



**“PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *AI LITERACY* TERHADAP *JOB CRAFTING* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA”**

**TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**

**TALENTA RUTH ULINA SIHITE**

**46122010008**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

**2026**



**“PENGARUH *BODY AWARENESS* DAN *AI LITERACY* TERHADAP *JOB CRAFTING* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA”**

**TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S-1) pada  
Program Studi Psikologi**

**TALENTA RUTH ULINA SIHITE**

**46122010008**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

**2026**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Pengaruh *Body Awarenees* dan *AI Literacy* terhadap *Job Crafting* pada Mahasiswa yang Bekerja” 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, 27 Januari 2026



Talenta Ruth Ulina Sihite

## PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Pengaruh *Body Awareness* dan *AI Literacy* terhadap *Job Crafting* pada Mahasiswa yang Bekerja ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 10 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 25 %.

Jakarta, 12 Januari 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A

## HALAMAN PENGESAHAN

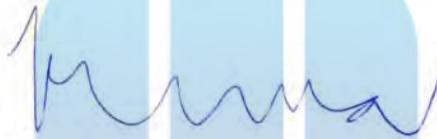
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Body Awareness dan AI Literacy terhadap Job Crafting pada Mahasiswa yang Bekerja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 27 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 Alliyah, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0314108301

Jakarta, 27 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

NIDN: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0324068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kasih dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kendala dan keterbatasan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi., M.Sc., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenni, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas selaku Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi kepada penulis.
9. Teman-teman serta sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan doa dalam proses penyusunan laporan skripsi.
10. Seluruh pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu namun telah mendukung hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan laporan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 04 Januari 2026



Talenta Ruth Ulina Sihite



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

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

Nama : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Body Awareness dan AI Literacy terhadap Job Crafting pada Mahasiswa yang Bekerja

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, 27 Januari 2026

Yang menyatakan,



Talenta Ruth Ulina Sihite

UNIVERSITA  
MERCU BUANA

## ABSTRAK

Nama : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Body Awareness* dan *AI Literacy* terhadap *Job Crafting* pada Mahasiswa yang Bekerja  
  
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body awareness* dan *AI literacy* terhadap perilaku *job crafting* pada mahasiswa yang bekerja. Dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut menuntut kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara proaktif, termasuk dalam mengatur kembali cara mereka menjalankan tugas dan peran dalam pekerjaan agar lebih efektif dan bermakna. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Responden dalam penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa yang bekerja. Data dikumpulkan menggunakan skala *body awareness*, skala *AI literacy*, dan skala *job crafting* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body awareness* dan *AI literacy* secara bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku *job crafting* pada mahasiswa yang bekerja. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,678 menunjukkan bahwa *body awareness* dan *AI literacy* memberikan kontribusi sebesar 67,8% terhadap perilaku *job crafting*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam menyadari kondisi tubuh serta memahami pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk secara proaktif menyesuaikan dan mengembangkan cara bekerja agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki.

**Kata kunci:** *Body Awareness, AI Literacy, Job Crafting, Mahasiswa yang Bekerja*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## ABSTRACT

Name : Talenta Ruth Ulina Sihite  
NIM : 46122010008  
Study Program : Psychology  
Title Thesis : *The Impact of Body Awareness and AI Literacy on Job Crafting Among Working College Students*

Counsellor : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

*This study aims to examine the influence of body awareness and AI literacy on job crafting among working college students. In carrying out dual roles as students and employees, individuals often face various academic and work demands simultaneously. These conditions require individuals to adapt proactively, including adjusting how they perform tasks and roles at work so that their work becomes more effective and meaningful. This study employed a quantitative method using purposive sampling. The respondents consisted of 104 working college students. Data were collected using body awareness, AI literacy, and job crafting scales that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results show that body awareness and AI literacy simultaneously influence job crafting among working college students. The coefficient of determination (R Square) of 0.678 indicates that body awareness and AI literacy contribute 67.8% to job crafting behavior, while the remaining variance is influenced by other factors outside this study. These findings suggest that individuals who are more aware of their bodily conditions and possess better understanding of artificial intelligence technology tend to be more proactive in adjusting and developing the way they perform their work.*

**Keywords:** *Body Awareness, AI Literacy, Job Crafting, Working College Students*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	0
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB .....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Job Crafting.....	12
2.1.1 Definisi <i>Job Crafting</i> .....	12
2.1.2 Dimensi <i>Job Crafting</i> .....	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi .....	13
2.2 Body Awareness .....	14
2.2.1 Definisi.....	14
2.2.2 Dimensi .....	15
2.3 AI Literacy .....	16
2.3.1 Definisi.....	16
2.3.2 Dimensi .....	17

