

Implementasi Konseling Berbasis Kecerdasan Buatan (AI) dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa

Moh. Wifaqul Idaini

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IBN Tegal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam membantu mahasiswa semester 5 Institut Agama Islam Bakti Negara (IBN) Tegal mengatasi stres akademik pada tahun akademik 2024/2025. Tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa menjadi isu penting yang membutuhkan perhatian serius, terutama karena keterbatasan akses terhadap layanan konseling tradisional yang sering kali tidak memadai. Dalam konteks ini, konseling berbasis AI muncul sebagai solusi alternatif yang inovatif dan menjanjikan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode analisis tematik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang melibatkan 15 mahasiswa yang telah menggunakan layanan konseling berbasis AI. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* untuk memastikan data yang relevan dan berkualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis AI memiliki beberapa keunggulan yang signifikan, seperti aksesibilitas yang tinggi dan respons yang cepat. Mahasiswa merasa terbantu karena layanan ini dapat diakses kapan saja dan di mana saja tanpa batasan waktu atau lokasi. Selain itu, kemampuan sistem AI untuk memberikan tanggapan langsung terhadap keluhan mahasiswa dinilai sangat efektif dalam mengurangi waktu tunggu yang biasanya menjadi kendala pada konseling tatap muka. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling berbasis AI memiliki potensi besar sebagai alternatif atau pelengkap layanan konseling tradisional, terutama dalam hal aksesibilitas dan respons yang cepat. Namun, untuk meningkatkan efektivitas layanan ini, diperlukan pengembangan lebih lanjut pada aspek empati dan personalisasi. Institusi pendidikan, termasuk IBN Tegal, disarankan untuk mempertimbangkan implementasi layanan konseling berbasis AI sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang layanan ini serta dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan stres akademik mahasiswa dapat diatasi dengan lebih efektif melalui pendekatan yang berintegrasi dan inovatif.

Kata kunci : Konseling, kecerdasan buatan (AI), *Stress Akademik*.

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of artificial intelligence (AI)-based counseling services in helping 5th semester students of the Bakti Negara Islamic Institute (IBN) Tegal overcome academic stress in the 2024/2025 academic year. The high level of academic stress among students is an important issue that requires serious attention, especially due to limited access to traditional counseling services that are often inadequate. In this context, AI-based counseling emerges as an innovative and promising alternative solution. The approach used in this study was qualitative with thematic analysis method. Data were collected through semi-structured interviews involving 15 students who had used AI-based counseling services. The selection of participants was carried out purposively to ensure relevant and quality data. The results of the study show that AI-based counseling services have several significant advantages, such as high accessibility and fast response. Students feel helped because this service can be accessed anytime and anywhere without time or location restrictions. In addition, the ability of the AI system to provide direct responses to student complaints is considered very effective in reducing waiting times which are usually an obstacle in face-to-face counseling. The conclusion of this study shows that AI-based counseling has great potential as an alternative or complement to traditional counseling services, especially in terms of accessibility and rapid response. However, to improve the effectiveness of this service, further development is needed in the aspects of empathy and personalization. Educational institutions, including IBN Tegal, are advised to consider implementing AI-based counseling services as part of their student mental health support program. In addition, further research is also needed to evaluate the long-term effectiveness of this service and its impact on student well-being as a whole. Thus, it is hoped that student academic stress can be addressed more effectively through an integrated and innovative approach.

Key: Counseling, artificial intelligence (AI), Academic Stress.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan isu krusial di kalangan mahasiswa, ditandai dengan tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, persaingan antar mahasiswa dan ekspektasi prestasi yang tinggi (Barseli et al., 2017; Indriyani & Handayani, 2018). Jika tidak ditangani dengan baik, dampak stress akademik sangat beragam, mulai dari penurunan prestasi belajar (Lubis et al., 2021), gangguan kesehatan fisik dan mental (Aulia & Panjaitan, 2019; Liaw & Olowolayemo, 2020), kinerja akademik mahasiswa, hingga perilaku maladaptif seperti prokarastinasi dan penyalahgunaan zat (Hamrat et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa sangatlah penting guna menjamin keberhasilan studi dan kesejahteraan mereka secara kompleks.

Dalam era digital yang terus berkembang, kecerdasan buatan (AI) telah merambah berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Salah satu inovasi terbaru adalah penerapan AI dalam bimbingan konseling mahasiswa. Teknologi ini menawarkan solusi inovatif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional mereka. Melalui pendekatan berbasis data dan teknologi, AI mampu memberikan layanan konseling yang lebih personal, responsif, dan adaptif terhadap kebutuhan individu mahasiswa. Meskipun metode konseling konvensional efektif dalam beberapa kasus, mereka seringkali menghadapi kendala dalam hal aksesibilitas, skalabilitas, dan personalisasi (Daulay et al., 2022; Setiawan & Sari, 2023).

