

## Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Minat Belajar Pengguna Artificial Intelligence

Nurul Azmi Rauf<sup>1\*</sup>, Putry Arisandy<sup>2</sup>, Putri Ghefira Alifah Taswil<sup>3</sup>, Muh. Rezky Pratama Susilo<sup>4</sup>, Nurul Magfira Azz<sup>5</sup>, Andhika<sup>6</sup>, Nurfitriany Fakhri<sup>7</sup>, Tri Sulastri<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding e-mail : nurulrauf12@gmail.com

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Artificial Intelligence;  
Manajemen stres;  
Minat belajar.

#### Article History

Received: Apr 14, 2025  
Revised : June 01, 2025  
Accepted : June 14, 2025

### ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, khususnya artificial intelligence (AI). Masalah stres yang buruk mampu membuat minat belajar menjadi menurun. Apakah hadirnya AI mampu membantu pelajar dalam meringankan beban akademik yang berujung pada manajemen stres yang baik, ataupun sebaliknya. Pertanyaan tersebut menjadi dasar dalam menjalankan penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini yaitu 120 pelajar maupun mahasiswa pengguna AI yang dipilih menggunakan metode stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala manajemen stres dan skala minat belajar dengan menggunakan skala likert. Sebelum dilakukan analisis regresi sederhana, dilakukan pengujian asumsi klasik terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas dan juga uji linearitas. Didapatkan hasil dari kedua uji asumsi terpenuhi ( $p > 0,05$ ). Hasil uji hipotesis yang didapatkan yaitu  $0,00 < 0,05$ , sehingga terdapat pengaruh manajemen stres terhadap minat belajar pengguna artificial intelligence. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan artificial intelligence pada sistem pendidikan sangat bermanfaat terlebih dalam penyelesaian tugas dan juga meningkatkan kemampuan pelajar dan mahasiswa beradaptasi terhadap teknologi baru yang mendukung proses pembelajaran.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license*



**To cite this article :** Nurul Azmi Rauf. (2025). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Minat Belajar Pengguna Artificial Intelligence. *Journal of Education Psychology and Social Development*, 1(1), 17-26.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat dalam era Revolusi Industri 4.0 telah melahirkan berbagai fenomena baru yang tidak ditemukan pada era industri sebelumnya. Integrasi teknologi digital dan sistem cerdas menjadi ciri utama dari transformasi ini, termasuk kemunculan teknologi artificial intelligence (AI) yang kini memainkan peran penting dalam kehidupan manusia modern (Yahya & Hidayat, 2023). AI merupakan salah satu kemajuan signifikan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi, yang dirancang dengan kemampuan menyerupai kecerdasan manusia—seperti adaptasi, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta pembelajaran mandiri (Manongga, Rahardja, Sembiring, Lutfiani, & Yadila, 2022). Inovasi ini tidak hanya mendorong efisiensi di sektor industri, tetapi juga mulai membentuk cara berpikir, berinteraksi, dan belajar di lingkungan pendidikan global.

Penggunaan AI dalam pendidikan telah membuka peluang besar untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran. Teknologi ini memungkinkan personalisasi pengalaman belajar, peningkatan motivasi, serta penyediaan umpan balik adaptif sesuai kebutuhan mahasiswa (Rodrigues et al., 2023). Banyak institusi pendidikan di seluruh dunia telah mengadopsi sistem pembelajaran berbasis AI untuk mendukung pembelajaran digital yang lebih

