

**REGRESI KEMAMPUAN MENULIS EKSPRESIF MAHASISWA PROGRAM
STUDI BAHASA INDONESIA DI TENGAH SATURASI PEMANFAATAN AI**

Intan Sartika Cibro¹, Sophia Rahmawati², Zahra Maryana Safitri³, Fenita Paradiba⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP, Universitas Jambi

[4fenitafenita19@gmail.com](mailto:fenitafenita19@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to analyze how the saturation of Artificial Intelligence (AI) use influences students' cognitive engagement and writing processes, as well as its implications for the potential regression of expressive writing skills among students of the Indonesian Language and Literature Education Study Program at Universitas Jambi. AI usage saturation refers to a condition in which technology is used excessively to the extent that it reduces students' active involvement in writing processes, including idea planning, argument development, and text revision. This study employed a descriptive qualitative approach with data collection techniques consisting of in-depth interviews, observation, and documentation involving six students from the 2024 cohort, Regular Class 4A. Data were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. The findings indicate that excessive use of AI has shifted its role from a supportive tool to the primary starting point in students' writing processes. This condition leads to reduced cognitive engagement and independence in writing, resulting in texts that tend to be uniform, lack personal expression, and do not fully represent the writer's authentic ideas. In addition, students experience a decline in confidence when writing without AI assistance. This study concludes that the main issue does not lie in the existence of AI itself, but in how and where AI is positioned within the students' writing process.

Keywords: *AI saturation, expressive writing, cognitive engagement, deskilling, cognitive offloading*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana saturasi pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) memengaruhi keterlibatan kognitif dan proses menulis mahasiswa serta implikasinya terhadap potensi regresi kemampuan menulis ekspresif mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Jambi. Saturasi pemanfaatan AI merujuk pada kondisi ketika teknologi digunakan secara berlebihan hingga mulai mengurangi keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses menulis, mulai dari tahap perencanaan gagasan, penyusunan argumen, hingga revisi tulisan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap enam mahasiswa Angkatan 2024 Kelas Reguler 4A. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan AI yang berlebihan telah menggeser posisi AI dari alat bantu menjadi titik awal utama dalam proses menulis mahasiswa. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya keterlibatan kognitif dan kemandirian mahasiswa dalam proses menulis sehingga tulisan yang dihasilkan cenderung seragam,

minim ekspresi personal, dan tidak sepenuhnya merepresentasikan gagasan autentik penulis. Selain itu, mahasiswa juga mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menulis tanpa bantuan AI. Penelitian ini menyimpulkan bahwa persoalan utama bukan terletak pada keberadaan AI itu sendiri, melainkan pada cara dan posisi AI ditempatkan dalam proses menulis mahasiswa.

Kata kunci: saturasi AI, menulis ekspresif, keterlibatan kognitif, *deskilling*, *cognitive offloading*

A. Pendahuluan

Menulis merupakan keterampilan berbahasa yang memiliki peran strategis dalam pendidikan. Keterampilan ini tidak sekadar berkaitan dengan kemampuan menyusun kalimat secara gramatikal, melainkan juga kemampuan menyampaikan ide, gagasan, serta informasi secara sistematis melalui bahasa tulis sehingga dapat dipahami oleh pembaca. Selain itu, menulis mencakup proses berpikir kritis, pengorganisasian gagasan, serta kemampuan mengekspresikan pandangan secara reflektif dan personal (Riduwan et al., 2024); Citra Nola et al., 2026; Damayanti Lovita et al., 2023). Dalam konteks akademik, keterampilan menulis menjadi sarana utama bagi mahasiswa untuk mengonstruksi pengetahuan, membangun argumentasi, dan menunjukkan keterlibatan intelektual terhadap suatu persoalan. Salah satu bentuk keterampilan menulis yang penting adalah menulis ekspresif, yakni kemampuan menuangkan

gagasan, pengalaman, dan pandangan pribadi ke dalam tulisan secara kreatif dan bermakna (Isrosa et al., 2022; Hartono et al., 2024). Kemampuan ini tidak hanya menuntut ketepatan berbahasa, tetapi juga melibatkan orisinalitas ide, kedalaman refleksi, serta keterlibatan kognitif dan emosional penulis secara autentik (Safarina et al., 2022; Azzahra, 2020; Hibatulloh et al., 2023)

