

# **MANUALBOOK**

**TEMAN BATIN: PROTOTIPE CHATBOT TERAPI KOGNITIF  
PERILAKU (CBT) BERBASIS UX UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN  
MENTAL GEN Z**

# **BAB I. PENDAHULUAN**

## **1.1. Latar Belakang**

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting, terutama bagi generasi Z yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang kompleks(1). Generasi Z, yang merupakan kelompok usia produktif dan sangat aktif menggunakan teknologi, rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres(2). Namun, akses terhadap layanan terapi kesehatan mental tradisional seringkali terbatas oleh faktor biaya, stigma sosial, dan keterbatasan waktu.

Terapi Kognitif Perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur(3). Dengan perkembangan teknologi, chatbot berbasis CBT mulai dikembangkan sebagai alternatif yang lebih mudah diakses dan ramah pengguna untuk memberikan dukungan psikologis secara digital. Namun, agar chatbot dapat diterima dan digunakan secara optimal oleh pengguna, desain pengalaman pengguna (User Experience/UX) yang baik menjadi aspek krusial dalam pengembangannya(4).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan prototipe chatbot terapi kognitif perilaku berbasis UX yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan mental generasi Z. Prototipe ini diharapkan dapat menjadi solusi digital yang efektif dan mudah diakses, sehingga mampu memberikan dukungan psikologis secara praktis dan nyaman bagi pengguna.

Dalam pengembangan chatbot kesehatan mental, personalisasi konten berdasarkan kondisi emosional pengguna menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi. Muñoz-Arcenales et al. mengembangkan chatbot berbasis kecerdasan buatan yang dilengkapi kemampuan kognitif untuk aktivasi perilaku yang dipersonalisasi serta pemantauan kesehatan secara jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi prinsip CBT dalam sistem chatbot dapat meningkatkan keterlibatan pengguna serta memberikan dukungan psikologis secara adaptif dan real-time terhadap kebutuhan individual pengguna(5).

penerapan chatbot berbasis terapi kognitif perilaku (CBT) dalam layanan kesehatan mental digital harus mempertimbangkan aspek etika secara menyeluruh. Vilaza dan McCashin menekankan bahwa meskipun chatbot CBT berbasis kecerdasan buatan (AI) dapat meningkatkan akses terhadap terapi psikologis, penggunaannya membawa sejumlah tantangan etis yang signifikan. Dengan menggunakan kerangka kerja lima prinsip—beneficence, non-maleficence, autonomy, justice, dan explicability—penelitian ini mengevaluasi risiko dan manfaat chatbot dalam konteks terapi otomatis tanpa kehadiran terapis manusia. Temuan mereka menunjukkan bahwa meskipun chatbot dapat memberikan dukungan emosional awal, terdapat kekhawatiran mengenai keamanan data, kegagalan dalam merespons situasi darurat, potensi manipulasi pengguna, dan keterbatasan dalam membangun aliansi terapeutik yang sejati. Oleh karena itu, pengembangan chatbot CBT yang etis harus didasarkan pada bukti empiris yang kuat, keterlibatan pemangku kepentingan, serta regulasi yang tegas terhadap perlindungan privasi dan keadilan akses(6).

Aspek etika juga menjadi pertimbangan penting dalam pengembangan chatbot untuk terapi psikologis. Menyoroti pentingnya kerangka kerja etis dalam otomatisasi layanan kesehatan mental digital berbasis CBT. Mereka menekankan bahwa intervensi otomatis harus mempertimbangkan privasi, keamanan data, dan tanggung jawab profesional dalam pemberian layanan psikologis digital(7). Oleh karena itu, desain chatbot tidak hanya dituntut untuk fungsional dan empatik, tetapi juga harus mematuhi prinsip-prinsip etika klinis yang berlaku.

