

**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP  
KINERJA KARYAWAN MILENIAL DAN Z MELALUI  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

**Skripsi**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana**

**Manajemen (S1) Pada Program Studi Manajemen**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**Karen Nina Putri Nakulo**

**NPM: 22 03 27030**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

**2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP  
KINERJA KARYAWAN MILENIAL DAN Z MELALUI  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

**Disusun oleh  
Karen Nina Putri Nakulo  
NPM: 22 03 27030**

**Telah dibaca dan disetujui oleh:**

**Pembimbing**



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

**Yogyakarta, 12 Juni 2026**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA TERHADAP KINERJA**  
**KARYAWAN MILENIAL DAN Z MELALUI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**  
**SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

**Yang dipersiapkan dan disusun oleh**

**Karen Nina Putri Nakulo**

**NPM: 22 03 27030**

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada  
tanggal 6 Juli 2026  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
mencapai gelar Sarjana Manajemen (SI)  
Program Studi Manajemen

**SUSUNAN PANITIA PENGUJI**

**Ketua Panitia Penguji**

  
**Parnawa Putranta, MBA., Ph.D.**

**Anggota Panitia Penguji**

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

  
**Aloysia Desy Pramusiwi, SE.,**  
**M.Sc.**

**Yogyakarta, 17 Juli 2026**  
**Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika**  
**Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Wenefrida Mahestu Noviandra Krisjanti, SE., M.Sc., Ph.D.**

## **HALAMAN PERNYATAAN**

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

**PENGARUH KESEIMBANGAN KEHISUPAN KERJA TERHADAP  
KINERJA KARYAWAN MILENIAL DAN Z MELALUI  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI VARIABEL 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 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, 12 Juni 2026

Yang menyatakan,



Karen Nina Putri Nakulo

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, petunjuk, dan bimbingan-Nya yang telah dianugerahkan kepada peneliti, sehingga penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan akademik untuk penyelesaian gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen, Fakultas Bisnis dan Ekonomika, Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Judul yang dipilih adalah “Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kinerja Karyawan Milenial dan Z dengan Kesejahteraan Psikologis sebagai Variabel Mediasi”.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan mungkin terwujud tanpa kontribusi, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam karena telah memberikan bimbingan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini, kepada:

1. Teristimewa Bapak, Ibu dan Adik tercinta, yang selalu mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, serta memberikan dorongan yang tak pernah surut.
2. Pakpuh dan mamak, yang secara konsisten mendukung, mendoakan, dan memotivasi selama proses penulisan skripsi ini.
3. Ibu Theresia Agung Maryudi Harsiwi, SE., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran selama proses penulisan skripsi ini. Bimbingannya sangat berharga dalam membantu menyelesaikan penelitian ini dengan sukses.
4. Para dosen di Fakultas Bisnis dan Ekonomi, Universitas Atma Jaya Yogyakarta, atas pengetahuan, keahlian, dan pengalaman yang mereka berikan selama masa studi. Pengetahuan ini sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan studi dan menulis skripsi ini.

5. Kepada sahabat dekat peneliti, Melyana Revi, Dindha Vivi, Deaescha, dan Egi Oktavia atas semua bantuan, doa, perhatian, dorongan, dan dukungan yang selalu ada.
6. Kepada sahabat dekat peneliti di kampus, Yulirianta, Angelica Nadia, dan Martha Emanuella, atas semua kebersamaan, doa, mencurahkan kasih sayang, perhatian, dan dukungan yang selalu ada.
7. Serta kepada teman-teman di bawah bimbingan Ibu Siwi, yang berbagi informasi, motivasi, dan antusiasme sepanjang proses bimbingan. Tidak lupa teman-teman seperjuangan dari semester satu yang memberikan banyak kontribusi dalam perjalanan akademik.
8. Kepada semua teman dan kenalan peneliti yang dengan baik hati telah membantu menyebarkan instrumen penelitian ini, sehingga peneliti dapat mengumpulkan data yang diperlukan.
9. Terakhir, untuk putri sulung, yang juga merupakan harapan dan kebanggaan orang tuanya, Karen Nina Putri Nakulo. Ya, untuk diriku sendiri. Peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi terdalam bagi diriku sendiri, yang selama ini diam-diam terus berjuang tanpa lelah. Terima kasih karena telah bersedia bekerja keras dan bertahan hingga sejauh ini. Untuk setiap malam yang dilalui dalam keletihan, setiap pagi yang membawa kekhawatiran, namun semuanya tetap dapat dikelola dan diatasi dengan baik. Terima kasih atas hati yang senantiasa berusaha untuk tulus, bahkan ketika begitu banyak hal terjadi di luar dugaan. Terima kasih atas semangat yang tetap teguh, meski ada kalanya kau hampir menyerah karena keadaan. Terima kasih atas tubuh yang terus melangkah maju, meski lelah memikul beban, namun tetap berjuang hingga akhir. Teruslah belajar dan senantiasa bersyukur atas segala berkah yang telah Tuhan limpahkan kepadamu. Jangan pernah berhenti berusaha, dan berbahagialah di mana pun kau berada. Semoga setiap langkah kecilmu dikuatkan, semoga kau dikelilingi oleh orang-orang baik dan luar biasa, serta semoga impian-impianmu, perlahan namun pasti, terwujud satu demi satu. Aamiin.

Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif, memperluas wawasan pembaca, dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi akademisi atau praktisi di bidang manajemen sumber daya manusia yang ingin mengeksplorasi topik keseimbangan kehidupan kerja, kesejahteraan psikologis, dan kinerja karyawan. Terima kasih atas dukungan semua pihak, semoga Allah SWT membalas kebaikan Anda semua.

Yogyakarta, 12 Juni 2026

Peneliti

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'K' and 'N' with a '#' symbol above the 'N'.

Karen Nina Putri Nakulo

## **MOTTO**

“Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau jadikan mudah. Dan Engkau menjadikan kesedihan (kesulitan) jika Engkau kehendaki pasti akan menjadi mudah”

HR. Ibnu Hibban (No. 2427)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkan ku”

(Umar Bin Khattab)

## DAFTAR ISI

|                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                                  | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                   | ii   |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                                                  | iii  |
| KATA PENGANTAR.....                                                       | iv   |
| MOTTO.....                                                                | vii  |
| DAFTAR ISI .....                                                          | viii |
| DAFTAR TABEL.....                                                         | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                       | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                     | xiii |
| ABSTRAK .....                                                             | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                   | 1    |
| 1.1    Latar Belakang Masalah.....                                        | 1    |
| 1.2    Rumusan Masalah .....                                              | 6    |
| 1.3    Batasan Masalah.....                                               | 6    |
| 1.4    Tujuan Penelitian.....                                             | 8    |
| 1.5    Manfaat Penelitian .....                                           | 8    |
| 1.6    Sistematika Laporan.....                                           | 9    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                             | 12   |
| 2.1    Keseimbangan Kehidupan Kerja ( <i>Work-Life Balance</i> ) .....    | 12   |
| 2.2    Kinerja Karyawan ( <i>Employee Performance</i> ).....              | 14   |
| 2.3    Kesejahteraan Psikologis ( <i>Psychological Well-Being</i> ) ..... | 15   |
| 2.4 <i>Conservation of Resources (COR) Theory</i> .....                   | 17   |
| 2.5    Penelitian Terdahulu.....                                          | 20   |
| 2.6    Kerangka Penelitian .....                                          | 23   |
| 2.7    Hipotesis.....                                                     | 25   |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                                        | 29   |
| 3.1    Bentuk Penelitian .....                                            | 29   |
| 3.2    Lokasi Penelitian.....                                             | 29   |
| 3.3    Populasi dan Sampel .....                                          | 30   |
| 3.4    Metode Pengambilan Sampel.....                                     | 31   |
| 3.5    Data Penelitian .....                                              | 33   |

