

# Pengalaman psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan (AI) pada penulisan akademik

**Raditya Nugraha Ariesta Muda**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250401110266@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Kecerdasan buatan, psikologi, mahasiswa, efikasi, coping

## Keywords:

Artificial intelligence, psychology, students, self efficacy, coping

## ABSTRAK

Artikel Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengalaman psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan pada penulisan akademik. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa dalam menyusun karya ilmiah, tidak hanya dari aspek teknis tetapi juga dari sisi psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada pemahaman mendalam terhadap persepsi, pengalaman, serta dinamika internal mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan memberikan dampak positif berupa peningkatan efisiensi, pengurangan beban kognitif, serta kemudahan dalam mengembangkan ide. Namun, di sisi lain, terdapat dampak negatif seperti ketergantungan, penurunan kepercayaan diri, serta potensi melemahnya kemampuan berpikir kritis. Temuan juga menunjukkan adanya konflik psikologis berupa disonansi kognitif antara tuntutan efisiensi dan integritas akademik. Selain itu, kemampuan self-efficacy dan strategi coping mahasiswa menjadi faktor penting dalam menentukan bagaimana teknologi tersebut dimanfaatkan. Oleh karena itu, penggunaan kecerdasan buatan dalam penulisan akademik perlu dilakukan secara bijak dan proporsional agar dapat mendukung proses pembelajaran tanpa menghambat perkembangan kemampuan psikologis mahasiswa.

## ABSTRACT

This study aims to examine students' psychological experiences in using artificial intelligence in academic writing. The rapid development of digital technology has transformed how students produce academic work, not only technically but also psychologically. This research employs a qualitative approach to explore students' perceptions, experiences, and internal dynamics in depth. The findings indicate that the use of artificial intelligence provides positive impacts, including increased efficiency, reduced cognitive load, and ease in developing ideas. However, it also presents negative effects such as dependency, decreased self-confidence, and the potential decline of critical thinking skills. The study further reveals the presence of psychological conflict in the form of cognitive dissonance between efficiency demands and academic integrity. In addition, students' self-efficacy and coping strategies play a crucial role in determining how technology is utilized. Therefore, the use of artificial intelligence in academic writing should be managed wisely and proportionally to support learning processes without hindering students' psychological development.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat, khususnya dalam bidang kecerdasan buatan seperti ChatGPT, Gemini, dll, telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital memanfaatkan teknologi tersebut dalam berbagai aktivitas akademik, termasuk dalam penulisan karya



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

ilmiah. Pemanfaatan teknologi ini dinilai mampu meningkatkan efisiensi, membantu pencarian ide, serta mempermudah penyusunan struktur tulisan (Prensky, 2001). Namun demikian, penggunaan kecerdasan buatan juga menimbulkan berbagai persoalan baru, terutama dalam aspek psikologis dan etika akademik mahasiswa.

Fenomena penggunaan kecerdasan buatan dalam penulisan akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis mahasiswa. Sebagian mahasiswa merasakan manfaat berupa berkurangnya beban akademik dan meningkatnya produktivitas, namun di sisi lain muncul kecemasan, ketergantungan, serta penurunan kepercayaan diri dalam kemampuan menulis secara mandiri. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini berkaitan dengan self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1997). Selain itu, tekanan akademik yang dialami mahasiswa juga berkaitan dengan strategi coping sebagaimana dijelaskan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (Lazarus, 1984)

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan psikologis, seperti stres akademik, prokrastinasi, dan rendahnya kepercayaan diri. Penelitian dari repository UIN Malang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi dan memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas (Wahyuni, 2017). Selain itu, prokrastinasi akademik juga menjadi salah satu hambatan utama dalam penyelesaian tugas akademik (Solichah, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa self efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis mahasiswa, termasuk dalam menghadapi quarter life crisis (Muttaqien, 2020). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis secara umum dan belum mengaitkannya dengan penggunaan kecerdasan buatan.

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana pengalaman psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan, khususnya dalam konteks penulisan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif guna menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam.

