

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi digital yang berkembang dengan sangat cepat telah menimbulkan perubahan yang cukup besar dalam pola hubungan manusia dengan teknologi. Perubahan tersebut memengaruhi dimensi sosial serta kondisi psikologis individu. Konsep *Society 5.0* muncul sebagai gambaran tahap baru dalam kehidupan modern yang menekankan adanya integrasi yang selaras antara manusia dan *Artificial Intelligence (AI)* dalam berbagai sektor kehidupan.¹

Kecerdasan buatan tidak lagi diposisikan sekadar sebagai alat bantu teknis, melainkan telah mengalami pergeseran fungsi menjadi mitra kognitif yang mampu mendukung proses berpikir, memberikan respons, serta menjadi media interaksi yang bersifat personal. Kehadiran AI bahkan mulai mengambil peran sebagai pendengar dan teman virtual, terutama dalam situasi di mana individu membutuhkan ruang untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya.²

Fenomena ini tampak jelas pada generasi muda, khususnya Generasi Z, yang sejak awal kehidupannya telah terbiasa dengan teknologi digital sehingga membentuk pola pikir yang instan, adaptif, dan terbuka terhadap inovasi. Namun demikian, intensitas penggunaan teknologi juga berdampak pada perubahan perilaku serta pola interaksi sosial, di mana interaksi langsung mulai bergeser ke arah interaksi digital, termasuk dalam berbagi cerita, mencari dukungan emosional, dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, perkembangan teknologi dan keberadaan *Artificial Intelligence (AI)* tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga memunculkan tantangan baru berupa potensi ketergantungan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan sosialnya, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut dalam perspektif bimbingan dan konseling guna memahami implikasinya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial.

Kemudahan dalam mengakses informasi, pesatnya perkembangan komunikasi, serta kemajuan teknologi digital telah mendorong meningkatnya

¹ Neng Nurcahyati Sinulingga et al., “Membangun Karakter Generasi Z Melalui Trilogi Pendidikan Islam Di Era,” n.d., 164–69.

² Sabrina Salsabila, “Teman AI : Peran Character AI Dalam Kehidupan Sosial Generasi Z” 3 (2025).

ketergantungan masyarakat terhadap dunia maya. Teknologi kini dimanfaatkan sebagai memperoleh informasi. Hasil survei Microsoft (2021) mengenai etika digital menempatkan Indonesia pada peringkat 29 dari 32 negara dalam hal perilaku bermedia sosial, yang menunjukkan masih rendahnya tingkat literasi etika digital di kalangan pengguna internet. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tinggi belum sepenuhnya diimbangi dengan kesadaran etika dalam berinteraksi di ruang digital.³

Tingginya intensitas penggunaan internet, terutama di kalangan mahasiswa dan remaja, semakin memperkuat keterikatan individu dengan teknologi. Teknologi tidak lagi sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi bagian dari identitas diri serta sarana dalam memenuhi kebutuhan emosional sehari-hari, seperti mencari hiburan, dukungan, maupun tempat untuk mengekspresikan diri.

Perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) turut memperkuat kecenderungan tersebut. Awalnya, AI lebih banyak dimanfaatkan untuk membantu menyelesaikan tugas-tugas praktis, namun kini perannya mulai meluas hingga menyentuh aspek emosional manusia. Munculnya berbagai chatbot seperti ChatGPT, Character.AI, dan Replika menunjukkan adanya pergeseran dalam pola interaksi digital. Chatbot tidak lagi hanya berfungsi sebagai penyedia informasi, tetapi juga mampu memberikan respons yang menyerupai empati serta menciptakan kedekatan secara psikologis dengan pengguna. Situasi ini membuat AI dipandang sebagai “teman digital” yang selalu tersedia tanpa memberikan penilaian, sehingga menghadirkan rasa nyaman secara cepat, khususnya bagi individu yang sedang merasakan kesepian atau tekanan emosional.⁴

Kondisi ini menjadi semakin memprihatinkan apabila dikaitkan dengan situasi kesehatan mental masyarakat di Indonesia. Data dari Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa (2024) menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kasus gangguan mental setelah pandemi serta dinamika sosial-politik yang terjadi, di mana tingkat gangguan kecemasan mencapai 16% dan

³ “Studi Terbaru dari Microsoft Menunjukkan Peningkatan Digital Civility (Keadaban Digital) di Seluruh Kawasan Asia-Pacific Selama Masa Pandemi”, Indonesia News Center, 11 Februari 2021.

