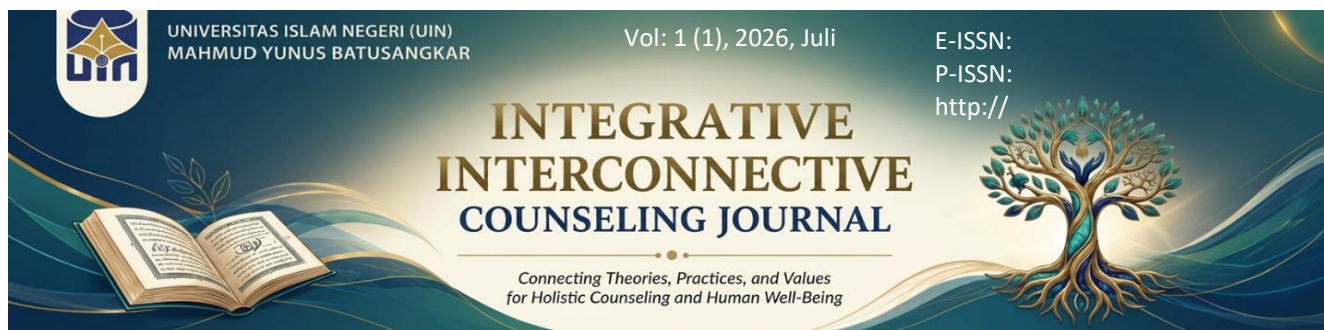




Ketergantungan AI pada Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Rosa Dovita *

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus
Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia

E-mail: rosadovita@uinmybatusangkar.ac.id

Olfakhrina

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus,
Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia

E-mail: olfakhrina@uinmybatusangkar.ac.id

**) Corresponding Author*

ABSTRACT: The rapid adoption of artificial intelligence (AI) among university students raises concerns about potential dependence that may threaten intellectual independence and critical thinking skills. This study aims to measure the level of AI dependence among students at FTIK UIN Mahmud Yunus Batusangkar and analyze its implications for group guidance and counseling services. The research employed a quantitative approach with a survey design. The research subjects were 37 students selected using purposive sampling technique. The instrument was an AI dependence scale consisting of 20 items covering four dimensions: cognitive offloading, anxiety without AI, compulsive behavior, and impact on academic independence. Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the level of AI dependence among students was in the moderate category with a total mean score of 2.51. The cognitive offloading dimension had the highest score (mean=2.78), followed by impact on academic independence (mean=2.54), anxiety without AI (mean=2.42), and compulsive behavior (mean=2.29). These findings imply the need for group guidance and counseling services integrated with AI literacy programs, strengthening academic self-efficacy, and cognitive-behavioral interventions to prevent the development of pathological dependence among students.

Keywords: AI dependence, group guidance and counseling, Student

PENDAHULUAN:

Perkembangan kecerdasan buatan (AI) seperti ChatGPT, Gemini, dan Copilot telah mengubah lanskap pendidikan tinggi secara fundamental. Kemampuan AI dalam menghasilkan teks, menjawab pertanyaan kompleks, dan membantu penyelesaian tugas akademik dengan cepat membuat teknologi ini diadopsi secara masif oleh mahasiswa. Survei Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) tahun 2025 menunjukkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) menggunakan ChatGPT secara intensif, dengan frekuensi 4-6 kali dalam seminggu (BRIN, 2025). Perkembangan kecerdasan buatan (AI) tersebut, apabila digunakan dengan baik tentu akan membawa dampak positif bagi setiap individu. Namun, apabila digunakan secara ters menerus tentu akan mengurangi produktivitas individu yang bersangkutan. Menurut (Sharma et al., 2026) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketergantungan Chat GPT bisa meningkatkan stres akademik, yang pada akhirnya merusak fungsi eksekutif mahasiswa.

