



**PENGARUH PENGGUNAAN *CHATBOT AI*
(*SCHOOLMENTALHEALTH.ID*) TERHADAP TINGKAT *BODY*
IMAGE REMAJA DI SMA X JAKARTA**

TUGAS AKHIR

Oleh:

RISKIA DIANA PUTRI

46120120006

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH PENGGUNAAN *CHATBOT AI*
(*SCHOOLMENTALHEALTH.ID*) TERHADAP TINGKAT *BODY*
IMAGE REMAJA DI SMA X JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

Oleh:

RISKIA DIANA PUTRI

46120120006

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

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riskia Diana Putri

NIM : 46120120006

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan *Chatbot AI (schoolmentalhealth.id)*
terhadap Tingkat *Body Image* Remaja di SMA X Jakarta

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 7 Januari 2025



Riskia Diana Putri

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Riskia Diana Putri

NIM : 46120120006

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Chatbot AI (schoolmentalhealth.id) terhadap Tingkat Body Image Remaja di SMAN X 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:

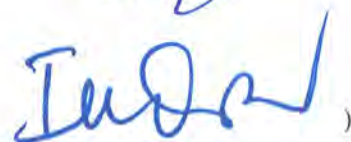
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0314108301



Ketua Penguji : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 8929660023



Penguji 1 : Dr. Indra Kusumah, M.Si. ()
NIDN : 0321078107



Jakarta, 22 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



ila Meiliyandrie 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, 7 Januari 2025



Penulis,

Riskia Diana Putri



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

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

Nama : Riskia Diana Putri

NIM : 46120120006

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan *Chatbot AI (schoolmentalhealth.id)*

terhadap Tingkat *Body Image* Remaja Di Sma X Jakarta

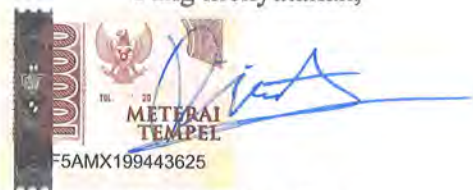
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang menyatakan,


The image shows a handwritten signature in blue ink over a red 10,000 Rupiah stamp and a blue official stamp. The blue stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and 'F5AMX199443625'.

Riskia Diana Putri

ABSTRAK

Nama : Riskia Diana Putri
NIM : 46120120006
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan *Chatbot AI (schoolmentalhealth.id)*
terhadap Tingkat *Body image* Remaja di SMA X Jakarta
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *Body image* antara sebelum dan sesudah menggunakan *Chatbot AI Mental Health*. Bruchon-Scheitzer (2002) mendefinisikan *Body image* sebagai perasaan, persepsi, dan sikap dari individu akan tubuhnya sendiri. Hal ini mencakup bagaimana cara individu memandang bentuk, ukuran, dan ciri-ciri tubuhnya, baik secara positif maupun negatif, serta bagaimana perasaannya terhadap tubuh tersebut. Responden pada penelitian ini adalah siswa/I kelas 12 SMA X Jakarta dengan total 64 responden yang terdiri dari 32 responden kelompok kontrol dan 32 responden kelompok eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* (kuasi eksperimen). Hasil analisis membuktikan terdapat perbedaan signifikan antara *Body image* responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi penggunaan *Chatbot AI Mental Health (Schoolmentalhealth.id)* yakni terdapat peningkatan *Body image*. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pemberian perlakuan intervensi berupa penggunaan *Chatbot AI Mental Health* dalam waktu 2 minggu memberikan pengaruh yang signifikan, intervensi ini memberikan ruang bagi individu untuk mengevaluasi ulang makna tubuh mereka secara lebih positif.

Kata Kunci: *Body image, chatbot AI, schoolmentalhealth.id, remaja*

ABSTRACT

Name : Riskia Diana Putri
NIM : 46120120006
Study Program : Psychology
Thesis Title : *The Influence of Using AI Chatbot (schoolmentalhealth.id) on the Level of Body image of Adolescents at SMA X Jakarta*
Counsellor : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the differences in Body image levels before and after using AI Mental Health Chatbot. Bruchon-Scheitzer (2002) defines Body image as an individual's feelings, perceptions, and attitudes towards their own body. This includes how individuals view the shape, size, and characteristics of their body, both positively and negatively, and how they feel about their body. The respondents in this study were grade XII students of SMA X Jakarta with a total of 64 respondents consisting of 32 respondents in the control group and 32 respondents in the experimental group. The design of this study used a quantitative approach with a quasi-experimental design. The results of the analysis proved that there was a significant difference between the Body image of respondents before and after being given an intervention using AI Mental Health Chatbot (Schoolmentalhealth.id), namely an increase in Body image. The experimental group showed a higher increase than the control group. Providing intervention treatment in the form of using AI Mental Health Chatbot for 2 weeks had a significant effect, this intervention provided space for individuals to re-evaluate the meaning of their bodies in a more positive way.

