



**PENGARUH PENGGUNAAN AI KESEHATAN MENTAL
(STRESSLEZ.ID) TERHADAP TINGKAT STRESS KERJA
PADA PEKERJA DI KALANGAN GEN Z**

LAPORAN SKRIPSI

NUKE INANJAH

46120110071

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuke Inanjah

NIM : 46120110071

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Kesehatan Mental (Stresslez.id)
Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Di Kalangan
Gen Z

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, 17 Februari 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



METERAI
TEMPEL
85AMX201139663
Nuke Inanjah


HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nuke Inanjah
NIM : 46120110071
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Kesehatan Mental (Stresslez.id) terhadap Tingkat Stress Kerja pada Pekerja di kalangan gen Z.

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 : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. ()
NIDN : 0308018301

Penguji 1 : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si. ()
NIDN : 8929660023

Jakarta, 17 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa mengizinkan dan merahmati ilmu, iman, dan kesehatan. Shalawat serta salam juga penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW atas rahmat dan syafaatnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Stress Kerja pada Pekerja di Kalangan Gen Z”. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program Pendidikan S1 Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Namun dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, penulis berusaha untuk memberikan yang terbaik dan berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya. Dukungan dan bimbingan yang penulis terima dari berbagai pihak turut berperan besar dalam terselesaikannya skripsi ini.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya 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. Ibu Yenny S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen reviewer yang telah memberikan banyak arahan untuk membantu saya dalam penulisan Tugas Akhir.
8. Bapak Dhani Irmawan S. Psi., M. Sc selaku Dosen reviewer yang telah memberikan banyak arahan untuk membantu saya dalam penulisan Tugas Akhir.

9. Orang tua yang selalu memberikan dukungan spiritual, moral dan material yang terhingga selama masa studi ini.
10. 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
11. Kepada seluruh individu yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penelitian ini

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, 17 Februari 2025

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nuke Inanjah
NIM : 46120110071
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Kesehatan Mental (Stresslez.id)
Terhadap Tingkat Stress Kerja pada Pekerja di Kalangan
Gen Z.

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)**. Atau 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, mengalih media/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, 17 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Nuke Inanjah

(46120110071)

ABSTRAK

Pengaruh Penggunaan AI Kesehatan Mental (Stresslez.id) Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Di Kalangan Gen Z

Nuke Inanjah

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

Universitas Mercu Buana

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress kerja sebelum dan sesudah menggunakan Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health Stresslez.id pada pekerja gen Z. Terdapat 30 pekerja gen Z yang berpartisipasi dalam penelitian eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan *Job Stress Scale* yang dikembangkan oleh Shukla & Srivastava dengan 5 aspek *job stress scale* yaitu *times stress*, *anxiety stress*, *role expectation conflict*, *coworker support* dan *woklife balance*. Data didapatkan melalui kuesioner yang diisi secara online dan dianalisis menggunakan SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stress kerja yang signifikan setelah menggunakan chatbot AI (Stresslez.id). Sebelum diberikan AI rata-rata stress kerja gen Z sebesar 78,37 dan setelah diberikan AI stress kerja gen Z sebesar 52,37 dengan penurunan yang paling tinggi dari aspek *role expectation conflict* dan *anxiety stress*. Maka hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress kerja antara sebelum diberikan AI dan setelah diberikan AI.

Kata Kunci : stress kerja, gen Z, kecerdasan buatan, penelitian eksperimen

ABSTRACT

Pengaruh Penggunaan AI Kesehatan Mental (Stresslez.id) Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Di Kalangan Gen Z

Nuke Inanjah

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

Universitas Mercu Buana

This study was conducted to determine the difference in work stress levels before and after using the Artificial Intelligence (AI) Mental Health Chatbot Stresslez.id in Gen Z workers. There were 30 Gen Z workers who participated in the experimental study. The instrument used in the study used the Job Stress Scale developed by Shukla & Srivastava with 5 aspects of the job stress scale, namely times stress, anxiety stress, role expectation conflict, coworker support and work-life balance. Data were obtained through questionnaires filled out online and analyzed using SPSS 26. The results of the analysis showed that the experimental group experienced a significant decrease in work stress levels after using the AI chatbot (Stresslez.id). Before being given AI, the average work stress of Gen Z was 78.37 and after being given AI, the work stress of Gen Z was 52.37 with the highest decrease in the aspects of role expectation conflict and anxiety stress. So the results of the study can be stated that there is a difference in the level of work stress between before being given AI and after being given AI.

