DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954
ISSN: 2987-1875

No Artikel #954
Halaman : 178-193

MRBEST
Media Riset
Bisnis Ekonomi Sains dan Terapan

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FREELANCER* DI MEDIA SOSIAL

Rexanova Khansa Yusri[1], Rony Edward Utama[2]
Universitas Muhammadiyah Jakarta[1,2]

[1] rexakhansa@gmail.com
[2] r.edwardutama@umj.ac.id

Informasi artikel
Diterima :
22 Januari 2026
Direvisi :
20 April 2026
Disetujui :
22 April 2026

ABSTRACT

This study employed a quantitative method with a survey approach. The research population consisted of students who work as freelancers on social media, with a total sample of 96 respondents selected using a specific sampling technique. Data were collected through questionnaire distribution and analyzed using multiple linear regression analysis with the assistance of SPSS version 30. The results show that, partially, work-life balance has a negative and significant effect on freelancers, while social support has a positive and significant effect on freelancers. Simultaneously, work-life balance and social support have a significant effect on freelancers on social media. These findings indicate that social support plays an important role in encouraging students to engage in freelance work, while work-life balance serves as a key consideration in determining freelance career choices.

Keywords *: Work-life balance, Social support, Freelancers*

PENDAHULUAN

Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) merupakan salah satu fungsi penting dalam organisasi, dengan fokus pada pengelolaan individu sebagai aset strategis. Dalam konteks saat ini, peran MSDM tidak hanya terbatas pada perekrutan dan penggajian, tetapi juga mencakup pengembangan potensi individu, pengelolaan karier, kesejahteraan kerja, serta kemampuan beradaptasi dengan perubahan pasar tenaga kerja yang dinamis. Salah satu fenomena yang mencuat adalah meningkatnya jumlah mahasiswa yang memilih jalur pekerjaan *freelancer*, khususnya di bidang digital melalui media sosial. Belakangan ini, pekerjaan sebagai *freelancer* banyak diminati oleh mahasiswa. *Freelancer* menjadi pilihan yang semakin diminati mahasiswa karena menawarkan fleksibilitas waktu, peluang penghasilan, serta kesempatan mengembangkan keterampilan. Namun, fleksibilitas tersebut juga menghadirkan tantangan baru, terutama terkait *work-life balance*. Mahasiswa yang berprofesi sebagai *freelancer* seringkali menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi dan akademik. Jam kerja yang tidak menentu, tekanan dari klien, serta tuntutan untuk selalu aktif di platform digital berisiko menimbulkan stres, kelelahan, hingga menurunnya performa akademik.

OPEN ACCESS
MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

Selain faktor *work-life balance*, dukungan sosial juga memiliki peranan penting dalam keberlangsungan mahasiswa *freelancer*. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus mampu meningkatkan motivasi, memberikan kepercayaan diri, serta menjadi sumber ketahanan psikologis. penelitian Fitriani (2021).

Faktor penting yang secara signifikan mempengaruhi proses pengambilan keputusan siswa dalam pemilihan karir adalah ketersediaan dukungan sosial, yang bermanifestasi dari hubungan keluarga, persahabatan, dan lingkungan akademik. Dukungan ini dapat mencakup motivasi, sumber informasi, serta peningkatan efikasi diri mengenai pilihan karir yang dilakukan. Dalam konteks sosial yang terus memprioritaskan gagasan pekerjaan yang stabil, kehadiran dukungan sosial menjadi penting. Dukungan ini berfungsi untuk mengurangi perasaan ragu atau cemas yang mungkin timbul ketika siswa merenungkan lintasan karir *freelance*. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020) menunjukkan korelasi penting antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa yang terlibat dalam pekerjaan lepas. Penelitian Lestari (2020) mengungkapkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental siswa yang berpartisipasi dalam upaya *freelance*.

Pada titik ini, mahasiswa biasanya aktif mencari informasi secara formal maupun informal. Mereka dapat melakukan ini dengan mengikuti seminar tentang persiapan masuk dunia kerja atau mencari tahu tentang perusahaan yang dianggap sesuai. Ini mampu memberikan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri dan memberikan kenyamanan dalam bekerja yang sesuai dengan karakter dan kepribadian setiap siswa. Pengaruh lingkungan juga sangat penting ketika seseorang memasuki masa remaja atau dewasa awal. Ketika seseorang menerima dukungan sosial dari pihak lain, mereka akan percaya dan mempercayai informasi dari pihak-pihak yang dianggap memiliki kemampuan untuk memberikan dukungan sosial yang diharapkan.

Seseorang dapat mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungannya dari berbagai sumber, seperti pasangan atau orang yang dicintainya, keluarga, teman-teman, atau kelompok komunitas. Seseorang yang menerima dukungan sosial mengalami perasaan kepedulian, empati, perhatian, pandangan yang positif, dan dorongan untuk bertindak. Saat situasi stres muncul, hal ini memberikan rasa nyaman dan nyaman, serta rasa dimiliki dan dicintai.

Beberapa faktor seperti *work-life balance* dan dukungan sosial berperan penting dalam membentuk pola pikir karier mahasiswa. Dalam konteks MSDM, hal ini berkaitan dengan teori perilaku kerja, motivasi, serta pengembangan sumber daya manusia yang berbasis individu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keputusan mereka untuk menekuni karier sebagai *freelancer*.

