

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN  
LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI  
PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

**TUGAS AKHIR**

**ANDINI WULANDARI**

**213402516251**



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2025**

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN  
LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI  
PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

**TUGAS AKHIR**

**Oleh:**

**ANDINI WULANDARI**

**213402516251**



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2025**

## LEMBAR PERNYATAAN

Penulis dengan ini menyatakan bahwa segala pernyataan yang terdapat dalam tugas akhir yang berjudul:

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN  
LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI  
PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

Merupakan gagasan atau hasil temuan yang diperoleh oleh penulis, kecuali untuk kutipan-kutipan yang sumbernya telah disebutkan secara jelas. Tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar pada mata kuliah yang serupa di perguruan tinggi lain. Segala kesalahan atau kekeliruan dalam penulisan tugas akhir ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, 21 Februari 2025



Andini Wulandari

NPM: 213402516251

UNIVERSITAS NASIONAL

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Andini Wulandari**

Nomor Pokok : **213402516251**

Program Studi : **Manajemen**

Menyetujui,  
Pembimbing Tugas Akhir

  
(Dyah Handayani Dewi, S.E., M.M.)

Mengetahui,

Kepa Program Studi Manajemen



(Dr. Resti Hardini S.E., M.Si.)

Jakarta, 4 Maret 2025

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul Tugas Akhir** : **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

**Nama Mahasiswa** : **Andini Wulandari**

**Nomor Pokok** : **213402516251**

**Program Studi** : **Manajemen**

Diterima dan disahkan oleh Panitia Ujian Tugas Akhir  
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional

**Menyetujui,  
Pembimbing Tugas Akhir,**

(Dyah Handayani Dewi, S.E., M.M.)

**Ketua Penguji,**

**Anggota/Penguji,**

(Dr. Andi Pallawagau, S.E., M.Si.)

(Dr. Sugito Efendi, S.E., M.Si.)

**Mengetahui,**

**Dekan,**



(Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M.)

Jakarta : 4 Maret 2025

Tanggal Lulus:.....2025

**ABSTRAK**  
**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE*, STRES KERJA, DAN**  
**LINGKUNGAN KERJA FISIK TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI**  
**PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

Oleh:

Andini Wulandari

NPM.213402516251

Tugas Akhir, dibawah bimbingan Dyah Handayani Dewi, S.E., M.M.

Kinerja karyawan berperan krusial dalam kesuksesan organisasi. Penelitian ini menganalisis pengaruh *work-life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja fisik terhadap kinerja karyawan di PT. JM Mutu Utama Tangerang Selatan. *Work-life balance* yang baik mendukung pengelolaan peran profesional dan pribadi, sementara stres kerja dalam batas tertentu dapat meningkatkan kinerja. Lingkungan kerja fisik yang nyaman juga berkontribusi pada produktivitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, penelitian ini menerapkan sampling jenuh dengan responden seluruh karyawan PT. JM Mutu Utama, yaitu sebanyak 103 orang. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Temuan ini memberikan wawasan bagi perusahaan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan melalui fleksibilitas kerja, pengelolaan stres, dan perbaikan fasilitas kerja.

**Kata Kunci:** *Work-life balance*, stres kerja, lingkungan kerja fisik, kinerja karyawan

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE, WORK STRESS, AND  
PHYSICAL WORK ENVIRONMENT ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT  
PT. JM MUTU UTAMA TANGERANG SELATAN**

By:

Andini Wulandari

NPM.213402516251

Final Project, under the guidance of Dyah Handayani Dewi, S.E., M.M.

*Employee performance is a crucial factor in organizational success. This study examines the impact of work-life balance, job stress, and the physical work environment on employee performance at PT. JM Mutu Utama Tangerang Selatan. A well-maintained work-life balance enables employees to effectively manage their professional and personal responsibilities, while job stress—when managed properly—can enhance performance. Additionally, a comfortable physical work environment contributes to productivity. This study employs a quantitative approach using a survey method and applies census sampling, involving 103 employees of PT. JM Mutu Utama as respondents. Data were analyzed using multiple linear regression. The results indicate that work-life balance, job stress, and the physical work environment have a positive and significant effect on employee performance. These findings provide valuable insights for organizations in developing policies that promote employee well-being through flexible work arrangements, stress management strategies, and workplace facility improvements.*

**Keywords:** *Work-life balance, job stress, physical work environment, employee performance*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan penuh rasa terima kasih kepada Allah SWT atas karunia dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan tepat waktu sebagai tugas akhir yang berjudul "Pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan di PT. JM Mutu Utama Tangerang Selatan". Penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Nasional. Perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Ada saat-saat di mana penulis merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Namun, berkat doa, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak, penulis dapat melalui setiap tantangan dengan lebih kuat dan penuh keyakinan. Penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa terima kasih dan hormat, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sepenuhnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Bapak Prof. Dr. Edi Sugiono, S.T., S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
3. Ibu Dr. Rahayu Lestari, S.E., M.M., selaku Wakil Dekan Universitas Nasional.
4. Ibu Dr. Resti Hardini, S.E., M.Si., selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional.
5. Ibu Dr. Subur Karyatun, S.E., M.M., selaku Sekretaris Program Studi Manajemen.
6. Ibu Dyah Handayani Dewi, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, dorongan kepada penulis dari tahap awal penelitian hingga selesai
7. Bapak Dr. Elwisam, S.E., M.M., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan dukungan dan arahan kepada penulis sejak awal masa studi.



