

**PENGARUH PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL TERHADAP KEPUASAN
KERJA DAN KUALITAS KEHIDUPAN DENGAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI MEDIASI**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Manajemen

(S1) Pada Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta



Disusun Oleh:

Margareta Lisa Cahyaningtyas

NPM: 22 03 27024

FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2026

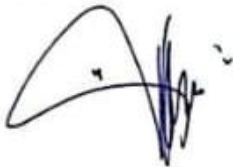
SKRIPSI

**PENGARUH PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL TERHADAP KEPUASAN
KERJA DAN KUALITAS KEHIDUPAN DENGAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI MEDIASI**

Disusun oleh:
Margareta Lisa Cahyaningtyas
NPM: 22 03 27024

Telah dibaca dan disetujui oleh:

Pembimbing



Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si

(15 Juni 2026)

SKRIPSI
PENGARUH PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL TERHADAP KEPUASAN
KERJA DAN KUALITAS KEHIDUPAN DENGAN KESEIMBANGAN
KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI MEDIASI

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh :

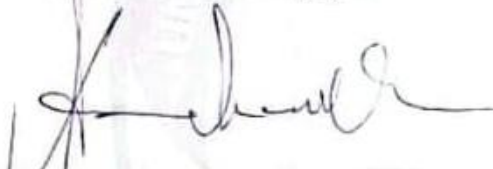
Margareta Lisa Cahyaningtyas

NPM : 22 03 27024

telah dipertahankan didepan Panitia Penguji pada tanggal 14 Juli 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
sebagai salah satu pernyataan mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)
Program Studi Manajemen.

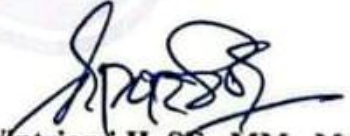
SUSUNAN PANITIA PENGUJI

Ketua Panitia Pengujian


Martinus Parnawa Putranta, MBA., Ph.D

Anggota Panitia Penguji


Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE.,
M.Si


Debora Wintriarsi H, SE., MM., M.Sc.

Yogyakarta, 22 Juli 2026

Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika

Universitas Atma Jaya Yogyakarta


Wenefrida Mahestu Novianindra Krisjanti, S.E., M.Sc., Ph.D.

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang betanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan skripsi dengan judul:

**PENGARUH PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL TERHADAP
KEPUASAN KERJA DAN KUALITAS KEHIDUPAN DENGAN
KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI MEDIASI**

Benar-benar merupakan hasil karya diri sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain, dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini dalam catatan perut dan daftar Pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini, maka gelar ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lisa' with a stylized flourish at the end.

Margareta Lisa Cahyaningtyas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pengaturan Kerja Fleksibel Terhadap Kepuasan Kerja dan Kualitas Kehidupan dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Sebagai Mediasi” ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Penulis menyadari perjalanan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari tantangan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, kendala tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria, dan Santa Margareta yang senantiasa menyertai, memberikan kekuatan, berkat, bimbingan serta kelancaran kepada peneliti selama proses menyusun skripsi.
2. Bapak, ibu, siska yang selalu memberi dorongan, doa, pengorbanan tanpa henti, dukungan moral dan selalu mendoakan kelancaran studi penulis. Tanpa bimbingan, kesabaran, dan cinta mereka, tulisan ini tidak akan terwujud.
3. Bantuan Family yang senantiasa memberikan semangat, doa terbaik, dukungan dan perhatian yang diberikan kepada penulis selama masa studi dan proses penyusunan skripsi. Dukungan tersebut menjadi penyemangat

dan motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dan segera mendapatkan gelar sarjana,

4. Ibu Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar memberikan bimbingan, tenaga, waktu, arahan, dan saran yang sangat berharga kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Seluruh dosen pengajar dan staf tata usaha Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah memberikan pembelajaran, pengetahuan dan arahan kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Kepada Carolina Vene teman masa kecil penulis yang telah menemani penulis sejak masa perkuliahan hingga penyusunan ini selesai. Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan untuk mendengarkan cerita random penulis dan mau diajak main kesana kemarin nongkrong sana sini untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada Luna, kak Ane, Kezzia, Tita, Avrill dan teman - teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas semua dukungan, bantuan dan waktu yang telah diluangkan selama masa perkuliahan dari awal semester hingga saat ini penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman dari Lembaga HMPSM dan KAMAJAYA Scholarship yang memberikan banyak pengalaman yang dapat membantu penulis untuk mengimpove diri.

9. Teman-teman satu bimbingan bu Siwi yang saling membantu dan memberikan dukungan serta motivasi satu sama lain serta berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh responden yang dengan penuh kesediaan berpartisipasi serta meluangkan waktunya sehingga proses penyusunan skripsi ini terlaksana dengan baik.
11. Yang terakhir untuk penulis terima kasih sudah berjuang sampai titik ini banyak suka duka yang telah dilewati banyak air mata yang sudah menjadi cerita, hidup tidak hanya sampai disini mari persiapkan diri untuk kehidupan yang akan datang tetap sehat dan panjang umur buatlah dirimu bahagia.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki keterbatasan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'M' and 'L' followed by the name 'Lisa' and a star-like flourish.

Margareta Lisa Cahyaningtyas

MOTTO

"Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari."

