

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan mahasiswa sarjana tingkat akhir merupakan salah satu fase kehidupan yang memiliki bermacam-macam tantangan. Salah satu tantangan tersebut adalah adanya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akhir atau yang biasa disebut sebagai skripsi. Menurut Ishaq (2017), skripsi adalah karya ilmiah dari mahasiswa yang berasal dari program strata satu (S-1) yang disusun berdasarkan penelitian lapangan, perpustakaan, atau laboratorium demi mendapatkan gelar kesarjanaan. Skripsi menuntut mahasiswa untuk berpikir kritis, analitis, dan mampu untuk sintesis pengetahuan yang dapat berujung kepada kelelahan mental (Rahmat dkk., 2020; Dubey, 2019). Selain skripsi, mahasiswa tingkat akhir juga memanfaatkan kekosongan waktu untuk mengerjakan hal-hal lain di luar skripsi, seperti berkarir hingga mengikuti kegiatan penunjang karir (Zunita dkk., 2019). Setiap kegiatan ini menambah tanggung jawab baru kepada mahasiswa selama durasi pengerjaan skripsi sehingga mahasiswa dapat mengalami stres akademik—kehadiran stresor akademik yang kemudian menghasilkan beberapa reaksi mulai dari reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif (Gadzella, 1994). Stres akademik termasuk pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu *frustrations, changes, pressure, conflict, self-imposed* (Morris 1990; Gadzella, 1994).

Frustrations adalah keadaan terhalangnya kebutuhan dan dorongan untuk dapat terpenuhi, baik oleh sesuatu yang bersifat mencegah atau bahkan menghalangi individu dalam memperoleh tujuannya maupun dari hilangnya objek tujuan yang ingin dicapai (Morris, 1990). *Frustrations* dapat terjadi karena beberapa hal seperti mengalami ketertundaan, kerepotan dalam menjalani keseharian, keterbatasan sumber daya yang dimiliki, kehilangan, kegagalan, hingga diskriminasi (Morris, 1990). Pada saat mahasiswa berada pada tahun akhir, mereka dapat menggunakan waktunya untuk tidak hanya mengerjakan skripsi tetapi juga melakukan kegiatan produktif lain (Zunita dkk., 2019). Dalam berkegiatan, mahasiswa dapat merasakan adanya tanggungjawab dari setiap kegiatan yang membuat mahasiswa mengalami rasa kewalahan dan penurunan motivasi untuk menuntaskan setiap kegiatan (Oram & Rogers, 2022; Oram dkk., 2020). Kegiatan ini juga memungkinkan individu untuk meninggalkan lingkungannya (Oram & Rogers, 2022; Oram dkk., 2020). Adanya peristiwa tersebut dapat membuat seseorang mengalami stres akademik (Oswalt & Riddock, 2007).

Conflict mengacu pada keadaan individu dalam mengalami dua atau lebih dorongan yang tidak memiliki suatu bentuk kesamaan apapun secara bersamaan (Morris, 1990). *Conflict* dapat terjadi akibat individu tidak dapat melakukan kedua hal tersebut dalam waktu yang sama dan dituntut untuk memilih salah satunya (Morris, 1990). Selain menyelesaikan skripsi, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk dapat memiliki kesiapan untuk menghadapi dunia paska kampus (Wong & Hoskins, 2022). Oleh karena itu, mereka perlu untuk mengikuti kegiatan yang dapat mengasah keterampilan sesuai dengan disiplin ilmu serta keterampilan lunak

mereka (Zunita dkk., 2019). Kedua kegiatan—baik itu menyelesaikan skripsi maupun mengikuti kegiatan persiapan paska kampus—memiliki durasi pengerjaan yang cukup lama dan tingkat fokus yang tinggi (Qadriani & Windasari, 2023; Pratiwi & Sepriadi, 2023). *Conflict* juga dapat berupa keinginan untuk mengerjakan hal non produktif saat mengerjakan skripsi (Zunita dkk., 2019). Keadaan ini menuntut mahasiswa tingkat akhir untuk memprioritaskan satu kegiatan dibandingkan dengan kegiatan lainnya yang kemudian berujung kepada stres (Calonia & Pagente, 2023).

