PERAN *LONELINESS* DI TEMPAT KERJA SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN ANTARA *AI ATTACHMENT* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* DI INDONESIA

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

HATIFAH SAFITRI
46122110053

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)

lib.mercubuana.ac.id

PERAN *LONELINESS* DI TEMPAT KERJA SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN ANTARA *AI ATTACHMENT* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* DI INDONESIA

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana

HATIFAH SAFITRI
46122110053

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Hatifah Safitri
NIM	:	46122110053
Fakultas/Program Studi	:	S1 Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul "Peran *Loneliness* di Tempat Kerja Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara *AI Attachment* dengan *Work-Life Balance* di Indonesia." 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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 22 Agustus 2026



Hatifah Safitri

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

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

Nama	:	Hatifah Safitri
NIM	:	46122110053
Program Studi	:	S1 Psikologi

dengan judul "Peran *Loneliness* Di Tempat Kerja Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara *AI Attachment* Dengan *Work Life Balance* di Indonesia" telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 18 Agustus 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 20%

Jakarta, 18 Agustus 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Hatifah Safitri
Nim	:	46122110053
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi/S1 Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Peran *Loneliness* di Tempat Kerja Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara *AI Attachment* dengan *Work-Life Balance* di Indonesia

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 22 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:
Pembimbing

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

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 22 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

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

Ketua Program Studi

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

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Terselesaikannya skripsi ini menjadi salah satu pencapaian penting dalam perjalanan pendidikan penulis di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Atas kekuatan dan kemudahan yang diberikan, penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT. Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran, terutama mengenai konsistensi, keterbukaan terhadap evaluasi, serta ketekunan dalam menghadapi berbagai tantangan. Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi, atas ilmu, arahan, dukungan, dan kepercayaan yang diberikan.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Seluruh dosen dan staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana atas pembelajaran, pelayanan, dan dukungan selama proses akademik.
5. Keluarga penulis atas doa, dukungan, pengertian, dan kehadiran yang senantiasa menyertai perjalanan pendidikan penulis.
6. Teman-teman yang telah membersamai proses perkuliahan dan penyusunan skripsi melalui kebersamaan, bantuan, dan dukungan.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Kritik dan saran diharapkan untuk penyempurnaan, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya terkait *work-life balance*, *AI attachment*, dan *loneliness at work*.

Jakarta, 22 Agustus 2026

Hatifah Safitri

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

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

Nama	:	Hatifah Safitri
Nim	:	46122110053
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi/S1 Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Peran *Loneliness* di Tempat Kerja Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara *AI Attachment* dengan *Work-Life Balance* di Indonesia

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini tidak memberikan izin dan tidak 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.

Universitas Mercu Buana hanya berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, dan mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*). Penelitian ini telah tercatat sebagai Hak Atas Kekayaan Intelektual (HAKI) dengan nomor permohonan EC002026156845, tanggal 27 Agustus 2026, dan nomor pencatatan 001448273 atas nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemegang Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2026



Hatifah Safitri

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

PERAN *LONELINESS AT WORK* SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN ANTARA *AI ATTACHMENT* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* DI INDONESIA