### **Latar Belakang Masalah**

Perkembangan kecerdasan buatan dalam dunia pendidikan telah mengubah cara mahasiswa dalam belajar dan menyelesaikan tugas akademik. Penggunaan teknologi memberikan kemudahan dalam menghasilkan ide, menyusun struktur tulisan, hingga menyelesaikan tugas secara lebih cepat. Hal ini membuat mahasiswa semakin bergantung pada teknologi sebagai alat bantu utama dalam proses akademik (Prensky, 2001).

Namun, kemudahan tersebut juga menimbulkan berbagai dampak psikologis. Mahasiswa dapat mengalami ketergantungan terhadap teknologi, menurunnya kepercayaan diri, serta kecemasan dalam menyelesaikan tugas secara mandiri. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini berkaitan dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura (Bandura, 1997), serta mekanisme coping terhadap stres yang dijelaskan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (Lazarus, 1984). Selain itu,

penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik dan prokrastinasi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka (Wahyuni, 2017) (Solichah, 2022).

### **Kajian Terdahulu dan Kesenjangan Penelitian**

Penelitian terdahulu telah banyak membahas dinamika psikologis mahasiswa, seperti self-efficacy, stres akademik, dan perilaku belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan signifikan dengan kondisi psikologis mahasiswa (Muttaqien, 2020). Selain itu, perilaku mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan, serta dapat diintervensi melalui pendekatan konseling (Ulya, 2021).

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis secara umum dan belum secara spesifik mengkaji hubungan antara penggunaan kecerdasan buatan dengan pengalaman psikologis mahasiswa. Kajian tentang teknologi dalam pendidikan cenderung menekankan aspek teknis dan efektivitas, bukan pada pengalaman subjektif mahasiswa. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi, yaitu kurangnya kajian mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan.

### **Posisi dan Urgensi Penelitian**

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengalaman psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan pada penulisan akademik. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam, termasuk persepsi, emosi, dan dinamika internal yang mereka alami (Creswell, 2014).

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya penggunaan teknologi kecerdasan buatan dalam dunia pendidikan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tanpa pemahaman yang memadai, penggunaan teknologi ini dapat berdampak pada menurunnya kemandirian belajar dan integritas akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan seimbang.

### **Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk memahami pengalaman psikologis mahasiswa dalam menggunakan kecerdasan buatan pada penulisan akademik.
2. Untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang dialami mahasiswa, baik positif maupun negatif
3. Untuk menganalisis strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi penggunaan teknologi tersebut (Lazarus, 1984).

## Pembahasan

Penggunaan kecerdasan buatan dalam penulisan akademik tidak hanya merepresentasikan perubahan teknologis, tetapi juga mencerminkan transformasi psikologis dalam cara mahasiswa berpikir, belajar, dan memaknai kemampuan dirinya. Dalam konteks ini, teknologi tidak lagi sekadar alat bantu, melainkan menjadi bagian dari sistem kognitif eksternal (*extended cognition*) yang memengaruhi proses berpikir individu.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai penggunaan kecerdasan buatan secara ambivalen. Di satu sisi, teknologi ini memberikan kemudahan signifikan dalam menyusun ide, merancang struktur tulisan, serta mempercepat penyelesaian tugas akademik. Hal ini berdampak pada menurunnya beban kognitif (*cognitive load*), sehingga mahasiswa dapat lebih fokus pada aspek konseptual. Temuan ini sejalan dengan karakteristik generasi digital yang adaptif terhadap teknologi dan menjadikannya sebagai bagian integral dari proses belajar (Prensky, 2001).

Namun, di sisi lain, kemudahan tersebut justru memunculkan paradoks psikologis. Mahasiswa mulai mempertanyakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghasilkan karya secara mandiri. Dalam perspektif teori *self-efficacy* dari Albert Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuan diri sangat menentukan perilaku dan cara individu menghadapi tantangan (Bandura, 1997). Ketika mahasiswa terlalu sering bergantung pada kecerdasan buatan, maka terjadi potensi penurunan *self-efficacy* karena keberhasilan tidak lagi sepenuhnya diatribusikan pada kemampuan diri, melainkan pada bantuan teknologi.