⁴ “Dua Sisi Teman Digital Akal Imitasi”, Kompas.id, 28 Nov 2025, <https://www.kompas.id/artikel/dua-sisi-teman-digital-akal-imitasi>

depresi sebesar 17,1%.⁵ Riset *GoodStats* (2024) menunjukkan bahwa stres (42,6%), gangguan tidur (28,2%), kesepian (24,9%), dan kecemasan merupakan isu kesehatan mental utama di Indonesia. Di sisi lain, Indonesia hanya memiliki sekitar 4.004 psikolog klinis terverifikasi, dengan rasio 1 psikolog untuk 94.500 penduduk—jauh dari standar WHO yaitu 1:10.000. Kekurangan layanan profesional ini membuat sebagian masyarakat, khususnya mahasiswa, mencari pelampiasan emosional alternatif melalui media digital.⁶

Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) di kalangan mahasiswa saat ini menunjukkan peningkatan yang cukup pesat, di mana berbagai aktivitas akademik mulai banyak melibatkan teknologi tersebut. AI tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencari informasi, tetapi juga digunakan dalam mendukung proses berpikir, penyusunan tulisan, hingga penyelesaian berbagai tugas perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi AI ke dalam praktik akademik mahasiswa berlangsung begitu masif sehingga batas antara keduanya semakin kabur. Dalam praktiknya, kemudahan yang ditawarkan oleh AI mendorong mahasiswa untuk menggunakannya secara terus-menerus, baik dalam memahami materi, merangkum informasi, maupun menghasilkan jawaban secara instan. Kondisi tersebut secara tidak langsung membentuk pola belajar yang lebih praktis, namun di sisi lain berpotensi mengurangi keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses berpikir kritis dan reflektif.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh MIT mengungkapkan bahwa penggunaan ChatGPT secara berlebihan dapat memengaruhi tingkat keterlibatan kognitif individu. Studi tersebut melibatkan sejumlah partisipan yang diminta menyusun esai dengan tiga kondisi berbeda, yaitu menggunakan bantuan AI, mesin pencari, dan tanpa bantuan teknologi, yang kemudian diukur melalui aktivitas otak menggunakan EEG. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memanfaatkan ChatGPT memiliki tingkat aktivitas otak yang lebih rendah

⁵ Dinda Shabrina, *Prevalensi Gangguan Mental di Indonesia Meningkat Pascapemilu 2024*, Media Indonesia, 28 Februari 2024, <https://mediaindonesia.com/humaniora/655081/prevalensi-gangguan-mental-di-indonesia-meningkat-pascapemilu-2024>

⁶ “Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Orang Indonesia 2024”, *GoodStats*, 1 Oktober 2024, <https://data.goodstats.id/statistic/gangguan-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-orang-indonesia-2024-mA3pJ>

⁷ Eka Wahyudinarti et al., “Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Mahasiswa Dengan AI : Tinjauan Literatur Di Era Digital ”, 9, no. 1 (2025): 488–91.

dibandingkan kelompok lainnya, serta menunjukkan penurunan dalam aspek kemampuan berpikir, bahasa, dan perilaku. Selain itu, penggunaan AI secara terus-menerus juga berpotensi menumbuhkan ketergantungan, di mana individu menjadi lebih mengandallkan AI dan cenderung mengurangi usaha dalam berpikir secara mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa di balik kemudahan yang ditawarkan, penggunaan AI yang tidak terkontrol melemahnya proses kognitif, khususnya dalam hal berpikir kritis dan keterlibatan mental.⁸

Temuan *Internet Matters* (2025) terhadap 2.000 orang tua di Inggris menunjukkan 71% anak rentan menggunakan chatbot untuk kebutuhan emosional, 26% lebih suka berbicara dengan AI daripada manusia, dan 23% menggunakan chatbot karena merasa tidak memiliki teman bicara. Angka ini menegaskan pergeseran relasi emosional manusia modern, di mana AI menjadi figur kelekatan baru (*alternate attachment figure*) yang memberikan ilusi kedekatan tanpa keterlibatan empati sejati.⁹

