

PENGUNAAN AI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Rakhmad Fadhillah¹, Bella Dwi Lestari¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung
Jl. Soekarno-Hatta No. 752, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung

rakhmad.112002@gmail.com

Abstrak

Salah satu produk yang muncul dari perkembangan IPTEK selain internet yaitu munculnya berbagai jenis artificial intelligence atau AI dengan fungsinya masing-masing. Munculnya AI saat ini dapat memberikan berbagai dampak, khususnya kepada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan AI pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Bandung dalam meningkatkan kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan penelitian kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Partisipan yang digunakan yaitu 3 orang mahasiswa dan mahasiswi psikologi di Universitas Muhammadiyah Bandung dengan pengumpulan data melalui proses wawancara secara terstruktur. Analisis data dilakukan dengan melalui beberapa tahapan, yaitu mereduksi, mengklasifikasi dan membuat kesimpulan. Hasil dalam penelitian ini yaitu penggunaan AI pada mahasiswa dapat digunakan untuk mempermudah suatu pekerjaan seperti menjadikan tugas-tugas perkuliahan lebih mudah dan cepat untuk diselesaikan. Selain itu, AI dapat menjadi salah satu media untuk meningkatkan kesehatan mental melalui informasi yang dapat diberikan oleh AI dan media untuk mendiagnosis gangguan tertentu. Namun, penggunaan AI dalam meningkatkan kesehatan mental juga dapat memberikan dampak lain seperti munculnya ketergantungan pada AI, menurunnya interaksi sosial hingga munculnya perilaku self diagnose yang dapat berdampak buruk karena informasi yang diberikan oleh AI yang sepenuhnya tidak dapat dipercaya.

Kata kunci: kesehatan mental; mahasiswa psikologi; penggunaan AI

Abstract

One of the products that arise from the development of science and technology besides the internet is the emergence of various types of artificial intelligence or AI with their respective functions. The emergence of AI today can have various impacts, especially on students. This study was conducted to determine the description of the using AI in psychology students at the University Muhammadiyah Bandung in improving mental health. The approach used is qualitative research with a case study research method. The participants used were 3 psychology students with data collected through a structured interview process. Data analysis was carried out through several stages, namely reducing, classifying, and making conclusions. The results show that the use of AI by students can be used to making lecture assignments easier and faster to complete. In addition, AI can be a medium to improve mental health through information that can be provided by AI and a medium to diagnose certain disorders. However, the use of AI in improving mental health also have other impacts, such as the emergence of dependence on AI, decreased social interaction and the emergence of self-diagnosing behavior, it could be dangerous because AI's information is completely unreliable.

Keywords: AI utilization; mental health; psychology students

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi atau IPTEK adalah salah satu bagian yang cukup sulit untuk dihindari oleh seluruh lapisan masyarakat dan salah satu produk yang muncul dari adanya perkembangan IPTEK yaitu internet. Penggunaan internet sendiri di masyarakat sudah muncul bahkan di hampir seluruh sektor kehidupan. Akses yang mudah dan cepat serta banyaknya kegiatan yang dapat dilakukan dalam internet, seperti untuk berkomunikasi atau berniaga menjadikan internet sebagai bagian yang penting dan tidak dapat dilepaskan oleh masyarakat (Yulianti, 2022). Selain internet, produk lain yang muncul sebagai dampak dari adanya perkembangan IPTEK yaitu munculnya teknologi *artificial intelligence* atau kecerdasan buatan.

Teknologi *artificial intelligence* atau AI sampai saat ini masih menjadi salah satu topik pembahasan yang cukup ramai diperbincangkan. Teknologi AI mulai dikenal oleh masyarakat yaitu sekitar tahun 2022 melalui suatu program atau aplikasi *chatbot*, yaitu chatGPT yang dikembangkan oleh OpenAI (OpenAI, 2022). Cara chatGPT bekerja yaitu dengan cara memproses suatu perintah atau pertanyaan yang diberikan oleh *user* atau pengguna. Proses yang cepat, keakuratan yang tinggi dan kalimat yang dihasilkan cukup baik menjadikan banyak pengguna terkesan dengan chatGPT (Setiawan & Luthfiyani, 2023). Dengan demikian, hal ini tentu dapat membuat pengguna chatGPT semakin meningkat di seluruh kalangan. Namun, seiring dengan bertambahnya waktu, terdapat beberapa teknologi AI lain yang dapat digunakan, seperti jasperAI, microsoft copilot, perplexityAI dan sebagainya.

