



HUBUNGAN KETERGANTUNGAN GENERATIVE AI DENGAN KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PENGGUNA GENERATIVE AI

Fabio Febriano¹, Athya Amalia², Fazle Mawla Kaykaus³, Nabila Keisha
Prananto⁴, Dinda Maryam⁵, Sandi Kartasasmita⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

e-mail: sandik@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 12/6/2026; Direvisi: 20/6/2026; Diterbitkan: 8/7/2026

ABSTRAK

Meningkatnya pemanfaatan *generative artificial intelligence* (AI) dalam aktivitas akademik telah mengubah cara mahasiswa memperoleh informasi, menyelesaikan tugas, hingga menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Perubahan tersebut menghadirkan manfaat yang besar, tetapi pada saat yang sama memunculkan perhatian terhadap kemungkinan berkembangnya ketergantungan pada AI serta kaitannya dengan kemampuan mengelola emosi. Hubungan kedua aspek tersebut dianalisis melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 237 mahasiswa pengguna *generative AI* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Generative AI Dependency Scale* dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang telah memenuhi pengujian validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan *Bayesian Pearson Correlation*. Pengujian menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,674$ dengan nilai *Bayes Factor* (BF_{10}) sebesar $3,822 \times 10^{29}$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan dukungan bukti statistik yang sangat kuat antara ketergantungan terhadap *generative AI* dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa. Temuan ini menambah bukti empiris bahwa aspek psikologis perlu dipertimbangkan dalam pemanfaatan AI di pendidikan tinggi, sehingga penggunaan *generative AI* tidak hanya diarahkan pada peningkatan efektivitas belajar, tetapi juga tetap memperhatikan kemampuan regulasi emosi sebagai bagian dari pembelajaran yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Generative AI, Ketergantungan AI, Regulasi Emosi, Mahasiswa*

ABSTRACT

The increasing use of *generative artificial intelligence* (AI) in academic activities has transformed the way university students access information, complete assignments, and cope with various learning demands. While these technological advances offer substantial benefits, they have also raised concerns regarding the potential development of AI dependency and its association with students' ability to regulate emotions. This study examined the relationship between *generative AI* dependency and difficulties in emotion regulation using a quantitative correlational design involving 237 university students who had experience using *generative AI*, selected through *purposive sampling*. Data were collected using the *Generative AI Dependency Scale* and the *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), both of which demonstrated satisfactory validity and reliability before being analyzed using *Bayesian Pearson Correlation*. The analysis yielded a correlation coefficient of $r = 0.674$ with a *Bayes Factor* (BF_{10}) of 3.822×10^{29} , indicating a strong positive relationship supported by very strong statistical evidence between *generative AI* dependency and difficulties in emotion regulation among university students. These findings provide additional empirical evidence that psychological aspects



should be considered when integrating AI into higher education, emphasizing that the use of *generative AI* should promote not only learning effectiveness but also students' capacity for adaptive emotion regulation to support sustainable academic development.

Keywords: *Generative AI, AI Dependency, Emotion Regulation, University Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan *generative artificial intelligence* (AI) telah membawa perubahan besar dalam berbagai aktivitas akademik di perguruan tinggi. Kehadiran aplikasi seperti ChatGPT, Gemini, Claude, dan Copilot memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi, menyusun ide, menghasilkan tulisan, hingga mendukung pengambilan keputusan secara lebih cepat dan interaktif. Kemampuan AI menghasilkan konten baru sesuai kebutuhan pengguna menjadikannya berbeda dari teknologi digital konvensional yang hanya menyajikan informasi. Oleh karena itu, *generative AI* kini menjadi bagian penting dalam transformasi pembelajaran dan kolaborasi manusia dengan teknologi (Hao et al., 2024).

Mahasiswa merupakan kelompok pengguna *generative AI* yang sangat aktif karena teknologi ini dinilai mampu meningkatkan efisiensi belajar dan produktivitas akademik. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pemanfaatan *generative AI* dipengaruhi oleh persepsi manfaat, kemudahan penggunaan, dan tingkat literasi digital mahasiswa (Sundoro et al., 2024; Tasya et al., 2025). Di sisi lain, meningkatnya intensitas penggunaan mulai memunculkan berbagai persoalan, seperti kecenderungan bergantung pada AI dalam menyelesaikan tugas, berkurangnya kemampuan analitis, serta munculnya persoalan etika akademik (Maula et al., 2024; Prathama et al., 2024; Ulfah, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan AI menghadirkan manfaat sekaligus tantangan yang perlu dipahami dari perspektif psikologis.

