

BAB V: PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan mengenai hubungan penggunaan *chatbot* berbasis AI dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022, dapat ditarik tiga kesimpulan utama, yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022 umumnya menggunakan *chatbot* berbasis AI, dengan aplikasi yang paling banyak dipakai adalah ChatGPT. Tujuan penggunaan didominasi untuk kegiatan akademik seperti memahami materi, mengerjakan tugas, dan menyusun skripsi, sementara sebagian kecil menggunakannya untuk tujuan emosional atau sosial. Rata-rata lama penggunaan sudah berlangsung belasan bulan, dengan frekuensi dan durasi yang bervariasi antar responden, sehingga intensitas penggunaan per minggu juga menunjukkan rentang angka yang sangat luas.
2. Kualitas hidup mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Mayoritas responden menilai kualitas hidup serta kepuasan terhadap kesehatan dalam kategori “biasa-biasa saja” hingga “baik”. Berdasarkan domain WHOQOL-BREF, skor tertinggi terdapat pada domain lingkungan dan fisik, sedangkan domain psikologis dan hubungan sosial memiliki skor relatif lebih rendah dibanding dua domain lainnya.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *chatbot* berbasis AI dengan kualitas hidup pada seluruh domain WHOQOL-BREF.

Dengan demikian, tingkat penggunaan *chatbot* AI tidak berkorelasi secara signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa yang diteliti.

5.2 Saran

Penelitian ini tidak hanya menghasilkan data, tetapi juga membuka ruang refleksi untuk pengembangan ilmu, institusi, dan masyarakat. Oleh karena itu, berikut saran yang dirumuskan berdasarkan temuan penelitian:

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan *chatbot* AI secara terarah sebagai alat bantu akademik, seperti untuk klarifikasi konsep, perencanaan penulisan, atau pengelolaan waktu belajar, tanpa menjadikan *chatbot* AI sebagai satu-satunya sumber penyelesaian tugas akademik. Interaksi dengan *chatbot* AI sebaiknya tidak menggantikan interaksi sosial langsung maupun mekanisme *coping* psikologis lainnya. Menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi, istirahat, aktivitas fisik, dan dukungan sosial tetap penting dalam menjaga kualitas hidup.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan populasi lintas angkatan atau lintas fakultas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penggunaan desain longitudinal juga disarankan untuk menilai perubahan penggunaan *chatbot* AI dan kualitas hidup dari waktu ke waktu. Selain itu, perlu dipertimbangkan penambahan variabel lain yang berperan penting dalam kualitas hidup seperti tingkat stres, kualitas tidur, dukungan sosial, serta faktor ekonomi guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Penelitian yang lebih spesifik juga dianjurkan dengan membatasi penggunaan *chatbot* AI pada tujuan non-akademik, terutama dalam konteks dukungan

psikologis serta mengeksklusi penggunaan untuk kepentingan akademik saja sehingga potensi hubungannya dengan kualitas hidup dapat diidentifikasi secara lebih jelas.

3. Untuk Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Fakultas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu dasar evaluasi untuk mengembangkan program dukungan akademik dan psikologis bagi mahasiswa, terutama pada fase pengerjaan skripsi yang cenderung meningkatkan tekanan akademik. Pemanfaatan teknologi berbasis AI dapat dijadikan media pendukung pembelajaran, namun tetap perlu diimbangi dengan pembinaan kesehatan mental dan penyediaan layanan konseling.

4. Untuk UPN “Veteran” Jakarta

Temuan penelitian ini dapat dijadikan informasi pendukung dalam penyusunan kebijakan universitas terkait literasi teknologi, kesehatan mental, dan kesejahteraan mahasiswa. UPN “Veteran” Jakarta diharapkan dapat memperkuat ekosistem pembelajaran digital dan pada saat yang sama memastikan ketersediaan fasilitas dan layanan kampus yang menunjang *well-being* mahasiswa, terutama pada periode akademik dengan beban tinggi.

5. Untuk Masyarakat

Masyarakat diharapkan meningkatkan literasi penggunaan teknologi digital agar *chatbot* AI dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan ketergantungan. Pemanfaatan AI sebaiknya diarahkan pada peningkatan produktivitas, akses informasi, dan edukasi, disertai kesadaran bahwa teknologi tidak dapat sepenuhnya menggantikan hubungan sosial dan variabel kesejahteraan hidup lainnya.