

GAMBARAN DINAMIKA PSIKOLOGIS PENGGUNAAN CHATGPT PADA MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR

Feby Rotua Mauboy¹, Feronika Ratu², Shela C. Pello³

Universitas Nusa Cendana Kupang

febyrotua@gmail.com¹, feronikaratu84@gmail.com², pelloshela@yahoo.co.id³

Abstrak

Perkembangan teknologi digital, khususnya kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI), telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan. Salah satu teknologi AI yang banyak dimanfaatkan oleh mahasiswa adalah ChatGPT, yang digunakan sebagai alat bantu dalam proses belajar, pencarian informasi, dan penyelesaian tugas akademik. Meskipun menawarkan berbagai kemudahan, penggunaan ChatGPT juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis, seperti ketergantungan dan penurunan kemandirian berpikir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa dalam penggunaan ChatGPT pada proses belajar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif menggunakan ChatGPT dalam kegiatan belajar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa pengguna ChatGPT mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, afektif, dan konatif. Pada aspek kognitif, mahasiswa memandang ChatGPT sebagai sumber informasi yang membantu pemahaman materi. Pada aspek afektif, mahasiswa merasakan perasaan terbantu, nyaman, dan termotivasi, namun juga muncul kekhawatiran terhadap potensi ketergantungan. Sementara itu, pada aspek konatif, mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk terus menggunakan ChatGPT dalam proses belajar, meskipun sebagian tetap berupaya membatasi penggunaannya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan ChatGPT memunculkan dinamika psikologis yang kompleks, dengan dampak positif dan negatif, sehingga diperlukan sikap bijak dan kontrol diri dalam pemanfaatannya agar tidak menghambat kemandirian belajar mahasiswa.

Kata Kunci: Dinamika Psikologis; Chat GPT; Kecerdasan Buatan; Mahasiswa; Proses Belajar.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digital merupakan masa dimana teknologi berkembang dengan cepat mengikuti perubahan zaman yang terus bergerak maju. Banyak teknologi terus berkembang menuju arah yang lebih otomatis dan efisien. Alat-alat teknologi yang dulunya jarang atau sulit diakses kini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Kurniawan, 2024). Kemajuan teknologi yang pesat di zaman sekarang ini telah memberikan dampak besar di berbagai bidang kehidupan, yang berkaitan dengan politik, ekonomi, kebudayaan, seni dan pendidikan (Maritsa, 2021). Salah satu bidang yang mengalami perkembangan era digital adalah bidang pendidikan.

Perkembangan kemajuan teknologi di bidang pendidikan kini memudahkan seseorang untuk mendapatkan dan mengakses berbagai sumber informasi untuk membantu proses pembelajaran. Salah satu kemajuan teknologi yang signifikan yaitu kecerdasan buatan atau Artificial Intelligence (AI). AI merupakan kecerdasan buatan dalam pemrograman komputer yang dibuat untuk mengikuti kecerdasan manusia (Husnaini & Madhani, 2024).

Teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence) kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia modern. Salah satu AI yang belakangan ini diperbincangkan oleh para peneliti dan akademisi yaitu ChatGPT (Generative Pre-Trained Transformer). ChatGPT merupakan kecerdasan buatan yang memakai format percakapan, memungkinkan pengguna untuk

mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban secara cepat (Safitri & Suhaman, 2025).

ChatGPT mencapai 100 juta pengguna aktif bulanan hanya dalam dua bulan setelah diluncurkan sebagai pratinjau riset pada November 2022, menjadikannya aplikasi dengan pertumbuhan tercepat menuju pencapaian tersebut dibandingkan dengan aplikasi lain yang memiliki pertumbuhan serupa (Antara News, 2025). Pada tahun 2024 jumlah pengguna ChatGPT di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 50% dibandingkan tahun sebelumnya. Sebanyak 35% dari total pengguna ChatGPT di Indonesia berasal dari sektor pendidikan (Garuda Website, 2025).

Penggunaan ChatGPT dalam konteks pendidikan telah menjadi topik yang menarik untuk dieksplorasi. Seiring berkembangnya jumlah pengguna ChatGPT, khususnya di kalangan mahasiswa yang tumbuh ditengah pesatnya perkembangan teknologi, dengan akses yang mudah terhadap informasi dan sumber daya pembelajaran, menawarkan berbagai kemudahan bagi mahasiswa dengan kemampuannya dalam memberikan penjelasan, menjawab pertanyaan serta mendukung kegiatan belajar, penelitian dan diskusi (Husnaini & Madhani, 2024). Fenomena yang terjadi saat ini yaitu banyak mahasiswa yang memanfaatkan ChatGPT, baik dalam konteks akademik maupun non-akademik. Di ranah akademik, ChatGPT digunakan untuk membantu penulisan esai, laporan dan tugas akhir, serta mempermudah pencarian informasi dan pemahaman konsep-konsep yang sulit. Sementara itu, dalam ranah non-akademik, ChatGPT sering dipakai untuk merencanakan acara, memberikan usulan ide kreatif untuk pelaksanaan suatu kegiatan, memberikan saran dalam perencanaan keuangan pribadi, rekomendasi film dan lainnya. Meskipun demikian, terdapat tantangan dan keterbatasan, seperti potensi ketergantungan yang dapat menghambat kemampuan berpikir kritis, dan pengambilan keputusan yang independen serta membatasi hubungan interaksi sosial (Rizki dkk., 2024).

Sehingga dapat dilihat juga bagaimana dinamika psikologis penggunaan ChatGPT pada mahasiswa dalam proses belajar. Melihat dinamika psikologi pada mahasiswa pengguna ChatGPT berarti menggali pengalaman mahasiswa saat itu, keadaan saat ini serta orientasi masa depan mahasiswa. Penelitian ini akan mengungkapkan dinamika psikologis sendiri merupakan aspek motivasi dan dorongan yang bersumber dari dalam maupun dari luar individu, yang memengaruhi mental serta membantu individu menyesuaikan diri dengan keadaan dan perubahan (Widiasari, 2010).

Holloway & Suzuki (2006) menggunakan istilah dinamika psikologis dalam penelitian mereka terhadap perempuan Jepang. Dinamika psikologis dipergunakan untuk menerangkan keterkaitan berbagai aspek psikologis yang ada dalam diri responden dalam hubungannya dengan masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, wawancara yang dilakukan pada Jumat, 17 Januari 2025, pukul 14.00 dan 16.00 WITA dengan dua orang mahasiswa Program Studi Psikologi FKM Undana, berinisial AN dan MC, menunjukkan bahwa keduanya merasakan banyaknya manfaat dari penggunaan ChatGPT dalam proses belajar. ChatGPT membantu AN dan MC dalam memahami materi yang disampaikan serta memberikan jawaban cepat untuk pertanyaan yang masih membingungkan. Keduanya menghargai kemudahan akses, kecepatan dalam memberikan jawaban dan penggunaan bahasa yang mudah dipahami. Meski demikian, AN dan MC menyadari adanya potensi dampak negatif, seperti ketergantungan pada ChatGPT dan kecenderungan untuk tidak memverifikasi kebenaran jawaban yang diberikan. Faktor lingkungan sekitar, terutama teman-teman yang juga menggunakan ChatGPT, menjadi salah satu alasan mengapa keduanya memutuskan untuk memanfaatkan teknologi ini dalam kegiatan belajar.

Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi pikiran, perasaan dan perilaku yang dialami oleh mahasiswa yang menggunakan ChatGPT dalam proses belajar. Di mana pastinya akan terjadi dinamika psikologis pada individu yang menggunakan ChatGPT. Dengan demikian berdasarkan uraian pada tersebut, peneliti termotivasi untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul “Gambaran Dinamika Psikologis

penggunaan ChatGPT pada mahasiswa dalam proses belajar.”

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2014) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena dilakukan dalam kondisi yang alami dan sesuai dengan kenyataan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan, menguraikan dan menggambarkan dinamika psikologi penggunaan ChatGPT pada mahasiswa dalam proses belajar. Menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan data yang mendalam dan bermakna dengan melihat nilai yang terkandung dibalik data yang terlihat berdasarkan peristiwa, perilaku dan kondisi sosial yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari tugas akhir untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penelitian ini dilakukan oleh, Feby Rotua Mauboy mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kupang. Seluruh proses penelitian mulai dari penyusunan latar belakang, perumusan masalah, pengumpulan data melalui wawancara, hingga proses analisis data dilakukan secara mandiri dengan mengacu pada pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis tematik.

