

**PENGARUH KESEPIAN DAN JENIS KELAMIN TERHADAP INTENSI
MENCARI BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI CHATGPT
PADA INDIVIDU *EMERGING ADULthood***



Oleh:

Marchella Risya Maharani

1801621118

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2025**

**PENGARUH KESEPIAN DAN JENIS KELAMIN TERHADAP INTENSI
MENCARI BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI CHATGPT
PADA INDIVIDU *EMERGING ADULthood***



Oleh:

Marchella Risya Maharani

1801621118

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar**

Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

PENGARUH KESEPIAN DAN JENIS KELAMIN TERHADAP INTENSI
MENCARI BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI CHATGPT PADA
INDIVIDU *EMERGING ADULthood*

Nama Mahasiswa : Marchella Risya Maharani

NIM : 1801621118

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 23 Juni 2025

Pembimbing I



Rahmadianty Gazadinda, M.Sc

NIP. 199206162019302038

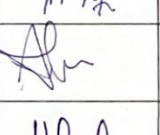
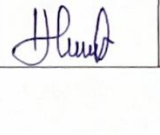
Pembimbing II



Redo Tridinata Wijaya, M.Psi.

NIP. 19950602202406100

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.St. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/2025
Ketua Penguji Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog		07/07/2025
Dosen Penguji I (anggota) Ernawati, M.Psi., Psikolog		04/07/25
Dosen Penguji II (anggota) Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog		04/07/25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Marchella Risya Maharani

NIM : 1801621118

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Kesepian dan Jenis Kelamin terhadap Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT pada individu *Emerging Adulthood*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Marchella Risya Maharani)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"My success is only by Allah"

(Surah Hud: 88)

"Trust the process. Even slow progress is still progress"

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk ibu tercinta, yang dengan cinta, doa, dan ketulusan yang tak pernah putus, menjadi alasan peneliti mampu bertahan hingga titik ini. Selain itu, untuk diri sendiri, terima kasih telah terus melangkah meski sering merasa ragu dan lelah. Skripsi ini adalah wujud kecil dari perjuangan panjang yang penuh jatuh bangun, serta bentuk syukur atas setiap proses yang telah dilalui dengan doa, usaha, dan keyakinan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Marchella Risya Maharani
NIM : 1801621118
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : marchella.risyam@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh Keseharian dan Jenis Kelamin terhadap Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui

ChatGPT pada individu *Emerging Adulthood*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Penulis



(Marchella Risya Maharani)

MARCHELLA RISYA MAHARANI

PENGARUH KESEPIAN DAN JENIS KELAMIN TERHADAP INTENSI
MENCARI BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI CHATGPT PADA
INDIVIDU *EMERGING ADULTHOOD*

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

(2025)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Kesepian dan Jenis Kelamin terhadap Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT pada individu *Emerging Adulthood*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional non-eksperimental. Peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner dengan total 315 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Partisipan pada penelitian ini berfokus pada Generasi Z dengan jumlah laki-laki sebesar 66 partisipan dan perempuan sebesar 249 partisipan. Partisipan juga terdiri dari berbagai provinsi di wilayah Indonesia. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensi mencari bantuan adalah *General Help-Seeking Questionnaire* dan untuk mengukur kesepian adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Hasil penelitian ini secara simultan dapat dikatakan hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, artinya kedua variabel tersebut memiliki kontribusi dalam memengaruhi kecenderungan individu untuk mencari bantuan melalui ChatGPT.

Kata Kunci : Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental, Kesepian, Jenis Kelamin, ChatGPT, *Emerging Adulthood*

MARCHELLA RISYA MAHARANI

**THE EFFECT OF LONELINESS AND GENDER ON THE MENTAL HEALTH
HELP SEEKING INTENTIONS THROUGH CHATGPT AMONG
EMERGING ADULTHOOD**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

(2025)

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of loneliness and gender on the intention to seek mental health help through ChatGPT among Generation Z. The method used in this study is quantitative with a non-experimental correlational approach. Data were collected using questionnaires from a total of 315 respondents who met the research criteria. The participants of this study focused on members of Generation Z, consisting of 66 male and 249 female participants. Participants were also drawn from various provinces across Indonesia. The instrument used to measure help-seeking intention was the General Help-Seeking Questionnaire, while loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3. The results of this study simultaneously indicate that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning that both variables contribute to influencing individuals' tendency to seek help through ChatGPT.

Keyword : *Mental Health Help-Seeking Intention, Loneliness, Gender, ChatGPT, Emerging Adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Pengaruh Kesepian dan Jenis Kelamin terhadap Intensi Mencari Bantuan melalui ChatGPT pada Generasi Z" ini dapat diselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas dukungan dan kepemimpinan yang menginspirasi.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi yang telah mengarahkan jalannya proses akademik selama peneliti menempuh pendidikan di program studi ini.
6. Mba Rahmadianty Gazadinda, M.Sc., sebagai dosen pembimbing pertama,
7. Bapak Redo Tridinata Wijaya, M.Psi., sebagai dosen pembimbing kedua, yang telah memberikan bimbingan, masukan konstruktif, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, S.Psi., M.Si., juga sebagai dosen pembimbing akademik, yang telah mendampingi perjalanan akademik peneliti dengan penuh perhatian dan arahan yang bermanfaat.
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi yang telah membagikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