Fenomena serupa terjadi di tingkat internasional, di mana (Rukiye Kevser Saglam & Bilge Kalanlar, 2025) melaporkan 81,5% mahasiswa keperawatan menggunakan alat AI. Selain itu, (Li et al., 2026) menunjukkan bahwa kompleksitas tugas berkorelasi positif dengan ketergantungan AI. Mahasiswa yang menghadapi tugas lebih kompleks cenderung melaporkan beban kognitif yang lebih tinggi dan kecemasan masa depan yang lebih kuat, yang kemudian dikaitkan dengan ketergantungan AI yang lebih besar. Sebaliknya, motivasi tugas yang lebih tinggi justru mengurangi kecenderungan untuk terlalu bergantung pada AI. (Kepercayaan et al., 2024) dalam studinya di Indonesia menemukan bahwa kepercayaan terhadap Generative AI memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketergantungan AI pada mahasiswa. Hasil penelitian (Salisu et al., 2026) menunjukkan bahwa ketergantungan AI memediasi hubungan antara penggunaan AI dan kreativitas. Ini menunjukkan bahwa meskipun AI dapat meningkatkan efisiensi, ketergantungan yang berlebihan dapat menghambat kreativitas mahasiswa.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa selain memiliki manfaat yang besar, ketergantungan pada AI juga dapat menghambat kreativitas mahasiswa, yang bisa menurunkan kemampuan berfikir mahasiswa itu sendiri. Untuk itu, masing-masing individu diharapkan bijak dalam menggunakan AI tersebut agar bisa membawa manfaat bagi pribadi yang bersangkutan. Ketergantungan pada AI didefinisikan sebagai kondisi individu menjadi sangat bergantung pada teknologi AI sehingga sulit melepaskan diri dan kehilangan kemampuan berpikir mandiri (Sya Roni, 2026). Ketergantungan ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir kritis, melemahnya kreativitas, dan meningkatnya penerimaan jawaban instan tanpa verifikasi (Erlangga, 2026). Studi menunjukkan bahwa penggunaan AI yang berlebihan sebagai strategi koping terhadap stres akademik dapat menjadi mediator dalam hubungan antara stres akademik dengan burnout dan kecemasan (Wang et al., 2026). Temuan ini mengindikasikan bahwa ketergantungan AI bukan sekadar masalah teknis atau pedagogis, melainkan juga problem psikologis yang memerlukan intervensi dari perspektif bimbingan dan konseling. Dalam konteks Indonesia, rasio konselor terhadap

mahasiswa yang sangat timpang (1:700) semakin menguatkan urgensi pengembangan model layanan konseling yang inovatif dan berskala (Shofi et al., 2025)

Di balik kemudahan yang ditawarkan, penggunaan AI yang berlebihan memunculkan kekhawatiran tentang ketergantungan (AI dependence). Menurut (Triangga et al., 2026) Fenomena "AI lessphobia"—ketakutan ketika tidak dapat mengakses AI—mulai teridentifikasi sebagai manifestasi psikologis ketergantungan. (Yuliani et al., 2025) menemukan bahwa kebiasaan kerja mahasiswa di era Kurikulum Merdeka menunjukkan kecenderungan meningkatnya ketergantungan pada AI. (Erlangga, 2026) juga mengungkapkan bahwa penggunaan AI generatif memiliki konsekuensi kognitif dan etis yang perlu mendapat perhatian serius. Penelitian sebelumnya (Wang et al., 2026) lebih banyak berfokus pada adopsi teknologi dan dampaknya terhadap prestasi akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah banyak mengkaji dampak AI pada pembelajaran seperti yang telah dijabarkan diatas, namun belum ada yang membahas tentang implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling kelompok. Padahal, layanan bimbingan dan konseling kelompok di perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri, kemandirian belajar, dan keterampilan berpikir kritis dan kompetensi yang terancam oleh ketergantungan AI (Kritis et al., 2026). Kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan fenomena ketergantungan AI dengan praktik konseling kelompok di perguruan tinggi, yang masih jarang dibahas dalam literatur. Penelitian ini secara spesifik mengukur dimensi-dimensi psikologis ketergantungan AI seperti kecemasan tanpa AI, perilaku kompulsif, penurunan kemampuan analisis, dan dampaknya terhadap kemandirian akademik mahasiswa. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan mengukur tingkat ketergantungan AI pada mahasiswa FTIK UIN Mahmud Yunus Batusangkar dan menganalisis implikasinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling kelompok.