fleksibel dan menarik (Koraishi, 2023). Namun demikian, adopsi AI juga menimbulkan tantangan baru, terutama dalam aspek psikologis mahasiswa. Tekanan untuk beradaptasi dengan teknologi digital dan meningkatnya beban kognitif dapat menimbulkan stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan mental dan minat belajar mahasiswa. Dengan demikian, meskipun AI berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran, penggunaannya juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis jika tidak diimbangi dengan manajemen stres yang baik.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap stres akademik akibat tuntutan akademik yang tinggi, tekanan prestasi, dan beban tugas yang kompleks (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Kondisi ini berdampak negatif terhadap motivasi dan minat belajar, serta dapat menyebabkan kelelahan psikologis dan penurunan performa akademik (Musabiq & Isqi, 2018). Stres akademik yang tidak tertangani dapat menurunkan ketertarikan mahasiswa terhadap proses pembelajaran, sehingga berimplikasi pada rendahnya minat belajar (Mumpuni & Wulandari, 2010). Menurut Djamarah (2011), minat belajar berfungsi sebagai dorongan intrinsik yang menstimulasi motivasi belajar dan menentukan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, stres yang tidak dikelola secara efektif berpotensi menghambat terbentuknya minat belajar yang optimal.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa AI memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan minat belajar mahasiswa (Muchminiin, Rahmadhani, Muqorobin, Mustaghfirullah, & Luthfi, 2022) dan berperan dalam membantu mengurangi stres akademik (Chaerulisma, Fitriawan, Jannatin, & Fayruz, 2023). Zawacki-Richter et al. (2019) juga menegaskan bahwa penerapan artificial intelligence dalam pendidikan tidak hanya meningkatkan efisiensi proses belajar, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar melalui interaksi yang lebih menarik, dukungan berkelanjutan, dan personalisasi pembelajaran. Temuan Muchminiin et al. (2022) mendukung hal tersebut dengan menunjukkan bahwa 67% responden setuju bahwa penggunaan AI berdampak positif terhadap peningkatan motivasi dan minat belajar mahasiswa.

Namun, temuan-temuan tersebut umumnya masih membahas pengaruh AI terhadap peningkatan motivasi belajar dan penurunan stres secara terpisah, tanpa mengkaji keterkaitan antara keduanya secara konseptual maupun empiris (Muchminiin et al., 2022; Chaerulisma, Fitriawan, Jannatin, & Fayruz, 2023). Padahal, manajemen stres merupakan faktor psikologis penting yang dapat menentukan sejauh mana mahasiswa memanfaatkan AI secara optimal dalam kegiatan belajar (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Musabiq & Isqi, 2018). Stres yang tidak dikelola dengan baik terbukti dapat menurunkan motivasi dan minat belajar mahasiswa, sedangkan pengelolaan stres yang efektif mampu meningkatkan keterlibatan akademik dan prestasi belajar (Mumpuni & Wulandari, 2010; Djamarah, 2011). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya melengkapi dan memperluas kajian terdahulu dengan menelaah pengaruh manajemen stres terhadap minat belajar mahasiswa pengguna AI, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran AI tidak hanya sebagai alat bantu akademik, tetapi juga sebagai sarana yang mendukung kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar di lingkungan pendidikan tinggi.

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengeksplorasi kecerdasan buatan sebagai alternatif untuk mengelola manajemen stress pada mahasiswa. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana kecerdasan buatan (AI) dapat berdampak positif pada tingkat minat belajar mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan mengidentifikasi adanya pengaruh signifikan mengenai manajemen stress terhadap minat belajar mahasiswa pengguna AI. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan tinggi.

## **METHOD**

### **Desain Penelitian**

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang dilandaskan pada data konkret yang berbentuk angka yang diukur dengan uji statistik sebagai instrumen dalam perhitungannya (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian adalah siswa ataupun mahasiswa pengguna aplikasi ataupun website berbasis AI atau Artificial Intelligence.

### **Partisipan**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling. Stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi menjadi strata ataupun sub-kelompok homogen berdasarkan suatu karakteristik tertentu (Arieska & Herdiani, 2018). Alasan dipilihnya teknik pengambilan sampel ini karena lebih mudah dalam memastikan bahwa setiap sub-kelompok dalam suatu populasi sudah terwakili secara memadai dalam sampel yang diambil.

### **Instrumen**

Instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form yang terdiri skala manajemen stres milik Chaerulisma, Fitriawan, Jannatin dan Rahma (2023), serta skala minat belajar Muchminiin, Rahmadhani, Muqorobin, Mustaghfirullah dan Luthfi (2022).

### **Pengambilan Data**

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai dasar untuk pengumpulan data dari responden sesuai dengan kriteria yang dimiliki. Kuesioner adalah sebuah metode yang digunakan dalam proses pengumpulan data melalui pemberian pertanyaan dan pernyataan secara tertulis oleh peneliti kepada responden untuk memperoleh jawaban (Sugiyono, 2016). Kriteria penelitian adalah pelajar yang memakai AI dalam proses pendidikannya sehari-hari.

