



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN RESILIENSI  
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA  
DIMEDIASI OLEH FLEKSIBILITAS ORGANISASI SEBAGAI  
UPAYA KEBERLANJUTAN SUMBER DAYA MANUSIA  
PADA PT. X**

**TESIS**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PUTRI DEVIYENI**

**55124110060**

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA  
2026**



**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* DAN RESILIENSI  
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA  
DIMEDIASI OLEH FLEKSIBILITAS ORGANISASI SEBAGAI  
UPAYA KEBERLANJUTAN SUMBER DAYA MANUSIA  
PADA PT. X**

**TESIS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister

**MERCU BUANA**

**PUTRI DEVIYENI**

**55124110060**

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2026**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Deviyeni  
NIM : 55124110060  
Fakultas/Program Studi : Magister Manajemen

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tesis berjudul:  
“Pengaruh Work–Life Balance dan Resiliensi Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja Dimediasi oleh Fleksibilitas Organisasi sebagai Upaya Keberlanjutan Sumber Daya Manusia pada PT X”  
adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.


N I V E R S I T A S  
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Februari 2026



Putri Deviyeni

## HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

	<b>BIRO PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MERCU BUANA</b>	<b>Q</b>
---	--	----------

No. Dokumen	1-1-3.4.11.00	Distribusi					
Tgl. Efektif	25 September 2024						

### SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

**Nama** : PUTRI DEVIYENI  
**NIM** : 55124110060  
**Fakultas / Program Studi** : PASCA / Magister Manajemen  
**Jenis** : Tesis  
**Judul Tugas Akhir** : PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN RESILIENSI KERJA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA DIMEDIASI OLEH FLEKSIBILITAS ORGANISASI SEBAGAI UPAYA KEBERLANJUTAN SUMBER DAYA MANUSIA PADA PT. X  
**Hasil Pengecekan Turnitin** : 25%

Telah dilakukan pengecekan Similarity menggunakan aplikasi **Turnitin** dengan hasil presentase kemiripan sebesar **25%** dan dinyatakan memenuhi syarat untuk penyerahan tugas akhir sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Mercu Buana. Hasil uji Turnitin terlampir.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 06 March 2026  
**Kepala Biro Perpustakaan**



Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

**Ket:** Surat keterangan ini sebagai salah satu syarat untuk penyerahan tugas akhir.

2026/Maret/06/0000000896/Muhammad Arif Budiyanto, M.Hum

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : PUTRI DEVIYENI  
NIM : 55124110060  
Fakultas/Program Studi : PASCA/ Magister Manajemen  
Judul Tesis : Pengaruh *Work Life Balance* dan Resiliensi Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja Dimediasi oleh Fleksibilitas Organisasi Sebagai Upaya Keberlanjutan Sumber Daya Manusia pada PT. X

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 20 Februari 2026 di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
(Dr. M. Ali Iqbal, M.Sc)

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis    Ketua Program Studi Magister Manajemen



(Dr. Nurul Hidayah, M.Si, Ak)



(Dr. Lenny Nawangsari, ST, MM)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul **“Pengaruh Work–Life Balance dan Resiliensi Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja Dimediasi oleh Fleksibilitas Organisasi sebagai Upaya Keberlanjutan Sumber Daya Manusia pada PT X”**. Tesis ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar Magister Manajemen pada Program Studi Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Bapak Dr. M. Ali Iqbal, M.Sc.** selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan waktu, bimbingan, semangat, pengetahuan, dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat demi terselesaikannya Tesis ini. Penyusunan Tesis ini juga tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin berterima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tesis ini terutama kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Nurul Hidayah, SE., Akt., M.Ak. , Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana
3. Dr. Lenny Christina Nawangsari, MM., selaku Ketua Program Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.
4. Dr. Ketua Penguji, selaku ketua penguji ujian akhir Tesis, yang telah memberikan masukan yang sangat berarti untuk perbaikan Tesis ini.
5. Dr. Penguji, selaku dosen penguji ujian akhir Tesis, yang telah memberikan masukan dan saran agar Tesis ini menjadi lebih baik.
6. Yang selalu ada di hati, kedua orang tua saya Bapak Mukni dan Ibu Asmi yang telah membimbing dan mengajarkan banyak hal baik dan tidak pernah terlupakan, serta terima kasih selalu memberikan dukungan dalam bentuk moril dan material. Semoga selalu diberikan kebahagiaan dan kesehatan lahir batin.
7. Kakak-kakak saya Salma, Andi, Indri, dr. Wahyu, Isnan dan Linda serta keponakan tersayang Altaf, Devan, Arfa, Shafa, Nyra, Audrey yang selalu

memberikan dukungan moril.

8. Yang selalu memberikan support, M. Taufiq Irfan.
9. Teman-teman di Magister Manajemen UMB, Yuliasih, Nurmala, Athalia dan semua yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
10. Teman-teman yang memberikan support: Tasya, Angga, Dinda, Duwi, Nabilla, Delilah, Bilqis, Suci, Arieza, Gia, Dina, dan Melita.

