

# Pengaruh Psikologis Mahasiswa Terhadap Penggunaan AI: Scoping Review

Aina Najwa

program studi Psikoogii, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: [240401110174@student.uin-malang.ac.id](mailto:240401110174@student.uin-malang.ac.id)

## Kata Kunci:

Kecerdasan Buatan, Psikologis, Mahasiswa, Teknologi Pendidikan

## Keywords:

Artificial Intelligence, Psychology, Students, Educational, Technology.

## ABSTRAK

Fenomena yang menjadi latar belakang penelitian adalah meningkatnya adopsi AI di berbagai bidang, termasuk pendidikan, dan adanya perbedaan respons psikologis di kalangan mahasiswa terkait penerimaan dan penggunaan teknologi tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor psikologis yang mempengaruhi sikap dan perilaku mahasiswa terhadap AI. Metode yang digunakan adalah scoping review, di mana literatur yang relevan diidentifikasi, dipilih, dan dianalisis secara sistematis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai topik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kecemasan teknologi, self-efficacy, persepsi manfaat, dan pengalaman sebelumnya dengan teknologi digital memainkan peran signifikan dalam mempengaruhi sikap mahasiswa terhadap penggunaan AI. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi dan persepsi terhadap manfaat AI cenderung lebih menerima dan menggunakan teknologi ini. Sebaliknya, kecemasan teknologi dan pengalaman buruk sebelumnya dapat menjadi penghambat. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang lebih holistik dalam mengintegrasikan AI ke dalam lingkungan pendidikan, dengan mempertimbangkan aspek psikologis untuk meningkatkan penerimaan dan efektivitas penggunaannya.

## ABSTRACT

The phenomenon that is the background of this research is the increasing adoption of AI in various fields, including education, and the differences in psychological responses among students regarding the acceptance and use of this technology. The purpose of this study is to identify and analyze various psychological factors that influence students' attitudes and behaviors towards AI. The method used is a scoping review, where relevant literature is identified, selected, and systematically analyzed to provide a comprehensive picture of this topic. The results of the study indicate that factors such as technology anxiety, self-efficacy, perceived benefits, and previous experience with digital technology play a significant role in influencing students' attitudes towards the use of AI. Students who have high levels of self-efficacy and perceptions of the benefits of AI tend to be more accepting and using this technology. Conversely, technology anxiety and previous negative experiences can be inhibitors. These findings emphasize the importance of a more holistic approach to integrating AI into educational environments, taking into account psychological aspects to increase acceptance and effectiveness of its use.

## Pendahuluan

Era digitalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di dalam bidang pendidikan. Teknologi semakin menjadi tulang punggung dalam proses belajar mengajar. Salah satu perkembangan paling menonjol dalam teknologi saat ini adalah kecerdasan buatan atau Artificial Intelligence (AI). Keberadaan AI telah merubah cara kita mengakses, memproses, dan menganalisis informasi. Perguruan tinggi, sebagai institusi yang bertanggung jawab dalam mencetak



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

generasi penerus bangsa, tidak lepas dari pengaruh ini, di mana mahasiswa sebagai salah satu aktor utama di lingkungan akademik harus beradaptasi dengan revolusi teknologi tersebut (Fadhillah & Lestari, 2024).

AI menawarkan berbagai manfaat dalam pendidikan, seperti personalisasi pembelajaran, efisiensi administrasi, penilaian otomatis, dan lain sebagainya. Namun, adopsi teknologi ini tidaklah selalu berjalan mulus. Banyak faktor yang mempengaruhi bagaimana teknologi tersebut diterima dan digunakan, salah satunya adalah aspek psikologis mahasiswa. Psikologi manusia, termasuk di dalamnya motivasi, persepsi, sikap, dan kepercayaan diri, memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana teknologi AI dapat dimanfaatkan secara maksimal (Chaerulisma et al., 2023).

Dalam lingkungan akademis, pemanfaatan teknologi AI dapat menjadi inovasi penting dalam manajemen stres mahasiswa. Kehadiran AI menawarkan solusi praktis dengan kemampuannya dalam mendeteksi tingkatan stres yang dialami individu (Dham, Rai, & Soni, 2021). Penelitian telah menunjukkan potensi AI dalam bidang ini, contohnya karya yang dikembangkan oleh Kankaria dkk. (2021) dan Cameron dkk. (2017), yang menciptakan chatbot interaktif untuk membantu mahasiswa meredakan stres. Chatbot ini mampu berinteraksi secara aktif dengan pengguna, memberikan rasa dukungan, dan menyajikan saran-saran yang personal (Chaerulisma et al., 2023).