Fenomena pemanfaatan AI ini ditemukan pula di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Mahasiswa yang terbiasa menggunakan AI cenderung mengandallkan teknologi tersebut dalam berbagai aktivitas akademik, seperti mencari jawaban, menyusun tugas, hingga mengambil keputusan terkait pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme yang dapat membantu individu dalam mengelola tekanan dan permasalahan yang dihadapinya. Self-coping merupakan upaya individu dalam mengatasi stres, tekanan emosional, maupun permasalahan yang muncul dalam kehidupan, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, maupun kondisi personal.

Kebiasaan ini dapat berkembang menjadi pola penggunaan yang berulang dan sulit dikendalikan. Diperlukan mekanisme yang dapat membantu individu dalam mengelola tekanan dan permasalahan yang dihadapinya. *Self coping* merupakan upaya individu dalam mengatasi stres, tekanan emosional, maupun

⁸ Keseringan Pakai ChatGPT Bikin Aktivitas Otak Melemah, Kompas.com, 2 Juli 2025, <https://tekno.kompas.com/read/2025/07/01/19020037/riset-mit-keseringan-pakai-chatgpt-bikin-aktivitas-otak-melemah>

⁹ “Konten Internet Berbahaya Kian Resah Orang Tua di Inggris”, 6 Mei 2021, <https://ameera.republika.co.id/berita/qsodiw463/konten-internet-berbahaya-kian-resahkan-orang-tua-di-inggris>

permasalahan yang muncul dalam kehidupan, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, maupun kondisi personal. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan *self coping*, tergantung pada pengalaman, kemampuan diri, serta lingkungan yang mendukungnya.¹⁰

Sebelum berkembangnya teknologi *Artificial Intelligence* (AI) konseling Islam dilaksanakan melalui pola-pola konvensional yang bertumpu pada nilai spiritual dan kearifan lokal. Interaksi antara konselor dan klien menjadi inti utama dalam proses ini, dengan penekanan pada pembinaan hubungan yang dekat dan penuh makna. Fungsi konselor umumnya dipegang oleh kyai atau ustaz yang menggunakan pendekatan keagamaan, khususnya bernuansa sufistik. Pola relasi yang terbentuk cenderung bersifat vertikal, diwarnai sikap hormat, kepatuhan, serta pembiasaan amalan spiritual seperti wirid. Selain itu, pelaksanaan konseling juga tidak terlepas dari penguatan aspek keimanan, praktik ibadah, dan pembentukan akhlak sebagai satu kesatuan dalam proses pendampingan.¹¹

Pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) berpotensi memperluas akses layanan, terutama bagi masyarakat yang terbatas dalam memperoleh bantuan profesional. Teknologi ini dapat digunakan untuk pemberian informasi awal, asesmen sederhana, serta penyediaan materi edukatif berbasis nilai keislaman. Namun, penerapannya juga menghadapi tantangan etis, terutama terkait keterbatasan AI dalam memahami dimensi spiritual dan konteks budaya Islam secara mendalam. Padahal, konseling Islam tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menekankan empati, kepekaan, dan pemahaman nilai-nilai keagamaan dalam proses pendampingan.¹²

¹⁰ Herna Angelica and Evelyn Hemme Tambunan, "STRES DAN KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMIK COVID-19" 7, no. 1 (2021): 28–34.

¹¹ Anila Umriana, Ali Murtadho, and Mohammad Fahmi, "Indigenous Counseling : Suphistic Counseling Practices in Pesantren" 25, no. 2 (2023): 97–111.

¹² Adri and Eli Febriani, "IKHTISAR : Jurnal Pengetahuan Islam," *INTEGRASI ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) DALAM KONSELING ISLAM: PELUANG DAN TANTANGAN ETIS* 5 (2025): 201–18.