Selain itu, pengembangan chatbot kesehatan mental berbasis AI untuk mahasiswa menjadi solusi potensial dalam menghadapi krisis kesehatan mental di lingkungan akademik. chatbot AI yang dirancang khusus untuk mahasiswa dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesadaran diri pengguna terhadap kesehatan mental mereka. Temuan ini memperkuat urgensi pengembangan solusi digital yang relevan secara kontekstual dengan karakteristik dan kebutuhan populasi target, seperti generasi Z yang sangat terhubung dengan teknologi.(8)

## **1.2. Pendekatan Pemecahan Masalah**

Penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan sistem berbasis UX untuk merancang dan menguji prototipe chatbot terapi kognitif perilaku. Pendekatan UX digunakan untuk memahami kebutuhan, preferensi, dan perilaku pengguna Gen Z dalam berinteraksi dengan layanan kesehatan mental digital(9). Dengan memahami pengguna secara mendalam, pengembangan chatbot dapat lebih terfokus pada aspek usability dan engagement yang tinggi.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi survei dan wawancara dengan target pengguna, yaitu generasi Z, serta studi literatur terkait terapi kognitif perilaku dan desain chatbot(10). Survei dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum tentang kebutuhan dan harapan pengguna terhadap chatbot kesehatan mental. Wawancara mendalam bertujuan untuk memperoleh insight yang lebih spesifik tentang pengalaman dan preferensi pengguna dalam menggunakan aplikasi terapi digital.

Setelah pengumpulan data, prototipe chatbot dikembangkan dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip CBT dan desain UX yang adaptif. Prototipe kemudian diuji coba kepada sekelompok pengguna untuk mengevaluasi efektivitas, kemudahan penggunaan, dan tingkat kepuasan pengguna. Hasil pengujian ini menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut agar chatbot dapat memberikan dukungan kesehatan mental yang optimal bagi generasi Z.

## **BAB II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan prototipe chatbot terapi kognitif perilaku (CBT) berbasis UX untuk mendukung kesehatan mental Gen Z yang disebut TemanBathin. Metode yang digunakan adalah pendekatan desain dan pengembangan (Design and Development Research) yang bersifat eksploratif-deskriptif, mengintegrasikan prinsip-prinsip CBT, pendekatan desain UX, dan teknologi chatbot berbasis teks. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

### **a. Tahap Persiapan**

#### **1. Studi Literatur**

Meninjau literatur yang berkaitan dengan terapi kognitif perilaku (CBT), desain pengalaman pengguna (UX), teknologi chatbot, dan kesehatan mental Gen Z. Literatur yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, artikel terkini, dan studi kasus terkait chatbot kesehatan mental.

## **2. Identifikasi Kebutuhan Gen Z**

Melakukan pemetaan awal karakteristik psikologis dan kebutuhan emosional Gen Z melalui wawancara pendahuluan, kuesioner, dan analisis tren digital.

### **b. Pengumpulan Data**

#### **1. Data Primer**

- **Survei dan Wawancara**

Mengumpulkan data melalui kuesioner daring dan wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa Gen Z, psikolog klinis, dan desainer UX.

- **Focus Group Discussion (FGD)**

Melakukan diskusi kelompok terfokus untuk menggali ekspektasi pengguna terhadap chatbot mental health dan fitur yang diinginkan.

#### **2. Data Sekunder**

- Menelaah laporan WHO, data kesehatan remaja nasional, artikel ilmiah tentang efektivitas CBT digital, serta analisis perilaku pengguna media sosial.

### **c. Analisis Data**

#### **1. Analisis Kualitatif**

Menggunakan analisis tematik untuk mengelompokkan isu-isu utama yang muncul dari wawancara dan FGD, seperti kebutuhan emosional, ekspektasi UX, serta hambatan dalam menggunakan layanan psikologis.

#### **2. Sintesis UX dan CBT**

Mengintegrasikan hasil analisis dengan kerangka terapi CBT dan prinsip UX untuk merancang struktur interaksi chatbot yang empatik dan personal.

