

METODE “HABIT”: STRATEGI KRITIS UNTUK MENEPIS BUDAYA INSTAN DAN MENINGKATKAN *SELF-AWARENESS* DI ERA KECERDASAN BUATAN

OLEH : FEBIYATI AISYAH PUTRIE

SMAN 1 KEBOMAS

febiatiputri@gmail.com

PENDAHULUAN

Kecerdasan buatan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan peserta didik, khususnya dalam proses perkembangan belajar dan produksi pengetahuan. Integrasi kecerdasan buatan dalam kurikulum pendidikan Indonesia dipandang sebagai langkah strategis untuk mempersiapkan siswa menghadapi era digital melalui kedalaman berpikir kritis, numerasi, dan literasi digital (Kemendikdasmen, 2024). Menurut Haq (2024), digitalisasi pendidikan tidak hanya akan meningkatkan kualitas peserta didik, tetapi juga membantu tenaga pendidik mencapai efisiensi dan kreativitas dalam proses belajar mengajar. Efisiensi ini kerap dilabeli sebagai kemajuan, sebagaimana visi Asta Cita pemerintah dalam SDM unggul di bidang sains, teknologi, dan pendidikan. Namun, apakah efisiensi tersebut benar-benar memperdalam proses belajar, atau justru menggeser makna belajar itu sendiri dari proses reflektif menjadi sekadar capaian hasil?

Akan tetapi, implementasi kecerdasan buatan dalam pendidikan secara perlahan menggeser makna belajar dari proses menjadi sekadar perolehan hasil. Menurut Afandi et al. (2023), kemudahan akses teknologi dan informasi yang ditawarkan AI mempercepat lahirnya budaya instan di kalangan peserta didik. Proses membaca, menganalisis, dan merefleksikan pengetahuan, kerap terlewatkan demi jawaban yang cepat dan siap pakai (Al-Zahrani & Alasmari, 2025). Ketika kecepatan dijadikan standar utama keberhasilan belajar, kedalaman berpikir akan tersisihkan. Di titik ini, teknologi tidak hanya membantu proses belajar, tetapi mulai mendikte cara peserta didik mempelajari sesuatu.

Budaya instan berdampak langsung terhadap kemampuan peserta didik mengenali dirinya sendiri dalam proses belajar. Kurniawati (2024) menemukan banyak peserta didik yang tak lagi sadar akan batas memahami materi dan sekadar menyalin hasil dari kecerdasan buatan. Kebiasaan ini membentuk pola pikir bahwa usaha ialah hambatan bukannya kebutuhan, proses belajar pun kehilangan makna reflektifnya. Ironisnya, generasi yang hidup di tengah luasnya

ladang informasi justru semakin jarang melatih kemampuan berpikir mandiri (Shahid et al., 2024). Lebih dari sekadar “malas”, budaya instan merujuk pada hilangnya “kesabaran intelektual” yang seharusnya menjadi fondasi pembelajaran.

Ketergantungan terhadap budaya instan yang tak disadari dapat mengaburkan batas antara kemampuan personal dan bantuan teknologi, sehingga melemahkan rasa tanggung jawab atas proses belajar. Hassen (2024) menegaskan bahwa ketiadaan *self-awareness* membuat peserta didik mudah merasa kompeten tanpa benar-benar berkembang. Dalam konteks ini, Generasi Z menempati posisi paling rentan karena sejak awal tumbuh bersama teknologi menormalisasi kecepatan dan kemudahan. Adaptasi yang cepat membuat mereka terlihat unggul, tetapi juga memperlebar celah ketergantungan terhadap pola algoritma (Efendi et al., 2025). Jika pola ini terus dibiarkan, fase pelajar yang seharusnya menhadi ruang pembentukan karakter intelektual justru berubah menjadi masa internalisasi kebiasaan instan yang berisiko menetap hingga mereka tumbuh dewasa.