Pressure mengacu pada segala sesuatu yang memaksa individu untuk dapat melakukan upaya dalam menyelesaikan suatu aktivitas mulai dari mempercepat, mengerjakan dengan lebih intensif, atau mengubah perilaku (Morris, 1990). Individu yang sedang mengalami tekanan cenderung dapat bekerja lebih keras dan lebih lama dalam mencapai sesuatu (Morris, 1990). Mengerjakan skripsi merupakan aktivitas yang menekan secara kognitif karena aktivitas ini terdiri dari banyak kegiatan yang membutuhkan ketelitian seperti melakukan investigasi sistematis, melakukan ujicoba, menemukan fakta baru, hingga melakukan revisi (Anderson, 1957). Mereka juga dituntut untuk dapat menyelesaikan setiap tugas dalam skripsi dengan tenggat waktu baik itu ditentukan oleh pihak kampus maupun orangtua mereka sendiri (Sulasteri, 2019; Adelina, 2018; Etika & Hasibuan, 2016). Selain mengerjakan skripsi, mereka juga perlu menyiapkan diri untuk kehidupan paska kampus untuk menghadapi persaingan (Wong & Hoskins, 2022). Kegiatan ini ditemukan dapat melelahkan secara mental dan dapat memicu stres akademik (Rahmat dkk., 2020; Dubey, 2019; Etika & Hasibuan, 2016).

Changes mengacu pada setiap peristiwa cepat yang terjadi dengan transisi dalam kehidupan seseorang (Morris, 1990). Perubahan dapat membuat individu stres terlepas dari apa pun sumbernya baik itu dari hal yang diinginkan ataupun tidak (Morris, 1990). Pada saat mahasiswa berada pada tingkat akhir, mereka memiliki perubahan tanggung jawab dari kuliah menjadi mengerjakan skripsi dimana pengerjaannya dilakukan secara individual dengan durasi berbulan-bulan (Putri & Savira, 2013). Mereka dituntut untuk proaktif dan fokus dalam menyelesaikan skripsi sebelum tenggat waktu baik itu secara mandiri maupun dibantu oleh dosen pembimbing (Kinasih dkk., 2021). Keadaan ini berbeda pada tingkat sebelumnya dimana tugas lebih didominasi oleh proyek kelompok yang setiap tugasnya dapat dibagi kepada tiap anggota (Vonnisye dkk., 2022). Perubahan ini dapat menyebabkan stres akademik (Keane dkk., 2021).

Self-imposed mengacu pada keyakinan irasional dalam pikiran individu atas suatu stressor yang membuat mereka mengalami stres yang pada kenyataannya kehadiran stresor itu tidak ada di sekitar mereka (Morris, 1990). Stresor dapat memberikan perasaan tertekan walaupun stresor hanya ada di benak pikiran (Morris, 1990). Saat mahasiswa tingkat akhir menyelesaikan skripsi, mereka dapat teringat masalah pribadi lainnya (McEwen & Seeman, 1999). Hal ini mengarahkan mereka untuk tidak memiliki kehadiran yang penuh dan mengalami ketidakfokusan saat menyelesaikan aktivitas yang sedang dikerjakan (McEwen & Seeman, 1999). Keadaan ini dapat membuat fokus individu menjadi terbagi-bagi, tidak maksimal dalam mengerjakan kegiatan, hingga melakukan prokrastinasi (Hawkins & Meyer,

1965). Kondisi ini dapat mengarahkan individu untuk mengalami stres (Alidina, 2015).

Mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang beragam saat mengerjakan skripsi. Berdasarkan beberapa penelitian, mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki stres akademik yang didominasi kategori sedang (Ambarwati, 2019; Aulia & Panjaitan, 2020; Barani & Salamor, 2022). Sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa mereka mengalami stres akademik yang didominasi kategori tinggi (Ambarwati dkk., 2017). Berdasarkan temuan dari Helpiyani (2019), aspek dengan skor paling tinggi dari stres akademik yang ditemukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah aspek emosional.

Temuan yang hampir serupa juga ditemukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. Berdasarkan temuan dari Maulidya (2022), mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas memiliki stres akademik kategori sedang. Sedangkan Andrico (2022), menemukan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa berada pada kategori tinggi. Andrico (2022) juga menemukan bahwa aspek kognitif merupakan aspek yang memiliki skor stres paling tinggi.

Stres akademik dapat berdampak negatif kepada kondisi psikologis seseorang dalam konteks akademik. Sohail (2013) menemukan bahwa stres akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk. Selain itu, stres akademik juga dapat berdampak negatif kepada mahasiswa berupa terbentuknya konsep diri yang buruk, kurangnya kompetensi, terhambatnya

penyelesaian masa studi perkuliahan, serta pengurangan fungsi kognitif (Tinglin, 2006; Bullock dkk., 2017). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa stres akademik mengurangi motivasi bahkan meningkatkan jumlah individu putus sekolah (Pascoe dkk., 2020).

