

**PENGARUH FLEKSIBILITAS JAM KERJA, *WORKLOAD* DAN
PROFESSIONALISM TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*
KARYAWAN *REMOTE* DI INDONESIA
(*FRESH GRADUATE*)**



Nama : Ffid Syarifah Aini Misdawati

NIM : 22415833

Program Studi : Manajemen

**FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

**PENGARUH FLEKSIBILITAS JAM KERJA, *WORKLOAD* DAN
PROFESSIONALISM TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*
KARYAWAN *REMOTE* DI INDONESIA
(*FRESH GRADUATE*)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi sebagian syarat-syarat guna
memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)
pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Nama : Fifid Syarifah Aini Misdawati

NIM : 22415833

Program Studi : Manajemen

**FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fifid Syarifah Aini Misdawati
NIM : 22415833
Progam Studi : Manajemen
Bidang : Bisnis Digital
Judul : Pengaruh Fleksibilitas Jam kerja, *Workload* dan *Professionalism* terhadap *Work Life Balance* Karyawan Remote di Indonesia (*Fresh Graduate*)

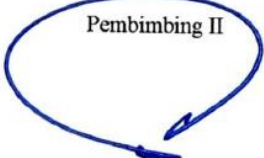
Isi dan format telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk menyusun skripsi pada
Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Ponorogo, 27 Juli 2026

Pembimbing I

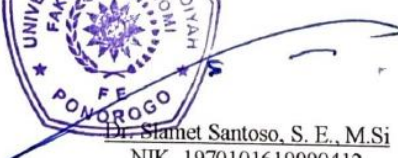

Dr. Heri Wijayanto, ST., MM, M.Kom
NUPTK. 0857752653130142

Pembimbing II


Dr. Wijianto, SE., MM
NUPTK. 2758763664130222

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ekonomi




Dr. Slamet Santoso, S. E., M.Si
NIK. 1970101619990412

Penguji I


Dr. Heri Wijayanto, S.T., M.M, M.Kom
NUPTK. 0857752653130142

Penguji II


La Ode Sugianto S.Pd., M.M
NUPTK. 5962763964130202

Penguji III


Yusup Arip S.E., M.M
NUPTK. 844676366413700

RINGKASAN

Pengaruh Fleksibilitas Jam kerja, *Workload* dan *Professionalism* terhadap *Work Life Balance* Karyawan *Remote* di Indonesia (*fresh graduate*) oleh Fifid Syarifah Aini Misdawati, Heri Wijayanto, Wijianto, Program Studi Manajemen Bisnis Digital, Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Perkembangan teknologi digital dan meluasnya ekosistem pendukung seperti fasilitas *co-working space* serta menjamurnya kafe dengan akses internet cepat telah merevolusi budaya kerja generasi muda di Indonesia. Pola kerja konvensional kini bergeser ke arah yang lebih dinamis, mulai dari skema pembuka berupa *Work From Home* (WFH) hingga evolusi yang memberikan kebebasan geografis penuh secara fleksibel melalui konsep *Work From Anywhere* (WFA). Penelitian ini dirancang untuk menganalisis bagaimana pengaruh Fleksibilitas Jam Kerja (X1), *Workload* (X2), dan *Professionalism* (X3) berkontribusi dalam membentuk tingkat *Work Life Balance* (Y) bagi kalangan *fresh graduate* di Indonesia yang berstatus sebagai pekerja jarak jauh (*remote worker*). Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM), data dikumpulkan dari 114 responden melalui metode *cluster sampling* di tiga wilayah dengan karakteristik ekosistem digital yang kuat, yaitu DKI Jakarta, Bali, dan Jawa Timur. Hasil pengujian model struktural menunjukkan bahwa Fleksibilitas jam kerja, beban kerja (*workload*), dan profesionalisme secara parsial terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *work life balance* karyawan *remote*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan tugas yang terkelola dengan baik justru mampu meningkatkan produktivitas serta keseimbangan hidup para lulusan baru. Secara simultan, ketiga variabel eksogen tersebut memberikan kontribusi sebesar 59% terhadap variansi *work life balance*. Akumulasi hasil ini pada akhirnya menegaskan pentingnya integrasi kebijakan organisasi yang adaptif dalam mempertahankan iklim kerja *remote* yang mendukung kesejahteraan psikologis angkatan *fresh graduate*.

Kata kunci : *remote work*, *work life balance*, *fresh graduate*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Pengaruh Fleksibilitas Jam kerja, *Workload* dan *Professionalism* terhadap *Work Life Balance* Karyawan *Remote* di Indonesia (*Fresh Graduate*)” ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Manajemen S1, Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberi kesehatan, kekuatan, dan kemudahan di setiap tahap penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas kesempatan yang diberikan untuk menempuh studi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Ibu Naning Kristiyana, SE., MM Selaku dekan progran studi S1 manajemen fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Bapak Dr. Riawan, S.Pd., M.M. selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

5. Bapak Dr. Heri Wijayanto, S.T., M.M., M.Kom dan Bapak Dr. Wijianto, S.E., M.M selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberi arahan, masukan, dan bimbingan hingga skripsi ini rampung.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengajar Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi yang telah memberikan ilmu, saran, dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.

