

Dinamika Psikologis Mahasiswa Dalam Interaksi Dengan Kecerdasan Buatan Generatif: Kajian Pustaka Naratif Atas Efikasi Diri, Regulasi Diri Belajar, dan Kesejahteraan Psikologis Akademik di Pendidikan Tinggi

Dewi Kirana^{1*}

¹ STAI UISU Pematangsiantar, Indonesia

DETAIL ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat: Diterima : 08 Juni 2026 Disetujui : 25 Juni 2026 Dipublikasikan : 30 Juni 2026	Adopsi cepat perangkat kecerdasan buatan generatif (AI generatif) seperti ChatGPT di kalangan mahasiswa telah melampaui pemahaman keilmuan mengenai konsekuensi psikologisnya. Meskipun perhatian besar telah dicurahkan pada isu integritas akademik dan kapabilitas teknologi, perhatian sistematis terhadap bagaimana penggunaan AI generatif membentuk keyakinan diri, kapasitas regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang notabene menjadi ranah inti keilmuan psikologi pendidikan, relatif masih terbatas. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka naratif (narrative literature review) untuk mensintesis literatur empiris dan teoretis pada tiga fokus psikologis, yaitu: (1) efikasi diri dan motivasi belajar mahasiswa pengguna AI generatif; (2) regulasi diri belajar dan risiko cognitive offloading akibat ketergantungan pada AI generatif; serta (3) kesejahteraan psikologis dan kontrol diri akademik mahasiswa pengguna AI generatif. Sumber data dihimpun dari studi empiris terindeks, teori sosial-kognitif klasik, dan dokumen panduan kelembagaan yang terbit dalam rentang 1977–2025, dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan AI generatif secara empiris berasosiasi dengan peningkatan efikasi diri akademik jangka pendek, selaras dengan teori sosial-kognitif Bandura, namun bukti dari studi berskala lebih besar menunjukkan bahwa peningkatan ini rentan bersifat semu (false self-efficacy) dan disertai pola Dunning-Kruger ketika bersumber dari ketergantungan, bukan penguasaan mandiri. Kemudahan yang sama ini turut memicu cognitive offloading yang menurut bukti eksperimental berkaitan dengan “kemalasan metakognitif” (metacognitive laziness) dan pelemahan regulasi diri belajar. Lebih lanjut, sejumlah studi mediasi bersampel besar dari konteks budaya yang berbeda-beda secara konsisten menemukan bahwa intensitas penggunaan AI generatif yang lebih tinggi berasosiasi signifikan dengan kontrol diri dan kesejahteraan akademik yang lebih rendah, dengan kontrol diri berperan sebagai mediator parsial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa AI generatif berfungsi sebagai instrumen psikologis bermata dua bagi mahasiswa: memperkuat kepercayaan diri dan motivasi sesaat, sekaligus berisiko mengikis kapasitas regulasi diri dan kontrol diri yang menjadi fondasi kesejahteraan
Kata Kunci: <i>Interaksi dengan Kecerdasan Buatan, Generatif AI, Psikologis Akademik.</i>	
*Korespondensi: Dewi Kirana STAI UISU Pematangsiantar kiranadewi64@gmail.com	
Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.	
Cara Mengutip: Kirana, D. (2026). Dinamika Psikologis Mahasiswa Dalam Interaksi Dengan Kecerdasan Buatan Generatif: Kajian Pustaka Naratif Atas Efikasi Diri, Regulasi Diri Belajar, dan Kesejahteraan Psikologis Akademik di Pendidikan Tinggi. <i>Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran</i> , 5(1), 24-33. https://doi.org/10.64464/tarbiyah.v5i1.270	
Lisensi:  © 2026 Penulis. Dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional (CC BY 4.0)	

akademik jangka panjang, sehingga penumbuhan keterampilan metakognitif dan regulasi diri secara sengaja menjadi prioritas mendesak bagi praktik psikologi pendidikan di perguruan tinggi.

ABSTRACT

The rapid adoption of generative artificial intelligence (generative AI) tools such as ChatGPT among university students has outpaced scholarly understanding of their psychological consequences. Although considerable attention has been devoted to issues of academic integrity and technological capabilities, systematic attention to how the use of generative AI shapes students' self-beliefs, self-regulation capacity, and psychological well-being, which constitute the core domain of educational psychology scholarship, remains relatively limited. This study employed a qualitative design using a narrative literature review approach to synthesize empirical and theoretical literature on three psychological focuses: (1) self-efficacy and learning motivation among students using generative AI; (2) self-regulated learning and the risk of cognitive offloading resulting from dependence on generative AI; and (3) psychological well-being and academic self-control among students using generative AI. Data sources were compiled from indexed empirical studies, classical social cognitive theory, and institutional guidance documents published between 1977 and 2025, and were analyzed thematically. The review findings indicate that the use of generative AI is empirically associated with short-term improvements in academic self-efficacy, consistent with Bandura's social cognitive theory. However, evidence from larger-scale studies suggests that these improvements are susceptible to being illusory (false self-efficacy) and are accompanied by Dunning-Kruger patterns when they stem from dependence rather than independent mastery. This same convenience also triggers cognitive offloading, which experimental evidence associates with metacognitive laziness and weakened self-regulated learning. Furthermore, several large-sample mediation studies conducted across different cultural contexts consistently found that higher intensity of generative AI use is significantly associated with lower levels of self-control and academic well-being, with self-control serving as a partial mediator. This study concludes that generative AI functions as a double-edged psychological instrument for university students: enhancing self-confidence and motivation in the short term, while simultaneously posing the risk of eroding the self-regulation and self-control capacities that form the foundation of long-term academic well-being. Therefore, the deliberate cultivation of metacognitive skills and self-regulation should become an urgent priority for educational psychology practice in higher education.