Fenomena ketergantungan terhadap *generative AI* mulai menjadi perhatian dalam kajian psikologi digital. Ketergantungan tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh tingginya frekuensi penggunaan, tetapi juga melalui munculnya *cognitive preoccupation*, *withdrawal*, serta berbagai konsekuensi negatif ketika individu tidak dapat mengakses AI (Goh et al., 2025). Penelitian mengenai penggunaan ChatGPT yang bermasalah juga memperlihatkan bahwa perilaku tersebut berkaitan dengan berbagai indikator psikologis dan perilaku digital yang kurang adaptif (Maral et al., 2025). Selain itu, stres akademik, efikasi diri akademik, dan ekspektasi performa terbukti meningkatkan kecenderungan penggunaan AI secara bermasalah sehingga faktor psikologis menjadi aspek penting dalam memahami ketergantungan terhadap teknologi ini (Zhang et al., 2024).

Peran *generative AI* juga berkembang melampaui fungsi akademik karena mulai dimanfaatkan sebagai media memperoleh dukungan emosional, konsultasi, maupun respons ketika individu menghadapi tekanan psikologis. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa chatbot berbasis *generative AI* memiliki potensi membantu layanan kesehatan mental walaupun belum dapat menggantikan interaksi profesional sepenuhnya (Heinz et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan AI dapat memengaruhi pengalaman emosional mahasiswa selama proses pembelajaran dan cara mereka mengelola emosi (Wangdi & Rofiah, 2026). Temuan serupa juga dilaporkan pada mahasiswa Indonesia yang memanfaatkan AI sebagai sumber informasi psikologis dan dukungan emosional, sehingga penggunaan AI semakin berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pengguna (Azizah et al., 2024; Fadhillah & Lestari, 2025; Sutrisno et al., 2026).



Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, menerima, serta mengendalikan respons emosional secara adaptif ketika menghadapi berbagai situasi. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tuntutan akademik, tekanan psikologis, maupun perubahan lingkungan belajar yang semakin terdigitalisasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesulitan regulasi emosi cenderung mengalami hambatan dalam mengelola pengalaman emosional secara sehat (Sya'diyah et al., 2022), sedangkan regulasi emosi yang baik mendukung kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik (Rehing et al., 2024). Selain itu, pelatihan regulasi emosi terbukti mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi secara lebih adaptif sehingga penguatan kompetensi ini menjadi kebutuhan penting di perguruan tinggi (Lutfianawati et al., 2023).

Meskipun penelitian mengenai *generative AI* berkembang sangat pesat, sebagian besar kajian masih berfokus pada penerimaan teknologi, motivasi penggunaan, efektivitas pembelajaran, literasi digital, maupun perilaku penggunaan AI yang bermasalah (Hao et al., 2024; Karal & Sarialioglu, 2025; Zhang et al., 2024; Goh et al., 2025; Maral et al., 2025). Penelitian yang secara khusus menghubungkan ketergantungan terhadap *generative AI* dengan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya membahas faktor-faktor tersebut secara terpisah sehingga hubungan antara aspek teknologi dan aspek psikologis belum banyak dijelaskan secara komprehensif. Kesenjangan empiris dan konseptual tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mengintegrasikan kedua perspektif tersebut.

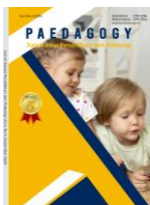
Hubungan antara penggunaan AI dan regulasi emosi diperkirakan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang saling berkaitan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik, strategi *coping*, efikasi diri, serta kemampuan penyesuaian diri berkontribusi terhadap perilaku mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Novitasari & Laili, 2025; Nursholihah et al., 2026). Di sisi lain, literasi digital yang baik memungkinkan mahasiswa menggunakan *generative AI* secara lebih kritis, etis, dan bertanggung jawab (Nurhayati et al., 2024). Integrasi antara kemampuan regulasi emosi, literasi digital, dan pemanfaatan AI bahkan dipandang berpotensi menghasilkan interaksi manusia-AI yang lebih adaptif dan mendukung pengambilan keputusan yang berkualitas (Pawar et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara ketergantungan terhadap *generative AI* dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian konsep *Generative AI Dependency* dengan kesulitan regulasi emosi menggunakan instrumen khusus yang dikembangkan untuk mengukur ketergantungan terhadap *generative AI* pada konteks mahasiswa Indonesia. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi digital dengan menjelaskan keterkaitan antara penggunaan teknologi dan kondisi psikologis mahasiswa secara lebih komprehensif. Temuan penelitian juga diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan literasi digital, penggunaan AI yang sehat, serta penelitian lanjutan mengenai berbagai faktor psikologis yang berkaitan dengan pemanfaatan *generative AI* di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan antara ketergantungan terhadap *generative artificial intelligence* (AI) dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa. Pengumpulan data





