



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

**SKRIPSI**

**HANADIA AMANI JAUDAH**

**22107131051**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2026**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**HANADIA AMANI JAUDAH**

**22107131051**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Hanadia Amani Jaudah  
NIM : 2210713051  
Tanggal : 14 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Hanadia Amani Jaudah)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanadis Amani Jaudah  
NIM : 2210713051  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan *Mindfulness* dan Beban Kerja Fisik terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Konstruksi Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul Tahun 2025”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Januari 2026

Yang menyatakan,

(Hanadis Amani Jaudah)

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Hanadia Amani Jaudah  
NIM : 2210713051  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul : Hubungan *Mindfulness* dan Beban Kerja Fisik terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Konstruksi Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 14 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

  
Farahul Jannah, S.Kep., M.K.K.K.  
NIP. 199309222024062003

Penguji II

  
Dr. Fathinah Runggaumi Hardy, S.K.M., M.Epid.  
NIP. 199201272025212060

Penguji III

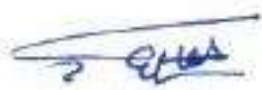
  
Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.  
NIP. 198304152009012008

Mengetahui

  
Rektor Universitas "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi

  
\* Dr. Ir. Henry Binsar Hartaman Sitorus, S.T., M.T.  
NIP. 197212191990031002

  
Dr. Chandrayani Simanjanrang, S.K.M., M.Epid.  
NIP. 198510192014042001

# **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 bivariately 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.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas petunjuk dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dengan judul "Hubungan *Mindfulness* dan Beban Kerja Fisik terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Konstruksi Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul Tahun 2025" dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih kepada para responden yang telah berpartisipasi, serta Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran yang bermanfaat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Dr. Fathinah Ranggauni Hardy, S.K.M., M.Epid. dan Ibu Farahul Jannah, S.Kep., M.K.K.K. sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan rekan-rekan mahasiswa Program Sarjana Kesehatan Masyarakat angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan dan semangat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam meningkatkan produktivitas kerja.

Jakarta, Januari 2026

Penulis

Hanadia Amani Jaudah

## DAFTAR ISI

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                            | i      |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                 | ii     |
| PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                   | iii    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                       | iv     |
| ABSTRAK .....                                 | v      |
| <i>ABSTRACT</i> .....                         | vi     |
| KATA PENGANTAR .....                          | vii    |
| DAFTAR ISI.....                               | viii   |
| DAFTAR TABEL .....                            | x      |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xii    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                         | xiii   |
| <br>BAB I PENDAHULUAN.....                    | <br>1  |
| I.1    Latar Belakang .....                   | 1      |
| I.2    Rumusan Masalah .....                  | 3      |
| I.3    Tujuan Penelitian.....                 | 4      |
| I.4    Manfaat Penelitian.....                | 4      |
| I.5    Ruang Lingkup Penelitian .....         | 5      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....              | <br>7  |
| II.1    Produktivitas Kerja.....              | 7      |
| II.2 <i>Mindfulness</i> .....                 | 15     |
| II.3    Beban Kerja Fisik .....               | 22     |
| II.4    Penelitian Terdahulu.....             | 28     |
| II.5    Kerangka Teori.....                   | 32     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN.....            | <br>34 |
| III.1    Kerangka Konsep.....                 | 34     |
| III.2    Hipotesis Penelitian .....           | 35     |
| III.3    Definisi Operasional .....           | 36     |
| III.4    Desain Penelitian .....              | 38     |
| III.5    Lokasi dan Waktu Penelitian .....    | 38     |
| III.6    Populasi dan Sampel Penelitian.....  | 38     |
| III.7    Metode Pengumpulan Data.....         | 39     |
| III.8    Instrumen Penelitian .....           | 40     |
| III.9    Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 42     |
| III.10    Pengolahan Data .....               | 43     |
| III.11    Analisis Data.....                  | 45     |
| III.12    Etika Penelitian .....              | 46     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....         | <br>48 |
| IV.1    Gambaran Umum Tempat Penelitian ..... | 48     |
| IV.2    Hasil Penelitian.....                 | 49     |
| IV.3    Pembahasan .....                      | 53     |

|                |                              |    |
|----------------|------------------------------|----|
| IV.4           | Keterbatasan Penelitian..... | 66 |
| BAB V          | PENUTUP.....                 | 68 |
| V.1            | Kesimpulan.....              | 68 |
| V.2            | Saran.....                   | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | .....                        | 71 |
| RIWAYAT HIDUP  |                              |    |
| LAMPIRAN       |                              |    |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                |    |
|----------|----------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Penelitian Terdahulu .....                                     | 28 |
| Tabel 2  | Definisi Operasional .....                                     | 36 |
| Tabel 3  | Perhitungan Sampel Minimal.....                                | 39 |
| Tabel 4  | Hasil Uji Validitas.....                                       | 42 |
| Tabel 5  | Hasil Uji Reliabilitas.....                                    | 43 |
| Tabel 6  | Hasil Uji Normalitas .....                                     | 44 |
| Tabel 7  | <i>Coding</i> Variabel .....                                   | 44 |
| Tabel 8  | Distribusi Frekuensi Produktivitas Kerja.....                  | 49 |
| Tabel 9  | Rincian Dimensi Produktivitas Kerja .....                      | 49 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....                  | 50 |
| Tabel 11 | Hasil Analisis Hubungan Variabel Dependen dan Independen ..... | 51 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Teori.....   | 33 |
| Gambar 2 Kerangka Konsep ..... | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| Lampiran 1  | <i>Time Schedule</i>                       |
| Lampiran 2  | Surat Permohonan Izin Uji validitas        |
| Lampiran 3  | Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data |
| Lampiran 4  | Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>  |
| Lampiran 5  | <i>Ethical Approval</i>                    |
| Lampiran 6  | Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) |
| Lampiran 7  | Lembar Persetujuan Responden               |
| Lampiran 8  | Kuesioner Penelitian                       |
| Lampiran 9  | Dokumentasi Penelitian                     |
| Lampiran 10 | Hasil Analisis Data                        |
| Lampiran 11 | Lembar Monitoring Bimbingan                |
| Lampiran 12 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme         |
| Lampiran 13 | Hasil Turnitin                             |