

Intensitas Penggunaan ChatGPT terhadap Ketergantungan Kognitif Generasi Z Jakarta Selatan

¹Kenzie Muhammad Azri, ²Hari Otang Sasmita, ³Guruh Ramdani, ⁴Fahmi Fuad Cholagi
^{1,2,3,4}Komunikasi Digital dan Media, IPB University

Alamat Surat

Email: kenzieazri@apps.ipb.ac.id

Article History:

Diajukan: 21 Juli 2025; Direvisi: 2 Desember 2025; Accepted: 5 Mei 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan ketergantungan kognitif pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Sebanyak 107 responden dilibatkan melalui penyebaran kuesioner yang mengukur frekuensi penggunaan ChatGPT serta kecenderungan ketergantungan dalam proses berpikir. Analisis dilakukan melalui uji linearitas, koefisien determinasi, dan uji t parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan signifikan, dengan intensitas penggunaan memberikan kontribusi terhadap peningkatan ketergantungan kognitif meskipun bukan menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi. Uji t mengonfirmasi bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar kecenderungan individu untuk mengalihkan sebagian proses berpikirnya kepada sistem AI. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT berpotensi membentuk pola ketergantungan kognitif pada generasi muda, terutama ketika digunakan secara intens tanpa keterampilan literasi digital yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis untuk memastikan pemanfaatan ChatGPT secara seimbang dan tetap mendukung kemandirian kognitif.

Kata kunci: ChatGPT, Generasi Z, Ketergantungan kognitif, Kecerdasan buatan.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the intensity of ChatGPT usage and cognitive dependence among Generation Z in South Jakarta. A total of 107 respondents participated through a questionnaire measuring their frequency of interaction with ChatGPT and their tendency to rely on the system during thinking processes. Data were analyzed using linearity tests, the coefficient of determination, and partial t-tests. The results show that the relationship between both variables is linear and statistically significant, indicating that higher usage intensity contributes to increased cognitive dependence, although it is not the only influencing factor. The partial t-test confirms that individuals who frequently use ChatGPT are more likely to shift portions of their cognitive activities to the AI system. These findings suggest that intensive use of generative AI may shape cognitive patterns among young users. Therefore, strengthening digital literacy and critical thinking skills is essential to ensure balanced and responsible use of ChatGPT.

Keywords: ChatGPT, Generation Z, Cognitive Dependence, Artificial Intelligence.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan kecerdasan buatan telah membawa perubahan besar dalam cara individu mencari, menggunakan, dan memproses informasi. Teknologi berbasis AI kini hadir dalam berbagai

aktivitas manusia, mulai dari pendidikan hingga pekerjaan. AI dapat berupa program komputer yang berdiri sendiri, atau tertanam di dalam perangkat keras atau mesin yang mempunyai fungsi tertentu (Gema, 2022). Generasi muda menjadi kelompok yang paling cepat beradaptasi dan memanfaatkan teknologi tersebut. Hal ini membuat AI bukan lagi sekadar inovasi teknis, melainkan bagian dari praktik komunikasi sehari-hari. Perubahan ini turut membentuk cara berpikir dan berinteraksi dengan informasi.

Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* dengan tingkat literasi digital yang tinggi karena sejak awal terbiasa hidup di tengah teknologi dan internet. Mereka memanfaatkan beragam platform digital dan alat berbasis kecerdasan buatan, termasuk ChatGPT, untuk memperoleh penjelasan cepat, terstruktur, dan mudah dipahami dalam mendukung proses belajar. Kemudahan akses, kecepatan respons, dan kemampuan ChatGPT memberikan penjelasan langkah demi langkah membuatnya semakin melekat dalam rutinitas akademik mereka. Namun, berbagai studi juga menyoroti potensi konsekuensi kognitif, seperti kecenderungan *cognitive offloading* dan berkurangnya kemandirian berpikir ketika pengguna terlalu mengandalkan model bahasa ini untuk memecahkan masalah (Oliński & Sieciński, 2025).