1. *Work-life balance* kini menjadi aspek penting dalam pengembangan diri mahasiswa. Dalam MSDM, *work-life balance* dipandang sebagai keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mahasiswa *freelancer* dituntut untuk mampu mengatur waktu antara kuliah, pekerjaan, dan aktivitas pribadi. Apabila keseimbangan ini tercapai, mahasiswa dapat bekerja dengan lebih produktif, sehat secara mental, dan tetap berprestasi dalam akademik maupun karier *freelance* yang dijalani.
2. Dukungan Sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan kampus juga sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan keteguhan dalam karier. MSDM menekankan bahwa lingkungan sekitar memiliki peran besar dalam perkembangan karier individu. Ketika mahasiswa merasa mendapat dukungan, mereka akan lebih yakin untuk melanjutkan karier sebagai *freelancer*, meskipun pilihan ini sering dianggap tidak konvensional oleh sebagian masyarakat.

Meskipun pekerjaan ini memberi siswa kebebasan, ada masalah. Ketidaksesuaian waktu dan upah yang rendah, serta masalah dalam proses tawar-menawar yang dapat menyebabkan eksploitasi, adalah masalah yang sering terjadi. Selain itu, fleksibilitas waktu menjadi masalah

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

karena pekerjaan *freelance* seringkali harus dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh klien, yang mungkin tidak selalu sesuai dengan waktu belajar mahasiswa. Selain itu, mahasiswa sering terlena dengan pekerjaan *freelance*, yang menyebabkan mereka gagal di sekolah. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka jika prestasi akademik mereka buruk (Barbayannis et al., 2022).

Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam melakukan negosiasi mengenai upah pekerjaan *freelance* yang mereka jalani (Firdasanti et al., 2021). Mereka cenderung lebih memfokuskan perhatian pada pengalaman yang akan diperoleh daripada pada besaran bayaran yang diterima.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas pengaruh *work-life balance* terhadap perilaku mahasiswa maupun dukungan sosial terhadap aspek psikologis mahasiswa. Namun, sebagian besar studi sebelumnya menunjukkan hasil yang cenderung mendukung bahwa *work-life balance* dan dukungan sosial berdampak positif terhadap pilihan karier mahasiswa sebagai *freelancer*. Misalnya, penelitian oleh Sholeha & Alifia (2025) menunjukkan bahwa *work-life balance* berperan penting dalam menjaga keseimbangan peran akademik dan pekerjaan mahasiswa yang memilih menjadi *freelancer*. Sementara itu, penelitian oleh Lestari dan Prasetya (2021) juga menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri mahasiswa dalam memilih karier *freelance*.

Namun, ada pula penelitian yang menghasilkan temuan sebaliknya, yaitu *work-life balance* yang buruk justru menimbulkan konflik peran, serta dukungan sosial yang rendah tidak signifikan memengaruhi keputusan mahasiswa dalam karier *freelancer*. Contohnya, penelitian oleh Wahyuni (2021) menyebutkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan *freelance* dapat mengganggu fokus serta menurunkan produktivitas mahasiswa, sehingga memengaruhi pemilihan karier secara tidak optimal.

Kesenjangan (gap) ini menunjukkan bahwa hasil penelitian sebelumnya belum konsisten. terutama dalam konteks mahasiswa yang memilih jalur karier sebagai *freelancer* di era digital. Beberapa studi berfokus pada aspek keseimbangan peran, stres, serta dukungan lingkungan sosial, tetapi belum secara spesifik menganalisis secara simultan pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa memilih karier sebagai *freelancer* di media sosial.

Selain itu, konteks lokal, seperti mahasiswa di wilayah perkotaan dengan akses tinggi terhadap digitalisasi dan budaya kerja fleksibel, juga belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab ketidakpastian hasil studi terdahulu sekaligus mengisi kekosongan dalam literatur mengenai pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial terhadap mahasiswa *freelancer* di media sosial. Selain itu, konteks lokal, seperti mahasiswa di wilayah perkotaan dengan akses tinggi terhadap digitalisasi dan budaya kerja fleksibel, juga belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab ketidakpastian hasil studi terdahulu sekaligus mengisi kekosongan dalam literatur mengenai pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial terhadap mahasiswa *freelancer* di media sosial. Kesenjangan (gap) ini menunjukkan bahwa hasil penelitian sebelumnya belum konsisten. terutama dalam konteks mahasiswa yang memilih jalur karier sebagai *freelancer* di era digital. Beberapa studi berfokus pada aspek keseimbangan peran, stres, serta dukungan lingkungan sosial, tetapi belum secara spesifik menganalisis secara simultan pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa memilih karier sebagai *freelancer* di media sosial.

Selain itu, konteks lokal, seperti mahasiswa di wilayah perkotaan dengan akses tinggi terhadap digitalisasi dan budaya kerja fleksibel, juga belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab ketidakpastian hasil studi terdahulu sekaligus mengisi kekosongan dalam literatur mengenai pengaruh *work-life balance* dan dukungan sosial terhadap mahasiswa *freelancer* di media sosial. Judul penelitian ini adalah "Pengaruh *Work-*

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

life balance dan Dukungan Sosial terhadap *Freelancer* di Media Sosial", yang dipilih karena fenomena meningkatnya jumlah mahasiswa yang memilih jalur *freelance* sebagai alternatif karier utama. Di tengah ketatnya persaingan kerja formal dan mudahnya akses digital, mahasiswa semakin dituntut untuk mampu mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* menjadi faktor penting agar mahasiswa tidak mengalami stres atau kelelahan saat menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus *freelancer*.

Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus memberikan motivasi dan kepercayaan diri bagi mahasiswa untuk melanjutkan karier *freelance* yang fleksibel dan non-konvensional ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana kedua faktor tersebut memengaruhi mahasiswa dalam menjalani pekerjaan sebagai *freelancer* di media sosial.

KAJIAN LITERATUR

Grand Theory

Perkembangan dunia kerja digital mendorong munculnya konsep *boundaryless career*, yaitu pola karier yang tidak terikat oleh organisasi, waktu, maupun lokasi kerja tertentu (Indrajaya et a., 2022). Fenomena ini mendorong meningkatnya minat mahasiswa untuk bekerja sebagai *freelancer* di media sosial karena menawarkan fleksibilitas dan peluang pengembangan keterampilan. Namun, fleksibilitas tersebut juga menimbulkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Suhartini et al (2025) menjelaskan bahwa keseimbangan peran kerja dan kehidupan pribadi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, produktivitas, dan keberlanjutan karier. Selain itu, dukungan sosial berdasarkan *Social Support Theory* dan *Stress-Buffering Model* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kerja serta meningkatkan ketahanan psikologis (Yan, 2025).

Work-life balance

Work-life balance didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tidak menimbulkan konflik peran (Rahmayati, 2021)). Keseimbangan ini penting untuk menjaga kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup. Dimensi *work-life balance* meliputi aspek waktu, fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual (Williem & Bangun, 2023). Faktor yang memengaruhi *work-life balance* antara lain karakteristik individu, keluarga, pekerjaan, serta sikap personal (Gaol et al., 2023).

Freelancer

Freelancer merupakan individu yang menawarkan jasa atau keahlian tanpa terikat kontrak kerja jangka panjang dan umumnya dibayar berdasarkan proyek. Bagi mahasiswa, pekerjaan *freelance* bertujuan untuk membantu kebutuhan finansial sekaligus memperoleh pengalaman kerja yang relevan (Karim, 2021). Faktor utama yang memengaruhi keputusan menjadi *freelancer* meliputi fleksibilitas waktu dan lokasi, peluang penghasilan, kemampuan mengelola proyek, jaringan profesional, kemajuan teknologi, serta keterampilan dan pengalaman. Dimensi *freelancer* mencakup status hubungan kerja, sistem upah, fleksibilitas waktu, serta kemampuan dan keahlian (Ilhamsyah et al., 2025).

Dukungan Sosial

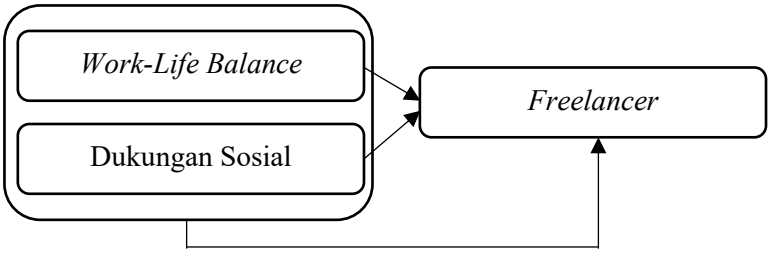
Dukungan sosial merupakan bantuan emosional, instrumental, informatif, dan pendampingan yang diterima individu dari lingkungan sekitar (Cahyaningrum & Syafiq, 2022). Dukungan ini berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat motivasi individu dalam menjalani pekerjaan *freelance*. Dimensi dukungan sosial meliputi dukungan emosional, instrumental, informatif, dan pendamping (Suaida et al., 2015).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *work-life balance* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja, kesejahteraan psikologis, kinerja, dan keberlanjutan karier *freelancer*. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kedua variabel tersebut

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

berperan penting dalam menentukan keberlangsungan mahasiswa dalam memilih dan menjalani karier sebagai *freelancer* di media sosial. Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa *work-life balance* dan dukungan sosial berpengaruh secara parsial maupun simultan terhadap *freelancer* di media sosial.



Gambar 1. Kerangka Berpikir
Sumber : Diolah penulis

Hipotesis Penelitian:
H1 : *Work-Life Balance* berpengaruh terhadap *freelancer*
H2 : Dukungan sosial berpengaruh terhadap *freelancer*
H3 : *Work-Life Balance* dan Dukungan sosial berpengaruh terhadap *freelancer*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Desain asosiatif dipilih karena bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh antara dua variabel bebas, yaitu *Work-life balance* (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2), terhadap variabel terikat yaitu *Freelancer* (Y). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis secara statistik melalui analisis regresi linear berganda yang didukung oleh uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), serta koefisien determinasi (R^2) guna mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Operasionalisasi variabel dilakukan untuk menjabarkan setiap variabel penelitian ke dalam dimensi dan indikator yang dapat diukur secara objektif. Variabel *Work-life balance* diukur melalui enam dimensi, yaitu dimensi waktu, fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Variabel Dukungan Sosial diukur melalui dimensi dukungan emosional, instrumental, informatif, dan pendamping. Sementara itu, variabel *Freelancer* diukur berdasarkan status hubungan kerja, sistem satuan kerja dan upah, fleksibilitas waktu, serta kemampuan dan keahlian. Seluruh indikator diukur menggunakan skala Likert lima tingkat untuk memperoleh data persepsi responden secara kuantitatif.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang berprofesi sebagai *freelancer* digital. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber pendukung seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen relevan yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui media sosial, sehingga tidak terikat pada lokasi geografis tertentu. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama periode Juli hingga Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer* digital di wilayah Tangerang Selatan, seperti content creator, host live streaming, admin media sosial, desainer grafis, dan bidang sejenis. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error sebesar 10%. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 96 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

probability sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Metode pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang disebarkan secara online melalui Google Form. Kuesioner disusun berdasarkan indikator variabel dengan menggunakan skala Likert. Selain itu, wawancara dan observasi digunakan sebagai metode pendukung untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait karakteristik responden dan konteks penelitian.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 30. Tahapan analisis meliputi pengujian instrumen penelitian yang terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas minimal 0,60. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model regresi.

Metode analisis utama yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh *Work-life balance* dan Dukungan Sosial terhadap *Freelancer*. Selain itu, analisis koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur besarnya kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk melihat pengaruh parsial masing-masing variabel independen dan uji F untuk melihat pengaruh simultan seluruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Dengan prosedur analisis tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang valid dan reliabel mengenai faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa dalam memilih dan menjalani profesi *freelancer*.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Analisis Hasil

Uji Instrumen Data

Uji instrumen data meliputi uji validitas dan reabilitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel.