Keterbatasan waktu dan sumber daya konselor, serta stigma sosial yang melekat pada konseling mental, dapat menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan profesional (Abdul Shukor & Ahmad Ariffin, 2024; Harahap et al., 2020). Perkembangan pesat teknologi kecerdasan buatan (AI), khususnya dalam pemrosesan bahasa alami (*natural language processing*) dan pembelajaran mesin (*machine learning*), membuka peluang baru dalam pengembangan intervensi konseling yang inovatif dan efektif (Setiawan & Sari, 2023; Zhu, 2024). Konseling berbasis AI menawarkan potensi solusi untuk mengatasi beberapa kendala tersebut melalui aksesibilitas yang lebih luas, personalisasi yang lebih tinggi, dan kemampuan untuk menangani sejumlah besar mahasiswa secara mendalam.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah mengeksplorasi penggunaan kecerdasan buatan (AI) dalam manajemen stres mahasiswa. Misalnya, (Hanuga Fathur Chaerulisma, Ihwan Dwi Rizky Fitriawan, Asista Ainun Jannatin, 2023) meneliti AI sebagai solusi alternatif untuk manajemen stres mahasiswa, dengan metode kuantitatif yang melibatkan 14 responden mahasiswa aktif. Hasilnya menunjukkan bahwa AI dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, (Yulia, 2023) membahas pemanfaatan AI dalam pelaksanaan *cyber counseling* melalui aplikasi Replika. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa AI memiliki potensi untuk memberikan dampak positif terhadap klien yang menggunakan layanan *cyber counseling*. Hal ini dikarenakan teknologi AI mampu merespons permasalahan klien dengan cepat dan menyediakan dukungan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Selain fleksibilitas waktu dan tempat, layanan ini juga menawarkan biaya yang relatif lebih terjangkau

dibandingkan dengan konseling tradisional, sehingga menjadi alternatif yang menarik bagi banyak pengguna. Penemuan ini memperkuat argumen bahwa konseling berbasis AI dapat menjadi solusi yang efektif untuk memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya bagi individu dengan keterbatasan waktu atau sumber daya.

Penelitian yang secara spesifik menilai implementasi konseling berbasis AI dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa masih tergolong terbatas. Sebagian besar studi yang ada lebih banyak berfokus pada penggunaan AI dalam manajemen stres secara umum atau dalam konteks *cyber counseling*, tanpa memberikan perhatian khusus pada permasalahan stres akademik yang unik di kalangan mahasiswa. Padahal, stres akademik memiliki karakteristik tersendiri, seperti tekanan akibat jadwal yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan kebutuhan akan manajemen waktu yang efektif. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana layanan konseling berbasis AI dapat diadaptasi untuk mengatasi stres akademik dan serta mengevaluasi efektivitasnya dengan metode konseling tradisional.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penelitian ini berjudul "Implementasi Konseling Berbasis Kecerdasan Buatan (AI) dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa." Judul ini dipilih untuk merefleksikan fokus utama dari penelitian ini yaitu mengevaluasi efektivitas konseling berbasis AI dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya karena secara spesifik menargetkan stres akademik dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menggunakan layanan konseling berbasis AI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling berbasis AI dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Fokus utama dari penelitian pada stres akademik, yang merupakan tantangan signifikan di kalangan mahasiswa, dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman mereka saat menggunakan layanan konseling berbasis AI. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat melengkapi kekurangan dari tulisan yang ada dan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan layanan konseling yang lebih efektif dan efisien. Untuk itu, kami akan menganalisis pengalaman dan persepsi mahasiswa yang telah menggunakan layanan ini, serta mengevaluasi sejauh mana layanan konseling berbasis AI dapat memenuhi kebutuhan mereka dibandingkan dengan metode konseling tradisional. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya menambah wawasan tentang penggunaan AI dalam bimbingan konseling, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa terutama stres akademik yang mereka alami dalam menempuh studi strata satu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi deskriptif (Bado, 2021) yaitu penelitian yang berfokus pada deskripsi mendalam mengenai bagaimana individu mengalami dan memberikan makna terhadap pengalaman tersebut (Rukminingsih et al., 2020). Penelitian dilaksanakan di Institut Agama Islam Bakti Negara (IBN) Tegal selama tahun akademik 2024/2025 pada bulan Oktober 2024. Fokus penelitian adalah mengeksplorasi implementasi layanan konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam mengatasi stres akademik mahasiswa semester 5.

