

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN BEBAN KERJA FISIK TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI PROYEK PEMBANGUNAN *ECO PARK* GANDUL TAHUN 2025

Hanadia Amani Jaudah

Abstrak

Produktivitas kerja berperan penting dalam keberhasilan proyek konstruksi yang ditandai oleh tuntutan fisik dan tekanan kerja yang tinggi. Namun, kajian empiris mengenai pengaruh faktor psikologis, khususnya *mindfulness*, serta beban kerja fisik terhadap produktivitas pekerja konstruksi di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness*, beban kerja fisik, dan karakteristik individu dengan produktivitas kerja pada pekerja Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul Tahap 1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 395 pekerja, dengan sampel sebanyak 86 responden yang dipilih melalui metode *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* ($p = 0.002$), beban kerja fisik ($p = 0.005$), usia ($p = 0.010$), masa kerja ($p = 0.001$), dan jam kerja ($p = 0.007$) berhubungan signifikan dengan produktivitas kerja, sedangkan tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan produktivitas pekerja konstruksi memerlukan pengelolaan beban kerja fisik yang optimal serta penerapan pendekatan berbasis *mindfulness* untuk mendukung kinerja dan pengendalian risiko kerja.

Kata Kunci: Produktivitas Kerja, *Mindfulness*, Beban Kerja Fisik, Karakteristik Pekerja, Pekerja Konstruksi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PHYSICAL WORKLOAD ON WORK PRODUCTIVITY AMONG CONSTRUCTION WORKERS AT THE GANDUL ECO PARK DEVELOPMENT PROJECT IN 2025

Hanadia Amani Jaudah

Abstract

Work productivity plays a crucial role in the success of construction projects, which are characterized by high physical demands and intense work pressure. However, empirical studies on the influence of psychological factors, particularly mindfulness, and physical workload on the productivity of construction workers in Indonesia are still limited. This study aims to analyze the relationship between mindfulness, physical workload, and individual characteristics with work productivity among workers at the Gandul Eco Park Development Project Phase 1. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 395 workers, with a sample of 86 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed univariately and bivariate using the chi-square test. The results showed that mindfulness ($p = 0.002$), physical workload ($p = 0.005$), age ($p = 0.010$), length of service ($p = 0.001$), and working hours ($p = 0.007$) were significantly related to work productivity, while education level did not show a significant relationship. These findings confirm that improving the productivity of construction workers requires optimal management of physical workload and the application of a mindfulness-based approach to support performance and control occupational risks.

Keywords: *Work Productivity, Mindfulness, Physical Workload, Worker Characteristics, Construction Workers.*