A. PENDAHULUAN

Psikologi pendidikan, sejak awal pertumbuhannya sebagai disiplin ilmu, senantiasa berangkat dari satu premis mendasar: bahwa keberhasilan belajar seseorang tidak semata ditentukan oleh kemampuan kognitif objektif yang dimilikinya, melainkan turut dibentuk oleh bagaimana individu tersebut meyakini, meregulasi, dan memaknai proses

belajarnya sendiri. Teori sosial-kognitif Bandura menegaskan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya menyelesaikan suatu tugas, yang dikenal sebagai efikasi diri (*self-efficacy*), menjadi penentu penting bagi tingkat motivasi, ketekunan, dan pencapaian individu dalam ranah apa pun, termasuk pendidikan (Bandura, 1977). Premis ini kemudian melahirkan garis besar keilmuan psikologi

pendidikan modern, mulai dari kajian regulasi diri belajar (*self-regulated learning*) hingga kajian kesejahteraan psikologis peserta didik, yang keduanya berakar pada gagasan bahwa proses internal mahasiswa sama pentingnya dengan hasil belajar yang tampak di permukaan.

Ketika kecerdasan buatan generatif (*Generative Artificial Intelligence/ GenAI*), seperti ChatGPT, mulai diadopsi secara masif oleh mahasiswa di seluruh dunia sejak akhir 2022, sebagian besar sorotan publik dan akademik justru tertuju pada persoalan teknis dan etis, seperti akurasi jawaban, plagiarisme, dan kebijakan institusional (Mishra, Warr, & Islam, 2023; UNESCO, Miao, & Holmes, 2023). Padahal, di balik persoalan teknis tersebut, tersembunyi pertanyaan psikologis yang jauh lebih mendasar dan menjadi inti keilmuan psikologi pendidikan: apa yang sesungguhnya terjadi pada keyakinan diri, kemandirian belajar, dan kesejahteraan batin mahasiswa ketika sebagian besar beban kognitif dalam belajar dapat dilimpahkan begitu saja kepada mesin yang merespons dalam hitungan detik?

Literatur mutakhir mulai menunjukkan bahwa jawaban atas pertanyaan tersebut bersifat ambigu dan bahkan paradoksal. Di satu sisi, sejumlah studi empiris melaporkan bahwa penggunaan ChatGPT berasosiasi dengan peningkatan efikasi diri akademik mahasiswa, sebab teknologi ini memberikan umpan balik instan yang menumbuhkan rasa mampu dan pencapaian (Bouzar, EL Idrissi, & Ghourdou, 2024; Zhang & Xu, 2024). Di sisi lain, kemudahan yang sama ini justru dikhawatirkan mendorong fenomena yang dalam psikologi kognitif disebut *cognitive offloading*, yaitu pelimpahan proses berpikir kepada alat eksternal (Risko & Gilbert, 2016), yang pada gilirannya berpotensi melemahkan kapasitas regulasi diri belajar mahasiswa (Fan dkk., 2024). Lebih jauh lagi, sejumlah studi mediasi berskala besar dari berbagai konteks budaya menemukan bahwa intensitas penggunaan AI generatif berasosiasi negatif dengan kontrol diri, prestasi akademik aktual, maupun kesejahteraan akademik mahasiswa (Besalti, 2025; Jia, Pan, & Neary, 2025), sebuah temuan yang menuntut perhatian serius dari sudut pandang psikologi pendidikan, bukan sekadar dari sudut pandang teknologi pembelajaran semata.