Perkembangan kecerdasan buatan atau *Artificial Intelligence* (AI) telah membawa perubahan signifikan dalam praktik menulis akademik mahasiswa. AI tidak lagi sekadar dimanfaatkan sebagai alat pencarian informasi, melainkan telah berkembang menjadi teknologi yang mampu menghasilkan teks secara otomatis, mengembangkan ide, menyusun kerangka tulisan, hingga memperbaiki struktur bahasa secara efisien (Aprianto et al., 2025; Pasaribu et al., 2024; Firdaus, 2025). Di satu sisi, AI terbukti membantu proses *brainstorming* dan meningkatkan

efisiensi penulisan akademik (Thalib et al., 2025) dan mahasiswa telah memanfaatkan ChatGPT secara aktif dalam penyusunan karya ilmiah (Nursalam et al., 2025). Namun di sisi lain, kualitas tulisan berbantuan AI masih dipertanyakan dari segi keaslian dan kedalaman analisis (Rahman et al., 2025), serta penggunaan AI berkaitan erat dengan perubahan kreativitas mahasiswa dalam kegiatan akademik (Marentek & Muhid, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan AI tidak hanya memengaruhi aspek teknis penulisan, tetapi juga berpotensi memengaruhi proses berpikir dan kualitas ekspresi penulis secara lebih mendasar.

Intensitas penggunaan AI yang terus meningkat memunculkan fenomena yang disebut sebagai saturasi pemanfaatan AI, yaitu kondisi ketika teknologi digunakan secara berlebihan hingga melampaui fungsinya sebagai alat bantu dan mulai menggantikan keterlibatan aktif mahasiswa khususnya dalam proses menulis (Aprianto et al., 2025; Saputra et al., 2023). Pada kondisi ini, tahapan inti dalam menulis seperti perencanaan gagasan, penyusunan argumen, pemilihan diksi, hingga

revisi tulisan cenderung sepenuhnya dialihkan kepada teknologi, sehingga mahasiswa berpotensi kehilangan ruang untuk melatih dan mengembangkan kemampuan berpikirnya secara mandiri. Ketergantungan terhadap AI yang tidak diimbangi keterlibatan kognitif secara mandiri berpotensi menurunkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kemandirian mahasiswa dalam menghasilkan tulisan (Firdaus 2025). Kondisi ini dapat dipahami melalui empat kerangka teoretis, yaitu teori proses menulis Flower dan Hayes (1981) yang menekankan keterlibatan aktif penulis dalam tahap perencanaan, penulisan, dan revisi; konsep menulis ekspresif Pennebaker (2018) yang memandang menulis sebagai proses pengungkapan diri secara personal; konsep *cognitive offloading* Gerlich (2025) yang menjelaskan kecenderungan individu mendelegasikan proses kognitif kepada teknologi; serta konsep *deskilling* Braverman (1974) yang menyatakan bahwa keterlibatan teknologi secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan keterampilan individu.

Meskipun kajian tentang penggunaan AI dalam penulisan akademik sudah cukup berkembang, penelitian yang secara khusus membahas potensi regresi kemampuan menulis ekspresif mahasiswa akibat saturasi penggunaan AI, terutama dalam kaitannya dengan keterlibatan kognitif dan proses reflektif penulis, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada manfaat atau risiko umum penggunaan AI, tanpa menelaah secara mendalam bagaimana saturasi tersebut berdampak pada dimensi ekspresif dan kognitif dalam proses menulis. Celah inilah yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Secara khusus, Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana saturasi pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) memengaruhi proses menulis, keterlibatan kognitif, serta potensi regresi kemampuan menulis ekspresif mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Jambi. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kemampuan menulis ekspresif mahasiswa, khususnya dalam kaitannya dengan keterlibatan kognitif dan

penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dalam proses menulis akademik. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa dalam memanfaatkan AI secara proporsional sehingga teknologi tetap berperan mendukung pengembangan kemampuan menulis dan kemandirian akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif yang dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada pengkajian mendalam terhadap potensi penurunan kemampuan menulis ekspresif mahasiswa di tengah kondisi saturasi pemanfaatan AI dalam kegiatan akademik, bukan pada pengukuran hubungan antarvariabel secara statistik (Creswell & Creswell J. D., 2018). Pendekatan ini dipandang paling tepat untuk menghadirkan gambaran nyata dan menyeluruh mengenai pengalaman, kebiasaan, serta keterlibatan kognitif mahasiswa dalam proses menulis yang semakin bergantung pada teknologi AI. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2026 di

