



**PENGARUH PENGGUNAAN *CHATBOT ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) MENTAL HEALTH* TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA DI SMA TUNAS HARAPAN**

**TUGAS AKHIR**

Oleh

**Amanda Putri WidiaNingsih**

**46120110005**

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 : Amanda Putri WidiaNingsih  
NIM : 46120110005  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Chatbot Artificial Intelligence  
(AI) Mental Health Terhadap Tingkat Stres Di SMA  
Tunas Harapan

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.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 05 Februari 2025

Yang menyatakan,



Amanda Putri WidiaNingsih


## HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Amanda Putri WidiaNingsih  
NIM : 46120110005  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health Terhadap Tingkat Stres Remaja Di SMA Tunas Harapan

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. Indra Kusumah, M.Si. (  )  
NIDN : 0321078107

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

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

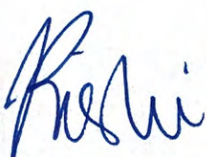
Jakarta, 22 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meilhyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, serta shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Penggunaan *Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health* terhadap Tingkat Stres Remaja di SMA Tunas Harapan**" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng Selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meilyandrie Indah Wardani, Ph. D Selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog Selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dr. Irma Himmatul Aliyyah, M. Psi., Psikolog Selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si., Selaku Ketua Sidang, atas waktu, perhatian, dan masukan yang sangat berarti dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si., selaku Dosen Reviewer sekaligus Dosen Penguji 1, yang telah memberikan kritik dan saran konstruktif untuk meningkatkan kualitas penelitian saya.
7. Kepada ayah dan ibu tercinta, Bapak Kamijo dan Ibu Sukarti, terima kasih atas cinta, dukungan, dan doa yang tak pernah terputus. Ayah, kerja kerasmu telah menjadi teladan berharga dalam hidupku dan keteguhanmu menjadi inspirasi besar dalam hidupku. Ibu, kasih sayang serta doamu selalu menjadi kekuatan yang mendampingi setiap langkahku. Segala pencapaian ini tidak akan terwujud tanpa pengorbanan dan cinta kalian.

8. Kepada kakak saya tercinta, Ika Yunita Sari, terima kasih atas dukungan, nasihat, dan kasih sayang yang selalu hadir di setiap langkah perjalanan saya. Kehadiranmu sebagai kakak tidak hanya menjadi panutan, tetapi juga teman yang selalu siap mendukung dan memberikan semangat di saat-saat sulit.

9. Kepada Bapak Julianto, guru di SMA Tunas Harapan, saya sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, dukungan, dan informasi yang telah Bapak berikan selama proses penelitian ini. Arahan dan bantuan Bapak sangat berarti dalam melengkapi data dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi di sekolah.

10. Kepada seluruh siswa SMA Tunas Harapan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas partisipasi, waktu, dan kejujuran kalian dalam menjawab kuesioner. Tanpa kontribusi kalian, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik.

11. Kepada sahabat-sahabat saya yang luar biasa, Risky Hanum Sari, Adinda Cahya, Nada Rachmawaty, Nel Fitri, Salsabila Yusuf, Farach Noer Salsabila, Shely Mulianny, Yunita Patrisiyah, Febriyanti, Arini Dwi Pertiwi, Mega Sukmawati, Ade Ningsih . Kalian adalah keluarga kedua yang selalu ada dalam suka maupun duka. Terima kasih telah menjadi teman yang setia dan selalu memberikan semangat di setiap langkah perjalanan ini.

12. Kepada Wawan Setiawan, terima kasih telah menjadi pendamping yang setia dalam perjalanan ini. Kehadiranmu memberikan semangat, dukungan, dan kekuatan di setiap momen, baik dalam suka maupun duka dan saya sungguh bersyukur atas kehadiranmu dalam hidup saya.

13. Terakhir, Kepada diri saya sendiri, Terima kasih telah bertahan sejauh ini, meskipun banyak rintangan yang harus dilalui. Terima kasih karena tidak menyerah, bahkan di saat dunia terasa begitu berat. Serta telah menunjukkan keberanian untuk terus melangkah, meski seringkali diwarnai rasa lelah, ragu, dan putus asa. Terima kasih telah percaya pada diri sendiri, dan teruslah melangkah dengan penuh keyakinan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan Skripsi ini dapat memberikan manfaat

dalam pengembangan ilmu dan menjadi langkah awal penulis untuk berkontribusi dalam bidang psikologi.

Jakarta, 10 Januari 2025



Amanda Putri WidiaNingsih





## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amanda Putri WidiaNingsih  
NIM : 46120110005  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Chatbot Artificial Intelligence (AI) Mental Health Terhadap Tingkat Stres Di SMA Tunas Harapan

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 Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 Februari 2025

Yang menyatakan,



Amanda Putri WidiaNingsih

## ABSTRAK

Nama : Amanda Putri WidiaNingsih  
NIM : 46120110005  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Penggunaan Chatbot Artificial Intelligence (AI)  
Mental Health Terhadap Tingkat Stres Di SMA Tunas  
Harapan  
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, M. Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan chatbot berbasis Artificial Intelligence (AI) terhadap tingkat stres akademik siswa. Penelitian ini melibatkan 60 siswa SMA Tunas Harapan, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah penggunaan chatbot SchoolMentalHealth.id. Hasil Independent T-Test dengan nilai t sebesar 3.629 dan tingkat signifikansi 0.001 ( $< 0.05$ ) menunjukkan bahwa penggunaan chatbot berbasis AI efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa. Penurunan rata-rata tingkat stres pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa chatbot berbasis AI memiliki potensi besar sebagai alat pendukung kesehatan mental siswa.