Penerapannya juga memunculkan tantangan etis yang tidak sederhana. Salah satu persoalan utama terletak pada keterbatasan AI dalam memahami dan menginternalisasi nilai spiritual serta konteks budaya Islam secara mendalam. Konseling Islam tidak hanya menitikberatkan pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang menuntut empati, sensitivitas budaya, serta pemahaman keagamaan yang komprehensif. Penggunaan AI perlu dipertimbangkan secara bijak agar tidak mengabaikan esensi nilai-nilai tersebut dalam proses konseling.

Hasil kajian literatur yang relevan menunjukkan adanya sejumlah kesenjangan penelitian yang belum terakomodasi secara komprehensif. Kesenjangan penelitian dalam studi ini dapat diidentifikasi pada tiga aspek utama Pertama, dari segi objek kajian, penelitian mengenai *self coping* mahasiswa umumnya masih berfokus pada upaya mengatasi stres akademik secara umum, seperti tekanan ujian, tugas, maupun relasi sosial. Sementara itu, kajian yang secara khusus menyoroti *self coping* mahasiswa yang memanfaatkan AI sebagai media *coping* sekaligus menunjukkan kecenderungan ketergantungan emosional masih sangat terbatas.

Kedua, dari perspektif keilmuan, berbagai penelitian terkait AI dan kesehatan mental, lebih menekankan pada aspek efektivitas serta tantangan teknis penggunaan AI. Namun, kajian tersebut belum banyak mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan, khususnya dalam kerangka Konseling Islam sebagai pendekatan analisis.

Ketiga, dari sisi metodologi, penelitian tentang *self coping* cenderung didominasi oleh pendekatan kuantitatif melalui penggunaan instrumen psikologis. Pendekatan ini masih menyisakan ruang untuk penelitian kualitatif, khususnya yang berupaya menggali makna pengalaman subjektif mahasiswa Muslim dalam melakukan *self coping* berbasis AI melalui pendekatan fenomenologi.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan (*novelty*) melalui tiga aspek. Pertama, dari sisi objek kajian, penelitian ini mengintegrasikan dua fenomena yang selama ini dikaji secara terpisah, yaitu ketergantungan emosional terhadap AI dan *self coping* dalam masalah akademik, dalam satu kerangka kajian yang utuh. Kedua, dari sisi perspektif keilmuan, penelitian ini menjadi yang pertama membaca

fenomena *self coping* berbasis AI melalui perspektif Konseling Islam mempertemukan analisis psikologis modern. Ketiga, dari sisi metodologi, pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali makna pengalaman subjektif mahasiswa dalam proses *self coping* berbasis AI.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan keilmuan Konseling Islam yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi, serta kontribusi praktis dalam merumuskan pendekatan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual secara seimbang. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami dinamika *self coping* berbasis AI secara lebih mendalam sekaligus menjaga relevansi nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan era digital.

B. RUMUSAN MASALAH

Fenomena ketergantungan emosional terhadap AI chatbot menunjukkan adanya pergeseran relasi manusia dengan teknologi, mahasiswa tidak hanya menggunakan AI sebagai alat bantu akademik, tetapi sebagai tempat berbagi perasaan, mencari empati, dan membangun kedekatan emosional. Dalam konteks ini, penggunaan AI juga berkembang sebagai bagian dari strategi *self coping* akademik yang digunakan mahasiswa untuk mengelola tekanan, tuntutan, dan stres dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut kemudian menimbulkan pertanyaan mendasar bagi disiplin Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu bagaimana memahami dan merespons bentuk hubungan emosional yang bersifat artifisial tersebut, khususnya ketika AI tidak hanya berperan sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai media *coping* Konseling Islam.

Merujuk pada latar belakang di atas, penelitian ini difokuskan pada permasalahan sebagai berikut

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam memanfaatkan *Artificial Intelligence* (AI) dalam kehidupan akademik mereka?
2. Bagaimana strategi *self coping* akademik dalam menghadapi tekanan dan tuntutan perkuliahan?