Ironisnya, ketiga garis temuan tersebut, yakni penguatan efikasi diri, pelemahan regulasi diri, dan penurunan kesejahteraan psikologis, jarang dibahas secara terintegrasi dalam satu kerangka psikologi pendidikan yang koheren. Sebagian besar kajian mengenai AI generatif dalam pendidikan tinggi masih berpusat pada perspektif teknologi pendidikan atau evaluasi pembelajaran, sementara kajian yang secara khusus menyandingkan ketiga konstruk psikologis inti tersebut, efikasi diri, regulasi diri belajar, dan kesejahteraan psikologis, dalam satu sintesis pustaka yang utuh masih relatif jarang ditemukan. Disinilah *gap research* yang hendak diisi oleh penelitian ini. Konteks lokal turut memperkuat urgensinya: kajian kualitatif terhadap mahasiswa di Kota Kupang menunjukkan bahwa AI generatif telah mengubah pola belajar dan cara mahasiswa memaknai proses belajarnya sendiri secara mendalam, sebuah pergeseran yang pada hakikatnya bersifat psikologis, bukan sekadar teknis (Ataupah, Lulu, Dianita, Folrati, Leo, & Wijaya, 2025). Sementara itu, Selwyn (2019) mengingatkan bahwa setiap otomatisasi dalam pendidikan senantiasa membawa konsekuensi terhadap relasi batin peserta didik dengan proses belajarnya, sebuah peringatan yang relevan ditinjau dari kacamata psikologi pendidikan.

Kebaruan (*novelty*) yang ditawarkan penelitian ini terletak pada penyatuan tiga konstruk psikologi pendidikan inti tersebut ke dalam satu kerangka analisis yang koheren untuk memahami dampak AI generatif secara utuh, bukan parsial. Dibandingkan dengan versi kajian sebelumnya, revisi ini memperluas korpus literatur empiris yang disintesis, khususnya pada tema efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, guna memperkuat keterandalan pola yang diidentifikasi lintas konteks budaya (Maroko, Tiongkok, Turki, dan Indonesia). Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengarahkan pembahasannya pada tiga fokus, yaitu: (1) efikasi diri dan motivasi belajar mahasiswa dalam interaksi dengan AI generatif; (2) regulasi diri belajar dan risiko *cognitive offloading* akibat ketergantungan pada AI generatif; serta (3) kesejahteraan psikologis dan kontrol diri akademik mahasiswa pengguna AI generatif. Ketiga fokus ini akan didalami

secara komprehensif pada bagian Hasil dan Pembahasan.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian pustaka naratif (*narrative literature review*), dan bukan tinjauan sistematis (*systematic literature review/SLR*). Perbedaan ini perlu ditegaskan sejak awal: kajian naratif mensintesis literatur secara tematik berdasarkan relevansi konseptual terhadap tiga fokus psikologis yang diteliti, tanpa menerapkan protokol pencarian dan penyaringan baku yang dapat direplikasi sebagaimana disyaratkan pada SLR, misalnya diagram alur PRISMA lengkap dengan pencatatan jumlah artikel pada tiap tahap penyaringan, serta penilaian kualitas metodologis yang terstandardisasi lintas studi. Penegasan posisi metodologis ini penting agar pembaca menempatkan temuan kajian secara proporsional: sebagai sintesis konseptual yang koheren, bukan sebagai estimasi efek gabungan yang representatif secara statistik.

Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bersifat sintesis-konseptual terhadap teori psikologi pendidikan yang telah mapan serta temuan empiris terkini mengenai interaksi mahasiswa dengan AI generatif, sehingga memungkinkan peneliti membangun pemahaman yang lebih utuh tanpa perlu melakukan pengukuran psikologis langsung terhadap subjek. Sumber data terdiri atas artikel jurnal psikologi dan pendidikan terindeks bereputasi, karya teoretis klasik dalam psikologi sosial-kognitif, serta dokumen panduan kelembagaan yang relevan, dengan rentang waktu publikasi 1977–2025. Rentang yang panjang ini sengaja dipilih untuk menjangkau fondasi teori psikologi pendidikan sebelum era GenAI, khususnya teori efikasi diri Bandura, agar analisis terhadap fenomena kontemporer tetap berpijak pada kerangka teoretis psikologi pendidikan yang kokoh, bukan semata reaktif terhadap tren teknologi terbaru.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran basis data ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed Central, dan repositori jurnal internasional, menggunakan kata kunci “*self-efficacy generative AI students*”, “*cognitive offloading self-regulated learning*”, “*academic wellbeing ChatGPT self-control*”, dan “*GenAI dependency academic achievement*”.

Kriteria inklusi meliputi: (a) relevansi tematik langsung dengan tiga fokus penelitian; (b) diterbitkan oleh penerbit atau jurnal yang kredibel dan terindeks; serta (c) dapat diverifikasi melalui tautan DOI atau akses daring resmi. Kriteria eksklusi meliputi: sumber non-ilmiah tanpa tinjauan sejawat (misalnya blog atau opini populer), artikel tanpa akses penuh yang dapat diverifikasi, serta artikel yang secara tematik tidak membahas efikasi diri, regulasi diri belajar, atau kesejahteraan psikologis secara eksplisit.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu proses identifikasi dan pengelompokan pola gagasan yang berulang pada berbagai sumber, yang kemudian disintesis ke dalam tiga tema besar sesuai fokus penelitian. Pada bagian tertentu, penelitian ini turut menyintesis data kuantitatif yang telah dipublikasikan dari studi-studi empiris terkait, sebagai bentuk pengolahan data sekunder secara deskriptif, bukan data primer yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti. Tabel 1 pada bagian Hasil dan Pembahasan menyajikan ringkasan deskriptif atas temuan kuantitatif utama dari lima studi inti tersebut; penyajian ini dimaksudkan sebagai alat bantu sintesis tematik lintas-studi, bukan sebagai hasil ekstraksi data sistematis ala SLR atau meta-analisis. Pembaca yang membutuhkan estimasi efek gabungan (*pooled effect size*) yang representatif secara statistik disarankan merujuk pada tinjauan sistematis atau meta-analisis yang secara khusus dirancang untuk tujuan tersebut. Karena sepenuhnya berbasis dokumen, penelitian ini tidak memerlukan prosedur persetujuan etik partisipan, namun tetap menjunjung etika akademik melalui parafrasa dan atribusi sumber yang konsisten pada setiap kutipan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sintesis atas literatur yang dikaji menghasilkan tiga tema besar yang saling berkaitan. Ketiganya merupakan tiga lapis dinamika psikologis yang muncul dari satu titik pangkal yang sama: interaksi mahasiswa dengan mesin yang mampu meniru kapasitas kognitif manusia.

