LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

DAMPAK PSIKOLOGIS PENGGUNAAN *AI* DALAM PENGERJAAN TUGAS: ANTARA RASA TERBANTU DAN KEKHAWATIRAN KETERGANTUNGAN PADA MAHASISWA

Siti Khadijah[1], Ridhona[2], Ariu Lahesi[3], Konto Iskandar Dinata[4]
[1,2,3,4]Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
E-mail: sitikhadijah0014@gmail.com

Abstract

In an academic environment, the use of artificial intelligence (AI) creates complex psychological dynamics among students, including feelings of assistance and concerns about dependence. The focus of this study is to examine the psychological impact of using AI in completing academic tasks from the students' perspective. This study uses a descriptive qualitative method to understand the subjective experiences of students. The research subjects consisted of four psychology students from UIN Raden Fatah Palembang who were selected based on specific considerations. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the methods of reduction, presentation, and conclusion drawing. The results show that students feel that AI has many benefits, such as making it easier to understand material, saving time, and reducing cognitive load, which makes them feel helped. Conversely, they are concerned about dependence, as shown by a decrease in self-confidence, doubts about AI, and fear of losing their ability to think independently. To overcome this, students have developed methods such as rereading, changing AI results, and searching for sources manually.

***Keywords**: Psychological impact, psychological dynamics, artificial intelligence, dependence, students.*

Abstrak

Dalam lingkungan akademik, penggunaan kecerdasan buatan (AI) menimbulkan dinamika psikologis yang kompleks pada mahasiswa, ini termasuk rasa terbantu dan kekhawatiran tentang ketergantungan. Fokus penelitian ini adalah untuk mempelajari dampak psikologis penggunaan AI dalam menyelesaikan tugas akademik dari sudut pandang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah empat orang mahasiswa Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang dipilih dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian berjumlah empat orang mahasiswa Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang dipilih dengan pertimbangan tertentu. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, dan dianalisis melalui metode reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasakan banyak manfaat AI, seperti menjadi lebih mudah memahami materi, menghemat waktu, dan mengurangi beban kognitif, yang membuat mereka merasa terbantu. Sebaliknya, mereka khawatir tentang ketergantungan, yang ditunjukkan oleh penurunan kepercayaan diri, keraguan terhadap AI, dan ketakutan akan kehilangan kemampuan

Article History
Received: Agustus 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

berpikir mandiri. Untuk mengatasi hal ini, siswa membuat metode seperti membaca ulang, mengubah hasil AI, dan mencari sumber secara manual.
***Kata Kunci**: Dampak psikologis, dinamika psikologis, kecerdasan buatan, ketergantungan, mahasiswa.*

Pendahuluan

Revolusi kecerdasan buatan generatif (*AI*), seperti *ChatGPT, Gemini,* dan *Blackbox AI*, telah dengan cepat merambah ekosistem pendidikan tinggi, menjanjikan cara-cara baru dalam melaksanakan tugas akademik. Mahasiswa kini dapat mengakses asisten yang mampu menghasilkan draf esai, menyelesaikan soal kalkulus, merangkum jurnal kompleks, dan memberikan ide-ide *brAInstorming* dalam hitungan detik. Studi oleh Kasneci dkk. (2023) dan Zhai (2022) menunjukkan bahwa perkembangan terbaru dalam *AI* menawarkan peluang untuk memanfaatkan *AI* sebagai alat belajar, sehingga *AI* dapat memberdayakan mahasiswa dengan menyederhanakan materi kompleks dan mempercepat proses penelitian. Namun, efisiensi ini memiliki sisi yang tidak terlihat, terutama terkait dengan realitas psikologis yang kompleks di kalangan penggunanya. Faktanya, penggunaan *AI* bukan hanya transaksi fungsional, tetapi semakin mempengaruhi dinamika emosional dan keyakinan kognitif mereka tentang kemampuan mereka sendiri.

