

ARTIFICIAL INTELLIGENCE DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA: TINJAUAN SISTEMATIS TENTANG MANFAAT, RISIKO, DAN MEKANISME PSIKOLOGIS

Bagus Aditya Nugroho
UIN Sunan Kalijaga

bagusadityan32@gmail.com

Indonesia

Abstrak—Perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, termasuk pada kehidupan akademik mahasiswa. Di satu sisi, AI mampu membantu proses belajar menjadi lebih efektif, namun di sisi lain penggunaannya juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis hasil penelitian mengenai hubungan antara penggunaan AI dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pedoman PRISMA 2020. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data Scopus, Web of Science (WoS), dan SINTA dengan rentang publikasi tahun 2021–2026. Dari hasil proses seleksi terhadap 500 artikel, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan *narrative synthesis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan AI pada umumnya memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui peningkatan regulasi emosi, efikasi diri, kreativitas, serta dukungan terhadap proses pembelajaran dan kesehatan mental. Namun demikian, beberapa penelitian juga menemukan adanya risiko berupa ketergantungan terhadap AI, kerentanan emosional, dan ketegangan identitas apabila penggunaannya tidak dilakukan secara bijaksana. Oleh karena itu, implementasi AI di lingkungan perguruan tinggi perlu diimbangi dengan penguatan literasi digital, regulasi penggunaan yang tepat, serta perhatian terhadap aspek psikologis mahasiswa agar manfaat teknologi dapat diperoleh secara optimal.

Kata kunci—*Artificial Intelligence, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, kesehatan mental, systematic literature review.*

I. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi sebuah aspek yang mendapatkan perhatian pada segi penggunaan AI atau kecerdasan buatan. Mahasiswa yang menggunakan AI tidak hanya merasakan manfaat seperti efisiensi waktu dan peningkatan kualitas akademik, namun dapat memunculkan tantangan psikologis, terutama berkaitan dengan ketergantungan dan kecemasan adaptasi (Najwa, 2025). Selain itu, AI menciptakan kemungkinan baru untuk pendidikan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal personalisasi, kesadaran dini, dan akses yang lebih luas terhadap dukungan pencegahan. Pada saat yang sama, kemungkinan-kemungkinan ini dibatasi oleh tantangan etika,

metodologis, dan sosial, termasuk risiko privasi, keandalan yang tidak merata, responsivitas budaya yang terbatas, dan ketidaksetaraan digital. Kemajuan di bidang ini tidak hanya bergantung pada inovasi teknologi, tetapi juga pada apakah AI tertanam dalam praktik yang bertanggung jawab (Wang et al., 2026). Di samping itu, interaksi intens dengan *chatbot* AI berpotensi membuat pelajar terutama mahasiswa mengalami ketergantungan emosional pada sistem non-manusia, sehingga mahasiswa dapat mengabaikan relasi sosial nyata yang seharusnya menjadi dasar kesehatan mental dan akhirnya berisiko mengalami isolasi emosional (Alifa, 2026).

Artificial Intelligence (AI) atau kecerdasan buatan merujuk pada sistem komputer yang dapat melakukan tugas-tugas kompleks yang biasanya dilakukan oleh manusia: penalaran, pengambilan keputusan, pembuatan, dan lain sebagainya (National Aeronautics and Space Administration [NASA], 2026).

AI mencakup berbagai teknologi yang mampu dipahami sebagai 'sistem adaptif yang mampu belajar sendiri'. AI dapat diklasifikasikan berdasarkan teknologi, tujuan (seperti pengenalan wajah atau gambar), fungsi (seperti pemahaman bahasa dan pemecahan masalah), atau jenis agen (termasuk robot dan mobil tanpa pengemudi). AI juga mencakup berbagai metode dan disiplin ilmu seperti penglihatan, pengenalan suara, dan robotika, serta berfungsi untuk meningkatkan kemampuan manusia tradisional. Kemajuan terkini dalam AI didorong oleh kemajuan dalam daya pemrosesan komputer dan teknik data (United Nations, n.d.).

Secara pengertian *Well-being* atau dapat disebut kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mengalami kepuasan hidup, emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif, serta mampu berfungsi secara optimal melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, terdapatnya tujuan hidup, dan pengembangan potensi diri (Diener, 1984; Ryff, 1989; Seligman, 2011).

