

**PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)*
MENTAL HEALTH (SCHOOLMENTALHEALTH.ID) TERHADAP TINGKAT
ACADEMIC STRESS SISWA SMAN X JAKARTA**



Nama: OKTAVIANI

NIM: 46120120042

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2024

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa pernyataan dalam skripsi ini:

Judul : Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Mental Health
(Schoolmentalhealth.id) Terhadap Tingkat Academic Stress Siswa SMAN X
Jakarta

Nama : Oktaviani

NIM : 46120120042

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 22 Januari 2025

Merupakan hasil studi Pustaka, penelitian lapangan, dan karya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

22 Januari 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Oktaviani

via
Oktaviani

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Oktaviani
NIM : 46120120042
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence (Ai) Mental Health (Schoolmentalhealth.Id) Terhadap Tingkat Academic Stress Siswa Sman X Jakarta

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

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0314108301

Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si. ()
NIDN : 0321078107

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

UNIVERSITAS
Jakarta, 22 Januari 2025
Mengetahui,
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran 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) Mental Health (Schoolmentalhealth.id)* Terhadap Tingkat *Academic Stress* Siswa SMAN X Jakarta” 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 Mercu Buana
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. Orang tua 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

Peneliti menyadari bahwa pada skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki, dalam penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang diperlukan oleh pembaca dan bermanfaat kemudian hari.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Oktaviani

NIM : 46120120042

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)
MENTAL HEALTH (*SCHOOLMENTALHEALTH.ID*) TERHADAP
TINGKAT *ACADEMIC STRESS* SISWA SMAN X JAKARTA

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*)** 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, mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Januari 2025


Oktaviani

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) MENTAL HEALTH (SCHOOLMENTALHEALTH.ID)* TERHADAP TINGKAT ACADEMIC STRESS SISWA SMAN X JAKARTA

Oktaviani

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

Universitas Mercu Buana

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat academic stress sebelum dan sesudah menggunakan *Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health (Schoolmentalhealth.id)* pada siswa SMAN X Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian Kuasi Eksperimen. Jumlah sample pada penelitian ini ada 64 siswa yang terdiri dari 32 remaja kelompok control, dan 32 siswa kelompok eksperimen. Pada penelitian ini untuk pengambilan data dilakukan secara offline dan menyebarkan kuisioner dalam bentuk print-out. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian menggunakan *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* (Badewy & Gabriel, 2015) yang sudah diadaptasi oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik menurun secara signifikan setelah intervensi, pada kelompok eksperimen yang menerima intervensi tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa melakukan upaya teratur untuk mengelola stres akademik dapat menguntungkan kesejahteraan emosional dan kinerja akademik siswa.

Kata Kunci: *Academic Stress, Siswa, Chatbot, Artificial Intelligence*

ABSTRACT

PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) MENTAL HEALTH (SCHOOLMENTALHEALTH.ID)* TERHADAP TINGKAT ACADEMIC STRESS SISWA SMAN X JAKARTA

Oktaviani

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

Universitas Mercu Buana

The purpose of this study is to determine whether there is a difference in the level of academic stress before and after using the Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health (Schoolmentalhealth.id) among students of SMAN X Jakarta. This research design uses a Quasi-Experimental design. The sample size in this study consists of 64 students, with 32 students in the control group and 32 students in the experimental group. Data collection in this study was conducted offline, and questionnaires were distributed in printed form. The measurement tool used in this study is the Perception of Academic Stress Scale (PASS) (Badewy & Gabriel, 2015), which has been adapted by the researcher. The results of the study show that academic stress levels significantly decreased after the intervention in the experimental group that received the specific intervention. These findings suggest that regular efforts to manage academic stress can benefit students' emotional well-being and academic performance.

Keywords: Academic Stress, Student, Chatbot, Artificial Intelligence

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1. <i>Academic Stress</i>	7
2.1.1. Pengertian <i>Academic Stress</i>	7
2.1.2. Dimensi <i>Academic Stress</i>	8
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Academic Stress</i>	9
2.2. <i>Artificial Intelligence (AI)</i>	10
2.2.1. Pengertian <i>Artificial Intelligence (AI)</i>	10
2.2.2. Sejarah <i>Schoolmentalhealth.id</i>	11
2.2.3. Manfaat Penggunaan <i>Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health</i>	11

2.3. Penelitian Terdahulu	13
2.4. Dinamika “Pengaruh Penggunaan <i>Artificial Intelligence (AI) Mental Health</i> Terhadap Tingkat <i>Academic Stress</i> Siswa di SMAN X”	17
2.5. Kerangka Berpikir.....	18
2.6. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Desain Penelitian	20
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.2.1. Populasi Penelitian	22
3.2.2. Sampel Penelitian	22
3.3.1. Definisi Konseptual.....	24
3.3.1.1. Academic Stress.....	24
3.3.2. Definisi Operasional.....	24
3.3.2.1. Academic Stress.....	24
3.3.2.2. Aspek Academic Stress:	24
3.4. Instrumen Penelitian.....	25
3.5. Langkah Eksperimen.....	26
3.5.1. <i>Pre-Test</i>	26
3.5.2. Pelaksanaan Eksperimen.....	26
3.5.3. <i>Post-Test</i>	27
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6.1. Teknik Pengumpulan Data Primer	28
3.6.2. Teknik Pengumpulan Data Sekunder.....	28
3.7. Teknik Analisis Data	29
3.7.1. Analisis Item	29
3.7.1.1. Uji Validitas.....	29
3.8. Analisis Deskriptif	33
3.9. Analisis Inferensial.....	33
3.9.1. Uji Homogenitas	33
3.9.2. Uji Hipotesis	34

BAB IV HASIL dan pembahasan.....	36
4.1. Gambaran Umum Objek Penelitian	36
4.2. Hasil Penelitian.....	36
4.2.1. Analisis Deskriptif	36
4.2.3. Hasil Uji Hipotesis	45
4.3. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN.....	50
5.1. Kesimpulan	50
5.2. Keterbatasan Penelitian	50
5.3. Saran.....	51
5.3.1. Saran Teoritis	51
5.3.2. Saran Praktis.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
Lampiran	56



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3. 1 Model penelitian eksperimen <i>nonequivalent control grup desain</i>	21
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian dengan Kuasi Eksperimen	22



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	25
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Perception of Academic Stress Scale (PASS)</i> Bedewy & Gabriel, (2015).....	26
Tabel 3. 3 Uji Validitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	29
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	30
Tabel 3. 5 Uji Validitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	32
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	33
Tabel 4. 1 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4. 2 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia	37
Tabel 4. 3 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 4 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia	39
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	41
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
Tabel 4. 7 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	43
Tabel 4. 8 Uji Homogenitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	44
Tabel 4. 9 Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	44
Tabel 4. 10 Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	45
Tabel 4. 11 Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	46

LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner Penelitian	56
Lampiran 2 : Output SPSS	57
Lampiran 3: Dokumentasi Penelitian	63

