

**SEJATI: APLIKASI SELF-CARE BERBASIS KECERDASAN
BUATAN SEBAGAI UPAYA PENURUNAN RISIKO DEPRESI BAGI
REMAJA**

SKRIPSI

(Adaptasi Laporan Kegiatan PKM-Karsa Cipta)



Disusun Oleh:

Nidya Almira Xavier Herda P.	NIM. 111811133105
Elva Chusniyatuzzamrodah	NIM. 111811133079
Muhammad Fauzan Prawira Arya	NIM. 111811133100

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

**SEJATI: APLIKASI SELF-CARE BERBASIS KECERDASAN BUATAN SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN RISIKO DEPRESI BAGI REMAJA**

SKRIPSI (Adaptasi Laporan Kegiatan PKM-Karsa Cipta)

Diajukan untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

NIDYA ALMIRA XAVIER HERDA P.	NIM. 111811133105
ELVA CHUSNIYATUZZAMRODAH	NIM. 111811133079
MUHAMMAD FAUZAN PRAWIRA ARYA	NIM. 111811133100

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam laporan akhir skripsi (Adaptasi Laporan Kegiatan PKM-Karsa Cipta) ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Surabaya, 26 April 2022

Penulis



Nidya Almira Xavier Herda Putri
NIM. 11181133105



Elva Chusniyatuzzamrodah
NIM. 111811133079



Muhammad Fauzan Prawira Arya
NIM. 111811133100

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi (Adaptasi Laporan Kegiatan PKM-Karsa Cipta) ini telah disetujui oleh Dosen

Pembimbing Penulisan Skripsi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Herdina Indriyati', is written over a horizontal line.

Herdina Indriyati, M.Psi., Psikolog

NIP.197203211997022001

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA

Berdasarkan Surat Direktur Pendidikan Nomor 112/UN3.4/KM/2021 tanggal 6 Juli 2021 perihal Pengajuan Konversi SKS Mata Kuliah Bagi Mahasiswa Penerima Dana PKM 5 Bidang Didanai Tahun 2021, maka mahasiswa berikut mendapatkan konversi SKS setara dengan Mata Kuliah Skripsi :

1. Nidya Almira Xavier Herda Putri 111811133105
2. Muhammad Fauzan Prawira Arya 111811133100
3. Elva Chusniyatuzzamrodah 111811133079

Bidang Kegiatan : PKM-Karsa Cipta
Judul : SEJATI: Aplikasi Self-Care Berbasis Kecerdasan Buatan
 sebagai Upaya Penurunan Risiko Depresi bagi Remaja
Dosen Pembimbing : Herdina Indrijati, M.Psi. Psikolog
 NIP. 197203211997022001

Surabaya, 03 Februari 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTO

“Kemudan apabila engkau telah selesai (daripada sesuatu amal soleh), maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha (mengerjakan amal soleh yang lain)”

Q.S. Al-Inshirah: 7

- **Nidya Almira Xavier Herda Putri**

“Man jadda Wajada”

- **Elva Chusniyatuzzamrodah**

“To fail is to grow, so never give up hope”

- **Muhammad Fauzan Prawira Arya**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Melalui karya ini, Penulis sangat bersyukur atas kebaikan Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan S1 di Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Penulis persembahkan karya ini kepada diri sendiri yang telah melalui proses yang begitu berat dengan berbagai dinamika yang menyertai selama berkuliah, puji syukur penulis mampu menuntaskan pendidikan S1 Psikologi dengan mengalahkan berbagai halangan dan rintangan luar biasa. Penulis juga mempersembahkan karya ini kepada orangtua dan para sahabat yang sedari awal telah memberikan dukungan, khususnya ketika penulis sedang tidak baik-baik saja, sehingga penulis dapat terus bangkit dan kuat melalui berbagai problema selama kuliah. Penulis sampaikan rasa bangga kepada tim proyek PKM Nidya Almira Xavier Herda Putri, Elva Chusniyatuzzamrodah, dan Muhammad Fauzan Prawira Arya yang dengan ikhlasnya terus memberikan tenaga, waktu, dan pikiran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bu Herdina Indrijati, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing PKM yang sedari awal telah menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan arahan yang sangat berarti bagi kemajuan tim.
2. Dr. Nur Ainy Fardana, M.Si., Psikolog yang telah memberikan arahan, fasilitas selama belajar dan aktualisasi diri di Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
3. Prof. Dr. Fendy Suhariadi, M.T., Psikolog, dan Dra. Veronika Suprpti, MS.Ed., Psikolog sebagai dosen wali dari tiga penulis yang telah membimbing penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini.
4. Terima kasih pula kepada seluruh dosen dan karyawan yang namanya tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih telah membantu penulis baik dibidang akademik dan organisasi selama di bangku perkuliahan.
5. Serta seluruh orang-orang baik yang telah membantu, menemani, dan sebagai pembimbing selama kuliah di Universitas Airlangga, Surabaya.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
BAB II	7
2.1. Depresi	7
2.2. Diagnosis Gejala Depresi ditinjau dari Tingkatan Depresi	8
2.3. Metode <i>Self-Care</i>	9
2.4. Kecerdasan Buatan (<i>Artificial Intelligence / AI</i>)	9
2.5. Penerapan <i>Artificial Intelligence</i> (AI) dalam Bidang Kesehatan Mental	10
BAB III	12
3.1. Desain Penelitian	12
3.2. Waktu dan Tempat Kegiatan	13

