

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektifitas Konseling *Cognitive-Behavioral* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Akibat Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”, ditulis oleh Cindy Laili Kismani Putri Nim 126306212055 Dosen Pembimbing Dr. Muh. Sholihuddin Zuhdi, M.Pd. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Tahun 2025

Kata kunci: konseling *cognitive-behavioral*, kecemasan akademik, ketergantungan *artificial intelligence* (AI)

Perkembangan teknologi yang paling populer dikalangan mahasiswa adalah AI, yang bisa membantu menyelesaikan tugas akademik, dimana AI juga berpotensi memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa misalnya ketika mahasiswa terlalu bergantung pada teknologi AI untuk mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas, hal ini dapat menyebabkan ketergantungan dan menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan akademik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling *cognitive-behavioral* dalam mengurangi kecemasan akademik akibat ketergantungan AI pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN SATU Tulungagung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre test and post test non equivalent control group design*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa BKI semester 4. Populasi pada penelitian ini berjumlah 99 responden dan pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 8 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni eksperimen dan kontrol.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji independent t-test. Hasil analisis data menunjukkan adanya efektivitas penurunan kecemasan akademik akibat ketergantungan AI pada mahasiswa bimbingan konseling islam di UIN Tulungagung setelah pelaksanaan layanan, dengan hasil uji T pada kecemasan akademik menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan pada ketergantungan AI nilai $\text{sig.} 0,002 < 0,05$. Dengan demikian konseling *cognitive behavioral* terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan akademik akibat ketergantungan AI.

ABSTRACT

Thesis with the title “The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Counseling in Reducing Academic Anxiety Due to Artificial Intelligence (AI) Dependency in Islamic Counseling Guidance Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”, written by Cindy Laili Kismani Putri Nim 126306212055 Supervisor Dr. Muh.Sholihuddin Zuhdi, M.Pd. Islamic Counseling Guidance Study Program, Department of Da’wah, Faculty of Ushuluddin Adab and Da’wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung, Year 2025

Keywords: cognitive-behavioral counseling, academic anxiety, artificial intelligence (AI) dependence.

The most popular technological development among students is AI, which can help complete academic task, where AI also has the potential to have a negative impact on students’ mental health for example when students rely too much on AI technology to make decisions or complete tasks, this can cause dependence and lead to mental health problems such as academic anxiety.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral counseling in reducing academic anxiety due to AI dependence in Islamic Counseling Guidance students of UIN SATU Tulungagung. This study uses a quantitative method pre test and post test non equivalent control group design. The subjects of this study were 4th semester BKI students. The population in this study amounted to 99 respondents and sampling using purposive sampling technique. The research sample amounted to 8 students who were divided into groups, namely experimental and control.

This study uses independent t-test data analysis techniques. The results of data analysis show the effectiveness of reducing academic anxiety due to AI dependence among Islamic counselling students at UIN Tulungagung after service implementation, with the results of the T test on academic anxiety showing a significance value of $0,000 < 0,05$ and a significance value in AI dependence of $0,002 < 0,05$. Thus cognitive-behavioral counseling is proven effective for reducing academic anxiety due to AI dependence.

الملخص

البحث العلمي بالعنوان " فعالية التوجيه المعرفي السلوكي في تقليل القلق الأكاديمي بسبب عن الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لدى الطلاب الإرشاد والتوجيه الإسلامي في الجامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج "كتبته جندي ليلي كسماني فترى، رقم القيد 126306212055، المشرف الدكتور محمد صالح زهدى الماجستير، برنامج الإرشاد والتوجيه الإسلامي، كلية أصول الدين والأداب والدعوة، الجامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، سنة 2025 م.

الكلمة الرئيسية: التوجيه المعرفي السلوكي، القلق الأكاديمي، الاعتماد على الذكاء الاصطناعي

التطورات التكنولوجية انتشارا بين الطلاب هي الذكاء الاصطناعي الذي يمكن أن يساعد في إنجاز المهام الأكاديمية، حيث إن للذكاء الاصطناعي أيضا تأثيرات سلبية محتملة على الصحة النفسية للطلاب، مثل عندما يعتمد الطلاب بشكل مفرط على الذكاء الاصطناعي في اتخاذ القرارات أو إتمام المهام، مما قد يؤدي إلى الإدمان التكنولوجي ويسبب مشاكل صحية نفسية مثل القلق الأكاديمي.

أهداف هذا البحث هي لمعرفة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تقليل القلق الأكاديمي الناتج عن الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لدى الطلاب الإرشاد والتوجيه الإسلامي في الجامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. تستخدم هذه البحث العلمي المنهجية الكمي بتصميم اختبار خصص قبلي وبعدي لمجموعتين غير متكافئتين. كان موضوع البحث طلاب الإرشاد الإسلاميوالتوجيه الفصل الرابع. عدد المجتمع البحثي ٩٩ مستجيبا وأخذت العينة بأسلوب العينة القصدية. تكونت عينة الدراسة من ٨ طلاب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

استخدمت هذه الدراسة تقنية تحليل البيانات المعتمدة على اختبار تي المستقل. نتائج التحليل البيانات أظهرت وجود فعالية في خفض القلق الأكاديمي الناتج عن الاعتماد على الذكاء الاصطناعي بعد تقديم الجلسات الإرشادية، حيث أظهر اختبار تي للقلق الأكاديمي قيمة دلالة إحصائية بلغت $0.000 > 0.005$ بينما كانت قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الاعتماد على الذكاء الاصطناعي $0.002 > 0.005$. وبالتالي، فقد أثبت الإرشاد المعرفي السلوكي فعاليته في تقليل القلق الأكاديمي الناجم عن الاعتماد على الذكاء الاصطناعي.