

PENGARUH *FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT, WORK LIFE BALANCE* DAN *JOB CRAFTING* TERHADAP *MENTAL HEALTH* KARYAWAN DENGAN *BURNOUT* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI.

(Studi Pada Karyawan di Daerah Kuningan, Jawa Barat.)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi
Program Studi Manajemen

Oleh

ILHAM BINTANG

20210510303



PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS KUNINGAN

2025

LEMBAR PENGESAHAN

"PENGARUH *FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT*, *WORK LIFE BALANCE* DAN *JOB CRAFTING* TERHADAP *MENTAL HEALTH* KARYAWAN DENGAN *BURNOUT* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI."

(Studi Pada Karyawan di Daerah Kuningan, Jawa Barat.)

Oleh :

ILHAM BINTANG

20210510303

Telah berhasil mempertahankan skripsinya pada tanggal 14 Juni 2025 dihadapan Dewan Penguji. Skripsi ini disahkan sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan

Susunan Dewan Penguji

Penguji I,



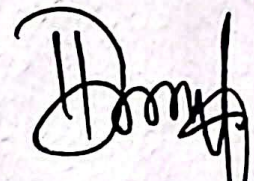
Prof. Dr. H. Dikdik Hariadi SE., M.Si
NIK. 41038971055

Penguji II,



Iqbal Arraniri, S.E.I., M.M
NIK. 410109800212

Penguji III,



Deri Prayudi, SE., M.M
NIK. 410105900257

LEMBAR PERSETUJUAN

**“PENGARUH *FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT*, *WORK LIFE BALANCE*
DAN *JOB CRAFTING* TERHADAP *MENTAL HEALTH* KARYAWAN DENGAN
BURNOUT SEBAGAI VARIABEL MEDIASI.”**

(Studi Pada Karyawan di Dacrah Kuningan, Jawa Barat.)

Oleh :

ILHAM BINTANG
NIM. 20210510303

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING :

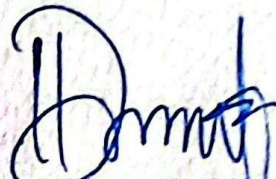
Kuningan, Juni 2025

Pembimbing I,



Dr. Dewi Fatmasari, S.E, M.Si
NIP. 197301072009012001

Pembimbing II,



Deri Prayudi, S.E., M.M
NIK. 410105900257

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis,



Dr. Hj. Lili Karmela Fitriani, S.E., M.Si.
NIK. 41038971054

Kepala Program Studi Manajemen,



Dr. Rina Masruroh, S.E., M.E., Sy.
NIK. 41038091296

PERNYATAAN ORIGINALITAS

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul " Pengaruh Flexible Working Arrangement, Work Life Balance Dan Job Crafting Terhadap Mental Health Karyawan Dengan Burnout Sebagai Variabel Mediasi. Studi ada karyawan di Kuningan, Jawa Barat." Ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim daripihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan,



NIM: 20210510303

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO

Jaga Pikiran, Bangun Harapan

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini saya persembahkan dengan sepenuh hati sebagai bukti nyata pengorbanan waktu, tenaga, dan sumber daya, baik dari segi finansial maupun emosional yang telah saya curahkan di setiap langkah perjalanan penelitian ini. Bagi saya, karya ini bukanlah sekadar memenuhi syarat kelulusan, melainkan merupakan manifestasi dari komitmen saya untuk menerapkan ilmu pengetahuan dalam menghadapi tantangan aktual yang kerap terjadi di dunia nyata. Saya dedikasikan karya ini kepada para generasi muda, sebagai panggilan untuk terus melangkah ke ranah penelitian yang benar-benar relevan dengan persoalan kontemporer, seperti isu kesehatan mental, burnout, pengaturan kerja fleksibel, work-life balance, dan job crafting. Semoga semangat dan dedikasi penuh ini menginspirasi generasi penerus untuk tidak sekadar melihat penelitian sebagai kewajiban akademis, melainkan sebagai wahana untuk menciptakan solusi inovatif atas masalah-masalah yang ada. Selain itu, karya ilmiah ini saya persembahkan kepada para praktisi *HR*, dengan harapan agar temuan dan rekomendasi yang tersaji dapat menjadi bahan pertimbangan strategis dalam merumuskan kebijakan yang mendukung kesejahteraan dan produktivitas di lingkungan kerja. Semoga setiap kata dan data yang tertuang di halaman-halaman karya ini mampu menjadi inspirasi dan pemicu perubahan positif, baik di ranah akademik maupun dalam praktik profesional.

