonomi juga telah ditemukan dalam pengalaman *freelancer* sebelum terjadinya pandemi COVID-19 (May dkk., 2022). *Freelancer* sektor budaya di Inggris telah menghadapi pendapatan yang tidak stabil, jadwal kerja tidak teratur, dan keamanan ekonomi yang rendah sebelum pandemi (May dkk., 2022). Pandemi kemudian memperburuk kondisi tersebut melalui pembatalan proyek, kehilangan pekerjaan, dan peningkatan ketidakstabilan finansial (May dkk., 2022). Temuan tersebut berasal dari *freelancer* sektor budaya di Inggris dalam konteks pandemi sehingga tidak dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi seluruh *freelancer* (May dkk., 2022). Meskipun demikian, penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidakstabilan pendapatan dan rendahnya keamanan ekonomi telah menjadi bagian dari pengalaman responden sebelum situasi pandemi memperburuk keadaan mereka (May dkk., 2022).

Berbagai kondisi dalam pekerjaan *freelance* tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan pekerjaan dan pendapatan, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis pekerja (Gold & Mustafa, 2013; Irvine & Rose, 2024; May dkk., 2022). Ketidakstabilan finansial, ketidakpastian waktu, status pekerjaan yang marginal, dan ketidakamanan kerja pada pekerjaan tidak tetap diketahui berkaitan dengan konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental (Irvine & Rose, 2024). Pada *freelancer* sektor budaya, kehilangan pekerjaan dan ketidakstabilan finansial disertai pengalaman berupa kecemasan, kesepian, tekanan psikologis,

dan keluhan psikosomatis (May dkk., 2022). Pada *freelancer* yang terus terhubung dengan klien, kecemasan juga berkaitan dengan kebutuhan memenuhi permintaan klien, menyelesaikan proyek, dan memperoleh proyek berikutnya (Gold & Mustafa, 2013). Temuan-temuan tersebut tidak menunjukkan bahwa seluruh *freelancer* mengalami kondisi psikologis yang sama, tetapi memberikan bukti bahwa tekanan psikologis dan kecemasan dapat muncul dalam kaitannya dengan kondisi pekerjaan *freelance* pada kelompok yang diteliti (Gold & Mustafa, 2013; Irvine & Rose, 2024; May dkk., 2022).

Batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga berkaitan dengan kondisi psikologis pekerja *freelance* (Gold & Mustafa, 2013; Wood dkk., 2013). *Freelancer* yang terus berkomunikasi dengan klien dapat mengalami kesulitan melepaskan perhatian dari pekerjaan karena masih memikirkan kebutuhan klien, penyelesaian proyek, dan kesempatan memperoleh pekerjaan selanjutnya (Gold & Mustafa, 2013). Wood dkk. (2013) menemukan bahwa tuntutan kerja rutin maupun berfluktuasi pada pekerja *freelance* atau *portfolio workers* berkaitan dengan menurunnya ketenangan. Hubungan antara tuntutan kerja dan menurunnya ketenangan tersebut dimediasi oleh gangguan pekerjaan terhadap kehidupan di luar pekerjaan (Wood dkk., 2013). Dengan demikian, kondisi psikologis *freelancer* dapat berkaitan dengan tuntutan kerja, hubungan dengan klien, perubahan beban pekerjaan, dan terganggunya batas antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi (Gold & Mustafa, 2013; Wood dkk., 2013).

Kecemasan serta ketidakpastian juga ditemukan pada *freelancer* yang sedang berada pada tahap awal karier (Sales & Navarro, 2024). Sales dan Navarro (2024) meneliti peneliti awal karier yang bekerja secara *freelance* dalam sebuah organisasi nonprofit di Filipina. Responden dalam penelitian tersebut menghadapi kecemasan dan ketidakpastian yang berkaitan dengan sifat pekerjaan kontraktual, keberlanjutan proyek, tidak adanya jalur karier yang terstruktur, serta ketergantungan pada performa dan jaringan untuk memperoleh pekerjaan selanjutnya (Sales & Navarro, 2024). Temuan tersebut tidak menggambarkan seluruh *freelancer* pada tahap awal karier karena penelitian

dilakukan pada kelompok profesi dan organisasi tertentu (Sales & Navarro, 2024). Namun, hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kontraktual dan ketidakjelasan keberlanjutan karier dapat menyertai pengalaman psikologis *freelancer* yang berada pada tahap awal perkembangan karier (Sales & Navarro, 2024).