Keywords: *Body image, chatbot AI, schoolmentalhealth.id, adolescent*

DAFTAR ISI

HALAMN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
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.....	9
2.1 Variabel Dependen (<i>Body image</i>).....	9
2.1.1 Definisi Variabel <i>Body image</i>	9
2.1.2 Aspek <i>Body image</i>	10
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Body image</i>	11
2.2 Variabel Independen <i>Chatbot AI</i>	12
2.1.1 Sejarah <i>Chatbot AI</i>	12
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Chatbot AI</i>	14
2.1.3 Manfaat Penggunaan <i>Chatbot AI</i>	14
2.3 Penelitian Terdahulu	15
2.4 Dinamika Penelitian.....	19
2.5 Kerangka Berpikir	21
2.6 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22

3.1 Desain Metode Penelitian	22
3.2 Populasi dan Sampel.....	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel	25
3.3 Definisi Operasional	25
3.3.1 Definisi Operasional Variabel Independen.....	25
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Dependen	26
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.5 Validitas & Reliabilitas.....	27
3.5.1 Validitas	27
3.5.2 Reliabilitas	34
3.5.3 Hasil Pengujian Alat Ukur.....	36
3.6 Analisis Data.....	36
3.6.1 Analisis Deskriptif	37
3.6.2 Analisis Inferensial	37
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
4.1 Gambaran Umum Subjek	40
4.2 Hasil.....	40
4.2.1 Analisis Deskriptif	40
4.2.2 Analisis Inferensial	47
4.3 Diskusi	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Keterbatasan penelitian.....	57
5.3 Keunikan Penelitian.....	57
5.4 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	22
Tabel 3.2 Daftar Jumlah Siswa	25
Tabel 3.3 Uji Validitas <i>Body image Pre-Test</i> Kelompok Kontrol (N = 32)	29
Tabel 3.4 Uji Validitas <i>Body image Post-Test</i> Kelompok Kontrol (N = 32).....	30
Tabel 3.5 Uji Validitas <i>Body image Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen (N = 32) ...	31
Tabel 3.6 Uji Validitas <i>Body image Post-Test</i> Kelompok Eksperimen (N = 32) ..	32
Tabel 3.7 Uji Validitas <i>Chatbot AI</i> (N = 32).....	33
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol	34
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 3.10 Uji Reliabilitas <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	35
Tabel 3.11 Uji Reliabilitas <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	35
Tabel 3.12 Uji Reliabilitas <i>Chatbot AI</i>	36
Tabel 4.1 Demografi Responden.....	41
Tabel 4.2 Demografi Skor Responden	41
Tabel 4.3 Demografi Skor Responden dalam Seminggu	45
Tabel 4.4 Demografi Skor Responden dalam Menit.....	46
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> (N: 32)	47
Tabel 4.6 Normalitas <i>Post-Test</i> (N: 32)	48
Tabel 4.7 Uji Homogenitas (N: 32).....	50
Tabel 4.8 Uji T <i>Body image</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Prosedur Kuasi Eksperimen	24
Gambar 4.1 Demografi Kelompok Skor Keseluruhan Responden	42
Gambar 4.2 Demografi Skor Kelompok Kontrol.....	42
Gambar 4.3 Demografi Skor Kelompok Eksperimen	43
Gambar 4.4 Demografi Skor Proses Penggunaan <i>schoolmentalhealth.id</i>	43
Gambar 4.5 Demografi Skor Konten Penggunaan <i>schoolmentalhealth.id</i>	44
Gambar 4.6 Demografi Skor Keseluruhan Penggunaan <i>schoolmentalhealth.id</i>	45
Gambar 4.7 Q-Q Plots <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	48
Gambar 4.8 Q-Q Plots <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	48
Gambar 4.9 Q-Q Plots <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	49
Gambar 4.10 Q-Q Plots <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	49

MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur	66
Lampiran 2 Bukti Penggunaan <i>Chatbot AI schoolmentalhealth.id</i>	76
Lampiran 3 Analisis Data.....	78
Lampiran 4 <i>Similarity Check</i>	107