Pada sejumlah literatur yang ada, studi mengenai AI dan kesejahteraan psikologis mahasiswa saat ini merujuk

pada berbagai perspektif. Salah satunya dari perspektif agama, penelitian tersebut berkaitan tentang integrasi nilai-nilai psikologi islam dengan teknologi AI pada pemodelan pengelolaan stress dan *burnout* yang ternyata menjadi solusi untuk kemajuan teknologi pelestarian nilai agama (Yusufi et al., 2025). Dari perspektif komunikasi, kampanye literasi digital “SMART” ternyata berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai efek penggunaan AI terhadap kesadaran mental para mahasiswa itu sendiri (Bakrie et al., 2024). Dari perspektif teknologi, penelitian tersebut merujuk pada *chatbot* konseling yang terbukti dapat membantu mahasiswa pada masalah kebingungan terkait pemilihan karier dan tekanan yang muncul selama masa perkuliahan (Khumairo et al., 2022).

Dari perspektif teknologi juga, *cyber counseling hybrid* antara AI dan manusia terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik dan menambah kesejahteraan psikologis mahasiswa BK (Prasetya et al., 2025). Pada perspektif psikologi, secara hasil penelitian semakin tinggi penggunaan AI yang adaptif dan konstruktif, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa (Gunawa, et al., 2025). Dalam perspektif pendidikan, penerapan AI untuk deteksi dini kesehatan mental pada sektor pendidikan memperlihatkan perkembangan yang pesat dan menawarkan potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Yulianita et al., 2025).

Dari temuan-temuan yang ada, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada manfaat AI dalam mendukung proses akademik, konseling, dan kesehatan mental. Sementara itu, kajian yang menitikberatkan pada mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana penggunaan AI dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, pengaruh penggunaan AI terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa kemungkinan melibatkan berbagai mekanisme psikologis, seperti peningkatan efikasi diri, pengurangan beban kognitif, peningkatan dukungan sosial, maupun munculnya ketergantungan teknologi. Keterbatasan tersebut menunjukkan belum adanya kerangka konseptual yang komprehensif mengenai hubungan AI dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, dengan *Systematic Literature Review* dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mensintesis berbagai mekanisme psikologis yang berperan dalam hubungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mensintesis dan memetakan secara sistematis temuan-temuan empiris mengenai hubungan antara penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada konteks penggunaan AI tertentu, kajian ini mengintegrasikan berbagai perspektif keilmuan untuk mengidentifikasi pola temuan, manfaat, risiko, serta mekanisme psikologis yang berperan dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada penyusunan kerangka konseptual yang lebih komprehensif mengenai implikasi penggunaan AI terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi pustaka dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yang mana bukti-bukti ilmiah yang ada disintesis untuk

menjawab pertanyaan penelitian dengan cara yang transparan dan dapat direproduksi, lalu metode ini juga berupaya untuk memasukkan semua bukti yang dipublikasikan mengenai topik dan menilai kualitas bukti tersebut (Lame, 2019).

Jenis model *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan berupa PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) yang merupakan sebuah rancangan untuk membantu para peninjau sistematis melaporkan secara transparan mengapa tinjauan tersebut dilakukan, apa yang dilakukan oleh para penulis, dan apa yang mereka temukan (Page et al., 2021).

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data ilmiah bereputasi yang terindeks Scopus, Sinta, dan Web of Science WoS. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci, yakni “Artificial Intelligence”, “Generative Artificial Intelligence”, “ChatGPT”, “Psychological Well-Being”, “Mental Health”, “Student Well Being”, dan “University Students” yang dihubungkan dengan operator Boolean AND dan OR guna memperoleh artikel yang relevan dengan topik penelitian (Snyder, 2019).

