

PENGARUH KESADARAN PENUH TERHADAP KINERJA KARYAWAN YANG BEROPERASI MELALUI KECERDASAN EMOSIONAL

INTISARI

Kesadaran penuh merupakan salah satu sumber daya yang dapat dimanfaatkan manusia untuk memahami apa yang terjadi di dalam diri. Kesadaran penuh membantu berbagai macam orang untuk dapat mengendalikan stres, kecemasan berlebih, dan meningkatkan efisiensi pikiran, sehingga kepopulerannya meningkat pada beberapa tahun terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesadaran penuh terhadap kinerja karyawan. Untuk menjelaskan pengaruh tersebut, digunakan variabel kecerdasan emosional sebagai variabel mediasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Pengumpulan data penelitian memperoleh 100 orang karyawan sebagai responden. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis bootstrap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran penuh berasosiasi dengan peningkatan kinerja. Di samping itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran sebagai mediator pada pengaruh kesadaran penuh terhadap kinerja.

Kata kunci: kesadaran penuh, kecerdasan emosional, kinerja.

MINDFULNESS ON JOB PERFORMANCE: THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

ABSTRACT

Mindfulness is one of few resources in human's possession whose advantage is to understand what is happening inside our bodies, specifically minds. It has been widely used as a tool not only to help reduce stress and anxiety, but also increase the efficiency of the human's mind, thus render it sudden rise of popularity in the recent years. The present research examined the effect of mindfulness on job performance. The author further suggests the use of emotional intelligence as a mediator to explain the relationship between the aforementioned variables. Quantitative approach was applied and questionnaire was used as the research instrument. Data were collected from 100 employees and hypothesis testing was conducted using simple regression and bootstrap analysis. Results revealed that higher mindfulness was associated with higher performance in the workplace and that this association was mediated by emotional intelligence.

Keywords: mindfulness, emotional intelligence, job performance.