



**PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *LEARNING AGILITY*
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PEKERJA YANG
KULIAH**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

ASTIRAI SA NABILA

46122010053

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

2026



**PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *LEARNING AGILITY*
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PEKERJA YANG
KULIAH**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana

ASTIRAIISA NABILA
46122010053
**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astiraisa Nabila
NIM : 46122010053
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *LEARNING AGILITY* TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PEKERJA YANG KULIAH”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 7 Februari 2026



Astiraisa Nabila

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Astiraisa Nabila
NIM : 46122010053
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“Pengaruh *Body Awareness* dan *Learning Agility* terhadap Kinerja Karyawan pada Pekerja yang Kuliah”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 12 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 25%.

Jakarta, 12 Januari 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

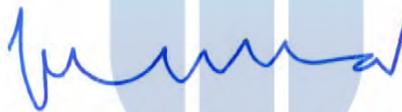
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Astiraisa Nabila
NIM : 46122010053
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Body Awareness* dan *Learning Agility* terhadap Kinerja Karyawan pada Pekerja yang Kuliah

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 28 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

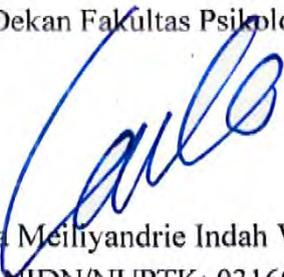


Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPT: 0314108301

UNIVERSITAS

Jakarta, 11 Februari 2026
Mengetahui,
MERCUBUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi, MA., M.Psi., Ph.D, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini;
5. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi selama masa kuliah hingga penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Papa, Mama (Alm.), dan Kakak terkasih atas seluruh dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis bisa mendapatkan gelar sarjana.
7. Para sahabat, teman kuliah, dan orang terdekat yang senantiasa memberikan dukungan dan doa selama penulis merantau menempuh pendidikan di Jakarta.
8. Seluruh responden yang telah berkontribusi dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini dari awal hingga akhir.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 14 Januari 2026

Astiraisa Nabila

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astiraisa Nabila
NIM : 46122010053
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Body awareness* dan *Learning agility* terhadap Kinerja Karyawan pada Pekerja yang Kuliah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Januari 2026

Yang menyatakan,



Astiraisa Nabila

**PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *LEARNING AGILITY* TERHADAP
KINERJA KARYAWAN PADA PEKERJA YANG KULIAH
ASTIRAI SA NABILA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *body awareness* dan *learning agility* terhadap kinerja karyawan pada pekerja yang kuliah. *Body awareness* didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mendeteksi dan memproses sensasi internal tubuh secara sadar (Mehling *et al.*, 2009), sedangkan *learning agility* merupakan kemampuan dan kemauan individu untuk belajar dari pengalaman serta beradaptasi dalam situasi baru (Bouland-van Dam *et al.*, 2022). Kinerja karyawan dioperasionalkan sebagai perilaku individu yang relevan terhadap tujuan organisasi, mencakup dimensi tugas, kontekstual, dan perilaku kontraproduktif (Koopmans *et al.*, 2011). Sampel penelitian berjumlah 259 responden pekerja yang kuliah yang dipilih melalui teknik *Accidental sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body awareness* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kinerja karyawan ($\beta = 0,109$; $p = 0,102 > 0,05$), sedangkan *learning agility* berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0,319$; $p = 0,000 < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kinerja ($F = 22,298$; $p = 0,000$) dengan kontribusi gabungan 14,8%. Analisis korelasi antardimensi mengungkapkan dimensi *attention regulation* (*body awareness*) dan *Developing systematically* (*learning agility*) memiliki korelasi kuat dengan kinerja kontekstual. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada populasi pekerja yang kuliah yang menghadapi dominasi tuntutan kognitif ganda, *learning agility* khususnya kemampuan sistematisasi pembelajaran lebih krusial dalam mendukung kinerja optimal dibandingkan kesadaran tubuh secara umum, meskipun keduanya beroperasi secara sinergis melalui mekanisme *Bottom-up* dan *Top-down* dalam mengelola sumber daya menghadapi tekanan peran ganda.