### **Penyebaran data**

Kuesioner disebar melalui daring kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Responden menjawab keseluruhan butir pertanyaan beserta memberikan persetujuan atas informed consent yang telah dicantumkan di laman kuesioner. Kuesioner berisi pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan AI, manajemen stres dan minat belajar.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap pengujian statistik, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Seluruh proses analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25 untuk Windows. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sebagai syarat utama dalam analisis statistik parametrik. Pengujian dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, dengan ketentuan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) (Sugiyono, 2016). Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Pengujian ini dilakukan dengan prosedur Test of Linearity pada SPSS, dengan kriteria bahwa hubungan antarvariabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi juga lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) (Ghozali, 2016).

Tahap akhir analisis adalah uji hipotesis, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana terdapat pengaruh signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat berdasarkan hasil uji sebelumnya. Teknik yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana, karena penelitian

ini hanya melibatkan dua variabel utama, yaitu manajemen stres sebagai variabel independen dan minat belajar sebagai variabel dependen. Model regresi ini mengasumsikan adanya hubungan linear antara kedua variabel, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen stres terhadap minat belajar mahasiswa pengguna AI (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017).

## RESULTS AND DISCUSSION

### Analisis Deskriptif

Bagian ini menyajikan data demografis responden yang mencakup jenis kelamin, kelompok usia, dan tingkat pendidikan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik partisipan penelitian pengguna artificial intelligence (AI). Rincian distribusi responden disajikan pada Tabel 1.

**Table 1.** Demography

Jenis Kelamin	Frekuensi
Laki-laki	30
Perempuan	90
N	120
15 – 17 tahun	17
18 – 20 tahun	44
21 – 23 tahun	59
N	120
SMA	21
D-3	1
D-4	2
S1	95
S2	1
N	120

Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki komposisi yang bervariasi berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan tingkat pendidikan. Secara umum, data menunjukkan kecenderungan dominasi pada satu kelompok tertentu di setiap kategori, yang mengindikasikan adanya distribusi yang tidak merata namun tetap representatif terhadap karakteristik populasi mahasiswa pengguna AI. Variasi karakteristik tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil responden yang terlibat dalam penelitian ini.

### Uji Asumsi

Bagian ini menyajikan hasil analisis deskriptif yang mencakup nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan data pada variabel manajemen stres dan minat belajar sebelum dilakukan pengujian lebih lanjut. Rincian hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 2.

**Table 2.** Mean dan Standar Deviasi Variabel

Variabel	Mean	Std. Deviasi
Minat Belajar	38,45	10,291
Manajemen Stress	18,15	4,037

Berdasarkan output SPSS diatas, dapat dilihat bahwa pada variabel minat belajar memiliki nilai mean sebesar 38,45 dan standar deviasi sebesar 10,291. Sedangkan untuk variabel manajemen stres memiliki nilai mean sebesar 18,15 dan standar deviasi sebesar 4,037.

### Uji Normalitas

Bagian ini menyajikan hasil uji normalitas data untuk memastikan bahwa data pada masing-masing variabel penelitian memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan analisis lanjutan. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil pengujian untuk variabel manajemen stres dan minat belajar dapat dilihat pada Tabel 3.

**Table 3.** Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Manajemen Stres	0,200	Normal
Minat Belajar	120	

Mengacu pada hasil analisis uji normalitas diatas, nilai 0,200. Sehingga nilai  $P > 0,05$ , artinya data yang terdapat pada variabel manajemen stres dan minat belajar terdistribusi normal dan memenuhi syarat normalitas.

### Uji Linearitas

Bagian ini menampilkan hasil uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel manajemen stres dan minat belajar bersifat linear. Uji ini dilakukan menggunakan prosedur *Test of Linearity* dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi yang menggambarkan tingkat hubungan antarvariabel, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

**Table 4.** Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linerity	Keterangan
Manajemen Stres	0,680	Linear
Minat Belajar	N 120	

Mengacu pada hasil analisis uji linearitas diatas, bisa dilihat bahwa nilai signifikansi yang didapat yaitu 0,680. Berdasarkan dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $p > 0,05$ , berarti kedua variabel yaitu manajemen stres dan minat belajar memiliki hubungan yang linear dan syarat uji linieritas terpenuhi.

### Uji Hipotesis

Bagian ini menyajikan hasil uji hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel manajemen stres terhadap minat belajar pada pengguna artificial intelligence (AI). Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25. Nilai signifikansi yang diperoleh menjadi dasar dalam menentukan diterima atau ditolaknya hipotesis penelitian. Rincian hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 5.