Uji Validitas

Digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya kuesioner. Suatu model dinyatakan valid jika nilai signifikan 0,05 atau 5%. Kriteria pengujiannya adalah jika r hitung > t tabel, maka instrumen atau item-item berkolerasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid). Jumlah data (n) = 96 , maka df = 96 - 2 = 94, maka didapat Ftabel Sebesar 0,200.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas *Freelancer* (Y)

Butir Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Instrumen 1	0, 681	0,200	Valid
Instrumen 2	0, 530	0,200	Valid
Instrumen 3	0, 664	0,200	Valid
Instrumen 4	0, 523	0,200	Valid
Instrumen 5	0, 334	0,200	Valid
Instrumen 6	0, 626	0,200	Valid
Instrumen 7	0, 634	0,200	Valid
Instrumen 8	0, 647	0,200	Valid
Instrumen 9	0, 596	0,200	Valid
Instrumen 10	0, 654	0,200	Valid
Instrumen 11	0, 559	0,200	Valid
Instrumen 12	0, 628	0,200	Valid
Instrumen 13	0, 745	0,200	Valid

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Butir Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Instrumen 14	0, 553	0,200	Valid
Instrumen 15	0, 491	0,200	Valid
Instrumen 16	0, 381	0,200	Valid
Instrumen 17	0, 321	0,200	Valid
Instrumen 18	0, 512	0,200	Valid
Instrumen 19	0, 477	0,200	Valid
Instrumen 20	0, 428	0,200	Valid
Instrumen 21	0, 413	0,200	Valid
Instrumen 22	0, 418	0,200	Valid

Sumber: Data yang diolah SPSS 30

Berdasarkan hasil table 1. diatas bahwa semua pernyataan *Freelancer* adalah valid. Hal ini karena semua pernyataan memiliki r hitung > r table 0,2006.

Tabel 2. Hasil Uji Vaiditas *Work-life balance* (X1)

Butir Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Instrumen 1	0, 629	0,200	Valid
Instrumen 2	0, 604	0,200	Valid
Instrumen 3	0, 651	0,200	Valid
Instrumen 4	0, 511	0,200	Valid
Instrumen 5	0, 498	0,200	Valid
Instrumen 6	0, 568	0,200	Valid
Instrumen 7	0, 622	0,200	Valid
Instrumen 8	0, 489	0,200	Valid
Instrumen 9	0, 699	0,200	Valid
Instrumen 10	0, 621	0,200	Valid
Instrumen 11	0, 646	0,200	Valid
Instrumen 12	0, 641	0,200	Valid
Instrumen 13	0, 643	0,200	Valid
Instrumen 14	0, 519	0,200	Valid
Instrumen 15	0, 585	0,200	Valid
Instrumen 16	0, 727	0,200	Valid
Instrumen 17	0, 636	0,200	Valid
Instrumen 18	0, 614	0,200	Valid
Instrumen 19	0, 625	0,200	Valid
Instrumen 20	0, 518	0,200	Valid
Instrumen 21	0, 558	0,200	Valid
Instrumen 22	0, 465	0,200	Valid
Instrumen 23	0, 602	0,200	Valid
Instrumen 24	0, 664	0,200	Valid
Instrumen 25	0, 566	0,200	Valid
Instrumen 26	0, 490	0,200	Valid
Instrumen 27	0, 603	0,200	Valid
Instrumen 28	0, 584	0,200	Valid
Instrumen 29	0, 592	0,200	Valid
Instrumen 30	0, 516	0,200	Valid
Instrumen 31	0, 526	0,200	Valid

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Butir Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Instrumen 32	0, 625	0,200	Valid
Instrumen 33	0, 497	0,200	Valid
Instrumen 34	0, 502	0,200	Valid
Instrumen 35	0, 593	0,200	Valid
Instrumen 36	0, 532	0,200	Valid
Instrumen 37	0, 685	0,200	Valid
Instrumen 38	0, 469	0,200	Valid
Instrumen 39	0, 628	0,200	Valid
Instrumen 40	0, 568	0,200	Valid
Instrumen 41	0, 745	0,200	Valid
Instrumen 42	0, 596	0,200	Valid
Instrumen 43	0, 616	0,200	Valid
Instrumen 44	0, 662	0,200	Valid
Instrumen 45	0, 665	0,200	Valid
Instrumen 46	0, 704	0,200	Valid
Instrumen 47	0, 507	0,200	Valid
Instrumen 48	0, 658	0,200	Valid

Sumber: Data yang diolah SPSS 30

Berdasarkan hasil table 2. diatas bahwa semua pernyataan *Work-life balance* adalah valid. Hal ini karena semua pernyataan memiliki r hitung > r table 0,2006.

Tabel 3. Dukungan Sosial (X2)

Butir Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Instrumen 1	0, 782	0,200	Valid
Instrumen 2	0, 743	0,200	Valid
Instrumen 3	0, 703	0,200	Valid
Instrumen 4	0, 663	0,200	Valid
Instrumen 5	0, 794	0,200	Valid
Instrumen 6	0, 737	0,200	Valid
Instrumen 7	0, 765	0,200	Valid
Instrumen 8	0, 603	0,200	Valid
Instrumen 9	0, 690	0,200	Valid
Instrumen 10	0, 708	0,200	Valid
Instrumen 11	0, 685	0,200	Valid
Instrumen 12	0, 688	0,200	Valid
Instrumen 13	0, 643	0,200	Valid
Instrumen 14	0, 663	0,200	Valid
Instrumen 15	0, 625	0,200	Valid
Instrumen 16	0, 702	0,200	Valid
Instrumen 17	0, 703	0,200	Valid
Instrumen 18	0, 639	0,200	Valid
Instrumen 19	0, 711	0,200	Valid
Instrumen 20	0, 612	0,200	Valid

Sumber: Data yang diolah SPSS 30

Berdasarkan hasil table 4.6 diatas bahwa semua pernyataan Dukungan Sosial adalah valid. Hal ini karena semua pernyataan memiliki r hitung > r table 0,2006.