Dengan banyaknya variasi yang muncul dari teknologi AI, hal ini menjadikan AI lebih mudah untuk diakses, termasuk oleh mahasiswa psikologi. Sama seperti mahasiswa lainnya, mahasiswa psikologi dapat menggunakan AI sebagai sarana untuk menyelesaikan suatu tugas, membuat sarana pembelajaran, menganalisis suatu data dan sebagainya. Baik atau buruknya dampak dari penggunaan teknologi AI ditentukan oleh penggunaannya sendiri seperti penggunaan teknologi AI yang berlebihan dapat menyebabkan munculnya beberapa gangguan seperti kecemasan dan depresi hingga ketergantungan teknologi (Gumelar, 2023). Namun, penggunaan teknologi AI yang baik juga dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan produktivitas, menganalisis data dengan mudah, meminimalisir *human error* hingga meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting bagi setiap orang. Kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Handayani, 2022). Namun, pentingnya kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia saat ini masih tergolong minim. Hal ini ditandai dengan terdapat sekitar 17,95 juta remaja di Indonesia teridentifikasi memiliki gangguan mental (Zulfikar, 2024). Selain itu, adapun menurut Dr. Celestinus Eigya Munthe (dalam Kementerian Kesehatan, 2021) menjelaskan bahwa terdapat sekitar 20% dari seluruh populasi di Indonesia memiliki potensi untuk mengalami gangguan mental. Lebih lanjut, tingginya angka potensi gangguan mental yang dapat terjadi di masyarakat juga diperburuk oleh kurangnya tenaga ahli yang dapat menangani gangguan mental seperti psikiater atau psikolog.

Tingginya angka gangguan mental yang terjadi di Indonesia, maka hal ini dapat memberikan beberapa dampak buruk seperti menurunnya produktivitas masyarakat pada jangka panjang yang dapat menambah beban beberapa pihak seperti keluarga dan pemerintah (Ayuningtyas, dkk., 2018). Selain itu, beberapa dampak lain yang dapat terjadi yaitu munculnya gangguan psikosis, meningkatnya penggunaan obat-obatan, menurunnya kualitas hidup hingga bunuh diri (Nur, dkk., 2023). Dengan banyaknya dampak buruk yang terjadi ketika memiliki gangguan mental, maka kesadaran akan kesehatan mental di masyarakat masih perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya fungsi atau manfaat dari kesehatan mental, seperti *prevention* atau pencegahan terhadap munculnya gangguan psikologis, *amelioration* atau perbaikan pada tingkah laku serta *preservation* atau kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian yang sehat (Ardiansyah, dkk., 2023). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental yaitu dengan menggunakan AI.

Penggunaan AI sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental merupakan salah satu opsi yang dapat digunakan saat ini. Kurangnya tenaga ahli seperti psikolog atau psikiater, biaya yang mahal serta stigma buruk terkait gangguan mental menjadikan AI memiliki potensi untuk dapat digunakan dalam mengurangi gangguan mental atau meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, banyaknya jenis AI yang dapat digunakan seperti salah satunya yaitu *chatbot* yang dapat digunakan untuk mencari informasi terkait kesehatan mental. 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 (Maskanah, 2022; Winata & Anggraeni, 2023).

Berdasarkan pada uraian fenomena masalah yang terjadi, penggunaan AI dapat dilakukan oleh setiap orang, termasuk salah satunya yaitu mahasiswa psikologi. Penggunaan AI yang dapat digunakan oleh mahasiswa psikologi untuk meningkatkan kesehatan mental di masyarakat melalui kegiatan kesehatan mental atau untuk meningkatkan kesehatan mental dirinya sendiri, serta masih sedikitnya penelitian yang membahas keterkaitan antara AI dan kesehatan mental, khususnya dari perspektif mahasiswa psikologi menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran penggunaan AI pada mahasiswa psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental.

