Volume: 14 | Number: 02 | October 2025 | ISSN: 1907-4247 (Print) | ISSN: 2477-4863 (Online) | Journal Homepage: https://cantilever.id

Cantilever

Jurnal Penelitian dan Kajian Bidang Teknik Sipil

OPEN ACCESS

Research Article

Analisis Faktor Karakteristik dan Manfaat Praktik Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) dalam Proyek Konstruksi

Seng Hansen[1]

[1]Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, President University, Bekasi, Indonesia

Received: 15 February 2024, Accepted: 3 March 2026, Published: 26 Juni 2026

Abstract

As one of the labor intensive sectors, human resources play an important role in the construction industry. Fulfilling various aspects of welfare, including the mental health of construction workers, is something that construction organizations must pay attention to. Mindfulness practices can be used as an effort to maintain and improve workers' mental health. However, there is a research gap regarding mindfulness practices in the Indonesian construction sector. This research aims to identify various characteristics and benefits of mindfulness practices in the context of the Indonesian construction industry. This research applies a mixed method approach with two data collection sequences, namely integrative literature review and questionnaire survey. The results of the literature review were used as input in developing the questionnaire. The collected data were analyzed using exploratory factor analysis to identify the latent factors related to the characteristics and benefits of mindfulness practice. This research succeeded in finding four latent characteristic factors of mindfulness, namely positive attitude, present-moment attention, openness, and non-striving. This research also identified five latent factors for the benefits of mindfulness, namely direct benefits, cognitive benefits, affective benefits, benefits at work, and further benefits. This research is important considering the close relationship between mindfulness practices and the mental health and well-being of construction workers.

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

Keywords: *benefits, characteristics, construction industry, mental health, mindfulness practice.*

1. PENDAHULUAN

Industri konstruksi melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya. Di Indonesia, industri konstruksi merupakan salah satu sektor yang menyerap banyak tenaga kerja baik profesional maupun pekerja tidak terampil. Dengan demikian, sumber daya manusia (SDM) menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan keberhasilan pelaksanaan suatu proyek konstruksi. Industri konstruksi perlu menaruh perhatian khusus terhadap kualitas SDM, baik dalam hal peningkatan kompetensi maupun kesejahteraan hidup pekerjanya [1], [2].

Di sisi lain, proyek konstruksi identik dengan ketidakpastian yang menjadikan sebagai salah satu sektor yang paling dinamis [3]. Para profesional konstruksi harus memiliki kemampuan untuk mengelola ketidakpastian tersebut. Hal ini serupa dengan pendapat Daniel et al. [4] yang melihat kapabilitas untuk mengelola situasi yang kompleks di proyek sebagai sebuah keterampilan inti seorang manajer proyek. Salah satu kemampuan untuk mengelola ketidakpastian adalah dengan mengembangkan kesadaran penuh (*mindfulness*).

Istilah "*mindfulness*" (kesadaran penuh) diartikan sebagai sebuah kondisi di mana perhatian dipusatkan pada fenomena saat-ini [5]. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian internasional telah dilakukan untuk mengkaji pengaruh praktik kesadaran penuh terhadap kinerja pekerja termasuk di sektor konstruksi [6], [7], [8], [9].

Penelitian terkait kesadaran penuh telah banyak dilakukan di berbagai bidang seperti pemasaran [10], kepemimpinan [11], [12], [13], perilaku organisasi [13], sistem informasi [14], dan manajemen proyek [6], [8]. Banyak dari penelitian ini yang terkait dengan konsep teoritis praktik kesadaran penuh [15], manfaat praktik kesadaran penuh di lingkungan kerja [4], [16], [17], penerapan praktik kesadaran penuh dalam perilaku organisasi [18], [19], dan pengaruh praktik kesadaran penuh terhadap kinerja proyek [4], [5], [20].

*Corresponding author: seng.hansen@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

Di sektor konstruksi, penelitian terkait praktik dan manfaat kesadaran penuh mulai banyak dikaji belakangan ini. Sebagai contoh, Liang dan Leung [21] menganalisis hubungan antara praktik kesadaran penuh dengan *stress* yang dialami oleh para pekerja konstruksi. Solomon dan Esmaeili [22] menginvestigasi hubungan antara praktik kesadaran penuh dan berbagai variabel seperti kepribadian dan budaya nasional terhadap keselamatan kerja di proyek konstruksi. Selanjutnya pada 2022, Leung et al. [7] melakukan kajian terkait dampak reduksi *stress* berbasis kesadaran penuh terhadap performa profesional konstruksi.

Berbagai penelitian di atas telah mengkaji praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) dari beragam aspek serta pengaruhnya terhadap individu dan organisasi. Studi-studi tersebut tidak hanya menyoroti manfaat *mindfulness* dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengaitkannya dengan karakteristik individu, budaya kerja, keselamatan, serta performa profesional. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* telah dipahami sebagai konstruk multidimensi yang relevan dalam berbagai konteks kerja, termasuk di sektor konstruksi.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada hubungan langsung antara *mindfulness* dan variabel hasil tertentu, seperti stres, keselamatan, atau performa, tanpa terlebih dahulu mengkaji karakteristik praktik *mindfulness* secara sistematis dalam konteks pekerjaan konstruksi. Padahal, praktik *mindfulness* di lingkungan proyek konstruksi dapat memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan sektor lain, mengingat tingginya tekanan waktu, kompleksitas koordinasi, risiko keselamatan, serta sifat kerja yang dinamis dan tidak pasti.