Sumber data terdiri atas data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan mahasiswa semester 5 yang telah menggunakan layanan konseling berbasis AI minimal selama satu bulan terakhir. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, mempertimbangkan variasi gender, program studi, dan tingkat stres akademik untuk memperoleh data yang beragam dan representatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur. Setiap wawancara diperkirakan berlangsung selama 60-90 menit dan direkam dengan persetujuan partisipan. Selain itu, observasi partisipatif terhadap interaksi mahasiswa dengan layanan konseling berbasis AI serta analisis dokumen terkait penggunaan aplikasi AI dilakukan untuk memperkaya data.

Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan metode untuk memastikan validitas hasil penelitian. Selain itu, pengecekan anggota (*member check*) dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali data yang telah dikumpulkan. Diskusi dengan rekan sejawat juga diterapkan guna memperoleh masukan dan perspektif lain yang dapat meningkatkan kredibilitas data. Langkah-langkah ini bertujuan untuk meminimalkan bias yang mungkin muncul selama proses penelitian. Dengan demikian, data yang dihasilkan diharapkan lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan..

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data kualitatif (Christou, 2023). Proses analisis dilakukan melalui beberapa langkah sistematis. Pertama, transkripsi data dilakukan dengan mentransformasikan data verbal dari wawancara atau observasi ke dalam bentuk tulisan yang terperinci. Kedua, proses pengkodean dilakukan dengan memberi label pada bagian-bagian data yang relevan, sehingga dapat mengelompokkan informasi berdasarkan kesamaan makna. Ketiga, setelah pengkodean selesai, dilakukan pengelompokan tema dengan cara mengorganisir kode-kode yang serupa menjadi tema-tema utama yang sesuai dengan tujuan penelitian. Keempat, interpretasi data dilakukan dengan menganalisis tema-tema yang telah terbentuk untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam terkait fenomena yang diteliti. Analisis ini dilakukan secara iteratif, yaitu dengan melakukan pengulangan proses analisis hingga tidak ditemukan tema baru, yang menunjukkan bahwa data telah mencapai titik saturasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna

yang mendalam dari pengalaman partisipan dan menarik kesimpulan yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika penelitian, seperti memperoleh *informed consent*, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan partisipasi sukarela. Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai implementasi konseling berbasis AI dalam mengatasi stres akademik mahasiswa, serta memberikan kontribusi pada pengembangan layanan konseling berbasis teknologi di lingkungan perguruan tinggi.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa semester 5 tahun akademik 2024/2025 di Institut Agama Islam Bakti Negara (IBN) Tegal. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan 15 partisipan yang dipilih secara *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman partisipan terkait penerapan layanan konseling berbasis AI. Berikut hasil analisis dan temuan dari hasil wawancara kepada mahasiswa:

Pertama, konseling berbasis AI efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Sebagian besar partisipan melaporkan bahwa interaksi dengan sistem AI memberikan mereka dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik. Hasil wawancara dengan 15 orang mahasiswa merasa bahwa konseling berbasis AI membantu mereka mengurangi stres yang dialami. Disisi lain mereka juga mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami mirip dengan yang dirasakan selama semester 1-4. Mereka merasa kesulitan menerima kenyataan kuliah di jurusan keagamaan, mengingat *passion* mereka di bidang lain seperti otomotif dan teknik, komputer, kedokteran, matematika. Tekanan dari orang tua untuk mengikuti jalur pendidikan tertentu menambah beban emosional, sehingga mahasiswa merasa terpaksa menjalani pilihan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh sebagian mahasiswa bahwa tekanan untuk menjaga nilai akademik yang baik dan mempersiapkan masa depan menambah tingkat stres mereka. Selain itu, ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun keluarga juga menjadi faktor utama penyebab tekanan emosional.

Tingkat stres akademik mahasiswa juga di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya beban akademik yang tinggi, kurangnya pemahaman materi, manajemen waktu yang buruk. Hal ini senada dengan hasil wawancara 15 orang mahasiswa bahwa mereka merasa kesulitan memahami materi yang disampaikan oleh dosen, terutama ketika metode pengajaran hanya berupa pembacaan materi tanpa penjelasan mendalam. Hal ini membuat mereka kehilangan minat untuk menyimak dan meningkatkan rasa cemas terhadap performa akademik.

