



**“PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)  
BERBASIS KESEHATAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR”**

**TUGAS AKHIR**

**MONICA CINDY SEPTIANI**

**46120120062**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA  
2025**



**“PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)  
BERBASIS KESEHATAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR”**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana  
(S-1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS**

**MERCU BUANA**

**MONICA CINDY SEPTIANI**

**46120120062**

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

**2025**

## LEMBAR PERNYATAAN

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

Judul : PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)  
BERBASIS KESEHATAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS  
AKHIR

Nama : MONICA CINDY SEPTIANI

NIM : 46120120062

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.

Jakarta, 22 Januari 2025



Monica Cindy Septiani

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Monica Cindy Septiani  
NIM : 46120120062  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Berbasis Kesehatan Mental Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir

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. A. A. Anwar Prabü Mangkunegara, M.Si. (  )  
NIDN : 8929660023

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

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 22 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laïla Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S-1) Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Peneliti menyadari bahwa tanpa ada bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meilliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, perhatian dan kasih sayang kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si., selaku Dosen *Reviewer* Seminar Proposal Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti hingga saat ini.
8. Bapak Fransiskus Xaverius Samino dan Ibu Fransisca Suparmi, selaku orang tua terkasih dan tercinta yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun materil, yang selalu mendoakan dan memberikan semangat yang tiada hentinya agar peneliti tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

9. Theresia Emi Kristianti dan Andreas Heri Kristanto, selaku kakak terkasih dan tercinta, yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun materil dan selalu memberikan semangat yang tiada henti.
10. Seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu, menyemangati, dan mendukung selama pengerjaan skripsi ini.
11. Seluruh responden yang telah berkontribusi dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini dari awal hingga akhir.
12. Dan seluruh pihak yang ikut terlibat dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam bidang psikologi dan penggunaan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) berbasis kesehatan mental.

Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan, serta menjadi kontribusi yang bermakna dalam pengembangan ilmu pengetahuan.



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Monica Cindy Septiani

NIM : 46120120062

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)

BERBASIS KESEHATAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN

AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

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 men-cantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Januari 2025



Monica Cindy Septiani

## ABSTRAK

Nama : Monica Cindy Septiani  
NIM : 46120120062  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) Berbasis Kesehatan Mental Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir  
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian yang dilaksanakan ini bertujuan untuk mencari seberapa besar pengaruh penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) berbasis kesehatan mental terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah metode *quasi-eksperimental* atau eksperimen semu yang melibatkan dua kelompok diantaranya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki 60 responden yang terbagi menjadi 30 responden kelompok eksperimen dan 30 responden kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan atau intervensi berupa penggunaan AI berbasis kesehatan mental selama satu minggu, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan atau intervensi apapun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Academic Anxiety Scale* (AAS) yang dikembangkan dari Cassidy (2019). Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi  $> 0.05$ , yang berarti penggunaan AI berbasis kesehatan mental tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir.

**Kata Kunci:** Kecemasan akademik, mahasiswa yang menyusun tugas akhir, *Artificial Intelligence* (AI) berbasis kesehatan mental



## ABSTRACT

*Name* : Monica Cindy Septiani  
*NIM* : 46120120062  
*Study Program* : Psychology  
*Title Thesis* : *The Impact of Mental Health-Based Artificial Intelligence (AI) Utilization on Academic Anxiety Among Students Preparing Their Final Projects*  
*Counsellor* : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

*The research conducted aims to determine how much influence the use of mental health-based Artificial Intelligence (AI) has on academic anxiety in students who are preparing their final project. This research uses experimental research methods with a quantitative approach. The type of experimental design used is a quasi-experimental method or pseudo-experiment involving two groups, namely the experimental group and the control group. This study had 60 respondents who were divided into 30 experimental group respondents and 30 control group respondents. The experimental group received treatment or intervention in the form of using mental health-based AI for one week, while the control group did not receive any treatment or intervention. The measuring instrument in this study used the Academic Anxiety Scale (AAS) developed from Cassady (2019). The results of the paired sample t-test show that the use of mental health-based AI has a significance value  $> 0.05$ , which means that the use of mental health-based AI does not have a significant effect in reducing academic anxiety in students who are preparing their final project.*