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi. Subjek penelitian adalah enam mahasiswa Angkatan 2024 Kelas Reguler 4A yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa mahasiswa pada angkatan tersebut tengah menjalani fase perkuliahan yang sarat kegiatan menulis akademik sehingga berpotensi terpapar penggunaan AI hingga mencapai kondisi saturasi dalam proses penulisan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pola penggunaan AI, keterlibatan kognitif, dan persepsi mahasiswa terhadap kemampuan menulis secara mandiri (Thalib et al., 2025). Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses menulis mahasiswa, khususnya untuk melihat apakah mahasiswa cenderung segera beralih ke AI atau terlebih dahulu menjalani proses berpikir secara mandiri sebelum mulai menulis. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto hasil

tulisan mahasiswa yang mencakup tulisan berbantuan AI dan tulisan yang dikerjakan secara mandiri sebagai bahan perbandingan untuk memperkuat data wawancara dan observasi. Instrumen utama adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang didukung oleh pedoman wawancara dan lembar observasi yang disusun berdasarkan fokus penelitian yang mencakup pola penggunaan AI, keterlibatan kognitif, dan kemampuan menulis ekspresif mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (2014) yang mencakup tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan keabsahan data dijamin melalui triangulasi teknik terhadap data wawancara, observasi, dan dokumentasi (Miles Huberman A. M. & Saldaña J., 2014)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil reduksi dan kategorisasi data, temuan penelitian disusun ke dalam empat tema utama yang mencerminkan pola penggunaan AI dan dampaknya terhadap kemampuan menulis ekspresif mahasiswa Program Studi Pendidikan

Bahasa dan Sastra Indonesia
Angkatan 2024 Kelas Reguler 4A.

1. Pola Penggunaan AI yang Mengarah pada Kondisi Saturasi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa AI telah bergeser dari posisi alat bantu menjadi titik awal utama dalam hampir seluruh proses menulis mahasiswa. Hampir semua informan mengakui bahwa membuka aplikasi AI merupakan tindakan pertama yang dilakukan begitu menerima tugas, bahkan sebelum sempat memikirkan gagasan secara mandiri. Ketika waktu pengerjaan tugas mendesak, sebagian informan mengaku langsung meminta AI menghasilkan seluruh konten tulisan dan hanya melakukan sedikit penyesuaian pada hasilnya. Hasil observasi memperkuat temuan ini karena tidak ditemukan catatan ide, coretan awal, maupun jeda berpikir sebelum mahasiswa membuka AI. Aktivitas penulisan lebih banyak berlangsung melalui pola membaca, menyalin, dan mengedit hasil AI daripada melalui proses konstruksi gagasan secara mandiri.

Kondisi ini bertentangan secara mendasar dengan teori proses menulis Flower dan Hayes (1981), di mana tahap perencanaan yang mencakup pencarian ide, penyusunan

kerangka, dan penetapan tujuan tulisan merupakan fondasi yang menentukan kualitas tulisan secara keseluruhan. Namun tahap tersebut hampir tidak tampak lagi dalam praktik menulis mahasiswa yang diteliti. Kondisi ini dapat dipahami melalui konsep *cognitive offloading* Gerlich (2025), yaitu ketika individu menyerahkan hampir seluruh proses berpikirnya kepada teknologi, perannya bergeser dari pembangun gagasan menjadi sekadar pemilih dan penyunting hasil sistem. Pola berbeda ditunjukkan oleh Informan S yang memulai tulisan dari pemikirannya sendiri dan baru melibatkan AI di tahap akhir untuk merapikan susunan kalimat dan memeriksa ejaan. Pola ini memperlihatkan bahwa penggunaan AI yang seimbang masih memungkinkan, dan bahwa persoalan sesungguhnya bukan pada teknologinya, melainkan pada posisi AI ditempatkan dalam proses menulis.