Larangan atau pembatasan akses terhadap AI bukanlah solusi yang realistis dalam ekosistem pendidikan digital yang terus berkembang. Upaya represif justru berpotensi menjauhkan peserta didik dari proses reflektif dan mendorong penggunaan teknologi secara tersembunyi tanpa kendali yang etis. Oleh karena itu, perlu strategi kritis yang menempatkan peserta didik sebagai subjek pengendali teknologi, bukan sebaliknya. Dalam perspektif psikologi pendidikan, pembentukan kebiasaan berpikir sadar melalui refleksi dan penguatan *self-awareness* terbukti lebih efektif dalam membangun kontrol diri jangka panjang (Gelgel, 2025). Sebagai seorang peserta didik, penulis juga merasa bahwa permasalahan di atas sangat relevan terhadap pembelajaran sehari-hari. Berdasarkan permasalahan, penulis merumuskan metode HABIT sebagai pendekatan pembentukan kebiasaan mental untuk mengoptimalkan fungsi AI sebagai mitra belajar tanpa menghilangkan peran manusia sebagai subjek utama.

ISI

Krisis Epistemik Peserta Didik di Era Kecerdasan Buatan

AI tak hanya mengubah cara peserta didik belajar, melainkan menggeser cara mereka mengetahui. Mereka memperoleh pengetahuan dari hasil yang disajikan instan tanpa melalui proses memahami, mempertanyakan, dan memverifikasi. Dalam perspektif epistemologi, hal ini menandai pergeseran dari *knowing as process* menuju *knowing as output*, di mana nilai

belajar ditentukan oleh jawaban, bukan perjalanan berpikirnya (Faruq & Awantagusnik, 2025). Pergeseran ini relevan dengan kedudukan Generasi Z sebagai *digital native* yang tumbuh bersama algoritma dan kecepatan informasi. Ketika jawaban hadir lebih cepat daripada pertanyaan, peserta didik berisiko mengalami ilusi kompetensi: merasa tahu tanpa benar-benar memahaminya (Krisbowo et al., 2025).

Problematika utama dalam penggunaan AI bukan terletak pada kecanggihannya, melainkan pada ketidakhadiran kerangka kendali kognitif dalam menggunakannya. Pendidikan kerap menekankan literasi digital, tetapi abai terhadap literasi kesadaran: kapan, mengapa, dan sejauh mana teknologi perlu digunakan. Menteri Komunikasi dan Informatika, Meutya Hafid, mengungkapkan bahwa sebanyak 87% pelajar di Indonesia menggunakan AI untuk menyelesaikan tugas, namun tanpa mekanisme refleksi yang memadai terhadap proses berpikirnya sendiri. Akibatnya, guru menjadi dilema antara membenarkan jawaban siswa karena jawaban mereka tampak benar atau menyalahkan siswa karena ketiadaan proses berpikir di dalamnya. Pada situasi ini, pendidikan berisiko mereduksi kegiatan belajar menjadi sekadar verifikasi hasil, bukan pembentukan nalar.

Kondisi ini menuntut pendekatan yang tidak hanya reaktif, tetapi reflektif dan berkelanjutan. Upaya pembatasan atau pelanggaran penggunaan AI justru berisiko mengabaikan realitas bahwa teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari proses belajar peserta didik. Menurut Andrae (2024), kerangka pembentukan kebiasaan berpikir dan *self-awareness* mampu menjaga otonomi peserta didik di tengah dominasi teknologi. Oleh karena itu, strategi kritis diperlukan untuk menata relasi manusia dengan teknologi secara sadar. Strategi semacam ini harus hadir sebagai pola hidup intelektual, bukan kebijakan teknis atau aturan semata.