HATIFAH SAFITRI

ABSTRAK

Perkembangan *artificial intelligence* (AI) telah mengubah cara pekerja menyelesaikan tugas, memperoleh informasi, dan menghadapi tuntutan kerja. Selain meningkatkan efisiensi, penggunaan AI yang semakin personal dan berulang juga dapat memengaruhi pengalaman psikologis serta sosial pekerja. Ketika AI tidak lagi digunakan hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai sumber respons, dukungan, atau pengganti sebagian interaksi sosial, keterikatan terhadap AI dapat berkembang dan berkaitan dengan kualitas hubungan sosial di tempat kerja serta *work-life balance*. Penelitian ini bertujuan menguji peran *loneliness at work* sebagai mediator dalam hubungan antara *AI attachment* dan *work-life balance* pada pekerja di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori yang melibatkan 745 pekerja aktif di Indonesia. Sampel diperoleh melalui *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *work-life balance*, *AI attachment*, dan *loneliness at work*. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, korelasi Pearson, serta analisis mediasi sederhana menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4.2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *AI attachment* berhubungan positif dan signifikan dengan *loneliness at work*, sedangkan *loneliness at work* berhubungan negatif dan signifikan dengan *work-life balance*. *AI attachment* juga berhubungan negatif secara langsung dengan *work-life balance*. Analisis mediasi menunjukkan bahwa *loneliness at work* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *AI attachment* dan *work-life balance*. Temuan ini menunjukkan bahwa keterikatan yang lebih kuat terhadap AI dapat berkaitan dengan meningkatnya kesepian di tempat kerja, yang selanjutnya berkaitan dengan menurunnya *work-life balance*. Hasil penelitian menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek sosial dalam penggunaan AI di lingkungan kerja agar manfaat teknologi tetap berjalan tanpa mengabaikan kualitas interaksi interpersonal dan keseimbangan kehidupan pekerja. Penelitian ini berkontribusi pada kajian Psikologi Industri dan Organisasi mengenai relasi manusia dengan AI di era digital.

Kata kunci: *AI attachment, loneliness at work, work-life balance, pekerja, Indonesia*

lib.mercubuana.ac.id

THE ROLE OF LONELINESS AT WORK AS A MEDIATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AI ATTACHMENT WITH WORK-LIFE BALANCE IN INDONESIA

HATIFAH SAFITRI

ABSTRACT

The development of artificial intelligence (AI) has changed the way employees complete tasks, obtain information, and respond to work demands. In addition to improving efficiency, increasingly personal and repeated interactions with AI may also influence employees' psychological and social experiences. When AI is used not only as a work tool but also as a source of responses, support, or a substitute for certain social interactions, attachment to AI may develop and become associated with the quality of social relationships at work and work-life balance. This study aimed to examine the role of loneliness at work as a mediator in the relationship between AI attachment and work-life balance among employees in Indonesia. This study employed a quantitative approach with an explanatory survey design involving 745 employees in Indonesia. Participants were recruited using convenience sampling. Data were collected using measures of work-life balance, AI attachment, and loneliness at work. Data analysis included descriptive statistics, Pearson correlation, and simple mediation analysis using Hayes' PROCESS Macro Model 4.2. The results showed that AI attachment was positively and significantly associated with loneliness at work, while loneliness at work was negatively and significantly associated with work-life balance. AI attachment was also directly and negatively associated with work-life balance. The mediation analysis indicated that loneliness at work partially mediated the relationship between AI attachment and work-life balance. These findings suggest that stronger attachment to AI may be associated with greater loneliness at work, which in turn is associated with lower work-life balance. The findings highlight the importance of considering social aspects of AI use in the workplace so that technological benefits can be maintained without overlooking the quality of interpersonal interactions and employees' work-life balance. This study contributes to Industrial and Organizational Psychology by providing insight into human-AI relationships in the digital era.

Keywords: *AI attachment, loneliness at work, work-life balance, employees, Indonesia.*

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **0**
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**
PERNYATAAN *SIMILARITYU CHECK* ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Penelitian 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
2.1 *Work-Life Balance* 9
2.1.1 Definisi Work-life Balance 9
2.1.2 Dimensi Work-Life Balance 9
2.1.3 Faktor-Faktor *Work-Life Balance* 11
2.1.4 Implikasi *Work-life balance* 11
2.2 *AI Attachment* 13
2.2.1 Definisi *AI Attachment* 13
2.2.2 Dimensi *AI Attachment* 13
2.2.3 Faktor–Faktor *AI Attachment* 16