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Uji Realibilitas

Uji realibilitas digunakan untuk menguji apakah instrumen dalam penelitian ini dapat di percaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data serta untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, sebuah instrumen dinyatakan realibel apabila nilai *cronbach"s alpha* lebih dari 0,600 sebaliknya, apabila niali *cronbach's alpha* kurang dari 0,600 maka dinyatakan tidak realibel.

Tabel 3. Hasil Uji Reabilitas Seluruh Variabel

Variabel	*Cronbac'h Alpha*	Batasan	Keterangan
Freelancer	0,888	0,600	Reliabel
Work-life balance	0,960	0,600	Reliabel
Dukungan Sosial	0,943	0,600	Reliabel

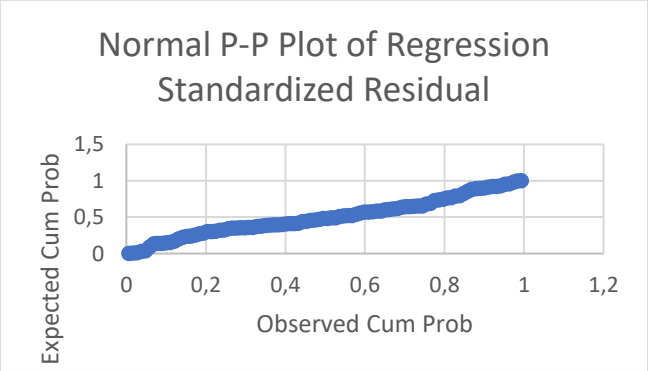
Sumber: Hasil Olah Data SPSS 30

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, hasil uji realibilitas dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* untuk masing-masing variabel lebih besar dari 0,600 yang dimana untuk *Freelancer* sebesar 0.888 *Work-life balance* sebesar 0,960 dan Dukungan Sosial sebesar 0,943. Dengan demikian semua variabel termasuk kedalam kategori reliable. Oleh karena itu data dinyatakan valid.

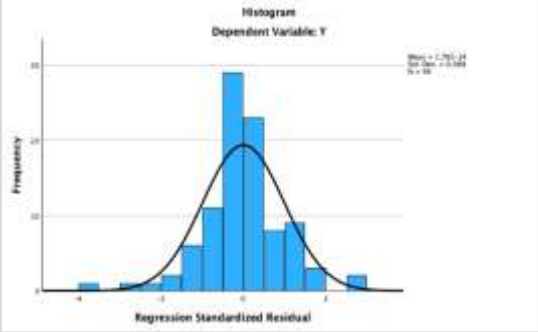
Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas, keduanya mempunyai distribusi normal ataukah tidak. Apabila histogram terdistribusi normal maka data yang diperoleh dinyatakan normal, sementara itu apabila PP Plot membentuk garis diagonal maka data yang diperoleh dinyatakan normal.



Gambar 2. Hasil Uji Normal Probability Plot
Sumber: Hasil olah data SPSS 30



Gambar 3. Hasil Uji Normal Grafik Histogram
Sumber: Hasil olah data SPSS 30

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Disajikan normal PP Plot dan Grafik Histogram yang dapat dilihat bahwa titik-titik sebaran data telah mengikuti garis diagonal. Kondisi ini menggambarkan bahwa data penelitian dalam model regresi dengan variabel-variabel terkait telah berdistribusi normal.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel independen dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak memiliki korelasi yang tinggi antar variabel independen. Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Apabila nilai Tolerance > 0,10 dan nilai VIF < 10, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas dan layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

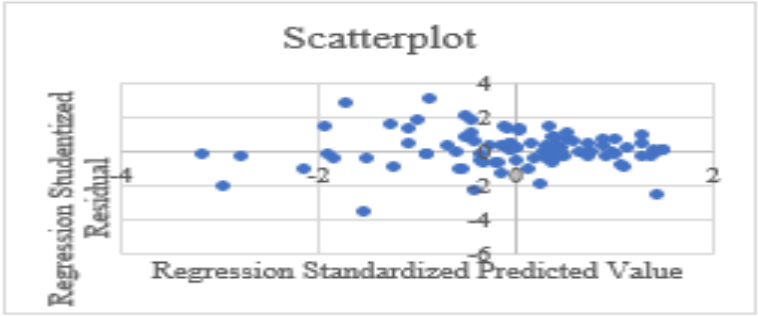
Model		Unstadardized Coefficient		Stadardized Coefficient	t	Sig	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.004	2.953		1.356	.178		
	Work-Life Balance	-1.076	.058	-2.367	-18.586	<.001	.049	20.422
	Dukungan Sosial	.455	.019	3.116	24.465	<.001	.049	20.422
	Dependent Variable: Freelancer							

Sumber: Hasil olah data SPSS 30

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF) pada masing-masing variabel independen, yaitu variabel *Work-life balance* dan Dukungan Sosial, yang menunjukkan nilai sebesar 20,422, di mana nilai tersebut melebihi batas ketentuan VIF < 10. Selain itu, nilai tolerance pada masing-masing variabel independen sebesar 0,049, yang berarti lebih kecil dari 0,10. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel independen yang digunakan dalam model regresi penelitian ini mengalami masalah multikolinearitas, sehingga perlu dilakukan penanganan lebih lanjut sebelum model regresi digunakan untuk analisis berikutnya.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians dari residual pada model regresi. Pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan grafik scatterplot, yaitu dengan melihat pola sebaran antara nilai prediksi variabel independen (ZPRED) dan residual (SRESID). Model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila titik-titik pada grafik scatterplot menyebar secara acak, tidak membentuk pola tertentu, serta tersebar di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y. Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu, maka model regresi tersebut mengalami heteroskedastisitas.



