

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Produktivitas kerja pekerja konstruksi pada Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul Tahun 2025 didominasi oleh kategori rendah, yaitu sebesar 52.3%. Sebagian besar pekerja memiliki tingkat *mindfulness* rendah sebesar 76.7% dan beban kerja fisik berat sebesar 67.4%. Berdasarkan karakteristik individu, distribusi usia dan masa kerja menunjukkan proporsi yang seimbang masing-masing sebesar 50%, sebagian besar pekerja memiliki jam kerja berlebih sebesar 59.3%, serta mayoritas pekerja memiliki tingkat pendidikan rendah sebesar 93%. Hasil penelitian ini menggambarkan adanya variasi pada tingkat produktivitas kerja, *mindfulness*, beban kerja fisik, serta karakteristik individu pekerja. Variasi tersebut menunjukkan bahwa pekerja menghadapi berbagai tuntutan kerja, baik fisik maupun psikologis, yang berpotensi memengaruhi produktivitas kerja mereka secara signifikan.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan produktivitas kerja ($p = 0.002$) pada pekerja Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan produktivitas kerja. Pekerja dengan kesadaran penuh mampu mengelola perhatian, emosi, dan tekanan kerja secara efektif, sehingga fokus dan kualitas kerja tetap terjaga. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi sumber daya psikologis yang relevan, terutama dalam pekerjaan konstruksi yang menuntut dinamika tinggi dan tekanan kerja signifikan.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dan produktivitas kerja ($p = 0.005$) pada pekerja Proyek Pembangunan *Eco Park* Gandul. Beban fisik yang melebihi kapasitas pekerja berisiko

menurunkan daya tahan tubuh dan efisiensi kerja, sehingga dapat menghambat pencapaian produktivitas yang optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya penyesuaian tuntutan fisik pekerjaan agar sesuai dengan kemampuan pekerja untuk menjaga kinerja yang berkelanjutan.

- d. Karakteristik individu menunjukkan hubungan yang bervariasi dengan produktivitas kerja. Masa kerja ($p = 0.001$), jam kerja ($p = 0.007$), dan usia ($p = 0.010$) berhubungan signifikan dengan produktivitas kerja, sedangkan tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna ($p = 0.099$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pada pekerjaan konstruksi, pengalaman kerja, pengaturan jam kerja, dan kapasitas fisik lebih berperan terhadap produktivitas dibandingkan latar belakang pendidikan formal.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

a. Bagi Instansi

- 1) Menerapkan jeda kerja singkat secara terjadwal, seperti istirahat mikro selama 5–10 menit setiap 2–3 jam kerja, terutama pada pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi. Selain itu, instansi dapat memberikan edukasi singkat terkait teknik pernapasan, kesadaran saat bekerja, dan strategi mempertahankan konsentrasi melalui *toolbox meeting* atau *safety talk* rutin. Efektivitas edukasi tersebut dapat dipantau melalui pengamatan kinerja harian dan catatan kesalahan kerja sebagai indikator sederhana kondisi psikologis pekerja.
- 2) Melakukan pengukuran dan evaluasi beban kerja fisik secara berkala, khususnya pada pekerjaan konstruksi yang bersifat berat dan berulang, menggunakan metode seperti skala *Borg* atau pemantauan denyut jantung. Hasil evaluasi ini dapat dijadikan dasar untuk penyesuaian durasi kerja dan waktu istirahat, sehingga beban kerja tetap berada dalam batas kemampuan fisik pekerja dan risiko kelelahan berlebih dapat diminimalkan.
- 3) Pada pekerjaan dengan durasi kerja panjang, instansi dapat menerapkan sistem kerja bergilir atau pembagian *shift*, disertai dengan rotasi tugas

dan waktu istirahat yang memadai. Pemantauan kondisi fisik pekerja melalui log harian dapat membantu mencegah akumulasi kelelahan serta menjaga produktivitas kerja secara berkelanjutan.

- 4) Bagi pekerja dengan masa kerja lama, instansi disarankan memberikan waktu pemulihan fisik yang memadai, antara lain melalui pengaturan beban kerja yang lebih proporsional. Selain itu, dalam proses rekrutmen tenaga kerja, instansi perlu mempertimbangkan usia dan kondisi fisik calon pekerja agar penempatan kerja sesuai dengan tuntutan pekerjaan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti kelelahan kerja, kualitas istirahat, atau faktor lingkungan kerja, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi produktivitas kerja.
- 2) Penelitian serupa dapat dilakukan pada sektor industri lain dengan karakteristik pekerjaan yang berbeda serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.