1. Efikasi Diri dan Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Interaksi dengan AI Generatif

Konstruk efikasi diri, sebagaimana dirumuskan Bandura (1977), merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya menyelesaikan suatu tugas tertentu, sebuah keyakinan yang terbukti menjadi penentu penting motivasi dan performa akademik. Ketika konstruk ini dipertemukan dengan fenomena AI generatif, literatur empiris menunjukkan pola yang relatif konsisten pada level permukaan: penggunaan ChatGPT berasosiasi dengan peningkatan efikasi diri akademik mahasiswa, sekurang-kurangnya dalam jangka pendek. Bouzar, EL Idrissi, dan Ghourdou (2024), melalui penelitian terhadap 148 mahasiswa pascasarjana di Maroko, menemukan bahwa mahasiswa pengguna ChatGPT melaporkan skor efikasi diri menulis akademik yang lebih tinggi ($M = 3,96$; $SD = 0,61$) dibandingkan mahasiswa yang tidak menggunakannya ($M = 3,44$; $SD = 1,38$). Temuan ini mengindikasikan bahwa umpan balik instan dan dukungan berkelanjutan yang diberikan AI generatif dapat menumbuhkan rasa pencapaian, sebuah mekanisme yang selaras dengan salah satu sumber utama efikasi diri menurut teori Bandura, yaitu pengalaman keberhasilan yang berulang (*enactive mastery experience*).

Pola serupa dikonfirmasi oleh Zhang dan Xu (2024) pada 200 mahasiswa (dari 348 responden survei), yang menemukan bahwa frekuensi penggunaan AI generatif berasosiasi positif dengan efikasi diri, tetapi secara bersamaan juga meningkatkan ketergantungan mahasiswa terhadap AI, baik secara langsung maupun melalui jalur tidak langsung. Studi ini secara eksplisit menamai fenomena ini sebagai “paradoks efikasi diri dan ketergantungan teknologi”, sebuah istilah yang menegaskan bahwa manfaat dan risiko psikologis dari AI generatif tidak dapat dipisahkan satu sama lain, melainkan tumbuh dari akar mekanisme yang sama. Temuan serupa juga dikonfirmasi oleh Rodriguez-Ruiz, Marín-López, dan Espejo-Siles (2025), yang secara khusus mengkaji hubungan antara penggunaan kecerdasan buatan dengan kontrol diri, harga diri, dan efikasi diri mahasiswa perguruan tinggi, dan menemukan bahwa keterlibatan aktif dengan teknologi AI memiliki kaitan yang

tidak sederhana dengan keyakinan diri mahasiswa.

Temuan paling krusial datang dari studi berskala lebih besar oleh Jia, Pan, dan Neary (2025) terhadap 418 mahasiswa universitas di Tiongkok, yang secara langsung menguji kekhawatiran teoretis mengenai kerapuhan efikasi diri berbantuan AI. Studi ini menemukan bahwa ketergantungan pada GenAI memprediksi secara positif apa yang mereka sebut sebagai “efikasi diri semu” (*false self-efficacy*), namun secara bersamaan memprediksi secara negatif prestasi akademik aktual mahasiswa, sebuah pola yang konsisten dengan efek Dunning-Kruger: mahasiswa yang paling bergantung pada AI justru cenderung paling tidak akurat dalam menilai kemampuan dirinya sendiri. Temuan ini memberikan bukti empiris langsung atas kekhawatiran yang sebelumnya bersifat teoretis, yaitu bahwa efikasi diri yang tumbuh dari bantuan AI dapat terputus dari kompetensi aktual mahasiswa. Sebagai nuansa tambahan, Alghamdi (2025) menemukan bahwa hubungan antara efikasi diri dan pemanfaatan AI generatif untuk berpikir kritis dan kreativitas turut dimoderasi oleh perbedaan disiplin ilmu, yang menegaskan bahwa penguatan efikasi diri tidak dapat dipahami sebagai efek otomatis dan seragam bagi seluruh mahasiswa.