Gambar 4. Hasil Uji Heterokedatisitas

Sumber: Hasil olah data SPSS 30

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Grafik *Scatterplot* yang tergambar diatas merupakan hasil pengujian heteroskedastisitas. Secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa titik-titik sebaran data tidak membentuk pola tertentu dan tersebar secara acak diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Konsidi tersebut menunjukkan bahwa model regresi terbebas dari masalah heteroskedastisitas dan dapat disimpulkan bahwa model regresi dengan variabel terkait layak diuji.

Metode Analisis Data

Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linear berganda ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independent yaitu *Work-life balance* (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara keseluruhan terhadap variabel terikat yaitu *Freelancer* (Y). Dengan hasil pengujian Software SPSS 30 for MacBook diperoleh hasil pengujian pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.004	2.953		1.356	.178
	Work-Life Balance	-1.076	.058	-2.367	-18.586	<.001
	Dukungan Sosial	.455	.019	3.116	24.465	<.001

Sumber: Hasil olah data SPSS 30

Berdasarkan table 4.9 diatas, maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 4.004 + -1.076\ X1 + .455\ X2$$

Koefisien persamaan regresi linear berganda di atas diartikan sebagai berikut:

1. α = 4.004 mempunyai arti jika nilai X1 (*Work-life balance* dan X2 (Dukungan Sosial) = 0 (nol), maka nilai Y (*Freelancer*) akan menunjukkan tingkat atau sebesar 4.004 atau dalam arti lain jika tidak ada *Work-life balance* dan Dukungan Sosial maka *Freelancer* di Media Sosial sebesar 4.004
2. β1= 1.076 ini menunjukkan koefisien regresi variabel *Work-life balance* memiliki arah regresi positif, di mana setiap kenaikan 1(satu) poin pada nilai X1 (*Work-life balance*) akan menyebabkan nilai Y (*Freelancer*) meningkat sebesar 1.076 dengan asumsi variabel Dukungan Sosial (X2) dianggap konstan.
3. β2=.455 ini menunjukkan koefisien regresi variabel Fleksibilitas Kerja memiliki arah regresi positif, di mana setiap kenaikan 1 (satu) poin pada nilai X2 (Dukungan Sosial) akan menyebabkan nilai Y (*Freelancer*) meningkat sebesar .455 dengan asumsi variabel *Work-life balance* (X1) dianggap konstan.

Analisis Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) merupakan salah satu ukuran penting dalam analisis regresi linear, karena digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan model regresi dalam menjelaskan variasi variabel terikat. Koefisien determinasi menunjukkan tingkat ketepatan model regresi yang digunakan dalam penelitian. Dengan kata lain, nilai R^2 menggambarkan seberapa dekat hubungan antara garis regresi yang dihasilkan dengan data observasi yang sebenarnya.

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Nilai koefisien determinasi (R^2) mencerminkan besarnya proporsi variasi dari variabel terikat (Y), yaitu *Freelancer*, yang dapat dijelaskan oleh variabel independen (X), yaitu *Work-life balance* dan Dukungan Sosial, baik secara simultan maupun parsial. Semakin besar nilai R^2 yang diperoleh, maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel terikat. Sebaliknya, nilai R^2 yang kecil menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel terikat masih terbatas.

Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini ditunjukkan oleh nilai R Square yang diperoleh dari hasil pengolahan data menggunakan program SPSS, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.10 di bawah ini. Nilai R Square tersebut menjadi dasar dalam menilai seberapa baik model regresi yang digunakan serta sejauh mana variabel *Work-life balance* dan Dukungan Sosial berkontribusi dalam menjelaskan variabel *Freelancer*, sementara sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi R^2

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.962[a]	.926	.925	2.518
a. Predictors: (Constant), X2, X1				
b. Dependent Variable: Y				

Sumber : Diolah penulis

Berdasarkan tabel 4.10 dilihat bahwa nilai koefisien determinasi adalah .926 atau 92.6%. Hal ini mengidentifikasikan bahwa sebesar 92.6% variasi dari variabel terikat (Y) yaitu *Freelancer*, dapat dipengaruhi secara simultan oleh variabel bebas *Work-life balance* (X1) dan Dukungan Sosial (X2) sedangkan sisanya 7,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis Statistik

Pengujian Secara Parsial (Uji t)

Dalam uji ini, uji t digunakan untuk menguji ada tidaknya pengaruh signifikan secara parsial dari masing-masing variable independent (X) dengan variabel dependen (Y), yaitu *Work-life balance* dan Dukungan Sosial terhadap *Freelancer* secara parsial. Untuk mengetahui nilai t statistik tabel ditentukan tingkat signifikan 5% (0,05) dengan derajat kebebasan df = (n-k-1). Dimana n = Jumlah observasi dan k = jumlah variabel. Dengan hasil pengujian Software SPSS 30 for MacBook diperoleh hasil pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Pengujian Secara Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.004	2.953		1.356	.178
	Work-Life Balance	-1.076	.058	-2.367	-18.586	<.001
	Dukungan Sosial	.455	.019	3.116	24.465	<.001

Sumber: Hasil olah data SPSS 30

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

DOI: https://doi.org/10.71312/mrbest.v5i1.954 No Artikel #954
ISSN: 2987-1875 Halaman : 178-193

Perhitungan t tabel df = n-k-1=96-2-1 = 93, nilai t tabel = 1,985

1. *Work-life balance* (X1) terhadap *Freelancer* (Y)

Berdasarkan hasil uji t dimana nilai t hitung (-18.586) < t tabel (1,985) dan nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05 atau 5% sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, artinya *Work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Freelancer.*

2. Dukungan Sosial (X2) terhadap *Freelancer*. (Y)

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar (24,465)> t tabel (1,985) dengan nilai signifikansi 0,001< 0,05, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima.

