



# Pengaruh Job Insecurity dan Workload terhadap Kesehatan Mental pada Freelancer Live Streamer Generasi Z Indonesia: Peran Moderasi Psychological Capital

Dimas Kelana Putra Pamungkas<sup>1</sup>, Diki Putra Setianto<sup>2</sup>, Dhiyan Septa Wihara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bisnis Digital, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Correspondence: [dimas.23486@mhs.unesa.ac.id](mailto:dimas.23486@mhs.unesa.ac.id)

## ABSTRACT

Penelitian ini mengkaji pengaruh ketidakpastian pekerjaan dan beban kerja terhadap kesehatan mental di kalangan live streamer lepas Generasi Z di Indonesia, dengan Modal Psikologis (PsyCap) sebagai variabel moderator. Dengan menggunakan Teori Konservasi Sumber Daya sebagai landasan teoretis, survei kuantitatif dilakukan terhadap 128 responden berusia 18–29 tahun dari berbagai wilayah di Indonesia. Data dianalisis menggunakan PLS-SEM (SmartPLS 4) dengan metode bootstrapping. Hasil menunjukkan bahwa beban kerja secara signifikan menurunkan kesehatan mental ( $\beta = -0,375$ ,  $p = 0,024$ ), sementara ketidakpastian pekerjaan tidak memiliki efek langsung yang signifikan ( $\beta = 0,244$ ,  $p = 0,070$ ), kemungkinan karena Generasi Z telah menormalisasi ketidakpastian di tempat kerja. Efek moderasi PsyCap yang dihipotesiskan tidak didukung, yang dikaitkan dengan homogenitas sampel dalam tingkat PsyCap. Namun, PsyCap menunjukkan efek positif langsung yang kuat terhadap kesehatan mental ( $\beta = 0,598$ ,  $p < 0,001$ ), berfungsi sebagai aset kesejahteraan yang independen. Temuan ini menyoroti pentingnya pengelolaan beban kerja dan pengembangan sumber daya psikologis bagi kesehatan mental pekerja gig digital, sekaligus menekankan perlunya adaptasi Teori COR yang spesifik sesuai konteks dalam penelitian ekonomi gig.

## ARTICLE INFO

### Article History:

Submitted/Received 2 July 2026

First Revised 3 July 2026

Accepted 4 July 2026

First Available online 5 July 2026

Publication Date 5 July 2026

### Keyword:

Job Insecurity; Workload; Mental Health; Psychological Capital; Gen Z Freelancers; Gig Economy

## 1. INTRODUCTION

Transformasi digital telah mengubah lanskap dunia kerja secara signifikan dengan mendorong berkembangnya *gig economy*, yaitu sistem kerja berbasis platform digital yang menawarkan fleksibilitas tinggi serta mengubah hubungan kerja konvensional menjadi lebih dinamis (Vial, 2019). Perkembangan tersebut melahirkan berbagai bentuk pekerjaan baru dalam ekosistem digital business, termasuk profesi *freelancer live streamer* yang memanfaatkan platform digital sebagai media utama dalam melakukan promosi, pemasaran, dan interaksi dengan konsumen secara *real-time* (Nambisan et al., 2019). Dalam konteks Indonesia, perkembangan ekonomi digital berlangsung sangat pesat. Laporan Digital 2025: Indonesia menunjukkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial aktif pada Januari 2025 atau setara dengan 50,2% dari total populasi, yang mencerminkan besarnya potensi ekosistem digital sebagai ruang tumbuhnya berbagai profesi berbasis platform digital (Kemp, 2025). Fenomena tersebut turut mendorong meningkatnya jumlah pekerja digital yang memanfaatkan berbagai platform daring sebagai sumber pendapatan utama maupun tambahan, terutama di kalangan Generasi Z (Faisal et al., 2019). Meskipun menawarkan fleksibilitas kerja dan peluang ekonomi yang lebih luas, karakteristik pekerjaan berbasis platform digital juga memunculkan berbagai tantangan baru, seperti ketidakpastian kerja, lemahnya perlindungan tenaga kerja, serta meningkatnya tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan pekerja digital (Wood et al., 2019).

Meskipun profesi *freelancer live streamer* menawarkan fleksibilitas kerja, kebebasan dalam mengatur waktu, serta peluang memperoleh pendapatan yang kompetitif, model kerja tersebut juga menghadirkan berbagai risiko psikososial yang tidak dapat diabaikan (Benítez-Márquez et al., 2022). Karakteristik Generasi Z yang cenderung mengutamakan otonomi, fleksibilitas, dan *work-life balance* sering kali berbenturan dengan dinamika industri *live streaming* yang berlangsung sangat cepat, kompetitif, serta sangat bergantung pada perubahan algoritma platform digital (Benítez-Márquez et al., 2022). Akibatnya, *freelancer live streamer* dihadapkan pada berbagai stresor kerja, seperti ketidakpastian pendapatan, tuntutan mempertahankan keterlibatan audiens (*real-time engagement*), serta tekanan untuk menghasilkan performa siaran yang konsisten agar tetap memperoleh jangkauan dan peluang monetisasi (Wood et al., 2019). Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil *Deloitte Global Gen Z and Millennial Survey 2023* yang menunjukkan bahwa sekitar 46% Generasi Z mengalami stres atau kecemasan hampir sepanjang waktu, dengan ketidakpastian kondisi keuangan dan masa depan menjadi salah satu penyebab utamanya (Deloitte, 2023). Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa fleksibilitas kerja dalam ekonomi digital tidak selalu diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, melainkan juga dapat menciptakan kerentanan mental yang semakin kompleks pada pekerja berbasis platform digital (Wood et al., 2019).

Salah satu stresor utama yang melekat pada pekerjaan *freelancer live streamer* adalah *job insecurity* atau ketidakamanan kerja, yaitu persepsi individu terhadap ancaman kehilangan keberlangsungan pekerjaan maupun sumber penghasilan di masa depan (Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Pada pekerja berbasis platform digital, ketidakamanan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh berakhirnya kontrak kerja, tetapi juga oleh perubahan algoritma platform, fluktuasi jumlah penonton (*viewer*), perubahan kebijakan monetisasi, hingga risiko pembatasan atau penangguhan akun yang dapat terjadi sewaktu-waktu (Wood et al., 2019). Kondisi tersebut berpotensi menurunkan jangkauan siaran (*reach*), mengurangi peluang memperoleh komisi penjualan, menghambat kerja sama dengan agensi, serta menyebabkan pendapatan harian menjadi tidak menentu sehingga meningkatkan persepsi ketidakamanan kerja pada *freelancer live streamer* (Faisal et al., 2019). Selain berdampak pada aspek ekonomi, ketidakpastian pendapatan yang berlangsung secara terus-menerus juga diketahui berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis pekerja

digital (Shoss, 2017). Oleh karena itu, job insecurity menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji dalam penelitian ini karena berpotensi memengaruhi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia (De Witte, 2005).

