



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Kecerdasan Buatan: Teori dan Implementasi dalam Pengelolaan Stres dan Burnout

Academic Well-being of Muslim Students in the Era of Artificial Intelligence: Theoretical Framework and Implementation in Managing Stress and Burnout

Adnan Yusufi^{1*}, Nandhy Prasetyo¹, Gilang Tyas Prayoga¹, Muhammad Ghani Ramadhana¹

¹Universitas Peradaban

***Corresponding Author: E-mail: adnanyusufi1@gmail.com**

Artikel Review

Article History:

Received: 09 Apr

Revised: 22 May

Accepted: 27 May

Kata Kunci:

Kesejahteraan Akademik, Mahasiswa Islam, Kecerdasan Buatan, Stres Akademik, Burnout

Keywords:

Academic Well-Being, Muslim Students, Artificial Intelligence, Academic Stress, Burnout

DOI: [10.56338/jks.v8i5.7618](https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7618)

ABSTRAK

Kesejahteraan akademik mahasiswa Islam menjadi isu krusial di era kemajuan teknologi kecerdasan buatan (AI) yang secara signifikan mengubah lanskap pendidikan tinggi. Stres dan burnout akademik merupakan tantangan utama yang mengancam kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, integrasi antara nilai-nilai psikologi Islam dan pemanfaatan AI dalam pengelolaan stres dan burnout perlu dikaji secara mendalam untuk mendukung kesejahteraan holistik mahasiswa. Artikel ini bertujuan mengkaji teori dan implementasi pengelolaan stres dan burnout pada mahasiswa Islam di era AI berdasarkan studi literatur dan data survei empiris dari Universitas Peradaban. Hasil kajian menunjukkan bahwa AI dapat mendukung personalisasi pembelajaran, monitoring kesehatan mental, dan intervensi dini secara efektif, namun implementasinya harus diselaraskan dengan nilai-nilai spiritual Islam. Model integratif ini menjadi solusi inovatif dan strategis bagi perguruan tinggi Islam dalam mengembangkan program kesejahteraan akademik yang adaptif, responsif, dan berkelanjutan di tengah perkembangan teknologi dan tuntutan spiritual mahasiswa.

ABSTRACT

Academic well-being of Muslim students is a critical issue in the era of artificial intelligence (AI), which significantly transforms the landscape of higher education. Academic stress and burnout are major challenges that threaten students' mental health and academic performance. In this context, the integration of Islamic psychological values and the utilization of AI in managing stress and burnout require comprehensive examination to support students' holistic well-being. This article aims to explore theories and implementations related to stress and burnout management among Muslim students in the AI era based on literature review and empirical survey data from Universitas Peradaban. Findings indicate that AI can effectively support personalized learning, mental health monitoring, and early intervention; however, its implementation must align with Islamic spiritual values. This integrative model offers an innovative and strategic solution for Islamic higher education institutions to develop adaptive, responsive, and sustainable academic well-being programs amid technological advancements and spiritual demands.

PENDAHULUAN

Teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) telah mengalami perkembangan pesat dan membawa perubahan mendasar dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan tinggi. AI tidak hanya berfungsi sebagai alat otomatisasi administratif, tetapi juga mulai diimplementasikan dalam proses pembelajaran, evaluasi akademik, serta monitoring kondisi psikologis mahasiswa secara real-time (Muttaqin, 2023). Pergeseran paradigma pendidikan yang didorong oleh AI menawarkan kesempatan untuk personalisasi pembelajaran dan peningkatan efisiensi, namun juga menghadirkan tantangan baru, terutama bagi mahasiswa Islam yang memiliki tanggung jawab ganda dalam menjaga prestasi akademik dan konsistensi spiritual sesuai dengan nilai-nilai agama (Yusuf, 2023).

Kesejahteraan akademik mahasiswa merupakan dimensi krusial yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan sosial dalam konteks pendidikan. Stres akademik dan *burnout* adalah dua fenomena yang signifikan yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, termasuk di kalangan mahasiswa Islam. Stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan coping individu, yang memicu gejala kecemasan, kelelahan emosional, serta gangguan motivasi dan perilaku yang berdampak negatif terhadap proses pembelajaran (Barseli, 2017). Keterkaitan antara tekanan akademik dan kewajiban religius pada mahasiswa Islam menambah kompleksitas dalam pengelolaan kesejahteraan, karena mereka harus menyeimbangkan tuntutan duniawi dan nilai spiritual (Nashori, 2016).