Dengan pendekatan yang dipersonalisasi, AI dapat menjadi alat yang efisien dalam membantu mahasiswa mengelola stres mereka. Setiap mahasiswa dapat menerima nasihat yang disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan mereka masing-masing, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini menjadikan AI tidak hanya sebagai alat bantu tetapi juga sebagai mitra kolaboratif dalam perjalanan akademis mahasiswa, membantu mengurangi tingkat stres secara signifikan (Sitorus & Murti, 2024). Pada sisi lain, penggunaan AI dalam pendidikan telah memunculkan berbagai kekhawatiran. Beberapa mahasiswa mungkin merasa terintimidasi atau terlalu bergantung pada teknologi ini, sementara yang lain mungkin meragukan keakuratannya. Ada pula yang merasakan kecemasan tentang bagaimana AI dapat mempengaruhi masa depan karir mereka. Faktor-faktor psikologis ini tidak bisa dianggap remeh karena dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa (hifzul Muiz & Sumarni, 2020).

Pemanfaatan AI sebagai alat untuk memperbaiki kesehatan mental adalah salah satu solusi yang dapat diterapkan saat ini. Kekurangan tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater, biaya yang tinggi, serta stigma negatif terkait masalah mental, menjadikan AI sebagai alternatif yang berpotensi membantu dalam mengurangi gangguan mental atau meningkatkan kesehatan mental (Putri et al., 2023). Berbagai jenis AI bisa dimanfaatkan, salah satunya adalah chatbot yang dapat digunakan untuk mencari informasi terkait kesehatan mental. Namun, rendahnya kredibilitas informasi yang diberikan oleh AI bisa menjadi hambatan, dan hal ini dapat menyebabkan kecenderungan untuk melakukan self-diagnosis. Kondisi ini dapat memicu munculnya gangguan seperti kecemasan, ketakutan berlebihan hingga stres (Maskanah, 2022; Winata & Anggraeni, 2023).

Pentingnya memahami pengaruh psikologis terhadap penggunaan AI adalah untuk memastikan bahwa teknologi ini dapat benar-benar dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pendidikan tanpa mengorbankan aspek lain dari perkembangan mahasiswa. Penelitian tentang hal ini menjadi sangat relevan untuk membantu institusi pendidikan dan para pendidik dalam merancang strategi yang tepat dalam penerapan AI, serta memberikan dukungan psikologis yang diperlukan bagi mahasiswa (Mangasak & Angelin, 2023). Berikutnya, secara lebih khusus penelitian ini akan mengkaji bagaimana persepsi mahasiswa terhadap AI, faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penggunaan AI, serta dampak dari penggunaan AI terhadap motivasi belajar dan kinerja akademik mahasiswa. Untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif, penelitian ini juga akan melihat perbedaan pengaruh psikologis AI pada mahasiswa dari berbagai latar belakang akademik dan kultural.

Berbagai studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap teknologi dapat meningkatkan adopsi dan penggunaan teknologi tersebut. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang membentuk persepsi mahasiswa terhadap AI menjadi suatu keharusan. Selain itu, mengidentifikasi hambatan-hambatan psikologis yang mungkin muncul akan memungkinkan para pendidik dan pengembang teknologi untuk mengatasinya dengan cara-cara yang lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menambah pemahaman teoritis mengenai pengaruh psikologis mahasiswa terhadap penggunaan AI, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis untuk kebijakan pendidikan yang lebih baik di era digital. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan penerapan AI dalam dunia pendidikan dapat menjadi lebih terarah dan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat.