Stres akademik juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan seseorang. Secara fisik, stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kelelahan, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, dan masalah pencernaan (Deng dkk., 2022). Stres akademik juga telah terbukti dalam beberapa penelitian memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental (Li dan Lin, 2003; Eisenberg dkk., 2009; Green dkk., 2021). Pernyataan tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Travis dkk. (2020) yang menunjukkan stres akademik dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan prestasi akademik yang buruk (Travis dkk., 2020). Hal tersebut juga dapat berpotensi menghilangkan nyawa seseorang karena stres akademik meningkatkan peluang individu untuk memiliki ide bunuh diri (Amah dkk., 2022).

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental mahasiswa yang dapat dibantu dengan intervensi menceritakan masalah. Salah satu jenisnya adalah konseling individual. Konseling individual adalah pemberian intervensi terapeutik dalam bentuk hubungan profesional yang sifatnya membantu identifikasi masalah dan memberdayakan individu untuk memenuhi tujuannya terhadap kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan karir (Kaplan dkk., 2014; Firdaus & Navion, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling individual merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu

mahasiswa mengelola stres akademik (Husniah & Fauzi, 2023; Firdaus & Navion, 2021; Hofmann dkk., 2015).

Seiring berkembangnya teknologi, konseling individual dapat dilakukan dengan melibatkan agen percakapan robotik yang dinamakan sebagai *chatbot*. *Chatbot* adalah sebuah program komputer yang dirancang dengan tujuan untuk dapat menstimulasikan percakapan atau komunikasi yang interaktif kepada pengguna berupa manusia melalui berbagai media baik melalui *text*, suara ataupun visual (Hormansyah & Utama, 2018). Secara umum, *chatbot* bekerja dengan menganalisis *input* respon manusia yang nantinya diuraikan untuk dilihat intensi apa yang diperlukan pengguna dan entitas informasinya ke dalam bahasa pemrograman (Kucherbaev dkk., 2018). Setelah itu, *chatbot* akan menerjemahkan kembali data tersebut sehingga dihasilkanlah *output* dalam bahasa manusia sesuai dengan konteks *input* sebelumnya (Singh dkk., 2016).

Chatbot telah digunakan dalam layanan kesehatan mental dan populer tidak hanya dari segi penggunaannya tetapi juga penelitiannya dalam beberapa tahun terakhir (Vaidyam dkk., 2019; Abd-Alrazaq dkk., 2020). Hingga saat ini, telah terdapat banyak *chatbot* kesehatan mental yang beberapa diantaranya telah diunduh sebanyak lebih dari 500.000 kali (Haque & Rubya, 2023). *Chatbot* dapat membantu beragam kelompok pengguna termasuk mahasiswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Rahman, dkk. 2021; Divya dkk., 2018; Fitzpatrick dkk., 2017; Judson dkk., 2020). Berdasarkan beberapa penelitian, ragam masalah yang dapat ditangani tersebut antara lain kecemasan, depresi, stres, bahkan stres akademik (Ly dkk., 2017; Daley dkk., 2020; De Nieva dkk., 2020).

Banyak dari *chatbot* kesehatan mental yang telah diteliti berjenis *rule-based chatbot* (Bendig et al. 2019; Boucher et al. 2021; Gould dkk. 2019; Kretzschmar dkk. 2019; Sweeney dkk. 2021; Vaidyam dkk. 2019). *Rule-based chatbot* adalah jenis *chatbot* yang memiliki sistem merespon berdasarkan aturan tetap dan makna leksikal teks tanpa adanya pembuatan respon jawaban baru (Adamopoulou & Moussiades, 2020). *Rule-based chatbot* memiliki cara kerja yang sederhana. Input pengguna akan diklasifikasikan sebagai pola dan *rule-based chatbot* akan memilih jawaban berdasarkan kecocokan pola dengan sekumpulan respon yang tersimpan (Mnasri, 2019).