Kemudahan yang disediakan oleh ChatGPT memungkinkan pengguna mengakses informasi tanpa harus melakukan pencarian manual atau pemrosesan mendalam. Situasi ini berpotensi mendorong pengguna mengandalkan sistem secara berulang dalam menyelesaikan tugas akademik maupun non-akademik, sehingga muncul fenomena *cognitive offloading*. Ketika kebiasaan tersebut terbentuk, individu dapat mulai mengurangi keterlibatan aktif dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan. Pola ini menandai adanya pergeseran dari kerja kognitif mandiri menuju ketergantungan pada bantuan teknologi, yang menurut studi dapat menurunkan keterlibatan mental dan kemampuan berpikir kritis. Fenomena tersebut penting untuk dikaji lebih jauh terkait dampak jangka panjang penggunaan AI dalam pendidikan (Zhai et al., 2024).

Ketergantungan kognitif muncul ketika individu menyerahkan sebagian proses berpikirnya kepada teknologi yang dianggap lebih cepat dan efisien. Dalam penggunaan AI generatif, kondisi ini terlihat dari kecenderungan meminta bantuan sistem untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sebenarnya masih dapat dikerjakan secara mandiri. Kebiasaan tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri pengguna terhadap kemampuan analisisnya sendiri. Dalam jangka panjang, pola ketergantungan ini dapat melemahkan kemampuan refleksi serta memengaruhi kualitas pengambilan keputusan. Oleh karena itu, fenomena ini perlu diperhatikan secara serius sebagai bagian dari dampak penggunaan teknologi AI (Risiko & Gilbert, 2016).

Risiko lain yang muncul adalah berkurangnya kebiasaan melakukan evaluasi kritis terhadap informasi. Menurut Paul dan Elder (2014), kemampuan berpikir kritis hanya dapat berkembang ketika individu terbiasa menelaah dan memverifikasi informasi secara mandiri. Ketika seseorang terbiasa menerima jawaban otomatis dari teknologi seperti AI, maka proses membandingkan, memfilter, dan menilai kualitas informasi dapat melemah. Penggunaan teknologi yang tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai juga dapat menimbulkan pola berpikir dangkal serta mengurangi kemampuan memahami materi secara mendalam. Kondisi ini semakin signifikan pada generasi yang sangat bergantung pada kecepatan akses informasi, sehingga evaluasi kritis sering kali terabaikan.

Dalam dunia pendidikan, penggunaan ChatGPT semakin berkembang seiring meningkatnya kebutuhan mahasiswa akan dukungan pembelajaran yang cepat dan terstruktur. Banyak mahasiswa memanfaatkan platform ini untuk memahami konsep sulit atau mencari ide dalam pengerjaan tugas. Namun, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan intensif AI seperti ChatGPT dapat memicu *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan mengandalkan jawaban otomatis alih-alih berpikir mandiri (Abbas, 2024). Ketergantungan berlebihan ini dapat mengurangi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif, sehingga berpotensi mengganggu proses belajar jangka panjang. Karena itu, penting untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan ChatGPT dapat memengaruhi pola belajar mahasiswa.

Fenomena penggunaan ChatGPT yang tinggi tidak hanya terjadi dalam konteks akademik, tetapi juga dalam kegiatan sehari-hari. Generasi Z sering menjadikan sistem ini sebagai rujukan utama ketika membutuhkan informasi atau nasihat cepat, karena kecenderungan mereka untuk mencari informasi secara instan melalui teknologi digital (Abbas, 2024). Penggunaan yang demikian intens menunjukkan bahwa ChatGPT telah menjadi bagian penting dari cara mereka mengambil keputusan dan menyeleksi informasi. Perubahan dalam pola konsumsi informasi ini mencerminkan transformasi digital yang terus berlangsung dan mempercepat adaptasi generasi muda terhadap lingkungan digital. Transformasi tersebut perlu dikaji dengan seksama karena dapat memengaruhi aspek kognitif serta perilaku konsumen informasi mereka.