8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah membimbing dan memberikan pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis selama menyelesaikan pendidikan di Universitas Nasional.
9. Kepada staf Biro Universitas Nasional dan Sekretariat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Nasional yang telah memberikan bantuan dan informasi yang diperlukan oleh penulis sepanjang perjalanan studi.
10. Kepada Bapak Sudarno dan Ibu Astuti, selaku orang tua tercinta, yang tak pernah lelah memberikan doa, cinta, dukungan, serta kepercayaan kepada penulis. Mereka adalah alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.
11. Kepada kakak kandung Panji Tidar yang selalu memberikan dukungan, doa dari jauh, dan semangat selama masa studi.
12. Ucapan terima kasih saya haturkan kepada seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya. Kehadiran dan dukungannya telah menjadi *eustress* bagi penulis, yaitu dorongan positif yang memotivasi hingga skripsi ini terselesaikan.
13. Kepada PT. JM Mutu Utama yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dalam studi ini. Dukungan, kerja sama, serta data yang diberikan sangat berharga dalam mendukung keberhasilan penelitian ini.
14. Kepada teman-teman dekat penulis, yaitu Aurelia, Sophia, Dian, Aulia, dan Intan, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan kebersamaan sejak awal studi sampai masa studi.
15. Serta kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi berupa bantuan dan informasi penting yang menjadi bahan pendukung penelitian ini.

Penulis



Andini Wulandari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL (LUAR)</b>	
<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL (DALAM)</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Teori yang Terkait dengan Variabel Penelitian .....	7
1. Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM).....	7
2. Kinerja Karyawan .....	12
3. <i>Work-Life Balance</i> .....	16
4. Stres Kerja.....	18
5. Lingkungan Kerja .....	19
B. Keterkaitan antar variabel Penelitian.....	21
1. Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan .....	21
2. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan .....	21
3. Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan .....	22
C. Hasil Penelitian yang Sesuai sebagai Rujukan Penelitian .....	22
D. Kerangka Analisis.....	28
E. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Objek Penelitian .....	30
B. Data Penelitian.....	30

1. Sumber Data dan Jenis Data .....	30
2. Populasi dan Sampel .....	31
3. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	32
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Metode Analisis dan Pengujian Hipotesis .....	35
1. Metode Analisis .....	35
2. Pengujian Instrumen .....	36
3. Uji Asumsi Klasik .....	37
4. Uji Kelayakan Model .....	38
5. Pengujian Hipotesis (Uji t) .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Deskripsi Penelitian .....	41
2. Karakteristik Responden .....	42
3. Hasil Lengkap Estimasi Penelitian .....	46
B. Pembahasan .....	65
1. Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> Terhadap Kinerja Karyawan .....	65
2. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan .....	66
3. Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. 1 Data Kinerja PT. JM Mutu Utama Periode Tahun 2021-2023.....</b>	<b>1</b>
<b>Tabel 2.1 Rujukan Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 3.2 Skala Likert.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 3.3 Definisi Operasional .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdaarkan Lama Bekerja.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 4. 5 Penilaian Skala Likert.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4. 6 Hasil Statistik Variabel Work-Life Balance .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4. 7 Hasil Statistik Variabel Stres Kerja .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4. 8 Hasil Statistik Variabel Lingkungan Kerja Fisik .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 4. 9 Hasil Statistik Variabel Kinerja Karyawan .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 4. 10 Tabel Pengujian Validitas Work-Life Balance .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4. 11 Tabel Pengujian Validitas Stres Kerja .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4. 12 Tabel Pengujian Validitas Lingkungan Kerja Fisik .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 4. 13 Tabel Pengujian Validitas Kinerja Karyawan .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 4. 14 Hasil Uji Reliabilitas Setiap Variabel.....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolinearitas .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4. 18 Hasil Uji Heteroskedastisitas Berdasarkan Uji White .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4. 19 Hasil Uji Autokorelasi .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4. 20 Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4. 21 Hasil Uji F.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4. 22 Hasil Uji Koefisien Determiniasi (<math>R^2</math>) .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 4. 23 Hasil Uji t (Parsial) .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Mekanisme Proses Penilaian Kinerja Pegawai .....</b>	<b>14</b>
<b>Gambar 2.2 Kerangka Analisis .....</b>	<b>28</b>
<b>Gambar 4. 1 Struktur Organisasi PT. JM Mutu Utama .....</b>	<b>42</b>
<b>Gambar 4. 2 Presentasse Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>43</b>
<b>Gambar 4. 3 Presentase Responden Berdasarkan Usia.....</b>	<b>44</b>
<b>Gambar 4. 4 Presentase Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....</b>	<b>45</b>
<b>Gambar 4. 5 Presentase Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....</b>	<b>46</b>
<b>Gambar 4. 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas Berdasarkan Scatterplot .....</b>	<b>59</b>