Kata Kunci : *body awareness*, *learning agility*, kinerja karyawan, pekerja yang kuliah, psikologi organisasi

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of body awareness and learning agility on employee performance among working students. Body awareness was defined as an individual's capacity to consciously detect and process internal bodily sensations, while learning agility referred to the ability and willingness to learn from experiences and adapt to new situations. Employee performance was operationalized as individual behavior relevant to organizational goals, encompassing task performance, Contextual performance, and Counterproductive work behavior dimensions. The research sample consisted of 259 working students selected through Accidental sampling technique. Data were analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS 26 software. Results indicated that body awareness did not significantly influence employee performance partially ($\beta = 0.109$; $p = 0.102 > 0.05$), whereas learning agility demonstrated a significant positive effect ($\beta = 0.319$; $p = 0.000 < 0.05$). Simultaneously, both variables significantly affected performance ($F = 22.298$; $p = 0.000$) with a combined contribution of 14.8%. Correlation analysis between dimensions revealed that attention regulation from body awareness and Developing systematically from learning agility showed strong correlations with Contextual performance. These findings indicate that among working students facing dual cognitive demands from academic and professional roles, learning agility, particularly the ability to systematize learning processes, is more crucial in supporting optimal performance compared to general body awareness. Nevertheless, both constructs operate synergistically through Bottom-up and Top-down mechanisms in managing personal resources when confronting dual role pressures. The research contributes to organizational psychology by demonstrating how cognitive adaptability outweighs physical awareness as a performance predictor in cognitively demanding dual-role contexts.

Keywords: *body awareness, learning agility, employee performance, working students, organizational psychology*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kinerja Karyawan	8
2.1.1 Definisi Kinerja Karyawan	8
2.1.2 Dimensi Kinerja Karyawan	9
2.1.3 Faktor – faktor yang memengaruhi Kinerja Karyawan	10
2.2 <i>Body awareness</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Body awareness</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Body awareness</i>	11

2.3	<i>Learning agility</i>	14
2.3.1	Definisi <i>Learning agility</i>	14
2.3.2	Dimensi <i>Learning agility</i>	15
2.4	Penelitian Terdahulu.....	16
2.5	Dinamika Penelitian.....	18
2.5.1	Dinamika Pengaruh <i>Body awareness</i> terhadap Kinerja Karyawan 18	
2.5.2	Dinamika Pengaruh <i>Learning agility</i> terhadap Kinerja Karyawan	19
2.5.3	Dinamika Pengaruh <i>Body awareness</i> dan <i>Learning agility</i> Terhadap Kinerja Karyawan.....	20
2.6	Kerangka Berpikir.....	22
2.7	Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Desain Penelitian.....	25
3.1.1	Variabel Penelitian.....	25
3.2	Populasi dan Sampel.....	26
3.2.1	Populasi.....	26
3.2.2	Sampel.....	26
3.3	Definisi Operasional.....	27
3.3.1	Kinerja Karyawan.....	27
3.3.2	<i>Body awareness</i>	28
3.3.3	<i>Learning agility</i>	28
3.4	Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1	Alat Ukur Kinerja Karyawan.....	28
3.4.2	Alat Ukur <i>Body awareness</i>	30
3.4.3	Alat Ukur <i>Learning agility</i>	32
3.5	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	34
3.5.1	Uji Validitas.....	34
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	34
3.6	Analisis Data.....	35
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	35
3.6.2	Analisa Inferensial.....	35