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara khusus mengidentifikasi dan mengelompokkan karakteristik utama praktik *mindfulness* yang relevan bagi profesional konstruksi, serta menelaah manfaat praktis yang dirasakan dalam konteks pekerjaan sehari-hari di proyek. Pemahaman mengenai karakteristik ini menjadi penting sebagai dasar untuk menjelaskan bagaimana *mindfulness* diimplementasikan, aspek apa yang paling dominan dalam praktiknya, dan manfaat apa yang paling signifikan dalam mendukung kinerja dan kesejahteraan di sektor konstruksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai karakteristik dan manfaat dari praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam konteks industri konstruksi Indonesia. Kajian terkait ini menjadi penting mengingat eratnya praktik kesadaran penuh dengan kesehatan mental pekerja konstruksi yang telah ditegaskan dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis sekaligus praktis bagi pengembangan manajemen sumber daya manusia dan peningkatan kinerja proyek konstruksi.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode campuran (*mixed method*) yang terdiri atas dua sekuens pengumpulan data yaitu tinjauan literatur integratif (*integrative literature review*/ILR) dan kuisioner. ILR adalah sebuah teknik penelitian untuk mengumpulkan, mengkaji, dan mensintesis berbagai pustaka yang relevan dengan sebuah topik penelitian guna memperoleh perspektif baru [23]. Teknik ILR telah diterapkan pada berbagai penelitian terdahulu [24], [25]. Dalam penelitian ini, teknik ILR dimanfaatkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor terkait karakteristik dan manfaat dari praktik kesadaran penuh (*mindfulness*). Hasil dari ILR digunakan sebagai input dalam pengembangan kuisioner.

Pada sekuens kedua, kuisioner didistribusikan kepada target responden yaitu para profesional konstruksi di Indonesia. Tujuannya adalah untuk mengukur persepsi para profesional konstruksi terkait karakteristik dan manfaat praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) di proyek. pengukuran menggunakan Skala Likert dengan 1 merepresentasikan "sangat tidak setuju" hingga 5 merepresentasikan "sangat setuju". Adapun jumlah target responden pada penelitian ini adalah 100 orang. Jumlah ini sesuai dengan pendapat Hair et al. [26] dan Phuong et al. [27], bahwa jumlah sampel minimum untuk *factor analysis* adalah 50 dan sebaiknya di atas 100.

Penyebaran kuisioner dilakukan secara daring (*online*) dengan memanfaatkan platform *Google Form* mulai 27 September 2023 sampai dengan 16 November 2023. Penelitian ini berhasil mengumpulkan 93 respon, namun terdapat 13 respon yang tidak valid sehingga menyisakan 80 respon untuk dianalisis. Tabel 1 menyajikan profil responden.

Data survei dianalisis dengan teknik *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dengan menggunakan aplikasi SPSS. Untuk dinyatakan handal, nilai minimum *Cronbach's alpha* adalah 0,70 [28]. Penelitian ini menerapkan nilai ambang 0,4 untuk *factor loading* dengan jenis rotasi *promax oblique*. Adapun nilai uji *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) adalah di atas 0,50 sedangkan nilai uji *Barlett's sphericity* harus di bawah 0,05 untuk dapat dilakukan analisis faktor [29]. Untuk *suppressed factor loading* digunakan nilai 0,30 sebagai *absolute value*.

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

Tabel 1. Profil responden

Profil	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	54	67,50
Perempuan	26	32,50
Jumlah	80	100
Usia		
21 – 30 tahun	56	70,0
31 – 40 tahun	21	26,25
41 – 50 tahun	3	3,75
Jumlah	80	100
Pendidikan Terakhir		
SMA	5	6,25
Diploma 3	33	41,25
Diploma 4/Sarjana 1	39	48,75
Sarjana 2	3	3,75
Jumlah	80	100
Afiliasi		
Konsultan	25	31,25
Kontraktor	22	27,50
Pemilik proyek	27	33,75
Pemerintah	6	7,50
Jumlah	80	100
Posisi		
Manajer proyek	8	10,00
Pelaksana/engineer	27	33,75
Quantity surveyor/estimator/controller	30	37,50
Staf engineer	3	3,75
Tukang	4	5,00
Dll	8	10,00
Jumlah	80	100
Lama Bekerja		
Kurang dari 5 tahun	54	67,50
5 – 10 tahun	23	28,75
10 – 15 tahun	2	2,50
15 – 20 tahun	1	1,25
Jumlah	80	100

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Karakteristik dan Manfaat Praktik Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Hasil ILR mengidentifikasi 20 karakteristik dan 30 manfaat praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) yang relevan. Tabel 2 menyajikan faktor-faktor tersebut dengan kode X untuk karakteristik dan kode Y untuk manfaat praktik *mindfulness*.

Tabel 2. Faktor karakteristik dan manfaat praktik kesadaran penuh (*Mindfulness*)