AI (*Artificial Intelligence*) menjanjikan kemudahan praktis dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa dapat mengatasi kebuntuan ide, mempercepat proses menulis, dan menemukan penjelasan untuk ide-ide yang sulit dipahami kapan saja. Farrokhnia dkk (2023) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa penggunaan ChatGPT secara signifikan mengurangi beban kognitif eksternal pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas, sehingga mereka dapat fokus pada aspek-aspek substansial dari pekerjaan mereka. Efisiensi ini memberikan rasa dibantu secara besar-besaran, sebuah berkah bagi mereka yang menghadapi tenggat waktu ketat dan tuntutan tinggi di dunia akademis.

Namun, di balik kenyamanan yang diberikan, muncul konflik psikologis. Di satu sisi, mahasiswa menikmati manfaat nyata, termasuk penurunan stres dan peningkatan produktivitas. Di sisi lain, ketergantungan yang semakin meningkat itu sendiri menimbulkan kecemasan. Penelitian awal oleh Sullivan dkk (2024) mulai mengungkap manifestasi gejala "kecemasan ketergantungan *AI*," di mana mahasiswa mengungkapkan ketidaknyamanan dan kehilangan kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah akademik tanpa bantuan *AI*. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa dampak psikologisnya jauh lebih kompleks dan mendalam daripada sekadar efisiensi.

Tinjauan pustaka mengungkapkan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu masih terfokus pada aspek fungsional dan efektivitas *AI*. Banyak kajian, seperti yang dilakukan oleh Qadir (2023), mengevaluasi kualitas output *AI*, akurasinya, dan dampaknya terhadap nilai akademik. Sementara itu, penelitian yang bersifat kualitatif untuk meneliti pengalaman subjektif, konflik batin, dan dinamika psikologis mahasiswa sebagai pengguna *AI* masih sangat terbatas. Terdapat kesenjangan yang jelas antara pemahaman kita tentang apa yang dapat dilakukan *AI* dengan pemahaman tentang bagaimana mahasiswa memaknai dan mengalami hubungan ketergantungan ini dalam kehidupan akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Banyak guru dan dosen telah melihat peningkatan jumlah tugas yang ditulis dengan bantuan *AI*, tetapi ini seringkali disertai dengan penurunan kedalaman analisis dan orisinalitas berpikir siswa. Penelitian kuantitatif, yang hanya mengukur hasil akhir, tidak dapat mencakup fenomena ini secara menyeluruh. Situasi ini membutuhkan pendekatan metodologis yang dapat mengungkap mengapa dan bagaimana di balik perilaku tersebut, serta emosi yang mengikutinya.

Dengan metode kualitatif fenomenologis ini dapat menggali secara mendalam makna dan inti dari pengalaman hidup seseorang. Dengan mewawancarai mahasiswa secara menyeluruh, peneliti dapat mengetahui apa yang mereka lakukan dengan kecerdasan buatan,

serta bagaimana mereka merasa lega, gelisah, bersalah, dan menggunakan strategi negosiasi diri. Penelitian ini berargumen bahwa dampak psikologis penggunaan *AI* pada mahasiswa bukanlah dikotomi sederhana antara positif dan negatif, melainkan sebuah dialektika yang terus berlangsung. Dinamika antara rasa terbantu (*sense of being assisted*) dan kekhawatiran ketergantungan (*fear of dependency*) membentuk sebuah emosi yang kompleks.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi dunia pendidikan. Dengan memahami dinamika psikologis yang dialami mahasiswa, dosen dan universitas dapat merancang pedoman penggunaan *AI* yang tidak hanya menekankan aspek etika, tetapi juga kesehatan mental dan pengembangan keterampilan diri. Dengan demikian, penelitian ini tidak berhenti pada tataran teori, tetapi berusaha menjembatani kesenjangan antara kemajuan teknologi dengan kesejahteraan psikologis penggunanya, sehingga *AI* dapat menjadi alat yang benar-benar memberdayakan, bukan melemahkan, proses belajar.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut Moleong (2001), menjelaskan penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan cara mendeskripsikan data dan fakta dalam bentuk kata-kata secara alamiah. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang berjumlah empat subjek. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh dua individu yang mengacu pada suatu topik tertentu (Fiantika et al., 2022). Adapun jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang dimana subjek lebih terbuka untuk menjawab pertanyaan, dan juga dimintai pendapat serta ide-ide, dan peneliti hanya mendengarkan serta mencatat dengan teliti apa yang sedang diungkapkan oleh subjek penelitian (Fiantika et al., 2022). Setelah proses wawancara dilakukan selanjutnya adalah analisis data. Menurut Miles dan Hubermen (Sugiyono, 2023), mengemukakan aktivitas analisis data berlangsung secara terus menerus sampai data sudah jenuh, adapun tahapannya yaitu data *reduction*, data display, dan *conclusion drawing/verification*.