METODE

Desain penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Creswell (2009) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk menggali dan mengetahui makna dari suatu fenomena permasalahan yang terjadi pada individu atau kelompok. Penggunaan pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih rinci dan jelas dari setiap partisipan atau responden. Kemudian, metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Creswell (2016) menjelaskan studi

kasus sebagai analisis terhadap suatu peristiwa, aktivitas atau kasus yang terjadi pada seseorang secara lengkap atau mendalam.

Partisipan penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi psikologi di Universitas Muhammadiyah Bandung. Penentuan responden dilakukan dengan melakukan wawancara kepada beberapa responden secara acak terkait dengan penggunaan AI dan keterlibatan dalam aktivitas atau kegiatan kesehatan mental. Kemudian, peneliti mengambil responden sebanyak 3 orang berdasarkan pada tingginya intensitas penggunaan AI dan keterlibatan dalam kegiatan kesehatan mental. Kemudian, adapun karakteristik dari kriteria responden yaitu sebagai berikut (lihat tabel 1).

Tabel 1.

Kriteria responden

Inisial	Usia	Jenis Kelamin
SADL	22 tahun	Laki-laki
NSF	23 tahun	Perempuan
RN	22 tahun	Laki-laki

Instrumen

Teknik pengambilan data dilakukan melalui metode wawancara dengan jenis terstruktur. Fadhallah (2021) menjelaskan wawancara terstruktur sebagai proses wawancara dengan cara menyusun terlebih dahulu *guideline* wawancara yang bersifat tidak dapat diubah sebelum disampaikan kepada responden. Kemudian, adapun *guideline* wawancara yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut (lihat tabel 2).

Tabel 2.

Guideline wawancara

No.	Pertanyaan
1.	Apakah anda pernah menggunakan AI ?
2.	Seberapa sering anda menggunakan AI ?
3.	Apakah AI memberikan dampak kepada anda ?
4.	Apakah anda pernah menggunakan AI untuk mencari informasi terkait kesehatan mental ?
5.	Apakah anda terlibat dalam aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental ?
6.	Apakah anda melibatkan AI dalam aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental tersebut ?

Prosedur penelitian

Proses wawancara dilakukan melalui aplikasi *zoom* secara *online* dengan tanggal, waktu pengambilan data dan durasi wawancara sebagai berikut (lihat tabel 3).

Tabel 3.

Proses wawancara

Inisial	Tanggal	Waktu	Durasi
SADL	10 Juli 2024	20:00 WIB	12 menit 52 detik
NSF	12 Juli 2024	09:00 WIB	14 menit 18 detik
RN	13 Agustus 2024	15:00 WIB	11 menit 34 detik

Analisis data

Setelah proses wawancara dilakukan, selanjutnya analisis data dilakukan dengan melewati beberapa tahapan. Miles, dkk. (2014) menjelaskan bahwa terdapat beberapa teknik analisis data yang dapat dilakukan dalam penelitian kualitatif, yaitu dengan cara mempersingkat data yang telah diperoleh sesuai dengan informasi yang dibutuhkan untuk kemudian dilakukan penyajian data berdasarkan pada data yang telah direduksi. Setelah penyajian data dilakukan, tahapan selanjutnya yaitu mengklasifikasi data yang diperoleh untuk kemudian dibuat sebuah kesimpulan.

Untuk meningkatkan kualitas dari hasil penelitian, penelitian ini juga melewati beberapa tahapan validitas dan reliabilitas. Validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu *member checking* dengan cara membawa hasil penelitian kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan *feedback* terhadap kesesuaian antara apa yang disampaikan oleh responden dengan hasil penelitian yang disusun oleh peneliti dan pengecekan secara keseluruhan untuk mendapatkan *feedback* dari pihak auditor eksternal (Creswell, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa jenis AI dengan berbagai fungsi yang digunakan oleh tiga responden, yaitu sebagai berikut (lihat tabel 4).

Tabel 4.