Penulis menyadari sebagai manusia biasa, bahwa penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Selain itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan diri, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kelemahan dalam Tesis ini. Akhir kata, semoga Tesis ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 12 Januari 2026

**Putri Deviyeni**



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Deviyeni  
NIM : 55124110060  
Fakultas/Program Studi : Magister Manajemen  
Judul Tesis : Pengaruh Work–Life Balance dan Resiliensi Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja Dimediasi oleh Fleksibilitas Organisasi sebagai Upaya Keberlanjutan Sumber Daya Manusia pada PT X

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Februari 2026

Yang menyatakan,



( Putri Deviyeni )

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *work-life balance* dan resiliensi kerja terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja yang menjalankan peran ganda, dengan fleksibilitas organisasi sebagai variabel mediasi, guna mendukung keberlanjutan sumber daya manusia di PT X. Kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kondisi individu yang mampu mengelola emosi, mengatasi tekanan, serta menjalankan fungsi pribadi dan sosial secara optimal. *Work-life balance* merujuk pada kemampuan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sedangkan resiliensi kerja adalah kapasitas untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan kerja. Fleksibilitas organisasi mencakup kebijakan dan praktik perusahaan yang memberi keleluasaan dalam pengaturan waktu, tempat, dan sistem kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Sampel terdiri atas 120 ibu bekerja di PT X yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis dengan SEM-PLS. Hasil menunjukkan bahwa *work-life balance* dan resiliensi kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, baik secara langsung maupun melalui fleksibilitas organisasi sebagai mediator parsial. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan kebijakan fleksibel dalam meningkatkan kesejahteraan ibu bekerja.

**Kata Kunci:** *work-life balance*, resiliensi kerja, fleksibilitas organisasi, kesejahteraan psikologis, ibu bekerja



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of work–life balance and work resilience on the psychological well-being of working mothers who perform dual roles, with organizational flexibility as a mediating variable, in order to support human resource sustainability at PT X. Psychological well-being is defined as an individual's ability to manage emotions, cope with stress, and perform personal and social functions optimally. Work–life balance refers to the ability to balance the demands of work and personal life, while work resilience is the capacity to endure, adapt, and recover from work stress. Organizational flexibility includes company policies and practices that allow flexibility in the arrangement of time, place, and work systems. This study used a quantitative approach with a causal design. The sample consisted of 120 working mothers at PT X who were selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire and analyzed with SEM-PLS. The results show that work–life balance and work resilience have a positive and significant effect on psychological well-being, both directly and through organizational flexibility as a partial mediator. These findings emphasize the importance of flexible policy support in improving the well-being of working mothers.*

**Keywords:** *work–life balance, work resilience, organizational flexibility, psychological well-being, working mothers*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH DI REPOSITORI UMB .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	18
1.3. Rumusan Masalah .....	19
1.4. Tujuan Penelitian.....	20
1.5. Kontribusi Penelitian.....	20
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN RERANGKA PEMIKIRAN .....</b>	<b>22</b>
2.1. Grand Theory: Conservation of Resources .....	22
2.2. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.....	24
2.3. Kesejahteraan Psikologis.....	27
2.4. Work–life balance (WLB).....	30
2.5. Resiliensi Kerja.....	33
2.6. Fleksibilitas Organisasi.....	36
2.7. Penelitian Terdahulu.....	39
2.8. Pengembangan Hipotesis.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
3.1. Desain Penelitian .....	52
3.2. Definisi dan Operasionalisasi Variabel .....	53

3.3. Populasi dan Sampel .....	60
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	61
3.5. Metode Analisis Data .....	64
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
4.1. Deskripsi Objek Penelitian .....	71
4.2. Hasil Analisis Data .....	72
4.3. Pembahasan .....	90
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>100</b>
5.1. Simpulan .....	100
5.2. Saran .....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Absensi Karyawan PT X (2024–2025).....	7
Tabel 1.2 Pra-survei .....	11
Tabel 1.3 Relevansi dan Research Gap.....	12
Tabel 2.1 Relevansi Topik Keberlanjutan.....	26
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu .....	39
Tabel 3.1 Operasional Variabel.....	56
Tabel 3.2 Skala Likert dan Skor Jawaban Responden .....	62
Tabel 3.3 Instrumen dan Kuesioner .....	62
Tabel 3.4 Kategorisasi Demografi .....	65
Tabel 3.5 Pedoman Kategorisasi Rata-rata Skor Penilaian Responden.....	66
Tabel 3.6 Ringkasan Kriteria .....	68
Tabel 4.1 Demografi Responden.....	73
Tabel 4.2 Nilai loading factor .....	77
Tabel 4.3 Nilai Cross Loading dari Setiap Variabel dan Konstruk Model Penelitian.....	79
Tabel 4.4 Kriteria Fornell-Larcker .....	80
Tabel 4.5 Heterotrait-monotrait ratio (HTMT) .....	81
Tabel 4.6 Nilai Cronbach’s Alpha dan Composite Reliability pada Model Penelitian.....	82
Tabel 4.7 Nilai R-Square (R <sup>2</sup> ) dan R-Square Adjusted.....	83
Tabel 4.8 Nilai Q-Square (Q <sup>2</sup> ).....	83
Tabel 4.9 Hasil Pengujian effect size F <sup>2</sup> .....	84
Tabel 4.10 Nilai Path Coefficients, T-Statistics, dan P-Value .....	87
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Pertama (H <sub>1</sub> ) .....	87
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Kedua (H <sub>2</sub> ).....	88
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Ketiga (H <sub>3</sub> ) .....	88
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Keempat (H <sub>4</sub> ).....	88
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Kelima (H <sub>5</sub> ) .....	89
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Keenam (H <sub>6</sub> ).....	89
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis Ketujuh (H <sub>7</sub> ) .....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan .....	26
Gambar 2.2 Kerangka Teoritis .....	45
Gambar 4.1 Nilai Loading Factor Model Penelitian dalam SEM-PLS.....	76
Gambar 4.2 Average Variance Extracted (AVE) Model Penelitian .....	78
Gambar 4.3 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Metode Resampling Bootstrap .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 KPI Perusahaan .....	115
Lampiran 2 Kuesioner.....	116
Lampiran 3 Skor Butir .....	121
Lampiran 4 Verbatim .....	126