Artikel yang dipilih dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu : (1) artikel penelitian empiris yang membahas penggunaan Artificial Intelligence (AI) pada mahasiswa; (2) memuat variabel kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, atau well-being; (3) diterbitkan dalam rentang tahun 2021 - 2026; (4) tersedia dalam teks lengkap (full text); dan (5) diterbitkan pada jurnal yang terindeks Scopus, SINTA, atau Web of Science. Adapun untuk kriteria eksklusi meliputi artikel berupa editorial, book review, proceeding non-peer reviewed, artikel duplikat, serta artikel yang tidak membahas hubungan AI dengan aspek psikologis mahasiswa.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan tahapan PRISMA 2020 yang terdiri atas identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan artikel yang diikutsertakan (*included*) (Page, et al., 2021). Pada tahap identifikasi diperoleh 500 artikel dari seluruh basis data yang digunakan. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat serta proses *screening* berdasarkan judul dan abstrak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang lolos tahap *screening* kemudian ditelaah secara penuh (*full-text review*) untuk menilai kesesuaian dengan tujuan penelitian. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan diikutsertakan dalam analisis akhir. Pada proses tersebut peneliti menggunakan Claude AI sebagai alat untuk membantu memproses artikel secara efektif dan efisien, peneliti juga telah memberikan prompt yang relevan supaya penelitian ini memiliki validitas yang memadai.

Data dari artikel yang memenuhi suatu kriteria diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi data yang berisi informasi mengenai penulis, tahun publikasi, negara penelitian, tujuan penelitian, karakteristik sampel, metode penelitian, jenis AI yang digunakan, variabel kesejahteraan psikologis yang dikaji, serta temuan utama penelitian. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan *narrative synthesis* dengan mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema-tema utama sehingga dapat menggambarkan pola hubungan antara penggunaan AI dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Popay et al., 2006).

III. HASIL DAN DISKUSI

Dari proses seleksi artikel, peneliti menggunakan *software* Publish or Perish untuk mencari 500 artikel, kemudian menyeleksi artikel-artikel tersebut dengan diagram alir PRISMA berikut ini :

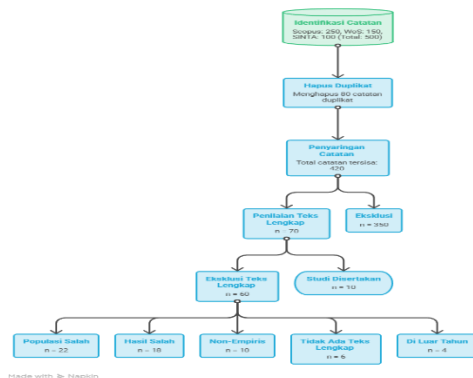


Fig 1. Diagram Alir PRISMA

Berdasarkan diagram alir PRISMA, proses seleksi literatur diawali dengan identifikasi sebanyak 500 artikel yang diperoleh dari basis data Scopus, Web of Science (WoS) dan SINTA menggunakan perangkat lunak Publish or Perish. Selanjutnya, artikel diseleksi melalui proses penghapusan duplikasi, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui telaah teks lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Setelah seluruh tahapan seleksi dilakukan, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan diikutsertakan dalam sintesis naratif dasar analisis hubungan penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Seleksi Artikel

No .	Penulis & Tahun	Judul	Jurnal/Sumber	Tahun	Jenis Penelitian	Populasi/Sampel	Jenis AI	Variabel Well-Being	Temuan Utama	Status
1	Shahza d et al. (2024)	Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning	Heliyon (Cell Press)	2024	Empiris Survei Kuantitatif	– Mahasiswa (smart learning environment)	AI & Media Sosial (smart learning tools)	Mental well-being; performa akademik	Persepsi mahasiswa menunjukkan AI dan media sosial berdampak positif terhadap performa akademik dan kesejahteraan mental dalam konteks smart learning.	LOLOS
2	Jeong et al. (2023)	Deploying a robotic positive psychology coach to improve	User Modeling and User-Adapted Interaction (Springer)	2023	Empiris Eksperimen/RCT	– Mahasiswa perguruan tinggi (college students)	Robot AI (positive psychology coach)	Psychological well-being (kesejahteraan psikologis)	Robot AI berbasis psikologi positif secara signifikan meningkatkan	LOLOS