Kode	Faktor	Referensi
	Karakteristik *Mindfulness*	
X1	Memusatkan perhatian dan sadar pada momen "saat-ini"	[4], [6], [7], [8], [11], [21], [30], [31]
X2	Regulasi diri (kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan emosi)	[4], [6], [8], [32]
X3	Rasa pencapaian/terpuaskan (*fulfillment*)	[8]
X4	Perkembangan mental	[8]
X5	Menjadi peka terhadap konteks dan fenomena	[4], [6], [8], [14], [33]
X6	Keadaan pikiran yang fleksibel	[4], [6], [8], [31]
X7	Tidak menghakimi	[6], [7], [11], [21]
X8	Dengan sengaja secara sadar melakukan sesuatu	[7]
X9	Penerimaan terhadap fenomena yang sedang terjadi (*acceptance*)	[6], [7], [8], [31]
X10	Kemampuan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi (*description*)	[6], [7], [21]
X11	Kemampuan melakukan observasi terhadap fenomena yang terjadi (*observation*)	[6], [7], [8], [33]
X12	Rasa keingintahuan	[6], [7]
X13	Tidak bereaksi (*non reactivity*)	[6], [7], [8], [21], [32]
X14	Kesabaran	[11], [21]
X15	Memiliki *beginner's mind* (sikap terbuka untuk belajar hal-hal baru)	[21]
X16	Rasa percaya (*trust*)	[11], [21]
X17	Mengasihi diri sendiri (*self compassion*) dan orang lain	[11], [21]
X18	Kemampuan untuk membiarkan fenomena terjadi apa adanya	[21]
X19	Kemampuan untuk melepaskan pada waktunya (*letting go*)	[11], [21]
X20	Keterlibatan (*connection/engagement*)	[11], [34]
	Manfaat Praktik *Mindfulness*	
Y1	Dapat mengurangi stress	[4], [6], [7], [8], [17], [32]
Y2	Dapat melihat alternatif untuk menyelesaikan masalah	[14]
Y3	Dapat meningkatkan perhatian/kesadaran	[4], [6], [7], [30]
Y4	Dapat memperkuat pengalaman (memahami pengalaman yang terjadi)	[4], [6], [7], [8]
Y5	Dapat menumbuhkan kreatifitas dan inovasi	[4], [6], [8], [17], [33]
Y6	Dapat menumbuhkan empati dan belas kasihan (*compassion*)	[8], [11], [31], [32]
Y7	Dapat memacu perubahan secara berkesadaran	[4], [6], [8], [34]
Y8	Dapat mendorong fleksibilitas	[4], [6], [8], 32]
Y9	Dapat menumbuhkan regulasi diri dan tim (kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan emosi)	[4], [6], [7], [8], [17], [32]
Y10	Dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan	[6], [7], [8], [17], [32]
Y11	Dapat meningkatkan kemampuan dan kualitas pengambilan keputusan	[6], [7], [31]
Y12	Dapat meningkatkan kemampuan mendeteksi ancaman/risiko	[6], [7], [14], [30], [31]
Y13	Dapat meningkatkan kewaspadaan	[6], [7]
Y14	Dapat meningkatkan rasa ingin tahu	[6], [7]
Y15	Dapat meningkatkan kemampuan observasi dan penajaman (*detailing*)	[6], [7], [8], [30]
Y16	Dapat meningkatkan kemampuan kepemimpinan	[8], [11], [32], [34]
Y17	Dapat meningkatkan kapasitas kognitif (daya ingat)	[31], [32]
Y18	Dapat mengurangi sikap otomatis yang dilakukan tanpa sadar	[30], [32], [33]
Y19	Dapat meningkatkan plastisitas otak (kemampuan otak untuk beradaptasi)	[31], [32], [33], [34]
Y20	Dapat memperlambat penuaan dan kepikunan	[17], [32]
Y21	Dapat menciptakan lingkungan kerja yang aman, saling menghargai, dan menyenangkan	[17], [31], [32]
Y22	Dapat meningkatkan kerjasama dan koordinasi tim	[30], [31], [32], [34]
Y23	Dapat meningkatkan hubungan dan menghindari konflik	[14], [17], [30], [31], [32]
Y24	Dapat mengurangi kelelahan mental dan emosi	[17]

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

Kode	Faktor	Referensi
	Karakteristik *Mindfulness*	
Y25	Dapat meningkatkan kepuasaan kerja	[17]
Y26	Dapat mengalokasi sumber daya secara efektif	[17]
Y27	Dapat mengurangi tingkat *turnover* (keluar masuknya pekerja dalam suatu tim proyek)	[17]
Y28	Dapat meningkatkan komunikasi dan pemahaman tim	[14]
Y29	Dapat meningkatkan kinerja individu di proyek	[6], [7], [8], [17], [31], [32], [33]
Y30	Dapat meningkatkan kinerja proyek secara keseluruhan (mencegah keterlambatan penyelesaian, *over budget*, dll)	[4], [6], [7], [8], [17], [30], [31], [32], [33]

Uji Validasi dan Reliabilitas Faktor

Untuk menguji validitas dan reliabilitas faktor yang akan dianalisis, penelitian ini menggunakan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dan *Cronbach's Alpha if Item Deleted* pada matriks *Item-Total Statistics* yang merupakan output SPSS. Untuk menilai validitas faktor, dilakukan perbandingan dengan R Tabel pada DF = N-2 dan probabilitas 0,05. Nilai DF = 80-2 = 78 sehingga nilai R Tabel adalah 0,2199. Sebuah butir atau faktor dianggap valid apabila nilai R Hitung lebih besar daripada R Tabel, sedangkan dianggap *reliable* apabila nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70. Sebagaimana tersaji pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa semua faktor valid dan *reliable*.