**Table 5.** Uji Hipotesis

Variabel	df	f	Sig.	Keterangan
Manajemen Stres	0,680	19.042	0.000	H1 diterima
Minat Belajar	N 120			

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diatas, bisa dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh manajemen stress terhadap minat belajar pada pengguna Artificial Intelligence.

Melihat bukti uji hipotesis sebelumnya, terlihat bahwa secara pengujian dan mengacu pada syarat uji statistik yang ada. Maka hipotesis yang diambil pada penelitian ini ialah  $H_1$  yang berbunyi “terdapat pengaruh dari manajemen stress terhadap minat belajar pengguna artificial intelligence”. Dibuktikan dari hasil analisis data yang memperlihatkan nilai signifikansi senilai 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga dinyatakan terdapat pengaruh signifikan dari manajemen stress itu sendiri terhadap minat belajar dari pengguna AI. Temuan yang ada pada penelitian ini selaras dengan argumen-argumen pendukung dari beberapa hasil penelitian terdahulu.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitorus dan Murti (2024) hadirnya AI mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kreatif dan efisien yang membuat siswa siap menghadapi tantangan masa depan. AI juga dapat memberikan peluang pembelajaran yang interaktif dan lebih menarik lagi untuk para siswa. Cyber university juga menggunakan game-based learning dengan bantuan AI agar membantu meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam penelitian ini juga permasalahan seperti stres akademik dan kesulitan belajar sudah diintervensi

lebih awal sehingga siswa mendapatkan dukungan khusus dalam pengerjaan tugas akademik. Dengan hadirnya AI, pihak Cyber University tetap memantau dan membantu siswa dalam mengembangkan kebijakan penggunaan teknologi AI.

Hadirnya AI bisa memudahkan seseorang dalam mencari solusi atas setiap permasalahannya. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Chaerulisma, Fitriawan, Jannatin, dan Rahma (2023) menghasilkan temuan yaitu sebagian besar responden dikalangan mahasiswa mengalami tingkat stress yang tinggi sehingga hadirnya AI memudahkan mereka dalam pengerjaan tugas akademik dan menjadikan AI sebagai tempat mencari solusi atas permasalahan yang mereka alami. Tingkat stres yang dirasakan bisa memberikan efek negatif sehingga mengurangi kemampuan mahasiswa dalam meningkatkan prestasi di dunia perkuliahan. Beban akademik merupakan salah satu yang menjadi faktor utama mengapa mahasiswa bisa merasakan stres, sehingga dengan hadirnya AI mahasiswa mampu menjadikan AI sebagai teman mengobrol. Hal ini dapat menunjukkan bahwa AI mampu membantu seseorang dalam memberikan dukungan emosional.

Hadirnya AI bisa memudahkan seseorang dalam mencari solusi atas setiap permasalahannya dan mampu mengurangi tingkat stres seseorang. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Yahya, Wahyudi, dan Hidayat (2023) mendapatkan hasil bahwa AI memiliki potensi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam proses pembelajaran, termasuk memberikan pengalaman belajar bagi tiap individu dan bisa menyesuaikan gaya belajar tiap siswa. Meskipun AI menawarkan banyak fitur atau manfaat, tentu saja peran guru masih sangat dianggap penting. Guru berperan memberikan pengawasan, dukungan emosional serta melakukan penilaian terhadap siswa yang tidak akan bisa digantikan oleh teknologi. Dengan adanya pengenalan terhadap artificial intelligence, siswa bisa lebih siap beradaptasi dengan perubahan teknologi yang terus berlanjut. Secara keseluruhan penelitian ini menggambarkan pentingnya integritas AI dalam pendidikan sembari tetap mempertahankan peran manusia dalam proses pembelajaran.

Ahmad, Han, Alam, Rehmat, Irshad, Arrano-Munoz, dan Ariza-Montes (2023) menjelaskan bahwa artificial intelligence juga memiliki dampak terhadap kognitif manusia, salah satu dampak yang paling signifikan adalah munculnya rasa malas yang berakibat pada kehilangan pengambilan keputusan. Hasil penelitian ini melihat bahwa artificial intelligence yang membantu manusia dari berbagai aspek dalam kehidupan, termasuk dalam pendidikan yang dalam hal ini membantu dalam proses belajar, ternyata mampu membuat manusia melemah dalam melakukan pengambilan keputusan dan juga membuat manusia semakin malas. Artificial intelligence membuat manusia malas karena manusia merasa bahwa artificial intelligence mampu mengerjakan apa yang seharusnya menjadi tugas yang harus dikerjakan.