METODE:

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei non-eksperimental. Desain ini dipilih karena bertujuan mengukur tingkat ketergantungan AI dan menggambarkan fenomena ketergantungan AI pada mahasiswa secara sistematis. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengumpulan data numerik yang diolah secara statistik untuk mengidentifikasi pola dan tingkat keparahan ketergantungan (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif FTIK, (2) telah menggunakan alat AI minimal satu kali dalam sebulan terakhir, dan (3) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria dan mengisi angket melalui Google Form dijadikan responden.

Instrumen penelitian berupa skala ketergantungan AI yang dikembangkan berdasarkan teori cognitive offloading (Risko & Gilbert, 2016) dan indikator AI addiction dari penelitian sebelumnya (Sya Roni, 2026), (Kritis et al., 2026), (Yuliani et al., 2025), (Triangga et al., 2026),

(Delia, 2026). Skala terdiri dari 20 item dengan empat dimensi: (1) Cognitive Offloading/ketergantungan kognitif (2) kecemasan tanpa AI , (3) perilaku kompulsif dan (4) dampak pada kemandirian akademik. Setiap item menggunakan skala Likert 1-4. Uji validitas isi dilakukan melalui expert judgment oleh dua dosen bimbingan konseling. Uji reliabilitas dengan Cronbach's alpha menghasilkan nilai 0,847, menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik (A zwar, 2020).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form. Responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan informed consent sebelum mengisi kuesioner. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi) untuk menggambarkan tingkat AI dependence pada setiap dimensi. Analisis data dibantu dengan Microsoft Excel dan SPSS versi 26

HASIL DAN PEMBAHASAN:

Berdasarkan data dari 37 responden dengan perhitungan skor yang telah disesuaikan berikut hasil analisis tingkat AI dependence mahasiswa FTIK UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

Tabel 1. Distribusi Skor dan Mean per Item

No	Item	SS	S	TS	STS	Mean	Ket.
Dimensi Cognitive Offloading							
1	Ragu dengan tugas sebelum dicek AI	4	11	22	0	2,51	Sedang
2	Otak buntu tanpa AI	2	8	26	1	2,32	Rendah
3	Yakin jawaban AI lebih benar	1	11	23	2	2,30	Rendah
4	Percaya diri dengan ide sendiri	5	24	8	0	2,92	Sedang
5	Bisa menulis tugas sendiri	2	25	9	1	2,76	Sedang
Mean Dimensi						2,78	Sedang
No	Item	SS	S	TS	STS	Mean	Ket.
Dimensi Kecemasan Tanpa AI							
6	Cemas jika AI down	1	7	28	1	2,22	Rendah
7	Panik jika deadline dan tidak bisa pakai AI	1	19	17	0	2,57	Sedang

8	Bingung mulai tugas tanpa AI	2	10	23	2	2,32	Rendah
9	Tetap tenang tanpa AI	3	29	5	0	2,95	Sedang
10	Gangguan server tidak membuat khawatir	4	25	8	0	2,89	Sedang
Mean Dimensi						2,42	Rendah
Dimensi Perilaku Kompulsif							
11	Curhat ke AI jika ada masalah kecil	3	3	20	11	1,95	Rendah
12	Copy-paste jawaban AI tanpa dibaca	2	4	23	8	2,00	Rendah
13	Waktu pakai AI lebih sering dari mikir sendiri	2	11	22	2	2,38	Rendah
14	Cari solusi sendiri sebelum tanya AI**	5	27	5	0	3,00	Sedang
15	Baca, pahami, edit jawaban AI**	10	25	2	0	3,22	Tinggi
Mean Dimensi						2,29	Rendah
Dimensi Dampak pada Kemandirian Akademik							
16	Tidak bisa membuat email tanpa AI*	1	4	21	11	1,86	Rendah
17	Kualitas kerja turun tanpa AI*	1	9	23	4	2,19	Rendah
18	Skill analisa tumpul karena AI*	0	23	13	1	2,59	Sedang
19	Bisa meringkas jurnal tanpa AI**	3	27	7	0	2,89	Sedang
20	Ketiadaan AI tidak mengganggu produktivitas**	3	23	11	0	2,78	Sedang
Mean Dimensi						2,54	Sedang
No	Item	SS	S	TS	STS	Mean	Ket.

