



**PENGARUH FAKTOR – FAKTOR *BODY AWARENESS*
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN RC
MOTOGARAGE**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

VINCENT ANDHIKA

46123120021

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



**PENGARUH FAKTOR – FAKTOR *BODY AWARENESS*
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN RC
MOTOGARAGE**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

VINCENT ANDHIKA

46123120021

**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 : Vincent Andhika

NIM : 46123120021

Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Pengaruh *Body Awareness* Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan RC Motogarage” 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, 12 Februari 2026



Vincent Andhika

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama : Vincent Andhika
NIM : 46123120021
Program Studi : Psikologi

dengan judul

“Pengaruh *Body Awareness* Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan RC Motogarage”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 12 Februari 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 27%.

Jakarta,
Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Vincent Andhika
NIM : 46123120021
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : PENGARUH FAKTOR – FAKTOR BODY AWARENESS
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN
RC MOTOGARAGE

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 20 Februari 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 Alliyah, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPT: 0314108301

Jakarta, 20 Februari 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie 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. Dr. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Amy Mardhatillah, M.Sc, Ph.D selaku dosen *Reviewer* Tugas Akhir.
6. Bapak Reyner Alexander selaku CEO dari perusahaan RC Motogarage yang telah memberikan saya akses untuk mendapatkan data penelitian
7. Rekan kerja yang selalu membantu Penulis dalam melakukan proses penyelesaian skripsi.

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 Februari 2026



Vincent Andhika

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

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

Nama : Vincent Andhika
NIM : 46123120021
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Body Awareness* Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan RC Motogarage

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, 12 Februari 2020
Yang menyatakan,



Vincent Andhika

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH FAKTOR – FAKTOR BODY AWARENESS
TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PERUSAHAAN RC
MOTOGARAGE**

VINCENT ANDHIKA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *body awareness* terhadap kinerja karyawan di perusahaan ritel premium, RC Motogarage. Latar belakang penelitian didasari oleh dinamika industri ritel yang menuntut ketahanan fisik dan psikologis tinggi, di mana pengabaian terhadap sinyal tubuh seperti kelelahan sering terjadi dan berpotensi menghambat produktivitas kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* (sensus) yang melibatkan seluruh populasi sebanyak 47 karyawan aktif dari berbagai divisi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* (MAIA) untuk mengukur kesadaran tubuh dan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ) untuk mengukur kinerja. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas karyawan memiliki tingkat *body awareness* pada kategori sedang sebesar 74,5% dan tingkat kinerja karyawan pada kategori tinggi sebesar 61,7%. Hasil uji hipotesis membuktikan terdapat pengaruh positif dan signifikan *body awareness* terhadap kinerja karyawan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,255 menunjukkan bahwa *body awareness* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 25,5% terhadap variasi kinerja karyawan, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan karyawan dalam menyadari dan meregulasi kondisi internal tubuhnya, semakin optimal kinerja yang dihasilkan.

Kata Kunci: *Body Awareness*, Kinerja Karyawan, Ritel Premium, MAIA, IWPQ

THE INFLUENCE OF BODY AWARENESS FACTORS ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT RC MOTOGARAGE

VINCENT ANDHIKA

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of body awareness on employee performance at the premium retail company, RC Motogarage. The background of the research is based on the dynamics of the retail industry which demands high physical and psychological resilience, where neglect of body signals such as fatigue often occurs and potentially hinders work productivity. This study utilized a quantitative approach with a correlational design. The sampling technique used was the total sampling (census) method involving the entire population of 47 active employees from various divisions. Data collection was conducted using the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) questionnaire to measure body awareness and the Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ) to measure performance. Data analysis was performed using simple linear regression. The results showed that the majority of employees had a moderate level of body awareness at 74.5% and a high level of employee performance at 61.7%. Hypothesis testing proved that there is a positive and significant influence of body awareness on employee performance with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) value of 0.255 indicates that body awareness contributes 25.5% to the variation in employee performance, while the rest is influenced by other factors. It is concluded that the higher the employee's ability to realize and regulate their internal body conditions, the more optimal the performance produced.