Selama proses penyusunan, peneliti dibimbing oleh dua dosen pembimbing yaitu Ibu Feronika Ratu, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Shela C.Pello, S.KM., M.Kes sebagai dosen pembimbing II. Keduanya banyak memberikan arahan, masukan dan koreksi yang sangat membantu dalam memperjelas fokus penelitian ini. Selain itu, dukungan dari Koordinator Program Studi Psikologi serta lingkungan akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat turut memberikan kontribusi penting bagi kelancaran proses penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan dan kerja sama semua pihak yang terlibat.

Deskripsi Partisipan

Peneliti memulai proses pencarian partisipan dengan membagikan informasi mengenai penelitian melalui media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Informasi ini menjelaskan kriteria partisipan yang dibutuhkan yaitu, mahasiswa aktif yang menggunakan ChatGPT dalam proses belajar. Setelah informasi dibagikan, beberapa teman peneliti turut membantu menyebarkan informasi ini ke jaringan pertemanan mereka. Mahasiswa yang melihat informasi tersebut dan merasa sesuai dengan kriteria, kemudian menghubungi peneliti melalui pesan di media sosial. Mahasiswa yang tertarik kemudian menghubungi peneliti melalui pesan di media sosial untuk menyatakan minat. Dari proses ini, terkumpul sebelas mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian.

Sebelum wawancara dimulai, partisipan diberikan penjelasan mengenai topik penelitian, yaitu gambaran dinamika psikologis penggunaan ChatGPT pada mahasiswa dalam proses belajar, serta memaparkan prosedur penelitian yang dijalani. Partisipan kemudian diberikan kesempatan untuk membaca dan menandatangani lembar persetujuan partisipan (Informed Consent). Peneliti juga menjalin komunikasi awal secara sederhana dengan masing-masing partisipan agar mereka lebih nyaman selama mengikuti proses penelitian. Tahapan ini memerlukan waktu sekitar 10-15 menit untuk setiap partisipan sebelum wawancara dilakukan. Proses wawancara terjadi selama beberapa hari di bulan Agustus 2025, pada saat wawancara berlangsung peneliti merekam hasil wawancara dengan menggunakan telepon genggam milik peneliti dan mencatat hal-hal penting yang disampaikan partisipan secara manual pada saat proses wawancara dilakukan. Wawancara dilakukan dengan rentang waktu rata-rata 30-35 menit dan untuk menjaga kerahasiaan data dari partisipan, maka peneliti menggunakan inisial/samara dari identitas partisipan. Deskripsi singkat mengenai partisipan penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Nama Samaran	Usia	Jenis Kelamin	Asal Kampus	Lama Penggunaan ChatGPT
Amilsha	22 Tahun	Perempuan	UNDANA	1 Tahun
Noni	21 Tahun	Perempuan	LP3I	1 Tahun
Sari	19 Tahun	Perempuan	LP3I	1 Tahun
Ati	19 Tahun	Perempuan	POLTEKES	1 Tahun
Marlen	21 Tahun	Perempuan	UNWIRA	1 Tahun
Rio	20 Tahun	Laki-laki	UNWIRA	1 Tahun
Rido	22 Tahun	Laki-laki	UNDANA	2 Tahun
Jefri	21 Tahun	Laki-laki	UNDANA	2 Tahun
Uje	19 Tahun	Laki-laki	IAKN	1 Tahun

1. Partisipan Amilsha

Amilsha merupakan seorang mahasiswi Jurusan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nusa Cendana angkatan 2021. Pertama kali mengenal dan mulai menggunakan ChatGPT setelah melihat iklan yang muncul di platform media sosial seperti TikTok dan Instagram, pengalaman tersebut mendorongnya untuk mencoba aplikasi ini dengan tujuan utama meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan berbagai tugas kuliah, selain itu Amilsha juga menggunakan ChatGPT untuk keperluan lain seperti mendapatkan saran atau mengembangkan ide-ide kreatif. Pada pertemuan awal, peneliti dan Amilsha sepakat untuk menjadwalkan waktu wawancara yang nyaman, setelah proses pengenalan awal dan penjelasan mengenai penelitian ini sebelum penandatanganan informed consent. Kemudian wawancara dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2025 pukul 11.00 WITA di kampus, dengan durasi kurang lebih 31 menit 20 detik.

2. Partisipan Noni

Noni merupakan seorang mahasiswi Program Studi Akuntansi di Kampus LP3I (Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Profesi Indonesia) di Oeba. Noni pertama kali mengenal ChatGPT saat perkuliahan, setelah memperoleh informasi dari teman-temannya. Noni mencari informasi lebih lanjut dan karena rasa ingin tahunya, akhirnya memutuskan untuk menggunakan aplikasi tersebut. Hingga saat ini, Noni telah menggunakan ChatGPT selama kurang lebih satu tahun. Pada pertemuan awal, peneliti dan Noni sepakat untuk menjadwalkan waktu wawancara yang nyaman, yang kemudian dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2025 pukul 12.00 WITA di kampus LP3I. wawancara berlangsung selama kurang lebih 33 menit 39 detik, setelah proses pengenalan dan penandatanganan lembar informed consent.

3. Partisipan Sari

Sari merupakan seorang mahasiswi Program Studi Akuntansi di Kampus LP3I (Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Profesi Indonesia) di Oeba. Pertama kali mengetahui tentang ChatGPT melalui temannya. Namun, setelah mengetahui informasi tersebut, Sari tidak langsung menggunakannya Sari terlebih dahulu mencari tahu mengenai aplikasi tersebut sebelum akhirnya memutuskan untuk menggunakannya. Pada pertemuan awal, peneliti dan Sari bertemu di kampus melalui pengenalan dan temannya Noni. Pada kesempatan itu, peneliti melakukan pendekatan awal untuk membangun komunikasi yang lebih akrab sebelum melakukan penandatanganan informed consent. Setelah Sari menyatakan bersedia mengikuti wawancara, peneliti melaksanakan wawancara yang berlangsung selama kurang lebih 32 menit 10 detik pada tanggal 21 Agustus 2025 pukul 13.30 WITA.

4. Partisipan Rio

Rio merupakan seorang mahasiswa Program Studi Matematika di Universitas Widya Mandira Kupang. Pertama kali mengetahui tentang ChatGPT melalui ponsel saat sedang scrolling

Instagram dan Facebook, serta dari temannya yang sudah lebih dahulu menggunakan aplikasi tersebut. Pada pertemuan awal, peneliti dan Rio menyepakati jadwal wawancara setelah melakukan perkenalan dan memberikan penjelasan terkait penelitian ini sebelum penandatanganan informed consent. Kemudian wawancara dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2025 pukul 11.00 WITA di tempat tinggal Rio, dengan durasi kurang lebih 31 menit 15 detik.

5. Partisipan Ati

Ati merupakan mahasiswi Poltekkes Kemenkes Kupang. Pertama kali mengetahui ChatGPT melalui temannya. Pertama kali mengetahui ChatGPT dari teman-teman, Ati juga melihat lingkungan sekitar yang sudah menggunakan ChatGPT. Pada pertemuan awal, peneliti dan partisipan menyepakati jadwal wawancara setelah melakukan perkenalan dan memberikan penjelasan mengenai penelitian sebelum penandatanganan informed consent. Wawancara kemudian dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 pukul 11.00 WITA di tempat tinggalnya, dengan durasi kurang lebih 32 menit 21 detik.

6. Partisipan Marlen

Marlen merupakan seorang mahasiswi Administrasi Publik di Universitas Widya Mandira Kupang. Pertama kali Marlen mengetahui ChatGPT melalui media sosial dan teman. Pada awal pertemuan, peneliti dan partisipan menentukan jadwal pelaksanaan wawancara setelah dilakukan sesi perkenalan serta penjelasan mengenai tujuan penelitian, yang dilanjutkan dengan penandatanganan informed consent. Wawancara dilaksanakan di tempat tinggalnya pada tanggal 25 Agustus 2025 pukul 14.50 WITA dengan durasi kurang lebih 38 menit 18 detik.