Hasil

1. Penggunaan *AI* Dalam Konteks Akademik

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat subjek yang merupakan seorang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, didapatkan bahwa Keempat subjek partisipan sama-sama menggunakan kecerdasan buatan (*AI*) dalam situasi yang sama yaitu ketika menghadapi tekanan akademik. Seperti MA yang menggunakan *AI* untuk tugas kuliah dan mencari jawaban yang sulit.

"Saya menggunakan AI ketika tugas kuliah banyak atau ketika ingin mendapatkan jawaban tertentu yang diinginkan. Tugas yang paling sering menggunakan AI saat membutuhkan pencarian jurnal dan menjawab pertanyaan sulit."

Selanjutnya subjek SK menggunakan *AI* ketika ia kesulitan memahami konsep tugas dan juga memahami referensi. Tugas yang sering ia lakukan dalam penggunaan *AI* adalah tugas makalah.

"Ketika saya bingung untuk mencari referensi tugas dan memahami konsep tugas. Seperti referensi untuk makalah."

Subjek ketiga adalah subjek AY, ia menggunakan untuk mencari kerangka tugas yang akan dikerjakannya. Subjek tersebut juga menggunakan *AI* ketika mendapati tugas yang ia kurang pahami sehingga mencari penjelasannya dalam *AI*.

"Sebelum mengerjakan tugas saya akan menggunakan AI untuk mendapatkan kerangka tugas yang ingin saya kerjakan. Tugas yang susah, materi yang belom saya pahami ataupun meminta bantuan carikan suatu fenomena dari suatu tugas."

Kemudian subjek keempat y*AI*tu subjek SJS. Subjek menggunakan *AI* ketika dia kesulitan untuk mencari ide dan ketika adanya deadline tugas.

"Ketika saya tidak memiliki ide untuk di utarakan dalam pengerjaan tugas, dan ketika deadline tugas yang mepet deadline."

2. Pengalaman Terbantu Dan Ketidakpuasan Mahasiswa Dalam Penggunaan *AI*

Berdasarkan wawancara dari keempat subjek didapatkan bahwa penggunaan *AI* sangat membantu mereka dalam membuat tugas, tetapi subjek partisipan juga memiliki keraguan atas jawaban dari *AI* tersebut. Wawancara dari subjek MA mengatakan bahwa dengan bantuan *AI* dapat meringankan beban tugasnya, tetapi ia masih memiliki rasa takut akan penggunaan *AI*.

"Menggunakan AI ini manfaat bisa meringankan tugas karena bisa menjadi gambaran sehingga tugas menjadi lebih cepat diselesaikan. Pastinya iya memiliki keraguaan karena yang kita tau AI itu ialah robot atau bukan yang benar-benar pikiran manusia jadi rasa takut salah pasti nya ada dan tidak sepenuhnya menyakini jawaban AI itu benar makanya perlu untuk mengubah atau membaca ulang jawaban dari AI itu"

Kemudian subjek SM mengatakan bahwa dengan menggunakan *AI* tugas jadi cepat selesai, tetapi dia juga merasa ragu akan keakuratan jawaban tersebut.