Meskipun penggunaannya sangat luas, kajian ilmiah mengenai dampak ChatGPT terhadap ketergantungan kognitif masih terbatas, terutama dalam konteks Indonesia. Sejumlah studi tentang AI lebih berfokus pada manfaat teknologi tanpa mengulas secara mendalam risiko jangka panjang terhadap cara berpikir pengguna; hal ini juga disorot oleh Dwivedi et al. (2023) yang menekankan bahwa penelitian mengenai implikasi kognitif dari AI masih berada pada tahap awal. Padahal, pemahaman mengenai potensi ketergantungan sangat penting sebagai dasar penyusunan kebijakan literasi digital yang komprehensif. Kekurangan literatur yang membahas hubungan antara intensitas penggunaan dan ketergantungan kognitif menunjukkan adanya celah penelitian yang signifikan. Celah ini perlu diisi untuk memberikan gambaran empiris yang lebih lengkap mengenai dampak penggunaan AI generatif pada mahasiswa.

Generasi Z menjadi kelompok yang menarik untuk diteliti karena mereka memiliki akses tinggi terhadap teknologi digital dan secara intens menggunakan platform AI dalam kehidupan sehari-hari (Savin et al., 2024). Keterpaparan yang kuat terhadap teknologi seperti ChatGPT menjadikan mereka representasi penting dalam memahami perubahan pola kognitif akibat penggunaan AI. Observasi terhadap kelompok ini memungkinkan pemahaman lebih jelas mengenai bagaimana teknologi digunakan di aktivitas keseharian mereka. Temuan tersebut juga dapat mengungkap risiko maupun peluang yang muncul dari interaksi intens dengan AI. Dengan demikian, analisis terhadap kelompok ini memiliki nilai strategis dalam memahami efek transformasi digital pada generasi muda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan tingkat ketergantungan kognitif pada Generasi Z. Risiko ketergantungan semacam ini sejalan dengan gagasan dalam buku *Digital Minimalism* oleh Cal Newport (2019), yang menjelaskan bagaimana penggunaan teknologi secara intens dapat memengaruhi fokus, pola pikir, dan kebiasaan kognitif. Temuan empiris dari penelitian ini diharapkan dapat mendukung upaya meningkatkan literasi digital, mendorong penggunaan teknologi yang lebih seimbang. Selain itu, hasil kajian dapat membantu pendidik dan pembuat kebijakan memahami kecenderungan perilaku digital Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk menggali dampak AI terhadap proses berpikir dan pengambilan keputusan.

2. METODE

Objek dalam penelitian ini adalah hubungan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan ketergantungan kognitif pada individu dari kelompok Generasi Z. Penelitian dilakukan terhadap 107 responden yang memenuhi kriteria usia Generasi Z. Adapun lokasi penelitian ditetapkan di Jakarta Selatan karena wilayah ini memiliki tingkat akses teknologi digital yang tinggi. Pengumpulan data dilaksanakan pada periode November 2025. Informasi ini memberikan gambaran mengenai ruang lingkup dan konteks penelitian yang dilakukan.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner sekala likert yang disebar secara online. Kuesioner terdiri dari item yang mengukur dua variabel utama, yaitu intensitas penggunaan ChatGPT dan tingkat ketergantungan kognitif. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji melalui uji validitas untuk melihat korelasi setiap item terhadap skor total, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha sebagaimana direkomendasikan oleh Taber (2018), guna memastikan konsistensi dan kelayakan instrumen. Metode pengumpulan data ini