7. Partisipan Rido

Rido merupakan seorang mahasiswa FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang. Pertemuan awal peneliti dengan Rido dilakukan dengan perkenalan dan penjelasan mengenai tujuan penelitian, dan kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan informed consent. Kemudian wawancara dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2025 pukul 13.00 WITA di tempat tinggal Rido dengan durasi waktu kurang lebih 31 menit 54 detik. Pada awal mengenal ChatGPT tahun 2023 melalui temannya. Setelah mendapat penjelasan dari teman bahwa ChatGPT dapat membantu dalam berbagai hal, Rido langsung mencoba menggunakannya. Sejak saat itu Rido telah menggunakan ChatGPT selama hampir 2 tahun.

8. Partisipan Jefri

Jefri merupakan mahasiswa FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang Program Studi Bahasa Inggris. Jefri pertama kali mengetahui tentang ChatGPT sekitar dua tahun lalu, tepatnya saat berada di semester empat atau lima, setelah diberitahu oleh temannya. Sejak saat itu Jefri mulai sering menggunakan ChatGPT, meskipun tidak terlalu intens. Jefri lebih memilih ChatGPT karena dianggap lebih akurat dan relevan, mirip dengan hasil pencarian di Google. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2025 pukul 13.30 WITA, di tempat tinggal Jefri dengan durasi 33 menit 44 detik.

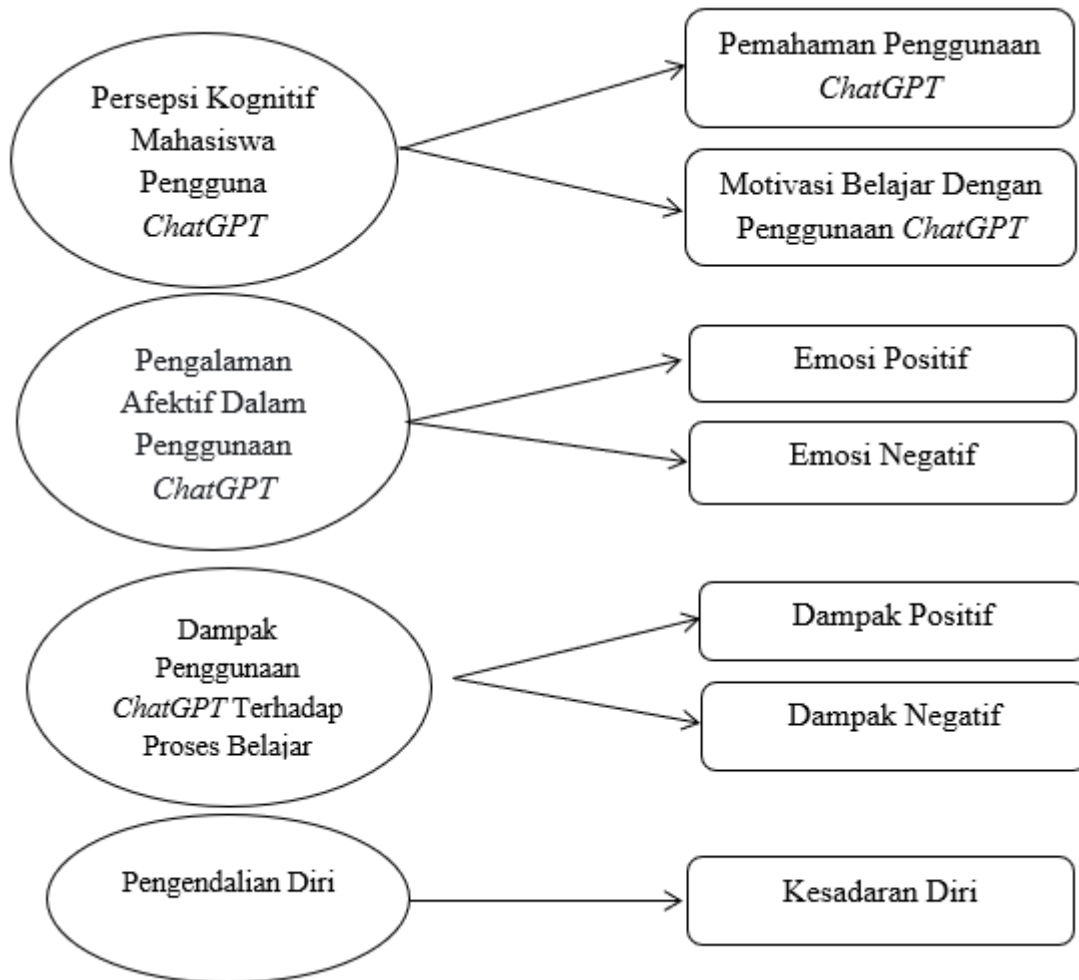
9. Partisipan Uje

Uje merupakan mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Kupang Program Studi Musik Gerejawi. Pertama kali Uje menggunakan ChatGPT setelah mendengar rekomendasi dari temannya yang merasa bahwa aplikasi tersebut membantu dalam belajar. Awal pertemuan peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian dan kemudian peneliti dan partisipan menyepakati waktu untuk pelaksanaan wawancara dan dilanjutkan dengan penandatanganan informed consent. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2025 pukul 14.00 WITA di Kampus IAKN, dengan durasi 31 menit 32 detik.

Hasil Analisis

Setelah proses wawancara dilakukan, peneliti mengubah hasil rekaman atau data audio menjadi transkrip tertulis. Transkrip dianalisis menggunakan metode pendekatan analisis tematik. Proses analisis diawali dengan mengelompokkan data kedalam 4 tema utama dan 7 sub tema.

Hasil penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

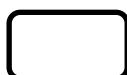


Gambar 1. Tema dan Sub Tema

Keterangan:



: Tema Utama



: Sub Tema

Persepsi Kognitif Mahasiswa Pengguna ChatGPT **Pemahaman Penggunaan ChatGPT**

Pemahaman partisipan mengenai ChatGPT dalam penelitian ini menggambarkan sejauh mana partisipan mengenali, memahami fungsi, dan memaknai ChatGPT sebagai alat pendukung dalam belajar maupun aktivitas sehari-hari. Partisipan memahami ChatGPT sebagai sarana yang memudahkan dalam pencarian informasi dengan membantu mengerjakan tugas kuliah, serta menjelaskan materi perkuliahan dengan cara yang lebih ringkas dan mudah dipahami. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Menurut saya, ChatGPT ini adalah aplikasi yang sangat membantu dalam pengerjaan tugas. Bukan hanya karena ChatGPT dapat memberikan informasi tentang hal-hal yang sebelumnya tidak saya ketahui, tetapi juga karena ChatGPT membuat semuanya menjadi lebih gampang dibanding jika saya harus mencari melalui Google” (Partisipan Noni, 37-43).

“Saat mendapatkan bantuan dari ChatGPT, saya merasa senang karena tugas yang sebelumnya tidak saya mengerti jadi lebih mudah saya pahami dan bisa saya selesaikan dengan baik” (Partisipan Rio, 59-62).

Selain memahami ChatGPT sebagai alat bantu belajar, partisipan juga memaknai ChatGPT sebagai tempat yang memberikan rasa aman untuk curhat. Partisipan merasa lebih nyaman menggunakan ChatGPT karena tidak ada penilaian atau respon menghakimi. Hal ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kadang kalau saya pakai ChatGPT, bukan hanya untuk kerja tugas atau belajar, tapi juga untuk “curhat”. Misalnya, saya bercerita tentang perasaannya saya atau masalah dengan seseorang, pasti ChatGPT kasih saya solusi” (Partisipan Rio, 45-49).

“Kadang saya curhat karna tidak ingin dihakimi. Kadang pada saat orang bilang “kamu yang salah seharusnya begini, begitu” padahal kadang kita hanya mau di dengarkan saja, tapi itu sudah orang kasih saran, masukan ini agak menghakimi yah say” (Partisipan Marlen, 69-73).

Selain sebagai tempat yang memberi rasa aman pemahaman partisipan terhadap ChatGPT juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama teman sebaya yang memperkenalkan dan mendorong partisipan untuk menggunakan ChatGPT. Proses saling berbagi informasi antar teman ini yang akhirnya membuat partisipan semakin mudah memahami cara kerja dari ChatGPT. Seperti yang diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Awal tahu tentang ChatGPT dari teman-teman, dan saya penasaran seperti apa ChatGPT itu. Akhirnya saya cari tahu dan ternyata sama kayak google, semacam aplikasi yang bantu kita mencari tahu tentang informasi-informasi apa saja dan bisa juga bantu selesaikan tugas” (Partisipan Noni, 18-25).