Selain job insecurity, workload atau beban kerja merupakan faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental freelancer live streamer dalam menjalankan aktivitas kerjanya (Hart & Staveland, 1988). Pada profesi ini, beban kerja tidak hanya diukur dari lamanya waktu bekerja, tetapi juga mencakup tuntutan mental, tekanan emosional, serta kebutuhan untuk mempertahankan performa siaran secara konsisten agar tetap memperoleh eksposur dari algoritma platform digital (Suh & Lee, 2017). Freelancer live streamer dituntut untuk melakukan siaran langsung dalam durasi yang panjang, berinteraksi secara intensif dengan audiens, mempromosikan produk, mengelola komentar secara real-time, serta mempersiapkan konten secara mandiri sehingga meningkatkan akumulasi beban kerja setiap harinya (Wood et al., 2019). Akumulasi tuntutan pekerjaan tersebut dapat menguras energi fisik, kognitif, maupun emosional pekerja sehingga meningkatkan risiko kelelahan, stres kerja, dan penurunan kesehatan mental apabila berlangsung secara terus-menerus (Bakker & Demerouti, 2017). Oleh karena itu, workload menjadi salah satu faktor yang diperkirakan memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z dalam penelitian ini (Hart & Staveland, 1988).

Secara teoritis, mekanisme hubungan antara job insecurity, workload, dan kesehatan mental dapat dijelaskan secara komprehensif melalui Conservation of Resources (COR) Theory yang dikemukakan oleh Hobfoll (1989). Teori ini menjelaskan bahwa individu senantiasa berupaya memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya (resources) yang dimilikinya, sedangkan stres psikologis muncul ketika sumber daya tersebut terancam hilang, benar-benar hilang, atau gagal diperoleh (Hobfoll, 1989). Dalam konteks freelancer live streamer, ketidakamanan kerja dan tingginya beban kerja merupakan stresor yang secara berkelanjutan menguras sumber daya psikologis, seperti energi, waktu, perhatian, dan stabilitas emosional sehingga berpotensi menurunkan kesehatan mental apabila berlangsung dalam jangka panjang (Hobfoll, 1989). Namun demikian, COR Theory juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki sumber daya personal yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan kerja (Hobfoll, 1989). Salah satu sumber daya personal yang banyak mendapat perhatian dalam literatur psikologi positif adalah Psychological Capital (PsyCap), yaitu kondisi psikologis positif yang terdiri atas hope, self-efficacy, resilience, dan optimism, yang terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan menghadapi stres, serta berbagai luaran positif di lingkungan kerja (Newman et al., 2014).

Meskipun pembahasan mengenai kesehatan mental pekerja digital terus berkembang dalam beberapa tahun terakhir, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji hubungan antara job insecurity, workload, dan kesehatan mental pada karyawan sektor formal atau pekerja organisasi yang memiliki struktur kerja serta dukungan organisasi yang relatif stabil (Shoss, 2017). Di sisi lain, penelitian mengenai pekerja berbasis gig economy, khususnya freelancer live streamer, masih relatif terbatas meskipun karakteristik pekerjaan mereka memiliki tingkat ketidakpastian, tuntutan kerja, dan tekanan psikologis yang berbeda dibandingkan pekerja konvensional (Wood et al., 2019). Selain itu, kajian yang mengintegrasikan Psychological Capital sebagai variabel moderasi berdasarkan perspektif Conservation of Resources (COR) Theory pada konteks freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia juga masih sangat jarang ditemukan (Newman et al., 2014). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ruang yang luas untuk mengembangkan bukti empiris mengenai mekanisme yang memengaruhi kesehatan mental pekerja digital dalam ekosistem social commerce di Indonesia.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengintegrasian Conservation of Resources (COR) Theory dalam menjelaskan hubungan antara job insecurity, workload, dan kesehatan mental pada freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia dengan menempatkan Psychological Capital sebagai variabel moderasi. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada pekerja sektor formal atau hanya menguji pengaruh langsung antarvariabel, penelitian ini mengembangkan model yang secara simultan menguji pengaruh dua stresor kerja utama (job insecurity dan workload) terhadap kesehatan mental serta mengevaluasi kemampuan Psychological Capital dalam memperlemah dampak negatif kedua stresor tersebut pada konteks pekerja berbasis gig economy (Hobfoll, 1989). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperluas penerapan COR Theory pada konteks pekerjaan digital modern sekaligus memperkaya literatur mengenai kesehatan mental pekerja berbasis platform digital di Indonesia (Newman et al., 2014).

Berdasarkan fenomena, landasan teori, serta kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia, serta menguji peran Psychological Capital dalam memoderasi hubungan tersebut berdasarkan perspektif Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur pada bidang manajemen sumber daya manusia dan bisnis digital, khususnya terkait mekanisme perlindungan kesehatan mental pekerja berbasis platform digital, serta menjadi masukan bagi platform live streaming, agensi, maupun freelancer dalam merancang strategi untuk mengurangi dampak negatif ketidakamanan kerja dan beban kerja terhadap kesejahteraan psikologis pekerja (Newman et al., 2014).