dipilih agar mampu memperoleh informasi yang relevan dan representatif dari responden dalam jumlah besar. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan meliputi statistik non-parametrik untuk melihat hubungan antarvariabel, serta regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan ChatGPT terhadap ketergantungan kognitif. Analisis ini mencakup perhitungan koefisien determinasi (R^2), uji linearitas, serta uji t pada koefisien regresi. Seluruh proses analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, sehingga hasil yang diperoleh bersifat objektif, terukur, dan dapat dipertanggungjawabkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan penelitian yang diperoleh melalui analisis data kuantitatif terhadap hubungan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan ketergantungan kognitif pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Seluruh hasil analisis disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pola hubungan antarvariabel, mulai dari uji linearitas, kekuatan kontribusi variabel, hingga pengujian pengaruh secara parsial. Setiap hasil kemudian dianalisis lebih lanjut dalam pembahasan untuk menjelaskan makna temuan dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian. Penyajian berikut diorganisasikan dalam beberapa subbagian agar interpretasi data menjadi lebih terstruktur dan mudah dipahami.

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan ketergantungan kognitif pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Analisis dilakukan menggunakan beberapa tahap uji statistik, yaitu uji linearitas, koefisien determinasi, dan uji t parsial. Uji-uji tersebut penting untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan valid, memenuhi asumsi, dan mampu menjelaskan hubungan antarvariabel secara akurat. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh uji memenuhi kriteria statistik yang diperlukan.

3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel intensitas penggunaan ChatGPT (X) dan ketergantungan kognitif (Y) mengikuti pola garis lurus dan tidak mengalami penyimpangan yang signifikan. Uji ini penting dilakukan karena regresi linear sederhana hanya dapat diterapkan apabila hubungan antarvariabel benar-benar linear. Dengan demikian, hasil uji linearitas menjadi fondasi utama sebelum dilakukan analisis lanjutan seperti regresi, uji t parsial, ataupun pengujian model secara keseluruhan.

Tabel 1. Hasil uji linearitas

<i>Hubungan Variabel</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Linearity</i>	16,958	<0,001	<i>Linear Signifikan</i>
<i>Deviation from Linearity</i>	1,297	0,229	<i>Tidak Menyimpang Dari Linearitas</i>

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 1 menunjukkan nilai Sig. pada komponen Linearity < 0.001, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel X dan Y signifikan secara linear. Artinya, setiap peningkatan intensitas penggunaan ChatGPT cenderung diikuti oleh peningkatan ketergantungan kognitif secara konsisten. Di sisi lain, nilai Sig. pada Deviation from Linearity = 0.229, atau lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pola linear. Dengan kata lain, hubungan kedua variabel berjalan stabil tanpa fluktuasi bentuk kurva yang mengganggu model.

Temuan ini tidak hanya menguatkan kelayakan teknis penggunaan regresi linear sederhana, tetapi juga memperlihatkan pola hubungan yang teratur antara penggunaan ChatGPT dan ketergantungan kognitif. Pengguna yang semakin sering menggunakan ChatGPT berpotensi semakin terbiasa mengalihkan proses berpikirnya pada sistem kecerdasan buatan tersebut. Hal ini mendukung adanya fenomena *habitual dependency*, yaitu pola ketergantungan yang muncul secara bertahap seiring peningkatan frekuensi penggunaan.

Selain itu, linearitas hubungan ini menunjukkan bahwa respons pengguna terhadap teknologi tidak bersifat sporadis atau tidak beraturan. Generasi Z, yang merupakan responden dalam penelitian ini, cenderung mengembangkan hubungan yang stabil dengan teknologi, termasuk ChatGPT, sesuai dengan karakter mereka yang sangat akrab dengan digitalisasi. Konsistensi ini memperkuat argumen bahwa penggunaan ChatGPT bukan hanya interaksi sesekali, namun menjadi bagian dari proses kognitif sehari-hari.

Dari perspektif teoritis, linearitas berimplikasi bahwa setiap peningkatan penggunaan memiliki dampak yang terukur pada ketergantungan kognitif. Tidak terdapat titik kritis atau pembalikan pola yang mengisyaratkan bahwa hubungan melemah pada tingkat penggunaan tertentu. Sebaliknya, hubungan yang lurus ini memberi dasar kuat bagi penyusunan model prediktif yang lebih andal. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi syarat kelayakan analisis regresi dan dapat digunakan untuk menguji pengaruh variabel secara lebih komprehensif.