2. Penurunan Kemandirian dan Keterlibatan Kognitif dalam Proses Menulis

Intensitas penggunaan AI yang melampaui batas fungsinya sebagai alat bantu berdampak langsung pada dua hal yang saling berkaitan, yaitu melemahnya kemandirian menulis

dan menurunnya keterlibatan kognitif mahasiswa dalam proses penulisan. Sebagian besar informan mengalami kesulitan yang nyata untuk menulis tanpa kehadiran AI, bahkan hanya untuk memulai sebuah kalimat pembuka. Informan R1 menyatakan bahwa proses menulisnya terhambat secara signifikan ketika dosen melarang penggunaan AI di kelas, bukan karena tidak tahu apa yang ingin ditulis, melainkan karena cara memulai tulisan sudah sangat bergantung pada dorongan dari AI. Pada saat yang sama, kebiasaan membuat kerangka atau catatan awal sebelum menulis juga nyaris sepenuhnya ditinggalkan karena AI dianggap dapat menghasilkan kerangka dengan lebih cepat, sehingga perencanaan secara mandiri tidak lagi dipandang perlu oleh sebagian besar informan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya tidak melakukan perencanaan tulisan sebelum membuka AI, jarang mengevaluasi kembali isi hasil AI sebelum menggunakannya, dan eksplorasi gagasan serta pengembangan argumen secara mandiri tampak semakin berkurang. Mayoritas waktu pengerjaan tugas

justru digunakan untuk berinteraksi dengan AI melalui aktivitas membaca, menyalin, dan mengedit hasilnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa dalam model Flower dan Hayes (1981), ketiga tahap menulis yaitu perencanaan, penulisan, dan revisi yang seharusnya melibatkan keterlibatan aktif penulis di setiap lapisannya, kini telah mengalami pengurangan secara bersamaan. Tahap perencanaan digantikan oleh AI, tahap penulisan dilakukan dengan menyesuaikan hasil AI, dan tahap revisi diserahkan kembali kepada AI untuk memperbaiki struktur dan pilihan kata. Mahasiswa dalam proses ini lebih berperan sebagai pengawas daripada sebagai perancang dan pembangun tulisan.

Kondisi ini merupakan gejala nyata dari konsep *deskilling* Braverman (1974), yaitu terkikisnya keterampilan akibat berkurangnya keterlibatan langsung dalam proses yang seharusnya dilatih secara aktif. Semakin sering mahasiswa menyerahkan seluruh tahapan menulis kepada AI, semakin sedikit kesempatan yang mereka miliki untuk melatih kemampuan berpikir dan menulis secara mandiri. Temuan ini juga mempertegas penurunan kualitas

analisis dalam tulisan berbantuan AI sebagaimana diidentifikasi Rahman (2025), sekaligus menambahkan dimensi baru bahwa penurunan keterlibatan kognitif sudah terjadi sejak awal proses, bukan hanya pada tahap akhir penyelesaian tulisan. Pola berbeda kembali ditunjukkan oleh Informan S yang tetap menyusun perencanaan tulisan secara mandiri sebelum melibatkan AI dan memandang keterlibatan AI sebagai sarana untuk memperluas wawasan, bukan sebagai pengganti proses berpikirnya sendiri. Hal ini menegaskan bahwa penurunan kemandirian dan keterlibatan kognitif bukan sesuatu yang tidak bisa dihindari, melainkan sangat bergantung pada cara mahasiswa memosisikan AI dalam proses menulis.

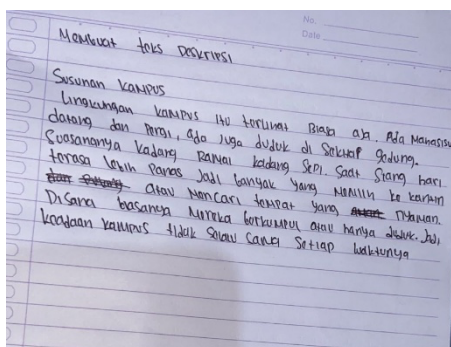
3. Regresi Kemampuan Menulis Ekspresif Mahasiswa

Dampak paling mendasar dari saturasi pemanfaatan AI adalah terjadinya pergeseran kemampuan mahasiswa dalam mengekspresikan gagasan, perasaan, dan sudut pandang pribadi melalui tulisan. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa tulisan yang mereka hasilkan tidak lagi