Burnout sendiri merupakan kondisi kelelahan psikologis kronis yang terdiri atas tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian akademik (Alam, 2022). Kondisi ini tidak hanya mengancam kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga menurunkan kualitas pembelajaran dan partisipasi mereka dalam aktivitas kampus. Oleh karena itu, pengembangan strategi efektif untuk pengelolaan stres dan *burnout* sangat penting untuk memastikan mahasiswa dapat bertahan, berkembang, dan mencapai kesejahteraan holistik selama masa studi. Dalam konteks ini, teknologi AI berpotensi menjadi solusi inovatif yang mampu memberikan intervensi personal melalui monitoring kesehatan mental secara adaptif dan pemberian rekomendasi yang sesuai kebutuhan individu (Sutrisno, 2023).

Sebagai contoh nyata, survei yang dilakukan terhadap mahasiswa Islam di Universitas Peradaban mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan AI, terutama ChatGPT, sebagai alat bantu dalam menyelesaikan tugas akademik. Mereka melaporkan bahwa penggunaan AI ini membantu mempercepat proses belajar, mengurangi tekanan waktu, dan menurunkan tingkat stres serta risiko *burnout*. Selain untuk tugas akademik, AI juga dimanfaatkan dalam pengelolaan waktu dan perencanaan studi, yang berkontribusi pada pengurangan beban kerja akademik secara signifikan (Data Survei, 2025). Namun, temuan survei juga menunjukkan adanya kekhawatiran terkait ketergantungan berlebihan pada AI yang dapat menghambat perkembangan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Meskipun demikian, secara keseluruhan, AI diterima sebagai alat bantu yang memberikan dukungan psikologis dan akademik yang penting bagi mahasiswa di era digital.

Fenomena ini menggambarkan perlunya integrasi pendekatan multidimensional dalam pengelolaan kesejahteraan akademik, yang tidak hanya mengandalkan intervensi psikologis konvensional, tetapi juga mengadopsi teknologi canggih yang kontekstual dengan nilai-nilai agama dan budaya mahasiswa Islam. Dengan demikian, perpaduan antara psikologi Islam dan kecerdasan buatan diharapkan dapat membuka jalan baru dalam mendukung mahasiswa agar mampu mengelola stres dan *burnout* secara efektif, sekaligus menjaga keseimbangan spiritual dan sosial mereka dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks dan dinamis.

Landasan teoritis mengenai kesejahteraan akademik mahasiswa Islam tidak dapat dilepaskan dari prinsip-prinsip psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial sebagai pondasi utama kesehatan jiwa. Psikologi Islam memandang manusia

sebagai makhluk yang utuh (holistik), di mana kesejahteraan tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan mental, tetapi juga oleh kualitas hubungan spiritual dengan Sang Pencipta serta keseimbangan interaksi sosial (Aryani, 2016; Nashori, 2016). Dalam konteks akademik, mahasiswa Islam diharapkan mampu mempertahankan keseimbangan ini agar mampu mengelola tekanan akademik tanpa kehilangan kesejahteraan spiritual dan emosional mereka.

Fenomena stres dan *burnout* yang dialami mahasiswa menjadi perhatian penting karena dampaknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pendidikan secara keseluruhan. Stres akademik yang berkepanjangan dapat menghambat kemampuan belajar, menurunkan motivasi, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. *Burnout* yang merupakan manifestasi kelelahan emosional dan kognitif juga berdampak negatif pada prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa (Alam, 2022). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai mekanisme stres dan *burnout* serta strategi pengelolaannya yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa Islam.