#### **d. Pengembangan Prototipe**

##### **1. Desain Chatbot TemanBathin**

Mengembangkan *low-fidelity* dan *high-fidelity prototype* chatbot CBT berbasis teks dengan persona ramah, yang memandu pengguna melalui latihan CBT seperti journaling, reframing pikiran negatif, dan latihan pernapasan.

##### **2. Validasi Awal**

Melakukan uji coba awal dengan kelompok kecil pengguna Gen Z untuk menguji alur percakapan, tampilan antarmuka, dan kenyamanan penggunaan.

#### **e. Implementasi dan Evaluasi**

##### **1. Uji Penggunaan Luas**

Menerapkan prototipe chatbot kepada pengguna Gen Z di beberapa kampus atau komunitas sebagai bagian dari fase implementasi terbatas.

##### **2. Evaluasi Efektivitas**

Menggunakan alat ukur psikologis seperti PHQ-9, GAD-7, dan survei kepuasan UX untuk mengevaluasi dampak penggunaan chatbot terhadap kondisi mental pengguna.

##### **3. Penyempurnaan Prototipe**

Berdasarkan hasil uji coba dan evaluasi, dilakukan revisi dan optimalisasi fitur serta pendekatan komunikasi dalam chatbot.

Metode penelitian ini diharapkan menghasilkan prototipe chatbot *TemanBathin* yang adaptif, kontekstual, dan mampu memberikan dukungan psikologis ringan secara digital kepada Gen Z di Indonesia.

## BAB III. HASIL



Halaman Login Dengan Memasukan Nama User



Halaman Beranda Terdapat Pilihan Ngobrol Atau Menulis Jurnal Emosi



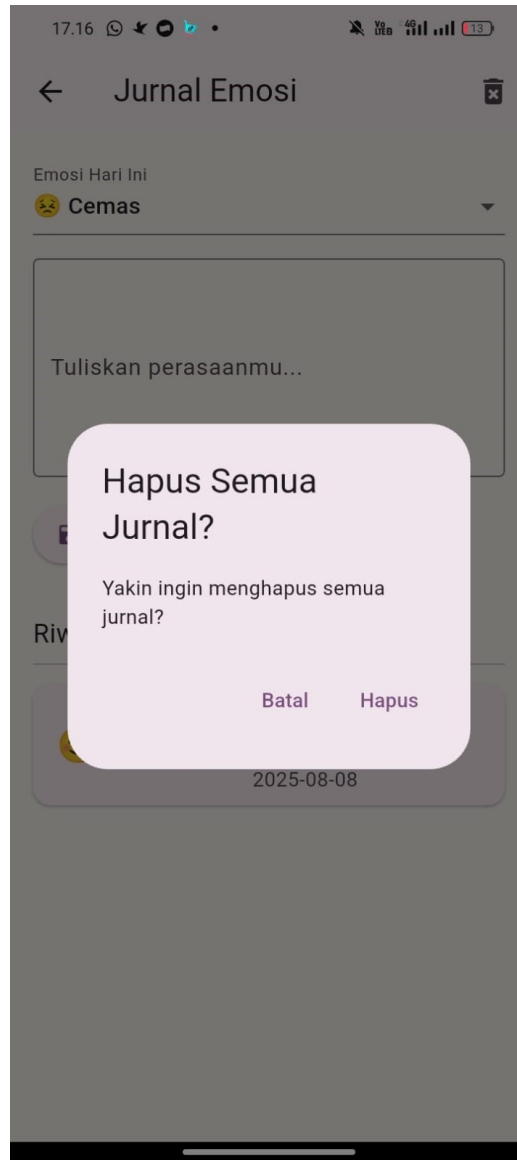
Tampilan Jika Yang Dipilih Adalah Ngobrol



Tampilan Laman Ketika Yang Dipilih Adalah Menulis Jurnal Emosi



Contoh Respon Pada Menu Ngobrol



Pada Menu Menulis Jurnal Emosi Terdapat Pilihan Untuk Menghapus Jurnal