

Dampak AI Yang Mempengaruhi Psikologis Mahasiswa

Anggina Putri Azizah¹, Nur Heriani², Vanessa Arzetta Salsabila³, Achmad Rifki⁴, Faiz Ihsan Milandani⁵, Annisa Fitriana Letari⁶

Universitas Bakrie^{1,2,3,4,5,6}

Corresponding email: annisa.lestari@bakrie.ac.id*

Pengantar

Dalam era digital yang semakin maju, Artificial Intelligence (AI) telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan para mahasiswa. Mahasiswa kerap menggunakan AI untuk membantu dalam tugas akademik, seperti pencarian informasi, penyusunan makalah, hingga pemecahan masalah kompleks (Munawar et al., 2023). Namun, ketergantungan yang berlebihan pada teknologi ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam perspektif psikologi komunikasi, ketergantungan pada AI dapat menyebabkan beberapa masalah psikologis, seperti penurunan kemampuan berpikir kritis dan kreativitas, serta peningkatan tingkat stres dan kecemasan ketika menghadapi tugas tanpa bantuan teknologi.

Ketergantungan mahasiswa pada AI telah menjadi suatu isu sosial yang memprihatinkan, terutama karena dampaknya terhadap kesehatan mental dan kemampuan belajar mereka. Penggunaan AI yang berlebihan dapat mengakibatkan penurunan interaksi sosial dan meningkatkan perasaan isolasi. Mahasiswa yang terus-menerus mengandalkan AI mungkin mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah secara mandiri (Maula et al., 2024). Maka dari itu, diperlukan strategi untuk mengatasi isu ini melalui kampanye literasi digital yang bertujuan

untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang penggunaan AI yang bijak dan seimbang.

Dalam kampanye ini, kami mengajukan tiga pertanyaan penelitian utama: Apa dampak AI terhadap kesehatan mental mahasiswa? Mengapa mahasiswa cenderung mengalami ketergantungan pada AI? Bagaimana langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi dampak negatif AI pada kesehatan mental mahasiswa? Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, kampanye literasi digital yang dirancang untuk satu minggu dengan berbagai kegiatan yang berfokus pada edukasi, interaksi, dan solusi.

Kegiatan kampanye dimulai dengan memperkenalkan definisi AI dan pengaruhnya dalam dunia pendidikan melalui postingan di media sosial. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar kepada mahasiswa tentang AI. Selanjutnya, dilakukan interaksi melalui permainan polling di Instagram story tentang pengalaman mereka menggunakan AI. Question box juga dibuka untuk menerima pertanyaan dari mahasiswa mengenai AI dan dampaknya. Puncaknya, diadakan sesi live Instagram untuk membahas topik ini lebih dalam dan menjawab pertanyaan yang telah diajukan.

Target utama dari kegiatan kampanye literasi digital "SMART" ini adalah mahasiswa yang berada di perguruan tinggi, khususnya mereka yang sering menggunakan AI dalam keseharian akademis mereka. Mahasiswa adalah kelompok yang sangat rentan terhadap dampak negatif dari ketergantungan pada teknologi, karena mereka berada dalam fase perkembangan di mana keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan kemampuan pemecahan masalah sedang dalam proses pembentukan. Selain itu, masa perkuliahan sering kali menjadi periode yang penuh tekanan, dengan tuntutan akademis yang tinggi dan ekspektasi untuk berprestasi yang terus meningkat. Dalam situasi ini, mahasiswa cenderung mencari cara yang paling efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka, yang sering kali melibatkan penggunaan AI secara berlebihan. Tujuan spesifik dari kampanye ini adalah untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak negatif ketergantungan pada AI, serta memberikan mereka alat dan strategi

untuk menggunakan teknologi ini secara lebih bijak dan seimbang. Melalui berbagai kegiatan edukatif dan interaktif, kampanye ini berusaha untuk membantu mahasiswa mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana AI dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, serta cara-cara untuk mengatasi ketergantungan ini. Misalnya, dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti detoks digital, manajemen waktu, dan pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kreatif secara mandiri.

Untuk mencapai tujuan ini, kampanye bekerja sama dengan Aulia Nur'aini, seorang mahasiswa S2 psikologi yang memiliki pengetahuan mendalam tentang dampak psikologis teknologi terhadap individu. Aulia berperan penting dalam memberikan wawasan teoritis dan praktis mengenai penggunaan AI serta dampaknya pada kesehatan mental. Dengan keahliannya, ia membantu merancang konten edukatif yang dapat dengan mudah dipahami oleh mahasiswa. Aulia juga berperan dalam sesi live Instagram dan kegiatan interaktif lainnya, di mana ia berbagi informasi ilmiah dan menjawab pertanyaan dari peserta kampanye. Kolaborasi dengan Aulia memastikan bahwa kampanye ini didukung oleh landasan ilmiah yang kuat dan memberikan informasi yang akurat kepada target audiens.

Secara teoritis, kampanye ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur mengenai dampak teknologi AI terhadap kesehatan mental dan pendidikan. Dengan data yang dikumpulkan dari interaksi selama kampanye, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami lebih dalam hubungan antara penggunaan AI dan berbagai aspek psikologis serta akademis mahasiswa. Pengetahuan ini bisa digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru atau memperkuat teori-teori yang sudah ada mengenai teknologi pendidikan dan psikologi komunikasi. Selain itu, kampanye ini juga dapat berfungsi sebagai studi kasus yang bermanfaat bagi peneliti lain yang tertarik pada topik serupa.

Secara praktis, manfaat dari kampanye ini sangat signifikan. Pertama, kampanye ini meningkatkan kesadaran mahasiswa

tentang pentingnya penggunaan AI yang bijak dan seimbang. Melalui berbagai kegiatan edukatif dan interaktif, mahasiswa belajar tentang dampak negatif ketergantungan pada teknologi dan cara-cara untuk mengatasi masalah ini. Mereka juga diberikan alat dan strategi untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif mereka tanpa harus bergantung sepenuhnya pada AI. Kedua, kampanye ini membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat, di mana mahasiswa dapat berkembang secara akademis dan psikologis. Dengan mengurangi ketergantungan pada AI, diharapkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa akan berkurang, dan mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan akademis dengan percaya diri.

Manfaat praktis lainnya adalah pada tingkat institusi pendidikan. Pendidik dan staf akademik yang terlibat dalam kampanye ini dapat memperoleh wawasan berharga tentang cara terbaik untuk mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran tanpa mengorbankan kesehatan mental mahasiswa. Mereka dapat mengembangkan kurikulum yang lebih seimbang dan metode pengajaran yang lebih efektif yang memanfaatkan AI secara optimal. Selain itu, kampanye ini juga dapat membantu institusi dalam merancang kebijakan teknologi yang mendukung penggunaan AI yang bertanggung jawab dan etis.

Implementasi Adiksi Internet Dalam Kampanye

Kampanye literasi digital "SMART" dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada mahasiswa tentang penggunaan Artificial Intelligence (AI) yang bijak dan seimbang. Untuk mencapai tujuan ini, tiga materi utama digunakan dalam kampanye: dampak AI terhadap kesehatan mental, pentingnya keseimbangan digital, dan strategi mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif. Masing-masing materi ini tidak hanya menyajikan informasi yang mendalam tetapi juga dirancang untuk melibatkan dan memberdayakan mahasiswa agar dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait penggunaan teknologi dalam kehidupan akademis dan pribadi mereka.

Materi pertama yang digunakan dalam kampanye adalah mengenai dampak AI terhadap kesehatan mental mahasiswa. Artikel-artikel dan video edukatif yang disajikan dalam kampanye menjelaskan bagaimana AI, meskipun bermanfaat, dapat menimbulkan tekanan mental jika digunakan secara tidak seimbang. Misalnya, ketergantungan pada AI untuk menyelesaikan tugas akademis dapat mengurangi kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan penting seperti pemecahan masalah dan berpikir kritis secara mandiri (Putri et al., 2023). Selain itu, penggunaan AI yang intensif sering kali menyebabkan berkurangnya waktu istirahat dan interaksi sosial, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental. Melalui materi ini, mahasiswa diharapkan dapat memahami pentingnya mengenali tanda-tanda stres dan kecemasan yang terkait dengan penggunaan AI dan belajar cara-cara untuk mengelolanya secara efektif.

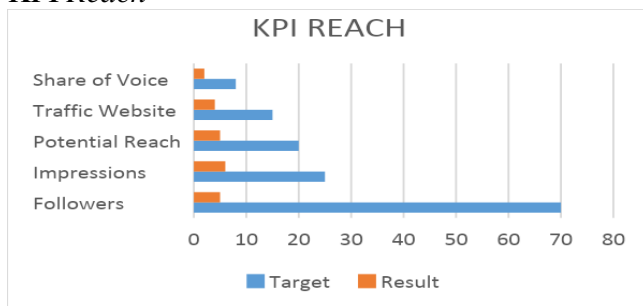
Materi kedua yang menjadi fokus kampanye adalah pentingnya keseimbangan digital. Keseimbangan digital merujuk pada kemampuan untuk mengatur penggunaan teknologi sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu aspek lain dari kehidupan, seperti kesehatan fisik, interaksi sosial, dan aktivitas produktif (Santosa, 2022). Kampanye ini mengajarkan konsep detoks digital, yaitu periode di mana individu mengurangi atau sepenuhnya menghentikan penggunaan teknologi untuk memulihkan keseimbangan dalam hidup mereka. Materi ini mencakup panduan praktis tentang bagaimana mahasiswa dapat mengatur waktu layar mereka, menetapkan batasan untuk penggunaan AI, dan menemukan kegiatan alternatif yang tidak melibatkan teknologi. Misalnya, mahasiswa diajak untuk terlibat dalam kegiatan fisik, hobi kreatif, atau waktu berkualitas dengan teman dan keluarga sebagai cara untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi. Selain itu, materi ini juga menekankan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, karena penggunaan teknologi yang berlebihan sering kali mengganggu pola tidur dan berkontribusi pada kelelahan mental dan fisik.

Materi ketiga dalam kampanye ini adalah strategi untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif tanpa

bergantung pada AI (Fricticarani et al., 2023). Dalam era digital, kemampuan untuk berpikir secara mandiri dan kreatif sangat penting, tidak hanya untuk keberhasilan akademis tetapi juga untuk keberhasilan profesional di masa depan. Kampanye ini menyediakan berbagai alat dan teknik yang dapat membantu mahasiswa mengasah keterampilan ini. Salah satu pendekatannya adalah dengan mengajarkan metode-metode pemecahan masalah yang sistematis, seperti berpikir lateral dan pemetaan pikiran, yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan akademis tanpa bantuan AI. Selain itu, mahasiswa didorong untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang merangsang kreativitas, seperti seni, musik, dan proyek kolaboratif, yang dapat membantu mereka mengembangkan ide-ide inovatif dan solusi yang orisinal. Materi ini juga mencakup contoh-contoh nyata dari individu-individu sukses yang berhasil mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif mereka, memberikan inspirasi dan motivasi bagi mahasiswa untuk mengikuti jejak mereka.

Pemenuhan Key Performance Indicators

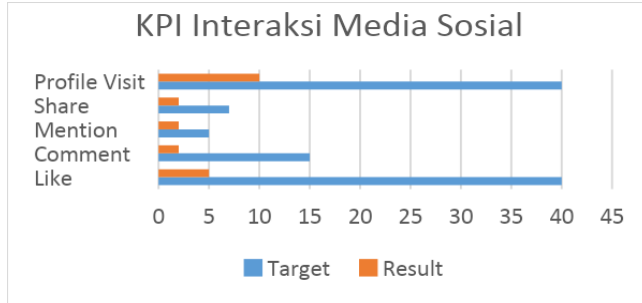
1. KPI Reach



Target awal dari KPI Reach adalah menjangkau sebanyak mungkin mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang penggunaan AI dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Strategi utama yang digunakan meliputi penyebaran informasi melalui media sosial, penyelenggaraan seminar online, dan kolaborasi dengan mahasiswa S2 psikologi untuk

memberikan materi yang relevan dan menarik. Penggunaan hashtag yang populer dan relevan juga membantu meningkatkan reach kampanye ini.

2. KPI Interaksi Media Sosial



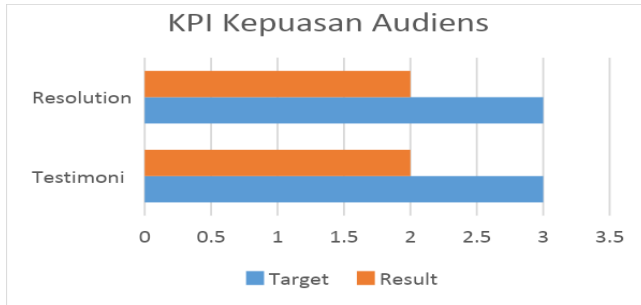
Target awal untuk KPI Interaksi Media Sosial mencakup 40 likes, 15 comments, 5 mentions, 7 shares, 40 profile visits, dan rata-rata tingkat interaksi sebesar 15. Pada akhir kampanye, kami berhasil mencapai 15% dari target yang ditetapkan. Hal ini berarti jumlah likes mencapai 5, comments sebanyak 2, shares sebanyak 3, profile visits sebanyak 10, dan rata-rata tingkat interaksi sebesar 4.5.

Dalam memenuhi KPI Interaksi Media Sosial, sebagian besar indikator mencapai sekitar 15% dari target yang telah ditetapkan. Hasil ini menunjukkan adanya interaksi yang dari audiens meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan. Strategi utama yang digunakan adalah mengunggah konten yang interaktif dan relevan, seperti polling, question box, dan video pendek yang mengundang diskusi. Selain itu, melibatkan audiens melalui komentar dan menyukai postingan mereka juga membantu meningkatkan interaksi.

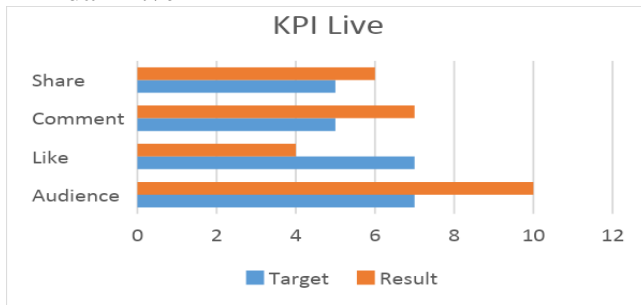
3. KPI Kepuasan *Audience*

Indikator kepuasan audiens dapat dilihat dari jumlah penonton konten video kami, baik live streaming maupun reels. Pada siaran langsung, kami mendapatkan 10 penonton

yang mengikuti acara kami. Sementara itu, reels kami berhasil menarik perhatian 190 penonton. Angka ini menunjukkan bahwa konten video kami memiliki daya tarik yang cukup baik di mata audiens.

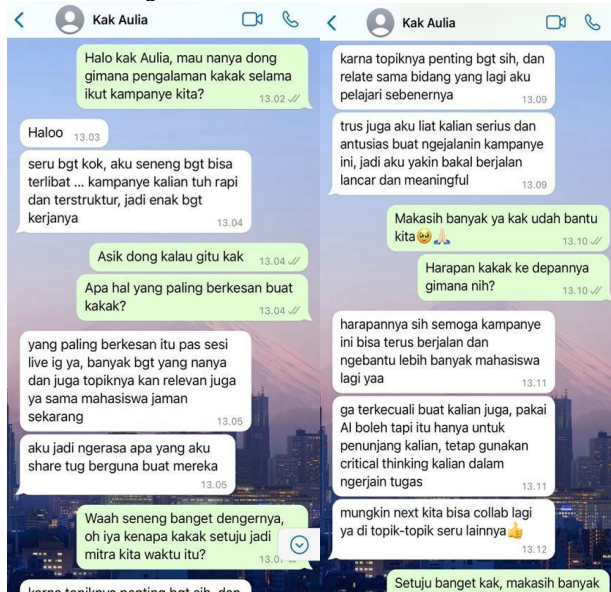


4. KPI dari *Live*



Target awal untuk KPI dari Live mencakup 190 peserta live, dan 10 likes. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada minat dari audiens, namun partisipasi mereka masih bisa ditingkatkan. Strategi utama yang digunakan adalah dengan mengundang pembicara yang menarik, mempromosikan sesi live secara intensif sebelum acara, dan melibatkan audiens melalui tanya jawab langsung selama sesi berlangsung.

Pemenuhan Kerjasama Mitra



Dari wawancara, dapat disimpulkan bahwa proses kerja sama dengan Aulia Nur'aini berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi kedua belah pihak. Aulia memilih untuk menjadi mitra karena relevansi topik dengan penelitiannya dan kesempatan untuk berbagi serta belajar. Pengalaman yang positif selama kegiatan menunjukkan bahwa kelompok bekerja dengan profesionalisme tinggi dan mampu mengorganisir kegiatan dengan baik. Harapan Aulia untuk kelanjutan dan pengembangan kerja sama ini mencerminkan potensi besar untuk kolaborasi di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa kerja sama yang terencana dan berbasis visi yang sama dapat memberikan hasil yang positif dan bermanfaat.

Kesimpulan

Kampanye literasi digital "SMART" berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak penggunaan AI terhadap kesehatan mental mereka. Kolaborasi dengan Aulia Nur'aini,

seorang mahasiswa S2 psikologi, memberikan kontribusi signifikan dalam menyampaikan materi edukatif yang relevan dan berkualitas. Melalui berbagai kegiatan interaktif dan edukatif, mahasiswa mendapatkan pemahaman mendalam tentang pentingnya keseimbangan digital dan strategi untuk mengurangi ketergantungan pada AI. Meskipun beberapa indikator KPI tidak sepenuhnya tercapai, kampanye ini menunjukkan peningkatan kesadaran yang signifikan dan interaksi yang cukup aktif dari audiens.

Untuk kampanye selanjutnya, disarankan agar lebih fokus pada peningkatan interaksi melalui strategi promosi yang lebih intensif dan melibatkan lebih banyak mahasiswa dari berbagai universitas. Selain itu, pengumpulan dan analisis data yang lebih terstruktur selama kampanye dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam untuk pengembangan materi dan metode yang lebih efektif. Mengembangkan program lanjutan yang melibatkan topik-topik relevan lainnya serta memperkuat kolaborasi dengan para ahli di bidang terkait akan membantu memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak positif dari kampanye ini.

Daftar Pustaka

- Fricitarani, A., Hayati, A., Ramdani, R., Hoirunisa, I., & Rosdalina, G. M. (2023). Strategi pendidikan untuk sukses di era teknologi 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 4(1), 56–68.
- Maula, S. R., Aprillian, S. D., Rachman, A. W., & Azman, M. N. M. (2024). Ketergantungan Mahasiswa Universitas Jember Terhadap Artificial Intelligence (AI). *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1), 1–14.
- Munawar, Z., Soerjono, H., Putri, N. I., & Dwijayanti, A. (2023). Manfaat Kecerdasan Buatan ChatGPT Untuk Membantu Penulisan Ilmiah. *Tematik*, 10(1), 54–60.
- Putri, V. A., Sotyawardani, K. C. A., & Rafael, R. A. (2023). Peran artificial intelligence dalam proses pembelajaran mahasiswa

di Universitas Negeri Surabaya. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS), 2, 615–630.

Santosa, M. (2022). Implementasi Kecerdasan Digital (Digital Quotient) Dalam Pelayanan Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 5(1), 72–95.