



**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *PERCEIVED ORGANIZATIONAL
SUPPORT* TERHADAP *WORK ENGAGEMENT* PADA PEKERJA DI
PT. X**

SKRIPSI

Pingkan Puspita Larasati

2210713135

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



**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *PERCEIVED ORGANIZATIONAL
SUPPORT* TERHADAP *WORK ENGAGEMENT* PADA PEKERJA DI
PT. X**

SKRIPSI

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

Pingkan Puspita Larasati

2210713135

**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 : Pingkan Puspita Larasati

NRP : 2210713135

Tanggal : 9 Januari 2026

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

Jakarta, 9 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Pingkan Puspita Larasati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Pingkan Puspita Larasati
NRP : 2210713135
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 *Perceived Organizational Support* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja di PT X

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 : 9 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Pingkan Puspita Larasati)

LEMBAR PENGESAHAN

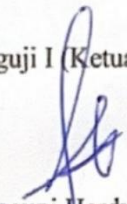
Karya Tulis Ilmiah/Skripsi/Karya Ilmiah Akhir Ners/Tesis diajukan oleh:

Nama : Pingkan Puspita Larasati
NIM : 2210713135
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul : Hubungan *Mindfulness* dan *Perceived Organizational Support* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja di PT X

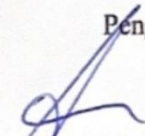
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 9 Januari 2026

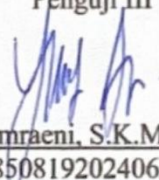
Penguji I (Ketua Penguji)


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

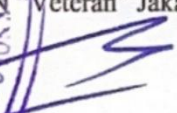
Penguji II


Afif Amir Amrullah, S.Kp, M.KKK
NIP. 197005031996031002

Penguji III

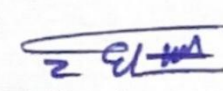

Dr. Yunita Amraeni, S.K.M., M.Kes.
NIP. 198508192024062001

Mengetahui


Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana


Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002


Dr. Chandrayani Simanjourang, SKM., M.Epid
NIP. 198510192014042001

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT* TERHADAP *WORK ENGAGEMENT* PADA PEKERJA DI PT. X

Pingkan Puspita Larasati

Abstrak

Work engagement merupakan kondisi psikologis positif yang mencerminkan keterlibatan dan dedikasi pekerja. Rendahnya *work engagement* dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan *perceived organizational support* terhadap *work engagement* pada pekerja PT X tahun 2025. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 80 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *Perceived Organizational Support Scale* (POS-8), dan *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES-9). Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan *Fisher's Exact*. Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki *work engagement* (57,5%), *mindfulness* (60%), dan *perceived organizational support* (57,5%) yang rendah. Analisis bivariat membuktikan hubungan signifikan antara *mindfulness* dan *work engagement* ($p\text{-value}=0,040$; $POR=0,360$) serta antara *perceived organizational support* dan *work engagement* ($p\text{-value}=0,037$; $POR=2,618$). Simpulan penelitian ini menyatakan bahwa *mindfulness* dan *perceived organizational support* berhubungan signifikan dengan *work engagement*. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk meningkatkan program pengembangan *mindfulness* dan memperkuat dukungan organisasi guna meningkatkan keterlibatan kerja dan kesejahteraan pekerja.

Kata Kunci : *work engagement, mindfulness, perceived organizational support, Pekerja*

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT ON WORK ENGAGEMENT AMONG EMPLOYEES AT PT. X

Pingkan Puspita Larasati

Abstract

Work engagement is a positive psychological condition that reflects employee involvement and dedication. Low work engagement can reduce productivity and psychological well-being. This study aims to analyze the relationship between mindfulness and perceived organizational support on work engagement among employees of PT X in 2025. This quantitative cross-sectional study involved 80 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Perceived Organizational Support Scale (POS-8), and Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9) questionnaires. Data analysis used the Chi-Square and Fisher's Exact tests. The results showed that most respondents had low work engagement (57.5%), mindfulness (60%), and perceived organizational support (57.5%). Bivariate analysis proved a significant relationship between mindfulness and work engagement ($p\text{-value}=0.040$; $OR=0.360$) and between perceived organizational support and work engagement ($p\text{-value}=0.037$; $OR=2.618$). The conclusion of this study states that mindfulness and perceived organizational support are significantly related to work engagement. Therefore, companies are advised to improve mindfulness development programs and strengthen organizational support to increase work engagement and employee well-being.

Keywords : work engagement, mindfulness, perceived organizational support, worker

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-nya, penulis dapat Menyusun skripsi dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan *Perceived Organizational Support* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja di PT.X” yang menjadi salah satu ketentuan yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penulis mengucapkan teria kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu:

1. Keluarga, yaitu orang tua serta kakak dan istrinya, yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Yunita Amraeni, S.K.M.,M.Kes, atas bimbingan, masukan , dan motivasinya selama penyusunan skripsi ini.
3. Pekerja di PT. X yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian serta kesediaannya menjadi responden penelitian.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan di masa depan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat semua pihak serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dan praktik Kesehatan Masyarakat, khususnya Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

Jakarta, 9 Januari 2026

Penulis

Pingkan Puspita Larasati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan	3
I.4 Manfaat	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 <i>Work Engagement</i>	6
II.2 <i>Mindfulness</i>	14
II.3 <i>Perceived Organizational Support</i>	16
II.4 Penelitian Terdahulu.....	18
II.5 Kerangka Teori.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep	25
III.2 Hipotesis Penelitian.....	25
III.3 Definisi Operasional.....	26
III.4 Desain Penelitian.....	28
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	28
III.7 Sumber Data.....	29
III.8 Instrumen Pengumpulan Data	30
III.9 Pengolahan Data.....	31
III.10 Analisis Data	32
III.11 Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Gambaran Umum Instansi	35
IV.2 Hasil Penelitian	36
IV.3 Pembahasan Hasil Analisis Penelitian	47

IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V	PENUTUP.....	55
V.1	Kesimpulan	55
V.2	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA		58
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	18
Tabel 2	Definisi Operasional	26
Tabel 3	Perhitungan Sampel Minimal	29
Tabel 4	Kode Variabel Penelitian	32
Tabel 5	Distribusi frekuensi Karakteristik Responden	36
Tabel 6	Distribusi Frekuensi <i>Work Engagement</i>	37
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Work Engagement</i>	38
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden terhadap Variabel <i>Work Engagement</i>	40
Tabel 9	Distribusi Frekuensi <i>Mindfulness</i>	41
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden terhadap Variabel <i>Mindfulness</i>	43
Tabel 11	Distribusi Frekuensi <i>Perceived Organizational Support</i>	44
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden terhadap Variabel <i>Perceived Organizational Support</i>	45
Tabel 13	Hubungan <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Work Engagement</i>	46
Tabel 14	Hubungan <i>Perceived Organizational Support</i> terhadap <i>Work Engagement</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	23
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 3	Peta Geografis PT X.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data dan Penelitian
Lampiran 4	Surat Persetujuan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Lembar Kuisisioner Penelitian
Lampiran 10	Master Tabel Penelitian
Lampiran 11	<i>Output</i> Analisis Univariat
Lampiran 12	<i>Output</i> Analisis Bivariat
Lampiran 13	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Turnitin