"Tentu membantu dalam pengerjaan tugas agar lebih cepat selesai, tetapi pernah ragu, karena AI sepenuhnya belum tentu akurat."

Selanjutnya subjek AY mengatakan bahwa dengan menggunakan *AI* lebih cepat mengerti materi, tetapi ia pernah merasa ragu sehingga mencari sumber yang lainnya.

"Bisa membuat saya lebih mudah mengerti materi. Untuk keraguaan pernah, saya ragu dengan jawaban yang diberikan AI sehingga saya sering mencari lagi sumbernya."

Kemudian subjek SJS yang mengatakan bahwa menggunakan *AI* membuatnya lebih cepat mengerti, tetapi pernah mengalami keraguaan.

"Iya manfaatnya sih lebih cepat, dan lebih mengerti. Tetapi saya pernah mengalami keraguaan".

3. Perasaan Ketergantungan dan Kekhawatiran

Semua subjek partisipan dalam penelitian ini mengatakan bahwa pernah merasa khawatir dalam menggunakan *AI*. Subjek MA menyebutkan bahwa ia pernah merasa takut bergantung pada *AI*, perasaan itu muncul ketika harus mencari jawaban di *AI*.

"Mungkin pernah khawatir, Perasaan itu muncul ketika kita sedang mencari jawaban di AI nah itu saya berpikir apakah harus dibabtu AI jawaban yang saya cari ini. Gitu sih kurang lebih."

Kemudian subjek SK menyebutkan bahwa ia pernah mengalami perasaan ketakutan tersebut, ketika ia merasa bahwa adanya tugas yang menumpuk.

"iya pernah merasa takut. ketika tugas terlalu mepet deadline."

Subjek AY mengatakan bahwa penggunaan *AI* membuatnya merasa khawatir, perasaan itu muncul ketika melihat teman teman nya yang bisa menjawab pertanyaan dengan lancar tanpa bantuan *AI*.

"ya, Karena bisa membuat saya malas membaca. saat didalam kelas, saya melihat teman[2] lancar menjawab dan saya hanya bingung tidak tau mau menanggapi apa".

Selanjutnya subjek SJS mengatakan bahwa jika tidak dikontrol, penggunaan *AI* dapat membuat seseorang kurang percaya pada ide pribadinya.

"kadang-kadang iya seperti kurang yakin, tapi kalau kita bisa mengontrol penggunaan AI malah bisa membantu. biasanya kalau saya, terkait perasaan kurang yakin terhadap jawaban AI ini muncul saat saya stuck, terus ngga cepet" bisa mencampurkan ide pribadi."

4. Dampak terhadap Kepercayaan Diri

Dampak penggunaan *AI* terhadap kepercayaan diri mahasiswa terlihat berbeda-beda di antara subjek. Sebagian merasa *AI* meningkatkan kepercayaan diri karena membantu mereka memahami materi, sedangkan sebagian lain merasa justru menjadi lebih ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Subjek MA mengatakan bahwa *AI* sangat membuatnya percaya diri karena mendapatkan gambaran sebuah jawaban.

"Lumayan berpengaruh karena dari AI itu membuat kita tau setidaknya gambaran jawaban yang kita ingin tau dan kita ingin dapatkan. Saya merasa percaya diri terhadap kemampuan saya sendiri ketika menggunakan AI karena saya akan mengubah atau membaca ulang jawaban yang saya dapatkan dari AI tadi sehingga membuat saya tau jawaban yang saya ingin dapat tersebut."

Sedangkan subjek SK mengatakan bahwa jika sering menggunakan *AI* membuatnya menjadi kurang percaya diri dan memiliki keraguaan.

"Malah jika terlalu sering menggunakan AI saya merasa kurang percaya diri"

Kemudian subjek AY mengatakan bahwa *AI* membantunya untuk memahami materi dan ia memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.

"Membuat saya lebih paham mengenAI materi yang sebelumnya sudah di ajarkan di kelas. Saya percaya dengan kemampuan saya."