“Jadi pertama kali tau tentang ChatGPT itu dari teman. Tapi saya tidak langsung menggunakan, masih cari tau dulu sebenarnya ChatGPT itu aplikasi seperti apa dan apa saja kegunaannya. Begitu tau aplikasi tersebut, baru saya coba pakai” (Partisipan Sari, 17-21).

“Awal mula saya mengenal ChatGPT adalah dari teman-teman. Saat mengerjakan tugas, mereka semua menyarankan untuk menggunakan ChatGPT karena katanya informasinya lengkap. Jadi, perkenalan saya dengan ChatGPT berawal dari teman-teman. Kemudian, saya juga melihat bahwa lingkungan sekitar, termasuk dosen dan mahasiswa, sudah banyak yang menggunakan ChatGPT” (Partisipan Ati, 24-31).

Sejalan dengan semakin meningkatnya pemahaman terhadap ChatGPT partisipan juga menunjukkan pola penggunaan yang makin sering. Beberapa partisipan menyampaikan bahwa menggunakan ChatGPT hampir setiap hari, baik untuk tugas, mencari informasi tambahan, maupun hanya ingin bertanya sesuatu yang ditemui di media sosial. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Dalam seminggu itu bisa lima kali pakai, jika ada tugas ya saya pakai ChatGPT, tapi kalau tidak ada tugas saya pakai ChatGPT hanya iseng untuk bertukar pikiran saja” (Partisipan Amilsha, 84-87).

“Saya sangat sering gunakan ChatGPT, kak karena saya memang tipe orang yang suka mencari tahu, misalkan saat scroll tiktok atau instagram dan ada kata atau informasi yang tidak saya mengerti saya langsung buka ChatGPT dan tanya” (Partisipan Noni, 85-89).

“Bisa di bilang sekitar Sembilan puluh lima persen saya sering gunakan ChatGPT untuk belajar, kalau di luar belajar tidak begitu sering, misalnya saya cari tahu hal yang belum diketahui saja, atau misalnya ada istilah yang baru nah itu saya tanya ke ChatGPT” (Partisipan Ati, 70-75).

“Kalau ditanya seberapa sering saya pakai ChatGPT ni, retengnya 1–10 ada di 9 sih” (Partisipan Marlen, 56-57).

Penggunaan ChatGPT yang sering dan beragam menunjukkan bahwa ada alasan yang mendorong partisipan untuk terus menggunakan ChatGPT. Alasan ini berkaitan dengan motivasi yang berasal dari kebutuhan pribadi maupun aktivitas sehari-hari. Partisipan memerlukan penjelasan yang langsung, mudah dan jelas untuk memahami informasi yang dicari, sehingga partisipan memilih untuk menggunakan ChatGPT. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Motivasinya karna dapat bantuan dalam belajar, terus mudah dipahami begitu. Cukup buat saya termotivasi untuk pakai ChatGPT, karena selain mudah, gampang dan praktis juga” (Partisipan Amilsha, 98-104).

“Alasan saya menggunakan ChatGPT karena ada rasa ingin tahu, jadi saat saya merasa bingung terhadap satu hal saya bisa langsung bertanya di ChatGPT” (Partisipan Noni, 108-201).

“Motivasi saya menggunakan aplikasi ini karena mudah digunakan Dengan ChatGPT saya merasa kemampuan berpikir kreatif saya meningkat. ChatGPT juga membuat saya lebih rajin belajar, karena jika saya tidak mengerti sesuatu, saya langsung bertanya dan pasti akan mendapatkan penjelasan yang jelas dari ChatGPT” (Partisipan Sari, 136-143).

“Motivasinya karena mudah, praktis dan gratis juga jadi sangat membantu dalam belajar khususnya” (Partisipan Ati, 228-229).

“Motivasi saya menggunakan ChatGPT karena penggunaannya mudah dan tugas bisa cepat selesai” (Partisipan Rio,149).

“Motivasi ketika saya menggunakan ChatGPT supaya saya tidak merasa kesusahan, baik untuk kuliah ataupun saat mengerjakan sesuatu, ChatGPT bantu saya agar semua lebih mudah” (Partisipan Jefri, 204-207).

Motivasi Belajar Dengan Penggunaan ChatGPT

Motivasi belajar menjadi salah satu faktor yang mendorong partisipan memanfaatkan ChatGPT sebagai alat bantu dalam belajar. Motivasi ini muncul pada saat partisipan menghadapi tuntutan akademik seperti memahami materi kuliah, mencari informasi yang lebih jelas dan menyelesaikan tugas dengan cara yang lebih efisien. Partisipan merasa bahwa ChatGPT memberikan kemudahan ketika mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan dosen atau membutuhkan penjelasan tambahan. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“ChatGPT sangat membantu saya dalam memahami materi. Misalnya kalau ada penjelasan dari dosen yang masih kurang jelas, kita bisa bertanya ke ChatGPT dan mendapat penjelasan yang lebih mudah dipahami” (Partisipan Ati, 126-134).

“Ketika saya mendengarkan penjelasan dari dosen dan masih ada bagian yang membingungkan saya bisa langsung bertanya ke ChatGPT dan minta dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dipahami”(Partisipan Rido, 97-103).

Pengalaman Afektif Dalam Penggunaan ChatGPT

Emosi Positif

Partisipan menunjukkan berbagai bentuk emosi positif pada saat menggunakan ChatGPT terutama karena ChatGPT mempermudah dalam belajar, memberikan penjelasan yang lebih jelas, dan membuat partisipan merasa terbantu, nyaman, puas, senang dan lebih percaya diri. Emosi positif ini muncul sebagai respon terhadap kemudahan dan manfaat yang dirasakan secara langsung, baik dalam memahami materi maupun dalam menyelesaikan tugas. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Saya merasa puas jika ChatGPT memberi jawaban yang sesuai dengan yang saya butuhkan. saya juga merasa nyaman-nyaman saja waktu saya menggunakannya, karena saya tidak perlu berpikir terlalu keras untuk mencari jawabannya itu langsung tersedia dari ChatGPT” (Partisipan Noni, 106-10).

“Jika ChatGPT memberi jawaban yang sesuai dengan maunya saya, itu saya senang dan saya percaya diri karena mendapat jawaban yang cepat dan jelas” (Partisipan Sari, 81-86).

“saya merasa senang karena tugas yang sebelumnya tidak saya mengerti jadi lebih mudah saya pahami dan saya bisa menyelesaikannya dengan baik” (Partisipan Rio, 59-62).

“Saya merasa puas dengan jawaban dari ChatGPT karena biasanya sesuai dengan apa yang saya harapkan, dan dari situ saya menjadi semakin sering menggunakan ChatGPT” (Partisipan Jefri, 100-102).

Perasaan puas, senang, percaya diri, dan nyaman inilah yang membuat partisipan memandang ChatGPT bukan hanya sebagai alat bantu belajar, tetapi juga membantu menciptakan

pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.

Emosi Negatif

Partisipan juga menunjukkan adanya emosi negatif pada saat berinteraksi dengan ChatGPT. Emosi negatif ini muncul terutama saat jawaban yang diberikan tidak sesuai harapan, kurang tepat dan sulit dipahami. Situasi ini membuat partisipan merasa kecewa, tidak puas, kesal dan ragu terhadap keakuratan informasi yang di terima. Hal ini diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“saat jawaban yang diberikan ChatGPT tidak sesuai, saya merasa kesal, karena saya sudah berusaha mencari, tetapi tidak mendapatkan informasi yang saya harapkan” (Partisipan Noni, 111-114).

“jika jawaban yang diberikan ChatGPT kurang sesuai atau terasa tidak lengkap, saya merasa sedikit kecewa” (Partisipan Ati,).

“ketika saya menanyakan sesuatu hal dan merasa bahwa jawaban dari ChatGPT kurang sesuai, saya mulai merasa ragu” (Partisipan Rido,).

