



Work Life Balance Ditinjau dari Persepsi Beban Kerja pada Pekerja Kreatif Digital di Kota Jambi

Cahyani Fatka Istiqomah¹, Rion Nofrianda², Fadzlu³

Universitas Jambi, Indonesia

cahyani-fatkaistiqomah@gmail.com¹ rionnofrianda@unjia.ac.id² fadzlu@unjia.ac.id³

Diserahkan tanggal 16 Desember 2025 | Diterima tanggal 19 Desember 2025 | Diterbitkan tanggal 1 Januari 2026

Abstract

The advancement of technology and flexible work systems has contributed to the emergence of new forms of employment, particularly in the digital creative industry. Despite offering flexibility, digital creative workers frequently experience high workloads due to tight deadlines, repeated revisions, and multitasking demands, which may disrupt their work-life balance and psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between workload perception and work life balance among digital creative workers in Jambi City. A quantitative correlational design was employed, involving 110 digital creative workers selected through purposive sampling. Data were collected using a workload perception scale based on Gawron's (2008) dimensions and a work life balance scale adapted from Fisher et al. (2009) by Gunawan (2019). Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. The results revealed a strong and significant negative correlation between workload perception and work life balance ($r = -0.629$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher perceived workload is associated with lower levels of work life balance among digital creative workers in Jambi City, suggesting that excessive workload perception may hinder individuals' ability to maintain a healthy balance between professional and personal life.

Keywords: *Work Life Balance, Workload Perception, Digital Creative, Jambi*

Abstrak

Perkembangan teknologi dan sistem kerja fleksibel mendorong munculnya berbagai bentuk pekerjaan baru, termasuk di sektor industri kreatif digital. Namun, fleksibilitas tersebut sering disertai dengan beban kerja tinggi akibat tenggat waktu ketat, revisi berulang, dan tuntutan multitasking yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work life balance). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi beban kerja dengan work life balance pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional terhadap 110 pekerja kreatif digital yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala persepsi beban kerja berdasarkan aspek Gawron (2008) dan skala work life balance yang diadaptasi dari Fisher dkk. (2009) oleh Gunawan (2019). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara persepsi beban kerja dengan work life balance ($r = -0,629$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi beban kerja yang dirasakan, semakin rendah tingkat work life balance pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi.

Kata Kunci: *Work Life Balance, Persepsi Beban Kerja, Pekerja Kreatif Digital, Kota Jambi*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan perubahan sistem kerja pascapandemi COVID-19 telah membawa transformasi signifikan dalam dunia kerja, khususnya pada sektor industri kreatif. Penerapan kerja fleksibel, berbasis proyek, dan pemanfaatan platform digital memberikan peluang baru, namun sekaligus menghadirkan tantangan berupa meningkatnya tuntutan kerja, tekanan waktu, dan batas kerja yang semakin kabur antara kehidupan profesional dan personal (Rachmawati & Santoso, 2021; Lestari dkk., 2023). Kondisi ini banyak dialami oleh pekerja kreatif digital yang dituntut untuk selalu produktif, responsif, dan kreatif dalam menghadapi tenggat waktu serta revisi berulang, sehingga berpotensi mengganggu keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan personal atau *work life balance*.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sistem kerja fleksibel tidak selalu berbanding lurus dengan kesejahteraan pekerja. Studi mengenai *flexploitation* dalam industri kreatif mengungkapkan kecenderungan pekerja untuk bekerja melebihi jam kerja standar akibat tuntutan proyek dan ekspektasi klien (Hung & Kembaren, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa intensitas kerja tinggi dan keterhubungan digital yang berlebihan berkorelasi dengan rendahnya *work life balance* serta meningkatnya kelelahan psikologis (Kerdpitak & Jermsittiparsert, 2020; Marsh dkk., 2024). Meskipun demikian, kajian empiris yang secara spesifik menelaah hubungan persepsi beban kerja dan *work life balance* pada pekerja kreatif digital di konteks lokal Indonesia, khususnya di daerah non-metropolitan seperti Kota Jambi, masih relatif terbatas.