Tabel 3. Interpretasi Uji Validitas dan Reliabilitas

	Corrected Item-Total Correlation	*Cronbach's Alpha if Item Deleted*	*Validity*	*Reliability*
X1	0.544	0.971	valid	*reliable*
X2	0.628	0.970	valid	*reliable*
X3	0.640	0.970	valid	*reliable*
X4	0.642	0.970	valid	*reliable*
X5	0.651	0.970	valid	*reliable*
X6	0.552	0.971	valid	*reliable*
X7	0.578	0.970	valid	*reliable*
X8	0.581	0.970	valid	*reliable*
X9	0.587	0.970	valid	*reliable*
X10	0.743	0.970	valid	*reliable*
X11	0.652	0.970	valid	*reliable*
X12	0.566	0.970	valid	*reliable*
X13	0.258	0.972	valid	*reliable*
X14	0.714	0.970	valid	*reliable*
X15	0.532	0.971	valid	*reliable*
X16	0.657	0.970	valid	*reliable*
X17	0.584	0.970	valid	*reliable*
X18	0.362	0.971	valid	*reliable*
X19	0.543	0.971	valid	*reliable*
X20	0.627	0.970	valid	*reliable*
Y1	0.643	0.970	valid	*reliable*
Y2	0.762	0.970	valid	*reliable*
Y3	0.665	0.970	valid	*reliable*
Y4	0.642	0.970	valid	*reliable*
Y5	0.682	0.970	valid	*reliable*
Y6	0.645	0.970	valid	*reliable*
Y7	0.618	0.970	valid	*reliable*
Y8	0.659	0.970	valid	*reliable*
Y9	0.551	0.971	valid	*reliable*
Y10	0.622	0.970	valid	*reliable*
Y11	0.657	0.970	valid	*reliable*
Y12	0.595	0.970	valid	*reliable*
Y13	0.620	0.970	valid	*reliable*
Y14	0.736	0.970	valid	*reliable*
Y15	0.633	0.970	valid	*reliable*
Y16	0.624	0.970	valid	*reliable*
Y17	0.721	0.970	valid	*reliable*
Y18	0.755	0.970	valid	*reliable*
Y19	0.715	0.970	valid	*reliable*
Y20	0.711	0.970	valid	*reliable*
Y21	0.687	0.970	valid	*reliable*
Y22	0.679	0.970	valid	*reliable*
Y23	0.643	0.970	valid	*reliable*
Y24	0.706	0.970	valid	*reliable*
Y25	0.758	0.970	valid	*reliable*
Y26	0.671	0.970	valid	*reliable*
Y27	0.515	0.971	valid	*reliable*
Y28	0.565	0.970	valid	*reliable*
Y29	0.715	0.970	valid	*reliable*
Y30	0.652	0.970	valid	*reliable*

Analisis Faktor Karakteristik Praktik Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Gambar 1 menampilkan nilai KMO sebesar 0,881 yang di atas nilai minimum 0,50 dan nilai signifikansi *Bartlett's sphericity* sebesar 0,000 yang berada di bawah nilai maksimum 0,05. Dengan demikian, data dapat dianalisis dengan faktor analisis.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.881
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	700.001
	df	190
	Sig.	.000

Gambar 1. Nilai KMO dan *Bartlett's Sphericity* untuk Karakteristik *Mindfulness*

Selanjutnya, berdasarkan matriks *Total Variance Explained* (Gambar 2) dan *Scree Plot* (Gambar 3), diperoleh empat kelompok komponen dengan nilai *Eigenvalue* di atas 1 yang menjelaskan 59,815% *total variance*. Hasil *scree plot* juga menunjukkan adanya

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

empat komponen dengan nilai *eigenvalue* di atas 1, yang ditandai oleh titik *elbow* setelah komponen keempat. Temuan ini mengonfirmasi hasil analisis *total variance explained* yang juga mengindikasikan bahwa empat faktor merupakan struktur faktor yang paling representatif.

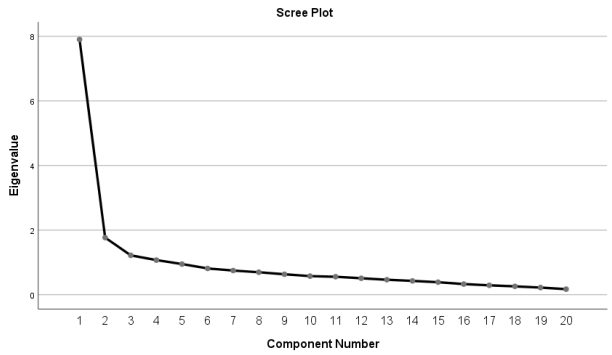
Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings[a]
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	7.903	39.513	39.513	7.903	39.513	39.513	6.346
2	1.769	8.843	48.356	1.769	8.843	48.356	6.044
3	1.219	6.096	54.452	1.219	6.096	54.452	4.845
4	1.073	5.363	59.815	1.073	5.363	59.815	3.769
5	.949	4.744	64.559				
6	.814	4.069	68.629				
7	.748	3.739	72.368				
8	.696	3.480	75.848				
9	.633	3.163	79.011				
10	.575	2.877	81.889				
11	.557	2.783	84.671				
12	.510	2.548	87.219				
13	.465	2.324	89.543				
14	.427	2.137	91.680				
15	.388	1.940	93.620				
16	.330	1.651	95.271				
17	.292	1.461	96.733				
18	.259	1.294	98.027				
19	.222	1.109	99.136				
20	.173	.864	100.000				

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. When components are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

Gambar 2. *Total Variance* untuk Karakteristik *Mindfulness*



Gambar 3. *Scree Plot* untuk Karakteristik *Mindfulness*

Untuk melihat variabel yang mendasari faktor karakteristik kesadaran penuh (*mindfulness*) menurut profesional konstruksi, dapat dilihat pada *Pattern Matrix* yang dihasilkan dari analisis faktor (Gambar 4). Terlihat bahwa X3 tidak muncul di dalam kelompok komponen mana pun. Sedangkan untuk faktor yang memiliki nilai *loading* pada dua kelompok komponen berbeda, maka dipilih kelompok komponen dengan nilai terbesar.

Pattern Matrix[a]

	Component			
	1	2	3	4
X1		.880	-.408	
X2	.573			
X3				
X4		.361		
X5	.527		.311	
X6	.777			
X7		.510		
X8	-.367	.926		
X9		.428		
X10	.666			
X11	.782			
X12			.843	
X13				.958
X14	.445			
X15			.924	
X16		.335	.549	
X17		.665		
X18				.808
X19		.347		.407
X20	.677			

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

Gambar 4. *Pattern Matrix* untuk Karakteristik *Mindfulness*

Dengan demikian, dapat diperoleh empat kelompok komponen atau *latent factors* sebagaimana tersaji pada Tabel 4. Penamaan (*labelling*) *latent factors* ini bersifat interpretatif dengan melihat *similarity* dari tiap faktor yang membentuk komponen tersebut [35].