Di era teknologi modern seperti saat ini, kecerdasan buatan membuka peluang baru untuk mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa. AI memungkinkan pengembangan sistem yang dapat memonitor kondisi psikologis mahasiswa secara real-time, memberikan rekomendasi personal, serta memfasilitasi pengelolaan tugas dan waktu yang lebih efektif (Sutrisno, 2023). Namun, penerapan AI dalam konteks mahasiswa Islam harus mempertimbangkan sensitivitas nilai-nilai keislaman agar teknologi tersebut dapat diadopsi secara optimal tanpa mengorbankan aspek spiritual dan sosial yang esensial.

Integrasi nilai-nilai psikologi Islam dengan pemanfaatan AI sebagai alat bantu memberikan pendekatan yang inovatif dan kontekstual dalam pengelolaan stres dan *burnout*. Misalnya, teknologi AI yang mampu memberikan pengingat ibadah, motivasi spiritual, serta konsultasi akademik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi mahasiswa dapat memperkuat kesejahteraan holistik mereka (Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Pendekatan ini menjembatani gap antara teknologi modern dan nilai-nilai tradisional, menciptakan lingkungan pembelajaran yang tidak hanya efisien tetapi juga bermakna secara spiritual dan emosional.

Harapan dari penyusunan artikel ini adalah memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan model pengelolaan kesejahteraan akademik mahasiswa Islam yang adaptif, inovatif, dan berkelanjutan di era digital. Melalui kajian teori dan integrasi data empiris, artikel ini bertujuan untuk menawarkan rekomendasi praktis dan strategis bagi perguruan tinggi Islam dalam menangani stres dan *burnout* secara efektif. Diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi pijakan bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang memperhatikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang.

Selain itu, artikel ini juga bermaksud memperkuat pemahaman akademik tentang pentingnya kolaborasi antara psikologi Islam dan teknologi kecerdasan buatan sebagai dua pilar utama dalam mengelola tantangan pendidikan modern. Melalui pendekatan multidisipliner, pengelolaan stres dan *burnout* diharapkan tidak hanya mengatasi gejala permukaan, tetapi juga memperkuat fondasi kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Kontribusi ini sekaligus membuka ruang bagi penelitian lebih lanjut yang mengkaji interaksi antara teknologi dan nilai-nilai keagamaan dalam konteks pendidikan tinggi.

Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memberikan gambaran teoretis, tetapi juga berupaya merumuskan strategi implementasi yang relevan dan aplikatif dalam konteks perguruan tinggi Islam. Harapannya, pengembangan model kesejahteraan akademik yang mengintegrasikan AI dan psikologi Islam dapat menjadi inovasi penting untuk menjawab kompleksitas tantangan pendidikan di era digital sekaligus menjaga keutuhan nilai keislaman dalam kehidupan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur sebagai dasar utama dalam pengumpulan dan analisis data. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali, memahami, dan mengintegrasikan beragam teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu kesejahteraan akademik mahasiswa Islam, stres dan *burnout*, serta pemanfaatan kecerdasan buatan dalam pengelolaannya. Studi literatur membuka ruang yang luas untuk mengeksplorasi aspek konseptual dan empiris tanpa keterbatasan waktu dan tempat, serta memfasilitasi penyusunan kerangka teoritis yang kokoh sebagai landasan analisis dan diskusi.

Dalam pelaksanaannya, proses studi literatur dimulai dengan penelusuran sumber-sumber akademik melalui berbagai database terpercaya dan perpustakaan digital nasional maupun internasional. Peneliti menggunakan kata kunci yang relevan dan variatif seperti “kesejahteraan akademik mahasiswa Islam”, “stres akademik dan *burnout*”, “psikologi Islam”, “implementasi kecerdasan buatan di pendidikan”, serta padanan istilah bahasa Inggris yang sepadan. Rentang waktu literatur yang dijadikan fokus adalah dari tahun 2010 hingga 2024, guna menjamin kekinian dan relevansi isi, mengingat perkembangan teknologi AI dan kajian psikologi Islam yang terus berkembang pesat. Pemilihan literatur juga mempertimbangkan jenis publikasi yang memiliki kredibilitas tinggi seperti artikel jurnal peer-reviewed, buku akademik, tesis, dan dokumen kebijakan resmi yang terkait.