dilakukan satu kali (*single measurement*) tanpa pemberian perlakuan sehingga hubungan antarvariabel diamati berdasarkan kondisi responden pada saat pengisian instrumen. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif yang telah menggunakan aplikasi *generative AI*, seperti ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, maupun aplikasi sejenis dalam aktivitas akademik atau kebutuhan sehari-hari. Karena jumlah populasi tersebut tidak dapat diidentifikasi secara pasti (*unknown population*), penentuan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel akhir terdiri atas 237 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif, (2) memiliki pengalaman menggunakan *generative AI* dalam kegiatan akademik maupun aktivitas sehari-hari selama sedikitnya tiga bulan terakhir, (3) berusia minimal 18 tahun, serta (4) bersedia mengikuti penelitian secara sukarela dengan memberikan *informed consent*. Responden yang tidak menyelesaikan seluruh butir kuesioner atau memberikan jawaban yang tidak lengkap tidak diikutsertakan dalam proses analisis.

Seluruh data dikumpulkan secara daring menggunakan Google Forms untuk memudahkan distribusi kuesioner kepada responden yang berasal dari berbagai perguruan tinggi serta menjaga keseragaman prosedur pengumpulan data. Variabel ketergantungan terhadap *generative AI* diukur menggunakan Generative AI Dependency Scale yang terdiri atas 11 butir pernyataan, sedangkan kesulitan regulasi emosi diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) yang memuat 36 butir pernyataan. Kedua instrumen menggunakan skala Likert lima poin. Sebelum analisis utama dilakukan, seluruh instrumen terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir memiliki kemampuan mengukur konstruk penelitian secara tepat dan konsisten.

Analisis data dilakukan menggunakan Bayesian Pearson Correlation melalui perangkat lunak JASP untuk menguji kekuatan hubungan antara kedua variabel. Selain menghasilkan koefisien korelasi (r), pendekatan ini juga menghasilkan nilai Bayes Factor (BF_{10}) sebagai indikator tingkat dukungan empiris terhadap hipotesis penelitian. Interpretasi hasil dilakukan dengan mempertimbangkan arah hubungan, besar koefisien korelasi, dan kekuatan bukti berdasarkan nilai BF_{10} sehingga hubungan antara ketergantungan terhadap *generative AI* dan kesulitan regulasi emosi dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

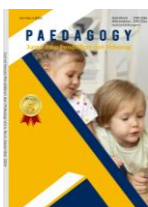
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahap awal analisis diarahkan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memiliki kualitas pengukuran yang memadai sebelum digunakan pada analisis utama. Pemeriksaan dilakukan terhadap setiap butir pernyataan untuk melihat kesesuaiannya dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Ringkasan pengujian validitas masing-masing instrumen disajikan pada Tabel 1. Informasi tersebut menjadi dasar dalam menentukan kelayakan instrumen sebelum digunakan pada tahap analisis berikutnya.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Instrumen	Jumlah Item	Rentang r	Item Tidak Memenuhi Kriteria
<i>Generative AI Dependency Scale</i>	11	0,691–0,883	Tidak ada
<i>DERS</i>	36	-0,051–0,783	Item 10, 17, dan 34 tidak signifikan; item 2, 20, dan 22 memiliki korelasi $< 0,30$



Uji validitas memperlihatkan bahwa seluruh butir pada *Generative AI Dependency Scale* memenuhi kriteria yang ditetapkan sehingga tidak ditemukan item yang perlu dieliminasi. Pada instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*, sebagian besar pernyataan juga menunjukkan kualitas pengukuran yang memadai meskipun masih terdapat beberapa butir dengan nilai korelasi yang belum memenuhi kriteria. Kondisi tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik masing-masing instrumen sebelum digunakan pada proses analisis berikutnya. Rincian setiap nilai korelasi tetap tersedia sebagai bagian dari dokumentasi pengujian instrumen.

