

**PENGARUH PERSEPSI KEGUNAAN CHATGPT TERHADAP
PERILAKU Mencari BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI
CHATGPT PADA GENERASI Z**



Oleh:

Zahra Nurfathiya

1801622003

PSIKOLOGI

SKRIPSI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

**PENGARUH PERSEPSI KEGUNAAN CHATGPT TERHADAP
PERILAKU Mencari BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI
CHATGPT PADA GENERASI Z**



Oleh:

Zahra Nurfathiya

1801622003

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

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

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

“Pengaruh Persepsi Kegunaan ChatGPT terhadap Perilaku Mencari Bantuan
Kesehatan Mental melalui ChatGPT pada Generasi Z”

Nama : Zahra Nurfathiya

NIM : 1801622003

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : Kamis, 18 Juni 2026

Pembimbing I

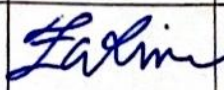
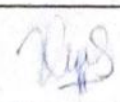


Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc
NIP. 199206162019032038

Pembimbing II



Muhammad Ikbah Wahyu Sukron, M.A.
NIP. 199702282024061001

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		27/7/2024
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		29/7/2024
Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)		13 Juli 2026
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		10 Juli 2026
Syahid Izharuddin, M.Si (Dosen Penguji II)		7 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Zahra Nurfathiya

NIM : 1801622003

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Persepsi Kegunaan ChatGPT terhadap Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT pada Generasi Z”

adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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.

Bogor, 9 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Zahra Nurfathiya

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Just because one day out of 365 is a mess, doesn’t mean your whole life is ruined.”

Ahn Keonho

“Your past mistakes don’t define you. Who you are now is someone who learned from them, that’s enough.”

Martin J. Edwards

PERSEMBAHAN

Untuk setiap kata penat yang pernah terucap dan setiap usaha kecil yang membawa sampai di titik ini. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan, berproses, dan tetap melangkah di tengah berbagai keadaan yang tidak selalu mudah. Untuk Ibu tercinta yang kini hidup dalam doa dan kenangan, Ayah, keluarga, serta sahabat-sahabat yang selalu menjadi tempat pulang dan bagian dari perjalanan hidup penulis.



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

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 : Zahra Nurfathiya
NIM : 1801622003
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : fathiyazara.work@gmail.com

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

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

Yang berjudul:

Pengaruh Persepsi Kegunaan ChatGPT terhadap Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT pada Generasi Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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.

Bogor, 9 Juni 2026

Zahra Nurfathiya

ZAHRA NURFATHIYA

**PENGARUH PERSEPSI KEGUNAAN CHATGPT TERHADAP
PERILAKU Mencari BANTUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI
CHATGPT PADA GENERASI Z**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh persepsi kegunaan ChatGPT terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental melalui ChatGPT pada Generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring dengan total 290 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh partisipan terdiri dari 79 laki-laki dan 211 perempuan yang merupakan individu Generasi Z dari berbagai provinsi di Indonesia. Alat ukur untuk variabel perilaku mencari bantuan kesehatan mental menggunakan *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ), sedangkan variabel persepsi kegunaan diukur dengan skala *Perceived Usefulness*. Analisis data untuk pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh signifikan antara persepsi kegunaan ChatGPT terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental melalui ChatGPT pada Generasi Z. Persepsi kegunaan ChatGPT memberikan kontribusi sebesar 19,3% terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental melalui ChatGPT. Selain itu, persepsi kegunaan ChatGPT ditemukan berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental melalui ChatGPT. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penilaian individu terhadap kegunaan ChatGPT, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mencari bantuan kesehatan mental melalui *platform* tersebut.

Kata kunci: chatgpt, generasi z, perilaku mencari bantuan kesehatan mental, persepsi kegunaan.

