PENGGUNAAN CHAT GPT SEBAGAI MEDIA PENYEDIA DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL (STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akademik dan Memenuhi Syarat Pencapaian Gelar Sarjana Strata-1

Program Studi Ilmu Komunikasi

Oleh

Naufal Resa Armadhani

NBI. 1152200475

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2026

PENGGUNAAN CHAT GPT SEBAGAI MEDIA PENYEDIA DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL (STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akademik dan
Memenuhi Syarat Pencapaian Gelar Sarjana Strata-1
Program Studi Ilmu Komunikasi

Oleh

Naufal Resa Armadhani
NBI. 1152200475

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	:	**Naufal Resa Armadhani**
NBI	:	**1152200475**
Judul	:	**Penggunaan ChatGPT sebagai Media Penyedia Dukungan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)**

Surabaya, 22 Juni 2026

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Prof. Dr. V. Rudy Handoko, M.S
NPP. 20110.86.0062

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing 1

A.A.I. Prihandari Satvikadewi, S.Sos., M.Med.Kom
NPP. 20130.10.05966

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan diterima untuk memenuhi syarat guna memperoleh Gelar Sarjana pada tanggal 22 Juni 2026.

Dewan Penguji :

1. **A.A.I. Prihandari Satvikadewi, S.Sos., M.Med.Kom** ( )
   Ketua

2. **Drs. Jupriono, M.si** ( )
   Anggota I

3. **Beta Puspitaning Ayodya, S.Sos.,M.A** ( )
   Anggota II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Prof. Dr. V. Rudy Handoko, M.S
NPP. 20110.86.0062

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	:	Naufal Resa Armadhani
NBI	:	1152200475
Program Studi	:	Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	:	Penggunaan ChatGPT sebagai Media Penyedia Dukungan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat adalah benar-benar karya ilmiah saya sendiri dan atas bimbingan dari dosen pembimbing, bukan hasil plagiat dari karya ilmiah orang lain yang telah dipublikasikan dan/atau karya ilmiah orang lain yang digunakan untuk memperoleh gelar akademik tertentu.
2. Jika saya mengambil, mengutip atau menulis sebagian dari karya ilmiah orang lain tersebut akan mencantumkan sumber dan mencantumkan dalam Daftar Pustaka.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan atas kesadaran yang sesadar-sadarnya. Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S1) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 25 ayat 2 dan Pasal 70).

Surabaya, 22 Juni 2026
Yang membuat Pernyataan



(Naufal Resa Armadhani)

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Naufal Resa Armadhani
NBI/ NPM	:	1152200475
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi	:	Ilmu Komunikasi
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ***Hak Bebas Royalti Noneksklusif*** (***Nonexclusive Royalty-Free Right***), atas karya saya yang berjudul:

"Penggunaan ChatGPT sebagai Media Penyedia Dukungan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)"

Dengan Hak Bebas **Royalti Noneksklusif** (***Nonexclusive Royalty - Free Right***), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.
Dibuat di: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal: 22 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Naufal Resa Armadhani)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur, dan ucapan terima kasih yang mendalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT, atas segala rahmat, kekuatan, kesabaran, dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa pertolongan-Nya, penulis tidak akan mampu melewati setiap proses, kesulitan, dan tanggung jawab akademik hingga sampai pada tahap ini.

Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta doa yang tidak pernah berhenti mengiringi perjalanan penulis, baik dalam keadaan mudah maupun sulit.

Keluarga besar penulis, yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan. Kehadiran dan doa dari keluarga menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu, arahan, bimbingan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

Teman-teman dan orang-orang terdekat, yang telah memberikan semangat, bantuan, dukungan emosional, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah hadir dalam berbagai proses yang tidak selalu mudah.

Terakhir, skripsi ini juga penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri, yang telah berusaha bertahan, belajar, dan menyelesaikan setiap proses dengan sebaik mungkin. Terima kasih telah tetap melangkah meskipun sering merasa lelah, ragu, dan tidak mudah. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah yang lebih baik di masa depan.

RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama	**:** Naufal Resa Armadhani
Tempat, Tanggal Lahir	**:** Blitar, 25 Oktober 2003
Alamat	**:** Desa Karangbong RT 001 RW 001, Gedangan, Sidoarjo.
Kebangsaan	**:** Indonesia
Jenis Kelamin	**:** Laki-Laki
Agama	**:** Islam
No. Telp/Email	**:** 08575538063 resanaufal31@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Jenjang	Sekolah/Instansi/Universitas	Jurusan	Periode
SD	SDN TEBEL	-	2010-2016
SMP	SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo	-	2016-2019
SMA	SMKN 2 Buduran Sidoarjo	Multimedia	2019-2022
Stratra 1	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	Ilmu Komunikasi	2022-Sekarang

RINGKASAN

Naufal Resa Armadhani, 2026, **PENGGUNAAN CHATGPT SEBAGAI MEDIA PENYEDIA DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL "Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya."**

Penelitian ini membahas pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menggunakan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan emosional, seperti penyusunan skripsi, bimbingan, revisi, sidang, target kelulusan, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Dalam kondisi tersebut, tidak semua mahasiswa merasa nyaman untuk menceritakan persoalan pribadi kepada teman, keluarga, atau orang terdekat karena adanya rasa takut dinilai, disalahkan, atau tidak dipahami. Oleh karena itu, ChatGPT digunakan sebagai media komunikasi digital berbasis teks yang dianggap cepat, privat, aman, dan tidak menghakimi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT pada awalnya berkaitan dengan kebutuhan akademik, seperti mencari ide, memahami teori, melakukan parafrase, dan membantu proses penyusunan skripsi. Namun, penggunaan tersebut berkembang menjadi ruang untuk menceritakan tekanan emosional, seperti overthinking, burnout, homesick, ketakutan tidak lulus, serta kebingungan pribadi. Berdasarkan Johari Window, keterbukaan diri informan kepada ChatGPT terlihat pada *hidden area*, yaitu perasaan dan persoalan personal yang tidak selalu diungkapkan kepada orang lain. Interaksi dengan ChatGPT membantu informan merasa lebih tenang, memperoleh arahan awal, dan memahami kembali kondisi dirinya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ChatGPT dapat dimaknai sebagai media dukungan awal bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional, tetapi tetap tidak dapat menggantikan peran manusia, relasi sosial, maupun layanan profesional.

Kata Kunci: Dukungan Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir, Fenomenologi, Self-Disclosure.

SUMMARY

Naufal Resa Armadhani, 2026, ***THE USE OF CHATGPT AS A MEDIUM FOR MENTAL HEALTH SUPPORT "A Phenomenological Study among Final-Year Communication Science Students at the University of 17 Agustus 1945 Surabaya."***

This study discusses the subjective experiences of final-year students of the Communication Studies Program at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya in using ChatGPT as a medium for mental health support. The study is based on the condition of final-year students who face academic and emotional pressures, such as thesis writing, academic supervision, revisions, thesis defense, graduation targets, and concerns about the future. In this situation, not all students feel comfortable sharing personal problems with friends, family, or close people because of the fear of being judged, blamed, or misunderstood. Therefore, ChatGPT is used as a text-based digital communication medium that is considered fast, private, safe, and non-judgmental. This study uses a qualitative approach with a phenomenological type of research. The data were obtained through semi-structured in-depth interviews, documentation, and field notes. The findings show that ChatGPT was initially used for academic needs, such as finding ideas, understanding theories, paraphrasing, and supporting the thesis writing process. However, its use later developed into a space for expressing emotional pressure, including overthinking, burnout, homesickness, fear of not graduating, and personal confusion. Based on the Johari Window, the informants' self-disclosure to ChatGPT can be seen in the hidden area, which includes feelings and personal issues that are not always revealed to others. Interaction with ChatGPT helps informants feel calmer, obtain initial guidance, and reflect on their own condition. This study concludes that ChatGPT can be understood as an initial support medium for final-year students in dealing with academic and emotional pressure, but it cannot replace the role of humans, social relationships, or professional services.