Setelah mengumpulkan literatur, tahap selanjutnya adalah seleksi dan evaluasi kritis terhadap relevansi dan kualitas sumber. Peneliti melakukan pembacaan menyeluruh untuk menentukan kontribusi setiap sumber terhadap pertanyaan penelitian dan tujuan kajian. Seleksi dilakukan berdasarkan kesesuaian konten dengan tema utama, kredibilitas sumber, dan kelengkapan data yang disajikan. Literatur yang dinilai tidak memenuhi kriteria dikeluarkan dari kajian agar hasil analisis menjadi lebih fokus dan dapat dipertanggungjawabkan. Proses ini diikuti dengan pengorganisasian data literatur yang terstruktur untuk memudahkan proses analisis dan sintesis selanjutnya.

Analisis data literatur dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan tematik. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari kajian literatur, kemudian mengelaborasi hubungan antara konsep-konsep psikologi Islam, fenomena stres dan *burnout*, serta peran kecerdasan buatan dalam pendidikan. Proses ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap konteks dan makna dari setiap temuan literatur, serta upaya mengintegrasikan perspektif multidisipliner yang meliputi psikologi, teknologi, dan pendidikan Islam. Sintesis tematik dilakukan untuk menghasilkan gambaran komprehensif yang dapat menjadi basis pengembangan model pengelolaan kesejahteraan akademik yang kontekstual dan inovatif.

Kualitas hasil studi literatur dijaga melalui penerapan prinsip validitas dan reliabilitas dalam tahap pencarian, seleksi, dan analisis data. Peneliti mencatat secara sistematis setiap sumber literatur yang digunakan, mencakup identifikasi bibliografis lengkap serta catatan konteks penggunaan dalam analisis. Untuk meminimalisir bias, peneliti melakukan pengecekan silang terhadap interpretasi data dan melibatkan diskusi kritis dengan rekan sejawat untuk mendapatkan sudut pandang alternatif. Pendekatan triangulasi literatur dilakukan dengan membandingkan dan mengontraskan hasil studi dari berbagai sumber untuk menguatkan validitas temuan dan memastikan konsistensi analisis.

Selain studi literatur, penelitian ini juga memanfaatkan data survei empiris yang dikumpulkan dari mahasiswa Islam di Universitas Peradaban sebagai pelengkap dan ilustrasi kontekstual. Data ini memberikan gambaran nyata terkait penggunaan AI dalam membantu pengelolaan stres dan *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa, sekaligus memperkaya analisis literatur dengan perspektif praktis. Penggunaan data survei sebagai konteks empiris bertujuan untuk memperkuat relevansi kajian teori dengan kondisi lapangan tanpa mengubah fokus utama pada kajian literatur.

Dengan metode studi literatur yang komprehensif ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan kajian yang mendalam dan integratif, menggabungkan kekayaan teori psikologi Islam

dan kemajuan teknologi AI untuk menjawab tantangan kesejahteraan akademik mahasiswa Islam di era digital. Kajian ini juga membuka peluang untuk pengembangan riset lanjutan yang menguji dan mengaplikasikan model pengelolaan yang diusulkan dalam konteks yang lebih luas dan beragam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Digital

Kesejahteraan akademik mahasiswa Islam meliputi keseimbangan psikologis, sosial, dan spiritual sebagai fondasi utama menghadapi tuntutan pendidikan tinggi. Dimensi spiritual berperan sebagai sumber kekuatan batin yang membantu mahasiswa mempertahankan identitas keislaman sekaligus memenuhi tuntutan akademik (Nashori, 2016; Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020; Aryani, 2016; Suralaga, 2021). Survei di Universitas Peradaban menunjukkan bahwa meskipun AI membantu meringankan beban akademik dengan mempercepat penyelesaian tugas dan mengelola waktu, mahasiswa tetap mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi serta kekhawatiran ketergantungan teknologi (Data Survei, 2025). Ini menunjukkan kesejahteraan akademik adalah fenomena multidimensi yang membutuhkan pendekatan holistik antara nilai spiritual dan teknologi (Barseli, 2017).