**Keywords:** *Academic Anxiety, students in doing final assignments, Artificial Intelligence (AI) mental health based*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I 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 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kecemasan Akademik.....	8
2.1.1 Definisi Kecemasan Akademik.....	8
2.1.2 Dimensi Kecemasan Akademik.....	9
2.2 <i>Artificial Intelligence</i> (AI).....	12
2.2.1 Definisi <i>Artificial Intelligence</i> (AI).....	12
2.2.2 Ruang Lingkup <i>Artificial Intelligence</i> (AI).....	12
2.2.3 Manfaat Penggunaan <i>Artificial Intelligence</i> (AI).....	15
2.3 Penelitian Terdahulu.....	17
2.4 Dinamika Penelitian .....	31
2.5 Kerangka Berpikir .....	32
2.6 Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Penelitian .....	34
3.1.1 Variabel Penelitian.....	36
3.2 Populasi dan Sampel .....	36
3.2.1 Populasi.....	36
3.2.2 Sampel.....	36

3.3	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional .....	37
3.3.1	Definisi Konseptual.....	37
3.3.2	Definisi Operasional.....	38
3.4	Instrumen Penelitian.....	38
3.4.1	Skala <i>Academic Anxiety Scale</i> (AAS).....	38
3.5	Langkah Eksperimen .....	39
3.5.1	Pre-Test .....	39
3.5.2	Pelaksanaan Eksperimen .....	40
3.5.3	Post-Test.....	40
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data Primer .....	41
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data Sekunder.....	42
3.7	Teknik Analisis Data .....	42
3.7.1	Uji Kualitas Data.....	42
3.7.2	Analisis Deskriptif .....	44
3.7.3	Uji Asumsi Klasik.....	44
3.7.4	Uji Hipotesis .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>48</b>
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	48
4.2	Demografi Responden.....	48
4.2.1	Demografi Responden Kelompok Eksperimen.....	48
4.2.2	Demografi Responden Kelompok Kontrol .....	54
4.3	Hasil Penelitian.....	60
4.3.1	Pre-Test .....	60
4.3.2	Post-Test.....	64
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
5.1	Kesimpulan.....	76
5.2	Keterbatasan Penelitian .....	76
5.3	Saran .....	77
5.3.1	Saran Teoritis .....	77
5.3.2	Saran Praktis .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print Academic Anxiety Scale</i> (AAS) oleh Cassidy (2019) .....	39
Tabel 3.2 Uji Validitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	43
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	43
Tabel 4.1 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4.2 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia .....	49
Tabel 4.3 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Program Studi .....	50
Tabel 4.4 Demografi Responden Kelompok Eksperimen Berdasarkan Pendidikan Saat Ini .....	51
Tabel 4.5 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Semester Dalam Perkuliahan Saat Ini .....	52
Tabel 4.6 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 4.7 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia .....	56
Tabel 4.8 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Program Studi .....	57
Tabel 4.9 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Pendidikan Saat Ini .....	58
Tabel 4.10 Demografi Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Semester Dalam Perkuliahan Saat Ini .....	58
Tabel 4.11 Analisis Deskriptif <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	59
Tabel 4.12 Analisis Deskriptif <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	60
Tabel 4.13 Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	61
Tabel 4.14 Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol .....	61
Tabel 4.15 Uji Validitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	62

Tabel 4.16 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	62
Tabel 4.17 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	63
Tabel 4.18 Uji <i>Homogenitas Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	64
Tabel 4.19 Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	65
Tabel 4.20 Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.21 Uji Validitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	66
Tabel 4.22 Uji Reliabilitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	66
Tabel 4.23 Uji Normalitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	67
Tabel 4.24 Uji <i>Homogenitas Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	67
Tabel 4.25 Uji Independent <i>Sample T-Test Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	68
Tabel 4.26 Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	69
Tabel 4.27 Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	35
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian dengan Kuasi Eksperimen.....	35
Gambar 3.3 Kerangka <i>Pre-Test</i> , Eksperimen, dan <i>Post-Test</i> .....	41