Dengan demikian, penting dicermati bahwa peningkatan efikasi diri yang teramati dalam studi-studi tersebut sebagian besar bersifat jangka pendek dan berpusat pada rasa mampu menyelesaikan tugas dengan bantuan AI, bukan semata-mata keyakinan atas kemampuan kognitif mandiri mahasiswa itu sendiri. Perbedaan ini krusial secara teoretis, sebab jika efikasi diri yang tumbuh sesungguhnya adalah “efikasi diri berbantuan AI” dan bukan efikasi diri intrinsik, maka keyakinan tersebut berpotensi rapuh, bahkan semu, ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi tanpa akses terhadap alat bantu tersebut atau ketika kompetensi aktualnya diuji secara independen. Pertanyaan inilah yang membawa pembahasan pada tema kedua, yaitu bagaimana ketergantungan pada AI generatif memengaruhi kapasitas regulasi diri belajar mahasiswa secara lebih mendalam.

2. Regulasi Diri Belajar dan Risiko Cognitive Offloading akibat Ketergantungan pada AI Generatif

Regulasi diri belajar merupakan salah satu konstruk sentral dalam psikologi pendidikan, merujuk pada kemampuan individu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri secara mandiri. Konstruk ini berkaitan erat dengan fenomena cognitive offloading, yaitu kecenderungan individu melimpahkan beban kognitif kepada alat atau sumber eksternal guna mengurangi tuntutan mental suatu tugas, sebagaimana pertama kali dirumuskan secara komprehensif oleh Risiko dan Gilbert (2016) dalam kajian klasik mereka mengenai fenomena ini pada konteks kognisi manusia secara umum. Ketika AI generatif hadir sebagai alat eksternal yang mampu menjawab hampir seluruh pertanyaan akademik secara instan, potensi *cognitive offloading* menjadi jauh lebih besar dibandingkan alat bantu belajar konvensional.

Bukti eksperimental paling meyakinkan mengenai hal ini datang dari studi Fan dan delapan rekan peneliti (2024), yang diterbitkan dalam *British Journal of Educational Technology*. Melalui eksperimen acak yang membandingkan performa belajar mahasiswa yang dibantu ChatGPT, pakar manusia, maupun perangkat analitik penulisan pada tugas menulis, penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan ChatGPT secara signifikan meningkatkan performa tugas jangka pendek, tetapi tidak diikuti oleh peningkatan motivasi intrinsik maupun transfer pengetahuan yang setara. Lebih jauh, penelitian ini memperkenalkan istilah “kemalasan metakognitif” (*metacognitive laziness*), yaitu kondisi ketika mahasiswa melimpahkan proses metakognitif seperti evaluasi dan pemantauan diri kepada AI generatif, sehingga keterlibatan aktif mereka dalam meregulasi proses belajarnya sendiri justru menurun.

Pola ini selaras dengan mekanisme yang diamati pada tema pertama: Jia, Pan, dan Neary (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada GenAI berkaitan dengan pelimpahan kognitif yang menghasilkan rasa mampu yang tidak proporsional dengan kompetensi aktual, sementara Zhang dan Xu (2024) menegaskan bahwa frekuensi penggunaan yang tinggi memperkuat ketergantungan itu sendiri secara sirkular. Jika regulasi diri belajar dipahami sebagai keterampilan

yang berkembang melalui latihan berulang dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses kognitif secara mandiri, maka pelimpahan tugas-tugas metakognitif tersebut kepada AI generatif secara terus-menerus berpotensi menghambat perkembangan keterampilan tersebut, alih-alih memperkuatnya. Fan dkk. (2024) secara eksplisit merekomendasikan agar mahasiswa didorong untuk tetap terlibat aktif dalam proses evaluasi dan pemantauan pemahamannya sendiri ketika menggunakan AI generatif, bukan sekadar mengikuti keluaran AI secara pasif demi efisiensi penyelesaian tugas. Dengan demikian, paradoks psikologis mulai terlihat jelas: teknologi yang pada tema pertama terbukti mampu meningkatkan efikasi diri, setidaknya secara persepsi, pada tema kedua ini justru berisiko mengikis fondasi regulasi diri yang menjadi prasyarat kemandirian belajar jangka panjang.

3. Kesejahteraan Psikologis dan Kontrol Diri Akademik Mahasiswa Pengguna AI Generatif

Tema ketiga membawa kajian ini pada pertanyaan yang paling mendasar dalam psikologi pendidikan: bagaimana keseluruhan dinamika tersebut pada akhirnya bermuara pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara utuh. Bukti empiris paling kuat mengenai hal ini disumbangkan oleh Besalti (2025), melalui studi dua tahap yang melibatkan secara keseluruhan 862 mahasiswa universitas di Turki. Pada tahap pertama, peneliti mengembangkan dan memvalidasi skala penggunaan ChatGPT secara psikometrik pada 413 mahasiswa. Pada tahap kedua, menggunakan sampel independen sebanyak 449 mahasiswa, peneliti menguji model mediasi yang menghubungkan intensitas penggunaan ChatGPT, kontrol diri, dan kesejahteraan akademik. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa intensitas penggunaan ChatGPT yang lebih tinggi berasosiasi signifikan dengan tingkat kontrol diri yang lebih rendah sekaligus kesejahteraan akademik yang lebih rendah pula, dengan kontrol diri berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut.