Tekanan akademik seperti beban tugas berat, tenggat waktu ketat, dan persaingan menjadi sumber utama stres dan risiko *burnout* pada mahasiswa Islam (Aryani, 2016; Barseli, 2017; Nashori, 2016). Selain aspek psikologis, dukungan sosial di lingkungan kampus penting untuk mengurangi stres dan memperkuat rasa belonging (Suralaga, 2021). Namun, budaya Islam yang menekankan kesabaran dan tanggung jawab sosial dapat menimbulkan konflik internal karena tuntutan untuk selalu tampil sempurna secara akademik dan spiritual (Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Stigma kegagalan dan rasa malu terkadang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan, sehingga menambah beban psikologis yang berpotensi memperburuk *burnout*.

Dimensi spiritual menjadi jangkar utama yang memperkuat ketahanan psikologis dan sosial mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Praktik rutin seperti dzikir, doa, dan refleksi diri membangun resilience dan kesejahteraan holistik berkelanjutan (Nashori, 2016; Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Oleh karena itu, pengelolaan kesejahteraan akademik mahasiswa Islam memerlukan pendekatan integratif yang menyatukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara seimbang, terutama di era digital di mana teknologi AI semakin mendominasi proses belajar dan manajemen stres mahasiswa.

Teori Stres dan *Burnout* pada Mahasiswa Islam

Stres akademik adalah respons psikologis yang muncul saat tuntutan akademik melebihi kapasitas individu, menyebabkan ketegangan fisik dan emosional akibat beban belajar, tugas menumpuk, dan harapan tinggi (Barseli, 2017). Pada mahasiswa Islam, stres ini diperparah oleh kebutuhan menjaga konsistensi praktik keagamaan dan moralitas sesuai nilai Islam (Nashori, 2016). Stres akademik berdampak negatif pada kesehatan mental, kemampuan belajar, motivasi, dan hubungan sosial mahasiswa.

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional dan psikologis kronis yang sering menjadi konsekuensi jangka panjang dari stres yang tidak terkelola dengan baik. Roslina Alam (2022) mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang menghambat fungsi akademik dan sosial mahasiswa. Dimensi ini saling berkaitan dan menimbulkan rasa jenuh, sinisme, dan rendahnya efektivitas akademik yang merugikan kualitas hidup mahasiswa.

Stres dan *burnout* merupakan fenomena berkelanjutan yang saling mempengaruhi; stres berkepanjangan berpotensi memicu *burnout* lebih serius (Aryani, 2016). Stres akademik terkait tekanan waktu, ketidakpastian hasil, beban tugas berat, dan tuntutan kinerja tinggi, sementara *burnout*

mencakup aspek emosional dan sikap mental yang menurun. Memahami dimensi ini dalam konteks mahasiswa Islam penting untuk mengembangkan strategi pengelolaan yang mengakomodasi nilai spiritual dan sosial mereka.

Psikologi Islam menambahkan dimensi spiritual sebagai komponen utama dalam mengatasi stres dan *burnout*. Kesejahteraan dalam psikologi Islam menempatkan hubungan dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup (Nashori, 2016; Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Oleh karena itu, pengelolaan stres dan *burnout* pada mahasiswa Islam harus mencakup pembinaan spiritual dan praktik keagamaan konsisten sebagai mekanisme coping efektif untuk kesehatan mental dan motivasi belajar.

Dampak stres dan *burnout* tidak hanya psikologis, tetapi juga akademik dan spiritual. Tekanan berkepanjangan menyebabkan kesulitan konsentrasi, pengambilan keputusan, dan menurunnya motivasi belajar (Aryani, 2016; Barseli, 2017). *Burnout* menimbulkan sikap apatis, sinis, serta isolasi sosial yang berujung gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Alam, 2022). Pada mahasiswa Islam, stres yang tidak terkelola juga melemahkan praktik keagamaan dan koneksi spiritual, menambah konflik batin dan risiko kesehatan mental (Nashori, 2016).

Konsep coping dalam psikologi Islam menitikberatkan pada penguatan spiritual dan moral, berbeda dari pendekatan Barat yang lebih fokus pada aspek psikososial dan kognitif. Manusia dipandang sebagai makhluk utuh yang jasad, jiwa, dan ruhnya tidak terpisahkan (Nashori, 2016). Strategi coping melibatkan praktik ibadah seperti shalat, dzikir, tawakkul, serta kesabaran dan syukur yang membantu menghadapi tekanan hidup dengan ketenangan dan keyakinan pada rencana Ilahi (Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Selain itu, keseimbangan sosial melalui hubungan harmonis dan solidaritas sosial menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengurangi risiko *burnout* (Aryani, 2016).