Tabel 4. *Extracted components* untuk Karakteristik *Mindfulness*

Komponen	Faktor
1 (*positive attitude*)	X2 (regulasi diri) X5 (peka terhadap konteks dan fenomena) X6 (keadaan pikiran yang fleksibel) X10 (kemampuan menjelaskan fenomena) X11 (kemampuan observasi) X14 (kesabaran) X20 (keterlibatan)
2 (*present-moment attention*)	X1 (memusatkan perhatian pada kekinian) X4 (perkembangan mental) X7 (tidak menghakimi) X8 (selalu sadar melakukan sesuatu) X9 (menerima fenomena yang terjadi) X17 (mengasihi diri sendiri dan orang lain)
3 (*openness*)	X12 (rasa keingintahuan) X15 (memiliki *beginner's mind*) X16 (memiliki rasa percaya)
4 (*non-striving*)	X13 (tidak bereaksi) X18 (membiarkan fenomena terjadi apa adanya) X19 (kemampuan *letting go*)

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

Analisis Faktor Manfaat Praktik Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Metode serupa diterapkan pula dalam analisis faktor terkait manfaat praktik kesadaran penuh (*mindfulness*). Gambar 5 menyajikan nilai KMO sebesar 0,863 yang di atas nilai minimum 0,50 dan nilai signifikansi *Bartlett's sphericity* sebesar 0,000 yang berada di bawah nilai maksimum 0,05. Dengan demikian, data dapat dianalisis dengan faktor analisis.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.863
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1720.871
	df	435
	Sig.	.000

Gambar 5. Nilai KMO dan *Bartlett's Sphericity* untuk Manfaat *Mindfulness*

Berdasarkan matriks *Total Variance Explained* (Gambar 6) dan *Scree Plot* (Gambar 7), diperoleh lima kelompok komponen dengan nilai *Eigenvalue* di atas 1 yang menjelaskan 64,634% *total variance*. Untuk melihat variabel yang mendasari faktor manfaat kesadaran penuh (*mindfulness*), dapat dilihat pada *Pattern Matrix* yang dihasilkan dari analisis faktor (Gambar 8).

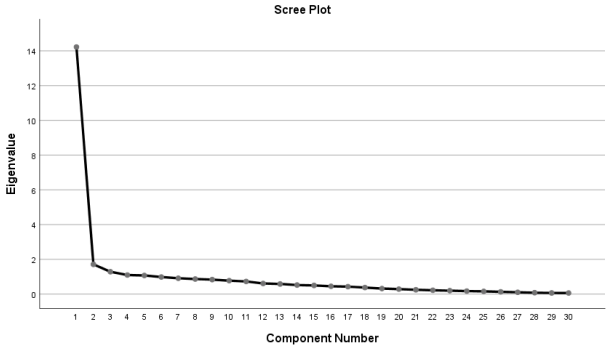
Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings[a]
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	14.221	47.404	47.404	14.221	47.404	47.404	11.610
2	1.713	5.710	53.114	1.713	5.710	53.114	9.622
3	1.286	4.288	57.402	1.286	4.288	57.402	9.832
4	1.098	3.660	61.062	1.098	3.660	61.062	8.974
5	1.072	3.572	64.634	1.072	3.572	64.634	3.388
6	.982	3.273	67.906				
7	.912	3.041	70.947				
8	.867	2.890	73.837				
9	.835	2.782	76.619				
10	.773	2.575	79.194				
11	.728	2.428	81.623				
12	.611	2.036	83.659				
13	.584	1.945	85.604				
14	.520	1.734	87.338				
15	.499	1.664	89.002				
16	.449	1.497	90.499				
17	.430	1.433	91.932				
18	.376	1.252	93.184				
19	.318	1.060	94.244				
20	.286	.955	95.199				
21	.248	.827	96.026				
22	.221	.736	96.762				
23	.198	.660	97.422				
24	.173	.578	98.001				
25	.155	.518	98.519				
26	.131	.437	98.955				
27	.105	.351	99.307				
28	.080	.268	99.575				
29	.065	.216	99.791				
30	.063	.209	100.000				

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. When components are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

Gambar 6. *Total Variance* untuk Manfaat *Mindfulness*



Gambar 7. *Scree Plot* untuk manfaat *Mindfulness*

Pattern Matrix[a]

	Component				
	1	2	3	4	5
Y1			.421	.479	
Y2			.313	.348	
Y3	.309				
Y4	.386	.367	-.344	.381	
Y5		.402		.356	
Y6			.635		
Y7			.632		
Y8		.317		.551	
Y9					.710
Y10			.456		.576
Y11	.776				
Y12		1.038			
Y13	-.303	.582		.417	
Y14	.676				
Y15			.643		
Y16	.868				
Y17		.654	.316		
Y18			.363		
Y19	.518	.410			
Y20	.352				
Y21	.532				
Y22	.459				
Y23			.360		.371
Y24			.590		
Y25	.712				
Y26	.872				
Y27				.921	.320
Y28			.756		.332
Y29	.405			.451	
Y30		.575			

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 14 iterations.

Gambar 8. *Pattern Matrix* untuk Manfaat *Mindfulness*

Adapun lima kelompok komponen atau *latent factors* manfaat praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) tersaji pada Tabel 5.