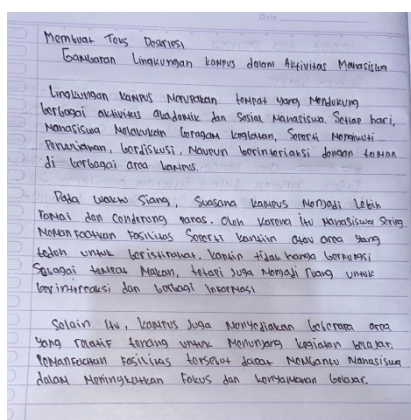
sepenuhnya mencerminkan pemikiran pribadi mereka. Informan R1 menyatakan bahwa batas antara pendapatnya sendiri dan konten yang berasal dari AI sudah semakin sulit dibedakan, dan pola tulisannya kini cenderung mengikuti struktur baku hasil AI sehingga karakteristik personalnya semakin memudar. Informan lainnya menyatakan bahwa gaya tulisan mereka kini terasa lebih formal dan seragam dengan ekspresi pribadi yang semakin berkurang, serta kreativitas dalam menulis terasa menurun karena lebih sering mengikuti susunan kalimat yang disediakan AI daripada membangunnya sendiri. Hasil observasi menunjukkan bahwa tulisan yang dihasilkan secara umum kurang menampilkan pengalaman pribadi, sudut pandang individual, dan kedalaman refleksi, dengan struktur dan nada yang seragam khas teks AI, yaitu netral-formal dengan argumentasi yang kurang berkembang.

Temuan ini semakin diperkuat oleh hasil dokumentasi yang memperlihatkan perbandingan langsung antara tulisan berbantuan AI dan tulisan yang dikerjakan secara mandiri. Tulisan berbantuan AI

tampak lebih rapi secara teknis, namun seragam dalam struktur dan nada serta tidak menampilkan ciri khas ekspresi personal penulis. Sebaliknya, tulisan yang dikerjakan secara mandiri, meskipun secara teknis kurang sempurna, memperlihatkan adanya upaya penulis untuk menghadirkan sudut pandang pribadi dan kedalaman refleksi yang lebih autentik, sebagaimana terlihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Hasil Tulisan yang Dikerjakan Secara Mandiri Tanpa Bantuan AI



Gambar 2. Hasil Tulisan yang Dikerjakan dengan Bantuan AI

Perbedaan yang tampak pada kedua gambar tersebut secara visual memperkuat temuan bahwa saturasi pemanfaatan AI telah membawa pergeseran nyata pada kemampuan mahasiswa dalam mengekspresikan gagasan secara personal dan autentik. Dalam perspektif Pennebaker (2018), kondisi ini memperlihatkan bahwa tulisan berbantuan AI telah kehilangan esensi utama menulis ekspresif, yaitu pengungkapan diri yang sesungguhnya. Ketika proses menulis didominasi oleh sistem yang tidak memiliki pengalaman dan perasaan, tulisan yang dihasilkan bukan lagi ekspresi diri penulis melainkan ekspresi sistem. Konsep *deskilling* Braverman (1974) mengingatkan bahwa berkurangnya latihan menulis secara mandiri akan secara perlahan melemahkan kemampuan itu sendiri, bukan karena kemampuannya hilang, tetapi karena tidak pernah benar-benar dilatih. Temuan ini sejalan dengan Marentek dan Muhid (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan AI dapat memengaruhi kreativitas mahasiswa, sekaligus memberikan fokus yang lebih spesifik pada berkurangnya ekspresi identitas personal dalam tulisan akademik.

Pola berbeda kembali ditunjukkan oleh Informan S yang selalu menyusun ulang hasil AI dengan bahasanya sendiri dan memastikan sudut pandang pribadinya tetap tercermin dalam tulisan yang dihasilkan, menegaskan bahwa persoalannya bukan pada AI sebagai teknologi, melainkan pada kesadaran dan cara mahasiswa menggunakannya.

4.Perubahan Persepsi Mahasiswa terhadap Kemampuan Menulis Mandiri.

Selain memengaruhi proses dan hasil tulisan, saturasi penggunaan AI juga membawa perubahan pada cara mahasiswa menilai kemampuan diri mereka sendiri sebagai penulis. Meskipun hasil tulisan tampak lebih rapi secara teknis, sebagian besar informan justru mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menulis tanpa bantuan AI. Informan R1 mengaku tidak lagi yakin terhadap kemampuannya menghasilkan tulisan yang memadai tanpa AI dan merasa khawatir menghadapi situasi yang tidak memungkinkan penggunaan AI, seperti ujian tertulis atau sidang. Informan lainnya menyatakan bahwa standar penilaian terhadap tulisan mandiri mereka sudah terpengaruhi

oleh kualitas keluaran AI, sehingga tulisan yang dibuat secara mandiri selalu terasa kurang memadai. Hasil observasi memperlihatkan kondisi yang konsisten, di mana mahasiswa tampak tidak nyaman ketika diminta menulis tanpa AI, dengan produktivitas yang menurun dan hambatan dalam memulai tulisan yang cukup signifikan.