3.3.Alat dan Bahan	13
3.4.Tahapan Kegiatan	13
3.5.Evaluasi Kegiatan	14
3.6.Gambar Teknik Prototipe	15
BAB IV	19
BAB V	25
5.1.Kesimpulan.....	25
5.2.Saran	25
DAFTAS PUSTAKA	26
LAMPIRAN	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penggunaan Dana.....	27
Lampiran 2. Bukti-bukti Pendukung Kegiatan.....	28
Lampiran 3. Surat Konversi SKS Mata Kuliah bagi Mahasiswa	39
Lampiran 4. PR Universitas Airlangga Nomor 23 Tahun 2020	43
Lampiran 5. Surat Lolos Pendanaan PKM 2021	54

ABSTRAK

**Nidya Almira Xavier Herda Putri, 111811133105, Elva Chusniyatuzzamrodah, 111811133079, Muhammad Fauzan Prawira Arya, 111811133100, SEJATI: Aplikasi *Self-Care* Berbasis Kecerdasan Buatan sebagai Upaya Penurunan Risiko Depresi Bagi Remaja, Laporan Akhir, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 2022
vii + 25 halaman + 5 lampiran**

Selama tiga dekade, depresi menempati posisi beban gangguan mental tertinggi di Indonesia. Depresi sendiri merupakan gangguan mental yang menyebabkan hilangnya minat, perasaan rendah diri, lelah, hingga sedih berkepanjangan yang mengakibatkan sulitnya individu menjalani kesehariannya. Gangguan depresi umumnya dimulai sejak usia remaja. Di Indonesia, remaja memegang posisi kedua dengan prevalensi gangguan depresi tertinggi di usia remaja. Hal ini utamanya terjadi karena remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan masif pada aspek psikis dan biologis, dimana tekanan psikis adalah faktor risiko yang akan selalu mereka temui. Sayangnya, sebagian besar kasus depresi tidak terdeteksi dan tertangani karena tingginya stigma gangguan mental yang cenderung dilakukan oleh remaja, serta sulitnya akses terhadap layanan kesehatan mental, yang ditunjukkan dengan ketidakproporsionalan antara jumlah layanan kesehatan mental dengan populasi total di Indonesia. Untuk itu, diperlukan strategi yang mampu menjadi wadah promotif serta preventif sebagai upaya untuk menekan angka depresi dengan menurunkan risiko gangguan depresi itu sendiri. SEJATI hadir sebagai aplikasi yang memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan yang berfokus pada *self-care*, dimana individu melakukan intervensi pada dan untuk diri mereka sendiri, sebagai alternatif intervensi kesehatan mental mengingat tingginya stigma dan sulitnya akses pada layanan kesehatan mental. Berbeda dengan aplikasi yang telah ada sebelumnya, SEJATI memiliki fitur asesmen dan intervensi yang saling terintegrasi dan menggunakan teknologi kecerdasan buatan, dimana pengguna dapat menggunakan dengan mudah, kapan saja, serta tidak perlu khawatir akan adanya stigma. Adapun asesmen dan intervensi yang digunakan telah teruji validitasnya. Hasil evaluasi prototipe aplikasi SEJATI pada remaja berusia 15-24 tahun selama 2 minggu menunjukkan bahwa SEJATI mampu menurunkan tingkat risiko depresi serta meningkatkan suasana hati pengguna dengan cukup baik. Tidak hanya itu, partisipan juga menilai SEJATI memiliki tampilan yang menarik, bermanfaat, serta mudah digunakan.

Kata Kunci: *Artificial Intelligence*, Depresi, Remaja.

Daftar Pustaka, 13 (2012-2020)

ABSTRACT

Nidya Almira Xavier Herda Putri, 111811133105, Elva Chusniyatuzzamrodah, 111811133079, Muhammad Fauzan Prawira Arya, 111811133100

SEJATI: Artificial Intelligence-based Self-Care Application to Reduce Depression Risks for Adolescents, Final Report, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2022

vii + 25 Pager + 5 Appendix

For three consecutive decades, depression is the leading cause of disability as measured by Years Lived with Disability and also a leading contributor to the mental burden of disease in Indonesia. Depression itself is a mood disorder that causes a persistent feeling of sadness and loss of interest which will affect how people feel, think, and behave and can lead to a variety of emotional and physical problems. Depression commonly begins in adolescence. In Indonesia, adolescents were in second place for the highest working-age groups with depression. It has most commonly happened because adolescence is considered to be a developmental period characterized by great changes in psychological and biological aspects, and psychological distress is a risk factor that they will always face. But, unfortunately, most cases are undetected and untreated. Barriers to effective care include lack of resources and stigma –which is a significant barrier. This condition has been shown by a disproportionate number of mental health care services in the total population in Indonesia. Therefore, we need a strategy to promote mental health, prevent, and treat depression that is effective yet efficient for adolescents. In this case, creating an AI-based self-help program may be the solution to reduce depression risks in adolescents. This strategy will be focused on self-help activities (including self-care activities) that adolescents can do themselves with the support of an artificial intelligence system to assess, determine the activities, and evaluate the success of the self-help activities. According to the SEJATI prototype performance which was evaluated by 5 participants aged 15-24 years old for 2 consecutive weeks, it has shown that SEJATI could reduce depression risk and increase each user's daily mood. In addition, participants also evaluated SEJATI as easy to access, efficient, and has useful professional-made content.

Keywords: Artificial Intelligence, Depression, Adolescence.

Citation, 13 (2012-2020)