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

Tabel 5. *Extracted Components* untuk Manfaat *Mindfulness*

Komponen	Faktor
1 (*direct benefits*)	Y3 (meningkatkan perhatian/kesadaran) Y4 (memperkuat pengalaman) Y11 (meningkatkan kemampuan *decision making*) Y14 (meningkatkan rasa ingin tahu) Y16 (meningkatkan kepemimpinan) Y19 (meningkatkan plastisitas otak) Y20 (memperlambat penuaan dan kepikunan) Y21 (menciptakan lingkungan kerja yang aman) Y22 (meningkatkan kerjasama dan koordinasi tim) Y25 (meningkatkan kepuasaan kerja) Y26 (mengalokasikan sumber daya secara efektif)
2 (*cognitive benefits*)	Y5 (menumbuhkan kreativitas dan inovasi) Y12 (meningkatkan kemampuan deteksi) Y13 (meningkatkan kewaspadaan) Y17 (meningkatkan kapasitas kognitif) Y30 (meningkatkan kinerja tim proyek)
3 (*affective benefits*)	Y6 (menumbuhkan empati dan belas kasihan) Y7 (memacu perubahan secara berkesadaran) Y15 (meningkatkan observasi dan *detailing*) Y18 (mengurangi sikap otomatis) Y24 (mengurangi kelelahan mental dan emosi) Y28 (meningkatkan komunikasi tim)
4 (*benefits at work*)	Y1 (mengurangi stress) Y2 (kemampuan melihat alternatif solusi) Y8 (mendorong fleksibilitas) Y27 (mengurangi tingkat *turnover*) Y29 (meningkatkan kinerja individu di proyek)
5 (*further benefits*)	Y9 (menumbuhkan regulasi diri dan tim) Y10 (meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan) Y23 (meningkatkan hubungan dan menghindari konflik)

Diskusi dan Implikasi

Penelitian ini berfokus pada identifikasi *latent factors* terkait karakteristik dan manfaat praktik kesadaran penuh menurut profesional konstruksi di Indonesia. Meskipun jarang diperhatikan, praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pekerja maupun produktifitas dan performa proyek [4], [7], [31], [33]. Dengan demikian, terdapat potensi bagi organisasi konstruksi untuk meningkatkan penerapan praktik kesadaran penuh di lingkungan kerja konstruksi.

Hasil analisis menemukan empat *latent factors* terkait karakteristik praktik *mindfulness* yaitu *positive attitude, present-moment attention, openness,* dan *non-striving*. Kelompok pertama merupakan kelompok terbesar dengan tujuh sub faktor yaitu regulasi diri, kepekaan terhadap konteks dan fenomena, keadaan pikiran yang fleksibel, kemampuan menjelaskan fenomena, kemampuan observasi, kesabaran, dan keterlibatan. Ketujuh sub faktor ini merupakan sikap positif yang dapat menarik perubahan positif dan meningkatkan prestasi [36]. Kelompok ini juga menjadi kelompok dominan yang menjelaskan varians terbesar (39,513%) dari karakteristik *mindfulness*.

Kelompok kedua adalah *present-moment attention* yang terdiri dari enam sub faktor yaitu memusatkan perhatian pada kekinian, perkembangan mental, tidak menghakimi, selalu sadar, menerima fenomena yang sedang terjadi, dan mengasihi diri sendiri maupun orang lain. Kelompok ini erat kaitannya dengan memberikan perhatian pada saat ini (*present-moment*). Praktik kesadaran penuh memiliki karakteristik hidup dalam saat-ini (*present-moment*) dengan menjadi hadir pada setiap momen yang sedang terjadi [37].

Kelompok ketiga terkait karakteristik *mindfulness* adalah *openness* atau sikap keterbukaan yang terdiri dari tiga sub faktor yaitu memiliki rasa keingintahuan, memiliki *beginner's mind*, dan memiliki rasa percaya. Ketiga sub faktor ini erat terkait sikap terbuka yang dimiliki oleh seseorang guna menyerap pengalaman-pengalaman baru yang sedang terjadi dalam hidupnya. Karakteristik ini mengharuskan seseorang untuk tetap terbuka dan tertarik pada pengalaman yang berkelanjutan [38], [39].

Sedangkan kelompok keempat dari karakteristik *mindfulness* adalah *non-striving* atau 'tidak berusaha melekat' yang terdiri dari tiga sub faktor yaitu tidak bereaksi, membiarkan fenomena terjadi apa adanya, dan kemampuan untuk melepaskan. Karakteristik *non-striving* pada dasarnya adalah memberikan perhatian pada fenomena yang terjadi tanpa mencoba mengubah keadaan dan hanya sekedar menikmati pengalaman yang terjadi [40].

Selain itu, penelitian ini juga telah mengidentifikasi lima *latent factors* terkait manfaat praktik kesadaran penuh, yaitu *direct benefits, cognitive benefits, affective benefits, benefits at work*, dan *further benefits. Direct benefits* merupakan kelompok terbesar dengan sebelas sub faktor yaitu meningkatkan perhatian, memperkuat pengalaman, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, meningkatkan rasa ingin tahu, meningkatkan kepemimpinan, meningkatkan plastisitas otak, memperlambat penuaan dan kepikunan, menciptakan lingkungan kerja yang aman, meningkatkan kerjasama dan koordinasi tim, meningkatkan kepuasan kerja, dan mengalokasikan sumber daya secara efektif [8], [17], [31], [34]. Kelompok ini menjadi paling dominan secara statistik dengan varians mencapai 47,404%.

Kelompok manfaat kedua adalah *cognitive benefits* yang erat terkait dengan kemampuan kognitif seseorang seperti menumbuhkan kreativitas dan inovasi, meningkatkan kemampuan deteksi, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan kapasitas kognitif, dan meningkatkan kinerja tim [6], [17], [31], [32].

Kelompok manfaat ketiga erat terkait dengan kemampuan afektif seseorang dan mencakup menumbuhkan empati dan belas kasihan, memacu perubahan secara berkesadaran, meningkatkan

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

observasi dan *detailing*, mengurangi sikap otomatis, mengurangi kelelahan mental dan emosi, dan meningkatkan komunikasi tim [7], [11], [30], [33].

Kelompok manfaat keempat adalah *benefits at work* yang terkait dengan pekerjaan dan mencakup mengurangi *stress* kerja, kemampuan melihat alternatif solusi, mendorong fleksibilitas, mengurangi tingkat *turnover*, dan meningkatkan kinerja individu di proyek [6], [7], [8], [14], [17].

