

**PENGATURAN KERJA FLEKSIBEL DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS TERHADAP KESEIMBANGAN KEHIDUPAN
KERJA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Disusun Oleh:
Muhammad Ali Ramdhani
41183507200042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

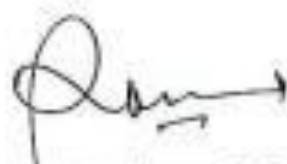
Judul Skripsi: Pengaturan Kerja Fleksibel dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja

Penyusun : Muhammad Ali Ramdhani

NPM : 41183507200042

Bekasi, 23 Juli 2024

Menyetujui:
Pembimbing,



Dr Rony Setiawan., S. Psi., M.Si

Mengetahui:

Ketua Program Studi Psikologi,



Novita Dian Iva P., S. Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaturan Kerja Fleksibel dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap
Keseimbangan Kehidupan Kerja



Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Muhammad Ali Ramdhani

41183507200042

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 23 Juli 2024

Dan telah dinyatakan lulus/disahkan

Di Bekasi

Pada tanggal: 23 Juli 2024

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva P., S. Psi., M. Psi., Psikolog

Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari., S. Psi., M. Psi., Psikolog

Anggota : 1. Dr. Rony Setiawan., S. Psi., M. Si

2. Alfiana Indah M., S. Psi., M. Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ali Ramdhani

NPM : 41183507200042

Judul Skripsi : Pengaturan Kerja Fleksibel dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan/atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedekemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat plagiasi yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 23 Juli 2024
Yang Membuat Pertanyaan



Muhammad Ali Ramdhani
41183507200042

CURRICULUM VITAE

Nama : Muhammad Ali Ramdhani
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 24 November 2002
Alamat : Kp. PoPONCOL RT 003/003, Desa CIBARUSAH
Kota, Kecamatan CIBARUSAH, Kabupaten BEKASI, Jawa Barat
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Nomor Telepon : 085156004269
Nama Ayah : Abdul Malik
Nama Ibu : Helmiati

Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Insitansi	Tahun
Perguruan Tinggi	Universitas Islam "45" Bekasi	2020-2024
Sekolah Menengah Atas	SMAN 2 Jonggol	2017-2020
Sekolah Menengah Pertama	SMPN 4 CIBARUSAH	2015-2017
Sekolah Dasar	SDN 3 CIBARUSAH KOTA	2012-2015
Sekolah Dasar	SDN 2 SUKADANAU	2010-2012
Taman Kanak-Kanak	TK AL-FUDHOLAH	2009-2010

Pengalaman Kerja Magang

Posisi Kerja	Instansi	Periode
<i>Project Management Business Development</i>	Astra Credit Companies	Februari 2024 – April 2024
People and Culture	DT Global – SKALA (Australia-Indonesia <i>Partnership</i>)	April 2024 – Juli 2024

Pengalaman Organisasi

Posisi Organisasi	Instansi	Tahun
HR Recruitment	House of Psyche Indonesia	Oktober 2023 – Januari 2024
Campus Network	Rumah Millennialas	Juli 2023 – Januari 2024
Talent Acquisition	Youth Ranger Indonesia	Desember 2023 - Sekarang

MOTTO

Rintangannya bukan untuk menghentikanmu. Jika Anda bertemu tembok, jangan berbalik dan menyerah. Cari cara untuk memanjatnya, menembusnya atau memutarinya.

(Michael Jordan)

Kalau ingin melakukan perubahan, jangan takut terhadap kenyataan, asalkan kau yakin di jalan yang benar, maka lanjutkanlah.