Jenis-jenis AI yang digunakan beserta fungsinya

Responden	Jenis AI	Fungsi
SADL	ChatGPT	Menjawab pertanyaan atau perintah yang diberikan oleh pengguna
	Quillbot	Melakukan pemeriksaan sistematika penulisan, parafrase hingga menerjemahkan kedalam bahasa tertentu
NSF	Perplexity.AI	Mencari informasi yang bersumber dari sumber yang tepat
	Canva	Membuat suatu gambar tertentu sesuai dengan yang diperintahkan
RN	ChatGPT	Menjawab pertanyaan atau perintah yang diberikan oleh pengguna

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan, intensitas penggunaan AI pada setiap responden berada pada tingkat intensitas yang berbeda-beda, seperti RN yang menyatakan cukup sering dalam menggunakan AI.

“Aku lumayan sering sih kalau pake AI, kalau bisa dibilang tiap hari ee ya tiap hari gitu, kalau yang sering e dipake sekarang chatGPT”
(RN, 13 Agustus 2024)

Namun, hal tersebut berbeda dengan SADL yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan AI dalam dirinya saat ini sudah menurun.

“... Jarang si, kalo pas lagi nugas kadang-kadang pake AI” (SADL, 10 Juli 2024)

Sedangkan pada NSF menjelaskan bahwa ia hanya menggunakan AI ketika situasi-situasi tertentu saja, seperti saat terdesak saja.

“Aku menggunakan AI ketika kepepet aja sih kalau ada hal yang *urgent* banget atau lagi butuh info cepet sama emang lagi males nyarinya, jadi pake AI” (NSF, 12 Juli 2024)

Selanjutnya, penggunaan AI pada ketiga responden memberikan beberapa dampak secara positif seperti membuat tugas tertentu menjadi lebih efisien, hal ini cukup sesuai dengan RN yang menyatakan bahwa AI dapat memudahkan pekerjaan seperti tugas perkuliahan atau pekerjaan lainnya.

“... dampak yang paling kerasa pastinya tugas jadi keliatan lebih gampang aja, lebih cepet beres gitu ya e khususnya buat tugas-tugas kuliah” (RN, 13 Agustus 2024)

Kemudian, hal ini didukung oleh SADL yang menyatakan bahwa AI dapat meringankan suatu pekerjaan karena bahasa yang digunakan pada AI yang cukup mudah dimengerti.

“... aku lebih mudah paham suatu konsep karena bahasa AI itu simpel dan ya paling mengefisienkan pekerjaan aku” (SADL, 10 Juli 2024)

Selain menurut SADL dimana AI dapat meringankan suatu pekerjaan, hal ini juga didukung oleh NSF yang menyatakan bahwa AI dapat membuat suatu pekerjaan menjadi lebih mudah hingga menambah wawasan.

“Pastinya ngasih dampak dan manfaat juga bagi kita. Misalnya buat mempermudah kerjaan apa gitu atau pada untuk menambah atau mencari wawasan yang sebelumnya kita tidak tahu atau kita tidak paham” (NSF, 12 Juli 2024)

Selanjutnya, penggunaan AI bagi SADL terhadap meningkatkan kesehatan mental dapat digunakan pada aktivitas-aktivitas tertentu, seperti psikoedukasi, pembuatan konten pada media sosial yang bertemakan psikologi maupun infografis.

“... pake AI dulu buat ngerangkum materi untuk psikoedukasi sama dulu buat poster gitu yang pastinya kalimatnya itu harus menarik, jadi itu dibantu sama AI. Kalo infografis juga sama, kalimatnya harus menarik jadi dibantu AI juga” (SADL, 10 Juli 2024)

Kemudian, penggunaan AI bagi RN adalah sebagai media untuk mencari informasi tertentu terkait kesehatan mental seperti gejala dari suatu gangguan.

“... waktu itu aku pernah sih make AI buat nyari gejala gangguan gitu pake AI, kayak keseringan ngelamun atau sering pusing tanpa sebab itu ee pertanda apa, apa masuk ke gangguan e apanya [...] fisik eee atau udah psikis atau dua-duanya” (RN, 13 Agustus 2024)

Selanjutnya, penggunaan AI bagi RN dalam meningkatkan kesehatan mental yaitu dengan mencari informasi terkait tips-tips meningkatkan kesehatan mental.