Menariknya, sebagian besar informan sebenarnya memiliki kesadaran kritis terhadap kondisi yang mereka alami dan mampu mengidentifikasi bahwa ketergantungan pada AI berpotensi melemahkan kemampuan menulis dalam jangka panjang. Namun kesadaran tersebut belum sepenuhnya mendorong perubahan perilaku sehingga lingkaran ketergantungan terus berlanjut. Informan S menegaskan bahwa kemampuan menulis mandiri perlu diasah secara konsisten karena AI seharusnya berperan sebagai pelengkap proses berpikir, bukan penggantinya. Jika dikaitkan dengan konsep *deskilling* Braverman (1974), berkurangnya latihan menulis secara mandiri tidak hanya melemahkan keterampilan secara nyata, tetapi juga melemahkan keyakinan atas

keterampilan itu sendiri, dan keduanya saling memperkuat membentuk lingkaran ketergantungan yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat. Di tengah berbagai temuan tersebut, penting untuk ditegaskan bahwa seluruh informan mengakui AI tetap memberikan manfaat nyata dalam proses penulisan, seperti membantu efisiensi, merapikan struktur, dan memperbaiki aspek kebahasaan (Thalib et al., 2025; Nursalam et al., 2025). Oleh karena itu, solusi yang diperlukan bukan larangan penggunaan AI, melainkan pendidikan penggunaan AI yang menekankan kesadaran proses berpikir secara mandiri (Firdaus, 2025).

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa saturasi pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) berimplikasi pada menurunnya keterlibatan kognitif mahasiswa dalam proses menulis serta munculnya potensi regresi kemampuan menulis ekspresif. Kondisi tersebut terlihat dari kecenderungan mahasiswa menjadikan AI sebagai titik awal utama dalam menulis sehingga

proses pengembangan gagasan, refleksi personal, dan ekspresi autentik dalam tulisan semakin berkurang. Pergeseran posisi AI dari alat bantu menjadi pengganti proses berpikir menyebabkan mahasiswa semakin bergantung pada teknologi dalam tahap perencanaan, penulisan, hingga revisi tulisan. Akibatnya, tulisan yang dihasilkan cenderung seragam, formal, dan kurang mencerminkan identitas serta sudut pandang personal penulis. Selain itu, ketergantungan terhadap AI juga berdampak pada menurunnya rasa percaya diri mahasiswa dalam menulis secara mandiri tanpa bantuan teknologi.

Meskipun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa dampak tersebut tidak bersifat mutlak. Penggunaan AI yang ditempatkan secara proporsional, yaitu setelah mahasiswa melakukan proses berpikir dan pengembangan gagasan secara mandiri, masih dapat membantu meningkatkan kualitas teknis tulisan tanpa menghilangkan keterlibatan kognitif dan ekspresi personal penulis. Oleh karena itu, persoalan utama bukan terletak pada keberadaan AI itu sendiri, melainkan pada cara dan

posisi AI digunakan dalam proses menulis mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, dosen perlu merancang aktivitas menulis yang mendorong mahasiswa untuk tetap mengembangkan gagasan secara mandiri sebelum memanfaatkan AI, seperti penulisan reflektif, jurnal bertahap, dan tugas menulis langsung di kelas. Mahasiswa juga perlu memiliki kesadaran kritis dalam memosisikan AI sebagai alat pendukung, bukan pengganti proses berpikir. Selain itu, institusi pendidikan perlu menyusun pedoman pemanfaatan AI yang lebih edukatif dan proporsional agar teknologi dapat dimanfaatkan secara bertanggung jawab tanpa mengurangi pengembangan kemampuan menulis mahasiswa. Penelitian ini masih terbatas pada jumlah informan dan ruang lingkup penelitian yang sempit, sehingga penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penggunaan AI, keterlibatan kognitif, dan kemampuan menulis ekspresif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, I., Sofyan, S., Rahmawati, S., & Sufyadi, S. (2025). *Artificial Intelligence and Its Effects On Critical Thinking and Problem-Solving Abilities In Higher Education. Indonesian Journal Of Educational Development (IJED)*, 6(3), 704–719.
<https://doi.org/10.59672/ijed.V6i3.5030>
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Effect Of Expressive Writing On Student Stress Levels. *Jurnal psikologi*, 1(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/cbmf7>
- Braverman. (1974). *Labor and Monopoly Capital: A Retrospective. Contributions To Political Economy*
- Citra Nola, F., Rahmawati, S., Enik Mukhoiyaroh Bambang, S., (2026). Implementasi Model *Project Based Learning* Menggunakan Media Youtube pada Kemampuan Menulis Teks Eksposisi Siswa Fase F di SMA Negeri 10 Kota Jambi. *Pendas : jurnal ilmiah pendidikan Dasar*, 11(1), 2477–2143.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23969/Jp.V11i1.43652>
- Creswell & Creswell J. D., J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Ed). SAGE Publications.
- Damayanti Lovita, I., Yusuf Muslih, H., & Indihadi, D. (2023). *Analisis Keterampilan Menulis Siswa Sekolah Dasar dalam Tahapan Menulis Tompkins Melalui Model*