Keywords: *Body Awareness, Work Performance. Premium Retail, MAIA, IWPQ*

MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ISI TABEL	xiv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Rumusan Hipotesis Penelitian.....	10
BAB II	11
2.1 Kinerja Karyawan.....	11
2.1.1 Definisi Kinerja Karyawan	11
2.1.2 Dimensi Kinerja Karyawan	11
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan	12
2.2 Body Awareness	13

2.2.1 Definisi <i>Body Awareness</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Body Awareness</i>	14
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Awareness</i>	16
2.3 Penelitian Terdahulu	17
2.4 Dinamika Penelitian	20
2.5 Kerangka Berpikir	22
2.6 Hipotesis Penelitian	22
BAB III.....	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.2.1 Populasi.....	23
3.2.2 Sampel	23
3.3 Variabel Penelitian.....	24
3.3.1 Definisi Operasional <i>Body Awareness</i>	24
3.3.2 Definisi Operasional Kinerja Karyawan.....	24
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.4.1 Alat Ukur <i>Body Awareness</i>	25
3.4.2 Alat Ukur Kinerja Karyawan	27
3.5 Validitas dan Reliabilitas	29
3.5.1 Validitas	29
3.5.2 Reliabilitas	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.6.1 Analisis Deskriptif	32
3.6.2 Analisis Inferensial	32
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik	32
3.6.2.1.1 Uji Normalitas	32
3.6.2.1.2 Uji Linearitas	32
3.6.2.3 Uji Heteroskedastisitas.....	33
3.6.2.2 Uji Hipotesis	33
3.6.2.2.1 Uji Regresi Linear Berganda	33

3.6.2.2.1.1 Uji Stasistik t.....	33
3.6.2.2.1.2 Koefisien Determinisasi (R^2).....	34
BAB IV	35
4.1 Gambaran Umum Responden.....	35
4.2 Analisis Deskriptif.....	37
4.2.1 Analisis Deskriptif <i>Body Awareness</i>	37
4.2.2 Analisis Deskriptif Kinerja Karyawan.....	39
4.3 Uji Asumsi Klasik	41
4.3.1 Uji Normalitas.....	41
4.3.2 Uji Linearitas	44
4.3.3 Uji Homogenitas	44
4.3.4 Uji Heteroskedastisitas	45
4.3.5 Uji Multikolinearitas.....	46
4.3.6 Uji Korelasi Antar Variabel.....	46
4.4 Uji Hipotesis.....	46
4.4.1 Analisis Regresi Berganda	47
4.4.2 Uji Parsial (T)	48
4.4.3 Uji Simultan (F).....	50
4.4.4 Uji Koefisien Determinasi	51
4.5 Uji Tambahan	51
4.5.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	51
4.5.2 Uji Beda	56
4.6 Pembahasan.....	56
BAB V	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Keterbatasan	62
5.3 Saran.....	63
5.3.1 Saran Teoritis	63
5.3.2 Saran Praktis	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66

LAMPIRAN.....	70
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian dan <i>Informed Consent</i>	70
Lampiran 2 Hasil Expert Judgement	71
Lampiran 3 Analisis Deskriptif	78
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas	80
Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik	82
Lampiran 6 Uji Hipotesis	84
Lampiran 7 Uji Beda	85



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> (<i>Normal Q-Q Plot</i>).....	43
Gambar 4. 2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> (<i>Box Plot</i>).....	43
Gambar 4. 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	45



DAFTAR ISI TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3. 1 Blueprint Alat Ukur <i>Body Awareness</i>	26
Tabel 3. 2 Skala <i>Body Awareness</i>	27
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Alat Ukur Kinerja Karyawan	28
Tabel 3. 4 Skala Kinerja Karyawan	28
Tabel 3. 5 Tabel <i>Item-Total Statistics Body Awareness</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Tabel <i>Item-Total Statistics Kinerja Karyawan</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Body Awareness</i>	31
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Alat Ukur Kinerja Karyawan	31
Tabel 4. 1 Data Demografi Responden Berdasarkan Usia	35
Tabel 4. 2 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4. 3 Data Demografi Responden Berdasarkan Lokasi Kerja.....	36
Tabel 4. 4 Data Demografi Responden Berdasarkan Divisi.....	36
Tabel 4. 5 Tabel <i>Body Awareness</i>	37
Tabel 4. 6 Rumus Norma Kategorisasi <i>Body Awareness</i>	38
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Body Awareness</i>	39
Tabel 4. 8 Tabel Kinerja Karyawan.....	39
Tabel 4. 9 Rumus Norma Kategorisasi Kinerja Karyawan	40
Tabel 4. 10 Kategorisasi Kinerja Karyawan	41
Tabel 4. 11 Tabel Uji Normalitas	41
Tabel 4. 12 Tabel Uji Linearitas.....	44
Tabel 4. 13 Tabel Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4. 14 Tabel Uji Heteroskedastisitas	45
Tabel 4. 15 Tabel Uji Multikolinearitas	46
Tabel 4. 16 Tabel Uji Korelasi Antar Variabel	46
Tabel 4. 17 Tabel Uji Regresi Linear Berganda	47
Tabel 4. 18 Tabel Uji Parsial T.....	48
Tabel 4. 19 Tabel Uji F Simultan	51
Tabel 4. 20 Tabel Uji Koefisien Determinasi	51
Tabel 4. 21 Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi	51
Tabel 4. 22 Tabel Uji Beda.....	56