## Pembahasan

**Tabel 1. Scoping review**

No	Nama/ Judul/ Tahun	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2024). PENGGUNAAN AI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL. <i>Jurnal EMPATI</i> , 13(4), 280-290.	Penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam	AI terbukti memberikan dukungan signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa psikologi	Penggunaan AI dapat menjadi alat efektif dalam membantu kesehatan mental mahasiswa psikologi, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka
2	Chaerulisma, H. F., Fitriawan, I. D. R., Jannatin, A. A., & Rahma, F. (2023). AI sebagai Alternatif Solusi Manajemen Tingkat Stres Mahasiswa. <i>Prosiding Sains Nasional dan Teknologi</i> , 13(1), 427-432.	Studi eksperimen	AI memberikan solusi efektif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa melalui teknik manajemen stres	AI merupakan alternatif solusi yang potensial untuk pengelolaan stres pada mahasiswa

No	Nama/ Judul/ Tahun	Metode	Hasil	Kesimpulan
3	Hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. <i>EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran</i> , 1(2), 153-165.	Survei kuantitatif	Pembelajaran online selama pandemi meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa	Teknologi pembelajaran online memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, memerlukan intervensi untuk mitigasi dampak negatif
4	Putri, A. C., Priandita, R. P., Jauhari, A. J., Aulia, D., Sananta, A. O., Nida, R., ... & Putrandha, E. C. (2023). Strategi Bimbingan Konseling dalam Pengaruh AI terhadap Kinerja Pembelajaran Mahasiswa FBS Jurusan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang. <i>Journal of Education and Technology</i> , 3(2), 143-151.	Penelitian kualitatif dengan studi kasus	Integrasi AI dalam bimbingan konseling efektif dalam meningkatkan kinerja pembelajaran mahasiswa	AI dalam bimbingan konseling bermanfaat untuk mendukung proses pembelajaran dan meningkatkan pencapaian akademik mahasiswa
5	Arly, A., Dwi, N., & Andini, R. (2023, November). Implementasi penggunaan artificial intelligence dalam proses pembelajaran mahasiswa ilmu komunikasi di kelas A. In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) (Vol. 2, pp. 362-374).	Studi campuran (kualitatif dan kuantitatif)	Implementasi AI dalam pembelajaran komunikasi meningkatkan efektivitas dan partisipasi mahasiswa	AI memiliki potensi besar untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan partisipasi serta pemahaman materi oleh mahasiswa

Pembahasan ini mencakup beberapa penelitian menggunakan berbagai metode untuk mengeksplorasi penggunaan AI dalam konteks pendidikan tinggi dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa AI dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Fadhillah & Lestari (2024) menunjukkan peran AI dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa psikologi, sementara Chaerulisma et al. (2023) menemukan bahwa AI efektif dalam manajemen stres. Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa integrasi AI dalam bimbingan konseling dapat meningkatkan kinerja akademik mahasiswa, dan Arly et al. (2023) mengindikasikan bahwa penggunaan AI dalam proses pembelajaran meningkatkan efektivitas dan partisipasi siswa. Sebaliknya, penelitian Hifzul Muiz &

Sumarni (2020) menyoroti dampak negatif teknologi pembelajaran online terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19. Kesimpulannya, meskipun AI memiliki banyak manfaat potensial, penting pula untuk mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul dan mencari cara untuk mengatasinya.

### **1. Pengaruh Psikologis Mahasiswa pada Penggunaan AI**

Pada era digital ini, kehadiran teknologi, khususnya kecerdasan buatan (AI), sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Mahasiswa sebagai generasi yang dekat dengan teknologi tentu mengalami berbagai dampak psikologis akibat penggunaan AI. Pengantar ini akan mengulas latar belakang, relevansi, dan pentingnya memahami pengaruh psikologis AI terhadap kalangan mahasiswa. Pertama-tama, perlu dipahami bahwa teknologi AI telah merambah hampir semua bidang studi. Dari prediksi hasil akademis, bantuan penulisan, hingga layanan bimbingan konseling, AI gencar digunakan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses belajar mengajar. Mahasiswa, sebagai objek dan subjek dalam dunia akademis, menjadi saksi sekaligus pengguna aktif dari teknologi ini (Rochim, 2024).

Namun, di balik berbagai keuntungan yang ditawarkan, penggunaan AI juga menimbulkan berbagai perubahan perilaku dan mental pada mahasiswa. Dampak ini bisa bersifat positif, seperti meningkatkan motivasi belajar dan kenyamanan, hingga negatif, seperti ketergantungan teknologi dan meningkatnya kecemasan akan kompetisi yang semakin ketat. Mengenali dampak-dampak ini menjadi krusial dalam upaya menjaga keseimbangan mental dan emosional mahasiswa. Pengaruh psikologis terhadap mahasiswa yang menggunakan AI juga bisa difokuskan pada bagaimana mereka beradaptasi dengan perubahan teknologi tersebut. Adaptasi ini membutuhkan kemampuan mental yang baik, siap menerima hal baru, dan mengelola stres yang mungkin timbul dari ketidakpastian teknologi. Dalam konteks ini, kemampuan adaptasi menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana pengaruh psikologis tersebut (Arly et al., 2023).