Matius 6:34

"God is the way to success"

Unknow

"Tidak Semua orang di dunia ini bisa memahami niat kita sebenarnya. Mereka tidak terlalu tertarik kepada kita. Jadi, tidak perlu menjelaskan sesulit apa hidup kita atau sekeras apa usaha kita. Kita hanya melakukan yang selalu kita lakukan dan hidup seperti biasanya"

Kim Sabu-Dokter Romantic

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Sistematika Laporan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Pengaturan Kerja Fleksibel.....	10
2.2 Kepuasan Kerja	12

2.3	Kualitas Kehidupan	13
2.4	Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	14
2.5	Penelitian Terdahulu.....	16
2.6	Kerangka Penelitian.....	23
2.7	Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		30
3.1	Bentuk penelitian.....	30
3.2	Lokasi Penelitian	30
3.3	Populasi dan sampel	31
3.4	Metode Pengambilan Sampel.....	32
3.5	Data penelitian.....	32
3.6	Metode pengumpulan data	33
3.7	Instrumen Penelitian.....	33
3.8	Metode Pengujian Instrumen.....	34
3.8.1	Uji Validitas.....	34
3.8.2	Validitas Konvergen (<i>Convergent Validity</i>)	35
3.8.3	Validitas Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>).....	35
3.8.4	Uji Reliabilitas	35
3.9	Metode Analisis Data	36
3.9.1	Analisis Deskriptif.....	37

3.9.2 Analisis Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	37
3.9.3 Analisis Model Pengukuran (<i>Inner Model</i>)	38
3.9.4 Uji Hipotesis (<i>Bootstraping</i>).....	38
3.9.5 Uji Mediasi	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Analisis Deskriptif Filter Responden	41
4.2 Analisis Deskriptif Karakteristik Profil Responden	43
4.3 Analisis Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	45
4.3.1 Statistik Deskriptif Variabel Pengaturan Kerja Fleksibel.....	45
4.3.2 Statistik Deskriptif Variabel Kepuasan Kerja.....	47
4.3.3 Statistik Deskriptif Variabel Kualitas Kehidupan	49
4.3.4 Statistik Deskriptif Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja	50
4.4 Analisis Data <i>Structural Equation Models</i> (SEM).....	52
4.4.1 Hasil Uji Validitas Konvergen (<i>Outer Model</i>)	52
4.4.2 Hasil Uji Validitas Diskriminan	53
4.4.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	56
4.4.4 Uji Ketetapan Model dan <i>Prediction Relevance</i>	58
4.4.5 Uji Hipotesis	60
4.5 Pembahasan	65
BAB V PENUTUP.....	82

5.1	Kesimpulan.....	82
5.2	Implikasi Manajerial.....	83
5.3	Keterbatasan Penelitian	85
5.4	Saran Penelitian.....	85
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	23
Gambar 3. 1 SEM-PLS	36
Gambar 3. 2 Mediasi	40
Gambar 4. 1 Model Penelitian Hasil SEM-PLS.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 4. 1 Filter Responden	41
Tabel 4. 2 Profil Responden.....	43
Tabel 4. 3 Penilaian responden terhadap Variabel Pengaturan Kerja Fleksibel ...	45
Tabel 4. 4 Penilaian responden terhadap Variabel Kepuasan Kerja	47
Tabel 4. 5 Penilaian responden terhadap Variabel Kualitas Kehidupan	49
Tabel 4. 6 Penilaian responden terhadap variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja	50
Tabel 4. 7 Outer Models.....	52
Tabel 4. 8 Average Variance Extracted	53
Tabel 4. 9 Fornell-Larcker Criterion.....	54
Tabel 4. 10 Cross Loading	55
Tabel 4. 11 Heterotrait-Monotrait Ratio	56
Tabel 4. 12 Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 13 Variance Inflation Factor	58
Tabel 4. 14 Nilai R-Square.....	59
Tabel 4. 15 Path Coefficients untuk Direct Effect	60
Tabel 4. 16 Path Coefficients untuk Indirect Effect.....	63

PENGARUH PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL TERHADAP KEPUASAN KERJA DAN KUALITAS KEHIDUPAN DENGAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA SEBAGAI MEDIASI

Disusun oleh:

Margareta Lisa Cahyaningtyas

NPM: 220 327 024

Pembimbing:

Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap kepuasan kerja karyawan wanita, pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap keseimbangan kehidupan kerja karyawan wanita, pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap kualitas kehidupan karyawan wanita. Selain itu, menguji peran mediasi keseimbangan kehidupan kerja pada pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap kepuasan kerja dan kualitas kehidupan karyawan wanita. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei menggunakan *google form*, melibatkan 100 karyawan yang bekerja dengan sistem *Work From Anywhere (WFA)/ Hybrid* di Pulau Jawa yang diambil secara *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan Smart PLS untuk menguji keterkaitan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaturan kerja fleksibel tidak berpengaruh signifikan dan positif terhadap kepuasan kerja karyawan wanita, pengaturan kerja fleksibel berpengaruh signifikan dan positif terhadap keseimbangan kehidupan kerja karyawan wanita, pengaturan kerja fleksibel tidak berpengaruh signifikan dan negatif terhadap kualitas kehidupan karyawan wanita. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memediasi pengaruh pengaturan kerja fleksibel terhadap kepuasan kerja dan kualitas kehidupan. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan pengaturan kerja fleksibel yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan wanita secara menyeluruh.

Kata kunci: pengaturan kerja fleksibel, kepuasan kerja, kualitas kehidupan, keseimbangan kehidupan kerja, karyawan wanita.