Dampak Penggunaan ChatGPT Terhadap Proses Belajar

Dampak Positif

Dampak positif penggunaan ChatGPT terlihat dari kemudahan yang dirasakan partisipan dalam memahami materi dan meningkatkan rasa percaya diri dalam proses belajar. ChatGPT dianggap membantu karena memberikan penjelasan yang lebih sederhana, jelas dan sesuai dengan kebutuhan partisipan. Pada saat partisipan mendapatkan jawaban yang tepat dan mudah dipahami, partisipan merasa lebih percaya diri untuk menyelesaikan tugas dan menjawab pertanyaan. Seperti yang diungkapkan partisipan sebagai berikut:

“Mungkin, kalau ChatGPT kasih jawaban yang sesuai lebih rasa percaya diri saja, terus puas juga kalau pake ChatGPT. Karena kalau pake ChatGPT itu kasih tau kita jawaban yang menurut saya sudah betul, jadi kalau kerja tugas apa begitu jadi lebih percaya diri saja” (Partisipan Amilsha, 54-58).

“Jika ChatGPT memberi jawaban yang sesuai dengan maunya saya, itu saya senang dan saya percaya diri karena mendapat jawaban yang cepat dan jelas” (Partisipan Sari, 81-83).

“Oh iya dong, saya jadi lebih percaya diri karena memang jawaban yang kita dapat dari ChatGPT sudah kita pahami dan kita olah sendiri” (Partisipan Marlen, 118-121).

“Selama kurang lebih satu tahun saya menggunakan ChatGPT, saya merasa tidak takut lagi, misalnya saat harus presentasi. ChatGPT membantu saya merasa lebih percaya diri dan memberikan penguatan. Kehadiran ChatGPT juga mendorong saya untuk berpikir lebih kritis. Sebelumnya, cara berpikir kritis saya terbatas pada apa yang sudah saya ketahui saja” (Partisipan Uje, 62-70).

Dampak Negatif

Dampak negatif dalam penggunaan ChatGPT tampak pada adanya potensi ketergantungan yang muncul. ChatGPT memberikan jawaban dengan cepat, menjadikan partisipan menjadi kurang terdorong untuk mencari informasi secara mandiri. Kebiasaan ini membuat partisipan menjadi pasif dan cenderung untuk menerima informasi tanpa memeriksa kembali atau membandingkan dengan sumber lain. Akses yang instan dan jawaban yang langsung tersedia sering kali membuat partisipan melewati proses belajar yang sebenarnya, seperti membaca, menganalisis atau memahami materi secara mendalam. Seperti yang diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut:

“Iya, Kak, ChatGPT sangat memengaruhi saya karena saya jadi sangat bergantung padanya. Misalnya, saat ada tugas dan saya sedang malas mengerjakannya, tiba-tiba sudah mendekati tenggat waktu, saya langsung mencari jawaban di ChatGPT dan langsung menyalin hasilnya. Jadi, saya merasa ChatGPT benar-benar memengaruhi cara saya belajar” (Partisipan sari, 95-107).

“Iya, sangat berpengaruh. Karena apapun yang saya tanyakan, jawabannya saya dapat dari ChatGPT, jadi saya cukup bergantung pada ChatGPT, terutama dalam hal belajar” (Partisipan Marlen, 171-174).

“Iya, saya merasa jadi apa-apa tergantung pada ChatGPT. Setiap kali mengalami kesulitan, saya langsung bertanya ke ChatGPT karena merasa lebih mudah dan praktis. Tapi, hal itu juga membuat saya jadi malas untuk mencari tahu sendiri atau berpikir lebih dalam dengan usaha sendiri” (Partisipan Rio, 129-134).

“Selama sekitar satu tahun ini, saya merasa cukup bergantung pada ChatGPT. Kalau tiba-tiba tidak menggunakannya, rasanya seperti bingung sendiri, harus berpikir lebih lama, dan jadi malas” (Partisipan Uje, 62-65).

“Menurut saya, dampak negatif dari penggunaan ChatGPT adalah munculnya rasa malas dan ketergantungan. Misalnya, saya jadi cenderung menunda-nunda tugas dengan berpikir, 'Nanti saja dikerjakan menjelang pengumpulan, toh ada ChatGPT yang bisa langsung bantu memberikan jawaban.' Jadi, karena merasa semuanya bisa dibantu dengan mudah, motivasi untuk mengerjakan secara mandiri jadi berkurang” (Partisipan Rido, 137-145).

Pengendalian Diri

Kesadaran Diri

Pengendalian diri dalam penggunaan ChatGPT terlihat pada saat partisipan mulai menyadari bahwa terlalu sering mengandalkan ChatGPT dapat membuat partisipan malas berpikir dan tidak mencari informasi secara mandiri. Kesadaran ini mendorong partisipan mengubah cara menggunakan ChatGPT agar tidak menimbulkan ketergantungan. Partisipan kemudian membatasi pola penggunaan, mencoba mencari jawaban sendiri terlebih dahulu, dan menjadikan ChatGPT hanya sebagai pelengkap dari pemahaman yang sudah dimiliki. Hal ini diungkapkan oleh partisipan:

“Saya cukup bergantung pada ChatGPT, dan hampir semua hal saya pastinya tanya di ChatGPT mau itu tugas kuliah ataupun hal-hal kecil. Karena ChatGPT memberikan saya jawaban yang cepat dan mudah akhirnya saya tidak berpikir sendiri terlebih dahulu” (Partisipan Noni, 211-216).

“Saya cukup bergantung, mungkin karena saya tidak yakin atas jawaban saya sendiri jadi saya menjadi khawatir, nah cara saya menyikapi hal itu dengan tidak langsung salin jawabannya begitu saja. Biasanya saya mencari jawaban untuk tugas kuliah, tapi kemudian saya kembali paraphrase, baca ulang dan mengolahnya dengan pemahaman saya sendiri” (Partisipan Rido, 129-134).

“Iya, sangat bergantung. Karena apapun yang saya tanyakan, jawabannya saya dapat dari ChatGPT, jadi saya cukup bergantung pada ChatGPT, terutama dalam hal belajar. kadang karena terlalu terlena dengan bantuan dari ChatGPT, saya jadi malas berpikir sendiri. Nah karena saya sadar sekarang, jadi saya gunakan ChatGPT itu lebih banyak untuk diskusi, misalnya saya yang lebih dulu masukkan idenya saya baru minta ChatGPY tanggapi, biar asah otaknya saya juga” (Partisipan Marlen, 171-175).

“Selama sekitar satu tahun ini, saya merasa cukup bergantung pada ChatGPT. Kalau tiba-tiba tidak menggunakannya, rasanya jadi bingung sendiri, harus mikir lebih lama, dan akhirnya malah jadi malas” (Partisipan Uje, 132-135).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika psikologis pada mahasiswa dalam proses belajar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jumlah partisipan sembilan orang. Berdasarkan hasil analisis ditemukan empat tema utama yaitu Persepsi kognitif mahasiswa penggunaan ChatGPT, pengalaman afektif dalam penggunaan ChatGPT, dampak penggunaan ChatGPT terhadap proses belajar, serta pengendalian diri.

Persepsi Kognitif Terhadap Penggunaan ChatGPT

Persepsi kognitif partisipan terhadap ChatGPT membentuk cara partisipan memahami, dan menilai kegunaan ChatGPT dalam kegiatan akademik maupun keseharian. Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan memandang ChatGPT sebagai alat bantu yang mempermudah proses belajar. Partisipan menilai bahwa ChatGPT dapat memberikan informasi dengan cepat, menjelaskan materi dengan lebih sederhana, dan membantu menyelesaikan tugas kuliah. Hal ini sejalan dengan aspek kognitif dalam teori sikap Walgito (2010) yaitu, bagaimana individu memahami dan menilai suatu objek. Pemahaman ini tampak saat partisipan menyatakan bahwa ChatGPT membuat proses belajar menjadi lebih ringan dan membantu menjelaskan hal-hal yang sebelumnya sulit dimengerti. Hal ini menunjukkan bahwa, persepsi positif mahasiswa muncul dari pengalaman langsung dalam memanfaatkan ChatGPT sebagai alat bantu belajar yang praktis dan efektif.