Kondisi psikologis dalam pekerjaan *freelance* menjadi relevan untuk dikaji pada individu usia dewasa awal karena pekerjaan dan kemandirian ekonomi merupakan bagian penting dalam periode perkembangan tersebut (Hurlock, sebagaimana dikutip dalam Paputungan, 2023; Lee & Mortimer, 2009). Menurut Hurlock sebagaimana dikutip dalam Paputungan (2023), masa dewasa awal berada pada rentang usia 18–40 tahun dan merupakan periode ketika individu mulai menjalankan berbagai peran serta tanggung jawab sebagai orang dewasa. Pembentukan karier dan pencapaian kemandirian ekonomi menjadi bagian dari tanggung jawab yang dihadapi pada masa dewasa awal (Hurlock, sebagaimana dikutip dalam Paputungan, 2023). Kemandirian finansial juga dipandang sebagai salah satu penanda transisi menuju kehidupan dewasa karena berkaitan dengan kemampuan individu memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri (Lee & Mortimer, 2009).

Keterlibatan individu berusia dewasa awal dalam pekerjaan *freelance* terlihat dalam beberapa penelitian yang digunakan dalam penelitian ini (Firdasanti dkk., 2021; Putra dkk., 2025; Stingki & Wajdi, 2026). Stingki dan Wajdi (2026) menemukan bahwa 86,6% *freelancer* digital dalam penelitian mereka berada pada rentang usia 20–30 tahun. Putra dkk. (2025) menemukan bahwa kelompok pekerja digital terbanyak dalam penelitiannya berada pada rentang usia 26–30 tahun sebesar 34%, kemudian usia 31–35 tahun sebesar 28%. Firdasanti dkk. (2021) juga menemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa yang pernah menjalankan pekerjaan lepas berada pada rentang usia 17–21 tahun. Temuan tersebut tidak menunjukkan bahwa seluruh *freelancer* berada pada masa dewasa awal, tetapi memberikan gambaran bahwa individu berusia muda memiliki keterlibatan dalam pekerjaan berbasis proyek dan pekerjaan digital

pada kelompok yang diteliti (Firdasanti dkk., 2021; Putra dkk., 2025; Stingki & Wajdi, 2026).

Pada masa dewasa awal, individu menghadapi tuntutan untuk membangun karier, mencapai kestabilan ekonomi, dan menyesuaikan diri dengan tekanan dalam pekerjaan (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025). Pekerjaan, pencapaian pendapatan, dan kemampuan memenuhi kebutuhan secara mandiri juga berperan dalam proses pencapaian kemandirian finansial pada dewasa awal (Lee & Mortimer, 2009). Dalam konteks *freelancer*, proses membangun karier dan kemandirian finansial dijalani melalui pekerjaan yang pendapatan serta keberlanjutan proyeknya tidak selalu dapat dipastikan (Amanda, 2024; Hafeez dkk., 2022). Oleh karena itu, *freelancer* usia dewasa awal dapat menjalani tuntutan untuk membangun karier dan kemandirian ekonomi dalam kondisi kerja yang melibatkan ketidakpastian proyek dan pendapatan (Amanda, 2024; Hafeez dkk., 2022; Lee & Mortimer, 2009; Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Ketidakstabilan finansial dan ketidakpastian ekonomi dalam pekerjaan tidak tetap diketahui berkaitan dengan tekanan psikologis dan kecemasan (Irvine & Rose, 2024). Keterkaitan tersebut membuat kondisi kerja *freelance* relevan dikaji pada masa dewasa awal karena periode ini berkaitan dengan pembentukan karier dan pencapaian kemandirian ekonomi (Hurlock, sebagaimana dikutip dalam Paputungan, 2023; Irvine & Rose, 2024; Lee & Mortimer, 2009). Meskipun demikian, keberadaan ketidakpastian kerja, tekanan psikologis, atau kecemasan secara umum belum dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan bahwa *freelancer* mengalami *job anxiety* (Linden dkk., 2008; Muschalla dkk., 2010). Kecemasan yang secara khusus terikat pada pekerjaan perlu dipahami dan diukur sebagai konstruk tersendiri (Linden dkk., 2008; Muschalla dkk., 2010).