Kedua, mahasiswa juga melaporkan pengalaman positif dalam menggunakan layanan konseling berbasis AI. Responden merasa nyaman berinteraksi dengan sistem AI dan

menyatakan bahwa layanan ini mudah diakses dan digunakan. Mereka menghargai kemampuan sistem untuk memberikan respons cepat terhadap pertanyaan atau masalah yang dihadapi, yang memungkinkan mereka untuk mendapatkan dukungan tanpa harus menunggu lama. Sebelum menggunakan konseling berbasis AI, mahasiswa mencoba berbagai cara untuk mengatasi stres akademik. Beberapa strategi yang umum dilakukan oleh mereka meliputi: Berbicara dengan teman atau keluarga, curhat kepada orang terdekat untuk mendapatkan dukungan emosional, membuat jadwal atau daftar tugas untuk mengorganisasi pekerjaan, menonton film, mendengarkan musik, atau berjalan-jalan singkat, olahraga dengan melakukan aktivitas fisik seperti *jogging* atau yoga untuk melepaskan ketegangan dan berdoa dan melakukan kegiatan spiritual seperti mengikuti kegiatan keagamaan untuk mendapatkan ketenangan batin. Namun, beberapa mahasiswa mengakui bahwa cara-cara ini tidak selalu efektif, terutama ketika beban akademik terlalu berat atau waktu sangat terbatas.

Ketiga, aksesibilitas dan kemudahan penggunaan menjadi aspek utama yang mendapat perhatian positif dari mayoritas partisipan. Mereka menekankan bahwa layanan konseling berbasis AI sangat mudah diakses dan digunakan, memberikan kemudahan untuk mendapatkan dukungan kapan saja tanpa perlu membuat janji terlebih dahulu. Kemampuan untuk mengakses layanan ini secara fleksibel dirasakan sangat membantu, terutama bagi mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada jadwal yang padat dan tantangan akademik yang kompleks. Sebagian besar partisipan melaporkan bahwa dengan sistem AI memberikan interaksi dengan sistem AI memberikan mereka dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks ini, aksesibilitas menjadi faktor kunci yang mendukung keberhasilan layanan digital, karena mampu menjangkau pengguna tanpa terbatas oleh waktu atau lokasi. Selain itu, kenyamanan dalam menggunakan teknologi ini juga memungkinkan mahasiswa merasa lebih mandiri dalam mencari solusi awal untuk permasalahan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan efisiensi waktu mereka.

Keempat, respons cepat dan personalisasi menjadi salah satu aspek yang banyak diapresiasi oleh partisipan. Mereka merasa bahwa sistem AI mampu merespons dengan cepat setiap keluhan atau pertanyaan yang diajukan, sehingga memberikan solusi secara instan tanpa harus menunggu waktu yang lama. Selain itu, relevansi saran yang diberikan oleh sistem sering kali dianggap cukup membantu, terutama dalam memberikan panduan awal untuk mengatasi stres atau masalah akademik. Namun, partisipan juga mencatat bahwa sistem AI cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami konteks emosional yang lebih kompleks atau situasi yang membutuhkan pendekatan individual yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun personalisasi sudah diterapkan, masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan sistem dalam memahami kebutuhan unik setiap pengguna secara lebih holistik.

Keenam, persepsi mahasiswa terhadap efektifitas layanan konseling berbasis AI. Semua mahasiswa mengatakan bahwa layanan konseling berbasis AI sangat membantu dalam mengurangi stres akademik mereka. Salah satu responden menyebutkan bahwa AI memberikan

solusi cepat yang relevan dengan masalah mereka, sehingga mengurangi kecemasan saat menghadapi tenggat waktu. Namun, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan kekhawatiran bahwa penggunaan AI dapat membuat mereka semakin malas membaca buku atau mencari informasi secara mandiri. Dalam hal efektivitas dibandingkan metode tradisional seperti berbicara dengan konselor manusia, beberapa mahasiswa percaya bahwa AI bisa menggantikan peran konselor manusia jika teknologi terus berkembang. Namun, mereka juga menekankan pentingnya pendekatan personal dari konselor manusia yang tidak bisa sepenuhnya digantikan oleh AI.