Subjek SJS mengatakan bahwa *AI* itu memiliki dampat positif dan dampak negatif bagi dirinya, *AI* dapat membantu memunculkan ide tetapi kalau tidak di kontrol akan berbahaya.

"Sebenarnya kalau saya pribadi, ada positif negatif nya penggunaan AI ini, positif nya AI sebagai insight yang memancing saya mendapatkan ide jadi ini mendorong kepercayaan diri ya. kalo negatif nya saat saya stuck kalau stuck ataupun mepet deadline biasanya minim modifikasi. tapi saya sangat meminimalisir minim modifikasi ini si karena saya memikirkan kualitas tugas saya juga. kalau kondisinya memang tidak ada AI seperti apa yg dialami pada perkembangan teknologi saat ini si percaya diri saja ketika saya mendapatkan sumber yang bagus ketika mengerjakan tugas seperti dari

buku atau jurnal bereputasi. tapi karena saat ini perkembangan teknologi dan ada AI ya lebih mempermudah si menurut saya. lebih cepat juga keunggulan nya."

5. Strategi Menjaga Keseimbangan

Semua subjek partisipan memiliki berbagai strategi untuk menghindari ketergantungan, seperti melakukan modifikasi hasil, membaca ulang, serta tetap mencari sumber lain secara manual.

Subjek MA mengatakan bahwa kita itu harus membaca ulang setiap jawaban dan mencari lagi jawaban yang benar.

"Iya itu tadi dengan cara ketika mendapatkan jawaban dari AI kita harus teliti untuk membaca ulang serta mengubah kata-kata yang mungkin salah dan selagi kita bisa menjawab dan mengerjakan sendiri tugas lebih baik kita kerjakan sendiri yang benar-benar menggunakan kemampuan diri kita. Dengan cara kita memodifikasi dan membaca ulang setiap jawaban yang didapatkan dari AI jadi kita masih bisa berpikir serta belajar".

Kemudian subjek SK mengatakan bahwa ia menggunakan *AI* hanya sebag*AI* alat bantu saja tidak menghilangkan kemampuan belajarnya.

"Dengan hanya menggunakan AI sebagai alat bantu untuk memahami materi atau mencari contoh referensi materi untuk tugas. Dengan cara tidak menghilangkan kemampuan belajar dengan berpikir sendiri namun juga bisa dibantu dengan AI sebagAI alat bantu, buka buat pengganti kemampuan diri."

Subjek AY juga mengatakan bahwa sebelum ia menggunakan *AI,* ia mencari tahu terlebih dahulu jawaban dalam jurnal.

"Sebelum menggunakan AI saya mencari dulu materinya atau jurnal nanti setelah tau materinya baru saya menggunakan AI. Menurut saya, setelah menggunakan AI kita bisa membaca ulang atau memperbAIki kata perkata hasil AI tersebut."

Subjek SJS mengatakan bahwa mengontrol diri dan hanya menggunakan *AI* apabila benar-benar dibutuhkan.

"Mengontrol diri, selagi bisa tanpa AI saya akan mencari sumber dan jawaban manual. saya menggunakan AI ketika memang memerlukannya. saat saya stuck dalam mengerjakan tugas."

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan (AI) dalam konteks akademik memiliki berbagai dampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang menggunakan AI untuk membantu mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik.

1. Penggunaan AI dalam Pembelajaran.
   Mahasiswa menggunakan AI sebagai alat bantu untuk menyelesaikan tugas kuliah, baik dalam mencari referensi maupun memahami konsep yang sulit. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa AI bisa meningkatkan efisiensi belajar dan memfasilitasi pencarian informasi (Diana, 2020). Partisipan MA menyatakan bahwa AI membantu mempercepat penyelesaian tugas, yang sejalan dengan pendapat yang dijabarkan dalam penelitian dari

Hadiana (2022), yang menyatakan bahwa AI dapat berfungsi sebagai sumber informasi yang mendukung pembelajaran.