## **1.2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Conservation of Resources (COR) Theory**

Conservation of Resources (COR) Theory merupakan teori yang dikembangkan oleh Hobfoll (1989) yang menjelaskan bahwa individu secara alami berusaha memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya (resources) yang dianggap bernilai. Sumber daya tersebut meliputi objek, kondisi, karakteristik personal, maupun energi yang mendukung individu dalam mencapai tujuan serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Menurut teori ini, stres terjadi ketika individu menghadapi ancaman kehilangan sumber daya, benar-benar kehilangan sumber daya yang dimiliki, atau gagal memperoleh sumber daya setelah melakukan investasi tertentu (Hobfoll, 1989). Seiring perkembangannya, COR Theory banyak digunakan dalam penelitian perilaku organisasi untuk menjelaskan bagaimana kehilangan maupun perolehan sumber daya memengaruhi stres kerja, kesejahteraan psikologis, serta berbagai luaran perilaku di lingkungan kerja (Hobfoll et al., 2018). Job Insecurity

Dalam penelitian ini, COR Theory digunakan sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan hubungan antara job insecurity, workload, kesehatan mental, dan Psychological Capital. Job insecurity dan workload dipandang sebagai tuntutan kerja yang berpotensi menguras sumber daya psikologis individu, sedangkan Psychological Capital merupakan sumber daya personal yang dapat membantu individu mempertahankan serta memulihkan sumber daya yang dimilikinya ketika menghadapi tekanan kerja (Newman et al., 2014). Dengan demikian, COR Theory memberikan dasar konseptual yang relevan untuk menjelaskan bagaimana kehilangan dan perlindungan terhadap sumber daya psikologis memengaruhi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia (Hobfoll et al., 2018).

## **Job Insecurity**

Job insecurity merupakan persepsi individu mengenai ancaman terhadap keberlangsungan pekerjaan atau hilangnya aspek-aspek penting dalam pekerjaan yang dimiliki, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman dan ketidakpastian terhadap masa depan pekerjaan (Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Seiring dengan perkembangan penelitian, job insecurity tidak hanya dipahami sebagai kekhawatiran kehilangan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi juga mencakup ketidakpastian terhadap stabilitas pendapatan, peluang pengembangan karier, serta keberlanjutan hubungan kerja yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu (De Witte, 2005). Dalam konteks pekerjaan berbasis platform digital, tingkat job insecurity cenderung lebih tinggi karena pekerja sangat bergantung pada mekanisme algoritma, permintaan pasar, serta kebijakan platform yang dapat berubah sewaktu-waktu tanpa adanya jaminan kerja yang pasti (Wood et al., 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya job insecurity berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pekerja (Shoss, 2017). Oleh karena itu, job insecurity dipandang sebagai salah satu stresor kerja yang relevan dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z yang bekerja pada ekosistem ekonomi digital.

## **Workload**

Workload atau beban kerja merupakan tingkat tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan oleh individu dalam kurun waktu tertentu dengan memanfaatkan kemampuan fisik, mental, maupun emosional yang dimilikinya (Hart & Staveland, 1988). Dalam perkembangannya, konsep workload tidak hanya dipahami sebagai besarnya jumlah pekerjaan, tetapi juga mencakup tuntutan kognitif, tekanan waktu, kompleksitas tugas, serta kebutuhan untuk mempertahankan kualitas kinerja ketika menghadapi berbagai kondisi kerja yang dinamis (Bakker & Demerouti, 2017). Pada pekerjaan berbasis platform digital, workload semakin kompleks karena pekerja dituntut untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi, memenuhi ekspektasi pengguna, serta menjaga produktivitas secara berkelanjutan yang dapat meningkatkan tekanan psikologis selama bekerja (Suh & Lee, 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa workload yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional, stres kerja, penurunan kesejahteraan psikologis, serta berbagai gangguan kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai (Bakker & Demerouti, 2017). Oleh karena itu, workload dipandang sebagai salah satu tuntutan kerja (job demand) yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z dalam menjalankan aktivitasnya pada ekosistem ekonomi digital.

## **Kesehatan Mental**

Mental health atau kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mengenali kemampuan yang dimilikinya, mampu mengelola berbagai tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya (Galderisi et al., 2015). Dalam konteks psikologi kerja, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mempertahankan fungsi emosional, psikologis, dan sosial sehingga mampu beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan pekerjaan maupun perubahan lingkungan kerja (Keyes, 2002). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan stresor kerja, seperti job insecurity dan workload, berhubungan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan kesejahteraan psikologis apabila berlangsung secara terus-menerus (Shoss, 2017). Sebaliknya, individu yang memiliki sumber daya psikologis positif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan kerja, mempertahankan

kesejahteraan psikologis, serta meminimalkan dampak negatif dari berbagai stresor pekerjaan (Newman et al., 2014). Oleh karena itu, kesehatan mental dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh job insecurity dan workload, sedangkan Psychological Capital diperkirakan berperan sebagai sumber daya personal yang mampu memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kerja.

### **Psychological Capital**

Psychological Capital (PsyCap) merupakan kondisi psikologis positif individu yang dapat dikembangkan dan ditandai oleh empat komponen utama, yaitu self-efficacy, hope, resilience, dan optimism (Luthans et al., 2007). Self-efficacy menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan, hope mencerminkan kemampuan menetapkan tujuan serta menemukan strategi untuk mencapainya, resilience menunjukkan kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan, sedangkan optimism berkaitan dengan keyakinan bahwa hasil positif dapat dicapai melalui usaha yang dilakukan (Newman et al., 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat Psychological Capital yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, lebih mampu mengelola tekanan kerja, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan Psychological Capital yang rendah (Avey et al., 2011).

Dalam perspektif Conservation of Resources (COR) Theory, Psychological Capital dipandang sebagai sumber daya personal (personal resource) yang berperan dalam membantu individu mempertahankan serta memulihkan sumber daya psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan (Hobfoll et al., 2018). Oleh karena itu, individu yang memiliki Psychological Capital tinggi diperkirakan lebih mampu mengurangi dampak negatif dari job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental karena memiliki keyakinan, ketahanan, optimisme, dan harapan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kerja (Newman et al., 2014). Dengan demikian, Psychological Capital diposisikan sebagai variabel moderasi dalam penelitian ini karena secara teoritis maupun empiris memiliki potensi untuk memperlemah pengaruh negatif job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental pekerja berbasis platform digital (Avey et al., 2011).