Dalam perspektif psikologi industri dan organisasi, *work life balance* dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal secara seimbang (Schermerhorn, 2005). Fisher (2009) menekankan bahwa keseimbangan tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*). Salah satu faktor penting yang berperan sebagai tuntutan kerja adalah persepsi terhadap beban kerja, yang mencakup durasi kerja, beban usaha mental, serta tekanan emosional yang dirasakan individu (Harry dalam Abang, 2018). Beban kerja yang dipersepsikan tinggi berpotensi menyita waktu, energi, dan kapasitas psikologis pekerja, sehingga melemahkan kemampuan mereka dalam mempertahankan *work life balance*. Oleh karena itu, dapat diajukan tesis bahwa persepsi beban kerja memiliki hubungan negatif dengan *work life balance* pada pekerja kreatif digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan dari pekerja kreatif digital menggunakan skala persepsi beban kerja dan skala *work life balance*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antarvariabel.

Landasan Teori

Persepsi Beban Kerja

Persepsi merupakan proses psikologis yang melibatkan pengorganisasian dan penafsiran stimulus yang diterima individu melalui panca indera sehingga membentuk pemahaman terhadap lingkungan sekitarnya. Robbins (Reza, 2016) menjelaskan bahwa persepsi adalah proses di mana individu mengorganisasi dan menginterpretasikan rangsangan untuk memberi makna terhadap lingkungan. Sobur (2016) menambahkan bahwa persepsi tidak hanya terbatas pada proses penglihatan, tetapi mencakup cara individu memahami dan memaknai suatu objek atau peristiwa.

Dalam konteks pekerjaan, persepsi berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menilai tuntutan kerja yang dihadapi. Beban kerja sendiri didefinisikan sebagai sejumlah tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh individu dalam jangka waktu tertentu (Gawron, 2008). Tarwaka (2011) menyatakan bahwa beban kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas fisik dan psikologis pekerja. Beban kerja tidak hanya bersifat objektif, tetapi juga subjektif, tergantung pada bagaimana individu mempersepsikan tuntutan tersebut. Persepsi beban

kerja merujuk pada cara pandang individu terhadap tingkat tuntutan fisik, mental, dan psikologis yang harus dipenuhi dalam menyelesaikan pekerjaan. Persepsi ini menentukan apakah beban kerja dipandang sebagai tantangan yang memotivasi atau sebagai tekanan yang menimbulkan stres. Persepsi positif terhadap beban kerja dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan kerja, sedangkan persepsi negatif berpotensi menurunkan kinerja serta kesejahteraan psikologis pekerja.

Gawron (2008) mengemukakan bahwa persepsi beban kerja mencakup tiga dimensi utama, yaitu beban waktu (*time load*), beban usaha mental (*mental effort load*), dan beban tekanan psikologis (*psychological stress load*). Beban waktu berkaitan dengan keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas serta tumpang tindih pekerjaan. Beban usaha mental mencerminkan intensitas pemrosesan kognitif, seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Sementara itu, beban tekanan psikologis berkaitan dengan stres emosional, kecemasan, dan kelelahan yang dialami selama proses kerja. Ketiga dimensi ini secara bersama-sama membentuk persepsi individu terhadap beban kerja yang dirasakan.

Work Life Balance

Konsep *work life balance* berkembang sebagai respons terhadap meningkatnya tuntutan kerja yang berpotensi mengganggu kehidupan personal individu. Fisher, Bulger, dan Smith (2009) mendefinisikan *work life balance* sebagai upaya individu dalam menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Greenhaus et al. (2003) memandang *work life balance* sebagai tingkat keterlibatan dan kepuasan individu yang relatif seimbang antara domain kerja dan kehidupan personal. *Work life balance* tidak berarti pembagian waktu yang sama antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, melainkan kemampuan individu untuk mengelola tuntutan dari kedua domain tersebut secara harmonis tanpa harus mengorbankan salah satunya (Lockwood, 2003). Gunawan (2019) menegaskan bahwa *work life balance* tercapai ketika individu mampu memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus mempertahankan kesejahteraan personal dan sosial.