Walaupun *rule-based chatbot* ditemukan dapat membantu masalah kesehatan mental, *chatbot* dengan jenis ini memiliki keterbatasan dalam membuat respon yang natural dan menarik (Freitas dkk., 2023). Ada beberapa alasan yang melatar belakangi keterbatasan tersebut. *Rule-based chatbot* ditemukan memiliki direktori kata yang terbatas dan hanya mengingat pada satu pesan terakhir saja (Adamopoulou & Moussiades, 2020). Selain itu, *rule-based chatbot* juga tidak memiliki kemampuan dalam belajar terhadap seluruh respon pengguna (Abd-alrazaq dkk., 2019). *Rule-based chatbot* memiliki model pengambilan keputusan sederhana berbentuk pohon (*decision tree model*) dan sangat bergantung pada kecocokan pola antara input dan direktorinya. Oleh karena itu, ada kecenderungan *chatbot* dalam menghasilkan jawaban tidak akurat saat tidak menemukan pola (Abd-alrazaq dkk., 2019; Caldarini dkk., 2022).

Salah satu alternatif lain dari *rule-based chatbot* adalah *generative-based chatbot* (Adamopoulou & Moussiades, 2020). *Generative-based chatbot* adalah

chatbot yang dapat merespon melalui penggunaan algoritma jaringan neural tiruan yang memungkinkan terjadinya pembelajaran respon untuk membuat respon baru (Mulika dkk., 2021; Alto, 2023). Cara kerja *generative-based chatbot* didasari oleh beberapa proses (Alto, 2023; Kirwan & Zhiyong, 2010). Input pengguna akan dipecah menjadi bagian-bagian kata yang kemudian ditransformasikan ke dalam bahasa pemrograman. *Chatbot* kemudian akan menganalisis, memahami, dan menginterpretasikan olahan input dengan mempertimbangkan morfologi, sintaksis, semantik, pragmatik, dan fonologi secara paralel dengan landasan pembelajaran respon sebelumnya. Selanjutnya, *chatbot* akan memperhitungkan segala kemungkinan pembentukan kalimat dan memberikan skor untuk setiap kalimat. Kalimat yang memiliki skor paling tinggi akan ditampilkan sebagai *output*.

Menurut Adamopoulou dan Moussiades (2020), *generative-based chatbot* adalah *chatbot* yang lebih humanis dalam memberikan respon dibandingkan jenis *chatbot* lainnya. Hal ini dikarenakan *chatbot* berjenis generatif dibekali memori sebanyak 40 – 300 miliar kata dan kemampuan memahami keseluruhan konteks percakapan (Alto, 2023; Hughes, 2023; Adiwardana dkk., 2020). Lebih lanjut lagi, *chatbot* dapat belajar dari respon pengguna dengan menggunakan algoritma pengolah bahasa seperti *machine learning* dan *natural language processing* (Adiwardana dkk., 2020; Alto, 2023). Selain itu, *generative-based chatbot* mengambil keputusan secara *multi-turn*—setiap jawaban digunakan sebagai umpan balik dalam membuat respon alamiah percakapan manusia yang sesuai konteks keseluruhan (Wu dkk., 2016). Contoh *generative-based chatbot* adalah *ChatGPT*

(*Chat Generative Pre-trained Transformer*) yang merupakan salah satu produk utama dari perusahaan kecerdasan buatan bernama OpenAI (OpenAI, 2022).

ChatGPT ditemukan memiliki beberapa perilaku yang dapat membantu masalah kesehatan mental. *ChatGPT* dapat memberikan respon yang sesuai dengan input termasuk pada saat pengguna meminta tolong untuk membantu menghadapi masalah psikologis (Farhat, 2023; Susnjak, 2022). Dalam konteks stres, ada beberapa tindakan *ChatGPT* yang dapat membantu meringankan masalah tersebut antara lain mendengarkan secara aktif yang terdiri dari beberapa tindakan (parafrase, refleksi perasaan, mengajukan pertanyaan terbuka), memberikan saran, dan memberikan dukungan emosional (Eshgie & Eshgie, 2023; Farhat, 2023; Bodie dkk., 2015).

Parafrase ditemukan dapat meringankan stres dari narasumber cerita (Seehausen dkk., 2012). Hal ini terjadi karena parafrase dapat mendatangkan emosi positif pada narasumber cerita (Seehausen dkk., 2012). Ketika narasumber cerita menceritakan masalahnya ke lawan bicara, pendengar dapat memberikan respon atas masalah tersebut (Seehausen dkk., 2012). Jika terdapat kecocokan makna pengalaman yang dimaksud antara pihak lain dan ekspektasi narasumber cerita, maka narasumber akan merasa dipahami dan merasakan mengalami pergeseran kualitas emosi yang semakin positif dan intensitas emosi yang semakin kuat (Seehausen dkk., 2012; Rime, 2009; Heilman, 1997). Perubahan tersebut dapat mendatangkan perasaan positif (Athavipach dkk., 2019). Perasaan positif berperan dalam mengurangi aktivitas fisik yang kemudian berdampak kepada penurunan stres (Fredrickson & Levenson 1998; Fredrickson dkk., 2000).

