

**PENGARUH KECERDASAN BUATAN TERHADAP KESEHATAN
MENTAL MAHASISWA DI ERA DIGITAL**

**Elsa Sabrina¹, Fahmy Syahputra², Agnes Agatha Br. Sinurat³,
Anas Tasya Amanda Siregar⁴, Ayuni Lestari Purba⁵,
Rebecca Davina Rajagukguk⁶, Wira Yudha Pratama⁷,
Yemima Sondang Angelika Nainggolan⁸**

Universitas Negeri Medan

E-mail: elsasabrina@unimed.ac.id¹, famybd@unimed.ac.id²,
agnesagatha211@gmail.com³, anastasyasiregar828@gmail.com⁴,
ayunilestaripurba@gmail.com⁵, rebeccadavina3@gmail.com⁶,
wira.5223351015@mhs.unimed.ac.id⁷,
yemimasondang126@gmail.com⁸

Abstrak

Kecerdasan buatan (AI) berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga menimbulkan risiko. Penelitian ini menggunakan studi literatur untuk menganalisis dampak AI, baik positif maupun negatif. AI membantu deteksi dini gangguan mental, terapi berbasis teknologi, dan akses psikoedukasi yang lebih luas. Namun, ketergantungan berlebihan dapat menyebabkan self-diagnosis yang tidak akurat dan berkurangnya interaksi sosial. Oleh karena itu, penggunaan AI harus bijak, dengan mempertimbangkan aspek etika, privasi, dan keseimbangan teknologi serta interaksi manusia.

Kata Kunci: Kecerdasan Buatan, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Teknologi.

Abstract

Artificial intelligence (AI) plays a role in supporting students' mental health, but it also poses risks. This research uses a literature review to analyze the positive and negative impacts of AI. AI aids early detection of mental disorders, technology-based therapy, and greater access to psychoeducation. However, over-reliance can lead to inaccurate self-diagnosis and reduced social interaction. Therefore, AI should be used wisely, taking into account ethical aspects, privacy, and the balance of technology and human interaction.

Keywords: Artificial Intelligence, Mental Health, Students, Technology.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya melalui adopsi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence atau AI) dalam berbagai aspek akademik dan personal. AI telah menjadi alat yang membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti pencarian informasi, penyusunan makalah, hingga pemecahan masalah kompleks (Anggina Putri Azizah, dkk 2024). Namun, ketergantungan yang berlebihan pada teknologi ini dapat berdampak negatif pada Kesehatan mental siswa.

Kurangnya tenaga ahli seperti psikolog atau psikiater, biaya yang mahal, serta stigma buruk terkait gangguan mental menjadikan AI memiliki potensi untuk digunakan dalam mengurangi gangguan mental atau meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, banyaknya jenis AI yang dapat digunakan, seperti chatbot, dapat menjadi media untuk mencari informasi terkait kesehatan mental (Rakhmad Fadhillah dan Bella Dwi Lestari, 2024).

Namun, kurangnya tingkat kredibilitas pada informasi yang diberikan oleh AI adalah salah satu hambatan yang dapat menimbulkan kecenderungan munculnya self-diagnose, sehingga dapat mengakibatkan munculnya gangguan tertentu seperti kecemasan, ketakutan berlebih, hingga stres.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penggunaan AI berdampak pada kesehatan mental mahasiswa di era digital. Memahami dampak AI baik dan buruk diharapkan dapat membantu mengembangkan strategi untuk menggunakan AI dengan bijak dan seimbang.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur atau literature review. Studi literatur merupakan aktivitas penelitian yang dilakukan dengan teknik pengumpulan informasi dan data melalui berbagai sumber ilmiah, seperti buku referensi, hasil penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, artikel, catatan, serta jurnal yang relevan dengan permasalahan yang dikaji (Melinda, 2020).

Menurut Danandjaja (2014), penelitian kepustakaan adalah metode penelitian yang menggunakan referensi atau rujukan yang tersusun secara ilmiah, yang mencakup pengumpulan bahan referensi yang berhubungan dengan tujuan penelitian, teknik pengumpulan data melalui metode kepustakaan, serta integrasi dan penyajian data secara sistematis.