Dengan demikian, Dukungan Sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Freelancer*.

Pengujian Secara Simultan (Uji F)

Pengujian simultan dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Work-life balance* (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap *Freelancer*. (Y). Tingkat signifikan yang digunakan sebesar 0,05 atau 5% dengan derajat kebebasan df = (n – k - 1), dimana n = nilai observasi dan k = nilai variabel.

Tabel 8. Hasil Pengujian Secara Simultan

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7396.655	2	3698.328	583.110	<.001[b]
	Residual	589.845	93	6.342		
	Total	7986.500	95			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X2, X1						

Sumber: Hasil olah data SPSS 30

Perhitungan F tabel df = n-k-l=96-2-1=93, nilai F tabel = 3,10 Rumus: df(N1) = k-1=3-1=2, df (N2) = n-k=96-3=93.

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 4.12, diperoleh nilai F hitung sebesar 583,110 > F tabel sebesar 3,10 dengan nilai signifikansi 0,001 < 0,05. Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti bahwa *Work-life balance* (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Freelancer* (Y).

Pembahasan Hasil

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan pola hubungan yang kuat dan konsisten antara variabel *Work-life balance*, Dukungan Sosial, dan keputusan individu dalam memilih serta mempertahankan karier sebagai *freelancer*. Namun, jika dianalisis lebih mendalam, terdapat beberapa implikasi teoretis dan praktis yang penting untuk diperhatikan.

Pertama, temuan bahwa *Work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *freelancer* mengindikasikan adanya fenomena *push factor* dalam dunia kerja modern. Individu yang memiliki keseimbangan hidup yang rendah cenderung terdorong keluar dari sistem kerja formal menuju pekerjaan freelance sebagai alternatif yang dianggap lebih fleksibel. Artinya, freelancing dalam konteks ini bukan semata pilihan karier ideal, melainkan juga merupakan bentuk respon adaptif terhadap tekanan kerja yang tinggi, jam kerja yang tidak terkendali, serta kurangnya otonomi dalam pekerjaan formal. Sebaliknya, ketika individu telah mencapai keseimbangan hidup yang baik, kebutuhan untuk mencari fleksibilitas tambahan menjadi menurun, sehingga minat terhadap pekerjaan freelance ikut berkurang. Hal ini memperkuat

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

asumsi bahwa *Work-life balance* bukan hanya outcome dari pekerjaan, tetapi juga menjadi determinan penting dalam pengambilan keputusan karier.

Namun demikian, terdapat inkonsistensi yang perlu dicermati pada hasil regresi, di mana koefisien *Work-life balance* (β_1 = -1,076) secara matematis menunjukkan arah negatif, tetapi dalam interpretasi awal sempat disebut positif. Secara statistik, koefisien negatif ini menegaskan bahwa setiap peningkatan *Work-life balance* justru menurunkan kecenderungan menjadi *freelancer*. Hal ini penting ditegaskan kembali agar tidak terjadi bias dalam penarikan kesimpulan. Nilai t hitung yang sangat besar secara absolut (-18,586) juga menunjukkan bahwa pengaruh variabel ini tidak hanya signifikan, tetapi memiliki kekuatan efek (*effect size*) yang sangat kuat dalam model.

Kedua, variabel Dukungan Sosial terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *freelancer*, dengan nilai koefisien regresi sebesar β_2 = 0,455 dan t hitung sebesar 24,465. Angka ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan sekadar faktor pelengkap, melainkan menjadi *enabler utama* dalam keberlanjutan karier *freelancer*. Dalam konteks pekerjaan yang cenderung tidak stabil, tanpa struktur organisasi yang jelas, serta minim jaminan sosial, keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar berfungsi sebagai "buffer psikologis" yang mampu meningkatkan resiliensi individu. Dukungan sosial juga berperan dalam membangun kepercayaan diri, memperkuat komitmen profesional, serta membantu individu dalam menghadapi ketidakpastian pendapatan dan beban kerja yang fluktuatif. Dengan kata lain, semakin kuat dukungan sosial yang dimiliki, semakin besar kemungkinan individu tidak hanya memilih, tetapi juga bertahan dalam profesi *freelancer*.

Ketiga, hasil uji simultan (uji F) yang menunjukkan nilai F hitung sebesar 583,110 dengan signifikansi 0,001 menegaskan bahwa kombinasi antara *Work-life balance* dan Dukungan Sosial memiliki daya prediktif yang sangat tinggi terhadap variabel *freelancer*. Hal ini diperkuat oleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,926 atau 92,6%, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh variasi keputusan menjadi *freelancer* dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Nilai R^2 yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa model penelitian memiliki *goodness of fit* yang sangat baik. Namun di sisi lain, hal ini juga membuka kemungkinan adanya *overfitting* atau keterkaitan yang sangat kuat antar variabel dalam konteks sampel penelitian, sehingga perlu kehati-hatian dalam melakukan generalisasi ke populasi yang lebih luas.

Selain itu, sisa variasi sebesar 7,4% yang tidak dijelaskan oleh model mengindikasikan adanya faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi keputusan menjadi *freelancer*, seperti faktor ekonomi, tingkat pendapatan, kebutuhan fleksibilitas kerja, perkembangan teknologi digital, serta motivasi intrinsik individu. Hal ini menjadi peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif.