Keywords: *ChatGPT, Mental Health Support, Final-Year Students, Phenomenology, Self-Disclosure.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Penggunaan ChatGPT sebagai Media Penyedia Dukungan Kesehatan Mental: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya."**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya doa, dukungan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Terdapat berbagai tantangan, hambatan, dan proses pembelajaran yang harus dilalui, baik dalam pencarian data, penyusunan teori, proses wawancara, maupun penulisan hasil penelitian. Namun, melalui proses tersebut, penulis memperoleh banyak pengalaman dan pemahaman baru, khususnya mengenai bagaimana teknologi komunikasi digital seperti ChatGPT dapat dimaknai oleh mahasiswa sebagai ruang alternatif dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Allah SWT**, atas segala pertolongan, kekuatan, dan kelancaran yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. **Kedua orang tua dan keluarga penulis**, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta semangat yang tidak pernah berhenti dalam setiap proses yang penulis jalani.
3. **Bapak/Ibu dosen pembimbing**, yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta waktu kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. **Seluruh dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama masa perkuliahan.
5. **Para informan penelitian**, yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang sangat berarti bagi kelengkapan data dalam penelitian ini.
6. **Teman-teman dan orang-orang terdekat penulis**, Alya, Octa, Nila, Mutia, Azzizah, Rizka, Joy, Fikih Bintang, Olfie, Cherry. Siti Aisyah, Annisa, Ais, Gita Silvi, Permata Indah, Resta, Anggun Fitra Pradita, Ica Veronica,

Jasmine, Devta yang telah memberikan dukungan, bantuan, semangat, serta menjadi tempat berbagi kisah selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi isi, penyusunan, maupun penggunaan bahasa. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar penelitian ini dapat menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, komunikasi digital, serta pemanfaatan teknologi *Artificial Intelligence* dalam konteks dukungan kesehatan mental.

Surabaya, 22 Juni 2026

Penulis

Naufal Resa Armadhani

DAFTAR ISI

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
RINGKASAN viii
SUMMARY ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR BAGAN xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFRTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Pertanyaan Penelitian 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Penelitian Terdahulu 9
2.2 Landasan Teori 14
2.2.1 Teori Self Dislosure 14
2.3 Landasan Konseptual 17
2.3.1 Fenomenologi 18
2.3.2 Komunikasi termediasi Komputer (CMC) 19
2.3.3 Kesehatan mental mahasiswa 22
2.3.4 Dukungan Kesehatan mental 23
2.3.5 ChatGpt Sebagai media Komunikasi Digital 24
2.3.6 ChatGpt Sebagai media dukungan Kesehatan mental 26
2.4 Kerangka Berpikir 26
BAB III METODE PENELITIAN 29
3.1 Pendekatan Penelitian 29
3.2 Jenis Penelitian 29
3.3 Subjek Penelitian 30
3.4 Objek Penelitian 33

3.5 Jenis dan Sumber Data 33
3.6 Metode Pengumpulan Data 34
3.7 Teknik Analisis Data 35
3.8 Keabsahan Data 36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 37
4.1 Deskripsi Subjek Penelitian 37
4.2 Deskripsi Objek Penelitian : Penggunaan ChatGPT Sebagai Media Pemberi Dukungan Kesehatan Mental 39
4.3 Hasil Penelitian 42
4.3.1 Tujuan Informan Berinteraksi dengan ChatGPT 42
4.3.2 Waktu dan Situasi Informan menggunakan ChatGPT 45
4.3.3 Bentuk Tekanan dalam Proses Skripsi atau Tugas Akhir 47
4.3.4 Identifikasi Bentuk Tekanan Informan 52
4.4 Pembahasan 55
4.4.1. Keterbukaan Diri Informan kepada ChatGPT 56
4.4.2. Hidden Area: Hal yang Disembunyikan dari Orang Lain tetapi Diceritakan kepada ChatGPT 59
4.4.3. Blind Area dan Unknown Area: Kesadaran Baru setelah Berinteraksi dengan ChatGPT 63
4.4.4. Makna ChatGPT sebagai Media Dukungan Kesehatan Mental 67
BAB V PENUTUP 71
5.1 Kesimpulan 71
5.2 Saran 72
DAFTAR PUSTAKA 75
LAMPIRAN 80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Penelitian Hariaty et al. (2023)..... 2
Tabel 1.2 Tingkat Stres Mahasiswa Penelitian Hariaty et al. (2023)..... 3
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu..... 9
Tabel 3.1 Kriteria Informan Penelitian 31
Tabel 3.2 Daftar Informan..... 32
Tabel 4.1 Tabel Identifikasi Bentuk Tekanan Informan 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pernyataan WHO melalui Facebook 1
Gambar 1.2 Pernyataan Kementerian Kesehatan RI melalui Twitter/X 1
Gambar 2.1 Model Johari Window 18
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir..... 26
Gambar 4.1 Dokumentasi Wawancara Informan Raisa 116
Gambar 4.2 Dokumentasi Wawancara Informan Intan..... 117
Gambar 4.3 Dokumentasi Wawancara Informan Julie 118