		college students' psychological well-being							kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan kelompok kontrol.	
3	Huang et al. (2024)	Modelling generative AI acceptance, perceived teachers' enthusiasm and self-efficacy to EFL learners' well-being in the digital era	European Journal of Education (Wiley)	2024	Empiris – SEM Kuantitatif	Mahasiswa EFL (English as Foreign Language learners) di perguruan tinggi	Generative AI (tools pembelajaran bahasa)	Well-being mahasiswa; self-efficacy	Penerimaan terhadap generative AI, antusiasme dosen, dan efikasi diri secara positif memodelkan kesejahteraan mahasiswa EFL di era digital.	LOLOS
4	Lin & Chen (2024)	Artificial intelligence (AI)-integrated educational applications and college students' creativity	BMC Psychology (Springer)	2024	Empiris – Mixed Methods	Mahasiswa perguruan tinggi (college students)	Aplikasi pendidikan berbasis AI	Emosi akademik; kreativitas mahasiswa	Aplikasi pendidikan berintegrasikan AI meningkatkan kreativitas dan emosi akademik positif	LOLOS

		and academic emotions							mahasiswa; persepsi mahasiswa dan dosen umumnya positif.	
5	Alenezi (2024)	The effect of emotional intelligence on higher education: A pilot study on the interplay between AI, emotional intelligence, and e-learning	Multidisciplinary Journal for Education, Social and Technological Sciences	2024	Empiris – Pilot Study Kuantitatif	Mahasiswa pendidikan tinggi (higher education)	AI dalam e-learning	Kecerdasan emosional; kesejahteraan psikologis dalam e-learning	Kecerdasan emosional berinteraksi dengan AI dalam konteks e-learning dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa di pendidikan tinggi.	LOLOS
6	Abdillah et al. (2023)	Enhancing student well-being through AI ChatGPT in the smart education university	E3S Web of Conferences	2023	Empiris – Studi Literatur Awal (Preliminary Review)	Mahasiswa universitas (university students)	ChatGPT (Generative AI)	Student well-being dalam lingkungan belajar cerdas	ChatGPT berpotensi meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dalam lingkungan pendidikan berbasis	LOLOS

		learning environment							teknologi cerdas di universitas.	
7	Rezai et al. (2024)	Disclosing the correlation between using ChatGPT and well-being in EFL learners: Considering the mediating role of emotion regulation	European Journal of Education (Wiley)	2024	Empiris Kuantitatif (Mediation Analysis)	– Mahasiswa EFL (learners di perguruan tinggi)	ChatGPT (Generative AI)	Well-being; regulasi emosi	Penggunaan ChatGPT berkorelasi positif dengan well-being mahasiswa EFL; hubungan ini dimediasi oleh regulasi emosi.	LOLOS
8	Sturgill et al. (2021)	A novel AI-powered emotional intelligence and mindfulness app (Ajivar) for the college student	JMIR Formative Research	2021	Empiris – Pilot Study/RCT	Mahasiswa perguruan tinggi selama pandemi COVID-19	Aplikasi AI (Ajivar) – emotional intelligence & mindfulness	Kesehatan mental; mindfulness; kecerdasan emosional	Aplikasi bertenaga AI untuk kecerdasan emosional dan mindfulness (Ajivar) efektif mendukung	LOLOS

		population during the COVID-19 pandemic							kesehatan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19.	
9	Klos et al. (2021)	Artificial intelligence –based chatbot for anxiety and depression in university students: Pilot randomized controlled trial	JMIR Formative Research	2021	Empiris – RCT (Randomized Controlled Trial)	Mahasiswa universitas (university students)	Chatbot berbasis AI (untuk kecemasan & depresi)	Kecemasan (anxiety); depresi (depression)	Chatbot berbasis AI secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas dalam uji coba acak terkontrol.	LOLOS
10	Karimi & Keshvari (2026)	Learner autonomy driven by generative AI as a source of emotional vulnerability and identity	Teaching and Teacher Education (Elsevier)	2026	Empiris Kualitatif –	Mahasiswa mid-career tingkat tersier (tertiary-level learners)	Generative AI (language tools)	Kerentanan emosional; ketegangan identitas; otonomi belajar	Otonomi belajar yang didorong AI generatif dapat menimbulkan kerentanan emosional dan	LOLOS

		tensions in mid-career tertiary- level language learners							ketegangan identitas pada mahasiswa, terutama yang berada di tengah karier.	
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Hubungan Artificial Intelligence dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan sintesis terhadap 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, didapatkan bahwa penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan tersebut bersifat positif, meskipun terdapat beberapa temuan yang menunjukkan sisi lain dari penggunaan AI.

