Pengaruh Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) *Mental Health* (Stresslez.id) terhadap Tingkat *Burnout* Pekerja

LAPORAN SKRIPSI

BUNGA NOPITA

46120120051

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2025

https://lib.mercubuana.ac.id

Pengaruh Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) *Mental Health* (Strezzles.id) terhadap Tingkat *Burnout* Pekerja

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

BUNGA NOPITA

46120120051

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2025

https://lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunga Nopita

NIM : 46120120051

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) *Mental Health* (Strezzles.id) terhadap Tingkat *Burnout* Pekerja

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 04 Oktober 2024

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Bunga Nopita

https://lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	Bunga Nopita
NIM	:	46120120051
Program Studi	:	Psikologi
Judul Laporan Skripsi	:	Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Mental Health Stresslez.id Terhadap Tingkat Burnout Pekerja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing	: Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog	(	)
NIDN	: 0314108301		
Ketua Penguji	: Amy Mardhatillah, Ph.D	(	)
NIDN	: 0308088403		
Penguji 1	: Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si.	(	)
NIDN	: 8929660023		

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 22 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

https://lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Laporan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa menyelesaikan Laporan Skripsi ini sangatlah sulit bagi saya tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak selama masa perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. 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
3. Ibu Yenny S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Karisma Riskinanti M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dhani Irmawan S. Psi., M. Sc selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu hadir untuk membantu, membimbing, serta menyemangati saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Bapak Dhani Irmawan S. Psi., M. Sc selaku Dosen reviewer yang telah memberikan banyak arahan untuk membantu saya dalam penulisan Tugas Akhir.
8. Papa (alm), Mama dan Koko yang selalu memberikan dukungan spiritual, moral dan material yang terhingga selama masa studi ini.
9. Teman-teman terdekat dan teman-teman yang tidak bisa saya tuliskan satu per satu, yang telah saling mendukung, bertukar pikiran dan saling menyemangati dalam menyelesaikan TA ini.
10. Kepada seluruh individu yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 04 Oktober 2024

Penulis

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Bunga Nopita
NIM	: 46120120051
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Pengaruh Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) *Mental Health* (Stresslez.id) Terhadap Tingkat *Burnout* Pekerja

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

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta,03 Februari 2025

Yang Menyatakan,

Bunga Nopita

(46120120051)

https://lib.mercubuana.ac.id

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUNAAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) MENTAL HEALTH (STREZZLES.ID) TERHADAP TINGKAT BURNOUT PEKERJA

Bunga Nopita
Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Universitas Mercu Buana

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat *Burnout* pekerja sebelum dan sesudah menggunakan *Chatbot Artificial Intelligence* (AI) *Mental Health* Stresslez. 70 orang yang berpartisipasi dalam eksperimen dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan desain eksperimen: kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan AI dan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan AI. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi secara online dan dianalisis menggunakan SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat *burnout* yang signifikan, dengan penurunan rata-rata sebesar 18.429 ($p < 0.05$), sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 20.086 ($p < 0.05$). Meskipun kelompok kontrol menunjukkan penurunan tingkat absolut yang lebih besar, kelompok eksperimen memulai dengan tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental pekerja.

Kata Kunci : *burnout*, kecerdasan buatan, intervensi, pekerja, penelitian eksperimen.

https://lib.mercubuana.ac.id

ABSTRACT

THE EFFECT OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) MENTAL HEALTH (STREZZLES.ID) ON WORKER BURNOUT LEVELS

Bunga Nopita
Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Universitas Mercu Buana

The purpose of this study is to determine the difference in Burnout levels of workers before and after using Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health Stresslez. The 70 people who participated in the experiment were divided into two groups based on the experimental design: a control group that did not receive AI treatment and an experimental group that received AI treatment. The results of the analysis showed that the experimental group experienced a significant decrease in burnout levels, with an average decrease of 18.429 ($p < 0.05$), while the control group showed an average decrease of 20.086 ($p < 0.05$). Although the control group showed a greater reduction in absolute levels, the experimental group started with higher levels of burnout than the control group. This study provides important insights for the development of intervention programmes to improve workers' mental well-being.