ZAHRA NURFATHIYA

**THE EFFECT OF PERCEIVED USEFULNESS OF CHATGPT ON MENTAL
HEALTH HELP-SEEKING BEHAVIOR THROUGH CHATGPT AMONG
GENERATION Z**

Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology
In Universitas Negeri Jakarta
2026*

ABSTRACT

This study was conducted to analyze the effect of the perceived usefulness of ChatGPT on mental health help-seeking behavior through ChatGPT among Generation Z. The research method used was quantitative with a non-experimental correlational design. Data collection was carried out using online questionnaires with a total of 290 participants who met the research criteria. All participants consisted of 79 males and 211 females who are Generation Z individuals from various provinces in Indonesia. The measurement tool for the mental health help-seeking behavior variable used the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ), while the perceived usefulness variable was measured with the Perceived Usefulness scale. Data analysis for hypothesis testing was performed using simple linear regression analysis. The research results showed a significance value of $p < 0,001$ ($p < 0,05$), meaning that there is a significant effect of the perceived usefulness of ChatGPT on mental health help-seeking behavior through ChatGPT among Generation Z. The perceived usefulness of ChatGPT contributed 19,3% to mental health help-seeking behavior through ChatGPT. Additionally, the perceived usefulness of ChatGPT was found to have a positive and significant effect on mental health help-seeking behavior through ChatGPT. This indicates that the higher an individual's perception of the usefulness of ChatGPT, the higher their tendency to seek mental health help through the platform.

Keywords: chatgpt, generation z, mental health help-seeking behavior, perceived usefulness

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan draf hingga akhir penelitian, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada:

1. Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Kepala Program Studi.
4. Mba Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing I penulis. Terima kasih atas bimbingan, ilmu, arahan, dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Mas Muhammad Ikbil Wahyu Sukron, M.A., selaku Dosen Pembimbing II penulis. Terima kasih atas ketersediaan waktu, ilmu, serta diskusi-diskusi bermanfaat selama bimbingan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu, bimbingan, dan wawasan yang telah diberikan sehingga turut mendukung proses pembelajaran dan perkembangan penulis selama masa perkuliahan.

8. Almarhum Ibu, yang telah berpulang ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, dan pelajaran hidup yang berharga. Meskipun tidak dapat mendampingi peneliti hingga menyelesaikan pendidikan ini, cinta dan kenangan yang ditinggalkan senantiasa menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis.
9. Ayah penulis, yang telah memberikan dukungan, doa, dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala upaya dan perhatian yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
10. Kakak-kakak penulis, Rakhshan dan Dafiq yang kehadirannya turut mewarnai dan membawa keceriaan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat penulis di perkuliahan, Ji'ta Az-zahra, Dianati Zahrina Wahyudi, Angelita Nurul Fajriah. Terima kasih telah membersamai proses menuju pendewasaan ini. May life be kind to each of you and may all your dreams find their way home.
12. Sahabat-sahabat penulis sejak SMA, Gladis Intan Kamila dan Allyvia Ari Andini, yang menjadi tempat penulis pulang dalam berbagai keadaan. Terima kasih atas kehadiran, penerimaan, dan persahabatan yang terus terjaga hingga saat ini.
13. Martin J. Edwards, yang telah menjadi sumber inspirasi terbesar bagi penulis. Terima kasih atas ketulusan, semangat, dan nilai-nilai kehidupan yang ditunjukkan, yang senantiasa mengingatkan penulis untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna dan tetap teguh di tengah berbagai tantangan.
14. Untuk diri sendiri. Terima kasih atas setiap langkah yang tetap diupayakan, bahkan ketika keadaan terasa berat dan arah yang dituju tampak penuh ketidakpastian. Terima kasih telah bertahan dan memberikan yang terbaik hingga akhirnya dapat menyelesaikan perjalanan ini.