Ponorogo, 27 Juli 2026
Penulis



Ffid Syarifah Aini M.
NIM 22415833

PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Ponorogo, 27 Juli 2026



Fifid Syarifah Aini M.
NIM 22415833

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan indah dalam skripsi ini, kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis menyelesaikan perjuangan panjang untuk meraih gelar yang diimpikan sejak lama. Rasa syukur dan bahagia ini, penulis persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan ini. *Bismillahirrahmanirrahim*, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, karunia, nikmat dan kemudahan yang senantiasa diberikan sehingga karya/skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Kedua Orang Tua Tercinta, Ibu Purwati dan Bapak Miskun yang senantiasa mendoakan dan selalu memberikan apapun yang terbaik untuk diri ini. Keringat dan perjuangan merekalah yang membawaku sampai di titik ini. Terima kasih atas segalanya, tidak ada satu kalimatpun yang bisa mendeskripsikan semua pengorbanan tersebut, karena sejatinya tidak ada yang sebanding dari segala hal yang diberikan oleh mereka secara Ikhlas, I Love you to the moon and back
3. Ffid Syarifah Aini Misdawati diriku sendiri, *I'm incredibly proud of you Ffid. I never imagined we could reach this point, but we finally did. Thanks for never giving up and doing better every single day.*
4. Teman seperjuangan Tasafa Al-Adiwiya Al Ridho dan teman lainnya

yang tidak bisa saya mention satu persatu serta semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak. Terima kasih banyak telah membantu penulis menyelesaikan skripsi dengan ikhlas dan tanpa pamrih, dukungan fisik dan emosional sangat berarti bagi penulis dalam proses penulisan skripsi.

5. Kucing-kucing penulis terutama Simba, yang telah menemani sepanjang penulis mengerjakan skripsi ini, dalam tangis suka maupun duka selalu kebersamai.



MOTTO

“Take a risk or lose a chance. Long story short, I survived “

(Penulis)

“Rencana Allah lebih indah dari yang kita rencanakan, ikhlas dan ambil hikmah pengalaman yang telah berlalu, diriku... *I'm so proud of you*”

(Penulis)



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR.....	v
KODE ETIK PENILAIAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Landasan Teori	12
1. <i>Grand Theory</i>	12
2. <i>Work Life Balance</i>	13
3. <i>Fleksibilitas Jam Kerja</i>	17
4. <i>Workload</i> (Beban Kerja)	21
4. <i>Professionalism</i>	24
B. Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Konseptual Penelitian	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Ruang Lingkup Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
A. Metode Pengambilan Data	37
B. Definisi Operasional Variabel.....	39

C. Metode analisis data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil dan Gambaran Umum Objek Penelitian	50
1. Profil Subjek Penelitian	50
2. Karakteristik Wilayah Penelitian Berdasarkan <i>Cluster Sampling</i>	51
3. Distribusi Pengumpulan Sampel Penelitian	53
b. Hasil Analisis model pengukuran (<i>outer model</i>)	61
c. Pengujian Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	68
d. Analisis <i>Direct</i> (Pengujian Langsung)	73
e. Hipotesis	76
f. Pembahasan	78
BAB V	81
PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
1. Saran Praktis (Implementasi Transformasi Bisnis Digital)	82
2. Saran Akademis (Bagi Peneliti Selanjutnya)	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3.1 Skala Likert	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel	40
Tabel 3.3 Kriteria R-Square	46
Tabel 4. 1 distribusi sampel berdasarkan wilayah kluster penelitian	53
Tabel 4. 2 Tabel Profil Karakteristik Demografi Responden	55
Tabel 4. 3 Kriteria Penilaian.....	56
Tabel 4. 4 Jawaban Responden X1	56
Tabel 4. 5 Jawaban Responden X2	57
Tabel 4. 6 Jawaban Responden X3	58
Tabel 4. 7 Jawaban Responden Y.....	59
Tabel 4. 8 loading factor.....	62
Tabel 4. 9 AVE	62
Tabel 4. 10 Cross loadings	64
Tabel 4. 11 Fornell-larcker	66
Tabel 4. 12 Cronbach's alpha	67
Tabel 4. 13 Variance Inflation Factor (VIF).....	69
Tabel 4. 14 Hasil Uji R-Square	70
Tabel 4. 15 Uji f-square.....	72
Tabel 4. 16 Path Coefficients	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 2 Outer Loading	61
Gambar 3 Bootstrapping	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Hasil Uji Cek Plagiasi.....	93
Lampiran 2 Submit Artikel.....	94
Lampiran 3 Berita Acara	95
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian	97
Lampiran 5 Data Penelitian.....	103