“hmm kalau untuk ningkatin kesehatan mental pake AI paling buat nyari tips gitu sih, yang belum lama ini dicari tips biar nggak cemas atau gugup gitu pas ketemu orang sama cara biar bisa ngurangin pikiran negatif ke orang lain [...]” (RN, 13 Agustus 2024)

Namun, NSF menyatakan bahwa penggunaan AI dalam mencari informasi terkait kesehatan mental masih perlu dipertimbangkan lagi, hal ini disebabkan oleh sumber yang tidak sepenuhnya dapat dipercaya serta dapat menimbulkan sebuah kondisi *self diagnose* dan ketergantungan pada AI.

“... kalau buat nyari informasi soal kesehatan mental lebih baik jangan pake AI ya, soalnya ini bisa bikin mendiagnosis sama jadi ketergantungan sama AI. jadi apa-apa AI, apa-apa AI gitu. Cuma AI ini masih bisa dipake kok, contoh buat desain poster psikoedukasi soalnya dulu aku pernah pake di canva, jadi bisa *generate* gambar gitu” (NSF, 12 Juli 2024)

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan diatas, terdapat beberapa jenis AI dengan fungsinya masing-masing yang digunakan, seperti fitur pada canva yang dapat membuat suatu gambar berdasarkan perintah, quillbot yang dapat menjadi penerjemah, melakukan parafrase dan sebagainya. Namun, terdapat beberapa jenis AI juga yang memiliki fungsi yang sama, seperti chatGPT dan perplexity.AI yang berfungsi untuk menjawab berbagai pertanyaan atau perintah. Meskipun terdapat banyak sekali AI yang dapat digunakan dengan

fungsi yang berbeda-beda, pada dasarnya salah satu fungsi dari AI adalah untuk membuat suatu pekerjaan atau tugas-tugas tertentu menjadi lebih efisien.

Fungsi AI dalam meringankan suatu pekerjaan tidak hanya berlaku untuk kalangan tertentu atau pekerjaan-pekerjaan tertentu saja, tetapi hampir seluruh kalangan bahkan setiap pekerjaan juga dapat dipermudah oleh AI tersebut, termasuk salah satunya yaitu mahasiswa program studi psikologi. Sama seperti dengan mahasiswa dari program studi lainnya, mahasiswa program studi psikologi juga akan dihadapkan dengan berbagai tugas-tugas perkuliahan, seperti melakukan psikoedukasi, membuat infografis dan sebagainya. Dengan adanya AI, berbagai tugas-tugas perkuliahan yang dihadapi dapat dengan mudah untuk diselesaikan dengan cepat. Hal ini disebabkan oleh AI yang dapat dengan mudah dan dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama, sedikitnya biaya yang harus dikeluarkan untuk mengakses AI bahkan gratis hingga tidak sepenuhnya membutuhkan pemeliharaan atau *maintenance* dan sebagainya (Bhbosale, dkk. 2020).

Selain dapat mempermudah suatu tugas atau pekerjaan, AI juga memiliki potensi untuk digunakan sebagai salah satu media dalam meningkatkan kesehatan mental, karena AI yang dapat memberikan informasi terkait kesehatan mental. Hal ini telah buktikan oleh adanya beberapa penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan AI seperti *chatbot* dapat meningkatkan kesehatan mental, bahkan *chatbot* ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk konseling (Oh, dkk., 2017; Lee, dkk., 2017; Alrazaq, dkk., 2020). Selain itu, penggunaan AI juga dijadikan sebagai media untuk mendiagnosis suatu gangguan psikologis. Hal ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian dimana AI dapat digunakan untuk memprediksi beberapa gangguan, seperti depresi, bipolar, post traumatic stress disorder atau PTSD hingga mendeteksi munculnya risiko bunuh diri pada seseorang (Wu, dkk., 2016; Reece & Danforth, 2017; Choi, dkk., 2018; Coppersmith, dkk., 2018; Marmar, dkk., 2019).