(Gus Dur)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaturan Kerja Fleksibel dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Adanya penelitian ini tidak pernah lepas dari berbagai pihak yang telah menolong, mendorong, dan membimbing penulis dalam menuangkan gagasan-gagasannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rony Setiawan., S. Psi., M.si., selaku dosen pembimbing sekaligus Ketua Program Studi Psikologi yang telah bersedia menyediakan waktu, tenagadan pikirannya, untuk mendengarkan, memberikan masukan, sekaligus membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi.
2. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yangtelah banyak memberikan pelajaran kepada penulis, baik itu dalam halakademis maupun dalam pelajaran mengenai kehidupan.
3. Seluruh Dewan Penguji yang telah menguji, mengoreksi, mengkritik, dan memberikan saran kepada penulis.
4. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan dan semangat, serta telah menyediakan bahu untuk bersandar ketika penulis mengalami hambatan selama proses penyusunan skripsi.
5. Pihak-pihak Youth Ranger Indonesia yang telah bersedia membukakan pintu bagi penulis untuk melakukan penelitian.
6. Para responden yang sudah membantu peneliti dalam mengisi skala psikologis pada penelitian ini.
7. Teman-teman psikologi Angkatan 2020, yang tetap kebersamai untuk berjuang bersama dalam segala proses panjang dan selalu menyertakan do’anya dalam penyusunan skripsi ini.

8. Serta teman-teman maupun pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga senantiasa terbuka dalam menerima kritik dan saran dari pembaca demi penyempurnaan penulisan berikutnya. Semoga skripsi yang peneliti susun dapat bermanfaat bagi yang membaca. Amiin.

Bekasi, 18 Desember 2023

Muhammad Ali Ramdhani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
CURRICULUM VITAE.....	
MOTTO.....	
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	7
D. Manfaat	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Work Life Balance</i>)	9
a. Definisi Keseimbangan Kehidupan Kerja	9
b. Aspek-aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	11
2. Pengaturan Kerja Fleksibel (<i>Flexible Working Arrangement</i>).....	12
a. Definisi Pengaturan Kerja Fleksibel	12
b. Aspek-aspek Pengaturan Kerja Fleksibel.	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Pengaturan Kerja Fleksibel.....	14
3. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being</i>).....	15
a. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	15

b. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	16
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	18
B. Kerangka Berfikir	19
C. Hipotesis	24
D. Orisinilitas Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	31
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	50
F. Etika Penelitian.....	57
BAB IV HASIL PEMBAHAN DAN DISKUSI.....	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	61
C. Deskripsi Variabel Penelitian	62
D. Hasil Penelitian.....	64
E. Diskusi.....	67
F. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V	73
PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	26
Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian	35
Tabel 3. Kategori Jawaban Skala	37
Tabel 4. Blue Print Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	38
Tabel 5. Blue Print Skala Pengaturan Kerja Fleksibel	38
Tabel 6. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 7. Contoh Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	42
Tabel 8. Contoh Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Pengaturan Kerja Fleksibel	43
Tabel 9. Contoh Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	43
Tabel 10. Contoh Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	44
Tabel 11. Contoh Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Pengaturan Kerja Fleksibel	45
Tabel 12. Contoh Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 13. Contoh Hasil Validitas Konstruk Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja	47
Tabel 14. Contoh Hasil Validitas Konstruk Skala Pengaturan Kerja Fleksibel	48
Tabel 15. Contoh Hasil Validitas Konstruk Skala Kesejahteraan Psikologis	48
Tabel 16. Klasifikasi Derajat Reliabilitas	50
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 18. Rumus Kategorisasi	51
Tabel 19. Teknik Deskriptif	52
Tabel 20. Uji Asumsi Normalitas.....	53
Tabel 21. Uji Asumsi Linearitas	55