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *learned dependency*, di mana individu secara tidak sadar membangun ketergantungan terhadap bantuan eksternal dalam menyelesaikan tugas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemandirian akademik serta kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Dengan demikian, penggunaan kecerdasan buatan berpotensi menciptakan ilusi kompetensi, yaitu perasaan mampu yang tidak sepenuhnya didasarkan pada kemampuan aktual individu.

Selain itu, penggunaan kecerdasan buatan juga memunculkan dinamika stres akademik yang unik. Berbeda dengan stres konvensional yang disebabkan oleh beban tugas, stres dalam konteks ini lebih bersifat psikologis dan eksistensial, seperti kecemasan terhadap keaslian karya, ketakutan terhadap pelanggaran etika akademik, serta kebingungan dalam menentukan batas penggunaan teknologi. Dalam hal ini, teori *coping* dari Richard Lazarus dan Susan Folkman menjadi relevan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa merespons tekanan tersebut (Lazarus, 1984).

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping* yang berbeda. Mahasiswa dengan orientasi *problem focused coping* cenderung menggunakan kecerdasan buatan secara selektif, seperti untuk mencari referensi atau memperbaiki struktur tulisan, tanpa mengandalkan sepenuhnya. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* cenderung menggunakan

teknologi sebagai cara untuk mengurangi kecemasan, bahkan jika hal tersebut meningkatkan ketergantungan.

Temuan ini menunjukkan bahwa respons mahasiswa terhadap teknologi sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, seperti self efficacy, regulasi diri, dan kontrol diri. Dalam konteks ini, kecerdasan buatan tidak bersifat deterministik, melainkan bergantung pada bagaimana individu memaknainya dan menggunakannya.

Lebih jauh, dinamika ini juga memunculkan konflik kognitif dan moral dalam diri mahasiswa. Mahasiswa berada dalam posisi dilematis antara tuntutan efisiensi akademik dan nilai integritas. Konflik ini mencerminkan adanya disonansi kognitif, di mana individu mengalami ketegangan psikologis akibat ketidaksesuaian antara nilai yang diyakini dan perilaku yang dilakukan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas pengalaman belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan dalam penulisan akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, emosional, dan moral. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan mengelola penggunaan teknologi ini dalam konteks pendidikan tinggi.

### **Persepsi Mahasiswa terhadap Kecerdasan Buatan sebagai Alat Akademik**

Persepsi mahasiswa terhadap kecerdasan buatan menunjukkan adanya dualisme antara penerimaan dan resistensi. Di satu sisi, mahasiswa memandang teknologi ini sebagai inovasi yang mempermudah proses akademik. Mereka menganggap AI sebagai “asisten intelektual” yang mampu membantu dalam berbagai tahapan penulisan, mulai dari brainstorming hingga revisi.

Namun, di sisi lain, muncul persepsi bahwa penggunaan AI dapat mengancam autentisitas karya ilmiah. Mahasiswa merasa bahwa hasil tulisan yang terlalu bergantung pada teknologi kehilangan nilai personal dan orisinalitas. Persepsi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mempertimbangkan aspek praktis, tetapi juga aspek nilai dan identitas akademik.

### **Dampak terhadap Self Efficacy dan Kepercayaan Diri**

Penggunaan kecerdasan buatan memiliki implikasi signifikan terhadap self-efficacy mahasiswa. Individu dengan self efficacy tinggi cenderung memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu untuk meningkatkan kualitas pekerjaan, bukan sebagai pengganti kemampuan. Sebaliknya, individu dengan self efficacy rendah lebih rentan mengalami ketergantungan dan kehilangan kepercayaan diri.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menciptakan ketidakseimbangan antara kemampuan aktual dan persepsi kemampuan. Mahasiswa mungkin merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik, tetapi sebenarnya bergantung pada teknologi. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan kompetensi akademik yang sesungguhnya.