## 2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia dengan Psychological Capital sebagai variabel moderasi. Penelitian dilaksanakan pada periode Maret hingga Juni 2026, sedangkan pengumpulan data dilakukan selama bulan Juni 2026 menggunakan kuesioner daring (online questionnaire) yang disebarluaskan melalui Google Form. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden meliputi individu berusia 18–29 tahun (Generasi Z), berdomisili di Indonesia, serta sedang atau pernah menjadi freelancer live streamer. Sebanyak 133 individu mengakses kuesioner, namun setelah dilakukan proses screening diperoleh 128 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan digunakan dalam analisis. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui WhatsApp, Instagram, TikTok, serta berbagai komunitas live streamer di Indonesia.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima poin, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju. Masing-masing variabel diukur menggunakan enam indikator yang diadaptasi dari instrumen yang telah tervalidasi pada penelitian sebelumnya. Variabel job insecurity diadaptasi dari Greenhalgh dan Rosenblatt (1984), workload mengacu pada konsep NASA Task Load Index (NASA-TLX) yang dikembangkan oleh Hart dan Staveland (1988), kesehatan mental diukur menggunakan adaptasi General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) yang dikembangkan oleh Goldberg dan Hillier (1979), sedangkan Psychological Capital diadaptasi dari konsep yang dikembangkan oleh Luthans et al. (2007). Analisis data dilakukan menggunakan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4. Evaluasi model dilakukan melalui pengujian outer model untuk menilai validitas dan reliabilitas konstruk, dilanjutkan dengan pengujian inner model untuk mengevaluasi hubungan antarvariabel serta pengujian efek moderasi menggunakan prosedur bootstrapping.

Tabel 1 menyajikan definisi operasional dari setiap variabel penelitian beserta sumber instrumen yang digunakan sebagai dasar penyusunan kuesioner. Seluruh indikator dalam penelitian ini diadaptasi dari instrumen yang telah dikembangkan dan divalidasi pada penelitian terdahulu, kemudian disesuaikan dengan karakteristik freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia tanpa mengubah makna konseptual dari masing-masing konstruk. Proses adaptasi tersebut dilakukan agar setiap indikator tetap mampu merepresentasikan variabel yang diukur sekaligus sesuai dengan konteks penelitian.

**Tabel 1. Definisi Operasional Variabel**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Jumlah Indikator</b>	<b>Sumber</b>
<b>Job Insecurity</b>	Persepsi individu mengenai ancaman terhadap keberlangsungan pekerjaan maupun aspek penting dalam pekerjaannya.	6	Greenhalgh & Rosenblatt (1984)
<b>Workload</b>	Persepsi individu terhadap tuntutan pekerjaan yang memerlukan usaha fisik, mental, dan waktu dalam menyelesaikan tugas.	6	Hart & Staveland (1988)

<b>Mental Health</b>	Kondisi kesejahteraan psikologis individu yang diukur menggunakan adaptasi GHQ-12.	6	Goldberg & Hillier (1979)
<b>Psychological Capital</b>	Kondisi psikologis positif yang terdiri atas <i>self-efficacy, hope, resilience, dan optimism.</i>	6	Luthans et al. (2007)

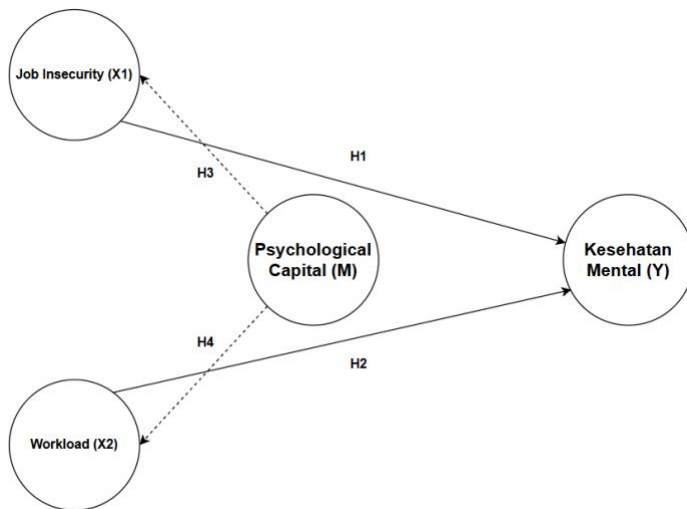
Analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4. Evaluasi model mengacu pada pedoman yang dikemukakan oleh Hair et al. (2021), yang meliputi pengujian validitas dan reliabilitas konstruk pada *outer model*, evaluasi kemampuan prediktif model pada *inner model*, serta pengujian signifikansi hubungan antarvariabel melalui prosedur *bootstrapping*. Pedoman tersebut dipilih karena merupakan salah satu acuan metodologi PLS-SEM yang paling banyak digunakan dalam penelitian manajemen dan bisnis, khususnya pada model penelitian yang melibatkan variabel moderasi serta ukuran sampel yang relatif kecil hingga menengah.

**Tabel 2. Kriteria Evaluasi Model Pengukuran dan Model Struktural PLS-SEM**

<b>Pengujian</b>	<b>Kriteria</b>
<b>Outer Loading</b>	> 0,70
<b>Average Variance Extracted (AVE)</b>	> 0,50
<b>Composite Reliability</b>	> 0,70
<b>Cronbach's Alpha</b>	> 0,70
<b>HTMT</b>	< 0,90
<b>Variance Inflation Factor (VIF)</b>	< 5
<b>R<sup>2</sup></b>	0,75 (kuat), 0,50 (sedang), 0,25 (lemah)
<b>Bootstrapping</b>	t-statistic > 1,96 dan p-value < 0,05

Gambar 1 menunjukkan model penelitian yang menguji pengaruh job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia dengan Psychological Capital sebagai variabel moderasi. Model penelitian ini mengajukan empat hipotesis, yaitu job insecurity berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental (H1), workload berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental (H2), Psychological Capital memoderasi pengaruh negatif job insecurity terhadap kesehatan mental sehingga semakin tinggi Psychological Capital yang dimiliki individu, semakin lemah pengaruh negatif job insecurity terhadap kesehatan mental (H3), serta Psychological Capital memoderasi pengaruh negatif workload terhadap kesehatan mental sehingga semakin tinggi Psychological Capital individu, semakin lemah pengaruh negatif workload terhadap kesehatan mental (H4). Model penelitian ini selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.

**Gambar 1. Model Penelitian**



*Sumber: Diolah oleh Peneliti (2026).*

### 3. RESULTS AND DISCUSSION

#### 3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, lama menjadi freelancer live streamer, status pekerjaan, dan platform live streaming yang digunakan. Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 orang (56,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 56 orang (43,8%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 22–25 tahun sebanyak 70 orang (54,7%), diikuti usia 18–21 tahun sebanyak 53 orang (41,4%), dan usia 26–29 tahun sebanyak 5 orang (3,9%).