2.4 Penelitian Terdahulu .....	19
2.5 Dinamika Penelitian.....	22
2.6 Kerangka Berpikir.....	24
2.7 Hipotesis .....	26
<b>BAB III.....</b>	<b>27</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Populasi dan Sampel .....	27
3.2.1 Populasi.....	27
3.2.2 Sampel.....	28
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	29
3.3.1 <i>Job Crafting</i> .....	29
3.3.2 <i>Body Awareness</i> .....	29
3.3.3 <i>AI Literacy</i> .....	30
3.4 Instrumen Penelitian .....	30
3.4.1 Alat Ukur Penelitian.....	30
3.4.1.1 <i>Job Crafting</i> .....	30
3.4.1.2 <i>Body Awareness</i> .....	31
3.4.1.3 <i>AI Literacy</i> .....	32
3.4.2 <i>Blueprint</i> Alat Ukur.....	33
3.4.2.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Job Crafting</i> .....	33
3.4.2.2 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Body Awareness</i> .....	34
3.4.2.3 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>AI Literacy</i> .....	35
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	36
3.5.1 Validitas.....	36
3.5.2 Reliabilitas .....	41
3.5.3 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur.....	42
3.6 Analisis Data .....	43
3.6.1 Analisis Deskriptif .....	43
3.6.2 Analisis Inferensial.....	43
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	45

4.2 Hasil .....	47
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi .....	47
4.2.1.1 Analisis Deskriptif .....	47
4.2.1.2 Kategorisasi Variabel Berdasarkan Norma Hipotetik .....	48
4.2.2 Analisis Inferensial.....	49
4.2.2.1. Uji Asumsi Klasik .....	49
4.2.2.2. Uji Hipotesis .....	53
4.3 Diskusi .....	58
<b>BAB V .....</b>	<b>61</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
5.1 Kesimpulan .....	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3 Keunikan Penelitian .....	62
5.4 Saran .....	62
5.4.1 Saran Teoretis.....	62
5.4.2 Saran Praktis .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3. 1 Skala Likert .....	31
Tabel 3. 2 Skala Likert .....	32
Tabel 3. 3 Skala Likert .....	33
Tabel 3. 4 Blueprint Alat Ukur Job Crafting.....	33
Tabel 3. 5 Blueprint Alat Ukur Body Awareness .....	34
Tabel 3. 6 Blueprint Alat Ukur AI Literacy.....	35
Tabel 3. 7 Tabel CVI Job Crafting .....	37
Tabel 3. 8 Tabel CVI Body Awareness .....	38
Tabel 3. 9 Tabel CVI AI Literacy .....	38
Tabel 3. 10 Hasil CFA Job Crafting.....	39
Tabel 3. 11 Hasil CFA Body Awareness .....	40
Tabel 3. 12 Hasil CFA AI Literacy .....	40
Tabel 3. 13 Reliabilitas Job Crafting.....	42
Tabel 3. 14 Reliabilitas Body Awareness .....	42
Tabel 3. 15 Reliabilitas AI Literacy .....	42
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek.....	46
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif .....	47
Tabel 4. 3 Uji Linieritas .....	50
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas .....	50
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Ke-2 .....	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Multikolinearitas.....	52
Tabel 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	52
Tabel 4. 8 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	53
Tabel 4. 9 Uji Koefisien Determinasi Body Awareness dan AI Literacy pada Job Crafting .	54
Tabel 4. 10 Uji F .....	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Body Awareness dan Job Crafting .....	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi AI Literacy dan Job Crafting .....	56

MERCU BUANA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	25
Gambar 3. 1 Hasil Uji Gpower 3.1 .....	28
Gambar 4. 1 Q-Q Plot Uji Normalitas .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Expert Judgement.....	70
Lampiran 2: Expert Judgement.....	82
Lampiran 3: Expert Judgement.....	91
Lampiran 4: Expert Judgement.....	100
Lampiran 5: Expert Judgement.....	108
Lampiran 6: Expert Judgement.....	120
Lampiran 7: Kuesioner Uji Coba Alat Ukur .....	131
Lampiran 8: Informed Consent.....	132
Lampiran 9: Informed Consent.....	133
Lampiran 10: Hasil Uji Validitas .....	134
Lampiran 11: Hasil Uji Reliabilitas.....	136
Lampiran 12: Hasil Uji Deskriptif .....	140
Lampiran 13: Hasil Uji Normalitas.....	143
Lampiran 14: Hasil Uji Multikolinearitas.....	143
Lampiran 15: Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	144
Lampiran 16: Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda .....	144
Lampiran 17: Hasil Uji Koefisien Determinan.....	144
Lampiran 18 Hasil Uji F .....	145
Lampiran 19 Turnitin Check.....	146
Lampiran 20 Bukti Bimbingan Tugas Akhir.....	147
Lampiran 21 Curriculum Vitae .....	148



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA