

SURAT TUGAS

Nomor: 757-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Dampak Ketergantungan Generative AI pada Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Indonesia
Nama Media	:	HKI
Penerbit	:	
Volume/Tahun	:	
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

28 Agustus 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : ea42b9682a77cfc8bc632d7098d0bceb

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026088289, 15 Juni 2026

Pencipta

Nama : **SANDY KARTASASMITA, Athya Amalia dkk**
Alamat : Jl. ST Kemayoran, Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10610
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **SANDY KARTASASMITA, Athya Amalia dkk**
Alamat : Jl. ST Kemayoran, Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10610
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Saku**
Judul Ciptaan : **Dampak Ketergantungan Generative AI pada Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Indonesia**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Mei 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan : 001284621

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	SANDY KARTASASMITA	Jl. ST Kemayoran Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
2	Athya Amalia	Cempaka I Blok H3/33 sekt- 1.4 RT 003/RW 007, Lengkong Gudang Timur, Serpong Serpong, Kota Tangerang Selatan
3	Dinda Maryam	Permata safira regency blok E9 no.1 RT 003/ RW 006, Sepang, Taktakan, Kota Serang, Provinsi Banten Taktakan, Kota Serang
4	Fabio Febriano	Taman Kota Blok A-I No 9 001/005, Kembangan Utara, Kembangan Jakarta Barat Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat
5	Fazle Mawla Kaykaus	Cluster Callysta Bintaro Blok D2 No. 26 Permata Bintaro 001/020, Jombang, Ciputat Kota Tangerang Selatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan
6	Nabila Keisha Prananto	Kota Wisata, Blok A8/7 RT 001, RW 010, Kec. Gunung Putri Kab. Bogor Jawa Barat Gunung Putri, Kab. Bogor

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	SANDY KARTASASMITA	Jl. ST Kemayoran Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
2	Athya Amalia	Cempaka I Blok H3/33 sekt- 1.4 RT 003/RW 007, Lengkong Gudang Timur, Serpong Serpong, Kota Tangerang Selatan
3	Dinda Maryam	Permata safira regency blok E9 no.1 RT 003/ RW 006, Sepang, Taktakan, Kota Serang, Provinsi Banten Taktakan, Kota Serang
4	Fabio Febriano	Taman Kota Blok A-I No 9 001/005, Kembangan Utara, Kembangan Jakarta Barat Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat
5	Fazle Mawla Kaykaus	Cluster Callysta Bintaro Blok D2 No. 26 Permata Bintaro 001/020, Jombang, Ciputat Kota Tangerang Selatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan
6	Nabila Keisha Prananto	Kota Wisata, Blok A8/7 RT 001, RW 010, Kec. Gunung Putri Kab. Bogor Jawa Barat Gunung Putri, Kab. Bogor



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Buku Saku Psikologi



KETERGANTUNGAN GENERATIVE AI DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA

Ditulis oleh

Sandi Kartasasmita,
M.Psi., Psikolog
(Dosen Pembimbing)

Fabio Febriano
(705230001)

Fazle Mawla K.
(705230241)

Dinda Maryam
(705230319)

Athya Amalia
(705230003)

Nabila Keisha P.
(705230249)

Fakultas Psikologi
UNTAR - 2026



Penulis

FABIO FEBRIANO

(705230001)

NABILA KEISHA P.

(705230249)

ATHYA AMALIA

(705230003)

DINDA MARYAM

(705230319)

FAZLE MAWLA K.

(705230241)

Dosen Pembimbing

SANDI KARTASMITA, M.PSI., PSIKOLOG

ISBN/HKI

.....

Copyright

.....



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan kesempatan-Nya, buku saku yang berjudul **“Ketergantungan Generative AI pada Regulasi Emosi Mahasiswa”** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Perkembangan teknologi, khususnya Generative AI seperti ChatGPT, Gemini, dan Claude, telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan mahasiswa. AI memberikan berbagai kemudahan dalam proses belajar, mulai dari mencari informasi, membuat rangkuman, brainstorming ide, hingga membantu menyelesaikan tugas akademik. Kehadiran teknologi ini tentu memberikan manfaat yang besar apabila digunakan secara bijak.

Namun, di balik kemudahan tersebut, penggunaan AI yang terlalu intens juga mulai memunculkan berbagai tantangan, terutama berkaitan dengan ketergantungan, kemampuan berpikir mandiri, serta regulasi emosi mahasiswa. Banyak mahasiswa tanpa sadar mulai terlalu mengandalkan AI untuk menyelesaikan masalah akademik maupun emosional sehari-hari. Kondisi inilah yang melatarbelakangi penyusunan buku saku ini.

Melalui buku ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih sadar bahwa AI sebaiknya digunakan sebagai alat bantu belajar, bukan sebagai pengganti kemampuan berpikir, proses bertumbuh, maupun pengelolaan emosi diri.

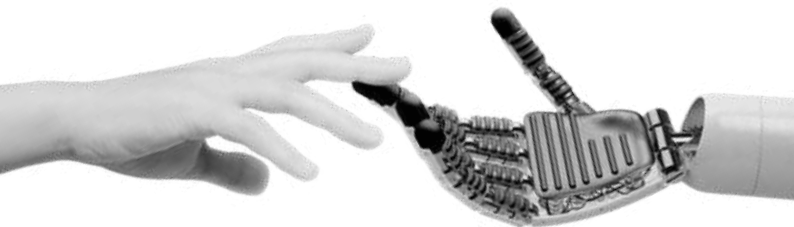
Kami menyadari bahwa buku saku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi pengembangan karya yang lebih baik di masa mendatang.

Semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat dan membantu mahasiswa menggunakan teknologi secara lebih bijak, sehat, dan bertanggung jawab.



DAFTAR ISI

Profil	01
Kata Pengantar	02
Daftar Isi	03
Ketergantungan Generative AI dan Regulasi Emosi	04
1. Apa Itu Generative AI?	04
2. Ketika AI Mulai Menjadi Ketergantungan	06
3. Apa Itu Regulasi Emosi?	08
4. Self Compassion sebagai Strategi Menghadapi Tekanan Akademik	10
5. Pentingnya Regulasi Emosi dalam Penggunaan Generative AI	11
6. Tips Menggunakan AI Secara Sehat	13
7. Self Reflection Worksheet	16
Penutup	21





APA ITU GENERATIVE AI?

Generative AI adalah teknologi kecerdasan buatan yang mampu menghasilkan konten baru seperti teks, gambar, suara, atau ide berdasarkan data yang telah dipelajari sebelumnya. Berbeda dengan AI yang hanya menganalisis data, Generative AI dapat menghasilkan respons yang menyerupai karya manusia.

Saat ini, Generative AI banyak digunakan mahasiswa untuk membantu belajar, mencari informasi, membuat rangkuman, dan mengembangkan ide. Namun, AI tetap merupakan alat bantu dan tidak dapat menggantikan kemampuan berpikir manusia.

Contoh AI yang Sering Digunakan

AI	Fungsi Utama
ChatGPT	Tanya jawab, brainstorming, rangkuman
Gemini	Pencarian informasi dan referensi
Claude	Analisis teks dan penulisan

Manfaat AI bagi Mahasiswa

- Membantu brainstorming ide tugas
- Merangkum materi atau artikel
- Membantu memahami konsep akademik
- Mendukung pembelajaran bahasa asing
- Meningkatkan efisiensi belajar

Ingat!

AI dapat membantu proses belajar, tetapi kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan pemahaman tetap perlu dikembangkan oleh mahasiswa sendiri.

Apa Itu Generative AI?

Generative AI adalah teknologi kecerdasan buatan yang mampu menghasilkan konten baru, seperti tulisan, gambar, suara, maupun ide, berdasarkan data yang telah dipelajarinya. Berbeda dengan AI yang hanya menganalisis informasi, Generative AI dapat menghasilkan respons yang menyerupai karya manusia.

Saat ini, Generative AI semakin sering digunakan oleh mahasiswa karena dapat membantu berbagai aktivitas akademik. Beberapa contoh yang populer adalah ChatGPT, Gemini, dan Claude. Ketiganya dapat digunakan untuk mencari informasi, merangkum materi, membantu brainstorming, serta menjelaskan konsep yang sulit dipahami.

Manfaat Generative AI bagi Mahasiswa

Dalam penggunaan yang sehat, AI dapat membantu mahasiswa belajar lebih efektif. AI dapat digunakan untuk mencari ide tugas, membuat ringkasan materi, memahami konsep yang kompleks, serta melatih kemampuan bahasa asing. Kehadiran AI juga membuat akses informasi menjadi lebih cepat dan praktis.

Namun, AI tetap memiliki keterbatasan. Informasi yang diberikan tidak selalu akurat dan tidak dapat menggantikan kemampuan berpikir manusia. Oleh karena itu, mahasiswa tetap perlu memeriksa kembali informasi yang diperoleh serta menggunakan AI sebagai alat bantu, bukan sebagai pengganti proses belajar.

AI sebagai Alat Bantu

Teknologi dapat membantu mempercepat proses belajar, tetapi kemampuan memahami, menganalisis, dan mengambil keputusan tetap perlu dikembangkan oleh manusia. Semakin bijak AI digunakan, semakin besar manfaat yang dapat diperoleh tanpa kehilangan kemandirian dalam belajar.



KETIKA AI MULAI MENJADI KETERGANTUNGAN

Apa Itu Ketergantungan AI?

Ketergantungan AI adalah kondisi ketika seseorang terlalu mengandalkan AI hingga merasa kesulitan menyelesaikan tugas atau mengambil keputusan tanpa bantuan teknologi tersebut. Dalam kondisi ini, AI tidak lagi berfungsi sebagai alat bantu, tetapi mulai menjadi sumber utama dalam berpikir dan menyelesaikan masalah.

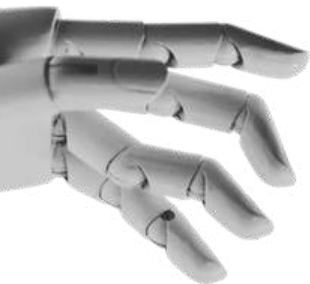
Penting untuk dipahami bahwa penggunaan AI bukanlah sesuatu yang salah. Permasalahan muncul ketika seseorang mulai kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri dan merasa tidak mampu bekerja tanpa bantuan AI.



Tanda-Tanda Ketergantungan

Ketergantungan biasanya berkembang secara bertahap. Mahasiswa yang mulai bergantung pada AI cenderung langsung membuka AI saat mendapatkan tugas, lebih memilih bertanya kepada AI dibandingkan berdiskusi dengan orang lain, serta merasa kesulitan memulai pekerjaan tanpa bantuan teknologi tersebut.

Beberapa orang juga mulai merasa cemas atau tidak nyaman ketika AI tidak dapat diakses. Kondisi ini dapat menjadi tanda bahwa penggunaan AI sudah mulai melampaui fungsi utamanya sebagai alat bantu belajar.



Mengapa Ketergantungan Bisa Terjadi?

Tekanan akademik, tugas yang sulit, deadline yang menumpuk, serta kelelahan mental sering membuat mahasiswa mencari solusi yang cepat dan praktis. AI menawarkan jawaban instan sehingga menjadi pilihan yang menarik ketika seseorang merasa kewalahan.

Jika dilakukan terus-menerus, kebiasaan tersebut dapat mengurangi kesempatan untuk melatih kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan pemecahan masalah secara mandiri.

Penggunaan Sehat vs Ketergantungan

Penggunaan Sehat	Ketergantungan
AI sebagai alat bantu	AI sebagai andalan utama
Tetap berpikir mandiri	Bergantung pada AI
Digunakan saat perlu	Digunakan hampir setiap saat
Percaya diri	Ragu pada kemampuan sendiri

Self-Check

Jika menjawab "Ya" pada 4 atau lebih pertanyaan berikut, penggunaan AI perlu mulai dievaluasi:

- ☐ Panik saat AI tidak bisa diakses
- ☐ Semua tugas ditanyakan ke AI terlebih dahulu
- ☐ Sulit berpikir tanpa AI
- ☐ Lebih nyaman curhat ke AI daripada manusia
- ☐ Menggunakan AI meski tidak diperlukan



Emosi Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood

Masa mahasiswa merupakan periode transisi menuju dewasa yang sering kali diwarnai berbagai tekanan. Tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, masalah keuangan, hubungan sosial, hingga pencarian identitas diri dapat memunculkan stres, kecemasan, dan rasa takut gagal.

Beberapa emosi yang umum muncul:

- Quarter-life anxiety (cemas terhadap masa depan)
- Fear of failure (takut gagal)
- Stres akademik
- Keraguan terhadap kemampuan diri

APA ITU REGULASI EMOSI?

Regulasi emosi adalah kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Regulasi emosi bukan berarti menahan atau menghilangkan emosi, melainkan membantu seseorang merespons situasi dengan lebih tenang dan adaptif.

Kemampuan ini penting karena emosi seperti takut, sedih, kecewa, dan cemas merupakan bagian normal dari kehidupan. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa dapat menghadapi tekanan tanpa larut secara berlebihan dalam emosi negatif.

Strategi Regulasi Emosi

a. Reappraisal (Mengubah Cara Pandang)

Reappraisal merupakan strategi mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi agar emosi negatif yang muncul menjadi lebih terkendali (Gross & Thompson, 2014). Strategi ini dilakukan dengan melihat suatu pengalaman dari sudut pandang yang lebih realistis dan positif. Contohnya, ketika mahasiswa merasa tertinggal dibanding teman sebayanya, individu dapat mencoba melihat bahwa setiap orang memiliki proses perkembangan yang berbeda. Dalam penggunaan Generative AI, mahasiswa juga dapat memandang AI sebagai alat bantu belajar, bukan pengganti kemampuan diri sepenuhnya.

b. Distraction (Pengalihan Perhatian)

Distraction adalah strategi mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu emosi negatif ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Gross & Thompson, 2014). Strategi ini dapat dilakukan dengan mendengarkan musik, berolahraga, berjalan-jalan, atau melakukan hobi. Distraction membantu individu menenangkan diri sementara sebelum kembali menghadapi masalah dengan kondisi emosi yang lebih stabil.

c. Acceptance (Penerimaan)

Acceptance merupakan kemampuan menerima emosi dan kondisi diri tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri (Kashdan et al., 2006). Acceptance membantu individu menyadari bahwa emosi negatif seperti takut, kecewa, dan cemas adalah bagian normal dari pengalaman manusia. Dengan penerimaan, mahasiswa tidak perlu memaksakan diri untuk selalu terlihat baik-baik saja dan dapat menghadapi masalah dengan lebih tenang.

d. Mengurangi Rumination

Rumination adalah kecenderungan memikirkan masalah, kegagalan, atau emosi negatif secara terus-menerus (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). Rumination dapat meningkatkan intensitas emosi negatif serta memperpanjang stres dan kecemasan individu. Contohnya seperti terus berpikir “aku tidak cukup pintar”, “aku gagal”, atau “aku tidak bisa tanpa bantuan AI”. Jika dilakukan terus-menerus, pola pikir tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri mahasiswa.



SELF-COMPASSION

sebagai Strategi Menghadapi Tekanan Akademik

Selain regulasi emosi, mahasiswa juga perlu memiliki self-compassion. Neff (2003) menjelaskan bahwa self-compassion adalah kemampuan individu memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian ketika mengalami kegagalan, kesulitan, atau penderitaan. Self-compassion membantu individu menjadi lebih suportif terhadap dirinya sendiri dan tidak terus-menerus menyalahkan diri ketika mengalami kesalahan. Menurut Neff (2016), self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

a. Self-Kindness

Self-kindness adalah sikap bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Individu tidak terus-menerus mengkritik atau menyalahkan dirinya sendiri. Sikap ini membantu mahasiswa lebih menerima proses belajar dan memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari perkembangan diri.

b. Common Humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa setiap manusia pernah mengalami kesalahan, kegagalan, dan kesulitan hidup (Neff, 2016). Kesadaran ini membantu individu merasa tidak sendirian ketika menghadapi masalah. Mahasiswa menjadi lebih memahami bahwa tekanan akademik dan rasa takut gagal juga dialami oleh banyak orang lain.

c. Mindfulness

Mindfulness adalah kemampuan menyadari emosi secara seimbang tanpa menyangkal maupun melebih-lebihkan emosi tersebut (Shapiro et al., 2006). Mindfulness membantu individu agar tidak terlalu larut dalam overthinking maupun emosi negatif. Dengan mindfulness, mahasiswa dapat lebih sadar terhadap kondisi emosinya dan mengambil keputusan dengan lebih tenang.



PENTINGNYA REGULASI EMOSI

dalam Penggunaan Generative AI

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan perkembangan teknologi di era Generative AI. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, lebih percaya diri, dan tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan (Gross & Muñoz, 1995).

Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko stres, burnout, kecemasan, serta quarter-life crisis yang lebih berat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memahami bahwa Generative AI sebaiknya digunakan sebagai alat bantu belajar, bukan sebagai pengganti kemampuan berpikir maupun pengembangan diri.

Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik serta self-compassion yang sehat, mahasiswa dapat menggunakan teknologi secara lebih bijak tanpa kehilangan rasa percaya diri terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Mengapa AI Terasa Menenangkan?

Bagi banyak mahasiswa, AI bukan hanya alat bantu belajar tetapi juga sumber kenyamanan. AI dapat diakses kapan saja, memberikan respons cepat, dan tidak menghakimi pengguna. Hal inilah yang membuat sebagian orang merasa lebih nyaman bertanya atau bercerita kepada AI.

Respons AI yang terdengar empatik juga dapat membuat pengguna merasa dipahami dan didengar. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Penggunaan AI secara sehat dapat membantu mahasiswa mengurangi overthinking, memahami materi dengan lebih cepat, dan merasa lebih terarah saat menghadapi tugas. Namun, masalah dapat muncul ketika AI mulai menjadi tempat utama untuk mencari ketenangan emosional atau mengambil keputusan.



Manfaat Jangka Pendek

- Mengurangi overthinking
- Membantu memahami tugas
- Memberikan rasa didengar
- Mengurangi beban mental sementara

Ketergantungan yang berlebihan dapat membuat seseorang sulit menghadapi emosi tanpa bantuan dari luar. AI menjadi tempat mencari validasi, ketenangan, atau kepastian yang sebenarnya perlu dibangun dari dalam diri.

Padahal, proses menghadapi ketidakpastian, kegagalan, dan kesulitan merupakan bagian penting dari perkembangan menuju kedewasaan.

Risiko Jika Terlalu Bergantung



Menurunnya kepercayaan diri

Merasa tidak mampu tanpa AI.



Kemampuan problem solving melemah

Terbiasa memperoleh jawaban instan.



Ketergantungan emosional

AI menjadi tempat utama mencari kenyamanan.



Toleransi stres menurun

Lebih sulit menghadapi masalah nyata secara mandiri.



Refleksi

- Apakah aku masih bisa belajar tanpa AI?
- Apakah AI membantuku berkembang atau membuatku bergantung?
- Ketika stres, apakah aku masih mencari dukungan dari manusia?

TIPS MENGGUNAKAN AI SECARA SEHAT

Gunakan AI sebagai Asisten

AI dapat membantu proses belajar, tetapi tidak seharusnya menggantikan proses berpikir pada manusia. Ketika manusia langsung menyalin jawaban AI tanpa membaca, mengecek atau memahami isinya, maka AI tidak lagi menjadi alat bantu, tapi berubah menjadi usaha belajar.

Pengganti AI yang sehat berarti bagaimana mahasiswa tetap aktif, berpikir sebelum, saat dan setelah menggunakan AI. Sebelum bertanya ke AI, mahasiswa dapat mencoba memahami masalahnya terlebih dahulu. Setelah AI memberikan jawaban, mahasiswa perlu memeriksa kembali apakah jawaban tersebut benar, sesuai konteks, dan masuk akal. Penelitian sistematis menunjukkan bahwa overreliance terhadap AI dialogue systems dapat mempengaruhi kemampuan kognitif penting seperti pengambilan keputusan, berpikir kritis, dan penalaran analitis (Hua et al., 2024)

Tetapkan Batas Penggunaan

Salah satu cara menjaga penggunaan AI tetap sehat adalah membuat batas waktu. Batas waktu membantu mahasiswa menyadari kapan AI dipakai karena kebutuhan dan kapan AI dipakai karena kebiasaan. Penggunaan AI tanpa batas dapat menjadi otomatis: setiap bingung, langsung membuka AI; setiap cemas, langsung bertanya ke AI; setiap tugas muncul, langsung meminta jawaban pada AI.

Untuk kebutuhan akademik, AI dapat digunakan sesuai kebutuhan belajar. Namun, untuk penggunaan non-akademik seperti curhat ringan, mencari validasi, mengisi waktu kosong atau bertanya hal-hal yang sebenarnya bisa di pikirkan sendiri, mahasiswa perlu membutuhkan batas yang jelas.



Aturan Praktis yang Dapat Digunakan

Batas ini bukan aturan klinis, tetapi panduan sederhana agar mahasiswa tidak terlalu sering menjadikan AI sebagai pelarian emosional. Jika penggunaan AI mulai terasa sulit dikendalikan, mahasiswa dapat mencoba membuat jadwal khusus. Misalnya, AI hanya digunakan setelah mencoba berpikir sendiri selama 10 sampai 15 menit.

Mahasiswa juga dapat memakai teknik berikut:

1. Pause before prompt

Sebelum membuka AI, berhenti sebentar dan tanya diri sendiri: "Apakah aku benar-benar butuh bantuan AI, atau aku hanya ingin jalan pintas?"

2. Gunakan Timer

Tentukan durasi sebelum memakai AI. Misalnya 20 menit untuk brainstorming tugas, lalu berhenti dan lanjutkan sendiri.

3. Hindari AI saat emosi sedang sangat tinggi

Saat sedang panik, marah, sedih berat, atau sangat cemas, AI mungkin terasa menenangkan. Namun, keputusan yang dibuat saat emosi sangat intens sering kali kurang stabil. Lebih baik tenangkan diri terlebih dahulu, lalu cari bantuan dari orang yang dipercaya.

4. Buat zona bebas AI

Contohnya: 30 menit sebelum tidur, saat makan, saat berkumpul dengan teman, atau saat mengerjakan refleksi pribadi.

Batas waktu bukan bertujuan membatasi produktivitas, tetapi membantu mahasiswa tetap sadar bahwa AI hanyalah alat. Mahasiswa tetap perlu melatih konsentrasi, toleransi terhadap kebingungan, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri.

Latih Refleksi Diri

Sesekali tanyakan pada diri sendiri mengapa menggunakan AI. Apakah untuk belajar dan memahami sesuatu, atau karena ingin menghindari rasa tidak nyaman saat menghadapi kesulitan?

Kesadaran terhadap alasan penggunaan AI dapat membantu menjaga hubungan yang lebih sehat dengan teknologi.

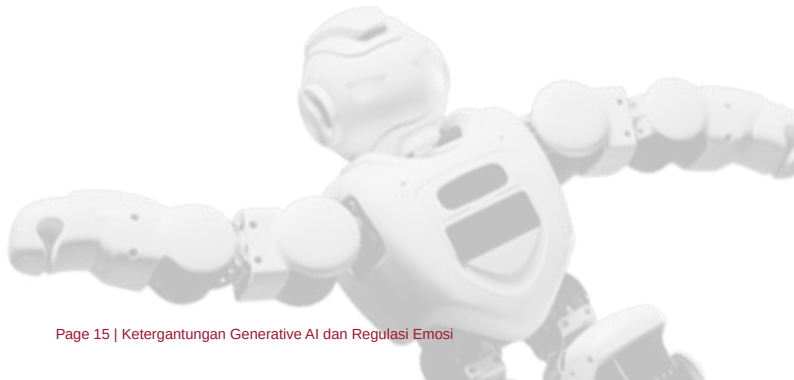


Jangan Menggantikan Dukungan Manusia

AI dapat membantu menata pikiran dan memberikan informasi, tetapi tidak dapat menggantikan hubungan manusia. Ketika menghadapi tekanan emosional, tetaplah mencari dukungan dari teman, keluarga, dosen, konselor, atau orang yang dipercaya.

Bangun Kebiasaan Belajar Mandiri

Kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kepercayaan diri hanya dapat berkembang melalui latihan. Oleh karena itu, gunakan AI untuk mendukung proses belajar, bukan untuk menggantikannya.