Menurut Shahzad et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan AI dan media sosial dalam ekosistem smart learning dipersepsikan sebagaimana mahasiswa menjadi faktor yang memberikan dampak positif terhadap performa akademik sekaligus mental well-being. Sejalan dengan itu, Abdillah et al. (2023) menyatakan Chat GPT memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan terutama pada basis teknologi cerdas di universitas. Kedua studi ini mengindikasikan bahwa integrasi AI dalam proses pembelajaran dapat bermanfaat sebagai sumber dukungan psikologis, khususnya saat mahasiswa mengalami tekanan akademik.

Dalam konteks penggunaan AI sebagai alat intervensi langsung terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Klos et al. (2021) menegaskan bahwa chatbot berbasis AI secara signifikan dapat menurunkan gejala kecemasan (*anxiety*) dan depresi pada mahasiswa universitas melalui uji coba acak terkontrol (*randomized controlled trial*). Lebih lanjut, Jeong et al (2023) menunjukkan bahwa robot AI yang dirancang berdasarkan prinsip psikologi positif secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan kelompok kontrol, mengindikasikan bahwa teknologi AI dapat berfungsi layaknya agen pendampingan psikologis yang efektif. Sturgill et al. (2021) juga membuktikan bahwa aplikasi berbasis AI untuk kecerdasan emosional dan *mindfulness* (Ajivar) efektif mendukung kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, suatu konteks yang penuh tekanan psikologis.

Temuan dari studi-studi tersebut konsisten dengan pandangan bahwa AI dapat berperan sebagai mediator antara tuntutan akademik yang tinggi dan kapasitas psikologis mahasiswa. Rezai et al. (2024) secara khusus menemukan bahwa korelasi positif

antara penggunaan ChatGPT dan *well-being* mahasiswa dimediasi secara signifikan oleh regulasi emosi. Artinya, manfaat psikologis AI tidak diperoleh secara otomatis, melainkan bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya ketika berinteraksi dengan teknologi tersebut.

Namun demikian, tidak semua temuan bersifat sepenuhnya positif. Karimi dan Keshvari (2026) mengungkapkan bahwa otonomi belajar yang didorong oleh AI generatif justru dapat menjadi sumber kerentanan emosional dan ketegangan identitas, khususnya pada mahasiswa yang berada di pertengahan karier. Temuan ini mengisyaratkan bahwa hubungan antara AI dan kesejahteraan psikologis bersifat kompleks dan kontekstual, tidak dapat digeneralisasi secara sepihak sebagai hubungan positif semata.

2. Mekanisme Psikologis yang Menjelaskan Hubungan AI dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Kajian terhadap 10 artikel yang diikutsertakan mengidentifikasi sejumlah mekanisme psikologis yang berperan dalam menjelaskan bagaimana penggunaan AI berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mekanisme-mekanisme tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yakni (1) regulasi emosi dan kecerdasan emosional, (2) efikasi diri dan otonomi belajar, serta (3) interaksi sosial dan dukungan afektif.

Pertama, regulasi emosi dan kecerdasan emosional terbukti memainkan peran sentral. Rezai et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan antara ChatGPT dan *well-being* mahasiswa EFL dimediasi oleh kemampuan regulasi emosi. Hal ini berarti bahwa AI tidak secara langsung meningkatkan kesejahteraan, melainkan membuka ruang bagi mahasiswa untuk lebih efektif dalam mengolah pengalaman emosional mereka. Senada dengan itu, Alenezi (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai faktor kunci yang memediasi hubungan antara AI dalam konteks *e-learning* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di pendidikan tinggi. Sturgill et al. (2021) memperkuat temuan ini dengan

menunjukkan bahwa aplikasi AI yang secara eksplisit melatih kecerdasan emosional dan *mindfulness* terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kedua, efikasi diri (*self-efficacy*) dan otonomi belajar turut berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan AI dengan kesejahteraan mahasiswa. Huang et al. (2024) menemukan bahwa penerimaan terhadap AI generatif bersama dengan efikasi diri dan antusiasme dosen secara bersama-sama memodelkan kesejahteraan mahasiswa EFL secara positif. Lin dan Chen (2024) juga menemukan bahwa aplikasi pendidikan berbasis AI meningkatkan emosi akademik positif dan kreativitas mahasiswa, dua dimensi yang erat kaitannya dengan persepsi kompetensi diri. Namun Karimi dan Keshvari (2026) mengingatkan bahwa otonomi belajar yang terlalu didorong AI dapat menimbulkan ketegangan identitas pada mahasiswa mid-career, mengisyaratkan bahwa efikasi diri yang tidak terbentuk secara organik dapat berbalik menjadi sumber tekanan psikologis.