3.3 Uji Koefisien Regresi (R dan R²)

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel intensitas penggunaan ChatGPT dalam menjelaskan perubahan pada variabel ketergantungan kognitif. Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai korelasi $R = 0.367$, yang berarti hubungan berada pada kategori sedang. Meskipun tidak terlalu kuat, hubungan ini cukup stabil dan menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel yang tidak bersifat kebetulan.

Tabel 2. Hasil uji koefisien regresi

<i>Statistik</i>	<i>Nilai</i>
<i>R</i>	<i>0.367</i>
<i>R Square</i>	<i>0.135</i>
<i>Adjusted R²</i>	<i>0.127</i>
<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>0.923</i>

Sumber: Data diolah, 2025

Nilai $R^2 = 0.135$ mengindikasikan bahwa 13.5% variasi ketergantungan kognitif dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan ChatGPT. Meskipun angka ini tidak besar, nilai tersebut tetap signifikan karena menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT memiliki kontribusi nyata terhadap kecenderungan individu untuk bergantung pada sistem AI dalam proses berpikir. Sebaliknya, 86.5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti karakteristik pribadi, gaya belajar, literasi teknologi, dan lingkungan sosial.

Perbedaan yang kecil antara R^2 dan Adjusted $R^2 = 0.127$ menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan stabil dan tidak mengalami *overfitting*. Stabilitas ini menandakan bahwa variabel intensitas penggunaan benar-benar relevan dalam menjelaskan ketergantungan kognitif, tanpa dipengaruhi oleh jumlah sampel atau variabel yang tidak diperlukan dalam model.

Temuan ini memiliki makna teoritis yang penting. Kontribusi 13.5% menunjukkan bahwa ketergantungan kognitif tidak hanya bergantung pada frekuensi penggunaan ChatGPT, tetapi juga pada bagaimana pengguna menginternalisasi teknologi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Generasi Z, mereka cenderung memanfaatkan ChatGPT bukan hanya sebagai alat bantu informasi, tetapi sebagai sistem yang menggantikan sebagian proses berpikir mereka. Hal ini mendukung konsep *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan individu untuk memindahkan sebagian beban kognitif ke perangkat digital.

Dari sisi praktis, hasil ini memberikan gambaran bahwa intensitas penggunaan ChatGPT perlu dikelola dengan bijak. Meskipun teknologi ini mempermudah proses akademik dan aktivitas lain, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat memperbesar risiko ketergantungan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan literasi digital yang menekankan pada penggunaan teknologi secara adaptif dan tidak menggantikan kapasitas berpikir kritis pengguna.

3.4 Uji T (Parsial)

Uji t parsial dilakukan untuk mengetahui apakah variabel intensitas penggunaan ChatGPT secara signifikan memengaruhi ketergantungan kognitif. Hasil uji t pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi $B = 0.847$, yang berarti setiap peningkatan satu satuan intensitas penggunaan dapat meningkatkan ketergantungan kognitif sebesar 0.847 satuan. Ini menunjukkan bahwa pengaruh intensitas penggunaan bersifat positif dan linear.

Tabel 3. Hasil uji t parsial

<i>Statistik</i>	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>T hitung</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Constant</i>	<i>0.160</i>	<i>0.884</i>	<i>-</i>	<i>0.181</i>	<i>0.857</i>	<i>Sangat Signifikan</i>
<i>Intensitas Penggunaan ChatGPT</i>	<i>0.847</i>	<i>0.367</i>	<i>0.367</i>	<i>4.044</i>	<i>< .001</i>	<i>0,473</i>