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Basha (2024) menjelaskan bahwa artificial intelligence juga memiliki pengaruh yang tidak baik terhadap performansi langsung dari siswa dalam hal akademik, penelitian ini melihat siswa dalam melaksanakan tugas langsung yang diberikan oleh pengajar dan di aplikasikan langsung dalam kelas, siswa yang dalam keseharian mengerjakan tugas menggunakan artificial intelligence memiliki kemampuan performansi langsung yang kurang, dikarenakan dalam pengerjaan tugas selalu menggunakan artificial intelligence dalam mencari tahu berbagai jawaban yang dibutuhkan untuk pengerjaan tugas. Hal ini membuat penurunan performansi pada siswa dalam melaksanakan tugas secara langsung.

Ambarita dan Nurrahmatullah (2024) menjelaskan bahwa dampak artificial intelligence yang berkaitan dengan proses belajar siswa adalah mengenai kemalasan siswa untuk melakukan proses analisa. Hal ini menjadi memiriskan ketika siswa tidak lagi mampu melakukan proses analisa diakibatkan oleh penggunaan artificial intelligence yang terlalu sering. Akibatnya dalam

melakukan analisa, siswa tidak lagi menggunakan kemampuan kognitifnya, namun menggunakan bantuan artificial intelligence dalam melakukan analisa terhadap proses belajar, seperti materi-materi yang diajarkan maupun tugas-tugas yang diberikan.

Jika dikaitkan lebih jauh terhadap implikasi artificial intelligence dalam psikologi dunia maya, ada beberapa pandangan yang bisa dilihat untuk mengkaji lebih jauh terkait artificial intelligence dalam psikologi dunia maya, apalagi yang berkaitan dengan proses belajar. Untuk membentuk minat belajar yang baik, manajemen stres pada siswa harus menjadi perhatian. Jika hampir keseluruhan siswa menggunakan artificial intelligence maka tentu diperlukan langkah untuk memfasilitasi siswa. Seperti dalam konteks belajar bisa digunakan proses pembelajaran berbentuk proyek yang menggunakan artificial intelligence dalam pengerjaan proyek tersebut. Sehingga bukan pelarangan terhadap artificial intelligence yang dilakukan, tapi bagaimana memfasilitasi siswa sehingga mampu memaksimalkan potensi dan menumbuhkan minat dalam belajar.

### CONCLUSIONS

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh manajemen stres terhadap minat belajar pengguna artificial intelligence. Temuan dari penelitian memperlihatkan bahwa individu yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik memiliki kecenderungan untuk memanfaatkan teknologi artificial intelligence sebagai alat pembelajaran. Temuan penelitian juga melihat bahwa stres bukan hanya memengaruhi psikologis semata, namun juga berdampak pada kapasitas individu untuk beradaptasi terhadap teknologi baru yang mendukung proses pembelajaran.

Implikasi dari penelitian yang telah dilakukan adalah dalam konteks pendidikan berbasis teknologi, khususnya pada era society 5.0 yang kebanyakan melihat peranan artificial intelligence yang telah berintegrasi dengan sistem pembelajaran yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan juga memiliki kontribusi pada bidang psikologi dunia maya. Dengan memadukan psikologi dan teknologi, penelitian bisa membuka wawasan baru mengenai pengembangan dan strategi-strategi intervensi yang bisa dilakukan untuk pengembangan pembelajaran.

Pada ranah yang lebih luas, penelitian berkontribusi pada literatur dalam psikologi dunia maya dengan memaparkan tentang pandangan baru mengenai *artificial intelligence* yang ternyata mampu membantu pelajar dalam mengelola stres, sehingga pelajar mampu memiliki minat belajar yang tinggi. Dengan memahami bahwa pengelolaan stres memiliki peran kunci yang memengaruhi minat pelajar dalam belajar, maka bisa digunakan atau dicoba berbagai macam intervensi dalam upaya meningkatkan proses pembelajaran yang dilakukan baik oleh siswa maupun mahasiswa.