Selain dipahami sebagai alat bantu akademik, partisipan juga memaknai ChatGPT sebagai ruang aman untuk mengekspresikan perasaan atau bercerita tanpa takut dihakimi. Persepsi ini muncul karena partisipan merasa bahwa jawaban dari ChatGPT bersifat netral dan tidak memberikan penilaian. Dengan demikian, persepsi kognitif partisipan terhadap ChatGPT tidak hanya terkait fungsi informasi tetapi juga mencakup perasaan aman dan nyaman saat partisipan membutuhkan tempat untuk berkeluh kesah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nashesda dkk (2025), yang membahas pemanfaatan ChatGPT sebagai aspek relasi dalam menghadapi masalah pribadi. Konteks penggunaan ChatGPT tidak semata-mata dipandang sebagai alat bantu belajar, tetapi juga sebagai teman curhat yang tidak menghakimi dan ruang aman untuk menyampaikan keluhan atau curahan hati. Hal ini membuat interaksi dengan ChatGPT mampu memberikan kepuasan emosional yang dibutuhkan saat menghadapi persoalan personal, sehingga ChatGPT berperan lebih dari sekedar sumber informasi, tetapi juga sebagai ruang yang memberikan rasa nyaman bagi penggunaanya.

Selain itu, pembentukan pemahaman ini juga terbentuk dari lingkungan sosial yang berperan penting. Partisipan mengenal ChatGPT melalui teman sebaya yang sebelumnya telah menggunakan aplikasi ChatGPT. Partisipan mulai mengenal ChatGPT melalui cerita, rekomendasi dan pengalaman yang dibagikan antar teman, partisipan mulai memahami fungsi dan manfaat ChatGPT sebelum akhirnya mencoba menggunakannya secara mandiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sartika & Yandri (2019), yang menjelaskan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh penting dalam membentuk sikap, minat dan kecenderungan terhadap suatu perilaku. Dalam penelitian ini, pengaruh teman sebaya terlihat melalui informasi dan ajakan yang diberikan teman, yang membuat partisipan dapat merasakan manfaatnya secara langsung.

Setelah mengenal ChatGPT melalui pengaruh teman sebaya dan menggunakannya secara mandiri, pemahaman partisipan terhadap fungsi ChatGPT semakin meningkat. Seiring meningkatnya pemahaman, partisipan menunjukkan frekuensi penggunaan yang lebih rutin. Partisipan tidak hanya menggunakan ChatGPT pada saat mengerjakan tugas, tetapi juga untuk menggali informasi baru, mencari penjelasan tambahan atau sekedar bertanya tentang hal-hal kecil yang ditemui di media sosial. Penggunaan yang intens ini menggambarkan bahwa ChatGPT telah menjadi bagian dari rutinitas harian.

Pemahaman partisipan mengenai ChatGPT baik sebagai alat bantu belajar maupun sebagai ruang aman, membentuk dasar bagaimana partisipan menggunakan ChatGPT dalam keseharian. Seiring dengan meningkatnya pemahaman dan frekuensi penggunaan, interaksi partisipan dengan ChatGPT tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional. Pengalaman afektif menjadi bagian penting untuk melihat bagaimana ChatGPT memberikan dampak pada perasaan, motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar.

Pengalaman Afektif Dalam Penggunaan ChatGPT

Partisipan mulai menunjukkan berbagai respon emosional yang mencakup pengalaman positif maupun negatif. Sesuai dengan aspek afektif dalam teori sikap Walgito (2010), yaitu

respon emosional yang muncul saat individu berinteraksi dengan suatu objek. Partisipan menunjukkan emosi positif saat ChatGPT memberikan jawaban yang mudah dipahami, relevan dan membantu mengatasi kesulitan dalam belajar. Dalam penelitian ini, partisipan menggambarkan rasa nyaman, senang, puas dan lebih percaya diri saat mendapat penjelasan yang diperoleh membantu dalam memahami materi yang sebelumnya dianggap rumit. Pengalaman positif ini menunjukkan bahwa ChatGPT tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memperoleh informasi, tetapi juga memberikan rasa dukungan dalam bentuk kenyamanan, kemudahan dan peningkatan keyakinan diri selama proses belajar.

Meskipun memberikan banyak pengalaman positif, penggunaan ChatGPT juga memunculkan emosi negatif, seperti kesal, kecewa dan ragu saat jawaban dianggap tidak sesuai konteks, tidak lengkap atau kurang akurat. Hal ini karena adanya kekhawatiran akan keandalan dan keakuratan informasi yang diberikan ChatGPT, terutama dalam konteks pelajaran (Haviki dkk, 2024). Jawaban yang membingungkan atau tidak membantu memunculkan rasa frustrasi yang pada akhirnya dapat mengganggu fokus belajar.

Perubahan antara pengalaman positif dan negatif mencerminkan adanya dinamika psikologis, dimana respons emosional partisipan terus menyesuaikan dengan kualitas interaksi yang dialami. Persepsi mahasiswa terhadap penggunaan ChatGPT dalam pembelajaran mencerminkan pandangan yang beragam, sebagaimana mahasiswa melihat sebagai suatu kemajuan, namun mereka juga khawatir bahwa ketergantungan pada ChatGPT dapat mengurangi motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas (Haviki dkk, 2024).

Pada saat ChatGPT memberikan jawaban yang membantu, partisipan merasakan kenyamanan dan motivasi belajar meningkat, namun saat jawaban tidak sesuai harapan, muncul emosi negatif yang membuat proses belajar menjadi kurang efektif. Selain pengalaman afektif yang muncul, penggunaan ChatGPT juga menimbulkan dampak nyata dalam proses belajar.

Dampak Penggunaan ChatGPT Terhadap Proses Belajar

Dampak penggunaan ChatGPT pada perilaku belajar tercermin melalui kemudahan memahami materi, meningkatkan rasa percaya diri, serta kemampuan menemukan informasi dengan cepat. Hal ini sejalan dengan aspek konatif dalam teori sikap Walgito (2010), yang menggambarkan kecenderungan perilaku individu setelah memiliki penilaian dan pengalaman emosional terhadap suatu objek. Dampak penggunaan ChatGPT ini dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada cara ChatGPT ini dimanfaatkan.

Pada sisi positif, ChatGPT membantu partisipan memahami materi yang sebelumnya sulit, melalui penjelasan yang jelas dan sesuai kebutuhan. Kemudahan ini juga meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi berbagai kegiatan akademik, karena partisipan merasa lebih yakin dengan pemahaman yang diperoleh dari ChatGPT. Selain itu, penggunaan ChatGPT mendorong pengembangan kemampuan berpikir kritis, karena partisipan dapat menilai jawaban yang diterima, membandingkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki dan mengambil kesimpulan secara mandiri.

Namun, kemudahan yang ditawarkan ChatGPT dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terkait munculnya ketergantungan. Ketergantungan ini dapat mengurangi motivasi untuk berpikir mandiri dan mengurangi inisiatif dalam menyelesaikan masalah secara kreatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Agunawan, dkk (2024), yang menunjukkan adanya hubungan antara ketergantungan penggunaan ChatGPT dengan penurunan kualitas belajar dikalangan mahasiswa. Selain itu, kemudahan memperoleh jawaban instan juga mendorong kebiasaan menunda-nunda tugas, karena partisipan merasa bahwa semua dapat diselesaikan dengan cepat melalui bantuan ChatGPT. Dampak negatif ini, menunjukkan bahwa meskipun ChatGPT mempermudah belajar, pemanfaatannya perlu diimbangi dengan kesadaran untuk tetap aktif, kritis dan mandiri dalam proses belajar.

Pengendalian Diri Dalam Penggunaan ChatGPT

Pengendalian diri dalam penggunaan ChatGPT muncul saat partisipan mulai menyadari adanya kecenderungan ketergantungan terhadap jawaban instan. Partisipan menggunakan ChatGPT hampir untuk semua kebutuhan, mulai dari tugas kuliah hingga pertanyaan sederhana karena dianggap cepat, mudah dan praktis. Namun, kemudahan inilah yang secara perlahan membuat partisipan jarang berpikir sendiri, kurang percaya dengan pemahaman pribadi dan cenderung langsung mengandalkan bantuan dari ChatGPT setiap kali menghadapi kesulitan.