Berdasarkan pengalaman sebagai freelancer live streamer, mayoritas responden telah menjalankan aktivitas tersebut selama kurang dari satu tahun, yaitu sebanyak 79 orang (61,7%), sedangkan responden dengan pengalaman 1–2 tahun sebanyak 38 orang (29,7%), pengalaman 3–4 tahun sebanyak 9 orang (7,0%), dan lebih dari empat tahun sebanyak 2 orang (1,6%). Selain itu, sebagian besar responden menjadikan aktivitas live streaming sebagai pekerjaan sampingan, yaitu sebanyak 119 orang (93,0%), sedangkan hanya 9 orang (7,0%) yang menjadikannya sebagai pekerjaan utama.

Platform live streaming yang paling banyak digunakan adalah TikTok Live dengan frekuensi 118 responden, diikuti Shopee Live sebanyak 39 responden dan YouTube Live sebanyak 25 responden. Sementara itu, penggunaan platform lainnya seperti Tokopedia Live, Facebook Live, Twitch, dan Nimo TV relatif lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok Live masih menjadi platform yang paling dominan digunakan oleh freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia.

**Tabel 3. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	56	43,8
	Perempuan	72	56,2
Usia	18–21 tahun	53	41,4
	22–25 tahun	70	54,7
	26–29 tahun	5	3,9
Lama menjadi freelancer	<1 tahun	79	61,7
	1–2 tahun	38	29,7
	3–4 tahun	9	7,0
	>4 tahun	2	1,6
Status pekerjaan	Pekerjaan utama	9	7,0
	Pekerjaan sampingan	119	93,0

**Tabel 4. Platform Live Streaming yang Digunakan Responden**

<b>Platform</b>	<b>Frekuensi</b>
<b>TikTok Live</b>	118
<b>Shopee Live</b>	39
<b>YouTube Live</b>	25
<b>Tokopedia Live</b>	6
<b>Facebook Live</b>	5
<b>Twitch</b>	2
<b>Nimo TV</b>	1
<b>Lazada Live</b>	0

### 3.2 Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)

Evaluasi model pengukuran dilakukan melalui tiga tahap, yaitu uji validitas konvergen, reliabilitas konstruk, dan validitas diskriminan. Hasil outer loading menunjukkan bahwa mayoritas indikator memiliki nilai di atas 0.6, yang dianggap dapat diterima dalam penelitian eksploratif (Hair et al., 2021), kecuali indikator JI1 yang menunjukkan nilai 0.446, berada di bawah ambang batas yang direkomendasikan.

**Tabel 5. Outer Loading**

<b>Indikator</b>	<b>JI</b>	<b>MH</b>	<b>PSC</b>	<b>WL</b>	<b>PSC × WL</b>	<b>PSC × JI</b>
<b>JI1</b>	0.446	-	-	-	-	-
<b>JI2</b>	0.715	-	-	-	-	-
<b>JI5</b>	0.856	-	-	-	-	-
<b>JI6</b>	0.643	-	-	-	-	-
<b>MH1</b>	-	0.630	-	-	-	-
<b>MH2</b>	-	0.662	-	-	-	-
<b>MH3</b>	-	0.767	-	-	-	-
<b>MH4</b>	-	0.655	-	-	-	-
<b>MH5</b>	-	0.785	-	-	-	-
<b>MH6</b>	-	0.811	-	-	-	-
<b>PSC1</b>	-	-	0.769	-	-	-
<b>PSC2</b>	-	-	0.626	-	-	-
<b>PSC3</b>	-	-	0.684	-	-	-

<b>PSC4</b>	-	-	0.810	-	-	-
<b>PSC5</b>	-	-	0.671	-	-	-
<b>PSC6</b>	-	-	0.505	-	-	-
<b>WL2</b>	-	-	-	0.871	-	-
<b>WL3</b>	-	-	-	0.822	-	-
<b>WL5</b>	-	-	-	0.677	-	-
<b>WL6</b>	-	-	-	0.715	-	-
<b>PSC × JI</b>	-	-	-	-	-	1.000
<b>PSC × WL</b>	-	-	-	-	1.000	-

Sumber: Hasil olah data menggunakan SmartPLS 4 (2026).

Berdasarkan Tabel 6, hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha, Composite Reliability ( $\rho_a$ ), dan Composite Reliability ( $\rho_c$ ) pada seluruh konstruk secara umum telah memenuhi kriteria yang direkomendasikan, yaitu berada di atas 0,70, sehingga mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik (Hair et al., 2021). Meskipun nilai Cronbach's Alpha pada konstruk Job Insecurity sebesar 0,692 sedikit berada di bawah batas umum 0,70, nilai tersebut masih dapat diterima karena didukung oleh nilai Composite Reliability yang telah memenuhi kriteria. Selanjutnya, hasil pengujian Average Variance Extracted (AVE) menunjukkan bahwa konstruk Mental Health memperoleh nilai 0,521 dan Workload sebesar 0,601, sehingga telah memenuhi batas minimum 0,50 yang menunjukkan validitas konvergen yang baik. Sementara itu, konstruk Job Insecurity memperoleh nilai 0,464 dan Psychological Capital sebesar 0,469, yang berada sedikit di bawah batas minimum 0,50 yang disyaratkan untuk validitas konvergen yang ideal (Fornell & Larcker, 1981). Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat variansi pengukuran yang belum sepenuhnya dapat dijelaskan oleh konstruk laten, yang kemungkinan disebabkan oleh rendahnya nilai *loading* pada indikator JI1 dan PSC6. Meskipun demikian, mengingat nilai AVE kedua konstruk hanya berada sedikit di bawah ambang batas serta didukung oleh nilai Composite Reliability yang tetap memenuhi kriteria, model pengukuran ini masih dapat dipertahankan untuk tujuan eksploratif (Hair et al., 2024).

**Tabel 6. Construct Reliability and Validity**

<b>Konstruk</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Composite Reliability (<math>\rho_a</math>)</b>	<b>Composite Reliability (<math>\rho_c</math>)</b>	<b>Average Variance Extracted (AVE)</b>
<b>JI</b>	0.692	0.716	0.768	0.464
<b>MH</b>	0.819	0.855	0.866	0.521
<b>PSC</b>	0.775	0.836	0.838	0.469
<b>WL</b>	0.787	0.872	0.856	0.601

Sumber: Hasil olah data menggunakan SmartPLS 4 (2026).

