

ABSTRAK

HUBUNGAN MINDFULNESS DI TEMPAT KERJA DAN KESELAMATAN KERJA PADA PEKERJA SHIFT

Nova Fitria

11522078

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

bunganov2015@gmail.com

Sistem kerja shift yang menuntut pekerja beradaptasi dengan jam kerja tidak teratur sering menimbulkan kelelahan, stres, dan risiko kecelakaan kerja yang tinggi. Mindfulness di tempat kerja berperan penting dalam meningkatkan kesadaran, fokus, dan pengendalian diri pekerja terhadap potensi bahaya selama bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi product moment untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dan keselamatan kerja pada pekerja shift. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) dan Safety Behavior Scale (SBS) pada pekerja shift industri manufaktur yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dan keselamatan kerja, yang berarti semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin baik perilaku keselamatan kerja yang ditunjukkan oleh pekerja shift.

Kata Kunci: *Mindfulness, Keselamatan Kerja, Pekerja Shift*