HABIT Sebagai Kerangka Karakter Kognitif bagi Peserta Didik AI-Native

Budaya instan tidak bisa dilawan dengan larangan, tetapi dengan kebiasaan tandingan yang sadar dan berkelanjutan. Metode HABIT dirumuskan sebagai kerangka pembentukan karakter kognitif yang menempatkan *self-awareness*, refleksi, dan kedali diri sebagai fondasi penggunaan AI dalam proses belajar. HABIT bekerja sebagai *counter-habit* terhadap dorongan instan yang ditawarkan AI, dengan mengembalikan jeda berpikir sebagai bagian esensial dari belajar. Menurut Redhana (2024), pembiasaan reflektif mampu membangun resistensi mental terhadap ketergantungan teknologi pada peserta didik. Dengan demikian, HABIT tidak

dimaksudkan untuk membatasi akses teknologi, melainkan membentuk cara berpikir yang mampu mengendalikan teknologi secara sadar.

Self-awareness menjadi inti dari metode HABIT karena peserta didik perlu sadar atas proses berpikirnya sendiri sebelum memanfaatkan kecerdasan buatan. Peserta didik belajar membedakan antara pemahaman personal dan hasil bantuan teknologi, sehingga tanggung jawab intelektual tetap berada pada diri manusia, bukan algoritma (Santoso, 2023). Kesadaran ini juga mencegah AI bergeser dari alat bantu menjadi otoritas kebenaran dalam proses belajar bagi peserta didik. Lebih jauh, HABIT sebagai pendekatan pendidikan karakter relevan dengan visi pembangunan Generasi Emas 2045 yang tak hanya unggul secara teknologi tetapi juga matang secara kognitif dan etis. Dengan kebiasaan berpikir yang sadar dan reflektif, peserta didik tidak lagi sekadar menggunakan AI, melainkan siap membangun relasi yang setara dengannya. Skema metode HABIT sebagai strategi kendali AI dalam pembelajaran, terdapat pada lampiran 1.

Dari Ketergantungan Menuju Ko-Eksistensi dalam Mengendalikan Algoritma

Masa depan pendidikan tidak menuntut pelajar untuk menjauhi kecerdasan buatan, melainkan membangun relasi yang setara dengannya. Relasi ini hanya mungkin apabila peserta didik memiliki kendali atas kebiasaan mentalnya sendiri, sehingga AI diposisikan sebagai mitra berpikir, bukan otoritas kebenaran. HABIT bekerja pada level yang paling mendasar, yakni kebiasaan, bukan sistem eksternal atau regulasi yang mudah usang. Ketika teknologi terus berubah, kebiasaan berpikir kritis dan sadar diri justru menjadi jangkar yang menjaga otonomi peserta didik di tengah arus algoritmik (Oktafia et al., 2025).

Dalam konteks ini, Generasi Z tidak cukup jika hanya menjadi generasi yang “melek teknologi”, tetapi harus menjadi generasi yang mampu mengendalikan arah penggunaan teknologi itu sendiri. Menurut Novita (2025), peserta didik yang mampu mengendalikan algoritma akan lebih siap menghadapi tantangan etis, akademik, dan profesional di masa depan. Metode HABIT akan membekali peserta didik untuk memilih, menunda, dan merefleksikan sebelum bergantung pada AI, sehingga budaya instan tidak lagi menjadi kebiasaan yang dinormalisasikan. Dengan demikian, kecerdasan buatan tidak lagi mengendalikan cara berpikir peserta didik, melainkan hadir sebagai alat yang memperkaya proses belajar manusia yang sadar, kritis, dan bertanggung jawab. Tabel perbandingan metode budaya instan dengan metode “HABIT” terdapat pada lampiran 1.