Sumber: Data diolah, 2025

Nilai t hitung = 4.044 dengan $Sig. = 0.000$ (lebih kecil dari 0.05) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, intensitas penggunaan ChatGPT terbukti memiliki pengaruh nyata terhadap ketergantungan kognitif, bukan sekadar hubungan kebetulan. Dalam konteks ini, ChatGPT berperan sebagai alat bantu yang semakin dimanfaatkan secara rutin oleh responden sehingga menciptakan kecenderungan ketergantungan yang terus meningkat.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa penggunaan teknologi AI generatif dapat memengaruhi proses kognitif individu. Ketika pengguna terbiasa bertanya, mencari jawaban, dan menyelesaikan tugas melalui ChatGPT, mereka secara perlahan mengurangi frekuensi berpikir mandiri dan reflektif. Kondisi ini sejalan dengan fenomena *technology dependence* yang banyak ditemukan pada generasi *digital-native*.

Selain itu, besarnya koefisien regresi menunjukkan bahwa ChatGPT tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu pasif, tetapi juga menjadi bagian dari proses pengambilan keputusan pengguna. Hal ini berarti bahwa sistem AI memengaruhi cara individu memahami informasi, memecahkan masalah, dan membuat keputusan akademik maupun personal. Dampak ini dapat menjadi sangat signifikan apabila penggunaan dilakukan secara terus menerus tanpa batasan.

Dari perspektif sosial, Generasi Z merupakan kelompok yang sangat adaptif terhadap teknologi sehingga potensi ketergantungan muncul lebih cepat dibanding generasi sebelumnya. Oleh karena itu, hasil uji t ini penting untuk menunjukkan bahwa penggunaan intensif teknologi seperti ChatGPT perlu diimbangi dengan pengembangan kemampuan berpikir kritis agar tidak menggerus kapasitas kognitif pengguna dalam jangka panjang.

3.5 Pembahasan

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan ChatGPT memiliki hubungan dan pengaruh signifikan terhadap ketergantungan kognitif. Temuan linearitas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel stabil dan konsisten, sehingga semakin sering pengguna memanfaatkan ChatGPT, semakin tinggi kecenderungan mereka mengandalkan sistem tersebut dalam aktivitas kognitif sehari-hari. Hal ini menjelaskan fenomena di mana pengguna lebih memilih jawaban instan dibandingkan melakukan pencarian dan analisis mandiri.

Nilai koefisien determinasi yang berada pada angka 13.5% menunjukkan bahwa intensitas penggunaan memang berperan dalam membentuk ketergantungan, meskipun bukan menjadi faktor tunggal. Faktor lain seperti keakraban teknologi, tekanan akademik, serta karakteristik gaya belajar tampaknya turut mempengaruhi kecenderungan ketergantungan kognitif. Namun kontribusi intensitas tetap signifikan dan relevan untuk dipertimbangkan dalam konteks perilaku digital generasi muda.

Melalui nilai koefisien regresi positif yang tinggi, dapat dipahami bahwa ChatGPT bukan hanya berperan sebagai alat bantu, tetapi juga menjadi bagian dari proses pengambilan keputusan pengguna.

Ketika sistem memberikan jawaban yang cepat dan mudah diakses, pengguna semakin terdorong untuk mengandalkan teknologi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan proses berpikir. Kondisi ini sejalan dengan fenomena meningkatnya penggunaan alat digital yang berpotensi menurunkan aktivitas kognitif reflektif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran teknologi AI generatif dalam memengaruhi pola kognitif pengguna muda. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak pada menurunnya kemampuan berpikir kritis dan kemandirian dalam memproses informasi. Oleh sebab itu, penting untuk mendorong literasi digital dan pemahaman risiko jangka panjang agar teknologi dapat dimanfaatkan secara lebih seimbang.