lib.mercubuana.ac.id

2.2.4 Implikasi *AI Attachment* 16
2.3 *Loneliness at Work* 18
2.3.1 Definisi Loneliness at Work 18
2.3.2 Dimensi Loneliness at Work 18
2.3.3 Faktor-Faktor *Loneliness at Work* 19
2.3.4 Implikasi Loneliness at Work 20
2.4 Penelitian Sebelumnya 21
2.5 Dinamika Penelitian 25
2.6 Kerangka Berpikir 26
2.7 Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODE PENELITIAN 28
3.1 Desain Penelitian 28
3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 28
3.2.1 Populasi 28
3.2.2 Sampel 29
3.2.3 Teknik Sampling 30
3.2.4 Etika Penelitian 30
3.3 Definisi Operasional 30
3.3.1 Work-Life Balance 30
3.3.2 AI Attachment 31
3.3.3 Loneliness at Work 31
3.4 Instrumen Penelitian 32
3.4.1 Work-Life Balance 32
3.4.2 AI Attachment 33
3.4.3 Loneliness at Work 34
3.5 Uji Validitas dan Reabilitas 35
3.5.1 Uji Validitas 35
3.5.2 Uji Reliabilitas 36
3.5.3 Kesimpulan Hasil Pengujian Alat Ukur 38
3.6 Teknik Analisis Data 38
3.6.1 Analisis Data Deskriptif 38
3.6.2 Analisis Inferensial 39

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 41
4.1 Gambaran Penelitian 41
4.2 Hasil 43
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi 43
4.2.2 Analisis Inferensial 45
4.3 Pembahasan 59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 62
5.1 Kesimpulan 62
5.2 Keterbatasan Penelitian 62
5.3 Saran 63
5.3.1 Saran Teoritis 63
5.3.2 Saran Praktis 64
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 70

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *Blueprint Work-Life Balance* 33
Tabel 3.2 *Blueprint AI Attachment* 34
Tabel 3.3 *Blueprint Loneliness at Work*.....35
Tabel 3.4 Model Fit Confirmatory Factor Analysis.....36
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Hipotetik 44
Tabel 4.2 Kategorisasi Hipotetik *AI Attachment*.....44
Tabel 4.3 Kategorisasi Hipotetik *Work-Life Balance* 45
Tabel 4.4 Kategorisasi Hipotetik *Loneliness at Work*.....45
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas 46
Tabel 4.6 Uji Linearitas *AI Attachment* dengan *Work-Life Balance*.....47
Tabel 4.7 Uji Homogenitas 47
Tabel 4.8 Hasil Uji Glejser 48
Tabel 4.9 Hasil Regresi Mediasi 49
Tabel 4.10 Matriks Korelasi antar Dimensi 53
Tabel 4.11 Hasil Uji *Independet T-Test* berdasarkan jenis kelamin 55
Tabel 4.12 Hasil Uji ANOVA.....56
Tabel 4.13 Hasil Uji Post Hoc *AI Attachment* Berdasarkan Usia 57
Tabel 4.14 Hasil Uji Post Hoc *AI Attachment* Berdasarkan Status Pernikahan.....57
Tabel 4.15 Hasil Uji Post Hoc *AI Attachment* Berdasarkan Pendidikan Terakhir.58
Tabel 4.16 Hasil Uji Post Hoc *AI Attachment* Berdasarkan Masa Bekerja 58

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 27
Gambar 3.1 Hasil G. Power 29
Gambar 4.1 Grafik Responden Berdasarkan Gender 41
Gambar 4.2 Grafik Responden Berdasarkan Usia 41
Gambar 4.3 Grafik Responden Berdasarkan Status Pernikahan 42
Gambar 4.4 Grafik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir 42
Gambar 4.5 Grafik Responden Berdasarkan Masa Bekerja 43
Gambar 4.6 Visual Hasil Uji Normalitas 46
Gambar 4.7 Hasil Uji Homoskedastisitas 48
Gambar 4.8 Model Mediasi 49

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas (CFA) 70
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas 74
Lampiran 3. Uji Etik Penelitian Psikologi (KPIN) 75
Lampiran 4. Surat Pencatatan Ciptaan (HAKI) 76
Lampiran 5. Bukti Bimbingan 77
Lampiran 6. Curriculum Vitae 78

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id