Selain itu, motivasi internal dan eksternal yang dimiliki mahasiswa juga akan berperan dalam menentukan respon mereka terhadap AI. Mahasiswa yang memiliki motivasi kuat cenderung melihat AI sebagai alat bantu yang mempermudah pencapaian akademik mereka. Sebaliknya, mereka yang kurang termotivasi mungkin merasakan tekanan dan stress berlebih. Dengan demikian, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai dinamika psikologis dari sudut pandang motivasi ini.

### **2. Dampak Positif Penggunaan AI bagi Kesehatan Mental Mahasiswa**

Penggunaan AI dalam dunia pendidikan juga memiliki berbagai dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Interaksi yang efisien dan responsif yang ditawarkan AI dapat membantu mahasiswa mengelola waktu dan beban akademis mereka dengan lebih baik. Salah satu dampak positif tersebut adalah peningkatan dalam efisiensi belajar dan penyelesaian tugas. AI yang dirancang untuk membantu dalam riset, penulisan, dan pemecahan masalah dapat mengurangi beban kerja mahasiswa. Dengan AI yang mampu memberikan bantuan dalam waktu nyata, mahasiswa dapat memfokuskan energi mental mereka pada pemahaman mendalam alih-alih terjebak dalam detail mekanis tugas.

Selain itu, AI juga mampu menyediakan personalisasi dalam belajar. Mahasiswa memiliki kebutuhan belajar yang berbeda-beda; beberapa mungkin belajar lebih baik dengan visualisasi, sementara yang lain dengan membaca teks. AI dapat menyesuaikan materi pembelajaran sesuai dengan preferensi individu ini, membantu mahasiswa merasa lebih paham dan lebih nyaman dalam proses belajar mereka. Hal ini pada jangka panjang dapat mengurangi stres akademis dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Layanan konseling berbasis AI juga memegang peranan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Chatbot dan aplikasi AI yang dirancang untuk memberikan layanan konseling bisa diakses kapan saja dan dimana saja, memberikan mahasiswa ruang untuk mengekspresikan masalah emosional mereka tanpa rasa takut akan stigma. Interaksi yang bebas dari penilaian ini bisa jadi langkah awal dalam mengurangi rasa cemas dan depresi yang mungkin dihadapi mahasiswa (Wardani et al., 2024). Selain itu, AI juga dapat berfungsi sebagai alat deteksi dini dalam hal kesehatan mental. Melalui analisis pola penggunaan dan perilaku online, AI dapat mengidentifikasi gejala awal dari kondisi seperti stress, kecemasan, dan depresi. Identifikasi dini ini memungkinkan intervensi cepat dan tepat, mencegah masalah kesehatan mental berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Manfaat lain dari AI adalah memberikan ruang bagi pengelolaan waktu yang lebih baik. Dengan bantuan AI yang membimbing dalam pengaturan jadwal dan pengingat tugas, mahasiswa dapat meraih keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan akademik dan pribadi mereka. Keseimbangan ini adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan mental keseluruhan. Fungsi AI yang sangat bermanfaat dalam meringankan pekerjaan bukan hanya terbatas pada profesi tertentu atau jenis pekerjaan tertentu saja, tetapi meluas hampir di seluruh bidang pekerjaan dan kalangan masyarakat. Salah satu kelompok yang dapat memanfaatkan teknologi ini adalah mahasiswa program studi psikologi. Sama halnya dengan mahasiswa dari jurusan lain, mereka juga akan menghadapi berbagai tugas kuliah seperti kegiatan psikoedukasi, pembuatan infografis, dan lain-lain. Dalam hal ini, AI akan memberikan kemudahan kepada para mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan lebih cepat dan efisien.