2. Keraguan dan Ketidakpuasan Mahasiswa.
   Meskipun demikian, keraguan terhadap keakuratan informasi yang diberikan oleh AI masih menjadi masalah yang signifikan. Subjek MA dan SM menyatakan bahwa mereka merasa ragu akan jawaban AI, yang mengindikasikan adanya ketidakpuasan terhadap informasi yang dihasilkan. Hal ini mencerminkan hasil penelitian dari Lestari (2021), yang menunjukkan bahwa meskipun AI dapat membantu, mahasiswa tetap perlu mempertimbangkan validitas dan relevansi informasi yang diperoleh.
3. Ketergantungan dan Kekhawatiran.
   Partisipan penelitian juga mengungkapkan perasaan ketergantungan pada AI. Subjek MA dan SK menyatakan kekhawatiran tentang bergantung pada AI untuk menemukan jawaban. Penelitian oleh Sari (2023) menegaskan bahwa ketergantungan berlebihan pada teknologi dapat mengurangi kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Keberhasilan dalam pendidikan seharusnya melibatkan kombinasi penggunaan teknologi dan pengembangan keterampilan berpikir mandiri.
4. Dampak terhadap Kepercayaan Diri.
   Dampak penggunaan AI terhadap kepercayaan diri mahasiswa sangat bervariasi. Beberapa subjek merasa lebih percaya diri setelah menggunakan AI, seperti yang dinyatakan oleh subjek MA dan AY. Namun, subjek SK menyatakan bahwa kecenderungan untuk menggunakan AI dapat menurunkan kepercayaan diri mereka. Penelitian oleh Utami (2021) menunjukkan relevansi antara penggunaan AI dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri mahasiswa dalam memahami materi.
5. Strategi Menjaga Keseimbangan.
   Mahasiswa juga mengembangkan strategi untuk meminimalkan ketergantungan pada AI. Mereka melakukan modifikasi hasil dan mencari sumber lain secara manual. Subjek MA dan SJS menyatakan pentingnya membaca ulang dan mempertimbangkan informasi yang diberikan oleh AI. Hal ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya belajar mandiri, yang sejalan dengan studi oleh Hasanah (2022), yang menekankan bahwa kemampuan berpikir kritis dan independen perlu ditanamkan dalam penggunaan teknologi pendidikan.

Kemampuan *AI* untuk menyediakan referensi dan penjelasan konsep yang sulit secara instan, seperti yang dialami subjek, menjadikannya alat yang sangat efektif untuk mengurangi beban kognitif ekstrinsik. Hadiana (2022) juga menegaskan bahwa *AI* berfungsi sebagai sumber informasi pendukung yang dapat memfasilitasi proses pencarian dan pemahaman materi, sehingga mahasiswa merasa lebih terbantu dalam memenuhi tuntutan akademik yang padat.

Meskipun mendapatkan manfaat dari *AI*, subjek penelitian bertanya-tanya apakah jawaban yang dihasilkannya akurat. Fenomena ini mengonfirmasi temuan Lestari (2021), yang menyatakan bahwa meskipun *AI* dapat membantu, informasi yang dihasilkannya tidak selalu benar. Menurut Sari (2023) menyatakan bahwa ketergantungan berlebihan pada teknologi, termasuk AI, berpotensi mengurangi kemampuan berpikir kritis dan analitis mahasiswa. Kekhawatiran ini bukanlah hal yang sepele, karena seperti yang dicemaskan oleh subjek AY, dapat menciptakan kesenjangan kompetensi di mana mahasiswa menjadi pasif dan kurang terlatih dalam merespons tantangan akademik tanpa bantuan teknologi.

Mahasiswa yang menggunakan AI sebagai generator ide dan editor menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri menulis, sementara mereka yang mengandalkan AI untuk menghasilkan teks utuh melaporkan perasaan tidak mampu ketika harus menulis secara mandiri (Hidayat & Pratiwi, 2022). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk. (2023) tentang penggunaan AI dalam pemecahan masalah matematika menemukan bahwa kepercayaan diri individu meningkat ketika mereka menggunakan AI untuk memverifikasi jawaban dan mencari solusi alternatif, tetapi kepercayaan diri mereka menurun secara signifikan ketika AI digunakan sebagai sumber utama dari jawaban.