- Think Talk Write.
<http://jiip.stkipyapisdompau.ac.id>
- Flower, L., & Hayes, J. R. (1981). *A Cognitive Process Theory Of Writing*. National Council Of Teachers Of English
- Firdaus, J. A., Rahma, Aprialini, A.F., Mahsusi A., & Rakhma, U., (2025). Ketergantungan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) pada Tugas Akademik Mahasiswa terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan kKreatif. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.58230/27454312.1634>
- Gerlich, M. (2025). Ai Tools In Society: Impacts On Cognitive Offloading and The Future Of Critical Thinking. *Societies*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/Soc15010006>
- Hartono, F. P., Rochma, I., Fatimatuz-zahro, L., Nabilla, S., & Desmoon, D. (2024). *Literature review: Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis pada Individu yang Mengalami Depresi dan Kecemasan*. *Jurnal ilmiah zona psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/Jizp.V6i2.1397>
- Hibatulloh, N., Nurihsan, J., & Rusmana, N. (2023). Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 380–390. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i01.4848>
- Isrosa D; Surmilasari N., M. W. (2022). Penerapan *Expressive Writing* Sebagai Metode Katar Sis pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4, 3219–3229. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/Jpdk.V4i4.6013>
- Marentek, R. J., & Muhid, A. (2025). Pengaruh *Artificial Intelligence* (AI) terhadap Kreativitas Belajar Mahasiswa di Indonesia: *Literature Review*. *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 2(2), 335–348. <https://doi.org/10.71153/Arini.V2i2.422>
- Miles Huberman A. M. & Saldaña J., M. B. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). SAGE Publications.
- Nursalam, ambarita, J., & Resha, F. (2025). Pemanfaatan Chatgpt dalam Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa Perguruan Tinggi di Maluku: Studi Metode Campuran. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(2). <https://doi.org/10.24832/Jpnk.V10i2.6387>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). *Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease*. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pasaribu, Rahis., Arfianty, R., & Mubshirah, D. (2024). Integrasi Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence*) pada Pembelajaran Bahasa. *Educandumedia (jurnal pendidikan dan kependidikan)*, 03, 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.61721/Educandumedia.V3i2.511>

Rahman, R., (2025). Integrasi Ai dalam Penulisan Karya Ilmiah dan Dampaknya terhadap Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10. <https://doi.org/10.23969/Jp.V10i02.25073>

Riduwan, Pahar Harahap, E., & Bayu Saputra, A. (2024). Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw pada Menulis Teks Berita Siswa Kelas VII B SMP Negeri 15 Muaro Jambi. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1) <https://doi.org/10.24269/Dpp.V12i1.9611>

Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi *Writing For Happiness* “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/Jppm.V5i3.3756>

Saputra, A. B., Ardani, R., Panjaitan, A. B., Noverdy, A., Simbolon, Y. C. L., Farhan, M., Siregar, K. N., Cevi, A. R., Zahira, Z., Nazelita, L., Adholi, M. R., Amanda, D., Athallah, G. K., Verent, V. N., Hasbi, A. P., Irena, A. P., Ulhaq, D. D. D., Sabila, D. N., Aliyah, R., Ulandari, R. (2023). *Peran AI dalam Dunia Pendidikan*. CV Brimedia Global.

Thalib, H. R., Mansyur, A. S., Sunan, N., & Djati, G. (2025). Studi Tinjauan Pustaka: Strategi dan Tantangan Pemanfaatan AI Generatif dalam Penulisan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 1, 242. <https://doi.org/10.63822/6jd82a61>