Pengujian validitas diskriminan melalui kriteria Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT) menunjukkan bahwa seluruh nilai HTMT antarkonstruk berada di bawah ambang batas 0.85 (Henseler et al., 2015), dengan nilai tertinggi terdapat pada hubungan Psychological Capital dan Workload sebesar 0.700. Hasil ini mengonfirmasi bahwa setiap konstruk dalam model penelitian memiliki tingkat diskriminasi yang baik, sehingga masing-masing konstruk mampu mengukur konsep yang berbeda secara empiris. Dengan demikian, validitas diskriminan pada model penelitian ini dinyatakan telah terpenuhi.

**Tabel 7. Discriminant Validity – Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)**

Konstruk	JI	MH	PSC	WL	PSC × WL	PSC × JI
<b>JI</b>	-	-	-	-	-	-
<b>MH</b>	0.258	-	-	-	-	-
<b>PSC</b>	0.242	0.327	-	-	-	-
<b>WL</b>	0.534	0.127	0.700	-	-	-
<b>PSC × WL</b>	0.211	0.225	0.554	0.483	-	-
<b>PSC × JI</b>	0.112	0.120	0.395	0.333	0.508	-

*Sumber: Hasil olah data menggunakan SmartPLS 4 (2026)*

### 3.3 Evaluasi Model Sfuktural (Unner Model)

Hasil evaluasi model struktural menunjukkan nilai R-Square pada variabel Mental Health (MH) sebesar 0.330, dengan R-Square Adjusted sebesar 0.295. Mengacu pada kriteria Chin (1998), nilai ini tergolong pada kategori moderat, yang berarti variabel Job Insecurity, Workload, Psychological Capital, beserta efek interaksinya secara simultan mampu menjelaskan sekitar 29,5%–33% variasi pada kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z, sementara sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

**Tabel 8. R-Square**

Variabel	R-Square	R-Square Adjusted
MH	0.330	0.295

*Sumber: Hasil olah data menggunakan SmartPLS 4 (2026).*

### 3.4 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui prosedur bootstrapping dengan signifikansi ditentukan pada nilai T-statistics > 1.96 dan P-values < 0.05 (Hair et al., 2021). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 9 berikut.

**Tabel 9. Path Coefficients - Mean, STDEV, T Values, P Values**

Jalur	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	STDEV	T Statistics	P Values
JI -> MH	0.244	0.206	0.135	1.812	0.070
PSC -> MH	0.598	0.556	0.160	3.743	0.000
PSC x JI -> MH	-0.046	-0.041	0.108	0.428	0.669
PSC x WL -> MH	0.143	0.122	0.121	1.176	0.240
WL -> MH	-0.375	-0.295	0.167	2.251	0.024

*Sumber: Hasil olah data menggunakan SmartPLS 4 (2026).*

#### **H1: Job Insecurity berpengaruh negatif terhadap Mental Health**

Hasil pengujian menunjukkan koefisien jalur JI → MH sebesar 0.244 dengan T-statistics sebesar 1.812 dan P-value sebesar 0.070 ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian, H1 ditolak. Selain tidak signifikan, arah koefisien juga menunjukkan hubungan positif yang berlawanan dengan hipotesis berdasarkan Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989).

Temuan ini menunjukkan bahwa job insecurity belum menjadi faktor yang secara langsung memengaruhi kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z. Hasil ini berbeda dengan penelitian Greenhalgh dan Rosenblatt (1984) yang menyatakan bahwa ketidakamanan kerja merupakan sumber stres yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pekerja. Perbedaan tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden penelitian ini yang telah terbiasa bekerja dalam ekosistem digital dengan tingkat ketidakpastian yang tinggi, sehingga fluktuasi pendapatan maupun perubahan algoritma platform dipersepsikan sebagai bagian dari pekerjaan, bukan sebagai ancaman terhadap kesehatan mental. Selain itu, nilai Average Variance Extracted (AVE) pada konstruk Job Insecurity sebesar 0.464 yang berada

sedikit di bawah batas ideal menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan kemungkinan belum sepenuhnya merepresentasikan bentuk ketidakamanan kerja yang dialami freelancer live streamer. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan instrumen yang lebih kontekstual agar mampu menggambarkan karakteristik ketidakpastian kerja pada pekerja digital secara lebih spesifik.

## **H2: Workload berpengaruh negatif terhadap Mental Health**

Hasil pengujian menunjukkan koefisien jalur  $WL \rightarrow MH$  sebesar -0.375 dengan T-statistics sebesar 2.251 dan P-value sebesar 0.024 ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian, H2 diterima. Arah negatif ini konsisten dengan hipotesis dan Conservation of Resources (COR) Theory, yang menyatakan bahwa akumulasi tuntutan waktu dan mental menguras sumber daya psikologis individu sehingga berdampak pada penurunan kesehatan mental (Hart & Staveland, 1988).

Temuan ini sejalan dengan laporan McKinsey Health Institute (2023) yang menyebutkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental pekerja digital. Pada freelancer live streamer, beban kerja tercermin melalui durasi siaran yang panjang, tuntutan interaksi secara real-time, pengelolaan emosi (emotional labor), serta batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang semakin kabur. Berbagai tuntutan tersebut merupakan stresor yang dialami secara langsung sehingga lebih berpengaruh terhadap kesehatan mental dibandingkan ketidakpastian kerja yang bersifat potensial.

Dari perspektif COR Theory, temuan ini menunjukkan bahwa pengurasan sumber daya yang bersifat nyata dan berkelanjutan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan ancaman kehilangan sumber daya yang masih bersifat probabilistik, seperti job insecurity. Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z.

## **H3: Psychological Capital memoderasi pengaruh negatif Job Insecurity terhadap Mental Health**

Interaksi  $PSC \times JI \rightarrow MH$  menunjukkan koefisien -0.046 dengan T-statistics sebesar 0.428 dan P-value sebesar 0.669 ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian, H3 ditolak. Psychological Capital tidak terbukti memoderasi hubungan antara job insecurity dan kesehatan mental pada penelitian ini.

Temuan ini menunjukkan bahwa Psychological Capital belum mampu berperan sebagai buffer psikologis dalam memperlemah pengaruh job insecurity, sebagaimana dijelaskan dalam Conservation of Resources (COR) Theory yang menempatkan sumber daya personal sebagai pelindung terhadap stres kerja (Hobfoll, 1989; Luthans et al., 2007). Tidak ditemukannya efek moderasi diduga disebabkan oleh karakteristik responden yang relatif telah memiliki tingkat hope, self-efficacy, resilience, dan optimism yang cukup baik untuk bertahan sebagai freelancer live streamer.