Bogor, 9 Juni 2026



Zahra Nurfathiya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
1.6.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	11
2.1.1. Definisi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental.....	11
2.1.2. Dimensi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	12
2.1.3. Faktor Pengaruh Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	13
2.2. Persepsi Kegunaan ChatGPT	14
2.2.1. Definisi Persepsi Kegunaan ChatGPT	14
2.2.2. Indikator Persepsi Kegunaan ChatGPT	16
2.2.3. Faktor Pengaruh Persepsi Kegunaan ChatGPT	16
2.3. Generasi Z	17
2.4. Dinamika Antar Variabel	19
2.5. Kerangka Konseptual	22
2.6. Hipotesis Penelitian	23
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Tipe Penelitian	25
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	25
3.2.1. Definisi Konseptual	26
3.2.2. Definisi Operasional	26
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1. Populasi Penelitian.....	27
3.3.2. Sampel Penelitian	27
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	28

3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	28
3.4.2. Instrumen Penelitian	28
3.5. Analisis Data.....	42
3.5.1. Uji Instrumen	42
3.5.2. Uji Asumsi Prasyarat	42
3.5.3. Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	45
4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	46
4.1.3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	46
4.1.4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Frekuensi Penggunaan ChatGPT	48
4.2. Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	48
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1. Variabel Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT	51
4.3.2. Variabel Persepsi Kegunaan ChatGPT	52
4.3.3. Hasil Uji Asumsi	52
4.3.4. Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.3.5. Hasil Analisis Pendukung	56
4.4. Pembahasan	60
4.5. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	65
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Implikasi.....	65
5.3. Saran dan Rekomendasi	66
5.3.1. Bagi Pengguna ChatGPT	66
5.3.2. Bagi Pengembang AI	66
5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	74
RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	31
Tabel 3. 2. Rentang Skala Pilihan Jawaban Instrumen Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental.....	31
Tabel 3. 3. Kisi-Kisi Instrumen Persepsi Kegunaan ChatGPT	32
Tabel 3. 4. Rentang Skala Pilihan Jawaban Instrumen Persepsi Kegunaan ChatGPT	33
Tabel 3. 5. Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Persepsi Kegunaan ChatGPT.....	36
Tabel 3. 6. Hasil Analisis Item Alat Ukur Persepsi Kegunaan ChatGPT.....	37
Tabel 3. 7. Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	40
Tabel 3. 8. Hasil Analisis Item Alat Ukur Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	40
Tabel 4. 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	46
Tabel 4. 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	46
Tabel 4. 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Frekuensi Penggunaan ChatGPT. 48	
Tabel 4. 5. Analisis Deskriptif Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT.....	51
Tabel 4. 6. Analisis Deskriptif Persepsi Kegunaan ChatGPT	52
Tabel 4. 7. Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 4. 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas	55
Tabel 4. 9. Hasil Uji Regresi	55
Tabel 4. 10. Hasil Koefisien Regresi.....	56
Tabel 4. 11. Analisis Deskriptif pada Item Kemungkinan Individu Mencari Bantuan Permasalahan Sehari-Hari melalui ChatGPT	57
Tabel 4. 12. Analisis Deskriptif pada Item Kemungkinan Individu Mencari Bantuan Emosional melalui ChatGPT	57
Tabel 4. 13. Gambaran Perilaku Mencari Bantuan melalui ChatGPT Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4. 14. Analisis Uji Beda Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	59
Tabel 4. 15. Gambaran Persepsi Kegunaan ChatGPT Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4. 16. Analisis Uji Beda Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 4. 1. <i>Outlier</i> Variabel Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT.....	53
Gambar 4. 2. <i>Outlier</i> Variabel Persepsi Kegunaan ChatGPT Tahap 1	53
Gambar 4. 3. <i>Outlier</i> Variabel Persepsi Kegunaan ChatGPT Tahap 2	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental	74
Lampiran 2 Alat Ukur Persepsi Kegunaan ChatGPT.....	77
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Alat Ukur Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT.....	79
Lampiran 4 Hasil Uji Coba Alat Ukur Persepsi Kegunaan ChatGPT.....	81
Lampiran 5 Data Demografi Partisipan	82
Lampiran 6 Hasil Analisis Deskriptif.....	84
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi.....	85
Lampiran 8 Hasil Uji Regresi	86
Lampiran 9 Hasil Analisis Deskriptif pada Item Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental melalui ChatGPT.....	87
Lampiran 10 Hasil Uji Beda	88
Lampiran 11 <i>Expert Judgement</i>	89
Lampiran 12 Data Uji Alat Ukur.....	109
Lampiran 13 Data Final	109