Konsistensi internal instrumen kemudian diperiksa untuk memastikan bahwa setiap perangkat ukur memberikan hasil yang stabil pada keseluruhan butir pernyataan. Pengujian ini melibatkan koefisien *McDonald's Omega* dan *Cronbach's Alpha* sehingga kualitas reliabilitas dapat diamati dari dua pendekatan yang saling melengkapi. Ringkasan nilai reliabilitas tersebut disajikan pada Tabel 2. Penyajian ini memberikan gambaran mengenai tingkat konsistensi instrumen sebelum digunakan dalam analisis hubungan antarvariabel.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	<i>McDonald's ω</i>	95% <i>CI</i>	<i>Cronbach's α</i>	95% <i>CI</i>
<i>Generative AI Dependency Scale</i>	0,944	0,934–0,954	0,945	0,935–0,955
<i>DERS</i>	0,941	0,931–0,951	0,936	0,925–0,947

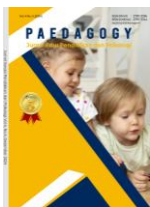
Nilai koefisien yang tersaji pada Tabel 2 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi pada kedua instrumen berdasarkan dua indeks reliabilitas yang digunakan. Rentang *confidence interval* yang relatif sempit turut memperlihatkan kestabilan estimasi koefisien yang diperoleh. Penyajian hasil ini memperkuat kelayakan instrumen untuk digunakan pada tahapan analisis selanjutnya. Dengan demikian, seluruh data yang terkumpul dapat diproses menggunakan prosedur analisis yang telah direncanakan.

Gambaran umum mengenai sebaran skor responden disusun terlebih dahulu agar karakteristik data dapat dikenali sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel. Penyajian statistik deskriptif mencakup jumlah responden, nilai rata-rata, serta simpangan baku dari masing-masing pengukuran. Ringkasan informasi tersebut ditampilkan pada Tabel 3. Penyajian ini berfungsi sebagai dasar untuk memahami distribusi data secara keseluruhan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Ketergantungan terhadap <i>Generative AI</i>	237	30,64	11,28
Kesulitan Regulasi Emosi	237	100,00	22,41

Seluruh analisis dilakukan terhadap 237 responden sehingga jumlah data yang digunakan tetap konsisten pada setiap tahapan pengujian. Rata-rata skor untuk pengukuran ketergantungan terhadap *generative AI* tercatat sebesar 30,64 dengan simpangan baku 11,28, sedangkan pengukuran kesulitan regulasi emosi memiliki rata-rata 100,00 dan simpangan baku 22,41. Penyajian statistik deskriptif ini memperlihatkan profil umum data tanpa mengarah pada



penafsiran mengenai hubungan antarvariabel. Informasi tersebut menjadi landasan sebelum memasuki analisis korelasi.

Tahap akhir analisis difokuskan pada pengujian hubungan antara kedua variabel menggunakan pendekatan *Bayesian Pearson Correlation*. Selain koefisien korelasi, analisis juga menghasilkan nilai *Bayes Factor* (BF_{10}) sebagai bagian dari keluaran statistik yang digunakan dalam penelitian ini. Ringkasan hasil analisis tersebut disajikan pada **Tabel 4**. Penyajian data dilakukan untuk memperlihatkan keluaran utama analisis tanpa menguraikan implikasinya pada bagian hasil.

Tabel 4. Hasil Analisis *Bayesian Pearson Correlation*

Variabel	Pearson's r	BF_{10}
Ketergantungan <i>Generative AI</i> – Kesulitan Regulasi Emosi	0,674	$3,822 \times 10^{29}$

Koefisien korelasi yang diperoleh tercatat sebesar 0,674 dengan nilai BF_{10} sebesar $3,822 \times 10^{29}$ sebagaimana disajikan pada Tabel 4. Kedua nilai tersebut merupakan keluaran utama dari analisis *Bayesian Pearson Correlation* yang digunakan dalam penelitian ini. Penyajian statistik difokuskan pada pelaporan hasil pengujian sesuai prosedur analisis yang telah ditetapkan. Penjelasan mengenai makna hubungan maupun implikasi dari temuan tersebut disampaikan pada bagian pembahasan.