Job anxiety merupakan kecemasan yang secara khusus berkaitan dengan stimulus, situasi, atau pemikiran mengenai pekerjaan (Linden dkk., 2008; Muschalla dkk., 2010). Muschalla dkk. (2010) menjelaskan bahwa *job anxiety* berhubungan dengan *trait anxiety*, tetapi keduanya merupakan konstruk yang tidak identik. Perbedaan tersebut terletak pada keterikatan *job anxiety* terhadap

konteks pekerjaan serta pola hubungannya dengan permasalahan partisipasi kerja (Muschalla dkk., 2010). Dengan demikian, *job anxiety* tidak hanya menunjukkan kecenderungan umum individu untuk merasa cemas dalam berbagai situasi, tetapi mengacu pada kecemasan yang berkaitan secara khusus dengan pekerjaannya (Muschalla dkk., 2010).

Linden dkk. (2008) mengembangkan *Job anxiety scale* atau JAS untuk mengukur berbagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan. JAS mencakup lima dimensi utama, yaitu *Stimulus-Related Anxiety and Avoidance Behaviour*, *Social Anxiety*, *Health-Related Anxiety*, *Cognitions of Insufficiency*, dan *Job-Related Worries* (Linden dkk., 2008). Kelima dimensi tersebut menunjukkan bahwa *job anxiety* dapat muncul dalam bentuk kecemasan terhadap stimulus kerja dan perilaku menghindar, kecemasan sosial dalam konteks pekerjaan, kecemasan terkait kesehatan, penilaian mengenai ketidakmampuan diri, serta kekhawatiran mengenai pekerjaan (Linden dkk., 2008). Pengukuran berdasarkan lima dimensi tersebut memungkinkan kecemasan terkait pekerjaan digambarkan secara lebih terperinci daripada hanya menggunakan istilah kecemasan secara umum (Linden dkk., 2008).

Kondisi kerja berupa ketidakpastian proyek, ketidakstabilan pendapatan, tuntutan klien, dan gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi dapat menjadi konteks munculnya tekanan psikologis pada *freelancer* (Gold & Mustafa, 2013; May dkk., 2022; Wood dkk., 2013). Namun, kondisi-kondisi tersebut belum dapat digunakan secara langsung untuk menentukan apakah *freelancer* mengalami *job anxiety* atau dimensi *job anxiety* tertentu (Linden dkk., 2008). Tingkat dan bentuk *job anxiety* perlu diperoleh melalui pengukuran menggunakan instrumen yang secara khusus mengukur kecemasan terkait pekerjaan (Linden dkk., 2008). Oleh karena itu, penggunaan JAS diperlukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai tingkat *job anxiety* secara keseluruhan dan bentuk kecemasan kerja berdasarkan dimensinya (Linden dkk., 2008).

Penelitian mengenai *freelancer* sebelumnya telah membahas berbagai kondisi kerja dan pengalaman psikologis yang menyertainya. Gold dan Mustafa (2013) membahas masuknya tuntutan klien ke dalam waktu pribadi serta kecemasan mengenai proyek yang sedang dijalankan dan proyek berikutnya. May dkk. (2022) membahas ketidakstabilan finansial dan dampak psikologis pada *freelancer* sektor budaya. Sales dan Navarro (2024) menemukan kecemasan serta ketidakpastian pada peneliti awal karier yang bekerja secara *freelance*. Wood dkk. (2013) membahas hubungan antara tuntutan kerja, gangguan terhadap kehidupan di luar pekerjaan, dan menurunnya ketenangan pada pekerja *freelance* atau *portfolio workers*. Penelitian tersebut memberikan informasi mengenai pengalaman psikologis *freelancer*, tetapi tidak secara khusus bertujuan menggambarkan *job anxiety* melalui skor keseluruhan dan lima dimensi JAS (Gold & Mustafa, 2013; May dkk., 2022; Sales & Navarro, 2024; Wood dkk., 2013).

Penelitian mengenai *job anxiety* juga telah dilakukan pada sejumlah kelompok pekerja dan populasi klinis. Muschalla dkk. (2010) mengkaji hubungan antara *job anxiety* dan *trait anxiety* pada pasien rehabilitasi psikosomatis dan ortopedi. McCarthy dkk. (2016) mengkaji kecemasan dalam konteks pekerjaan serta kaitannya dengan produktivitas dan kualitas pertukaran sosial pada pekerja. Jones dkk. (2016) membahas keterkaitan tuntutan pekerjaan, kontrol terhadap pekerjaan, pendapatan, karakteristik tempat kerja, dan kecemasan kerja. Penelitian tersebut memperluas pemahaman mengenai kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan, tetapi hasilnya tidak dapat langsung digunakan untuk menggambarkan tingkat dan bentuk *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal karena terdapat perbedaan karakteristik responden serta konteks pekerjaan (Jones dkk., 2016; McCarthy dkk., 2016; Muschalla dkk., 2010).