Ketujuh, keterbatasan dalam empati, memahami emosi dan interaksi manusia menjadi salah satu kelemahan yang dirasakan oleh beberapa partisipan dalam layanan konseling berbasis AI. Mereka mengungkapkan bahwa sistem AI kurang mampu memberikan nuansa empati yang mendalam dan sentuhan emosional yang biasanya ditemukan dalam sesi konseling tatap muka dengan konselor manusia. Keterbatasan ini dianggap mengurangi efektivitas layanan dalam membangun hubungan yang lebih personal dan mendalam antara pengguna dan sistem. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh semua responden bahwa mereka merasa kurang terhubung secara emosional dengan sistem AI dibandingkan dengan konselor manusia. Meskipun banyak responden merasa terbantu, penelitian ini juga menemukan adanya keterbatasan dalam aspek empati dari layanan konseling berbasis AI. Sebagian mahasiswa mencatat bahwa sistem AI tidak selalu dapat memahami konteks emosional yang lebih kompleks atau situasi yang membutuhkan pendekatan individual yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun personalisasi sudah diterapkan, masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan sistem dalam memahami kebutuhan unik setiap pengguna secara lebih holistik.

Kedelapan, mahasiswa menyarankan agar konselor manusia ikut beradaptasi dengan perkembangan teknologi agar tetap relevan bagi generasi saat ini. Mereka juga berharap layanan konseling berbasis AI dapat terus dikembangkan untuk mencakup fitur-fitur tambahan seperti integrasi dengan bidang studi tertentu (misalnya pendidikan agama Islam dan otomotif). Selain itu, mahasiswa merekomendasikan layanan ini kepada rekan-rekan mereka yang sudah dewasa tetapi tidak kepada anak-anak atau remaja muda.

PEMBAHASAN

Implementasi konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa merupakan suatu pendekatan inovatif yang memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik sering kali disebabkan oleh tekanan untuk mencapai prestasi, manajemen waktu yang buruk, dan ketidakpastian karir di masa depan (Alshutwi et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa, dan AI dapat berperan sebagai alat yang signifikan dalam proses ini.

Salah satu cara AI dapat diterapkan dalam konseling adalah melalui penggunaan platform yang mendukung interaksi antara mahasiswa dan konselor. Misalnya, penggunaan aplikasi berbasis AI seperti ChatGPT dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses konseling dengan menyediakan akses yang lebih mudah dan responsif terhadap kebutuhan mereka (Yola et al., 2024). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) memiliki potensi sebagai alternatif atau pelengkap layanan konseling tradisional dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa dan memberikan pengalaman yang beragam bagi mahasiswa. Temuan terkait aksesibilitas, respons cepat, personalisasi, serta keterbatasan empati memberikan wawasan mendalam terhadap keunggulan dan tantangan layanan Studi sebelumnya oleh (Hanuga Fathur Chaerulisma, Ihwan Dwi Rizky Fitriawan, Asista Ainun Jannatin, 2023) menegaskan bahwa AI dapat menjadi solusi manajemen stres bagi mahasiswa, terutama dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Aksesibilitas dan respons cepat yang ditawarkan oleh layanan ini menjadi keunggulan utama yang dihargai oleh mahasiswa. Mereka menekankan bahwa layanan dan konseling berbasis AI sangat mudah diakses dan digunakan, memberikan kemudahan untuk mendapatkan dukungan kapan saja tanpa perlu membuat janji terlebih dahulu. Kemampuan untuk mengakses layanan ini secara fleksibel dirasakan sangat membantu, terutama bagi mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada jadwal padat dan tantangan akademik yang kompleks.

Dalam konteks ini, aksesibilitas menjadi faktor kunci yang mendukung keberhasilan layanan digital, karena mampu menjangkau pengguna tanpa terbatas waktu dan lokasi. Penelitian sebelumnya oleh (X. Zhang et al., 2021) menegaskan bahwa aksesibilitas tinggi dalam layanan kesehatan mental online dapat meningkatkan keterlibatan pengguna, sehingga mendorong mereka untuk mencari dukungan lebih sering. Selain itu, kenyamanan dalam menggunakan teknologi ini juga memungkinkan mahasiswa merasa lebih mandiri dalam mencari solusi awal untuk permasalahan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan efisiensi waktu mereka.

Kemudian kemudahan penggunaan juga menjadi faktor penting dalam pengurangan stres akademik. Mahasiswa merasakan manfaat signifikan dari antarmuka yang intuitif, yang memungkinkan mereka fokus pada pemecahan masalah tanpa terganggu oleh hambatan teknis. Temuan ini sesuai dengan teori aksesibilitas dalam teknologi pendidikan, yang menekankan pentingnya menyediakan sumber daya yang mudah diakses untuk meningkatkan pengalaman belajar (Yazdanpanah, 2023).

