

ABSTRAK

Perkembangan teknologi *Artificial Intelligence* mengubah cara mahasiswa menjalani aktivitas akademik. Selain dimanfaatkan untuk mendukung proses belajar dan penyelesaian tugas, AI juga mulai digunakan sebagai salah satu cara dalam menghadapi tekanan yang muncul selama perkuliahan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif berdasarkan metode Colaizzi.

Partisipan penelitian berjumlah 20 mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Temuan penelitian menunjukkan tiga aspek utama. Pertama, penggunaan AI oleh mahasiswa mengalami perkembangan, yaitu dari sekadar alat pendukung akademik menjadi media untuk membantu mengelola emosi. Kedua, mahasiswa mengembangkan berbagai bentuk strategi *self-coping*, yang meliputi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *avoidance coping*, dan *spiritual coping*. Ketiga, penelitian mengidentifikasi adanya hierarki strategi coping pada mahasiswa Muslim, di mana *spiritual coping* menjadi fondasi yang paling mendalam, sedangkan AI lebih sering dipilih sebagai respons awal karena mudah diakses.

Penelitian ini menunjukkan bahwa AI memberikan manfaat praktis dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, tetapi efek yang dihasilkan cenderung bersifat sementara dan belum mampu menggantikan ketenangan yang diperoleh melalui pendekatan spiritual. Berdasarkan temuan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling Islam perlu mengintegrasikan pemanfaatan teknologi secara bijaksana dengan penguatan nilai-nilai spiritual Islam, sebagai upaya pendampingan yang relevan terhadap fenomena penggunaan *Artificial Intelligence* kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Manfaat *Artificial Intelligence*, *self-coping*, mahasiswa, Konseling Islam.