Ketiga, interaksi sosial dan dukungan afektif yang difasilitasi oleh AI turut menjelaskan hubungan positif yang ditemukan. Jeong et al. (2023) menunjukkan bahwa robot AI dengan kemampuan komunikasi berbasis psikologi positif mampu memberikan pengalaman interaksi yang mendukung kesejahteraan secara afektif. Klos et al. (2021) menemukan hal serupa dalam konteks chatbot yang memberikan respons empatik terhadap kecemasan dan depresi mahasiswa. Temuan-temuan ini mengonfirmasi bahwa AI tidak hanya berfungsi sebagai alat kognitif, tetapi juga sebagai agen sosial yang dapat memenuhi sebagian kebutuhan afektif mahasiswa.

3. Implikasi Penelitian

Temuan-temuan yang diperoleh dari sintesis literatur ini memiliki sejumlah implikasi penting, baik pada tataran teoritis maupun praktis.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat gagasan bahwa teknologi AI tidak dapat dipandang semata-mata sebagai alat akademik yang bersifat netral. Bukti dari Rezai et al. (2024), Alenezi (2024), dan Karimi & Keshvari (2026) menunjukkan bahwa AI berinteraksi secara dinamis dengan variabel-

variabel psikologis mahasiswa seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan identitas diri. Hal ini mendukung perspektif *techno-psychological* bahwa adopsi teknologi di lingkungan pendidikan tinggi perlu dianalisis melalui lensa psikologi, bukan hanya dari perspektif pedagogik atau teknis semata.

Secara praktis, temuan penelitian ini berimplikasi pada beberapa hal. Bagi institusi perguruan tinggi, hasil sintesis ini merekomendasikan agar integrasi AI dalam proses pembelajaran disertai dengan program pengembangan kompetensi emosional mahasiswa, mengingat regulasi emosi dan kecerdasan emosional terbukti menjadi mekanisme kunci yang memediasi dampak AI pada kesejahteraan (Alenezi, 2024; Rezai et al., 2024). Bagi tenaga pendidik (dosen), temuan Huang et al. (2024) menunjukkan bahwa antusiasme dosen dalam mengadopsi AI berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mahasiswa, sehingga pelatihan dan pendampingan dosen dalam penggunaan AI perlu mendapat perhatian serius. Bagi pengembang teknologi pendidikan, studi Klos et al. (2021) dan Sturgill et al. (2021) menggarisbawahi potensi besar aplikasi dan chatbot berbasis AI yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya di konteks yang penuh tekanan seperti masa pandemi atau periode ujian.

Bagi peneliti psikologi pendidikan di Indonesia, penelitian ini membuka peluang besar mengingat belum banyaknya studi serupa yang mengangkat konteks mahasiswa Indonesia, khususnya dalam hubungannya dengan nilai-nilai religiusitas, kearifan lokal, dan dinamika psikologis yang khas dalam ekosistem pendidikan tinggi Islam seperti UIN.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan yang perlu diakui secara transparan untuk memberikan gambaran yang proporsional terhadap temuan yang dihasilkan.

Jumlah artikel yang diikutsertakan dalam analisis akhir terbatas pada 10 artikel. Keterbatasan ini berpengaruh pada kedalaman dan keluasan generalisasi temuan. Jumlah yang terbatas ini

terutama disebabkan oleh penerapan kriteria inklusi yang ketat, yakni mensyaratkan bahwa artikel harus secara eksplisit membahas hubungan antara AI dan kesejahteraan psikologis pada populasi mahasiswa, yang mempersempit pool artikel yang tersedia secara signifikan.

Rentang waktu pencarian literatur dibatasi pada tahun 2021 hingga 2026. Pembatasan ini dilakukan secara sengaja untuk memastikan relevansi temuan dengan perkembangan teknologi AI yang sangat pesat, namun konsekuensinya adalah sejumlah studi relevan yang diterbitkan sebelum 2021 tidak turut disertakan dalam analisis.