### **Konflik Psikologis dan Disonansi Kognitif**

Mahasiswa mengalami konflik psikologis dalam menggunakan kecerdasan buatan, terutama terkait dengan integritas akademik. Mereka menyadari bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat melanggar norma akademik, namun di sisi lain merasa terdorong untuk menggunakannya demi efisiensi.

Konflik ini menciptakan disonansi kognitif yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, bersalah, atau ragu. Untuk mengurangi ketegangan tersebut, mahasiswa sering kali melakukan rasionalisasi, seperti menganggap penggunaan AI sebagai hal yang wajar selama tidak sepenuhnya menggantikan usaha pribadi.

### **Strategi Coping dalam Menghadapi Tekanan Teknologi**

Mahasiswa mengembangkan berbagai strategi coping dalam menghadapi tekanan yang muncul akibat penggunaan kecerdasan buatan. Strategi problem-focused coping terlihat dalam upaya mahasiswa untuk mengontrol penggunaan teknologi, seperti membatasi penggunaan AI hanya pada tahap tertentu.

Sementara itu, strategi emotion-focused coping terlihat dalam upaya mahasiswa untuk mengurangi kecemasan, seperti dengan meyakinkan diri bahwa penggunaan teknologi adalah bagian dari perkembangan zaman. Kedua strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha beradaptasi dengan perubahan teknologi sambil mempertahankan keseimbangan psikologis.

### **Implikasi terhadap Kemandirian dan Integritas Akademik**

Penggunaan kecerdasan buatan memiliki implikasi yang signifikan terhadap kemandirian belajar mahasiswa. Ketergantungan yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis dan analitis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan regulasi diri dalam menggunakan teknologi.

Di sisi lain, integritas akademik juga menjadi isu penting. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang jelas mengenai batasan penggunaan teknologi agar tidak melanggar etika akademik. Institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam memberikan panduan dan edukasi terkait penggunaan teknologi secara etis dan bertanggung jawab.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan dalam penulisan akademik memiliki dampak yang kompleks terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Teknologi ini tidak hanya memberikan kemudahan dalam meningkatkan efisiensi, membantu pengembangan ide, serta mengurangi beban kognitif, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti ketergantungan, penurunan kepercayaan diri, serta melemahnya kemampuan berpikir kritis dan kemandirian akademik.

Dalam perspektif psikologi, penggunaan kecerdasan buatan berkaitan erat dengan self efficacy sebagaimana dikemukakan oleh Albert Bandura, serta strategi coping menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman. Mahasiswa dengan self efficacy tinggi cenderung mampu memanfaatkan teknologi secara adaptif, sedangkan

mahasiswa dengan self efficacy rendah lebih rentan mengalami ketergantungan. Selain itu, penggunaan kecerdasan buatan juga memunculkan konflik psikologis berupa disonansi kognitif antara tuntutan efisiensi dan integritas akademik.

Oleh karena itu, penggunaan kecerdasan buatan dalam pendidikan tinggi perlu disikapi secara bijak dan proporsional. Mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu, bukan sebagai pengganti kemampuan berpikir, serta meningkatkan regulasi diri dalam proses belajar. Dosen dan institusi pendidikan juga perlu memberikan arahan, kebijakan, serta edukasi terkait penggunaan teknologi secara etis dan bertanggung jawab. Dengan demikian, pemanfaatan kecerdasan buatan dapat mendukung proses pembelajaran tanpa menghambat perkembangan kemampuan akademik dan psikologis mahasiswa secara optimal.

### Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oak: CA: Sage Publications.
- Khoirot, U. e. (2024). Pengaruh musik instrumental terhadap perhatian belajar mahasiswa psikologi. <https://repository.uin-malang.ac.id/19093/>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Muttaqien, F. d. (2020). Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi. <https://repository.uin-malang.ac.id/8383/>
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development 13th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Solichah, N. (2022). Konseling terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. <https://repository.uin-malang.ac.id/5777/>
- Ulya, R. M. (2021). Penerapan konseling behavior untuk mengurangi perilaku konsumtif mahasiswa psikologi. <https://repository.uin-malang.ac.id/11125/>
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan Cognitive Behavior Modification pada mahasiswa. <https://repository.uin-malang.ac.id/2503/>