Namun, disamping adanya dampak positif pada penggunaan AI, adapun beberapa dampak negatif pada penggunaan AI seperti munculnya ketergantungan pada teknologi dan menurunnya kemampuan dalam mengambil keputusan. Penelitian oleh Suharyat & Lusiana (2023) menyatakan bahwa penggunaan AI akan berdampak pada munculnya ketergantungan apabila digunakan secara berlebihan yang juga akan berdampak pada menurunnya kemampuan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian lain oleh Ahmad, dkk. (2023) juga menyatakan bahwa penggunaan AI dapat memberikan dampak berupa menurunnya kemampuan pengambilan keputusan, sehingga hal ini dapat berdampak pada meningkatnya rasa malas dalam diri seseorang.

Selain beberapa dampak diatas, penggunaan AI juga dapat memberikan dampak lain, seperti menurunnya interaksi sosial. Penelitian yang telah dilakukan oleh Tandiyono (2024) dalam hasil wawancaranya menyatakan bahwa salah satu subjeknya sudah merasa tidak antusias ketika berinteraksi dengan manusia karena merasa letih dan lebih menyukai berinteraksi dengan AI. Hal ini disebabkan oleh munculnya perasaan berinteraksi dengan AI juga sudah sama seperti berinteraksi dengan manusia. Kemudian, adapun dampak lain yang dapat muncul yaitu perilaku *self diagnose* berdasarkan informasi yang didapatkan dari AI. Benjamin Tolchin

(dalam Reardon, 2023) menyatakan bahwa penggunaan AI membuat beberapa pasiennya melakukan diagnosis terhadap diri sendiri sesuai dengan gejala-gejala tertentu. Lebih lanjut, hal ini dapat berdampak buruk karena informasi dari AI yang sepenuhnya tidak dapat dipercaya.

Selain pernyataan oleh Benjamin Tolchin diatas, hal tersebut juga didukung oleh Kuroiwa, dkk. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat ketepatan dalam mendiagnosis gangguan fisik oleh AI adalah tidak konsisten. Tidak konsistennya AI dalam mendiagnosis gangguan fisik juga berlaku dalam kesehatan mental, khususnya dalam mendiagnosis gangguan mental. Kemudian, penelitian lain oleh Yan, dkk. (2022) menyatakan bahwa gangguan mental bersifat cukup kompleks dan subjektif, sehingga dibutuhkan tenaga ahli seperti dokter, psikolog atau psikiater dalam mendiagnosisnya dengan berbagai pertimbangan.

KESIMPULAN

Penggunaan AI dapat memberikan dampak positif dan negatif. Membuat suatu pekerjaan atau tugas menjadi mudah dan dapat menjadi media untuk meningkatkan kesehatan mental seperti memberikan informasi terkait kesehatan mental hingga mendiagnosis gangguan-gangguan tertentu, baik gangguan fisik maupun gangguan psikis. Namun, adapun dampak negatif dari penggunaan AI membuat seseorang menjadi ketergantungan terhadap teknologi, menurunnya interaksi sosial dan pengambilan keputusan hingga munculnya perilaku *self diagnose*. Selain itu, rendahnya tingkat keakuratan AI dalam memberikan informasi terkait kesehatan mental atau mendiagnosis gangguan tertentu menjadikan AI harus digunakan dengan berbagai pertimbangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan atau responden yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and safety of using chatbots to improve mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
- Ahmad, S. F., Han, H., Alam, M. M., Rehmat, M., Irshad, M., Arraño-Muñoz, M., & Ariza-Montes, A. (2023). Impact of artificial intelligence on human loss in decision making, laziness and safety in education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-14.
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Kusumawaty, I., ... & Akhriansyah, M. (2023). Kesehatan mental. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bhbosale, S., Pujari, V., & Multani, Z. (2020). Advantages and disadvantages of artificial intelligence. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 77, 227-230.