3. Bagaimana mahasiswa memaknai pemanfaatan *Artificial Intelligence* AI sebagai strategi *self coping* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis:

1. Mendeskripsikan pengalaman ketergantungan emosional mahasiswa terhadap *Artificial Intelligence* (AI) dalam kehidupan akademik mereka.
2. Menganalisis bentuk *self coping* mahasiswa dalam menghadapi masalah akademik
3. Menganalisis pemaknaan mahasiswa terhadap penggunaan AI sebagai strategi *self coping* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

D. MANFAAT PENELITIAN

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya landasan teoritis sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam menyikapi fenomena ketergantungan emosional mahasiswa Muslim terhadap AI serta kemampuan mereka dalam mengelola permasalahan akademik secara mandiri.1. Manfaat Teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam melalui kajian fenomenologis yang mengungkap pengalaman mahasiswa dalam pemanfaatan terhadap AI serta praktik *self coping* dalam konteks akademik. Kajian ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan BKI agar lebih adaptif terhadap dinamika psikologis dan perkembangan teknologi digital pada mahasiswa Muslim.
- b. Memberikan sumbangan teoretis dalam memahami keterkaitan antara pengalaman pemanfaatan AI dan *self coping* mahasiswa dalam perspektif Konseling Islam, sehingga dapat memperkaya literatur mengenai kesehatan mental mahasiswa Muslim di era kecerdasan buatan.

- c. Menyumbangkan kontribusi metodologis dalam penelitian Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya melalui penggunaan pendekatan fenomenologi yang dipadukan dengan perspektif Islam untuk mengkaji secara mendalam makna pengalaman *self coping* berbasis AI.
- d. Menjadi rujukan akademik bagi mahasiswa, dosen, maupun peneliti yang berminat mengkaji isu *self coping* digital, pemanfaatan terhadap AI, serta kesehatan mental mahasiswa Muslim dalam ranah Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

- a. Bagi konselor dan praktisi Bimbingan dan Konseling Islam, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam merancang pendekatan layanan yang lebih adaptif terhadap fenomena *self coping* berbasis teknologi serta memanfaatkan teknologidi era digital. Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam menangani kasus serupa dengan pendekatan yang mengedepankan nilai spiritual dan empati.
- b. Bagi lembaga pendidikan Islam dan perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam mengembangkan layanan konseling yang responsif terhadap isu kesehatan mental di era digital, sekaligus mendorong penguatan literasi spiritual dan etika pemanfaatan teknologi di kalangan mahasiswa Muslim.
- c. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran kritis terhadap manfaat pada teknologi, serta mendorong pengembangan kemampuan *self coping* yang sehat dan selaras dengan nilai-nilai Islam dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga tidak bergantung secara berlebihan pada teknologi.
- d. Bagi pembuat kebijakan, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merumuskan kebijakan etis terkait pemanfaatan teknologi di lingkungan pendidikan Islam, agar penggunaannya tetap berlandaskan pada nilai-nilai kemanusiaan dan spiritualitas Islam.

E. BATASAN MASALAH DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian dan memudahkan analisis yang mendalam sesuai pendekatan fenomenologi, penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

- a. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Muslim yang secara aktif memanfaatkan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) dalam kegiatan akademik, baik sebagai sumber informasi, alat bantu pembelajaran, maupun media interaksi dalam mendukung proses perkuliahan.
- b. Fenomena yang dikaji dibatasi pada bentuk ketergantungan emosional mahasiswa terhadap AI, khususnya dalam penggunaan sehari-hari yang tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga melibatkan keterikatan psikologis, seperti menjadikan AI sebagai tempat berbagi perasaan, mencari dukungan, dan memperoleh rasa nyaman.
- c. Dari segi metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang berorientasi pada penggalian makna pengalaman subjektif mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak ditujukan untuk generalisasi, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang dialami oleh subjek penelitian.
- d. Analisis dalam penelitian ini dibatasi pada perspektif Konseling Islam, dengan menekankan integrasi antara aspek psikologis dan nilai-nilai spiritual Islam dan *self coping* akademik berbasis teknologi.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran istilah, beberapa konsep kunci dalam penelitian ini dijelaskan secara operasional sebagai berikut:

a. Ketergantungan Emosional

Dalam konteks penelitian ini, manfaat diartikan sebagai kondisi psikologis di mana individu menjalin keterikatan perasaan yang berlebihan terhadap sumber eksternal (dalam hal ini AI chatbot), sehingga muncul perasaan nyaman, aman, dan kebutuhan untuk terus berinteraksi, serta rasa kehilangan atau cemas ketika tidak berhubungan dengannya. Ketergantungan ini dipahami bukan hanya

sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai tanda adanya kekosongan spiritual (*krisis sakinah*) dalam diri individu.