Pengendalian diri yang muncul pada partisipan sejalan dengan aspek konatif dalam teori sikap Walgito (2010), yang menjelaskan bahwa setelah individu memiliki pemahaman dan pengalaman terhadap suatu objek, akan muncul kecenderungan perilaku untuk menentukan bagaimana individu bertindak. Dalam konteks penelitian ini, kesadaran partisipan mengenai risiko ketergantungan mendorong partisipan untuk mengubah pola belajarnya. Sebelumnya partisipan langsung menggunakan ChatGPT jika tidak memahami suatu hal, setelah menyadari potensi ketergantungan, partisipan mulai berusaha mencari jawaban sendiri terlebih dahulu sebelum bertanya ke ChatGPT.

Perubahan perilaku ini menggambarkan adanya dinamika psikologis pada partisipan, dimana pemahaman dan pengalaman afektif selama menggunakan ChatGPT mendorong penyesuaian terhadap cara belajar mereka. Sadar bahwa penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi kemandirian, partisipan kemudian menerapkan cara penggunaan yang lebih terarah, seperti mencoba mengerjakan tugas secara mandiri terlebih dahulu, lalu menggunakan ChatGPT untuk melihat apakah jawaban yang partisipan buat sudah benar atau masih memerlukan perbaikan.

Refleksi Penulis

Selama proses penelitian berlangsung, pengalaman dan hasil observasi memberikan pemahaman tentang cara mahasiswa menyesuaikan diri terhadap kecerdasan buatan khususnya ChatGPT, dalam proses pembelajaran. Penggunaan ChatGPT memunculkan berbagai dinamika psikologis, mulai dari rasa ingin tahu dan antusiasme hingga tumbuhnya rasa percaya diri serta kemandirian dalam belajar. Meski demikian, peneliti juga menemukan adanya kecenderungan ketergantungan yang dapat melemahkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Tantangan utama yang dihadapi dalam penelitian ini yaitu menggali pengalaman mahasiswa secara jujur dan reflektif. Beberapa partisipan menunjukkan keraguan untuk mengungkapkan kebiasaan mereka dalam menggunakan ChatGPT, terutama ketika mereka merasa terlalu bergantung pada teknologi tersebut untuk menyelesaikan tugas akademik. Untuk mengatasi hal itu, peneliti melakukan pendekatan melalui percakapan ringan di awal wawancara, dengan menanyakan kebiasaan belajar, cara mencari referensi juga pandangan terhadap teknologi. Dengan pendekatan ini, menciptakan suasana yang santai dan terbuka, sehingga mahasiswa lebih mudah berbagi pengalaman mereka.

Dari proses tersebut, peneliti menyadari bahwa ChatGPT tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis, tetapi juga memiliki dimensi emosional dan reflektif bagi mahasiswa. Banyak partisipan merasa lebih tenang, percaya diri dan termotivasi setelah menggunakan ChatGPT sebagai mitra belajar. Namun kemudahan memperoleh informasi melalui teknologi ini juga berpotensi menurunkan kemampuan berpikir mendalam apabila tidak diimbangi dengan kesadaran metakognitif dan kemampuan mengatur diri.

Peneliti kemudian merefleksikan bahwa penelitian ini memberikan pemahaman baru tentang pentingnya menyeimbangkan antara pemanfaatan teknologi dan tanggung jawab pribadi dalam belajar. Selain itu, pengalaman penelitian ini memperkuat kesadaran bahwa perpaduan teknologi seperti ChatGPT di dunia pendidikan perlu disertai dengan peningkatan literasi digital, penguatan regulasi diri serta pembentukan sikap kritis mahasiswa agar teknologi benar-benar berfungsi sebagai sarana pengembangan diri, bukan sebagai pengganti proses berpikir.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini, memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Dalam proses pengumpulan data, partisipan yang terlibat memiliki banyak kesibukan yang membuat persiapan untuk wawancara membutuhkan waktu yang lama dan mengalami beberapa kali penyesuaian. Selain itu, terdapat beberapa partisipan yang mengundurkan diri, sehingga jumlah partisipan dalam penelitian ini terbatas hanya sembilan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Kota Kupang, sehingga hasil penelitian belum dapat mewakili seluruh populasi mahasiswa dengan latar belakang dan pengalaman akademik yang beragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa gambaran dinamika psikologis penggunaan ChatGPT pada mahasiswa dalam proses belajar menunjukkan adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Mahasiswa memaknai ChatGPT sebagai alat bantu yang mempermudah pemahaman materi, mempercepat pencarian informasi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Interaksi yang nyaman dan respon yang mudah dipahami menimbulkan pengalaman emosional positif, meski sesekali muncul emosi negatif saat jawaban tidak akurat atau tidak sesuai konteks. Hal ini menegaskan bahwa ChatGPT berperan sebagai pendukung belajar sekaligus ruang aman bagi mahasiswa, baik dalam kebutuhan akademik maupun emosional.

Selain kemudahan yang ditawarkan ChatGPT berpotensi menimbulkan ketergantungan dan mengurangi kemandirian berpikir. Mahasiswa yang menyadari risiko tersebut dan mulai menunjukkan pengendalian diri dengan membatasi penggunaan serta memverifikasi informasi melalui sumber lain. Secara keseluruhan, ChatGPT memberikan dampak positif dalam mendukung proses belajar, namun diperlukan kesadaran kritis dan pengendalian diri agar teknologi ini dapat dimanfaatkan secara bijak tanpa mengurangi kemampuan berpikir mandiri dan reflektif.

Saran

1. Bagi Partisipan

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan ChatGPT secara bijak dan proporsional dalam proses belajar. Mahasiswa perlu tetap mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kemandirian belajar agar tidak sepenuhnya bergantung pada ChatGPT sebagai sumber utama informasi. ChatGPT dimanfaatkan sebagai alat bantu untuk memperluas wawasan dan mempermudah pemahaman materi, bukan sebagai pengganti proses belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur secara lebih objektif hubungan antara penggunaan ChatGPT dengan motivasi belajar, kemampuan berpikir kritis dan tingkat ketergantungan. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti lebih dalam dampak jangka panjang penggunaan ChatGPT terhadap kemandirian dan kualitas belajar mahasiswa.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan ChatGPT sebagai sarana pendukung dalam proses memperoleh informasi dan belajar. Namun, penggunaan teknologi ini perlu disertai dengan sikap bijak, tidak bergantung sepenuhnya, serta tetap mengembangkan kemampuan berpikir mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, R. R., & Dewi, D. K., (2023). Dinamika Psikologis Korban Emotional Dating Violence Pada Laki-Laki. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, No. 01(2023) : 397-408
- Antara News. (2025). Jumlah pengguna aktif ChatGPT. Diakses pada 2 Februari 2025 dari <https://www.antaranews.com/berita/4694797/jumlah-pengguna-aktif-chatgpt-meningkat-pesat>.
- Almaida, R., Gumelar, S. A., & Laksmiwati, A. A. (2021). Dinamika psikologis fangirl K-Pop. *Cognicia*,