Fisher et al. (2009) mengemukakan bahwa *work life balance* terdiri dari dua aspek utama, yaitu tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*). Aspek tuntutan mencakup kondisi ketika pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi (*work interference with personal life*) maupun sebaliknya (*personal life interference with work*). Sementara itu, aspek sumber daya mencerminkan kondisi ketika pekerjaan mendukung kehidupan pribadi (*work enhancement of personal life*) dan kehidupan pribadi mendukung pekerjaan (*personal life enhancement of work*). Keseimbangan kerja-kehidupan tercapai ketika sumber daya yang dimiliki individu mampu mengimbangi tuntutan yang dihadapi. Berbagai faktor dapat memengaruhi *work life balance*, antara lain beban kerja, dukungan sosial, stres kerja, karakteristik individu, dukungan organisasi, serta penggunaan teknologi informasi (Vyas et al., 2017). Beban kerja yang tinggi merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap menurunnya *work life balance*, karena menguras waktu, energi, dan kapasitas psikologis individu.

Pekerja Kreatif Digital

Pekerja kreatif digital merupakan bagian dari ekonomi kreatif yang memanfaatkan teknologi digital dalam proses produksi, distribusi, dan konsumsi karya kreatif. Howkins (2001) menyebut ekonomi kreatif sebagai aktivitas ekonomi yang bertumpu pada kreativitas, ide, dan pengetahuan sebagai sumber nilai utama. Dalam konteks digital, Flew (2019) menekankan bahwa kreativitas diwujudkan melalui pemanfaatan teknologi seperti internet, perangkat lunak, dan platform digital. Florida (2014) mengategorikan pekerja kreatif digital sebagai bagian dari *creative class*, yaitu kelompok profesional yang menghasilkan nilai ekonomi melalui ide, inovasi, dan kreativitas simbolik. Pekerja kreatif digital mencakup berbagai profesi, seperti desainer grafis, content creator, digital marketer, videografer, ilustrator digital, animator, serta pengembang aplikasi. Karakteristik utama kelompok ini adalah fleksibilitas kerja, orientasi pada proyek dan deadline, serta ketergantungan pada reputasi dan portofolio digital.

Meskipun menawarkan fleksibilitas ruang dan waktu, pekerjaan kreatif digital juga dihadapkan pada tantangan berupa beban kerja yang fluktuatif, jam kerja tidak teratur, tekanan kreativitas berkelanjutan, serta kaburnya batas antara kehidupan kerja dan pribadi. Kondisi ini menjadikan pekerja kreatif digital rentan mengalami ketidakseimbangan *work life balance*, terutama ketika persepsi terhadap beban kerja cenderung tinggi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pengumpulan data secara potong lintang (*cross-sectional*). Pendekatan penelitian kuantitatif ini menekankan pada pengumpulan data dalam bentuk angka dan analisis statistik untuk menguji hipotesis secara objektif (Rahim, 2025). Menurut Periantalo (2016), pendekatan kuantitatif bersifat deduktif, yaitu menjelaskan suatu fenomena dari yang umum ke yang khusus. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antara persepsi beban kerja sebagai variabel independen dan *work life balance* sebagai variabel dependen pada pekerja kreatif digital. Penelitian dilaksanakan di Kota Jambi dalam satu periode pengambilan data. Populasi penelitian mencakup seluruh pekerja kreatif digital di Kota Jambi, dengan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2021), *Non-Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel. Sampel penelitian berjumlah 110 responden yang memenuhi kriteria: berusia minimal 18 tahun, bekerja di sektor industri kreatif digital, memiliki masa kerja minimal tiga bulan, bekerja dengan sistem fleksibel, hybrid, atau jarak jauh, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarluaskan secara daring. Persepsi beban kerja diukur menggunakan skala persepsi beban kerja yang dikembangkan oleh Hidayati (2021), yang mencakup dimensi beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Skala ini terdiri dari 30 butir pernyataan dengan format skala Likert lima poin dan memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi. Variabel *work life balance* diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Gunawan dkk. (2019) berdasarkan konsep Fisher, yang mencakup dimensi *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work*. Skala ini terdiri dari 17 butir pernyataan dengan format skala Likert lima poin dan menunjukkan reliabilitas yang sangat baik.