PENUTUP

Masa depan pendidikan bukan tentang menjauhkan Generasi Z dari kecerdasan buatan, melainkan membekali mereka dengan kendali atas cara teknologi digunakan. Metode **HABIT (Hening–Analisis–Bandingkan–Integrasikan–Tanggung Jawab)**, dirancang sebagai panduan kebiasaan mental yang menempatkan peserta didik sebagai subjek utama dalam proses belajar, sehingga kecerdasan buatan berfungsi sebagai mitra berpikir, bukan otoritas kebenaran. Melalui pendekatan ini, kecepatan algoritma dapat diseimbangkan dengan kedalaman berpikir, sementara tanggung jawab intelektual tetap melekat pada individu. Lebih dari sekadar keterampilan teknologis, HABIT membekali Generasi Z dengan kemampuan mengendalikan arus perkembangan teknologi yang kian deras tanpa kehilangan integritas dan otonomi berpikir. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya menghasilkan generasi yang melek teknologi, tetapi juga “konsumen pengetahuan” yang sadar, kritis, bertanggung jawab, serta adaptif terhadap perkembangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, AR, & Kurnia, H. (2023). Revolusi Teknologi: Masa depan kecerdasan buatan (AI) dan dampaknya terhadap masyarakat. *Jurnal Akademi Ilmu Sosial dan Kewarganegaraan Global*, 3(1), 9-13.
- Al-Zahrani, A. M., & Alasmari, T. M. (2024). Exploring the impact of artificial intelligence on higher education: Dynamics of ethical, social, and educational implications. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1–13.
- Kurniawati, N. (2024). Fenomena Maraknya Rasa Ketergantungan Peserta Didik Terhadap Kecerdasan Buatan, *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*.
- Shahid, F. (2024). Artificial intelligence (AI) is an Academic Handicap for the Learners (challenge of a new era). *The Journal of Bahria University Medical and Dental College*, 14(03), 172-173.
- Hassen, M. (2025). *Effort vs. Automation: The Core Conflict of AI in Education*. *Innovation*, 6(3), 99-111

- Efendi, Z., Hanim, MAF, & Santoso, A. (2025). Kecerdasan Buatan (AI) Dalam Pendidikan: Tinjauan Literatur Sistematis Tentang Peluang, Masalah Etika, dan Implikasi Pedagogis. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan Dan Keislaman*, 4 (3), 134-152.
- Gelgel, I. P. (2025). Membangun Kesadaran Spiritual dalam Era Modern. *JGSB: Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana*, 3(2), 109-123.
- Faruq, M. U., & Awantagusnik, A. (2025). Pengaruh platform Alef Education terhadap pemahaman konsep matematis siswa kelas VIII. *Buana Matematika: Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika*, 15(1), 71–84.
- Kriswibowo, R., Muhimmah, S. H. F., Yunani, L. F., Prayogo, J. S., Febriana, R. W., Setyawan, A. B., & Lieztyanto, Y. G. (2025). Pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) di Era Digital untuk Gen Z pada SMKN 1 Cerme Gresik. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 01-08.
- Andrae, S. (2024). Critical Thinking in the Age of Algorithms. *Advances in Educational Marketing, Administration, and Leadership Book Series*, 221-258.
- Redhana, I. W. (2024). *Berpikir kritis pada era digital: Pedoman untuk pemikiran modern*. PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Santoso, J. T. (2023). *Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence)*. Yayasan Prima Agus Teknik.
- Oktafia, N., Latifah, A. M., Haris, A. D. E., Andrianie, S., & Krismona, E. B. (2025). Mahasiswa dan AI: Transformasi cara berpikir kritis dan penyelesaian masalah di era digital. *Dalam Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*.
- Pipit, N., (2025). Tantangan dan penggunaan risiko AI dalam pendidikan. *Dalam Kecerdasan buatan (AI) dalam kurikulum: Inovasi pembelajaran masa depan* (hlm. 160–184). Surga Digital Nusantara.
- Kemendikdasmen,. (2025, Oktober 30). *Wamendikdasmen Atip apresiasi Cendekia Harapan sebagai pelopor sekolah berbasis AI & coding di Bali*.

LAMPIRAN 1.



Gambar 1. Diagram alur metode “HABIT” (sumber: desain penulis)

BUDAYA INSTAN (DIKENDALIKAN AI)	"HABIT" (MENGENDALIKAN AI)
Fokus pada jawaban cepat	Fokus pada proses berpikir
<i>Knowing as output</i>	<i>Knowing as process</i>
Ilusi kompetensi	Kesadaran diri (self-awareness)
AI sebagai penentu	AI sebagai mitra
Ketergantungan algoritma	Otonomi berpikir

Gambar 2. Perbandingan pola belajar instan vs pola belajar “HABIT”