Total Mean Skor						2,51	Sedang
------------------------	--	--	--	--	--	-------------	---------------

Tabel 2. Rekapitulasi Tingkat AI Dependence per Dimensi

Dimensi	Mean	Kategori
Cognitive Offloading	2,78	Sedang
Kecemasan Tanpa AI	2,42	Rendah-Sedang
Perilaku Kompulsif	2,29	Rendah
Dampak pada Kemandirian Akademik	2,54	Sedang
Total Skor	2,51	Sedang

Berdasarkan hasil analisis dengan skor yang telah disesuaikan, tingkat ketergantungan AI mahasiswa FTIK UIN Mahmud Yunus Batusangkar secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan mean total 2,51 dari skala 1-4. Dimensi Cognitive Offloading memiliki skor tertinggi (mean=2,78), diikuti dampak pada kemandirian akademik (mean=2,54), kecemasan tanpa AI (mean=2,42), dan perilaku kompulsif (mean=2,29).

Temuan penting per item:

1. Cognitive Offloading: Item dengan skor tertinggi adalah "Percaya diri dengan ide sendiri" (mean=2,92) dan "Bisa menulis tugas sendiri" (mean=2,76)—keduanya item negatif yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih cukup percaya diri dengan kemampuan sendiri. Namun item positif "Ragu dengan tugas sebelum dicek AI" (mean=2,51) dan "Otak buntu tanpa AI" (mean=2,32) menunjukkan adanya ketergantungan kognitif yang signifikan.
2. Kecemasan Tanpa AI: Item "Tetap tenang tanpa AI" (mean=2,95) dan "Gangguan server tidak membuat khawatir" (mean=2,89)—keduanya item negatif—menunjukkan mahasiswa masih cukup tenang menghadapi situasi tanpa AI. Namun "Panik jika deadline dan tidak bisa pakai AI" (mean=2,57) menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi dalam situasi terbatas.
3. Perilaku Kompulsif: Item "Baca, pahami, edit jawaban AI" (mean=3,22) menunjukkan perilaku positif yang kuat—mahasiswa cenderung kritis terhadap output AI. Namun "Waktu pakai AI lebih sering dari mikir sendiri" (mean=2,38) dan "Copy-paste tanpa dibaca" (mean=2,00) menunjukkan adanya perilaku kompulsif meskipun masih pada tingkat rendah.
4. Dampak pada Kemandirian Akademik: Item "Skill analisa tumpul karena AI" (mean=2,59) menunjukkan mahasiswa merasakan dampak negatif pada kemampuan analitis mereka. Item negatif "Bisa meringkas jurnal tanpa AI" (mean=2,89) dan "Ketiadaan AI tidak mengganggu produktivitas" (mean=2,78) menunjukkan masih ada keyakinan pada kemampuan sendiri, namun "Kualitas kerja turun tanpa AI" (mean=2,19) mengindikasikan ketergantungan yang cukup terasa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat ketergantungan AI pada mahasiswa FTIK UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang dengan mean total 2,51. Dimensi cognitive offloading memiliki skor tertinggi (2,78), diikuti dampak pada kemandirian akademik (2,54), kecemasan tanpa AI (2,42), dan perilaku kompulsif (2,29). Temuan kunci: 70,3% mahasiswa mengalami kesulitan berpikir tanpa AI, 62,2% mengakui skill analisa menjadi tumpul, dan 51,4% mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses AI menjelang deadline. Namun, mahasiswa masih menunjukkan sikap kritis terhadap output AI (mean 3,22) dan masih percaya diri dengan kemampuan dasar mereka (mean 2,92). Temuan ini mengonfirmasi bahwa AI dependence merupakan fenomena psikologis nyata yang membutuhkan respons serius dari layanan bimbingan dan konseling kelompok di perguruan tinggi.

Implikasi utama: perlunya integrasi literasi AI ke dalam program BK kelompok, penguatan self-efficacy akademik, adaptasi pendekatan konseling kognitif-perilaku untuk mengatasi ketergantungan AI, serta pengembangan kebijakan institusional yang mendukung penggunaan AI etis dan proporsional. Layanan bimbingan dan konseling tidak dapat mengabaikan fenomena ini, mengingat peran strategisnya membentuk mahasiswa yang mandiri, kritis, dan bertanggung jawab.