Dari perspektif konseptual, hubungan antara ketiga variabel ini dapat dipahami sebagai interaksi antara faktor internal dan eksternal individu. *Work-life balance* merepresentasikan kondisi internal terkait kesejahteraan hidup, sementara dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. *Freelancer* sebagai variabel dependen menjadi hasil dari interaksi kedua faktor tersebut. Individu dengan keseimbangan hidup rendah tetapi memiliki dukungan sosial tinggi cenderung memilih freelancing sebagai solusi, sedangkan individu dengan keseimbangan hidup tinggi cenderung tidak membutuhkan alternatif tersebut.

Dalam perspektif refleksi tauhid, hasil penelitian ini juga memperlihatkan integrasi antara dimensi empiris dan spiritual. Konsep kerja sebagai ibadah menempatkan *freelancer* tidak hanya sebagai aktivitas ekonomi, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab moral kepada Allah SWT. *Work-life balance* mencerminkan prinsip keseimbangan (tawazun) dalam Islam, di mana manusia dituntut untuk tidak berlebihan dalam bekerja maupun dalam urusan duniawi. Sementara itu, dukungan sosial mencerminkan nilai ukhuwah dan ta'awun (tolong-menolong), yang menjadi fondasi dalam membangun ketahanan individu dalam menghadapi

OPEN ACCESS MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

dinamika kehidupan kerja. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu manajemen sumber daya manusia dan perilaku kerja, tetapi juga memperkaya perspektif dengan nilai-nilai spiritual yang relevan dalam konteks kehidupan modern.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, *work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *freelancer* di media sosial, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-life balance* yang dirasakan individu, maka kecenderungan memilih karier *freelancer* cenderung menurun. Sebaliknya, dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan, sehingga semakin besar dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk memilih dan bertahan sebagai *freelancer*. Secara simultan, *work-life balance* dan dukungan sosial terbukti berpengaruh signifikan terhadap *freelancer* di media sosial, yang menegaskan bahwa keputusan berkarier sebagai *freelancer* dipengaruhi oleh kombinasi faktor keseimbangan kerja-kehidupan dan dukungan sosial.

REFERENSI

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., et al. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Cahyaningrum, P., & Syafiq, M. (2022). Gambaran dukungan sosial terhadap penderita gangguan jiwa terlantar. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(1), 100-114. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/44824/38010

Firdasanti, A. Y., Khailany, A. D., Dzulkirom, N. A., Sitompul, T. M. P., & Savirani, A. (2021). Mahasiswa dan gig economy: Kerentanan pekerja sambilan (freelance) di kalangan tenaga kerja terdidik. *Jurnal PolGov*, *3*(1), 195–234. https://jurnal.ugm.ac.id/v3/POLGOV/article/view/2866

Fitriani. (2021). Media sosial sebagai sarana pengembangan keterampilan dan kreativitas mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, *5*(2), 55–65. https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13045

Gaol, F. V. L., Deti, R., & Yusuf, R. (2023). Analisis Work Life Balance pada karyawan generasi milenial di Bandung. *INOBIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, *7*(1), 30-37. https://inobis.org/ojs/index.php/jurnal-inobis/article/download/300/276

Ilhamsyah, S., Fajri, M. H. F., & Defana, M. A. B. (2025). Pengaruh Pekerjaan Freelance Dan Kegiatan Berorganinasi Dalam Meningkatkan Kesiapan Kerja Mahasiswa Universitas Bangka Belitung. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, *4*(2), 2908-2918. https://ulilalbabinstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/download/6644/6222

Indrajaya, I., Nurmayanti, S., & Noviyanti, M. (2022). Perancangan Pola Karier Jabatan Berorientasi Kompetensi (Studi pada Bappeda Kabupaten Sumbawa). *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *5*(9), 3789-3796. http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/download/928/855

Karim, M. (2021). *Karier dan motivasi kerja mahasiswa: Bekerja sambil kuliah di era digital*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lestari, N. A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa freelancer. *Jurnal Psikologi Universitas X*, *12*(1),45–58.https://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/13700/8099

Lestari, R., & Prasetya, B. (2021). The influence of social support on students' confidence in choosing freelance careers. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Karier*, *9*(2), 22–35. https://doi.org/10.24843/EEB.2020.v09.i07.p03

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*

Rahma, Y. (2025). Dinamika Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja: Analisis Kualitatif Berdasarkan Studi Pustaka. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Sosiety*, *5*(3), 292-301. https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/download/941/761

Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, *4*(2), 129-141. https://www.jurnal.polgan.ac.id/index.php/juripol/article/download/11098/571

Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, *1*(6), 705-713. https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis/article/download/414/406

Suhartini, T., Gunawan, I., & Falah, M. (2025). Analisis Dampak Employee Well-Being Terhadap Produktivitas Kerja: Perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia Holistik. *Jurnal Ekonomi Utama*, *4*(1), 1-9. https://jurnal.astinamandiri.com/index.php/juria/article/download/224/176

Suaida, F., & Rekan-rekan. (2015). *Peran dukungan sosial dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa freelance*. *Jurnal Psikologi Produktivitas Mahasiswa*, 2(1), 12–25. https://dosenfikom.blogspot.com/2019/05/Media-Sosial-dan-Komunikasi-Pemasaran.html

Wahyuni, S. W. (2021). The negative impact of excessive social media use on students' career decisions. *Jurnal Psikologi Sosial Mahasiswa*, *5*(2), 61–70. https://doi.org/10.31603/bmar.v3i2.7743

Willem, A. M., & Bangun, W. (2023). Pengaruh Work Life Balance Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan. *Value: Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, *9*(1), 110-120. https://www.academia.edu/download/116716381/2090.pdf

Yan, M. R. (2025). Pengaruh Tuntutan Pekerjaan Dan Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gen Z Dimediasi Dukungan Sosial. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 1604-1615. https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/eeb/article/download/675/400

MRBEST *is licensed under CC BY-SA 4.0*