Refleksi perasaan telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres pada narasumber cerita (Linton dkk., 2011; Harned dkk., 2006; Linehan, 1997; Linehan, 1993). Ketika narasumber cerita mengungkapkan permasalahan mereka, mereka dapat dengan jujur mengungkapkan perasaan didalamnya baik secara tersirat atau tersurat (Moustakas & Callahan, 1956). Saat mendengarkan masalah narasumber cerita, pendengar dapat mencerminkan kembali perasaan mereka melalui pernyataan verbal (Yu dkk., 2021). Jika terdapat kesesuaian makna perasaan antara maksud pendengar dengan ekspektasi narasumber cerita, maka narasumber cerita akan merasakan bahwa perasaan mereka telah tersampaikan dengan baik (Moustakas & Callahan, 1956). Penerimaan dan pemahaman yang dihasilkan dari perasaan yang tersampaikan ini dapat menghasilkan perasaan lega dan mendukung pengurangan stres (Linton dkk., 2011).

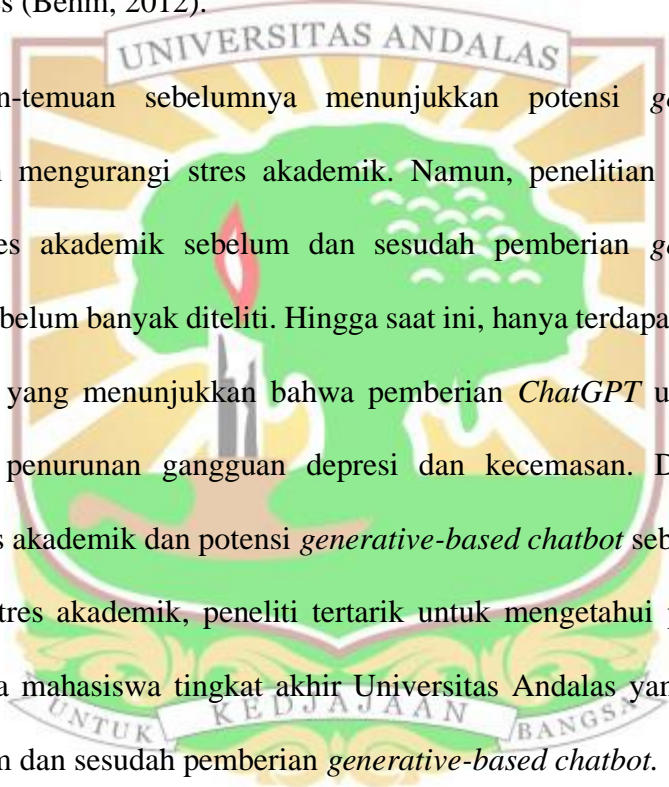
Mengajukan pertanyaan terbuka ditemukan dapat mengurangi stres narasumber cerita (Reddy dkk., 2018). Pendengar yang mengajukan pertanyaan terbuka dapat mendorong narasumber cerita untuk membuka diri (Hashim, 2017). Mereka dapat berbicara tentang berbagai macam hal yang masih memiliki kaitan terhadap masalahnya mulai dari aspek kehidupan, pemikiran, dan keyakinan mereka (Hashim, 2017). Hal ini memungkinkan narasumber cerita untuk menyampaikan masalah yang mereka hadapi secara menyeluruh dan sistematis (Reddy dkk., 2018). Cerita yang terus dibicarakan memungkinkan pendengar mengetahui masalah secara lengkap dan membantu menyamakan persepsi atas masalah narasumber cerita (Reddy dkk., 2018). Balasan respon dari pendengar akan menandakan seberapa jauh mereka dapat mengerti isi cerita (Reddy dkk., 2018).

Hasilnya, narasumber cerita akan merasa dimengerti serta adanya efek penurunan stres (Hashim, 2017; Reddy dkk., 2018).