Kemudahan yang diberikan oleh AI mencakup kemampuan untuk digunakan dalam waktu yang lama tanpa perlu biaya besar, bahkan ada yang bisa diakses secara gratis. Selain itu, AI juga menawarkan kemudahan dalam perawatannya yang tidak memerlukan upaya besar untuk pemeliharaan. Hal ini membuat AI sangat cocok untuk digunakan oleh mahasiswa yang mungkin memiliki sumber daya terbatas. Mahasiswa juga tidak perlu khawatir tentang biaya tambahan karena banyak aplikasi AI yang berbiaya rendah atau gratis, sehingga mereka bisa lebih fokus pada penyelesaian tugas-tugas akademik mereka. Teknologi AI memberikan solusi yang inovatif untuk membantu mahasiswa menyelesaikan tugas mereka, termasuk dalam pembuatan konten edukatif seperti infografis. Dengan memanfaatkan AI, mahasiswa program studi psikologi dapat menghasilkan karya dengan lebih cepat dan efisien. AI juga dapat membantu dalam mengakses informasi yang relevan dan memproses data secara lebih efektif, sehingga mempermudah mahasiswa dalam menyusun laporan atau tugas lainnya tanpa harus menghabiskan banyak waktu dan energi.

Secara keseluruhan, penerapan AI di kalangan mahasiswa, khususnya yang mengambil program studi psikologi, memberikan banyak manfaat nyata. Selain menghemat waktu dan biaya, penggunaan AI juga dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas pekerjaan yang dihasilkan. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk lebih mengenal dan memanfaatkan teknologi AI secara maksimal sebagai alat bantu dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik mereka (Wardani et al., 2024).

### **3. Dampak Negatif Penggunaan AI bagi Kesehatan Mental Mahasiswa**

Di sisi lain, penggunaan AI juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa. Teknologi yang seharusnya membantu justru dapat mengintensifkan beberapa aspek negatif dari kehidupan akademik apabila tidak digunakan secara bijaksana. Salah satu dampak negatif adalah adanya rasa ketergantungan yang berlebih terhadap AI. Mahasiswa yang terus-menerus bergantung pada AI untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka dapat mengurangi kemampuan mereka sendiri untuk berpikir kritis dan memecahkan masalah. Ketergantungan ini bisa menyebabkan perasaan tidak mampu ketika AI tidak tersedia, yang pada akhirnya mempengaruhi rasa percaya diri dan kemampuan independen mereka (Farida et al., 2021).

Rasa ketergantungan yang berlebih juga sering kali diikuti oleh ketakutan akan privasi. Dengan semakin banyaknya pribadi data yang diinput ke dalam sistem AI, mahasiswa mungkin merasa terancam bahwa informasi mereka dapat disalahgunakan. Kekhawatiran akan keamanan data ini bisa menyebabkan stres dan kecemasan yang meningkat. Selain itu, adanya persaingan yang semakin ketat akibat penggunaan AI juga dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang berusaha mengimbangi kemampuan rekan-rekan mereka yang didukung oleh AI mungkin merasa tertekan untuk terus-menerus meningkatkan performa mereka, mengakibatkan rasa lelah mental dan kelelahan akademik. Perasaan harus selalu bisa menyesuaikan diri dengan teknologi terbaru agar tidak tertinggal bisa jadi sangat menyita mental dan emosional (Alfaiz & Julius, 2023).

AI juga bisa menyebabkan isolasi sosial jika digunakan secara berlebihan. Mahasiswa yang lebih banyak berinteraksi dengan teknologi dibandingkan dengan sesama manusia mungkin mengalami penurunan kemampuan dalam berkomunikasi secara tatap muka. Kurangnya interaksi sosial ini bisa memicu rasa kesepian dan bahkan depresi, mengingat bahwa dukungan sosial adalah salah satu kunci dalam menjaga kesehatan mental (Refaldi et al., 2024). Untuk mengatasi dampak negatif ini, pengembangan etika penggunaan teknologi AI sangat diperlukan. Mahasiswa perlu dididik tentang penggunaan AI yang sehat, termasuk batasan dalam menggunakan teknologi ini dan pentingnya tetap melibatkan interaksi manusiawi dalam proses belajar dan kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi pemahaman tentang akibat-akibat negatif, semakin mungkin mereka akan menggunakan AI dengan cara yang mendukung kesejahteraan mental mereka (Trihastuti & Anindya, 2022).