Keywords: *burnout, artificial intelligence, intervention, worker, experimental research*

UNIVERSITAS MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1.Latar Belakang 1
1.2.Rumusan Masalah 4
1.3.Tujuan Penelitian 5
1.4.Manfaat Penelitian 5
1.4.1. Manfaat Teoritis 5
1.4.2. Manfaat Praktis 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1. *Burnout* 6
2.1.1. Definisi *Burnout* 6
2.1.2. Dimensi *Burnout* 7
2.1.3. Faktor *Burnout* 9
2.2. Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) 10
2.2.1. Definisi Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) 10
2.2.2. Manfaat Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) 11
2.3. Penelitian Terdahulu 16
2.5. Kerangka Berpikir 23
2.6. Hipotesis 25
BAB III METODE PENELITIAN **26**
3.1. Desain Penelitian 26
3.1.1. Identifikasi Variabel 27
3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling 27
3.2.1. Populasi 28
3.2.2. Sampel 28
3.2.3. Teknik Sampling 28
3.3. Definisi Konseptual 28
3.4. Definisi Operasional 29
3.5. Instrumen Penelitian 29
3.5.1. Teknik Pengumpulan Data 30
3.5.2. *Blue Print* Alat Ukur 30
3.6. Teknik Analisis Data 31
3.6.1. Uji Kualitas Instrumen Penelitian (Validitas, Reliabilitas) 31

UNIVERSITAS MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

3.6.2. Uji Asumsi Klasik (Normalitas, Homogenitas) 32
3.6.3. Analisis Deskriptif 33
3.6.4. Uji Hipotesis 34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
4.1. Hasil Penelitian 35
4.1.1. Gambaran Data Penelitian 35
4.1.2. Hasil Analisa Deskriptif 36
4.1.3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 38
4.1.4. Hasil Uji Asumsi Klasik (Normalitas, Homogenitas) 48
4.1.5. Hasil Uji Hipotesis 51
4.1.6. Hasil Uji Tambahan 52
4.1.7. Uji Korelasi Efektivitas Penggunaan AI dengan *Burnout* 55
4.1.8. Uji Korelasi Intensitas Penggunaan AI dengan *Burnout* 56
4.2. Pembahasan 57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 61
5.1. Kesimpulan 61
5.2. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN 66

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu 14
Tabel 3.1. Skala Likert 27
Tabel 3.2. *Blue print* Skala Tingkat *Burnout* 28
Tabel 4.1. Hasil Uji Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol 34
Tabel 4.2. Hasil Uji Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen 35
Tabel 4.3. Hasil Uji Analisis Kota Kerja 35
Tabel 4.4. Hasil Uji validitas *Pre test* Kelompok Kontrol 36
Tabel 4.5. Hasil Uji validitas *Pre test* Kelompok Kontrol 37
Tabel 4.6. Hasil Uji validitas *Pre test* Kelompok Eksperimen 38
Tabel 4.7. Hasil Uji validitas *Pre test* Kelompok Eksperimen 39
Tabel 4.8. Hasil Uji validitas Minggu-1 Kelompok Eksperimen 40
Tabel 4.9. Hasil Uji validitas Minggu-1 Kelompok Eksperimen 41
Tabel 4.10. Hasil Uji validitas *Post test* 1 Kelompok Eksperimen 42
Tabel 4.11. Hasil Uji validitas *Post test* 1 Kelompok Eksperimen 43
Tabel 4.12. Hasil Uji validitas *Post test* 1 Kelompok Kontrol 44
Tabel 4.13. Hasil Uji validitas *Post test* 1 Kelompok Kontrol 45
Tabel 4.14. Hasil Uji validitas Reliabilitas 45
Tabel 4.16. Hasil Uji Normalitas 46
Tabel 4.17. Hasil Uji ANOVA 47
Tabel 4.18. Hasil Uji Post Hoc 48
Tabel 4.19. Hasil Uji Beda *Pre test* dan *Post test* Eksperimen 49
Tabel 4.20. Hasil Uji Beda *Pre test* dan *Post test* Kontrol 50
Tabel 4.21. Hasil Uji Beda *Pre test* Kontrol dan Eksperimen 50
Tabel 4.22. Data Tambahan *Pre test* Kontrol dan Eksperimen 51
Tabel 4.23. Hasil Uji Beda *Post test* Kontrol dan Eksperimen 52
Tabel 4.24. Data Tambahan *Post test* Kontrol dan Eksperimen 52
Tabel 4.25. Hasil Uji Korelasi Efektivitas 53
Tabel 4.26. Hasil Uji Korelasi Intensitas 54

UNIVERSITAS MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir 22
Gambar 3.1 Bagan Prosedur Penelitian 25

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....64
Lampiran 2. Intervensi Kelompok Eksperimen 68
Lampiran 3. Total Hasil Kuesioner *Pre test* dan *Post test* Eksperimen.....69
Lampiran 4. Total Hasil Kuesioner *Pre test* dan *Post test* Kontrol.....70
Lampiran 5. *Guidline* Penggunaan AI Stresslez.id 73

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

https://lib.mercubuana.ac.id