**PENGARUH FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT, WORK LIFE
BALANCE DAN JOB CRAFTING TERHADAP MENTAL HEALTH
KARYAWAN DENGAN BURNOUT SEBAGAI VARIABEL MEDIASI. STUDI
PADA KARYAWAN DI DAERAH KUNINGAN, JAWA BARAT.**

**Ilham Bintang (20210510303) Dosen Pembimbing I: Dr. Dewi Fatmasari, S.E,
M.Si. Dosen Pembimbing II: Deri Prayudi, S.E., M.M.**

ABSTRAK

Isu kesehatan mental karyawan telah menjadi masalah mendesak di berbagai level. Secara internasional, studi terbaru oleh *Mind Share Partners*, *Qualtrics*, dan *SAP* mengungkapkan bahwa 50% milenial dan 75% Gen Z telah meninggalkan pekerjaan karena alasan kesehatan mental. Data nasional menunjukkan tren serupa, sedangkan pra – survei lokal yang menggunakan indikator *WHO Well-Being Index* pada karyawan Kuningan menghasilkan skor 46,80, menandakan kesejahteraan yang sangat rendah. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance* dan *Job Crafting* terhadap *Mental Health*. Melalui *Burnout* sebagai variabel mediasi. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 570.023 karyawan di Kuningan, dengan pengambilan 400 sampel menggunakan rumus *Slovin* pada tingkat *error* sebesar 5%. Untuk menjamin keterwakilan seluruh karyawan, sampel diambil melalui metode *Proportional Stratified Random Sampling* dengan pembagian responden berdasarkan masing-masing sektor yang ada di Kuningan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis data diterapkan menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan bantuan aplikasi *Smart PLS 4.0* dan *SPSS 25.0*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance* dan *Job Crafting* terhadap *Mental Health*. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance* dan *Job Crafting* terhadap *Burnout*. Terdapat pengaruh negatif antara *Burnout* terhadap *Mental Health*. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance* dan *Job Crafting* terhadap *Mental Health* melalui penurunan *Burnout*, dimana *Burnout* berperan sebagai *partial mediation*. Kesimpulan penelitian mendukung hipotesis awal, sehingga skripsi ini layak dijadikan pertimbangan bagi *HR* dalam merumuskan kebijakan. Diharapkan temuan ini mendorong peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental karyawan.

Kata Kunci : *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance*, *Job Crafting*, *Burnout*, *Mental Health*.

THE EFFECT OF FLEXIBLE WORKING ARRANGEMENT, WORK LIFE BALANCE AND JOB CRAFTING ON EMPLOYEE MENTAL HEALTH WITH BURNOUT AS A MEDIATION VARIABLE. STUDY ON EMPLOYEES IN THE KUNINGAN AREA, WEST JAVA.

Ilham Bintang (20210510303) Dosen Pembimbing I: Dr. Dewi Fatmasari, S.E, M.Si. Dosen Pembimbing II: Deri Prayudi, S.E., M.M.

ABSTRACT

Employee mental health issues have become a pressing issue at various levels. Internationally, a recent study by Mind Share Partners, Qualtrics, and SAP reveals that 50% of millennials and 75% of Gen Z have left their jobs due to mental health reasons. National data shows a similar trend, while a local pre-survey using the WHO Well-Being Index indicator on Kuningan employees resulted in a score of 46.80, indicating very low well-being. The purpose of this study is to examine the effect of Flexible Working Arrangement, Work Life Balance and Job Crafting on Mental Health. Through Burnout as a mediating variable. This study involved a population of 570,023 employees in Kuningan, with 400 samples taken using the Slovin formula at an error rate of 5%. To ensure representation of all employees, the sample was taken using the Proportional Stratified Random Sampling method with respondents divided based on each sector in Kuningan. Data collection was done through questionnaires, while data analysis was applied using the Structural Equation Modeling (SEM) approach with the help of Smart PLS 4.0 and SPSS 25.0 applications. The results of the study shows that there is a positive and significant influence between Flexible Working Arrangement, Work Life Balance and Job Crafting on Mental Health. There is a negative and significant influence between Flexible Working Arrangement, Work Life Balance and Job Crafting on Burnout. There is a negative influence between Burnout on Mental Health. There is a positive and significant influence between Flexible Working Arrangement, Work Life Balance and Job Crafting on Mental Health through Burnout, where Burnout acted as a partial mediation. The conclusion of the study supports the initial hypothesis, so this thesis is worthy of consideration for HR in formulating policies. It is hoped that these findings will encourage increased attention to employee mental health.

Keywords: Flexible Working Arrangement, Work Life Balance, Job Crafting, Burnout, Mental Health.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh *Flexible Working Arrangement*, *Work Life Balance* dan *Job Crafting* terhadap *Mental Health* Karyawan dengan *Burnout* sebagai Variabel Mediasi. Studi pada Karyawan di Daerah Kuningan, Jawa Barat.” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kuningan.