3.7	Uji Hipotesis	38
3.7.1	Uji Koefisien Determinasi (R²).....	38
3.7.2	Uji Parsial (Uji T).....	39
3.7.3	Uji Regresi Simultan (Uji F)	39
3.8	Uji Tambahan.....	40
3.8.1	Uji Beda	40
3.8.2	Matriks Korelasi Antar Dimensi	41
BAB IV		42
PEMBAHASAN.....		42
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	42
4.1.1	Gambaran Subyek berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.1.2	Gambaran Subyek berdasarkan Usia	42
4.1.3	Gambaran Subyek berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	43
4.1.4	Gambaran Subyek berdasarkan Status Pekerjaan.....	44
4.1.5	Gambaran Subjek berdasarkan Lama Bekerja	44
4.1.6	Gambaran Subyek berdasarkan Pendidikan yang ditempuh	45
4.1.7	Gambaran Subyek berdasarkan Posisi/Jabatan	45
4.2	Hasil.....	46
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	46
4.2.2	Analisis Inferensial.....	48
4.3	Diskusi	60
BAB V.....		67
KESIMPULAN DAN SARAN		67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Keterbatasan Penelitian	68
5.3	Keunikan Penelitian	69
5.4	Saran.....	69
5.4.1	Saran Teoretis.....	69
5.4.2	Saran Praktis	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN		76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 3. 1 Tingkatan Skala <i>Likert</i>	29
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ)	29
Tabel 3. 3 Tingkatan Skala <i>Likert</i>	30
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)	31
Tabel 3. 5 Tingkatan Skala <i>Likert</i>	33
Tabel 3. 6 <i>Leadership Learning agility</i> Scale (LLAS)	33
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia.....	42
Tabel 4. 3 Frekuensi Pendidikan Terakhir	43
Tabel 4. 4 Frekuensi Status Pekerjaan	44
Tabel 4. 5 Frekuensi Lama Bekerja	44
Tabel 4. 6 Frekuensi Pendidikan yang Ditempuh.....	45
Tabel 4. 7 Frekuensi Posisi Jabatan	45
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Kinerja Karyawan	46
Tabel 4. 9 Kategori Tingkatan Variabel Kinerja Karyawan	46
Tabel 4. 10 Analisis Deskriptif Statistik <i>Body awareness</i>	46
Tabel 4. 11 Kategori Tingkatan Variabel <i>Body awareness</i>	47
Tabel 4. 12 Analisis Deskriptif Statistik <i>Learning agility</i>	47
Tabel 4. 13 Kategori Tingkatan Variabel <i>Learning agility</i>	48
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	48
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas.....	49
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas.....	49

Tabel 4. 17 Hasil Uji Multikolinearitas	50
Tabel 4. 18 Hasil Uji Heteroskidastisitas	50
Tabel 4. 19 Hasil Uji Heteroskidastisitas	51
Tabel 4. 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi R^2	53
Tabel 4. 21 Hasil Uji Parsial (Uji T).....	54
Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Simultan (Uji F).....	54
Tabel 4. 23 Hasil Uji Korelasi Antardimensi Body Awreness dan Kinerja Karyawan	55
Tabel 4. 24 Hasil Uji Korelasi Antardimensi <i>Learning agility</i> dan Kinerja Karyawan	57
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4. 26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jabatan/Posisi	59
Tabel 4. 27 Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Bekerja	59
Tabel 4. 28 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pekerjaan	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	22
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert judgment</i> Alat Ukur <i>Body awareness</i>	76
Lampiran 2 <i>Expert judgment</i> Alat Ukur <i>Learning agility</i>	90
Lampiran 3 <i>Expert judgment</i> Alat Ukur Kinerja Karyawan	98
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas	101
Lampiran 5 Analisis Deskriptif	104
Lampiran 6 Analisis Inferensial	105
Lampiran 7 Uji Hipotesis	110
Lampiran 8 Analisis Matriks Korelasi Antardimensi	112
Lampiran 9 Uji Beda.....	113
Lampiran 10 Similarity	117
Lampiran 11 CV	117