Sedangkan terkait dengan respons cepat dan personalisasi menjadi salah satu aspek yang banyak diapresiasi oleh partisipan. Mereka merasa bahwa sistem AI mampu merespons dengan cepat setiap keluhan atau pertanyaan yang diajukan, sehingga memberikan solusi secara instan tanpa harus menunggu waktu yang lama. Selain itu, relevansi saran yang diberikan oleh sistem sering kali dianggap cukup membantu, terutama dalam memberikan panduan awal untuk mengatasi stres atau masalah akademik. Hal ini sejalan dengan temuan (Barbayannis et al.,

2022) yang menunjukkan bahwa respons cepat secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, personalisasi yang dihasilkan dari analisis data pengguna memberikan saran yang relevan dan kontekstual, membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif.

Partisipan mencatat bahwa sistem AI cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami konteks emosional yang lebih kompleks atau situasi yang membutuhkan pendekatan individual yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun personalisasi sudah diterapkan, masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan sistem dalam memahami kebutuhan unik setiap pengguna secara lebih holistik. Kemudian perlunya penyesuaian layanan yang lebih spesifik terhadap kebutuhan individu sehingga akan meningkatkan efektivitas dan kenyamanan pengguna (Ashutosh Jha and Sanskaar Laalji Gupta, 2023).

Temuan terakhir dalam hal ini adalah keterbatasan dalam aspek empati dan interaksi manusiawi menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Meskipun, AI banyak keunggulan dalam berbagai aspek, seperti aksesibilitas yang tinggi dan kemampuan memberikan dukungan awal yang cepat. Namun, temuan terbaru menunjukkan bahwa keterbatasan AI dalam aspek empati dan interaksi manusia tetap menjadi tantangan yang signifikan, terutama dalam konteks stres akademik mahasiswa. *Artificial intelligence* (AI) meskipun canggih, belum mampu memahami emosi secara mendalam sebagaimana konselor manusia. Hal ini ditekankan oleh (Fitriana, Sulfikar. K, 2024) bahwa komunikasi yang penuh empati adalah komponen penting penting dalam konseling yang efektif.

Keterbatasan empati ini dapat mempengaruhi kepercayaan dan keterhubungan emosional antara mahasiswa dan layanan konseling berbasis AI. Sebagai akibatnya, mahasiswa yang membutuhkan dukungan emosional lebih mendalam mungkin merasa kurang dipahami, yang berpotensi memperburuk stres akademik mereka. Morris et al. (2018) juga menyoroti bahwa interaksi dengan sistem AI yang kurang responsif secara emosional dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan keterasingan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi stres.

Kurangnya empati dalam layanan konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dapat memiliki dampak signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Meskipun teknologi AI menawarkan aksesibilitas dan respons cepat, keterbatasan dalam aspek empati dan interaksi manusiawi dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif bagi mahasiswa yang mencari dukungan. Salah satu dampak utama adalah keterbatasan dalam memahami emosi. AI, meskipun canggih, tidak dapat sepenuhnya memahami nuansa emosional yang kompleks. Penelitian oleh (Roshanaei et al., 2024) menunjukkan bahwa interaksi manusia dalam konseling tradisional memungkinkan konselor untuk membaca isyarat nonverbal dan memberikan dukungan emosional yang lebih mendalam. Tanpa kemampuan ini, mahasiswa mungkin merasa diabaikan atau kurang dipahami, yang dapat memperburuk perasaan stres mereka.

Selain itu, mahasiswa yang menggunakan layanan konseling berbasis AI mungkin mengalami keterasingan dan ketidakpuasan akibat kurangnya interaksi manusia. Hal ini dapat menyebabkan

ketidakpuasan terhadap layanan yang mereka terima, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat stres akademik mereka. Penelitian oleh (Wang et al., n.d.) menyatakan bahwa mahasiswa yang merasa tidak terhubung dengan penyedia layanan kesehatan mental cenderung tidak mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya. Ketergantungan pada AI untuk manajemen stres juga dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan *coping* yang sehat. Menurut penelitian oleh (S. Zhang et al., 2024), mahasiswa yang terlalu bergantung pada teknologi untuk mendapatkan dukungan emosional mungkin mengalami penurunan kemampuan dalam mengatasi masalah secara mandiri, sehingga meningkatkan risiko stres akademik jangka panjang.

Teori Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) menjelaskan pentingnya kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain. Goleman (Goleman, 1997) menekankan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam interaksi sosial dan kesehatan mental. Dalam konteks konseling berbasis AI, kurangnya empati berarti bahwa sistem tidak dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka secara efektif. Secara keseluruhan, meskipun konseling berbasis AI menawarkan banyak keuntungan, seperti aksesibilitas dan respons cepat, tantangan terkait keterbatasan empati dan pemahaman emosional harus diatasi untuk meningkatkan efektivitas layanan ini. Integrasi elemen manusiawi dalam sistem AI dan pengembangan algoritma yang mampu memahami konteks emosional pengguna secara lebih baik sangat diperlukan untuk menciptakan pengalaman konseling yang lebih holistik dan bermanfaat bagi mahasiswa.