Keywords: work stress, Gen Z, artificial intelligence, experimental research

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.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stress Kerja	8
2.1.1 Definisi Stress Kerja	8
2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi Stress Kerja.....	8
2.1.3 Aspek – Aspek Stress Kerja.....	9
2.2 Penggunaan AI pada Kesehatan Mental	11
2.2.1 Definisi Penggunaan AI Kesehatan Mental	11
2.2.2 Manfaat Penggunaan AI Kesehatan Mental.....	12
2.3 Penelitian Terdahulu	13
2.4 Dinamika Penelitian.....	23
2.5 Kerangka Berpikir.....	25
2.6 Hipotesis	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN.....	26

3.1 Desain Penelitian	26
3.1.1 Identifikasi Variabel.....	26
3.2 Populasi dan Sample	27
3.3 Definisi Operasional	28
3.3.1 Definisi operasional Stress Kerja.....	28
3.3.2 Definisi Penggunaan AI Kesehatan Mental	28
3.4 Intrumen Penelitian.....	28
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.2 Intrumen dan <i>Blue Print</i> Alat Ukut.....	29
3.5 Langkah Eksperimen	30
3.5.1 Pre-Test.....	30
3.5.2 Pelaksanaan Eksperimen.....	30
3.5.3 Post Test.....	30
3.6 Uji Validitas dan Reabilitas	30
3.6.1 Uji Validitas	30
3.6.2 Uji Reliabilitas	31
3.7 Analisis Data.....	31
3.7.1 Analisis Deskriptif	31
3.7.2 Uji Asumsi Klasik.....	32
3.7.3 Uji Hipotesis	33
3.7.4 Uji Tambahan.....	33
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Umum Data Penelitian	34
4.2 Hasil Analisis Deskriptif.....	35
4.3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	36
4.3.1 Uji Validitas	36
4.3.2 Uji Reabilitas	38
4.4 Hasil Uji Asumsi Klasik (Normalitas, Homogenitas).....	38
4.4.1 Uji Normalitas.....	38
4.4.2 Uji Homogenitas	39
4.5 Hasil Uji Hipotesis.....	40
4.6 Uji Tanbahan.....	41
4.7 Pembahasan.....	42

BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	53



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3.1. Blueprint Stress Kerja	29
Tabel 3.2. Skala Likert	30
Tabel 4.1. Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	36
Tabel 4.2. Skala Norma.....	36
Tabel 4.3.1. Hasil Uji Validitas Stress Kerja Pre-Test Eksperimen.....	37
Tabel 4.3.2. Hasil Uji Validitas Stress Kerja Post-Test Eksperimen	37
Tabel 4.4.1. Hasil Uji Reabilitas Stress Kerja Pre-Test Eksperimen	38
Tabel 4.4.2. Hasil Uji Reabilitas Stress Kerja Post-Test Eksperimen	38
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas Stress Kerja PreTest - PostTest Eksperimen	39
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas Stress Kerja PreTest - PostTest Eksperimen...40	
Tabel 4.7. Hasil Uji Wilcoxon Stress Kerja PreTest - PostTest Eksperimen	41
Tabel 4.8. Hasil Uji Tambahan Analisis Deskriptif Aspek.....	41

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5. Kerangka Berpikir	24
Gambar 3.5. Desain Penelitian.....	26
Gambar 4.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	35
Gambar 4.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35



LAMPIRAN

Lampiran 1. Output SPSS 54

Lampiran 2. Kuesioner Stress Kerja57

Lampiran 3. Tabulasi Data Pretest dan Posttest.....59