### REFERENCES

- 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.
- Ambarita, N., & Nurrahmatullah, M. F. (2024). Impacts of artificial intelligence on student learning: A systematic literature review. *Jurnal Varidika*, 13-30.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Basha, J. Y. (2024). The negative impacts of ai tools on students in academic and real-life



- performance. *International journal of social sciences and commerce*, 1, 3, 1-16.
- Cameron, G., Cameron, D., Megaw, G., Bond, R., Mulvenna, M., O'Neill, S., & McTear, M. (2017). *Towards a chatbot for digital counselling. Proceedings of the 31st International BCS Human Computer Interaction Conference (HCI 2017)*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14236/ewic/HCI2017.24>
- Chaerulisma, H. F., Fitriawan, I. D. R., Jannatin, A. A., & Rahma, F. (2023). Ai sebagai alternatif solusi manajemen tingkat stres mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Sains Dan Teknologi*, 13(1), 427-432. <https://doi.org/10.36499/psnst.v13i1.9224>
- Dham, V., Rai, K., & Soni, U. (2021). Mental stress detection using artificial intelligence models. *International Conference on Mechatronics and Artificial Intelligence (ICMAI) 2021*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1950/1/012047>
- Gumelar, G. (2023). Catatan editor: Menavigasi tantangan dan menciptakan peluang, peran vital ilmu psikologi di era kecerdasan buatan. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 12(1), 1-4. <https://doi.org/10.21009/jppp.121.01>
- Kankaria, R. V., Agrawal, A., Barot, H., & Godbole, A. (2021). RAAH.ai: An interactive chatbot for stress relief using Deep Learning and Natural Language Processing. *12th International Conference on Computing Communication and Networking Technologies (ICCCNT) (Pp. 1- 7)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1109/ICCCNT51525.2021.9579957>
- Koraishi, O. (2023). Teaching english in the age of ai: embracing ChatGPT to optimize EFL materials and assessment. *Language Education And Technology*, 3(1). <https://langedutech.com/letjournal/index.php/let/article/view/48>
- Manongga, D., Rahardja, U., Sembiring, I., Lutfiani, N., & Yadila, A. B. (2022). Dampak kecerdasan buatan bagi pendidikan. *Adi Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2), 41-55.
- Maula, S. R., Aprillian, S. D., Rachman, A. W., & Azman, M. N. M. (2023). Ketergantungan mahasiswa Universitas Jember terhadap artificial intelligence (AI). *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1), 01-13. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.608>
- McCarthy, J. (2007). From here to human-level AI. *Artificial Intelligence*, 171(18), 1174-1182. <https://doi.org/10.1016/j.artint.2007.10.009>
- Muchminiin, M. A., Kevin, M., & Rahmadhani, A. (2022). Pengaruh penggunaan artificial intelligence ( ai ) terhadap minat belajar mahasiswa teknik informatika angkatan 2022. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo Alamat: Jl. Budi Utomo No. 10, Ronowijayan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur.*, 2(4), 56-62.
- Muchminiin, M. A., Rahmadhani, M. K. A., Muqorobin, S., Mustaghfirullah, F., & Luthfi, O. S. (2022). Pengaruh penggunaan artificial intelligence ( ai ) terhadap minat belajar mahasiswa teknik informatika angkatan 2022. *Mars : Jurnal Teknik Mesin, Industri, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 2(4), 56-62.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. ANDI.
- Musabiq, S., & Isqi, K. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nelliraharti. (2024). Pengaruh artificial intelligence (ai) terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Journal of Education Science (JES)*, 10(1), 139-151.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Dasar-dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*. SIBUKU MEDIA.
- Rodrigues, L., Palomino, P. T., Toda, A. M., Klock, A. C. T., Pessoa, M., Pereira, F. D., Oliveira, E. H. T., Oliveira, D. F., Cristea, A. I., Gasparini, I., & Isotani, S. (2023). How personalization affects motivation in gamified review assessments. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 1-38.
- Sitorus, M., & Murti, M. D. F. (2024). Analisis pengaruh penggunaan artificial intelligence pada pembelajaran di cyber University. *Jurnal Ilmu Komputer Sistem Informasi & Teknologi Informasi (Innotech)*, 1(2), 90-101.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Wang, P. (2019). On defining artificial intelligence. *Journal of Artificial General Intelligence*, 10(2),

1–37. <https://doi.org/10.2478/jagi-2019-0002>

Yahya, M., & Hidayat. (2023). Prosiding seminar nasional implementasi artificial intelligence (AI) di Bidang pendidikan kejuruan pada era revolusi industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional*, 190–199.

Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., & Gouverneur, F. (2019). Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education – where are the educators? *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 0–27. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0171-0>