Untuk mengatasi keterbatasan ini, pendekatan hibrida yang menggabungkan teknologi AI dengan interaksi manusia menjadi solusi ideal. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa mendapatkan dukungan awal melalui AI, kemudian dilengkapi dengan sesi konseling langsung untuk kasus-kasus yang membutuhkan pemahaman emosional lebih mendalam (Muslim & Tri Wahyuni, 2023). Dengan demikian, layanan konseling dapat memaksimalkan keunggulan teknologi AI sambil tetap menjaga aspek empati dan koneksi manusiawi, sehingga mampu mengurangi dampak stres akademik mahasiswa secara lebih efektif.

Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana layanan ini dapat dirancang agar memenuhi kebutuhan spesifik mahasiswa di Indonesia, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan kesejahteraan mental. Evaluasi jangka panjang juga penting untuk menilai dampak layanan ini terhadap berbagai aspek kesejahteraan, termasuk kesehatan mental, motivasi belajar, keterlibatan akademik, dan kinerja mereka secara keseluruhan. Pendekatan yang menghormati keunikan sosial-budaya suatu bangsa, seperti yang disarankan, tidak hanya meningkatkan efektivitas implementasi AI tetapi juga membangun kepercayaan dan penerimaan yang lebih luas di kalangan pengguna.

Secara keseluruhan, konseling berbasis AI menawarkan peluang yang menjanjikan dalam upaya mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Dengan pengembangan dan implementasi

yang tepat, layanan ini dapat menjadi komponen penting dalam sistem dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi, membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Namun, perlu diingat bahwa AI bukanlah pengganti konselor manusia; sebagai alat bantu, AI dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas layanan kesehatan mental jika digunakan secara bijaksana dan etis. Oleh karena itu, kolaborasi antara ahli teknologi, psikolog, dan pembuat kebijakan sangat diperlukan untuk memastikan implementasi yang sukses.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi konseling berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa semester 5 IBN Tegal, dapat disimpulkan bahwa bahwa konseling berbasis AI efektif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa untuk mengelola stres akademik mereka. Sebagian besar responden melaporkan bahwa interaksi dengan sistem AI membantu mereka mengurangi tingkat stres yang dialami, meskipun mereka juga menghadapi tekanan dari ekspektasi akademik dan beban studi yang tinggi. Meskipun layanan konseling berbasis AI menawarkan aksesibilitas yang tinggi dan respons cepat, terdapat keterbatasan dalam hal empati dan pemahaman emosional yang lebih mendalam. Responden merasa kurang terhubung secara emosional dengan sistem AI dibandingkan dengan konselor manusia, yang menunjukkan perlunya pendekatan hibrida yang menggabungkan keunggulan teknologi dengan sentuhan manusiawi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa meskipun AI dapat memberikan solusi cepat, interaksi manusia tetap penting dalam membangun hubungan yang lebih personal dan mendalam.

Berdasarkan temuan tersebut di atas, saran untuk pengembangan layanan konseling berbasis AI adalah sebagai berikut: pertama, pengembangan fitur emosional. Layanan konseling berbasis AI perlu ditingkatkan untuk memahami konteks emosional pengguna secara lebih baik. Pengembangan algoritma yang dapat mengenali nuansa emosi dan memberikan respons yang lebih empati akan sangat membantu dalam meningkatkan pengalaman pengguna. Kedua, perlunya pendekatan yang baru berupa Hibrida konseling. Yaitu mengintegrasikan layanan konseling berbasis AI dengan opsi untuk beralih ke konselor manusia ketika dibutuhkan dapat memberikan keseimbangan antara kecepatan respons dan kedalaman interaksi. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan emosional yang lebih mendalam saat menghadapi situasi kompleks. Ketiga, adaptasi terhadap kebutuhan mahasiswa. Artinya konselor manusia disarankan untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan mengintegrasikan fitur-fitur tambahan dalam layanan konseling berbasis AI. Hal ini termasuk penyesuaian dengan bidang studi tertentu agar layanan menjadi lebih relevan dan bermanfaat bagi mahasiswa. Keempat, Pendidikan dan Kesadaran. Penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa mengenai manfaat dan batasan dari layanan konseling berbasis AI.