Temuan ini bergema secara konsisten pada konteks budaya yang berbeda. Jia, Pan, dan Neary (2025) di Tiongkok menemukan bahwa ketergantungan GenAI memprediksi secara negatif prestasi

akademik aktual mahasiswa, sejalan dengan pola penurunan kesejahteraan akademik yang ditemukan Besalti (2025) di Turki. Konvergensi temuan lintas negara dan lintas instrumen pengukuran ini memperkuat keyakinan bahwa pola “pedang bermata dua” bukan sekadar artefak satu populasi tertentu, melainkan pola psikologis yang cukup umum pada mahasiswa pengguna AI generatif secara lebih luas. Besalti (2025) sendiri menyimpulkan bahwa hubungan ini bersifat “pedang bermata dua” (*double-edged sword*): AI generatif memiliki nilai guna yang nyata, tetapi integrasinya ke dalam kehidupan akademik mahasiswa menuntut penguatan keterampilan regulasi diri secara sengaja agar manfaat teknologi

tersebut tidak justru mengorbankan kesehatan psikologis dan akademik penggunanya. Temuan ini bergema dengan peringatan Selwyn (2019) bahwa relasi manusia dengan teknologi otomatis dalam pendidikan tidak pernah netral secara psikologis, dan dengan konteks lokal yang ditemukan Ataupah dkk. (2025) di Kota Kupang, di mana perubahan pola belajar mahasiswa akibat AI generatif turut disertai perubahan cara mereka memaknai proses belajarnya sendiri secara mendalam.

Ringkasan temuan kuantitatif dari lima studi inti yang dikaji dalam penelitian ini, mencakup ketiga fokus, disajikan pada Tabel 1 guna memperjelas pola hubungan antar-variabel psikologis yang teridentifikasi.

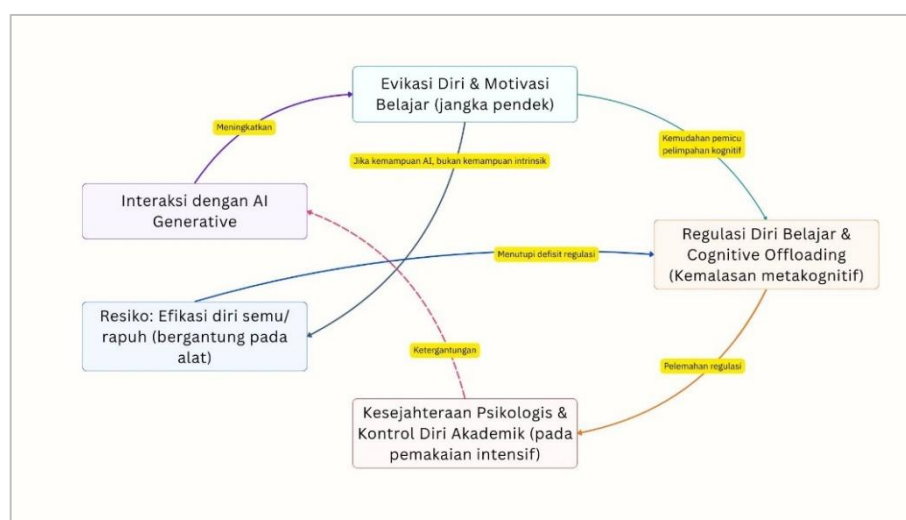
Studi (Tahun)	Konstruk Psikologis	n	Temuan Kuantitatif Utama	Arah Hubungan dengan Ketergantungan AI Generatif
Bouzar, EL Idrissi, & Ghourdou (2024)	Efikasi diri menulis akademik	148	Pengguna ChatGPT: $M = 3,96$ ($SD = 0,61$); non-pengguna: $M = 3,44$ ($SD = 1,38$)	Positif (jangka pendek)
Zhang & Xu (2024)	Efikasi diri & ketergantungan teknologi	200 (dari 348 responden survei)	Frekuensi penggunaan AI generatif berasosiasi positif dengan efikasi diri, sekaligus meningkatkan ketergantungan AI secara langsung maupun tidak langsung	Paradoksral: positif pada efikasi diri, positif pula pada ketergantungan
Jia, Pan, & Neary (2025)	Efikasi diri (semu) & prestasi akademik aktual	418	Ketergantungan GenAI memprediksi positif efikasi diri semu (“false self-efficacy”) namun memprediksi negatif prestasi akademik aktual, mengindikasikan pola Dunning-Kruger	Positif semu pada efikasi diri; negatif pada prestasi aktual
Fan dkk. (2024)	Regulasi diri belajar & motivasi intrinsik	Tidak dilaporkan spesifik pada bagian yang ditelaah (eksperimen acak multi-kondisi)	Performa tugas jangka pendek meningkat signifikan; motivasi intrinsik dan transfer pengetahuan tidak meningkat setara; istilah “kemalasan metakognitif” diperkenalkan	Ambigu/negatif pada proses metakognitif
Besalti (2025)	Kontrol diri & kesejahteraan akademik	449 (tahap kedua dari total 862)	Asosiasi negatif signifikan antara intensitas penggunaan ChatGPT dengan kontrol diri dan kesejahteraan akademik;	Negatif