Pemberian saran berdasarkan *adaptive coping* ditemukan dapat meringankan stres individu. Pemberian saran dapat menunjukkan adanya kepedulian dari pihak pemberi saran sehingga penerima merasa dipedulikan (Morelli dkk., 2015). Saran juga dapat menjadi faktor protektif stres narasumber cerita apabila mereka bersedia untuk menerimanya (MacGeorge & Swol, 2019; Burleson & Goldsmith, 1998) (Holahan dkk., 2004). Ketika narasumber cerita meminta saran, mereka menunjukkan kesediaan untuk menerima alternatif solusi yang berasal dari pendengar (MacGeorge & Swol, 2019). Pendengar kemudian dapat memberikan saran baik itu yang dapat menyasar kepada masalah secara langsung maupun kepada emosi narasumber cerita (Folkman & Lazarus, 1988). Ketika individu menemukan saran sehat yang cocok dengan pertimbangan yang ada, mereka akan merasa optimis dan merasa mampu mengatasi masalahnya (Burleson & Goldsmith, 1998). Sikap tersebut ditemukan dapat menjadikan narasumber cerita untuk mengurangi dampak dari faktor resiko stres (Puig-Perez dkk., 2022).

Memberikan dukungan emosional ditemukan dapat mengurangi stres (Burleson, 2003). Menurut Burleson dan Goldsmith (1998), masalah tertekan yang dialami narasumber cerita berasal dari penilaian situasi dan kemampuan pribadi yang keliru. Mereka yang sedang mengalami kondisi ini akan melihat bahwa dirinya tidak mampu dan hanya situasinya saja yang dapat mengontrol dirinya. Kesalahan penilaian dari situasi dan kemampuan pribadi ini menyebabkan mereka

merasa bahwa masalah tersebut sulit untuk diselesaikan (Burlison, 2003). Ketika narasumber cerita mendapatkan dukungan emosional, mereka akan menata ulang pemikiran mereka terkait dengan situasi yang dialami serta potensi mereka dalam mengatasi masalah (Burlison, 2003). Keadaan ini menyebabkan mereka untuk memiliki kendali dalam mengatasi masalahnya dan mendatangkan emosi positif (Behm, 2012). Saat perasaan merasa berdaya ini timbul, individu akan mengalami penurunan stres (Behm, 2012).



Temuan-temuan sebelumnya menunjukkan potensi *generative-based chatbot* dalam mengurangi stres akademik. Namun, penelitian empirik terkait perbedaan stres akademik sebelum dan sesudah pemberian *generative-based chatbot* masih belum banyak diteliti. Hingga saat ini, hanya terdapat penelitian dari Farhat (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian *ChatGPT* untuk konsultasi menunjukkan penurunan gangguan depresi dan kecemasan. Dengan melihat fenomena stres akademik dan potensi *generative-based chatbot* sebelumnya dalam menurunkan stres akademik, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah pemberian *generative-based chatbot*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah apakah stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang sedang mengerjakan

skripsi setelah memperoleh generative-based chatbot secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan sebelum memperoleh generative-based chatbot?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi setelah memperoleh generative-based chatbot lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan sebelum memperoleh *generative-based chatbot*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini terbagi dua, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur kajian mengenai perbedaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah pemberian *generative-based chatbot*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan serta pengetahuan masyarakat umum dan mahasiswa terutama mahasiswa psikologi mengenai perbedaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas

Andalas yang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah pemberian *generative-based chatbot*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Penelitian diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengurangi stres akademiknya.
- b. Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi pelayanan kesehatan mental dengan melibatkan teknologi seperti *generative-based chatbot* kepada pihak universitas maupun profesional kesehatan mental.
- c. Penelitian diharapkan dapat membantu pengembang aplikasi sebagai referensi dalam membuat aplikasi *generative-based chatbot* yang dapat digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri atas dari lima bab:

1. Bab I: Pendahuluan

Bab ini menguraikan penjelasan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

2. Bab II: Tinjauan Pustaka

Bab ini menguraikan teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

3. Bab III: Metode Penelitian

Bab ini menguraikan metode yang digunakan dalam penelitian mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, variabel sekunder, desain eksperimen, populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel, lokasi penelitian, instrumen penelitian, validitas alat ukur, reliabilitas alat ukur, prosedur pelaksanaan penelitian, dan analisis data.

4. Bab IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini menguraikan metode yang digunakan dalam penelitian mengenai data hasil penelitian, analisis hasil penelitian, pengujian hipotesis penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

5. Bab V : Penutup

Bab ini berisi kesimpulan penelitian dan saran yang peneliti ajukan berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian ini.