Edukasi tentang cara menggunakan teknologi ini secara efektif dapat membantu mahasiswa mengoptimalkan dukungan yang mereka terima.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan layanan konseling berbasis AI tidak hanya menjadi alat bantu yang efektif dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga mampu memberikan dukungan emosional yang lebih holistik bagi mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari penggunaan layanan ini terhadap kesejahteraan mental mahasiswa serta efektivitas pendekatan hibrida dalam konteks pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Shukor, S., & Ahmad Ariffin, S. S. A. (2024). A COMPREHENSIVE STRESS MANAGEMENT APP FOR UNIVERSITY STUDENTS. *Journal of Information System and Technology Management*, 9(36), 34–52. <https://doi.org/10.35631/JISTM.936003>
- Alshutwi, S., Alkhanfari, H., & Sweedan, N. (2019). The influence of time management skills on stress and academic performance level among nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.5430/jnep.v10n1p96>
- Ashutosh Jha and Sanskaar Laalji Gupta. (2023). Enhancing User Experience Through AI-Powered Personalization in UI Design. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*, 3(2), 1046–1053. <https://doi.org/10.48175/568>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bado, B. (2021). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. In *Pengantar Metode Kualitatif*.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Christou, P. A. (2023). How to use thematic analysis in qualitative research. *Journal of Qualitative Research in Tourism*, 3(2), 79–95. <https://doi.org/10.4337/jqrt.2023.0006>
- Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). The role of guidance and counseling service in helping students with academic stress. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 78–86. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53821>
- Fitriana, Sulfikar, K. M. (2024). Kecerdasan buatan dan komunikasi efektif: menavigasi tantangan dan peluang dalam bimbingan konseling kontemporer. 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v10i02.3391>
- Goleman, D. (1997). *Goleman Daniel Inteligencja Emocjonalna*.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Hanuga Fathur Chaerulisma, Ihwan Dwi Rizky Fitriawan, Asista Ainun Jannatin, dan F. R. (2023). AI Sebagai Alternatif Solusi Manajemen Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Sains Nasional dan Teknologi*, 13(1), 427. http://195.35.37.203/unwahasy/index.php/PROSIDING_SNST_FT/article/view/9224
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.

- <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v1i1i2.2260>
- Liaw, M. A. W., & Olowolayemo, A. (2020). Undergraduate Students' Stress, Anxiety and Depression Remote Health Monitoring System. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 6(2), 129–140. <https://doi.org/10.31436/ijpcc.v6i2.159>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Muslim, A. A., & Tri Wahyuni. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and Time Management to Reduce Academic Stress in Students During The Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 5(2), 85–95. <https://doi.org/10.32585/ijimm.v5i2.4592>
- Roshanaei, M., Rezapour, R., & El-Nasr, M. S. (2024). *Talk, Listen, Connect: Navigating Empathy in Human-AI Interactions*. 1(1). <http://arxiv.org/abs/2409.15550>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Setiawan, M. A., & Sari, N. P. (2023). *Exploring the Potential Utilization of Artificial Intelligence to Support the Implementation of Guidance and Counseling in Indonesian Schools*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-184-5_14
- Wang, J., Wang, J., Dai, S., Yu, J., Li, keqin, & Email, A. (n.d.). *Research on emotionally intelligent dialogue generation based on automatic dialogue system techniques, DMS, generative model, Emotional expression technology, Machine learning and deep learning techniques, User modeling and emotion tracking, Pain Empathy i*.
- Yazdanpanah, M. R. (2023). Effectiveness of Stress Management Training on Academic Optimism and Hope of University Entrance Exam Applicants. *Health Education and Health Promotion*, 11(2), 1–6.
- Yola, R., Azizah, W., Azizah, N., & Sabarrudin. (2024). Implementation of Use Deep Artificial Intelligence (AI) Guidance and Counseling Student Learning Process. *BICC Proceedings*, 2, 138–142. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.118>
- Yulia, H. (2023). Pemanfaatan Artificial Intelligence pada Pelaksanaan Cyber Counseling pada Pengguna Aplikasi Replika. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 5321–5328. <https://journal-nusantara.com/index.php/JIM/article/view/2364>
- Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T., & Kim, J. H. (2024). Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>
- Zhang, X., Lewis, S., Firth, J., Chen, X., & Bucci, S. (2021). Digital mental health in China: A systematic review. *Psychological Medicine*, 51(15), 2552–2570. <https://doi.org/10.1017/S0033291721003731>
- Zhu, Y. (2024). The Impact of AI-Assisted Teaching on Students' Learning and Psychology. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 38, 111–116. <https://doi.org/10.54097/k7a37d11>