Mayoritas penelitian yang diikutsertakan bersifat *cross-sectional*, artinya pengukuran dilakukan hanya pada satu titik waktu. Desain ini membatasi kemampuan peneliti untuk menarik kesimpulan kausal mengenai hubungan antara penggunaan AI dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan yang ada lebih mencerminkan asosiasi korelatif daripada hubungan sebab-akibat yang bersifat temporal.

Studi longitudinal yang mengukur dampak jangka panjang penggunaan AI terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa masih sangat terbatas dalam literatur yang tersedia. Absennya studi longitudinal menyebabkan dinamika perubahan kesejahteraan psikologis mahasiswa seiring intensitas penggunaan AI dari waktu ke waktu belum dapat dijelaskan secara memadai. Penelitian dengan desain longitudinal di masa mendatang sangat diperlukan untuk mengisi celah ini.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa AI mampu memberikan manfaat, seperti membantu proses belajar, meningkatkan efikasi diri, mendukung regulasi emosi, serta menjadi media pendukung kesehatan mental melalui chatbot, aplikasi *mindfulness*, maupun teknologi berbasis psikologi positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa AI tidak hanya berfungsi sebagai alat akademik, tetapi juga berpotensi

memberikan dukungan terhadap aspek psikologis mahasiswa.

Di sisi lain, kajian ini juga menemukan bahwa penggunaan AI yang tidak disertai pengelolaan yang baik dapat menimbulkan dampak negatif, seperti ketergantungan, kerentanan emosional, hingga ketegangan identitas. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh AI terhadap kesejahteraan psikologis tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi oleh cara penggunaan, karakteristik individu, serta konteks pembelajaran.

Secara keseluruhan, AI memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila dimanfaatkan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengintegrasikan penggunaan AI dengan penguatan literasi digital, pengembangan keterampilan regulasi emosi, serta layanan pendampingan psikologis agar manfaat teknologi dapat dirasakan secara optimal tanpa mengabaikan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain longitudinal dan melibatkan konteks mahasiswa Indonesia agar pemahaman mengenai dampak AI terhadap kesejahteraan psikologis menjadi lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh partisipan yang telah bersedia berkontribusi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Abdillah, H. Z., Partino, & Madjid, A. (2023). Enhancing student well-being through AI ChatGPT in the smart education university learning environment: A preliminary review of research literature. *E3S Web of Conferences*. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202346402005>
- [2] Alenezi, A. (2024). The effect of emotional intelligence on higher education: A pilot study on the interplay between artificial intelligence, emotional intelligence, and e-learning. *Multidisciplinary Journal for Education, Social and Technological Sciences*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.4995/muse.2024.21028>
- [3] Alifa. (2026, January 16). Dampak AI pada kesehatan mental pelajar: Peluang dan tantangan di era digital. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. <https://fip.unesa.ac.id/dampak-ai-pada-kesehatan-mental-pelajar-peluang-dan-tantangan-di-era-digital/>