Penelitian selanjutnya disarankan melakukan studi longitudinal untuk melihat perkembangan AI dependence dari waktu ke waktu, mengembangkan dan menguji efektivitas model intervensi konseling kelompok spesifik untuk mengatasi ketergantungan AI, serta penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa.

REFERENSI:

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BRIN. (2025). *Survei Penggunaan ChatGPT di Kalangan Mahasiswa PTKIN*. Diseminasi Hasil Riset 2025 Pusat Pendidikan BRIN.
- Delia, C. S. (2026). How students make sense of ChatGPT in digital literacy education : reflections on ethics , dependency , emotion , and evaluation. April.
<https://doi.org/10.3389/fpos.2026.178469>
- Erlangga, S. Y. (2026). Unpacking the cognitive and ethical pathways of generative AI tools in higher education : a PLS-SEM study of learning performance mediation and moderation effects. 34(1063519), 1–19.
- Jurnal, T., Dan, K., Tarbiyah, I., Novianti, A. F., Mappeasse, M. Y., Fakhri, M. M., & Jannah, D. M. (2026). Artificial Intelligence Over-Reliance Mediates Performance Expectancy , Social Influence , and Inert Thinking in University Students. 11(1), 216–226.
<https://doi.org/10.24042/tadris.v11i1.29451>

- Kepercayaan, H., Ai, K., & Mahasiswa, P. (2024). ARTIKEL PENELITIAN Hubungan Kepercayaan terhadap. 411.
- Kritis, B., Bk, M., & Padang, Y. (2026). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penggunaan AI terhadap Cara. 10, 11852–11858.
- Li, H., Yang, F., & Liu, J. (2026). Task complexity and AI dependency among college students : the mediating roles of cognitive load , future anxiety , and task motivation.
- Neuroscience, C. (n.d.). Department of Psychology, University of Waterloo, Waterloo, Canada 2 Institute of Cognitive Neuroscience, University College London, London, UK. 1–37.
- Rukiye Kevser Saglam & Bilge Kalanlar. (2025). Living with and without AI: A mixed-methods study on AI usage, addiction, and “AIlessphobia” in nursing students. *Nurse Education Practice*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2025.104530>.
- Salisu, I., Mubrik, E., Almutairi, N., & Al-samhi, N. M. (2026). Acta Psychologica Creativity in the age of AI : Exploring moderated mediation relationships between AI use , AI dependence , and academic support in higher education. *Acta Psychologica*, 266(October 2025), 106825. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106825>
- Sharma, S., Manani, P., & Thakwani, M. (2026). The Mediating Role of Academic Stress in ChatGPT Dependency and Executive Dysfunction with Special Reference to University Students. 1–7. <https://doi.org/10.4103/aip.aip>
- Shofi, N., Kamil, R. A., Rosa, F., & Rahmaningsih, A. (2025). Pengaruh Hybrid Ai-Human Cybercounseling Terhadap Academic Burnout Dan Psychological Well-Being. 05(01), 207–213.
- Sya Roni, M. I. (2026). Pengaruh self-efficacy dan trust in AI terhadap AI dependency pada mahasiswa pengguna AI [UIN SUNAN AMPEL SURABAYA]. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/86596>
- Triangga, B., Noermijati, N., Rohman, F., & Sumiati, S. (2026). Can ’ t stop , won ’ t stop : continuance ChatGPT usage — enhancing performance or creating dependency ?
- Wang, W., Wu, Y., Fang, J., Yang, C., & Wen, L. (2026). BMC Psychology Article in Press When cognitive offloading becomes dependence : how AI dependence mediates the pathway from academic stress to burnout and anxiety IN When Cognitive Offloading Becomes Dependence : How AI Dependence School of Big Data and Artificial.
- Yuliani, R. A., Sukoco, C. S., Sari, M. T., & Purwokerto, U. M. (2025). Impostor Syndrome sebagai Prediktor Kecanduan AI: Sebuah Pendekatan Kuantitatif. 11(1).Wilson, D. (1995).

Summary of Citing Internet Sites. NETTRAIN Discussion List, (online), (NETTRAIN @ ubvm.cc.buffalo.edu), diakses 22 November 1995