

## Intisari

Penelitian ini berfokus pada industri perusahaan rintisan di Indonesia yang seringkali dihadapkan pada kompleksitas pekerjaan dan tugas ganda. Terlebih lagi, mayoritas perusahaan rintisan beroperasi dengan sistem kerja jarak jauh yang semakin marak setelah era pandemi. Dengan adanya kesenjangan penelitian sebelumnya, penelitian ini mendalami peran *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi individu untuk mengelola stres kerja yang mungkin timbul dalam lingkungan pekerjaan tersebut sehingga dapat meningkatkan kesejahteraannya. Penelitian juga mempertimbangkan keterikatan kerja sebagai variabel pemediasi yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh tersebut. Sampel dari penelitian merupakan karyawan dari perusahaan rintisan yang sedang atau pernah menjalankan sistem kerja jarak jauh dengan jumlah 210 orang. Data diuji menggunakan Smart-PLS untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap kesejahteraan karyawan dan keterikatan kerja juga memediasi secara parsial.

Kata kunci: *mindfulness*, keterikatan kerja, kesejahteraan karyawan, perusahaan rintisan

## **Abstract**

*This study focuses on the startup industry in Indonesia, which often faces job complexity and dual-task challenges. Notably, the majority of startups have adopted remote work arrangements, a trend that has surged since the pandemic era. Addressing a prior research gap, this study investigate into the role of mindfulness as an individual emotion regulation strategy to managing potential work-related stress within this context and subsequently enhance employee well-being. Furthermore, the study examines the role of work engagement as a mediating role that may strengthen or weaken these effects. The research sample encompasses 210 employees from startup enterprises who have experience with or are currently engaged in remote work arrangements. Data were analyzed using Smart-PLS to assess both direct and indirect effects. The findings demonstrate that mindfulness significantly influences employee wellbeing and work engagement partially mediates this relationship.*

*Keywords: mindfulness, work engagement, employee wellbeing, start up*