Peran Kecerdasan Buatan dalam Mendukung Kesejahteraan Akademik

Perkembangan kecerdasan buatan (AI) membawa dampak signifikan dalam pendidikan tinggi, terutama dalam mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa. AI memungkinkan personalisasi pembelajaran dengan menyesuaikan materi, tempo, dan metode pengajaran sesuai karakteristik individu, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan mengurangi stres akibat ketidaksesuaian metode konvensional (Santoso, 2023). Selain itu, AI juga berperan dalam monitoring kesehatan mental mahasiswa secara real-time dengan menganalisis data perilaku dan interaksi di platform pembelajaran, memungkinkan deteksi dini tanda stres, kecemasan, atau *burnout* (Sutrisno, 2023).

Deteksi dini yang difasilitasi AI membuka peluang intervensi proaktif yang personal sesuai tingkat stres dan kebutuhan individu, sehingga pengelolaan kesejahteraan akademik menjadi lebih adaptif dan berkelanjutan (Muttaqin, 2023). AI juga menyediakan pengingat aktivitas relaksasi, teknik coping, dan menghubungkan mahasiswa dengan layanan konseling virtual. Penggunaan AI sebagai alat bantu akademik dan psikologis meningkatkan ketahanan mental, produktivitas, dan kualitas kesejahteraan mahasiswa (Santoso, 2023).

Namun, penerapan AI juga menghadirkan tantangan, khususnya bagi mahasiswa Islam yang mengedepankan nilai spiritual dan etika. Kekhawatiran utama adalah ketergantungan berlebihan pada teknologi yang dapat menurunkan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis (Data Survei, 2025). Selain itu, isu privasi data dan kepercayaan terhadap sistem AI juga menjadi perhatian, terutama terkait pengumpulan data kesehatan mental yang sensitif. Oleh karena itu, penggunaan AI harus memperhatikan nilai keislaman agar tidak berdampak negatif pada spiritualitas dan moralitas mahasiswa.

Kesenjangan akses teknologi dan literasi digital juga menjadi tantangan penting agar manfaat AI dapat dirasakan merata oleh seluruh mahasiswa. Tidak semua mahasiswa memiliki akses atau kemampuan optimal memanfaatkan AI, yang dapat menimbulkan ketimpangan dalam pengelolaan

stres dan *burnout*. Perguruan tinggi Islam perlu merancang program pendampingan dan pelatihan yang mengintegrasikan teknologi dengan nilai agama agar mahasiswa mampu menggunakan AI secara bertanggung jawab dan bijak (Muttaqin, 2023).

Data survei di Universitas Peradaban menguatkan peran AI dalam kesejahteraan akademik mahasiswa Islam. Mayoritas mahasiswa menggunakan platform AI, khususnya ChatGPT, sebagai alat bantu utama dalam tugas akademik seperti penulisan, riset, dan pemecahan masalah. Penggunaan AI ini mempercepat proses belajar dan membantu mengurangi stres akibat tekanan waktu dan materi yang kompleks (Data Survei, 2025). AI juga digunakan untuk pengelolaan waktu dan manajemen diri, yang berkontribusi pada pengurangan beban mental dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Namun, survei juga menunjukkan kekhawatiran terkait ketergantungan berlebihan yang dikhawatirkan mengurangi kreativitas dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Temuan ini menegaskan kebutuhan literasi digital yang baik dan pengelolaan penggunaan AI secara bijak dalam pendidikan tinggi. Integrasi bukti empiris dan teori membuka peluang merancang model pengelolaan stres dan *burnout* yang berbasis teknologi sekaligus sesuai nilai spiritual dan budaya mahasiswa Islam.