SELF REFLECTION WORKSHEET

Penggunaan AI tidak selalu berdampak buruk. AI dapat membantu mahasiswa belajar, mencari ide, dan menyelesaikan tugas dengan lebih cepat. Namun, penting untuk memahami bagaimana AI mempengaruhi kebiasaan, emosi, dan cara kita berpikir.

Worksheet ini membantu kamu merefleksikan hubunganmu dengan AI.

Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur agar kamu lebih mengenali dirimu sendiri.

1. Refleksi Penggunaan AI

Kapan aku paling sering membuka AI?

(centang yang paling sering)

- ☐ Saat mengerjakan tugas
- ☐ Saat bingung memulai
- ☐ Saat stres atau overthinking
- ☐ Saat merasa malas berpikir
- ☐ Saat merasa kesepian
- ☐ Saat butuh teman cerita
- ☐ Saat belajar materi baru
- ☐ Lainnya: _____

Kenapa aku memakai AI?

- ☐ Membantu mencari ide
- ☐ Membantu memahami materi
- ☐ Supaya lebih cepat selesai
- ☐ Karena takut salah
- ☐ Karena lebih nyaman bertanya ke AI
- ☐ Karena capek berpikir
- ☐ Karena merasa tidak percaya diri
- ☐ Lainnya: _____



Apa yang aku rasakan saat tidak bisa mengakses AI?

- ☐ Biasa saja
- ☐ Sedikit bingung
- ☐ Panik
- ☐ Gelisah
- ☐ Kesulitan memulai tugas
- ☐ Tidak percaya diri
- ☐ Merasa tertinggal
- ☐ Lainnya: _____

2. Refleksi Singkat untuk Diri Sendiri

Jawab dengan singkat dan jujur.

Apakah aku masih bisa belajar tanpa AI?

Apakah AI membantuku berkembang atau membuatku lebih pasif?

Apa satu hal yang masih ingin aku latih tanpa bantuan AI?





3. Mini Mood Check

Lingkari emoji yang paling menggambarkan perasaanmu hari ini.



Apa yang paling membuatku lelah akhir-akhir ini?

Apa yang biasanya aku lakukan saat merasa stres?





4. Mini Action Plan

Perubahan kecil lebih penting daripada perubahan besar yang tidak konsisten.

Target Penggunaan AI Minggu Ini

Target	Checklist
Mengurangi penggunaan AI saat overthinking	☐
Mencoba berpikir sendiri sebelum bertanya ke AI	☐
Tidak langsung menyalin jawaban AI	☐
Berdiskusi dengan teman sebelum membuka AI	☐
Membatasi penggunaan AI sebelum tidur	☐
Menggunakan AI seperlunya saja	☐

Satu Kebiasaan yang Ingin Aku Ubah Minggu Ini

Pesan untuk Diri Sendiri

“ ”

“ ”

AI dapat membantu memberikan jawaban cepat, tetapi kemampuan memahami diri sendiri tetap perlu dibangun secara perlahan oleh kita sendiri.



PENUTUP

Generative AI telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa saat ini. AI membantu banyak hal, mulai dari mencari informasi, membuat rangkuman, brainstorming ide, hingga membantu proses belajar menjadi lebih cepat dan praktis.

Teknologi ini memberikan banyak manfaat apabila digunakan dengan bijak. Namun, penggunaan AI yang berlebihan juga dapat membuat seseorang terlalu bergantung dan perlahan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Karena itu, penting bagi mahasiswa untuk tetap menjaga keseimbangan dalam menggunakan AI. Mahasiswa tetap perlu belajar berpikir mandiri, mengelola emosi, menghadapi rasa tidak nyaman, dan membangun hubungan sosial nyata di kehidupan sehari-hari.

AI memang dapat membantu menyelesaikan tugas lebih cepat, tetapi AI tidak dapat menggantikan proses manusia dalam belajar, bertumbuh, menghadapi kegagalan, dan memahami diri sendiri.

Pada akhirnya, teknologi hanyalah alat. Pengguna tetaplah manusia.

“AI ADALAH ALAT YANG POWERFUL, NAMUN REGULASI EMOSI TETAP PERLU DIBANGUN DARI DALAM DIRI.”

Gunakan AI untuk membantu proses belajar, bukan menggantikan proses bertumbuh.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR
FAKULTAS
PSIKOLOGI