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk menganalisis pengaruh kecerdasan buatan terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal akademik, buku, laporan penelitian, dan artikel terpercaya yang diterbitkan dalam kurun waktu tertentu.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber sekunder yang terdiri dari publikasi ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta artikel dari platform akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, Springer, dan jurnal terindeks Scopus atau Sinta. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi dengan topik penelitian serta kredibilitas sumbernya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode telaah pustaka (literature review), di mana berbagai penelitian sebelumnya dianalisis untuk menemukan pola, hubungan, dan dampak kecerdasan buatan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Artikel yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria inklusi, seperti relevansi terhadap topik, tahun publikasi (minimal lima tahun terakhir), serta berasal dari jurnal atau sumber yang terpercaya.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan metode analisis deskriptif-kualitatif. Setiap literatur yang dikumpulkan diklasifikasikan berdasarkan tema utama, seperti dampak positif dan negatif AI terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hasil analisis kemudian disintesis

untuk mendapatkan kesimpulan yang komprehensif mengenai fenomena yang dikaji.

Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh kecerdasan buatan terhadap kesehatan mental mahasiswa serta memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut di masa depan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

AI membantu mahasiswa dengan mengelola stres, mengakses informasi kesehatan mental, dan melakukan self-assessment melalui aplikasi berbasis AI. Namun, penggunaan AI juga memiliki risiko ketergantungan pada teknologi, kurang interaksi sosial, dan self-diagnosis yang tidak akurat. Oleh karena itu, penggunaan AI harus diimbangi dengan instruksi dan pengawasan yang tepat untuk mendukung kesehatan mental secara optimal.

Dalam proses mengkaji literatur tentang Pengaruh Kecerdasan Buatan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital ini, terdapat beberapa kendala yaitu: (1) literatur yang dibutuhkan mengenai pembaruan alat pembelajaran ini masih sangat terbatas. (2) Sumber kajian yang digunakan menggunakan pendekatan yang berbeda (tinjauan literatur, studi kasus, dan penelitian eksperimen), sehingga perlu menyesuaikan cara analisis agar tetap seimbang dalam membandingkan hasilnya.

Kajian mengenai Pengaruh Kecerdasan Buatan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital berisi peran besar AI dalam mendukung kesehatan mental melalui deteksi dini gangguan mental, terapi personal, dan intervensi berbasis data. [1] didalam penelitian sebelumnya menggunakan Aplikasi seperti Therapily yang mampu menganalisis ekspresi wajah pengguna dengan CNN dan menawarkan terapi berbasis NLP untuk mendeteksi gangguan mental awal terhadap Masyarakat yang dapat diterapkan juga terhadap mahasiswa yang termasuk juga kedalam golongan masyarakat. Kajian yang telah dilakukan peneliti tentang Pengaruh Kecerdasan Buatan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital antara lain: (1) Fadhillah & Lestari, 2024 juga mengemukakan tentang Penggunaan AI pada mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik, mengakses informasi tentang kesehatan mental, dan membuat konten psikoedukasi. (2) Almira Xavier Herda Putri dkk., t.t. dalam penelitiannya membuat sebuah aplikasi yang berbasis AI yaitu Aplikasi SEJATI yang dikembangkan untuk mendukung remaja dalam mengendalikan kesehatan emosional mereka secara mandiri dan evaluasi menunjukkan bahwa aplikasi memiliki efektivitas tinggi, dengan skor kepuasan pengguna sebesar 88%. (3) Lee dkk., (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa AI memiliki potensi besar dalam kesehatan mental dengan membantu diagnosis, prognosis, dan pengobatan melalui machine learning dan NLP (Natural Language Processing). (4) Joerin, t.t. dalam penelitiannya menguji chatbot AI bernama Tess dalam membantu mahasiswa mengatasi gejala depresi dan kecemasan dengan membagi peserta menjadi tiga kelompok: dua kelompok mendapatkan akses ke Tess selama 2 dan 4 minggu, sementara kelompok kontrol hanya mendapatkan e-book dari NIMH dan menunjukkan hasil pengguna chatbot AI Tess mengalami kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan 86% merasa puas terhadap pengalaman mereka.

Namun seluruh peneliti terdahulu sependapat meskipun hasilnya menjanjikan namun AI sebaiknya digunakan sebagai alat pendamping yang memberikan dukungan emosional, interaksi manusia tetap krusial dalam terapi kesehatan mental.

Dari pemaparan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Pengaruh Kecerdasan Buatan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital itu sangat besar dan terbukti dapat mendeteksi gangguan mental sejak dini sehingga dapat dicegah dengan membantu pengguna terkhusus mahasiswa untuk mengelola stres dan emosi negatif sebelum berkembang menjadi

gangguan mental serius.