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan antara ketergantungan terhadap *generative artificial intelligence* (AI) dan kesulitan regulasi emosi tidak dapat dipahami hanya dari tingginya intensitas penggunaan teknologi. Dalam kehidupan akademik, *generative AI* telah menjadi bagian dari proses belajar sehingga mahasiswa semakin sering berinteraksi dengan sistem berbasis AI untuk berbagai kebutuhan. Fenomena tersebut sejalan dengan meningkatnya penerimaan teknologi di kalangan mahasiswa yang dipengaruhi oleh persepsi kemudahan penggunaan, manfaat yang dirasakan, serta tingkat literasi digital (Sundoro et al., 2024; Tasya et al., 2025). Perubahan pola pemanfaatan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan AI telah membentuk pengalaman belajar yang berbeda dibandingkan lingkungan akademik sebelumnya.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa hubungan yang ditemukan berkaitan dengan berkembangnya bentuk ketergantungan terhadap *generative AI* yang memiliki karakteristik lebih kompleks dibandingkan penggunaan teknologi digital secara umum. Ketergantungan tersebut tidak hanya tercermin melalui frekuensi penggunaan, tetapi juga melalui keterikatan kognitif, munculnya rasa tidak nyaman ketika akses AI terbatas, serta konsekuensi yang menyertai perilaku tersebut. Uraian tersebut memiliki kesamaan dengan temuan Goh et al. (2025) dan Maral et al. (2025) mengenai dimensi psikologis dalam penggunaan AI yang bermasalah. Kondisi serupa juga dilaporkan oleh Maula et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memperlihatkan kecenderungan bergantung pada AI dalam menyelesaikan aktivitas akademik sehari-hari.

Jika ditinjau dari konteks pembelajaran, pemanfaatan *generative AI* menawarkan efisiensi dalam memperoleh informasi, menyusun gagasan, maupun menyelesaikan tugas. Namun, kemudahan tersebut perlu diimbangi dengan kemampuan mengendalikan proses belajar agar mahasiswa tetap mempertahankan kemandirian akademiknya. Penelitian Zhang et



al. (2024) menjelaskan bahwa stres akademik, efikasi diri, dan ekspektasi performa berkaitan dengan kecenderungan penggunaan AI secara berlebihan, sedangkan Karal dan Sarialioglu (2025) menekankan pentingnya *online self-regulation* dalam penggunaan teknologi secara adaptif. Selain itu, Prathama et al. (2024) mengingatkan bahwa pemanfaatan *ChatGPT* juga perlu memperhatikan aspek etika akademik agar penggunaan AI tetap mendukung proses belajar tanpa mengurangi tanggung jawab akademik mahasiswa.

Hubungan dengan regulasi emosi menunjukkan bahwa keberadaan *generative AI* tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat bantu akademik, tetapi juga sebagai media yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan mengelola respons emosional, AI dapat menjadi alternatif yang dianggap mampu memberikan respons secara cepat dan mudah diakses. Penjelasan tersebut selaras dengan penelitian Rehing et al. (2024) mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik, serta Sya'diyah et al. (2022) yang menggambarkan bahwa hambatan regulasi emosi memengaruhi cara individu merespons pengalaman emosional. Di sisi lain, Wangdi dan Rofiah (2026) menunjukkan bahwa penggunaan *generative AI* dalam pembelajaran juga dapat memunculkan berbagai respons emosional yang memengaruhi strategi regulasi emosi mahasiswa.

Peran *generative AI* yang semakin luas memperlihatkan bahwa teknologi mulai digunakan sebagai sumber dukungan psikologis selain fungsi akademiknya. Mahasiswa tidak hanya memanfaatkan AI untuk memperoleh informasi, tetapi juga mencari saran maupun respons ketika menghadapi persoalan pribadi. Fenomena tersebut memiliki kesesuaian dengan penelitian Fadhillah dan Lestari (2025) yang menunjukkan meningkatnya penggunaan AI sebagai media pendukung kesehatan mental pada mahasiswa psikologi. Temuan Heinz et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa *chatbot* berbasis *generative AI* memiliki potensi membantu individu dalam konteks kesehatan mental, sedangkan Azizah et al. (2024) dan Sutrisno et al. (2026) menjelaskan bahwa teknologi AI mulai dipandang sebagai alternatif pendukung layanan psikologis meskipun belum menggantikan interaksi dengan tenaga profesional.