- [4] Bakrie, U., Azizah, A. P., Heriani, N., Salsabila, V. A., Rifki, A., Milandani, F. I., & Lestari, A. F. (2024). Dampak AI Yang Mempengaruhi Psikologis Mahasiswa. *Arunika*, 03(01), 46–56. <https://doi.org/10.36782/arunika.v3i01.418>
- [5] Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [6] Gunawan, A. A., Hutapea, B., Tan, E., Budiman, M. L., Chandra, C., & Mooy, M. S. Peran Penggunaan Artificial Intelligence terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa di Universitas X. https://www.researchgate.net/profile/Bonar-Hutapea/publication/405280992_Peran_Penggunaan_Artificial_Intelligence_terhadap_Psychological_Well-Being_Pada_Mahasiswa_di_Universitas_X/links/6a15aa744b954c78f5e8fdff/Peran-Penggunaan-Artificial-Intelligence-terhadap-Psychological-Well-Being-Pada-Mahasiswa-di-Universitas-X.pdf
- [7] Huang, F., Wang, Y., & Zhang, H. (2024). Modelling generative AI acceptance, perceived teachers' enthusiasm and self-efficacy to English as a foreign language learners' well-being in the digital era. *European Journal of Education*, 59(3), e12737. <https://doi.org/10.1111/ejed.12737>
- [8] Jeong, S., Aymerich-Franch, L., Arias, K., Iqbal, T., Riek, L., & Šabanović, S. (2023). Deploying a robotic positive psychology coach to improve college students' psychological well-being. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 33, 891–934. <https://doi.org/10.1007/s11257-022-09337-8>
- [9] Karimi, M. N., & Keshvari, Z. (2026). Learner autonomy driven by (generative) artificial intelligence as a source of emotional vulnerability and identity tensions in mid-career tertiary-level language learners. *Teaching and Teacher Education*, 153, 104847. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104847>
- [10] Khumairo, A., Halik, A., Ningrum, L. K., & Zahra, C. (2022). Efektivitas chatbot konseling terhadap kesehatan mental mahasiswa BPI IAIN Metro: Efektivitas Chatbot konseling terhadap kesehatan mental mahasiswa BPI IAIN Metro. *jurnal.iuqibogor.ac.id*. <https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1257>
- [11] Klos, M. C., Escoredo, M., Joerin, A., Lemos, V. N., Rauws, M., & Bunge, E. L. (2021). Artificial intelligence-based chatbot for anxiety and depression in university students: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 5(8), e20678. <https://doi.org/10.2196/20678>
- [12] Lin, H., & Chen, Q. (2024). Artificial intelligence (AI)-integrated educational applications and college students' creativity and academic emotions: Students and teachers' perceptions and attitudes. *BMC Psychology*, 12, 323. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01825-3>
- [13] Lame, G. (2019). Systematic Literature Reviews: An Introduction. *Proceedings of the International Conference on Engineering Design*, 1(1), 1633–1642. <https://doi.org/10.1017/dsi.2019.169>
- [14] Martin Seligman. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- [15] Najwa, A. (2025). Pengaruh Psikologis Mahasiswa Terhadap Penggunaan AI: Scoping Review. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(3), 547–555. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/13720>
- [16] National Aeronautics and Space Administration. (2026). What is artificial intelligence? NASA. <https://www.nasa.gov/what-is-artificial-intelligence/>
- [17] Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- [18] Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. ESRC Methods Programme.
- [19] Prasetya, Y. Y., Hafizudin, A. M., Nugroho, F. I., A, N. S. R., Fauzan, K., & Rahmaningsih, R. A. (2025). Pengaruh Hybrid AI-Human Cybercounseling terhadap Academic Burnout dan Psychological Well-Being: The Effect of Hybrid AI-Human Cybercounseling on Academic Burnout and Psychological Well-Being. *jurnal.iuqibogor.ac.id*. <https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1923>
- [20] Rezai, A., Soyoof, A., & Reynolds, B. L. (2024). Disclosing the correlation between using ChatGPT and well-being in EFL learners: Considering the mediating role of emotion regulation. *European Journal of Education*, 59(4), e12805. <https://doi.org/10.1111/ejed.12805>
- [21] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [22] Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- [23] Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(6), e27032. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27032>
- [24] Sturgill, R., Martinasek, M., Schmidt, T., & Ghahremanloo, M. (2021). A novel artificial intelligence-powered emotional intelligence and mindfulness app (Ajivar)

for the college student population during the COVID-19 pandemic: Pilot study. *JMIR Formative Research*, 5(9), e26190. <https://doi.org/10.2196/26190>

[25] United Nations. (n.d.). Artificial Intelligence (AI). <https://www.un.org/en/global-issues/artificial-intelligence>

[26] Wang, R., Sun, X., Sun, Y., & Wang, J. (2026). Artificial intelligence in college students' mental health education: Opportunities, challenges, and strategic responses. *Frontiers in Psychology*, 17, 1794568. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794568>

[27] Yusufi, A., Prasetyo, N., Prayoga, G. T., & Ramadhana, M. G. (2025). Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Kecerdasan Buatan: Teori dan Implementasi dalam Pengelolaan Stres dan Burnout. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7618>

[28] Yulianita, S., Widodo, S., Elviani, U., Sari, A. P., & Barri, M. A. F. (2025). Dinamika Pemanfaatan Artificial Intelligence dalam Deteksi Dini Kesehatan Mental Peserta Didik Global 2019–2025. *Jurnal Pendidikan Penciptaan Seni dan Budaya*, 1(2), 62–72. <https://doi.org/10.62710/jppsbs.pffn50>