kontrol diri berperan sebagai mediator parsial

Sumber: disintesis dari Bouzar, EL Idrissi, dan Ghourdou (2024); Zhang dan Xu (2024); Jia, Pan, dan Neary (2025); Fan, Tang, Le, Shen, Tan, Zhao, Shen, Li, dan Gašević (2024); serta Besalti (2025).

Ketiga tema penelitian ini, dengan demikian, membentuk satu rangkaian psikologis yang koheren dan bahkan siklis, sebagaimana divisualisasikan pada Gambar 1: efikasi diri yang tumbuh dari kemudahan AI generatif dapat menjadi pintu masuk ketergantungan yang mengikis regulasi diri; pelemahan regulasi diri inilah yang pada gilirannya berkontribusi menurunkan kontrol diri serta kesejahteraan psikologis akademik

mahasiswa; dan pada kondisi kesejahteraan serta kontrol diri yang menurun, ketergantungan pada AI generatif justru cenderung berlanjut atau meningkat sebagai mekanisme koping jangka pendek, sehingga siklus tersebut berpotensi memperkuat dirinya sendiri (*self-reinforcing loop*) alih-alih berhenti dengan sendirinya.



Gambar 1. Model konseptual dinamika psikologis mahasiswa dalam interaksi dengan AI Generatif

Beberapa keterbatasan metodologis kajian ini perlu diungkapkan secara terbuka. Pertama, sebagai kajian pustaka naratif, penelitian ini tidak menerapkan protokol pencarian dan penyaringan literatur yang baku dan dapat direplikasi sebagaimana pada SLR, sehingga berpotensi mengandung bias seleksi pada pemilihan sumber, meskipun kriteria inklusi-eksklusi telah diterapkan secara konsisten. Kedua, lima studi kuantitatif inti yang menjadi tulang punggung Tabel 1 sebagian besar berasal dari konteks pendidikan tinggi di Tiongkok, Turki, dan Maroko; studi kuantitatif berskala besar dari konteks pendidikan tinggi Indonesia pada tiga konstruk ini masih belum ditemukan pada penelusuran yang dilakukan, sehingga generalisasi temuan ke konteks lokal perlu dilakukan secara hati-hati dan idealnya diuji secara empiris pada penelitian lanjutan. Ketiga, seluruh studi

primer yang disintesis bersifat korelasional atau berdesain mediasi *cross-sectional*; istilah “berasosiasi” dan “memprediksi” yang digunakan sepanjang kajian ini merujuk pada hubungan statistik, bukan bukti kausal yang meyakinkan, sehingga klaim arah sebab-akibat dalam model konseptual pada Gambar 1 bersifat hipotetis dan memerlukan pengujian longitudinal atau eksperimental lebih lanjut. Keempat, sebagian besar instrumen pengukuran pada studi primer bersifat laporan-diri (*self-report*), yang berpotensi dipengaruhi oleh bias keinginan sosial dan akurasi introspeksi yang bervariasi antarindividu. Keterbatasan-keterbatasan ini tidak meniadakan nilai sintesis konseptual yang ditawarkan kajian ini, tetapi menuntun pembaca untuk memaknai pola “pedang bermata dua” yang diidentifikasi sebagai arah kecenderungan yang meyakinkan secara konseptual,

bukan sebagai hukum psikologis yang berlaku universal dan pasti.

Temuan kajian ini memiliki sejumlah implikasi praktis. Program psikologi pendidikan di perguruan tinggi perlu mempertimbangkan intervensi yang secara sengaja menumbuhkan literasi metakognitif mahasiswa dalam berinteraksi dengan AI generatif, misalnya melalui pelatihan reflektif yang mendorong mahasiswa mengevaluasi proses berpikirnya sendiri sebelum dan sesudah menggunakan bantuan AI, alih-alih hanya menerima keluaran AI secara pasif. Layanan konseling dan bimbingan akademik kampus juga perlu peka terhadap kemungkinan bahwa rasa percaya diri akademik mahasiswa yang tampak tinggi dapat bersifat semu apabila sepenuhnya bertumpu pada bantuan AI, sehingga asesmen kompetensi mandiri secara berkala menjadi relevan sebagai mekanisme kalibrasi. Pada tataran kebijakan institusional, integrasi AI generatif ke dalam kurikulum idealnya disertai dengan penguatan eksplisit keterampilan regulasi diri dan kontrol diri, bukan sekadar panduan etika penggunaan yang bersifat administratif semata.