Selain itu, profesi live streamer cenderung menarik individu yang telah mampu beradaptasi dengan ketidakpastian pekerjaan, sehingga variasi Psychological Capital dalam sampel menjadi relatif terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan perbedaan kemampuan Psychological Capital dalam melemahkan pengaruh job insecurity terhadap kesehatan mental tidak terlihat signifikan secara statistic

## **H4: Psychological Capital memoderasi pengaruh negatif Workload terhadap Mental Health**

Interaksi  $PSC \times WL \rightarrow MH$  menunjukkan koefisien 0.143 dengan T-statistics sebesar 1.176 dan P-value sebesar 0.240 ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian, H4 ditolak. Psychological Capital tidak terbukti memoderasi hubungan antara workload dan kesehatan mental.

Serupa dengan H3, temuan ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang relatif memiliki tingkat Psychological Capital yang homogen sebagai akibat dari self-selection bias. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh langsung Psychological Capital terhadap kesehatan mental ( $\beta = 0.598$ ;  $p <$

0.001) jauh lebih kuat dibandingkan efek moderasinya. Hal ini mengindikasikan bahwa Psychological Capital lebih berperan sebagai direct resource gain, yaitu sumber daya personal yang secara langsung meningkatkan kesehatan mental, bukan sebagai buffer yang memperlemah dampak workload.

Temuan ini memberikan perspektif baru terhadap penerapan Conservation of Resources (COR) Theory pada pekerja digital mandiri. Berbeda dengan pekerja formal yang umumnya menunjukkan peran Psychological Capital sebagai moderator, freelancer live streamer Generasi Z cenderung memanfaatkan hope, self-efficacy, resilience, dan optimism sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kesehatan mental secara langsung, terlepas dari tingkat workload yang mereka hadapi.

Sebagai temuan tambahan yang signifikan dan tidak tercakup dalam hipotesis utama, jalur langsung PSC → MH menunjukkan koefisien sebesar 0.598 dengan T-statistics 3.743 dan P-value 0.000 ( $p < 0.001$ ). Efek langsung ini sangat kuat dan secara statistik signifikan, bahkan mengungguli kekuatan pengaruh workload ( $|\beta| = 0.375$ ).

Temuan ini mengisyaratkan bahwa Psychological Capital adalah prediktor kesehatan mental yang jauh lebih dominan daripada variabel-variabel stresor pada populasi ini. Ini sejalan dengan paradigma psikologi positif yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya tentang mengurangi stresor, tetapi juga tentang membangun kekuatan personal dan well-being positif (Seligman, 2011). Bagi freelancer live streamer Gen Z, investasi dalam pengembangan hope, self-efficacy, resilience, dan optimism tampaknya memberikan return yang lebih tinggi terhadap kesejahteraan mental dibandingkan upaya untuk mengeliminasi atau mengurangi beban kerja (yang dalam konteks live streaming, cukup sulit dilakukan karena terkait dengan model bisnis platform).

### 3.5 Discussion

Temuan penelitian ini secara umum menunjukkan hasil yang sebagian sejalan dan sebagian berbeda dengan prediksi Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989). Pertama, ditolaknya H1 menunjukkan bahwa job insecurity tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia. Temuan ini berbeda dengan prediksi COR Theory yang menyatakan bahwa ancaman kehilangan sumber daya dapat memicu distress psikologis (Hobfoll, 1989; Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik Generasi Z yang telah terbiasa dengan ketidakpastian dalam ekosistem ekonomi digital, sehingga fluktuasi pendapatan maupun perubahan algoritma dipersepsikan sebagai bagian dari pekerjaan, bukan sebagai ancaman utama terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang memiliki kemampuan adaptasi lebih tinggi terhadap dinamika dunia kerja digital (Benítez-Márquez et al., 2022). Selain itu, nilai AVE konstruk Job Insecurity yang masih berada di bawah batas ideal (0.464) juga mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan belum sepenuhnya menangkap pengalaman ketidakamanan kerja pada pekerja digital.

Kedua, diterimanya H2 menunjukkan bahwa workload berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Temuan ini konsisten dengan kerangka NASA-TLX (Hart & Staveland, 1988) serta laporan McKinsey Health Institute (2023) yang menyatakan bahwa tingginya tuntutan kerja menjadi faktor utama penurunan kesehatan mental pekerja digital. Pada freelancer live streamer, beban kerja berupa durasi siaran yang panjang, emotional labor, dan work-life blur merupakan stresor yang lebih nyata dibandingkan ketidakamanan kerja. Dari perspektif COR Theory, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengurasan sumber daya yang bersifat aktual memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan ancaman kehilangan sumber daya yang masih bersifat potensial (Hobfoll, 1989).

Ketiga, ditolaknya H3 dan H4 menunjukkan bahwa Psychological Capital tidak berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan job insecurity maupun workload terhadap kesehatan mental. Temuan ini berbeda dengan konsep key resource caravans dalam COR Theory yang memandang PsyCap sebagai buffer psikologis (Hobfoll, 1989; Luthans et al., 2007). Namun demikian, PsyCap justru menunjukkan

pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ( $\beta = 0.598$ ;  $p < 0.001$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa hope, self-efficacy, resilience, dan optimism lebih berperan sebagai sumber daya personal yang secara langsung meningkatkan kesehatan mental daripada memperlemah pengaruh stresor kerja (Luthans et al., 2007). Temuan ini memberikan perspektif baru terhadap penerapan COR Theory pada pekerja digital mandiri, yaitu bahwa PsyCap lebih berfungsi melalui mekanisme direct resource gain dibandingkan sebagai mekanisme buffering yang umum ditemukan pada pekerja sektor formal (Hair et al., 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa hubungan antara job insecurity, workload, Psychological Capital, dan kesehatan mental pada freelancer live streamer Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dengan pekerja sektor formal. Temuan ini sekaligus mendukung pentingnya pengembangan kajian COR Theory dalam konteks gig economy di Indonesia.