3.6 Kaitan dengan Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan ChatGPT berhubungan dengan ketergantungan kognitif pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Seluruh hasil analisis mendukung pencapaian tujuan tersebut melalui nilai-nilai statistik yang signifikan dan konsisten. Temuan dalam penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa penggunaan ChatGPT yang lebih intens berkontribusi terhadap peningkatan ketergantungan kognitif. Dengan demikian, penelitian ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak penggunaan AI generatif dalam konteks perilaku digital generasi muda.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan ChatGPT memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketergantungan kognitif pada Generasi Z di Jakarta Selatan. Uji linearitas menegaskan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear dan konsisten, sehingga peningkatan intensitas penggunaan diikuti oleh peningkatan kecenderungan bergantung pada sistem AI dalam proses berpikir. Hal ini memperlihatkan bahwa interaksi dengan teknologi generatif memiliki pola yang stabil dan memengaruhi proses kognitif secara bertahap.

Hasil koefisien determinasi mengungkap bahwa intensitas penggunaan ChatGPT berkontribusi terhadap variasi ketergantungan kognitif, meskipun tidak menjadi faktor dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain—seperti literasi digital, kebiasaan belajar, dan persepsi terhadap teknologi—juga berperan penting dalam membentuk ketergantungan tersebut. Dengan demikian, penggunaan ChatGPT tidak dapat dipahami hanya dari frekuensi penggunaannya, tetapi juga bagaimana pengguna memaknai dan mengintegrasikan teknologi ini dalam aktivitas belajar dan keseharian mereka.

Hasil uji parsial memperkuat bahwa penggunaan ChatGPT secara berulang mendorong individu untuk mengandalkan bantuan sistem dalam memperoleh informasi, menyelesaikan tugas, atau membuat keputusan. Pola ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa interupsi teknologi dan multitasking digital dapat mengganggu proses kognitif dan menurunkan kemampuan berpikir mendalam (Rosen, Lim, Carrier, & Cheever, 2013).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan ChatGPT perlu dikelola dengan bijaksana agar tidak menghambat kemandirian kognitif generasi muda.

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan upaya peningkatan literasi digital yang berfokus pada kemampuan berpikir kritis, evaluasi informasi, dan pengelolaan penggunaan teknologi agar pengguna tidak bergantung sepenuhnya pada ChatGPT. Institusi pendidikan dapat menyusun pedoman penggunaan AI yang mendorong keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan kemampuan analitis mahasiswa.

Pengguna, khususnya Generasi Z, disarankan untuk memosisikan ChatGPT sebagai alat pendukung, bukan pengganti proses berpikir. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, kebiasaan akademik, atau kepercayaan diri kognitif untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketergantungan kognitif.

5. DAFTAR PUSTAKA

-
- Abbas, M. (2024). Is it harmful or helpful? Examining the causes and consequences of relying on ChatGPT and similar AI tools in education. *Education and Information Technologies*, 29, 2569–2590. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00444-7>
- Dwivedi, Y. K., et al. (2023). So what if ChatGPT wrote it? Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 71, 102642. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102642>
- Gema. (2022). Masalah Penggunaan Ciptaan Sebagai Data Masukan Dalam Pengembangan Artificial Intelligence Di Indonesia. *Technology and Economics Law Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.21143/TELJ.vol1.no1.1000>
- Oliński, M., & Sieciński, K. (2025). Youth and ChatGPT: Perceptions of usefulness and usage patterns of Generation Z in Polish higher education. *Youth*, 5(4), 106. <https://doi.org/10.3390/youth5040106>
- Paul, R., & Elder, L. (2014). *Critical thinking: Tools for taking charge of your learning and your life*. Pearson Education.
- Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). *Cognitive offloading*. MIT Press.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Savin, P. S., Rusu, G., Prelipcean, M., & Barbu, L. N. (2024). Cognitive Shifts: Exploring the Impact of AI on Generation Z and Millennials. *Proceedings of PICBE 2024*. <https://doi.org/10.2478/picbe-2024-0019>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Zhai, C., et al. (2024). The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' critical cognitive capabilities. *Smart Learning Environments*, 11, 1–20. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00316-7>