- 9(1), 17-24.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877-888. Universitas Diponegoro, Indonesia.
- Al Qolbi, L. F. (2021). Penggunaan Aplikasi Brainly Dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Dalam Proses Pembelajaran. *Matriks Jurnal Sosial dan Sains*, 2(2), 70-75.
- Arly, A., Dwi, N., & Andini, R. (2023, November). Implementasi penggunaan artificial intelligence dalam proses pembelajaran mahasiswa ilmu komunikasi di kelas A. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 362-374).
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. Edited By Fajar T. Septiono. 1st Ed. Banyumas Jawa Tengah: CV. Pena Persada
- Astona, J. (2023). *Pengaruh Aplikasi ChatGPT Terhadap Self Efficacy Mahasiswa dalam Mata Kuliah Bahasa Inggris* (Doctoral dissertation).
- Aulia, R. D., Firdaus, S. Q., Naura, Z., & Rakhmawati, N. A. (2024). Analisis pengaruh penggunaan AI ChatGPT terhadap minat baca mahasiswa Sistem Informasi ITS. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(3), 01-11.
- Azwar, S. (2020). *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya* (Edisi Revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cahyanto, H. N., Pamungkas, P., & Zulkarnain, O. (2024). Pengaruh Penggunaan ChatGPT Terhadap Kemandirian Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akademik. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 930-935.
- Diwaker, C., Sharma, A., & Tomar, P. (2020). Artificial Intelligence in Higher Education and Learning. *Impact of AI Technologies on Teaching, Learning, and Research in Higher Education*, 62.
- Dwihadiah, D., Gerungan, A., & Purba, H. (2024). Penggunaan ChatGPT di Kalangan Mahasiswa dan Dosen Perguruan Tinggi Indonesia. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 14(2), 130-145.
- Fauzi, F., Tuhuteru, L., Sampe, F., Ausat, A. M. A., & Hatta, H. R. (2023). Analysing the role of ChatGPT in improving student productivity in higher education. *Journal on Education*, 5(4), 14886-14891.
- Gaol, M. L., & Manalu, T. (2023). Penggunaan chatgpt dalam pembelajaran: persepsi mahasiswa. In *Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 22(1), 254-259.
- Garuda Website (2025) Data Pengguna ChatGPT di Indonesia. Diakses pada 1 Februari 2025, dari <https://www.garuda.website/blog/data-penggunaan-chatgpt-di-indonesia/>
- Gleneagles, D. B., Larasyifa, F., & Fawaiz, R. (2024). Peran Teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dalam Meningkatkan Efisiensi Proses Belajar dan Pembelajaran. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 107-116..
- Fransiska, K. A. W., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2024). Perkembangan Kognitif Siswa Pada Penggunaan Media Pembelajaran Digital Ditinjau Dari Teori Jean Piaget: Kajian Literatur Sistematis. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 466-471
- Hasanah, M. (2025). Memahami Dinamika Sosial Dalam Masyarakat. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(2)
- Haviki, N., Siswanto, S., Novalia, N., Jumaini, N., & Purnamasari, N. (2024). Persepsi Mahasiswa Terhadap Penggunaan ChatGPT dalam Menunjang Pembelajaran di IAIN Curup. *Jurnal Pendidikan Guru*, 5(2).
- Husnaini, M., & Madhani, L. M. (2024). Perspektif Mahasiswa terhadap ChatGPT dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah. *Journal of Education Research*, 5(3), 2655-2664.
- Hutapea, G. L., & Rantung, J. (2024). Hubungan Persepsi Mahasiswa Keperawatan dengan Sikap Penggunaan Chat GPT. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 519-528.
- Infokomputer.grid.id. (2023,03 Februari). Rekor! Pengguna Aktif ChatGPT Tembus 100 Juta dalam Dua Bulan. Diakses pada 14 Februari 2023, dari <https://infokomputer.grid.id/read/123678925/rekor-pengguna-aktif-chatgpt-tembus-100-juta-dalam-dua-bulan?page=all>
- Kurniawan, E. A. (2024). Analisis Motif Dan Dampak Penggunaan Chat GPT Sebagai Sumber Belajar Di Era Digital Pada Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Luthfiyyah, K., Zhafira, L., Nurani, S., & Giwangsa, S. F. (2024). Analisis Peran Artificial Intelligence (AI): ChatGPT dalam Perkuliahan di Kalangan Mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5282-5290.

- Kartika, A., & Yanti, D. (2025). Transformasi Nilai Tradisi Besaprah Dalam Budaya Sambas Di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 2(3), 3-12
- Lopez-Perez, B., Raudaste, E., & Fernandez, E. (2024). Social Dynamics In Interpresonal Emotion Regulation. *Motivation And Emotion Journal*, 48(2), 155-171.
- Maulana, M. J., & Darmawan, C. (2023). Penggunaan ChatGPT dalam Pendidikan Berdasarkan Perspektif Etika Akademik. *Bhineka Tunggal Ika; Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKN*, 10(1), 58-66.
- M. Harris, *Era Digital dan Dampak Perkembangan Teknologi yang Pesat*, 2021, (www.gramedia.com).
- Nazhesda, M., Fitriyah, H., & Irwansyah, I. (2025). Pemanfaatan ChatGPT Sebagai Aspek Relasi Dalam Menghadapi Masalah Pribadi. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(11), 10160-10173.
- Nurjan, S. (2016). Psikologi belajar. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Nursyaidah, N. (2014, Juli). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik. In forum paedagogik. Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
- Putra, R. G. (2020). *Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rachbini, W., & Evi, T. (2023). *Pengenalan Chatgpt Tips Dan Trik Bagi Pemula*. Cv. Aa. Rizky.
- Rahardjo, P., & Puri, K. (2021). Pelaku Pedofilia (Tinjauan Dari Faktor Penyebab dan Aspek Dinamika Psikologis). *Psimphoni*, 2(1), 59-66.
- Rahmadanti, D. (2020). *Dinamika Psikologis Pada Perempuan yang Menikah Dini*. Skripsi. UIN Raden Fatah Palembang.
- Raspati, B. (2023). Mengetahui Sang Pencipta Chat GPT: Sejarah dan Peran Penting OpenAI dalam Inovasi Language Model Terkini. *Mediapriangan.Com*. <https://www.mediapriangan.com/tekno/5928370220/mengetahui-sang-pencipta-chat-gpt-sejarah-dan-peran-penting-openai-dalam-inovasi-language-model-terkini>
- Riduan, R., Proborini, R., & Sulastri, S. (2024). Dinamika Psikologis pada Pelaku Pembunuhan Berencana (Study Kasus pada Pelaku Pembunuhan). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 101-114.
- Ridwan, F. (2022). *Dinamika Psikologis Penyintas Covid-19 di Kota Tangerang* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Risnina, N. N., Permatasari, S. T. I., Nurulhusna, A. Z., Anjelita, F. M., Wulaningtyas, C., & Rakhmawati, N. A. (2023). Pengaruh ChatGPT Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Di Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 2(4), 119-132.
- Rizki, O. F., Fernandes, R., & Kartika, R. (2024). Pengetahuan dan Pemanfaatan Chat GPT di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus : Mahasiswa Departemen Sosiologi Universitas Negeri Padang). 3, 222–228.
- Rosandi, F., Ant, S., PSDM, M., & Djuwita, L. (2023). Dinamika psikologis pada remaja perempuan penggemar K-POP. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 25-30.
- Rusman, M. P. (2017). *Belajar & Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada Media.
- Safitri, N. A., & Suharman, A. (2024). Persepsi Mahasiswa Terhadap Penggunaan Aplikasi ChatGPT dalam Mendukung Pembelajaran di Era Digital Pada Program Studi Teknologi Pendidikan Semester IV Universitas Muhammadiyah Bone.
- Salsabila, I. T. (2022). *Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Samsuri (1991), *Belajar dan Faktor–faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta Penerbit, PT. Reneka Cipta.
- Subiyantoro, S., Degeng, I. N. S., Kuswandi, D., & Ulfa, S. (2023). Eksplorasi Dampak Chatbot Bertenaga AI (ChatGPT) Pada Pendidikan: Studi Kualitatif Tentang Manfaat dan Kerugian. *Jurnal Pekommas*, 8(2), 157-168.
- Suharmawan, W. (2023). Pemanfaatan Chat GPT dalam dunia pendidikan. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 7(2), 158-166.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* / Sugiyono (19th ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. In Alfabeta.

- Sulastri, S., & Nurhayaty, A. (2021). Dinamika Psikologis Anak Perempuan Korban Kekerasan Seksual Incest: Sebuah Studi Kasus. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(1), 94-109.
- Syardiah, N. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik. In *Forum paedagogik khusus juli-desember*.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif. 1–17.
- Wahid, R., Hikamudin, E., & Hendriani, A. (2023). Analisis penggunaan Chat-GPT oleh mahasiswa terhadap proses pendidikan di perguruan tinggi. *Jurnal Pedagogik Indonesia*, 1(2), 112-117.
- Wahyudi, T. A., Suryanto, S., & Pratitis, N. (2021). Dinamika psikologis shopaholic di kalangan mahasiswa. *Jurnal psikologi perseptual*, 6(2), 160-168.
- Wisnawa, G. A., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran dinamika psikologis dan konsep diri remaja yang sering mengalami kerauhan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 85..
- Wu, F., & Hu, Y. (2023). Personality Dynamics: The Integration Of Process And Trait. *Acta Psychologica Sinica*, 55(4), 325-340
- Yusuf & Nurihsan (2003), *Teori Kepribadian* (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2003).
- Zain, S. S., & Diswantika, N. (2023). Dinamika Psikologis Siswa Koreba Broken Home pada Siswa SMK Trisakti kelas XII. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 5(2), 307-318.
- Zein, A. (2023). Dampak Penggunaan ChatGPT pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Informatika Utama*, 1(2), 19-24.