## **Kesimpulan dan Saran**

Pengaruh psikologis mahasiswa terhadap penggunaan AI adalah topik yang kompleks dan memiliki banyak dimensi yang saling terkait. Dari penelitian yang dilakukan, dapat

disimpulkan bahwa penggunaan AI oleh mahasiswa tidak hanya membawa manfaat seperti efisiensi waktu dan peningkatan kualitas akademik, tetapi juga memunculkan tantangan psikologis. Mahasiswa sering mengalami kecemasan terkait dengan adaptasi teknologi baru, ketergantungan yang berlebihan pada AI, hingga masalah etika seperti privasi dan keotentikan hasil kerja. Dengan demikian, penting untuk melihat fenomena ini secara holistik dimana dukungan dari institusi pendidikan, kesiapan mental mahasiswa, dan pemahaman yang baik tentang AI harus berjalan beriringan untuk memaksimalkan manfaat teknologi ini.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengelolaan pengaruh psikologis mahasiswa terhadap penggunaan AI. Pertama, institusi pendidikan perlu menyediakan dukungan psikologis yang memadai dan program edukasi mengenai penggunaan AI yang etis dan efektif. Selain itu, dibutuhkan pengembangan kurikulum yang secara khusus mengajarkan keterampilan digital dan kritis, agar mahasiswa tidak hanya menjadi pengguna pasif, tetapi juga kritis terhadap penggunaan teknologi. Kedua, mahasiswa sebaiknya memperkuat keterampilan manajemen diri dan pengelolaan stres, serta membatasi waktu yang dihabiskan dengan AI untuk menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan interaksi sosial yang sehat. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat memaksimalkan potensi AI secara positif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

## Daftar Pustaka

- Alfaiz, A., & Julius, A. (2023). Dampak Chat GPT (Generative Pre-Trained Transformer) Bagi Dunia Akademik dari Perspektif Psikologi Agentik. *Takris: Journal of Community Service*, 1(2), 84–90.
- Arly, A., Dwi, N., & Andini, R. (2023). Implementasi penggunaan artificial intelligence dalam proses pembelajaran mahasiswa ilmu komunikasi di kelas A. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 362–374.
- Chaerulisma, H. F., Fitriawan, I. D. R., Jannatin, A. A., & Rahma, F. (2023). AI sebagai Alternatif Solusi Manajemen Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Sains Nasional Dan Teknologi*, 13(1), 427–432.
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2024). PENGGUNAAN AI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 280–290.
- Farida, A., Salsabila, U. H., Hayati, L. L. N., & Ramadhani, J. (2021). OPTIMASI GADGET DAN IMPLIKASINYA TERHADAP POLA ASUH ANAK Oleh Ai Farida1), Unik Hanifah Salsabila2), Liska Liana Nur Hayati3), Jihan Ramadhani4) & Yulia Saputri5) Agama Islam, Fakultas Agama Islam, UAD, Yogyakarta, 55191. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1701–1710.
- hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.

- Mangasak, A., & Angelin, R. (2023). TANTANGAN DAN PELUANG ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) UNTUK MASA DEPAN. *Prosiding Universitas Kristen Indonesia Toraja*, 3(3), 26–34.
- Putri, A. C., Priandita, R. P., Jauhary, A. J., Aulia, D., Sananta, A. O., Nida, R., Nuryaningtyas, I., & Putrandha, E. C. (2023). Strategi Bimbingan Konseling dalam Pengaruh AI terhadap Kinerja Pembelajaran Mahasiswa FBS Jurusan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 143–151.
- Refaldi, D. A., Faiz, A., Jawakory, M. R., & Rakhmawati, N. A. (2024). Analisis korelasi Pearson faktor pengaruh generative AI terhadap kemampuan berpikir kritis mahasiswa ITS Surabaya. *Jurnal Sistem Informasi Dan Aplikasi (JSIA)*, 2(2), 9–19.
- Rochim, A. A. (2024). Kecerdasan Buatan: Resiko, Tantangan Dan Penggunaan Bijak Pada Dunia Pendidikan. *Antroposen: Journal of Social Studies and Humaniora*, 3(1), 13–25.
- Sitorus, M., & Murti, M. D. F. (2024). Analisis pengaruh penggunaan artificial intelligence pada pembelajaran di cyber university. *Innotech: Jurnal Ilmu Komputer, Sistem Informasi Dan Teknologi Informasi*, 1(2), 90–101.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119.
- Wardani, H. K., Mazidah, E. N., & Hidayah, B. (2024). Potensi dan tantangan kecerdasan buatan sebagai asisten belajar mahasiswa FKIP dalam menyelesaikan tugas akademik. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya Indonesia*, 2(1), 18–30.