



**Pengaruh Penggunaan AI Chatbot (Stresslez.id) Terhadap Well Being pada
Karyawan Hotel X di Jakarta**

TUGAS AKHIR

Oleh :

SHAKIRA ASYAH ADZAHRA

46120010114

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**Pengaruh Penggunaan AI Chatbot (Stresslez.id) Terhadap Well Being pada
Karyawan Hotel X di Jakarta**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh :

SHAKIRA ASYAH ADZAHRA

46120010114

**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 : Shakira Asyah Adzahra

NIM : 46120010114

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Chatbot (Stresslez.id) terhadap *Well-being*
Pada Karyawan Hotel X di Jakarta

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, 20 Februari 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Shakira Asyah Adzahra

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Shakira Asyah Adzahra

NIM : 46120010114

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Chatbot (Stresslez.id) Terhadap Well Being pada Karyawan Hotel X di Jakarta

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, 20 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Melhyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih 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.
3. Ibu Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Ibu/Bapak selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Kedua orang tua yang telah memberikan doa, serta dukungan moril maupun materil.
7. Para sahabat, orang terdekat, dan teman-teman yang selalu mendukung dan memotivasi selama masa mengerjakan skripsi ini.

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

Jakarta, 20 Januari 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shakira Asyah Adzahra
NIM : 46120010114
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan AI Chatbot (Stresslez.id) terhadap *Well-being*
Pada Karyawan Hotel X di Jakarta

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, 20 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Shakira Asyah Adzahra
(46120010114)

ABSTRAK

Penelitian kali ini akan membahas tentang permasalahan *well-being* yang terjadi didalam Perusahaan Hospitality pada Hotel X di Jakarta. Seberapa tinggi permasalahan yang terjadi pada karyawan Hotel X akan diadakan penelitian langsung dengan melihat kondisi pekerjaan mereka. Tidak hanya itu akan dilihat juga seberapa jauh permasalahan pribadi mereka agar dapat diketahui Tingkat tekanan yang didapatkan didalam pekerjaan mereka.

Melatar belakang masalah tersebut, peneliti memiliki strategi penelitian eksperimen antara permasalahan *well-being* karyawan dengan pengaruh yang akan diberikan oleh AI Chatbot (Stresslez.id) akan kah terdapat pengaruh yang besar terhadap *well-being* karyawan setelah menggunakan teknologi AI Chatbot (Stresslez.id). Apakah permasalahan *well-being* mereka akan terbantu dengan adanya teknologi AI Chatbot ini.

Hasil dari penelitian ini nantinya akan memiliki efek yang panjang dalam dunia teknologi khusus nya pada karyawan yang telah termasuk kedalam bagian dari penelitian ini. Karena masalah mereka nantinya akan bisa sangat terbantu dengan adanya teknologi AI Chatbot ini jika memang AI Chatbot (Stresslez.id) memiliki pengaruh terhadap *well-being* mereka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang.....	1
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB 2	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Well-being.....	4
2.1.1 Definisi <i>Well-being</i>	4
2.1.2 Dimensi Well-being	5
2.1.3 Faktor <i>Well-being</i>	5
2.2 Artificial intelligence (AI).....	7
2.2.1 Definisi Artificial intelligence (AI).....	7
2.4 Penelitian Terdahulu	8
2.5 Dinamika Pengaruh.....	11
2.6 Kerangka Berfikir	13
2.7 Hipotesis	13
BAB 3	15
METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Desain Penelitian	15
3.2 Populasi dan sampel penelitian.....	15
3.2.1 Populasi Penelitian.....	16
3.3 Sampel.....	16
3.4 Definisi Operational.....	17
3.4.1 Well-Being	17
3.4.2 Artificial Intelligence (AI).....	17
3.5 Instrumen Penelitian	18
3.5.1 Alat Ukur penelitian.....	18
3.6 Langkah Eksperimen	20
3.6.1 Pre Test.....	20

3.6.2 Pelaksanaan Eksperimen.....	20
3.6.3 Post Test	21
3. 7 Validitas dan Reabilitas.....	21
Uji Validitas.....	21
3.7.2 Expert Judgement.....	21
3.7.3 Uji Reliabilitas	22
3.8 Analisa Data	22
3.8.1 Analisis Deskriptif.....	22
3.8.2 Uji Asumsi Klasik	23
3.8.2.1 Uji Normalitas.....	23
3.8.2.2 Uji Homogenitas	23
3.8.3 Uji Hipotesis	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Uji Normalitas.....	25
4.2 Uji Homogenitas	26
4.3 Uji Paired Sample T Test Kelas Kontrol.....	27
BAB V	32
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	35