Sedangkan kelompok manfaat terakhir mencakup menumbuhkan regulasi diri dan tim, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, dan meningkatkan hubungan dan menghindari konflik yang merupakan manfaat lanjutan (*further benefits*) dari praktik kesadaran penuh yang dilakukan seorang profesional konstruksi [4], [17], [30], [32].

4. KESIMPULAN

Praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) memiliki potensi penerapan di industri konstruksi yang sering dihadapkan pada risiko dan ketidakpastian. Para profesional konstruksi dapat memanfaatkan praktik ini guna menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian ini mengindikasikan berbagai karakteristik dan manfaat praktik kesadaran penuh dalam perspektif profesional konstruksi di Indonesia. Terdapat 19 karakteristik praktik kesadaran penuh yang dapat dibagi ke dalam empat kelompok dan 30 manfaat praktik kesadaran penuh yang dapat dibagi ke dalam lima kelompok. Penelitian ini berkontribusi bagi ilmu pengetahuan mengingat kajian terkait praktik kesadaran penuh dalam konteks konstruksi masih sangat jarang terutama di Indonesia. Selain itu, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan pula oleh organisasi konstruksi dalam rangka menyusun kebijakan yang relevan untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja konstruksi.

REFERENSI

[1] R.Y. Sunindijo, and I. Kamardeen, "Antecedents to Mental Health Symptoms in the Australian Construction Industry," in *Proceeding of the 33rd Annual ARCOM Conference, Association of Researchers in Construction Management*, Cambridge, UK, 2017, pp. 340-349.

[2] S. Hansen, S.F. Rostiyanti, and A. Fajra, "Tinjauan dan Rekomendasi Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia Quantity Surveyor (SKKNI QS)," *Jurnal Ilmiah Desain & Konstruksi*, vol. 22, no. 2, pp. 180-187, 2023.

[3] S. Hansen, "Identifikasi Jenis Bahaya dan Parameter Penilaian Bahaya Pada Pekerjaan Konstruksi," *Paduraksa: Jurnal Teknik Sipil Universitas Warmadewa*, vol. 11, no. 1, pp. 94-102, 2022.

[4] C. Daniel, U.R. Hulsheger, R.S. Kudesia, S. Sankaran, and L. Wang, "Mindfulness in projects," *Project Leadership and Society*, vol. 4, p. 100086, 2023. https://doi.org/10.1016/j.plas.2023.100086

[5] E. Dane, and B.J. Brummel, "Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention," *Human Relations*, vol. 67, pp. 105-128, 2014.

[6] C. Daniel, P.A. Daniel, and H. Smyth, "The Role of Mindfulness in the Management of Projects: Potential Opportunities in Research and Practice," *International Journal of Project Management*, vol. 40, pp. 849-864, 2022.

[7] M.Y. Leung, K. Ahmed, and I.O. Famakin, "Impact of Mindfulness-based Stress Reduction Intervention on the Performance of Construction Professionals," *Engineering, Construction and Architectural Management*, vol. 31, no. 2, 2022. DOI 10.1108/ECAM-01-2022-0005

[8] C. Mellner, W. Osika, and M. Niemi, "Mindfulness practice improves managers' job demands-resources, psychological detachment, work-nonwork boundary control, and work-life balance – a randomized controlled trial," *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 15, no. 4, pp. 493-514, 2022.

[9] D.G. Melagoda, and S. Rowlinson, "Collective Mindfulness: A Dimension of Construction Safety Climate," in *Proceedings of the 5th European International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, July 26-28, Rome, Italy, 2022. https://ieomsociety.org/proceedings/2022rome/260.pdf

[10] R. Kumar, V. Prabha, V. Kumar, and S. Saxena, "Mindfulness in marketing & consumption: a review & research agenda," *Management Review Quarterly*, vol. 74, pp. 977-1001, 2024. https://doi.org/10.1007/s11301-023-00323-x

[11] B. Burmansah, K. Sutawan, H.R.P. Putra, and A. Ramadhan, "A Mindful Leader: Mindfulness Strengthens the Leadership Ability of the Leaders in Higher Education Institute," *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, vol. 14, no. 4, pp. 6587-6602, 2022.

[12] S.A. Eisenbeiss, and D. van Knippenberg, "On ethical leadership impact: the role of follower mindfulness and moral emotions," *Journal of Organizational Behavior*, vol. 36, pp. 182–195, 2015. DOI: 10.1002/job.1968

[13] J. Reb, J. Narayanan, and S. Chaturvedi, "Leading mindfully: two studies on the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance," *Mindfulness*, vol. 5, pp. 36–45, 2014. DOI: 10.1007/s12671-012-0144-z

[14] R. Beck, K. Schott, and R.W. Gregory, "Mindful Management Practices in Global Multivendor ISD Outsourcing Projects," *Scandinavian Journal of Information Systems*, vol. 23, no. 2, pp. 5-28, 2011.

[15] K.W. Brown, R.M. Ryan, and J.D. Creswell, "Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects," *Psychological Inquiry*, vol. 18, pp. 211–237, 2007. DOI: 10.1080/10478400701598298

[16] U.R. Hulsheger, H.J. Alberts, A. Feinholdt, and J.W. Lang, "Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction," *Journal of Applied Psychology*, vol. 98, no. 2, pp. 310–325, 2013. DOI: 10.1037/a0031313

[17] B. Raza, M. Ali, K. Naseem, et al. "Impact of trait mindfulness on job satisfaction and turnover intentions: Mediating role of work–family balance and moderating role of work–family conflict," *Cogent Business & Management*, vol. 5, no. 1, p. 1542943, 2018. https://doi.org/10.1080/23311975.2018.1542943

[18] T.J. Vogus, and T.M. Welbourne, "Structuring for high reliability: HR practices and mindful processes in reliability-seeking organizations," *Journal of Organizational Behavior*, vol. 24, pp. 877–903, 2003. DOI: 10.1002/job.221

[19] H. Leroy, F. Anseel, N.G. Dimitrova, and L. Sels, "Mindfulness, authentic functioning, and work

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

engagement: a growth modeling approach," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 82, no. 3, pp. 238–247, 2013. DOI: 10.1016/j.jvb.2013.01.012

[20] T.Z. Cin, "The Relationship between Stress, Safety Behaviour and Mindfulness of Project Team Members," Master Thesis, Universiti Tunku Abdul Rahman, Malaysia, 2022.