b. AI Chatbot

Artificial Intelligence chatbot adalah sistem percakapan berbasis algoritma yang dirancang untuk berinteraksi dengan manusia melalui teks atau suara secara responsif dan personal. AI chatbot berfungsi sebagai figur kelekatan alternatif (*alternate attachment figure*) bagi mahasiswa yang mencari dukungan emosional. Contohnya termasuk ChatGPT, Deepseek, Gemini, dll) yang digunakan sebagai “teman virtual” untuk curhat atau menenangkan diri.

c. Self Coping Akademik

Self coping akademik adalah upaya individu dalam mengelola stres, tekanan, dan tuntutan yang berkaitan dengan aktivitas akademik melalui strategi kognitif, emosional, maupun perilaku, termasuk pemanfaatan teknologi sebagai salah satu media dalam proses coping.

d. Mahasiswa Muslim

Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah individu beragama Islam yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, berusia antara 18–22 tahun, dan memiliki pengalaman personal berinteraksi secara emosional dengan AI chatbot. Identitas keislaman menjadi penting karena penelitian ini berangkat dari kerangka *Bimbingan dan Konseling Islam* yang memandang kesejahteraan emosional dan spiritual sebagai satu kesatuan.

e. Makna Pengalaman (Fenomenologi)

“Makna pengalaman” merujuk pada pemahaman subjektif mahasiswa terhadap interaksinya dengan AI chatbot bagaimana mereka menafsirkan, merasakan, dan memberi arti terhadap hubungan emosional tersebut dalam kehidupan mereka sehari-hari. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk menggali esensi pengalaman tanpa prasangka, sehingga ditemukan pemaknaan autentik dari sudut pandang pelaku.

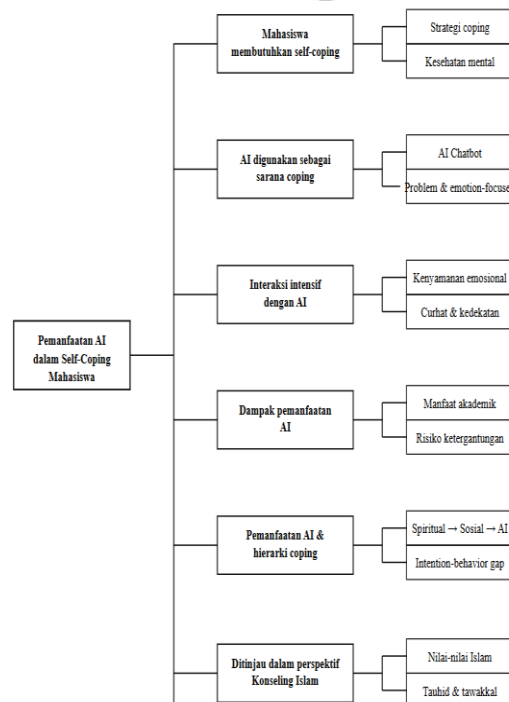
f. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling Islam upaya pemberian bantuan kepada individu dalam menghadapi permasalahan hidup yang berpijak pada nilai-nilai Islam, dengan memperhatikan keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual.

F. Kerangka Berpikir

Perkembangan Artificial Intelligence dalam dunia pendidikan telah membawa perubahan dalam pola belajar dan interaksi mahasiswa dalam kehidupan akademik. Kehadiran AI tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai alat bantu pencarian informasi, tetapi juga mulai digunakan dalam proses penyelesaian tugas, memahami materi, hingga sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan AI memiliki keterkaitan erat dengan cara mahasiswa melakukan self-coping terhadap berbagai tuntutan perkuliahan.

Melalui kerangka berpikir tersebut, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam memanfaatkan AI, mulai dari latar belakang penggunaan, bentuk self-coping yang dilakukan, hingga makna emosional yang berkembang dalam interaksi dengan AI. Selanjutnya, pengalaman tersebut dianalisis dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam guna memahami dinamika psikologis mahasiswa dalam memanfaatkan AI sebagai strategi self-coping di era digital.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