Berdasarkan literatur yang digunakan, penelitian mengenai *freelancer* lebih banyak membahas ketidakamanan kerja, ketidakstabilan pendapatan, tuntutan klien, gangguan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, stres, tekanan

psikologis, atau kecemasan secara umum (Amanda, 2024; Gold & Mustafa, 2013; Hafeez dkk., 2022; May dkk., 2022; Sales & Navarro, 2024; Wood dkk., 2013). Sementara itu, penelitian mengenai *job anxiety* lebih banyak dilakukan pada populasi klinis atau kelompok pekerjaan yang memiliki karakteristik berbeda dari *freelancer* usia dewasa awal (Jones dkk., 2016; McCarthy dkk., 2016; Muschalla dkk., 2010). Dengan demikian, informasi mengenai gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal, baik berdasarkan skor keseluruhan maupun lima dimensi JAS, masih terbatas dalam literatur yang digunakan sebagai dasar penelitian ini.

Gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal penting diketahui karena temuan mengenai tekanan psikologis atau kecemasan secara umum belum dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang secara khusus terikat pada pekerjaan (Linden dkk., 2008; Muschalla dkk., 2010). Skor JAS secara keseluruhan dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat *job anxiety* pada responden, sedangkan skor setiap dimensi dapat memberikan informasi mengenai bentuk kecemasan kerja yang lebih menonjol (Linden dkk., 2008). Informasi tersebut dapat menjadi data empiris awal untuk memahami kecemasan terkait pekerjaan pada *freelancer* usia dewasa awal serta mendukung penelitian selanjutnya mengenai berbagai faktor yang berkaitan dengan *job anxiety*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal. Gambaran tersebut tidak hanya dilihat melalui tingkat *job anxiety* secara keseluruhan, tetapi juga berdasarkan lima dimensinya, yaitu *Stimulus-Related Anxiety and Avoidance Behaviour*, *Social Anxiety*, *Health-Related Anxiety*, *Cognitions of Insufficiency*, dan *Job-Related Worries* (Linden dkk., 2008). Melalui pengukuran tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan tingkat *job anxiety* yang dialami responden sekaligus mengidentifikasi bentuk kecemasan kerja yang paling menonjol. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai *job anxiety* pada *freelancer* usia

dewasa awal serta menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya dalam konteks pekerjaan *freelance*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Freelancer* menghadapi berbagai kondisi kerja, seperti ketidakpastian pendapatan, beban kerja yang berubah-ubah, ketidakpastian keberlanjutan proyek, serta tuntutan untuk mempertahankan kualitas kerja yang berkaitan dengan munculnya kecemasan yang berhubungan dengan pekerjaan.
2. *Freelancer* usia dewasa awal menghadapi tuntutan perkembangan untuk membangun karier dan mencapai kestabilan ekonomi, sementara pekerjaan *freelance* memiliki karakteristik kerja yang tidak pasti sehingga dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan terkait pekerjaan.
3. Kajian yang secara khusus menggambarkan *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensinya, masih terbatas.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada gambaran *job anxiety* secara keseluruhan dan berdasarkan lima dimensinya pada *freelancer* usia dewasa awal berusia 18–40 tahun yang masih aktif atau terakhir menjalankan pekerjaan *freelance* dalam enam bulan sebelum pengisian kuesioner.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal secara keseluruhan dan berdasarkan kelima dimensinya?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensinya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan empiris dalam bidang psikologi, khususnya mengenai gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensinya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya mengenai *job anxiety* dalam konteks pekerjaan *freelance*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi beberapa pihak sebagai berikut.

1. Bagi *Freelancer*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada *freelancer* usia dewasa awal mengenai gambaran *job anxiety* dalam konteks

pekerjaan *freelance*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu *freelancer* mengenali berbagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan.

2. Bagi Komunitas atau Platform *Freelancer*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi awal kepada komunitas atau platform *freelancer* mengenai gambaran kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan pada *freelancer* usia dewasa awal. Informasi tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi, ruang berbagi, atau dukungan yang sesuai dengan tantangan pekerjaan *freelance*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *job anxiety*, khususnya pada *freelancer* usia dewasa awal. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan faktor lain yang berkaitan dengan *job anxiety*, seperti *job insecurity*, stres kerja, dukungan sosial, atau kondisi kerja.