Tabel 22. Interpretasi koefisien korelasi	56
Tabel 23. <i>Key Performance Indicator</i> (KPI) Youth Ranger Indonesia.....	61
Tabel 23. Deskripsi Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek Penelitian ..	61
Tabel 24. Deskripsi Demografis Berdasarkan Usia Subjek Penelitian	62
Tabel 25. Deskripsi Demografis Berdasarkan Durasi Kerja Subjek Penelitian	62
Tabel 26. Deskripsi Variabel Penelitian Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	63
Tabel 27. Deskripsi Variabel Penelitian Pengaturan Kerja Fleksibel	63
Tabel 28. Deskripsi Variabel Penelitian Kesejahteraan Psikologis.....	64
Tabel 29. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho</i>	64
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho</i>	65
Tabel 31. Hasil Uji Regresi Ganda.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berfikir variabel penelitian.....	24
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Turnitin	83
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 3. Surat Persetujuan Penelitian	87
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi	89
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi	91
Lampiran 6. Hasil Analisis <i>Expert Judgement</i> Skala Psikologis	93
Lampiran 7. Skala Psikologis Sebelum dan Sesudah Uji Coba	97
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	103
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	105
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	107
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis	111
Lampiran 12. <i>Pre-eliminatory Study</i>	113
Lampiran 13. Lembar Keputusan Dekan.....	133
Lampiran 14. Kartu Kehadiran Sidang <i>Draft</i> Psikologi.....	135

Pengaturan Kerja Fleksibel dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja

Muhammad Ali Ramdhani (alicodak24@gmail.com)

Dr. Rony Setiawan, S. Psi., M. Si (ronykusetia@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

The urgency in this study is that the subject has a lack of balance between his work and personal life. This study aims to determine the relationship between flexible work arrangements and psychological well-being to work-life balance. This study uses quantitative methods with employee subjects. The data collection method used interviews and psychological. The quality of the scale uses validity test, and reliability test. Data analysis techniques use descriptive analysis techniques, normality and linearity assumption testing techniques, hypothesis testing techniques using Spearman's Rho Rank correlation test, and multiple linear regression tests. The results of the correlation test showed a strong and significant positive relationship between flexible work arrangements and work-life balance with a value of $r = 0.606$, $p = 0.000$ (<0.05). Furthermore, there is a low and significant positive relationship between psychological well-being and work-life balance with a value of $r = 0.271$, $p = 0.000$ (<0.05). The results of multiple linear regression tests show a significant influence between flexible work arrangements and psychological well-being on work-life balance with a value of ($F = 50.377$; $p < 0.000$). The coefficient of determination R^2 is 0.502. This shows that the variables of flexible work arrangements and psychological well-being contribute 50.2% influence and the remaining 49.8% is influenced by other variables.

Keywords: Flexible Work Arrangements, Psychological Wellbeing, Work-Life Balance.

ABSTRAK

Urgensi dalam penelitian ini adalah subjek memiliki kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengaturan kerja fleksibel dan kesejahteraan psikologis terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 103 karyawan. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologis. Kualitas skala menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif, teknik pengujian asumsi normalitas dan linearitas, teknik pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman's Rho*, dan uji regresi linear berganda. Hasil uji korelasi terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengaturan kerja fleksibel dengan keseimbangan kehidupan kerja dengan nilai $r = 0,606$, $p = 0,000$ ($< 0,05$). Selanjutnya terdapat hubungan positif yang rendah dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan keseimbangan kehidupan kerja dengan nilai $r = 0,271$, $p = 0,000$ ($< 0,05$). Hasil uji regresi linear berganda terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaturan kerja fleksibel dan kesejahteraan psikologis terhadap keseimbangan kehidupan kerja dengan nilai ($F = 50,377$; $p < 0,000$). Adapun nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,502. Hal tersebut menunjukkan variabel pengaturan kerja fleksibel dan kesejahteraan psikologis menyumbang pengaruh 50,2% dan 49,8% sisanya dipengaruhi variabel lain.

Kata Kunci: Pengaturan Kerja Fleksibel, Kesejahteraan Psikologis, Keseimbangan Kehidupan Kerja

TURNITIN

BAB 1-5			
ORIGINALITY REPORT			
17%	15%	5%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	digilib.uinsby.ac.id Internet Source		4%
2	text-id.123dok.com Internet Source		1%
3	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source		1%
4	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper		1%
5	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper		1%
6	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source		1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source		<1%
8	repositori.usu.ac.id Internet Source		<1%
9	eprints.pancabudi.ac.id		