**Kata Kunci:** Chatbot, *Artificial Intelligence*, Stres Akademik, Kesehatan Mental, Siswa



## ***ABSTRACT***

*Name* : Amanda Putri WidiaNingsih  
*NIM* : 46120110005  
*Study Program* : Psychology  
*Thesis Title* : *The Effect of Using Artificial Intelligence (AI)-Based Mental Health Chatbots on the Stress Levels of Adolescents at SMA Tunas Harapan*  
*Counsellor* : Dr. Irma Himmatul Aliyyah, M. Psi., Psikolog

*This study aims to evaluate the impact of using an Artificial Intelligence (AI)-based chatbot on students' academic stress levels. The study involved 60 students from SMA Tunas Harapan, divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 30 students. The results showed a significant reduction in stress levels in the experimental group after using the SchoolMentalHealth.id chatbot. The Independent T-Test results, with a t-value of 3.629 and a significance level of 0.001 (< 0.05), indicated that the use of the AI-based chatbot effectively reduced academic stress levels. The average reduction in stress levels in the experimental group was significantly greater than in the control group, suggesting that AI-based chatbots have great potential as a tool to support students' mental health.*

**Keywords:** *Chatbot, Artificial Intelligence, Academic Stress, Mental Health, Students*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Stres Akademik.....	8
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	8
2.1.2 Dimensi Stres Akademik.....	8
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	10
2.2 <i>Artificial Intelligence (AI)</i> .....	11
2.2.1 Definisi <i>Artificial Intelligence (AI)</i> .....	11
2.2.2 Manfaat Penggunaan <i>Artificial Intelligence (AI)</i> .....	12
2.2.3 <i>SchoolMentalHealth.id</i> .....	13
2.2.4 Fitur-Fitur <i>SchoolMentalHealth.id</i> .....	13
2.3 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu.....	14
2.4 Dinamika Penelitian.....	20
2.5 Kerangka Berpikir.....	22
2.6 Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>

3.1 Desain Penelitian.....	24
3.1.1 Desain dan Prosedur Eksperimen.....	24
3.1.2 Identifikasi Variabel.....	26
3.2 Populasi dan Sampel.....	26
3.2.1 Populasi Penelitian.....	26
3.2.2 Sampel.....	27
3.3 Definisi Operasional.....	27
3.3.1 Stres Akademik.....	27
3.3.2 <i>Artificial Intelligence (AI) Mental Health</i> .....	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1 Alat Ukur Penelitian.....	29
3.4.2 Blueprint Alat Ukur.....	29
3.4.2.1 Blueprint Alat Ukur Tingkat Stres.....	29
3.4.2.2 Blueprint Alat Ukur <i>Artificial Intelligence (AI)</i> .....	31
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	32
3.5.1 Validitas.....	32
3.5.2 Reliabilitas & Analisis Item.....	36
3.6 Analisis Data.....	37
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2 Analisis Inferensial.....	37
3.6.2.1 Uji Normalitas.....	37
3.6.2.2 Uji Homogenitas.....	37
3.6.2.3 Uji Hipotesis.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	39
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Analisis Deskriptif.....	39
4.2.1.1 Karakteristik Responden Kelompok Kontrol.....	39
4.2.1.2 Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen.....	40
4.2.2 Analisis Inferensial.....	41
4.2.2.1 Hasil Uji Normalitas.....	41
4.2.2.2 Hasil Uji Homogenitas.....	42
4.2.2.1 Hasil Uji Paired T-Test.....	42
4.2.2.1 Hasil Uji Independent T-Test.....	44

4.3 Pembahasan.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
5.2.2.1 Saran Untuk SMA Tunas Harapan.....	49
5.2.2.2 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian-Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Skala <i>Likert</i>	29
Tabel 3.2 Blueprint Alat Ukur Tingkat Stres	29
Tabel 3.3 Blueprint Alat Ukur <i>Artificial Intelligence (AI)</i>	31
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kelompok Kontrol Pretest	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kelompok Kontrol Posttest	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Kelompok Eksperimen Pretest	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Kelompok Eksperimen Posttest	34
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Kelompok Eksperimen <i>AI</i>	35
Tabel 3.9 Hasil Uji Reabilitas	36
Tabel 4.1 Distribusi Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Distribusi Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.3 Distribusi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.4 Distribusi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Deskripsi Data Paired T-Test	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Data Paired T-Test	43
Tabel 4.9 Hasil Uji Independent T-Test	44

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian	24
Gambar 3.2 Prosedur Kuasi Eksperimen menggunakan perlakuan Penggunaan AI	25