10. Staf administrasi serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi yang selalu siap membantu dalam pengurusan berbagai kebutuhan akademik maupun non-akademik.
11. Mama tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi utama, atas segala kasih sayang, dukungan moral dan spiritual yang tiada henti.
12. Caryn Putri, selaku saudara kandung tercinta, yang selalu menyebalkan, tetapi menjadi penghibur dan penyemangat ketika peneliti menyusun skripsi.
13. Allesandro Fazil, yang menjadi kekuatan *support system* dalam mendampingi peneliti melewati berbagai proses penuh tantangan ini.
14. Sahabat-sahabat dekat yaitu Azizah, Devi, Kayla, Via, dan Voya, atas tawa, cerita, dan semangat yang telah mengisi hari-hari penuh perjuangan selama kuliah.
15. Seluruh mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2021, khususnya Kelas B, atas kebersamaan dan kerja sama yang hangat.
16. Teman-teman penelitian skripsi payungan saya yaitu Devi dan Bia, yang senantiasa saling mendukung selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
17. Para responden penelitian yang dengan sukarela dan antusias memberikan data yang sangat dibutuhkan dalam penelitian ini.
18. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun kontribusinya sangat berarti dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat, baik bagi perkembangan ilmu psikologi maupun sebagai referensi dalam topik kesepian dan intensi mencari bantuan.

Jakarta, 20 Juni 2025

Marchella Risya Maharani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Pembatasan Masalah	11
1.4. Rumusan Masalah	11
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6. Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	12
1.6.2.1 Bagi <i>Emerging Adulthood</i> sebagai Pengguna Teknologi	12
1.6.2.2 Bagi Masyarakat.....	12
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental	13
2.1.1 Pengertian Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental	13
2.1.2 Dimensi Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental.....	14
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental	14
2.2 Kesepian.....	17
2.2.1 Pengertian Kesepian.....	17
2.2.2 Dimensi Kesepian	19
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesepian	19
2.3 Jenis Kelamin	20
2.3.1 Pengertian Jenis Kelamin.....	20
2.4 Tinjauan Pustaka Dinamika Antar Variabel	20
2.5 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	22
2.6 Hipotesis Penelitian.....	23
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26

3.1	Tipe Penelitian	26
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.2.1	Definisi Konseptual.....	27
3.2.1.1	Definisi Konseptual Intensi Mencari Bantuan	27
3.2.1.2	Definisi Konseptual Kesepian.....	27
3.2.1.3	Definisi Konseptual Jenis Kelamin.....	27
3.2.2	Definisi Operasional.....	28
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1	Populasi Penelitian.....	28
3.3.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3.3	Teknik Sampling	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	30
3.4.2	Instrumen Penelitian.....	30
3.5	Analisis Data	41
3.5.1	Analisis Deskriptif	41
3.5.2	Uji Asumsi Prasyarat	41
3.5.3	Analisis Hipotesis	43
3.5.4	Analisis Tambahan	44
BAB IV		46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Gambaran Partisipan	46
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	48
4.2	Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1	Persiapan Penelitian	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	51
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.1	Data Statistika Deskriptif Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental	52
4.3.2	Data Statistika Deskriptif Kesepian	53
4.3.3	Data Statistika Deskriptif Jenis Kelamin	54
4.3.4	Hasil Uji Asumsi.....	55
4.3.5	Hasil Uji Hipotesis	60
4.4	Hasil Analisis Pendukung	62
4.4.1	Analisis Deskriptif	62
4.4.2	Uji Independent Sample T-test.....	63
4.5	Pembahasan.....	64
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V		69
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN		69
5.1	Kesimpulan	69
5.2	Implikasi.....	69
5.3	Saran dan Rekomendasi	70
5.3.1	Bagi <i>Emerging Adulthood</i> sebagai Pengguna Teknologi	70
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA		71

LAMPIRAN.....	79
RIWAYAT HIDUP	173



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Intensi Mencari Bantuan.....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skor Skala Intensi Mencari Bantuan.....	33
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kesepian.....	39
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skor Skala Kesepian.....	39
Tabel 3.6 Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Kesepian.....	41
Tabel 4.1 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.3 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	48
Tabel 4.4 Data Statistik Deskriptif Intensi Mencari Bantuan	52
Tabel 4.5 Data Statistika Deskriptif Kesepian	53
Tabel 4.6 Statistika Deskriptif Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	56
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	56
Tabel 4.9 Uji Heteroskedastisitas.....	57
Tabel 4.10 Uji Autokorelasi.....	57
Tabel 4.11 Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4.17 Uji Homogen.....	59
Tabel 4.12 Uji Korelasi	59
Tabel 4.13 Uji Regresi Linear Berganda.....	60
Tabel 4.14 Uji Regresi Linear Berganda.....	61
Tabel 4.15. Hasil Analisis Deskriptif Kemungkinan Individu Mencari Bantuan Pada Saat Mengalami Masalah Pribadi Atau Emosional Ke ChatGPT	62
Tabel 4.16 Hasil Analisis Deskriptif Kemungkinan Individu Mencari Bantuan Pada Saat Merasakan Tertekan Atau Ingin Bunuh Diri ke ChatGPT	63
Tabel 4.18 Uji Independent Sample T-test	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	23
Gambar 4.1 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental	79
Lampiran 2 Instrumen Kesepian	83
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Alat Ukur	86
Lampiran 4 <i>Expert Judgement</i>	87
Lampiran 5 Demografi Partisipan Final.....	152
Lampiran 6 Hasil Data Deskriptif.....	154
Lampiran 7 Uji Asumsi.....	156
Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	158
Lampiran 9 Hasil Analisis Pendukung.....	159
Lampiran 10 Data Mentah Final	160