Di balik berbagai manfaat tersebut, penelitian ini tidak mengarah pada pandangan bahwa penggunaan *generative AI* merupakan sesuatu yang sepenuhnya negatif. Nilai strategis AI justru muncul ketika teknologi digunakan sebagai mitra yang melengkapi kemampuan berpikir manusia, bukan mengambil alih seluruh proses pengambilan keputusan. Pandangan tersebut sejalan dengan Hao et al. (2024) yang menekankan pentingnya kolaborasi antara manusia dan *generative AI* dalam meningkatkan kualitas keputusan. Gagasan serupa dikemukakan oleh Pawar et al. (2024), yang menjelaskan bahwa integrasi antara *generative AI* dan *emotional intelligence* berpotensi menghasilkan sistem yang lebih adaptif terhadap kebutuhan emosional pengguna.

Implikasi praktis dari temuan ini mengarah pada perlunya penguatan kompetensi mahasiswa dalam menggunakan teknologi secara kritis sekaligus mampu mengelola kondisi emosionalnya secara mandiri. Literasi digital tidak cukup dipahami sebagai kemampuan mengoperasikan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan mengevaluasi informasi, mengambil keputusan, dan menggunakan AI secara bertanggung jawab. Pandangan tersebut didukung oleh Nurhayati et al. (2024) yang menempatkan literasi digital sebagai kompetensi penting dalam pendidikan tinggi, sedangkan Ulfah (2024) menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap AI dapat memengaruhi kemampuan analitis dan kreativitas apabila tidak disertai kontrol diri. Pada saat yang sama, Lutfianawati et al. (2023) menegaskan bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi melalui berbagai program pelatihan dapat menjadi pelengkap dalam membangun kesiapan mahasiswa menghadapi perkembangan teknologi digital.





Secara keseluruhan, penelitian ini memperluas kajian mengenai dampak psikologis penggunaan *generative AI* pada mahasiswa dengan menghubungkan aspek ketergantungan teknologi dan regulasi emosi dalam satu kerangka analisis. Pendekatan tersebut memberikan sudut pandang yang berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada penerimaan teknologi maupun efektivitas pembelajaran. Temuan ini juga membuka peluang pengembangan penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel lain, seperti stres akademik, *coping strategy*, kesepian, kecemasan, dan *self-esteem*, sebagaimana dikemukakan oleh Novitasari dan Laili (2025) serta Nursholihah et al. (2026). Dengan demikian, pemahaman mengenai interaksi antara perkembangan *generative AI* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terus dikembangkan secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

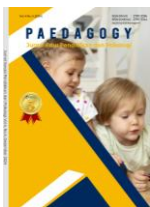
Penelitian ini memberikan gambaran bahwa keterkaitan antara ketergantungan terhadap *generative artificial intelligence* (AI) dan kesulitan regulasi emosi merupakan fenomena yang perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan tinggi. Hubungan yang teridentifikasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa bergantung pada *generative AI*, semakin besar pula kecenderungan munculnya kesulitan dalam mengelola emosi. Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa pemanfaatan AI tidak hanya berkaitan dengan efektivitas penyelesaian tugas akademik, tetapi juga beririsan dengan aspek psikologis yang menyertai proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penggunaan *generative AI* perlu diarahkan sebagai sarana pendukung pembelajaran yang tetap disertai kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri agar manfaat teknologi dapat diperoleh secara optimal.

Di sisi lain, hasil penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan kajian yang lebih luas mengenai interaksi antara teknologi berbasis AI dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan rancangan longitudinal maupun pendekatan *mixed methods* sehingga dinamika perubahan perilaku penggunaan *generative AI* serta regulasi emosi dapat diamati secara lebih komprehensif. Penambahan variabel seperti literasi digital, *self-regulation*, *coping strategy*, kecemasan, *self-esteem*, maupun stres akademik juga berpotensi memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut. Kontribusi tersebut diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi pembelajaran dan layanan pendampingan mahasiswa yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi digital.