- Choi, S. B., Lee, W., Yoon, J. H., Won, J. U., & Kim, D. W. (2018). Ten-year prediction of suicide death using cox regression and machine learning in a nationwide retrospective cohort study in south korea. *Journal of Affective Disorders*, 231, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.019>
- Coppersmith, G., Leary, R., Crutchley, P., & Fine, A. (2018). Natural language processing of social media as screening for suicide risk. *Biomedical informatics Insights*, 10, 1178222618792860. <https://doi.org/10.1177/1178222618792860>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches: Third Edition*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Jakarta: UNJ Press.
- Gumelar, G. (2023). Menavigasi tantangan dan menciptakan peluang: Peran vital ilmu psikologi di era kecerdasan buatan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1). <http://doi.org/10.21009/JPPP.121.01>
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental: Mental Hygiene*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Kementerian Kesehatan (2021, Oktober 07). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kuroiwa, T., Sarcon, A., Ibara, T., Yamada, E., Yamamoto, A., Tsukamoto, K., & Fujita, K. (2023). The potential of ChatGPT as a self-diagnostic tool in common orthopedic diseases: Exploratory study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e47621.
- Lee, D., Oh, K. J., & Choi, H. J. (2017). The Chatbot feels you - a counseling service using emotional response generation. *2017 IEEE international conference on big data and smart computing (BigComp)*, pp. 437-440.
- Marmar, C. R., Brown, A. D., Qian, M., Laska, E., Siegel, C., Li, M., Abu-Amara, D., Tsiartas, A., Richey, C., Smith, J., Knoth, B., & Vergyri, D. (2019). Speech-based markers for posttraumatic stress disorder in US veterans. *Depression and Anxiety*, 36(7), 607–616. <https://doi.org/10.1002/da.22890>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena self-diagnosis di era pandemi COVID-19 dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook third edition*. SAGE Publications, Inc.
- Nur, H. A., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan mental dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *CENDEKIA UTAMA. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, Vol. 12(1), 66-74. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1298>
- Oh, K. J., Lee, D., Ko, B., Hyeon, J., & Choi, H. J. (2017). Empathy bot: Conversational service for psychiatric counseling with chat assistant. *MEDINFO 2017: Precision Healthcare through Informatics*, pp. 1235-1235.
- OpenAI. (2022, November 30). *Introducing ChatGPT*. <https://openai.com/index/chatgpt/>.
- Rearbon, S. (2023). AI chatbots can diagnose medical conditions at home. How good are they?. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/ai-chatbots-can-diagnose-medical-conditions-at-home-how-good-are-they/>.
- Reece, A. G., & Danforth, C. M. (2017). Instagram photos reveal predictive markers of depression. *EPJ Data Science*, 6(1), 15. <http://dx.doi.org/10.1140/epjds/s13688-017-0110-z>

- Setiawan, A., & Luthfiyani, U. (2023). Penggunaan ChatGPT untuk pendidikan di era education 4.0: Usulan inovasi meningkatkan keterampilan menulis. *JURNAL PETISI (Pendidikan Teknologi Informasi)*, 4(1), 49-58. <https://doi.org/10.36232/jurnalpetisi.v4i1.3680>
- Suharyat, Y., & Lusiana. (2023). Artificial intelligent: Positive and negative role in education management. *International Conference on Education* (pp. 349-357). <https://jurnalfaktarbiyah.iainkediri.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1651>.
- Tandiyono, T. E. (2024). Serangan masif artificial intelligence pada sumber daya manusia: Pengaruh dan dampak psikologi generasi Z (1997–2012): Studi kasus pada subjek IN-01. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 167-191. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.203>
- Winata, E. Y. & Anggraeni, E. (2023). Perilaku self diagnosis pada generasi Z society 5.0. *Proceeding Of Student Conference*, 1(6), 84–93. <https://conference.uts.ac.id/index.php/Student/article/view/594>.
- Wu, M. J., Passos, I. C., Bauer, I. E., Lavagnino, L., Cao, B., Zunta-Soares, G. B., Kapczinski, F., Mwangi, B., & Soares, J. C. (2016). Individualized identification of euthymic bipolar disorder using the Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery (CANTAB) and machine learning. *Journal of Affective Disorders*, 192, 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.12.053>
- Yan, W. J., Ruan, Q. N., & Jiang, K. (2022). Challenges for artificial intelligence in recognizing mental disorders. *Diagnostics*, 13(1), 2. <https://doi.org/10.3390/diagnostics13010002>
- Yulianti, C. (2022, November 10). Jaringan Internet: Pengertian, Manfaat, dan Dampak Penggunaannya. Detik. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6397268/jaringan-internet-pengertian-manfaat-dan-dampak-penggunaannya>.
- Zulfikar, F. (2024, Januari 20). Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia punya Masalah Mental, ini Gangguan yang diderita. Detik. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>.