Sebelum analisis utama dilakukan, data terlebih dahulu diuji kualitasnya melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas item dilakukan dengan melihat koefisien korelasi butir-total, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Data yang telah memenuhi asumsi statistik kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan skor masing-masing variabel. Selanjutnya, pengujian asumsi normalitas dan linearitas dilakukan sebagai prasyarat analisis inferensial.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara persepsi beban kerja dan *work life balance*. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,01.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara persepsi beban kerja dan *work life balance* pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dipersepsikan oleh individu, semakin rendah kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal. Hubungan negatif ini menegaskan bahwa persepsi terhadap beban kerja merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kualitas *work life balance*.

Tabel. Hasil Uji Hipotesis

Persepsi beban kerja – <i>Work life balance</i>	Deviation From Linearity	Signifikansi	Keterangan
110	-0,629	<0,001	Signifikan

Sumber : SPSS 27

Secara teoretis, hubungan negatif ini diperkuat oleh *work-family conflict theory* (Greenhaus & Beutell, 1985), yang menjelaskan bahwa konflik peran terjadi ketika tuntutan pekerjaan mengambil alih waktu, energi, dan perhatian yang harusnya digunakan untuk kehidupan personal. Pada pekerja kreatif digital, pola kerja fleksibel yang seharusnya mempermudah justru menciptakan batas kerja yang kabur. Beban kerja yang tinggi menyebabkan pekerja kreatif digital kesulitan memisahkan peran profesional dan peran personal, terutama karena pekerjaan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja melalui dukungan teknologi digital. Akibatnya, batas antara waktu kerja dan waktu pribadi menjadi semakin kabur. Hal ini dipertegas oleh *work-family border theory* (Clark, 2000) yang menyatakan bahwa semakin lemah batas antara domain pekerjaan dan kehidupan pribadi, semakin tinggi kemungkinan terjadinya disrupsi keseimbangan hidup. Hasil penelitian ini sangat konsisten dengan teori sebelumnya karena mayoritas responden bekerja berbasis proyek, sering bekerja di malam hari, dan perlu mengikuti perubahan teknologi secara cepat, sehingga memperbesar *time-based conflict* dan *strain-based conflict*.

Persepsi beban kerja tidak hanya mencerminkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga mencakup kompleksitas pekerjaan, tekanan waktu, serta tuntutan mental dan emosional yang menyertainya. Pada pekerja kreatif digital, beban kerja sering kali bersifat tidak terstruktur, berbasis proyek, dan bergantung pada permintaan klien. Kondisi ini membuat intensitas kerja menjadi fluktuatif namun cenderung tinggi, terutama ketika menghadapi tenggat waktu ketat dan revisi berulang. Situasi tersebut dapat memicu perasaan kewalahan dan kelelahan psikologis yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan kehidupan kerja.

Tabel. Kategorisasi Variabel Persepsi Beban Kerja

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 68,1$	8	7.3%
Rendah	$68,1 < X \leq 79,2$	21	19.1%
Sedang	$79,3 < X \leq 90,4$	45	40.9%
Tinggi	$90,5 < X \leq 101,6$	34	30.9%
Sangat Tinggi	$101,6 < X$	2	1.8%

Sumber: SPSS 27

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori persepsi beban kerja sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pekerjaan kreatif digital sering dipersepsikan fleksibel dan otonom, pada praktiknya pekerja tetap menghadapi tuntutan kerja yang besar. Fleksibilitas kerja yang dimiliki sering kali disertai dengan ekspektasi produktivitas yang tinggi dan jam kerja yang tidak menentu. Kondisi ini dapat menciptakan apa yang disebut sebagai *flexibility paradox*, yaitu situasi di mana fleksibilitas justru meningkatkan beban kerja dan mengurangi waktu pemulihan.