[21] Q. Liang, and M.Y. Leung, "Analysis of the relationships between mindfulness and stress for construction professionals," in *Proceeding of the 31st Annual ARCOM Conference, Lincoln, UK, Association of Researchers in Construction Management*, 7-9 September, pp. 469-478, 2015.

[22] T. Solomon, and B. Esmaeili, "Examining the Relationship between Mindfulness, Personality, and National Culture for Construction Safety," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, p. 4998, 2021.

[23] R.J. Torraco, "Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples," *Human Resource Development Review*, vol. 4, no. 3, pp. 356-367, 2005. https://doi.org/10.1177/1534484305278283

[24] S. Hansen, "Domain Faktor Kesehatan Mental Pekerja Konstruksi," *Media Komunikasi Teknik Sipil*, vol. 29, no. 2, pp. 195-204, Jan. 2024. https://doi.org/10.14710/mkts.v29i2.57822

[25] A.M. Manongsong, and R. Ghosh, "Developing the positive identity of minoritized women leaders in higher education: How can multiple and diverse developers help with overcoming the imposter phenomenon?" *Human Resource Development Review*, vol. 20, no. 4, pp. 436–485, 2021. https://doi.org/10.1177/15344843211040732

[26] J.F. Hair, J.J. Risher, and M. Sarstedt, "When to use and how to report the results of PLS-SEM," *European Business Review*, vol. 31, no. 1, pp. 2-24, 2019. DOI: 10.1108/EBR-11-2018-0203.

[27] N.V. Phuong, P.T. Linh, H.T. Huong, and P.N.H. Quynh, "Determinant of Gen Z tourists' intention to participate in local food tours: A case study of Hai Phong, Vietnam," *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, vol. 8, no. 2, pp/ 1533-1544, 2025. DOI: 10.53894/ijirss.v8i2.5510.

[28] O. Oladimeji, "Psychosocial Construction Work Environment and Wellbeing in the Viability of Indigenous Construction Firms," *Journal of Engineering, Project, and Production Management*, vol. 10, no. 3, pp. 187-199, 2020. DOI: 10.2478/jeppm-2020-0021

[29] A. Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics, 5th edn*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Ltd., 2017.

[30] L.L.O. Scholtenhuis, T. Hartmann, and A.G. Doree, "Comparing Mindfulness in Manual and 4D Supported Coordination Practices," in *Construction Research Congress 2014 ASCE*, Atlanta, Georgia, 19-21 Mei, pp. 160-168, 2014.

[31] F. Yesilkus, and O.B. Ozbozkurt, "A Contemporary Management Practice: Mindfulness in the Work Settings," European *Journal of Educational and Social Sciences*, vol. 5, no. 2, pp. 145 – 158, 2020.

[32] D.J. Good, C.J. Lyddy, T.M. Glomb, J.E. Bono, K.W. Brown, M.K. Duffy, R.A. Baer, J.A. Brewer, and S.W. Lazar, "Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review," *Journal of Management*, vol. 42, no. 1, 2015. DOI: 10.1177/0149206315617003

[33] H. Breuer, and A. Gebauer, "Mindfulness for Innovation: Future Scenarios and High Reliability Organizing Preparing for the Unforeseeable," in *SKM Conference for Competence-based Strategic Management*, Linz, Austria, pp. 1-27, 2011.

[34] B. Burmansah, R. Rugaiyah, and M. Mukhtar, "Mindful leadership: the ability of leader to establish connection to others, community, and deal with changes skillfully-a case study of buddhist higher education institute leader," *International e-Journal of Educational Studies (IEJES),* vol. 4, no. 7, pp. 133-149, 2020. DOI: 10.31458/iejes.618343.

[35] S. Hansen, "A Front End Planning Decision-Making Framework for Infrastructure Project Selection and Prioritisation in Indonesia," PhD Thesis, RMIT University, Melbourne, Australia, 2020.

[36] C. Eagleson, S. Hayes, A. Mathews, G. Perman, and C.R. Hirsch, "The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder," *Behaviour Research and Therapy*, vol. 78, pp. 13-18, 2016.

[37] A. Primasari, and K.W. Yuniarti, "Enjoying Every Moment: Improving Adolescent's Subjective Well-Being through Adolescent Mindfulness Program," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, vol. 7, no. 2, pp. 115-128, 2021.

[38] R.W. Barner, and C.P. Barner, "Mindfulness, openness to experience, and transformational learning," in C. Hoare (Ed.), *The Oxford handbook of reciprocal adult development and learning 2nd ed*., pp. 347–362, Oxford University Press, 2011.

[39] J.T. Banfi, and J.G. Randall, "A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety," *Journal of Research in Personality*, vol. 101, p. 104307, 2022. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104307

[40] Y.H. Kee, C. Li, C-Q. Zhang, and J.C.K. Wang, "The wu-wei alternative: Effortless action and non-striving in the context of mindfulness practice and performance in sport," *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 1, no. 2-3, 122-132, 2021. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.11.001

© 2026 published by Universitas Sriwijaya

DOI: https://doi.org/10.35139/cantilever.v14i2.332

© 2026 published by Universitas Sriwijaya