## 4. CONCLUSION

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh job insecurity dan workload terhadap kesehatan mental freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia dengan Psychological Capital sebagai variabel moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa job insecurity tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental sehingga H1 ditolak, sedangkan workload berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental sehingga H2 diterima. Selain itu, Psychological Capital tidak terbukti memoderasi pengaruh job insecurity maupun workload terhadap kesehatan mental sehingga H3 dan H4 ditolak. Meskipun demikian, Psychological Capital terbukti memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, sehingga menunjukkan bahwa sumber daya psikologis individu lebih berperan sebagai faktor yang secara langsung meningkatkan kesehatan mental dibandingkan sebagai variabel yang memperlemah pengaruh stresor kerja.

Temuan penelitian ini memperluas penerapan Conservation of Resources (COR) Theory pada konteks pekerja berbasis gig economy, khususnya freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini mengindikasikan bahwa beban kerja merupakan faktor yang lebih menentukan kondisi kesehatan mental dibandingkan ketidakamanan kerja, sedangkan Psychological Capital berperan sebagai sumber daya personal yang mendukung kesejahteraan psikologis secara langsung. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan desain cross-sectional, jumlah responden yang terbatas, serta pengukuran job insecurity yang belum sepenuhnya merepresentasikan karakteristik pekerja digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, memperluas cakupan responden pada berbagai profesi gig economy, serta mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih kontekstual agar mampu menjelaskan dinamika kesehatan mental pekerja digital secara lebih komprehensif.

### 4.1 Limitations and Future Research

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa H1, H3, dan H4 tidak didukung, yaitu job insecurity tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental serta Psychological Capital tidak memoderasi pengaruh job insecurity maupun workload terhadap kesehatan mental. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel pada freelancer live streamer Generasi Z kemungkinan memiliki karakteristik yang berbeda dengan prediksi Conservation of Resources (COR) Theory maupun temuan penelitian pada pekerja sektor formal. Selain itu, nilai Average Variance Extracted (AVE) pada konstruk Job Insecurity dan Psychological Capital yang masih sedikit di bawah batas ideal juga mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan mungkin belum sepenuhnya mampu menangkap karakteristik ketidakamanan kerja dan sumber daya psikologis pada pekerja digital berbasis platform.

Kedua, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan responden yang terbatas pada freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan perubahan kondisi kesehatan mental maupun dinamika pekerjaan digital dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, memperluas cakupan responden pada berbagai profesi dalam gig economy, serta mengembangkan instrumen job insecurity yang lebih kontekstual terhadap karakteristik pekerja digital. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi variabel lain, seperti technostress, financial insecurity, social support, atau burnout, sebagai mediator maupun moderator, sehingga mampu memberikan penjelasan yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian, khususnya terkait tidak signifikannya pengaruh job insecurity serta tidak ditemukannya efek moderasi Psychological Capital.

## **5. ACKNOWLEDGMENT**

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada pembimbing atas bimbingan, saran-saran berharga, dan masukan yang konstruktif selama proses penyelesaian penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh freelancer live streamer Generasi Z di Indonesia yang secara sukarela berpartisipasi sebagai responden, serta kepada semua pihak yang turut berkontribusi dalam proses pengumpulan data dan penyelesaian penelitian ini.

## **6. AUTHORS' NOTE**

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Para penulis menegaskan bahwa artikel ini merupakan karya asli para penulis dan belum pernah diterbitkan atau diajukan ke jurnal lain mana pun. Para penulis juga menegaskan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme dan telah disusun sesuai dengan standar akademik dan etika yang berlaku.

## 7. REFERENCES

- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Benítez-Márquez, M. D., Sánchez-Teba, E. M., Bermúdez-González, G., & Núñez-Rydman, E. S. (2022). Generation Z Within the Workforce and in the Workplace: A Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 736820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736820>
- Chin, W.W. (1998) The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling. *Modern Methods for Business Research*, 2, 295-336.
- Coe, E., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute. McKinsey Health Institute
- De Witte, H. (2005). Job Insecurity: Review of the International Literature on Definitions, Prevalence, Antecedents and Consequences. *SA Journal of Industrial Psychology*, 31(4), 1–6. <https://doi.org/10.4102/sajip.v31i4.200>
- Deloitte. (2023). Deloitte Global 2023 Gen Z and Millennial Survey. Deloitte Insights. <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/content/genzmillennialsurvey.html>
- Faisal, A. L. F., Suchayo, Y. G., Ruldeviyani, Y., & Gandhi, A. (2019). Discovering Indonesian Digital Workers in Online Gig Economy Platforms. In 2019 International Conference on Information and Communications Technology (ICOIACT) (pp. 554–559). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICOIACT46704.2019.8938543>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics. *Journal of Marketing Research*, 18, 382-388. <http://dx.doi.org/10.2307/3150980>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a New Definition of Mental Health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A Scaled Version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job Insecurity: Toward Conceptual Clarity. *Academy of Management Review*, 9(3), 438–448. <https://doi.org/10.2307/258284>

- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook*. Springer international publishing.
- Hair Jr, J., Hair Jr, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Gudergan, S. P. (2024). *Advanced issues in partial least squares structural equation modeling*. saGe publications.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human Mental Workload* (pp. 139–183). North-Holland.  
[https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). A New Criterion for Assessing Discriminant Validity in Variance-Based Structural Equation Modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43, 115-135.  
<https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia. DataReportal*.  
<https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford university press.
- Nambisan, S., Lyytinen, K., Majchrzak, A., & Song, M. (2017). Digital Innovation Management: Reinventing Innovation Management Research in a Digital World. *MIS Quarterly*, 41(1), 223–238. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2017/41:1.03>
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120–S138.  
<https://doi.org/10.1002/job.1916>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shoss, M. K. (2017). Job Insecurity: An Integrative Review and Agenda for Future Research. *Journal of Management*, 43(6), 1911–1939. <https://doi.org/10.1177/0149206317691574>
- Suh, A., & Lee, J. (2017). Understanding teleworkers' technostress and its influence on job satisfaction. *Internet Research*, 27(1), 140–159.  
<https://doi.org/10.1108/IntR-06-2015-0181>

Vial, G. (2019). Understanding digital transformation: A review and a research agenda. *Journal of Strategic Information Systems*, 28(2), 118–144. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2019.01.003>

Wood, A. J., Graham, M., Lehdonvirta, V., & Hjorth, I. (2019). Good gig, bad gig: Autonomy and algorithmic control in the global gig economy. *Work, Employment and Society*, 33(1), 56–75. <https://doi.org/10.1177/0950017018785616>