D. KESIMPULAN

Kajian pustaka naratif ini menyimpulkan bahwa interaksi mahasiswa dengan kecerdasan buatan generatif menghadirkan dinamika psikologis yang bersifat paradoksal dan saling berkelindan pada ketiga fokus yang dikaji. Pada aspek efikasi diri dan motivasi belajar, AI generatif terbukti secara empiris mampu meningkatkan keyakinan diri akademik mahasiswa dalam jangka pendek melalui pengalaman keberhasilan instan yang selaras dengan sumber-sumber efikasi diri dalam teori sosial-kognitif Bandura, namun peningkatan ini rentan bersifat rapuh, bahkan semu, karena bergantung pada ketersediaan alat bantu itu sendiri dan, pada sejumlah kasus, berkorelasi negatif dengan prestasi akademik aktual mahasiswa. Pada aspek regulasi diri belajar, bukti eksperimental menunjukkan bahwa kemudahan yang sama justru mendorong fenomena *cognitive offloading* dan kemalasan metakognitif yang melemahkan kapasitas mahasiswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, sehingga performa tugas jangka pendek yang meningkat tidak diikuti oleh

penguatan motivasi intrinsik maupun transfer pengetahuan yang setara. Pada aspek kesejahteraan psikologis serta kontrol diri akademik, data mediasi berskala besar dari lebih dari satu konteks budaya menegaskan bahwa intensitas penggunaan AI generatif yang tinggi berasosiasi negatif dengan kontrol diri dan kesejahteraan akademik mahasiswa, dengan kontrol diri berfungsi sebagai jalur mediasi yang menjelaskan sebagian dari hubungan negatif tersebut.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa AI generatif berfungsi sebagai instrumen psikologis bermata dua bagi mahasiswa, yang menuntut program psikologi pendidikan di perguruan tinggi untuk secara sengaja merancang intervensi penguatan regulasi diri, kontrol diri, dan literasi metakognitif mahasiswa, agar manfaat efikasi diri yang ditawarkan teknologi ini dapat dipetik tanpa mengorbankan kemandirian belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan yang bersifat longitudinal, kuantitatif, dan berbasis konteks pendidikan tinggi Indonesia sangat diperlukan untuk menguji secara empiris model konseptual yang diajukan dalam kajian ini.

E. REFERENSI

- Alghamdi, A. A. (2025). University students' perceptions of generative AI for critical thinking and creativity: The influence of self-efficacy and disciplinary differences. *Innovations in Education and Teaching International*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/14703297.2025.2600476>
- Ataupah, N., Lulu, M. C. U., Dianita, H., Folrati, M. P., Leo, C., & Wijaya, R. P. C. (2025). Integrasi AI generatif dalam kehidupan akademik mahasiswa di Kota Kupang. *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 2(6), 420-435. <https://jipipi.org/index.php/jipipi/article/view/114>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Besalti, M. (2025). Harnessing self-control and AI: Understanding ChatGPT's impact on academic wellbeing. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1181.

- <https://doi.org/10.3390/bs15091181>
- Bouzar, A., EL Idrissi, K., & Ghourdou, T. (2024). *ChatGPT and academic writing self-efficacy: Unveiling correlations and technological dependency among postgraduate students*. Arab World English Journal (AWEJ), Special Issue on ChatGPT, 225-236. <https://awej.org/chatgpt-and-academic-writing-self-efficacy-unveiling-correlations-and-technological-dependency-among-postgraduate-students/>
- Fan, Y., Tang, L., Le, H., Shen, K., Tan, S., Zhao, Y., Shen, Y., Li, X., & Gašević, D. (2024). Beware of metacognitive laziness: Effects of generative artificial intelligence on learning motivation, processes, and performance. *British Journal of Educational Technology*, 56(2), 489-530. <https://arxiv.org/abs/2412.09315>
- Jia, W., Pan, L., & Neary, S. (2025). Effect of GenAI dependency on university students' academic achievement: The mediating role of self-efficacy and moderating role of perceived teacher caring. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1348. <https://doi.org/10.3390/bs15101348>
- Mishra, P., Warr, M., & Islam, R. (2023). Challenges and opportunities of generative AI for higher education as explained by ChatGPT. *Education Sciences*, 13(9), 856. <https://doi.org/10.3390/educsci13090856>
- Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(9), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002>
- Rodríguez-Ruiz, J., Marín-López, I., & Espejo-Siles, R. (2025). Is artificial intelligence use related to self-control, self-esteem and self-efficacy among university students?. *Educ Inf Technol* 30, 2507–2524. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12906-6>
- Selwyn, N. (2019). Should robots replace teachers? *AI and the Future of Education*. (1st ed.). Polity Press.
- UNESCO, Miao, F., & Holmes, W. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693>
- Zhang, L., & Xu, J. (2024). The paradox of self-efficacy and technological dependence: Unraveling generative AI's impact on university students' task completion. *The Internet and Higher Education*, 65, Article 100978. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2024.100978>.