Karena keraguan ini, mahasiswa menjadi lebih kritis dan berhati-hati saat menerima hasil AI secara mentah. Ini terlihat dari taktik yang mereka gunakan untuk terus membaca ulang dan

memverifikasi data *AI* dengan sumber lain ini adalah jenis literasi digital yang penting untuk menghadapi era informasi.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis penggunaan kecerdasan buatan (*AI*) dalam pengerjaan tugas akademik pada siswa tidak hanya positif atau negatif, tetapi juga kompleks dan dialektis. Mahasiswa mengalami manfaat besar, seperti kemudahan memahami materi, efisiensi waktu, dan pengurangan beban kognitif, yang menimbulkan rasa terbantu (*sense of being assisted*). Di sisi lain, mereka mengalami ketakutan akan ketergantungan, yang ditandai dengan keraguan terhadap keakuratan AI, penurunan kepercayaan diri, dan kecemasan akan kehilangan kemampuan berpikir mandiri. Dinamika psikologis ini menghasilkan pengalaman yang saling bertentangan di mana siswa terbantu sekaligus gelisah. Untuk memastikan peran AI sebagai alat, mereka mengubah hasilnya, membaca ulang, dan mengutamakan sumber manual.

Referensi

Diana, R. (2020). Peran Kecerdasan Buatan dalam Meningkatkan Efisiensi Pembelajaran. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(1), 23-30.

Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumyati, S., Honesti, L., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Hadiana, H. (2022). Penggunaan AI dalam Pendidikan: Efektivitas dan Tantangan. *Jurnal Pengajaran dan Pembelajaran*, 15(3), 145-155.

Hasanah, L. (2022). Pendidikan Mandiri dalam Era Digital: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(1), 45-52.

Hidayat, D., & Pratiwi, E. (2022). Dampak AI Writing Assistant terhadap Self-Efficacy Menulis Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 15(2), 45-60.

Kasneci, E., Sessler, K., Küchennam, S., Bannert, M., Dementieva, D., Fischer, F., Gasser, U., Groh, G., Gunnemann, S., Hüllermeier, E., Krusche, S., Kutyniok, G., Michaeli, T., Nerdel, C., Pfeffer, J., Poquet, O., Sailer, M., Schmidt, A., Seidel, T., Stadler, M., Weller, J., Kuhn, J., & Kasneci, G. (2023). ChatGPT for good? On opportunities and challenges of large language models for education. *ECNU Review of Education*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/20965311231168423

Lestari, A. (2021). Validitas Informasi dari AI dalam Pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 10(2), 87-95.

Moleong, L. J. (2001). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Nasution, A. K., Sari, W. P., & Fauzan, R. (2023). AI dalam Pembelajaran Matematika: Meningkatkan atau Mengurangi Kepercayaan Diri Siswa?, *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 10(1), 112-125.

Qadir, J. (2023). Engineering education in the era of ChatGPT: Promise and pitfalls of generative AI for education.

Sari, N. (2023). Kecerdasan Buatan dan Efeknya terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 11(4), 183-191.

Su, J., & Yang, W. (2023). Unlocking the power of ChatGPT: A framework for applying generative AI in education. *ECNU Review of Education*, 6(3), 356–371. https://doi.org/10.1177/20965311231168424

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. alfabeta.

Sullivan, M., Kelly, A., & McLaughlan, P. (2023). ChatGPT in higher education: Considerations for academic integrity and student learning. *Journal of Applied Learning & Teaching*, 6(1). https://doi.org/10.37074/jalt.2023.6.1.17

Utami, S. (2021). Hubungan Penggunaan AI dan Kepercayaan Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(2), 78-85.

Zhai, X. (2023). ChatGPT user experience: Implications for education. *SSRN Electronic Journal*. https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4312418