|                                  |                                                                                                    |    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6                              | Metode Pengumpulan Data .....                                                                      | 34 |
| 3.7                              | Instrumen Penelitian.....                                                                          | 34 |
| 3.8                              | Metode Pengujian Instrumen .....                                                                   | 36 |
| 3.8.1                            | Uji Validitas.....                                                                                 | 36 |
| 3.8.2                            | Uji Reliabilitas .....                                                                             | 36 |
| 3.9                              | Metode Analisis Data .....                                                                         | 37 |
| 3.9.1                            | Analisis Deskriptif .....                                                                          | 38 |
| 3.9.2                            | Analisis Model Pengukuran ( <i>Outer Model</i> ).....                                              | 38 |
| 3.9.3                            | Analisis Model Struktural ( <i>Inner Model</i> ).....                                              | 39 |
| 3.9.4                            | Uji Hipotesis ( <i>Bootstrapping</i> ).....                                                        | 39 |
| 3.9.5                            | Uji Mediasi.....                                                                                   | 39 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... |                                                                                                    | 41 |
| 4.1                              | Karakteristik Responden .....                                                                      | 41 |
| 4.2                              | Statistik Deskriptif Variabel Penelitian .....                                                     | 42 |
| 4.3                              | Analisis Data <i>Structural Equation Models</i> (SEM).....                                         | 45 |
| 4.3.1                            | Hasil Uji Validitas Konvergen ( <i>Outer Model</i> ) .....                                         | 45 |
| 4.3.2                            | Hasil Uji Validitas Diskriminan .....                                                              | 48 |
| 4.3.3                            | Hasil Uji Reliabilitas .....                                                                       | 53 |
| 4.3.4                            | Uji Ketetapan Model dan <i>Prediction Relevance</i> .....                                          | 54 |
| 4.3.5                            | Uji Hipotesis .....                                                                                | 55 |
| 4.4                              | Pembahasan.....                                                                                    | 59 |
| 4.4.1                            | Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Kinerja Karyawan<br>59                              |    |
| 4.4.2                            | Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis<br>61                               |    |
| 4.4.3                            | Kesejahteraan Psikologis terhadap Kinerja Karyawan .....                                           | 62 |
| 4.4.4                            | Kesejahteraan Psikologis memediasi Keseimbangan Kehidupan Kerja<br>terhadap Kinerja Karyawan ..... | 63 |
| BAB V PENUTUP.....               |                                                                                                    | 66 |
| 5.1                              | Kesimpulan .....                                                                                   | 66 |
| 5.2                              | Implikasi Manajerial .....                                                                         | 68 |
| 5.3                              | Keterbatasan Penelitian .....                                                                      | 70 |
| 5.4                              | Saran.....                                                                                         | 72 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 74 |
|---------------------|----|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....                                               | 22 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden .....                                            | 41 |
| Tabel 4.3 Penilaian responden terhadap Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja ..... | 42 |
| Tabel 4.4 Penilaian responden terhadap Variabel Kesejahteraan Psikologis .....     | 43 |
| Tabel 4.5 Penilaian responden terhadap Variabel Kinerja Karyawan .....             | 44 |
| Tabel 4.6 <i>Outer Models</i> .....                                                | 45 |
| Tabel 4.7 <i>Outer Models</i> Setelah Diolah Ulang .....                           | 47 |
| Tabel 4.8 <i>Average Variance Extracted</i> (AVE) .....                            | 48 |
| Tabel 4.9 <i>Fornell-Larcker Criterion</i> .....                                   | 49 |
| Tabel 4.10 <i>Cross Loading</i> .....                                              | 50 |
| Tabel 4.11 <i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i> HTMT .....                           | 51 |
| Tabel 4.12 <i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i> HTMT Setelah Diolah Ulang .....      | 52 |
| Tabel 4.13 Uji Reliabilitas .....                                                  | 53 |
| Tabel 4.14 Nilai <i>R-Square</i> .....                                             | 54 |
| Tabel 4.15 <i>Path Coefficients</i> untuk <i>Direct Effect</i> .....               | 55 |
| Tabel 4.16 <i>Path Coefficients</i> untuk <i>Indirect Effect</i> .....             | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Penelitian .....           | 23 |
| Gambar 3.2 SEM-PLS .....                       | 38 |
| Gambar 3.3 Uji Mediasi.....                    | 40 |
| Gambar 4.4 Model Penelitian Hasil SEM-PLS..... | 54 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran I Kuesioner .....                                         | 78 |
| Lampiran II Hasil Profil Responden .....                           | 82 |
| Lampiran III Hasil Statistik Deskriptif .....                      | 83 |
| Lampiran IV Hasil Uji <i>Structural Equation Models</i> (SEM)..... | 84 |

## ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji bagaimana keseimbangan kehidupan kerja memengaruhi kinerja karyawan dari Generasi Milenial dan Generasi Z di Pulau Jawa, dengan kesejahteraan psikologis sebagai faktor pemediasi di antara keduanya. Sebanyak 105 responden terlibat dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan teknik pengambilan sampel non-probabilitas serta *snowball*, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan PLS-SEM dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 3. Hasil analisis menunjukkan keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap kinerja karyawan maupun tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis itu sendiri juga terbukti berdampak positif terhadap kinerja karyawan, sekaligus berperan sebagai mediator yang menjembatani hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kinerja. Dengan kata lain, ketika karyawan memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang lebih baik, kesejahteraan psikologis mereka turut meningkat, yang pada gilirannya mendorong peningkatan kinerja. Demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan terutama karena data yang dikumpulkan melalui survei daring rentan terhadap bias persepsi subjektif responden, serta cakupan sampel yang terbatas pada Pulau Jawa sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian ini belum mempertimbangkan sektor industri responden dan memiliki cakupan populasi yang luas tanpa batasan sektor, sehingga generalisasi hasil menjadi terbatas. Desain kuesioner yang menempatkan seluruh pertanyaan penyaring dalam satu halaman juga berisiko menurunkan ketelitian responden. Selain itu, indikator kinerja karyawan hanya menyisakan dua item valid, di bawah standar minimum tiga item per konstruk. Berdasarkan temuan tersebut, perusahaan disarankan untuk menerapkan kebijakan kerja yang lebih fleksibel, membagi tugas secara proporsional, serta menghadirkan program kesejahteraan seperti sesi relaksasi dan dukungan kesehatan mental guna menjaga stabilitas psikologis karyawan. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan ketiga variabel keseimbangan kehidupan kerja, kesejahteraan psikologis, dan kinerja karyawan ke dalam satu model yang menguji peran mediasi secara simultan pada pekerja muda di Pulau Jawa, sehingga memberikan perspektif empiris baru mengenai pentingnya keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan psikologis dalam mendukung kinerja di lingkungan kerja masa kini.

**Kata Kunci:** *keseimbangan kehidupan kerja, kinerja karyawan, kesejahteraan psikologis*