Berdasarkan jurnal Kecerdasan Buatan dalam Perawatan Kesehatan Mental: Implikasi Manajemen, Tantangan Etika, dan Pertimbangan Kebijakan, melalui fiturnya, seperti pelacakan kesehatan mental secara langsung, CBT robotik, dan AI prognostik untuk terapi umum, AI dapat membantu perawatan kesehatan mental. Teknologi ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan akses ke bantuan kesehatan mental dan mendeteksi gangguan mental secara cepat. Namun, kelebihan dan kekurangan dari program-program tersebut juga ditampilkan dalam tinjauan ini, termasuk masalah etika seperti pelanggaran privasi data dan penggunaan algoritma yang bias, serta penggunaan AI untuk depersonalisasi layanan kesehatan mental[6].

Menurut jurnal Artificial Intelligence for Mental Healthcare: Clinical Applications, Barriers, Facilitators, and Artificial Wisdom Kecerdasan buatan (AI) semakin populer di bidang kesehatan seperti onkologi, radiologi, dan dermatologi, tetapi belum banyak penelitian yang menggunakan AI di bidang kesehatan mental dan neurobiologis. Mengingat tingkat morbiditas dan mortalitas gangguan kejiwaan yang tinggi AI sangat diperlukan untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi dan menawarkan intervensi pencegahan dan pengobatan penyakit mental karena semakin sedikit penyedia layanan kesehatan mental[7].

Menurut jurnal Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum Dampak teknologi pada banyak hal, termasuk kesehatan mental seseorang, terutama di zaman modern sekarang. Penelitian ini melihat bagaimana kemajuan teknologi di era 4.0 berdampak pada kesehatan mental orang. Jurnal-jurnal yang dianalisis menunjukkan beberapa dampak pada orang tersebut. Di antara pengaruh buruk yang dijumpai adalah perasaan cemas akan ditinggalkan, hiperkonektivitas dengan teman segenerasi, perbandingan dengan teman segenerasi, surutnya hubungan sosial yang dinamis secara tatap muka, halangan dalam pembaruan keterampilan sosial, dan penurunan penghambatan terhadap perilaku anti-sosial. Di sisi lain, dampak negatif yang ditimbulkan termasuk keterlibatan aktif dengan teman segenerasi, platform media sosial yang luas, wadah yang ideal untuk mengekspresikan diri, dan teman segenerasi yang dapat membantu Anda mengembangkan keterampilan sosial Anda[8].

Menurut jurnal AI SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI MANAJEMEN TINGKAT STRES MAHASISWA Analisis ini menemukan beberapa temuan penting, termasuk tingkat stres siswa, penggunaan teknologi kecerdasan buatan, seberapa nyaman mereka berinteraksi dengan kecerdasan buatan, dan faktor lain yang menyebabkan stres mereka. Hasil menunjukkan bahwa kecerdasan buatan dapat menjadi alat terbaru untuk mengatasi stres mahasiswa. Terdapat lima kesimpulan berdasarkan temuan penelitian. Pertama, sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kinerja perkuliahan mereka. Kedua, sebagian besar responden pernah berinteraksi dengan AI untuk mengelola tingkat stres mereka dan cukup puas dengan solusi AI. Ketiga, mereka mengatakan bahwa AI membantu mengurangi stres. Keempat, penyebab utama stres siswa adalah beban akademik yang tinggi. Kelima, responden merasa nyaman berinteraksi dengan AI sebagai teman mengobrol[9].

Menurut jurnal Dampak AI dapat Mempengaruhi Psikologis Mahasiswa Kampanye literasi digital "SMART" telah berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang bagaimana penggunaan AI berdampak pada kesehatan mental mereka. bersama Aulia Nur'aini, mahasiswa psikologi S2, memberikan manfaat penting untuk menyampaikan materi pendidikan yang relevan dan berkualitas. Mahasiswa memperoleh pemahaman yang mendalam tentang pentingnya keseimbangan digital dan strategi untuk mengurangi