Setelah mendapatkan kesimpulan bahwa persepsi beban kerja pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi berada pada kategori sedang hingga tinggi, selanjutnya dilakukan analisis deskriptif pada variabel *work life balance*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, *work life balance* responden dominan berada pada kategori sedang hingga rendah yakni sebanyak 35 responden pada kategori sedang dan 42 responden pada kategori rendah.

Tabel. Kategorisasi Variabel *Work Life Balance*

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 37.1$	1	0.9%

Rendah	$37.1 < X \leq 47.9$	42	38.2%
Sedang	$47.9 < X \leq 58.8$	35	31.8%
Tinggi	$58.8 < X \leq 69.7$	16	14.5%
Sangat Tinggi	$69.7 < X$	16	14.5%

Sumber: SPSS 27

Gambaran *work life balance* responden menunjukkan kecenderungan berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pekerja kreatif digital mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Rendahnya *work life balance* tercermin dari terbatasnya waktu istirahat, berkurangnya kualitas interaksi sosial, serta minimnya kesempatan untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang bersifat rekreatif maupun pengembangan diri. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, pekerja berpotensi mengalami kelelahan kronis, penurunan kepuasan hidup, dan gangguan kesejahteraan psikologis. Ditinjau dari kerangka *work life balance* Fisher, ketidakseimbangan ini terutama terlihat pada dominasi dimensi *work interference with personal life* (WIPL). Beban kerja yang tinggi menyebabkan pekerjaan lebih sering mengganggu kehidupan personal dibandingkan sebaliknya. Sementara itu, dimensi *work enhancement of personal life* (WEPL) dan *personal life enhancement of work* (PLEW) belum berkembang secara optimal, sehingga hubungan positif dan saling memperkaya antara pekerjaan dan kehidupan personal belum sepenuhnya tercapai.

Karakteristik pekerjaan kreatif digital yang berbasis proyek juga memperkuat temuan penelitian ini. Sistem kerja berbasis proyek menuntut fokus dan intensitas tinggi dalam periode tertentu, yang sering kali mengharuskan pekerja mengorbankan waktu personal. Ketika fase kerja intensif ini terjadi secara berulang tanpa jeda pemulihan yang memadai, maka ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi semakin sulit dihindari. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan prediktor penting terhadap *work life balance*. Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya stres kerja, kelelahan emosional, dan menurunnya kesejahteraan subjektif. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan memberikan bukti empiris pada konteks pekerja kreatif digital di tingkat lokal, khususnya di Kota Jambi.

Dari perspektif *border theory*, pekerja kreatif digital memiliki batas kerja–kehidupan yang bersifat fleksibel dan permeabel. Teknologi digital memungkinkan pekerjaan masuk ke ranah kehidupan personal dengan sangat mudah. Ketika individu tidak memiliki kontrol yang cukup terhadap batas tersebut, maka pekerjaan cenderung mendominasi kehidupan pribadi. Persepsi beban kerja yang tinggi mencerminkan lemahnya kontrol individu terhadap batas kerja–kehidupan, yang pada akhirnya menurunkan kualitas *work life balance*.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa organisasi atau perusahaan di sektor industri kreatif digital perlu lebih memperhatikan aspek psikologis pekerja, khususnya terkait pengelolaan beban kerja. Fleksibilitas kerja perlu diimbangi dengan kejelasan target, batasan waktu kerja, serta dukungan organisasi yang memadai agar pekerja dapat menjaga keseimbangan hidup secara lebih sehat dan berkelanjutan.