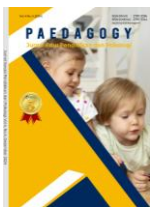
DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. P., Heriani, N., Salsabila, V. A., Rifki, A., Milandani, F. I., & Lestari, A. F. (2024). Dampak AI yang mempengaruhi psikologis mahasiswa. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.36782/aronika.v3i01.418>
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2025). Penggunaan AI pada mahasiswa psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Empati*, 13(4), 280–290. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/46723>
- Goh, A. Y. H., Hartanto, A., & Majeed, N. M. (2025). Generative artificial intelligence dependency: Scale development, validation, and its motivational, behavioral, and psychological correlates. *Computers in Human Behavior Reports*, 20, 100845. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100845>





- Hao, X., Demir, E., & Eysers, D. (2024). Exploring collaborative decision-making: A quasi-experimental study of human and generative AI interaction. *Technology in Society*, 78, 102662. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102662>
- Heinz, M. V., Mackin, D. M., Trudeau, B. M., Bhattacharya, S., Wang, Y., Banta, H. A., ... & Jacobson, N. C. (2025). Randomized trial of a generative AI chatbot for mental health treatment. *NEJM AI*, 2(4), AIoa2400802. <https://doi.org/10.1056/AIoa2400802>
- Karal, Y., & Sarialioglu, R. O. (2025). Examining the relationship between undergraduate students' acceptance, anxiety and online self-regulation of generative artificial intelligence. *International Journal of Technology in Education*, 8(2), 445–466. <https://doi.org/10.46328/ijte.1065>
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3609–3622. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10857>
- Maral, S., Naycı, N., Bilmez, H., Erdemir, E. İ., & Satıcı, S. A. (2025). Problematic ChatGPT use scale: AI-human collaboration or unraveling the dark side of ChatGPT. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01509-y>
- 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. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.608>
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/862>
- Nurhayati, E., Suyanto, S., Sodiq, S., & Roni, R. (2024). Literasi digital dalam penulisan karya tulis ilmiah pada mahasiswa. *BELAJAR BAHASA: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(2), 226–236. <https://doi.org/10.32528/bb.v9i2.2856>
- Nursholihah, A., Nihayah, I. S., & Sijabat, R. (2026). Keputusan healing mahasiswa: Trend atau coping pada tekanan akademik. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1546–1551. <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/1941>
- Pawar, V., Vhatkar, A., Chavan, P., Gawankar, S., & Nair, S. (2024, August). The future of emotional engineering: Integrating generative AI and emotional intelligence. In *2024 8th International Conference on Computing, Communication, Control and Automation (ICCUBE)* (pp. 1–6). IEEE. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10775105>
- Prathama, R., Ramadhan, M. R., & Perdana, N. J. (2024). Eksplorasi penggunaan ChatGPT dalam perguruan tinggi berdasarkan perspektif etika akademik. *Jurnal Serina Sains, Teknik dan Kedokteran*, 2(1), 161–176. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSTK/article/view/33547>
- Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Sundoro, D., Chandrawan, M. A., Tandilolo, R. S., & Lisal, A. J. (2024, December). Studi penggunaan generative AI pada mahasiswa baru dengan metode UTAUT: Studi kasus di



- perguruan tinggi. In *Prosiding Seminar Nasional Amikom Surakarta*, 2 (pp. 1531–1543). <https://ojs.amikomsolo.ac.id/index.php/semnasa/article/view/657>
- Sutrisno, N. A., Sofiana, S. R., & Nuurfathina, N. (2026). Efektivitas chatbot AI dibandingkan layanan konselor manusia dalam dukungan kesehatan mental. *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, 14(1). <https://journal.eng.unila.ac.id/index.php/jitet/article/view/8587>
- Sya'diyah, H., Hanggarani, N. R., & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal dengan *moderate depression*. *Mediapsi*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>
- Tasya, C. H., Sangka, K. B., & Octoria, D. (2025). Pengaruh pemanfaatan artificial intelligence (AI) terhadap motivasi belajar mahasiswa dengan literasi digital sebagai variabel *moderating*. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 13(2), 153–165. <https://doi.org/10.26740/jupe.v13n2.p153-165>
- Ulfah, M. (2024). Dampak ketergantungan pada artificial intelligence terhadap kemampuan analitis dan kreatif mahasiswa. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 15(1), 120–130. <https://www.jurnal.stkippersada.ac.id/jurnal/index.php/VOX/article/view/3892>
- Wangdi, T., & Rofiah, N. L. (2026). *Generative AI*-induced emotions in *EFL* classrooms: Effects and students' regulation strategies. *Journal of Education Culture and Society*, 17(1), 609–629. <https://www.jecs.pl/index.php/jecs/article/view/1866>
- Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T., & Kim, J. H. (2024). Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>