ketergantungan pada AI melalui berbagai kegiatan edukatif dan interaktif. Meskipun beberapa indikator KPI belum sepenuhnya tercapai, kampanye ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan interaksi yang cukup aktif dari audiens.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan buatan sangat membantu kesehatan mental siswa di era digital, terutama dalam deteksi gangguan mental secara dini, terapi berbasis teknologi, dan peningkatan akses ke psikoedukasi. Mahasiswa dapat dengan cepat mendapatkan informasi kesehatan mental dan menemukan solusi yang membantu mereka mengelola stres dan emosi. Tetapi penggunaan AI juga membawa masalah, seperti ketergantungan yang berlebihan, self-diagnosis yang salah, dan kurangnya interaksi sosial. Jika digunakan dengan tidak bijak, penggunaan AI dapat memperburuk kondisi mental. Dalam bidang kesehatan mental, masalah privasi dan etika sangat penting saat memanfaatkan AI. Oleh karena itu, daripada digunakan sebagai pengganti interaksi manusia, AI harus digunakan sebagai alat yang melengkapi layanan kesehatan mental konvensional dan mengimbangi pendekatan psikologis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- A. Shofiyah Zahira, P. Noviana Agustina, K. Callista Satyafebrianti, R. Auliya Arbani, dan H. Fahma, "Peran AI dalam Pemahaman dan Optimalisasi Kesehatan Mental pada Masyarakat: Sebuah Tinjauan Literatur."
- R. Fadhillah dan B. D. Lestari, "PENGUNAAN AI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL," 2024.
- N. Almira Xavier Herda Putri, E. Chusniyatzamrodah, M. Fauzan Prawira Arya, dan H. Indrijati, "SEJATI: Aplikasi Self-care berbasis Kecerdasan Buatan sebagai Upaya Menurunkan Risiko Depresi bagi Remaja." [Daring]. Tersedia pada: <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- E. E. Lee dkk., "Artificial Intelligence for Mental Health Care: Clinical Applications, Barriers, Facilitators, and Artificial Wisdom," 1 September 2021, Elsevier Inc. doi: 10.1016/j.bpsc.2021.02.001.
- A. Joerin, "Using a mental health chatbot, Tess, to relieve symptoms of depression and anxiety," London, UK. doi: 10.1186/ISRCTN61214172.
- S. Hoose dan K. Králiková, "Artificial Intelligence in Mental Health Care: Management Implications, Ethical Challenges, and Policy Considerations," *Adm Sci*, 2024, doi: 10.3390/admsci.
- E. E. Lee dkk., "Artificial Intelligence for Mental Health Care: Clinical Applications, Barriers, Facilitators, and Artificial Wisdom," 1 September 2021, Elsevier Inc. doi: 10.1016/j.bpsc.2021.02.001.
- J. Hukum dan K. Indonesia, "Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum," *JURNAL HUKUM KESEHATAN INDONESIA*, vol. 04, no. 01, hlm. 1–8, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal-mhki.or.id/jhki>
- I. M. M. Matin, M. Agustin, B. Sugiarto, dan A. N. Asri, "DETEKSI MALWARE MENGGUNAKAN MACHINE LEARNING DENGAN METODE ENSEMBLE," *Prosiding Sains Nasional dan Teknologi*, vol. 13, no. 1, hlm. 265, Nov 2023, doi: 10.36499/psnst.v13i1.9224.
- A. P. Azizah, N. Heriani, V. A. Salsabila, A. Rifki, I. Milandani, dan A. F. Letari, "Dampak AI Yang Mempengaruhi Psikologis Mahasiswa," 2023.

- Btari Carlinda Desmaputri Bachri, A. J. (2024). SCOPING REVIEW: TEKNOLOGI BERBASIS ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM MENCEGAH SUICIDE IDEATION GENERASI Z INDONESIA. *Empati*, 325-340.
- BUATAN, M. T. (2023). Gumgum Gumelar . *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1-4.
- Dina Salsabila, M. K. (2024). Analisis Pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) Menggunakan Chat GPT Terhadap Kualitas Akademik Mahasiswa. *International Multidisciplinary Research* , 97-105.
- Herliana Utari, A. Y. (2024). Pengaruh Penggunaan Artificial Intelligence terhadap Kecerdasan Intelektual Mahasiswa PAI Universitas Islam Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Simki Pedagogia*, 152-164.
- Jenita, A. M. (2023). PEMANFAATAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM MENYUSUN ARTIKEL ILMIAH TERINDEKS SINTA. *Communnity Development Journal*, 10292-10299.
- Pakpahan, R. (2021). ANALISA PENGARUH IMPLEMENTASI ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM KEHIDUPAN MANUSIA . *Information System, Informatics and Computing*, 506-513.
- Sarah Dina1, I. S. (2024). Artificial Intelligence (AI) and The Principle of Moral Responsibility: How Does it Impact Islamic Education in Indonesia? *Sarah Dina, Irhas Sabililhaq* , 893-903.
- Hanuga Fathur Chaerulisma, I. D. (2023). AI SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI MANAJEMEN TINGKAT STRES MAHASISWA . *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi* , 427-432.
- Joko Tri Atmojo, A. N. (2024). ARTIFICIAL INTELLIGENCE DALAM PRAKTIK KESEHATAN. *Ilmiah Permas*, 1081-1088.
- Wahyudi, T. (2023). Studi Kasus Pengembangan dan Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Sebagai Penunjang Kegiatan Masyarakat Indonesia. *Software Engineering*, 28-32.