Selain itu, dari sisi individu, pekerja kreatif digital perlu mengembangkan strategi manajemen waktu, pengelolaan stres, dan kemampuan menetapkan batas antara pekerjaan dan kehidupan personal. Kesadaran akan pentingnya *work life balance* menjadi kunci agar pekerja tidak hanya produktif secara profesional, tetapi juga mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa persepsi beban kerja merupakan faktor yang berperan signifikan dalam menentukan *work life balance* pada pekerja kreatif digital. Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan kerja tanpa dukungan dan pengelolaan yang memadai berpotensi menurunkan kualitas keseimbangan kehidupan kerja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam

memahami dinamika psikologis pekerja kreatif digital serta menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kerja yang lebih berorientasi pada kesejahteraan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa persepsi terhadap beban kerja memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan work life balance pada pekerja kreatif digital di Kota Jambi. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dipersepsikan individu, semakin rendah kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal. Temuan deskriptif juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori persepsi beban kerja sedang hingga tinggi, sementara tingkat *work life balance* cenderung rendah hingga sedang, yang mengindikasikan adanya tantangan nyata dalam menjaga harmoni kehidupan kerja di sektor kreatif digital.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa beban kerja merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja, khususnya dalam konteks pekerjaan kreatif berbasis digital yang ditandai oleh fleksibilitas waktu, tekanan kreativitas, serta tuntutan multitasking. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan agar perusahaan atau organisasi di sektor industri kreatif digital melakukan evaluasi dan pengelolaan beban kerja secara lebih proporsional, termasuk penyesuaian target kerja, pembagian tugas yang realistis, serta dukungan kebijakan kerja yang berorientasi pada work life balance.

Penelitian ini juga merekomendasikan agar pekerja kreatif digital mengembangkan strategi pengelolaan waktu dan stres secara mandiri, seperti menetapkan batasan jam kerja dan memanfaatkan waktu di luar pekerjaan untuk pemulihan psikologis. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti dukungan organisasi, stres kerja, atau strategi coping, serta menggunakan pendekatan metode campuran guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika work life balance pada pekerja kreatif digital. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh responden dan pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, R., Nursiani, N. P., & Fanggidae, R. P. C. (2018). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja tenaga kependidikan pada Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Journal of Management Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 7(2), 255–266. <https://doi.org/10.35508/jom.v7i2.1214>
- Agus Wahyudi, G., Anwar, G. S., Kamila, O. N., & Silviana, D. R. (2024). Strategi pengembangan sektor industri kreatif dalam mendorong pertumbuhan ekonomi nasional. *Cemerlang: Jurnal Manajemen dan Ekonomi Bisnis*, 4(3), 274–288. <https://doi.org/10.55606/cemerlang.v4i3.3064>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Gawron, V. J. (2008). *Human performance, workload, and situational awareness measures handbook*. CRC Press.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 88–94. <https://doi.org/10.21009/jppp.082.05>
- Hudson. (2005). *The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice*. Hudson Global Resources.

- Hung, N., & Kembaren, E. M. (2024). Kontribusi job demands dan job resources terhadap psychological well-being pekerja creative agency di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 159–170.
- Islamiati, D., Gunawan, P., A. W., & Aseanty, D. (2023). Factors that influence work-life balance in distributor companies in West Jakarta. *Indonesian Journal of Interdisciplinary Research in Science and Technology*, 1(10), 889–904. <https://doi.org/10.55927/marcopolo.v1i10.6991>
- Kerdpitak, C., & Jermittiparsert, K. (2020). The effects of workplace stress and work-life balance on turnover intention: Empirical evidence from the pharmaceutical industry in Thailand. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(2), 586–594. <https://doi.org/10.5530/srp.2020.2.86>
- Lockwood, N. R. (2003). Work-life balance: Challenges and solutions. *SHRM Research Quarterly*.
- Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Digital workplace technology intensity: Qualitative insights on employee wellbeing impacts of digital workplace job demands. *Frontiers in Organizational Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/forgp.2024.1392997>
- Rahim, B. (2025). *Metodologi penelitian untuk psikologi*. Yayasan Putra Adi Dharma.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tarwaka, & Sudiajeng. (2004). *Ergonomi untuk kesehatan dan keselamatan kerja dan produktivitas*. Uniba Press.