Dalam menyusun proposal penelitian ini, Peneliti menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu dengan kerendahan hati peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata, semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Kuningan,
Peneliti

Ilham Bintang
NIM :20210510303

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PERNYATAAN ORIGINALITAS

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK i

ABSTRACT ii

KATA PENGANTAR..... iii

BAB I..... 1

PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang..... 1

1.2 Rumusan Masalah 7

1.3 Tujuan Penelitian..... 8

1.4 Manfaat Peneletian 9

BAB II..... 11

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS 11

2.1 Landasan Teori 11

2.1.1 Manajemen SDM..... 11

2.1.2 Psikologi Industri..... 12

2.1.3 Flexible Working Arrangement 13

2.1.4 Work – Life Balance..... 16

2.1.5 Job Crafting 18

2.1.6 Burnout	24
2.1.7 Mental Health	28
2.1.8 Hubungan Antar Variabel	33
2.1.9 Penelitian Terdahulu	36
2.2 Kerangka Berpikir	41
2.3 Hipotesis	46
BAB III	47
METODE PENELITIAN	47
3.1 Metode Penelitian yang Digunakan.....	47
3.2 Operasionalisasi Variabel	47
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
3.3.1 Populasi	51
3.3.2 Sampel	52
3.4 Jenis dan Sumber Data	55
3.4.1 Jenis Data.....	55
3.4.2 Sumber Data	55
3.5 Teknis Pengambilan Data	55
3.5.1 Kuesioner.....	56
3.5.2 Observasi	57
3.6 Hasil Uji Instrumen	57
3.6.1 Hasil Pilot Test	57
3.6.2 Outer model	59
3.7 Teknis Uji Analisis.....	64

3.7.1 Analisis Deskriptif.....	64
3.7.2 Uji Asumsi Klasik	65
3.7.3 Analisis Inferensial	66
BAB IV	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
4.1 Hasil Penelitian.....	69
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	69
4.1.2 Uji Asumsi Klasik	74
4.1.3 Analisis Inferensial	75
4.2 Pembahasan	80
4.2.1 Pengaruh <i>Flexible working arrangement</i> terhadap <i>mental health</i>	80
4.2.2 Pengaruh <i>work life balance</i> terhadap <i>mental health</i>	80
4.2.3 Pengaruh <i>job crafting</i> terhadap <i>mental health</i>	80
4.2.4 Pengaruh <i>flexible working arrangement</i> terhadap <i>burnout</i>	81
4.2.5 Pengaruh <i>work life balance</i> terhadap <i>burnout</i>	81
4.2.6 Pengaruh <i>job crafting</i> terhadap <i>burnout</i>	82
4.2.7 Pengaruh <i>burnout</i> terhadap <i>mental health</i>	82
4.2.8 Pengaruh <i>flexible working arrangement</i> terhadap <i>mental health</i> dengan dimediasi oleh <i>burnout</i>	82
4.2.9 Pengaruh <i>work life balance</i> terhadap <i>mental health</i> dengan dimediasi oleh <i>burnout</i> 83	
4.2.10 Pengaruh <i>job crafting</i> terhadap <i>mental health</i> dengan dimediasi oleh <i>burnout</i> 83	

BAB V.....	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Saran dan Rekomendasi.....	86
5.2.1 Saran.....	86
5.2.2 rekomendasi.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Hasil Pra Survei	2
Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Terdahulu	36
Tabel 3. 1 Operasionalisasi Variabel	47
Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel.....	54
Tabel 3. 3 Pemberian Skor Untuk Jawaban Kuesioner	57
Tabel 3. 4 Pilot Test Validitas.....	57
Tabel 3. 5 Pilot Test Reliabilitas	58
Tabel 3. 6 hasil loading factor	60
Tabel 3. 7 Hasil AVE.....	61
Tabel 3. 8 Hasil Cross Loading	62
Tabel 3. 9 Hasil Cronbach Alpha.....	63
Tabel 3. 10 Hasil Composite Reliability.....	64
Tabel 4. 1 Tabel tempat kerja responden	69
Tabel 4. 2 Tabel posisi responden.....	71
Tabel 4. 3 Tabel perhitungan statistic deskriptif.....	72
Tabel 4. 4 Hasil uji multikolinearitas.....	74

Tabel 4. 5 Hasil Uji hipotesis direct effect	76
Tabel 4. 6 Hasil uji hipotesis indirect effect	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Outer Model	59
Gambar 4. 1 Analisis Inferensial	75