Integrasi Psikologi Islam dan Teknologi AI dalam Pengelolaan Stres dan *Burnout*

Menghadapi stres dan *burnout* yang kompleks di kalangan mahasiswa Islam, pengembangan model integratif yang menggabungkan nilai-nilai psikologi Islam dan teknologi kecerdasan buatan menjadi pendekatan inovatif. Model ini berlandaskan prinsip holistik psikologi Islam yang menempatkan kesejahteraan spiritual, emosional, dan sosial secara seimbang sebagai fondasi kesehatan mental (Nashori, 2016; Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). Nilai-nilai seperti tawakkul (berserah diri), sabar (kesabaran), dan ihsan (berbuat sebaik-baiknya) memperkuat mekanisme coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Teknologi AI berfungsi sebagai alat bantu yang mendukung penerapan nilai-nilai tersebut secara praktis dan personal. Melalui personalisasi dan monitoring real-time, AI memberikan intervensi sesuai kondisi psikologis dan kebutuhan spiritual mahasiswa, misalnya pengingat ibadah terintegrasi dalam platform pembelajaran, aplikasi konsultasi virtual dengan nilai Islam, serta sistem deteksi dini stres berdasarkan indikator emosional dan perilaku khas mahasiswa Islam (Muttaqin, 2023). Pendekatan ini memungkinkan intervensi yang tidak hanya teknis tapi bermakna secara spiritual, memperkuat ketahanan mental sekaligus menjaga keseimbangan jiwa.

Model integratif juga menempatkan peran institusi pendidikan sebagai kunci dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan holistik mahasiswa. Perguruan tinggi harus menyediakan infrastruktur teknologi sekaligus mengembangkan program pembinaan spiritual dan psikologis yang terintegrasi dengan AI. Ini termasuk pelatihan literasi digital beretika, konseling berbasis agama dan teknologi, serta komunitas dukungan sosial yang memperkuat nilai-nilai Islam dalam kehidupan akademik sehari-hari (Aryani, 2016). Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapat bantuan teknologi, tetapi juga penguatan nilai yang membuat mereka lebih tangguh mental dan spiritual.

Kolaborasi lintas disiplin antara akademisi psikologi Islam, ahli teknologi AI, dan praktisi pendidikan diperlukan untuk mengimplementasikan model ini secara efektif. Pendekatan multidisipliner ini diyakini menghasilkan solusi yang tidak hanya teknis tapi juga relevan secara budaya dan spiritual. Model integratif berbasis nilai Islam dan AI diharapkan mampu memenuhi kebutuhan kesejahteraan akademik mahasiswa Islam secara menyeluruh, mengimbangi kemajuan teknologi dengan keutuhan nilai agama di lingkungan pendidikan tinggi modern.

Strategi coping dalam psikologi Islam tidak hanya fokus pada penanganan fisik dan psikologis, tetapi juga penguatan spiritual dan moral. Praktik religius seperti dzikir, doa, shalat, dan tawakkul membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan ketenangan dan keyakinan pada rencana

Ilahi (Nashori, 2016; Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020). AI dapat memfasilitasi strategi ini dengan pengingat ibadah otomatis, konten motivasi spiritual, serta konsultasi virtual yang mengintegrasikan nilai Islam dalam terapi psikologis. Teknologi juga membantu manajemen jadwal, mengurangi beban kognitif, dan menyarankan teknik relaksasi sesuai pola stres *real-time* (Muttaqin, 2023).

1. Dengan demikian, AI bukan hanya alat bantu teknis, tetapi mitra spiritual yang membantu proses coping lebih efektif dan bermakna. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa Islam mempertahankan identitas religius sambil mengelola tekanan akademik secara sehat dan sesuai ajaran agama. Model coping terintegrasi teknologi ini diharapkan meningkatkan resilience psikologis dan kesejahteraan holistik mahasiswa di era digital yang cepat dan penuh tantangan.

KESIMPULAN

Kesejahteraan akademik mahasiswa Islam di era kecerdasan buatan merupakan fenomena multidimensi yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara holistik. Tekanan akademik yang intens dan tuntutan menjaga konsistensi nilai-nilai keislaman meningkatkan risiko stres dan *burnout* yang dapat mengganggu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Studi literatur dan data survei empiris menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam terhadap ketiga dimensi tersebut untuk merancang strategi pengelolaan yang efektif dan kontekstual. Pemanfaatan AI memberikan peluang baru dalam personalisasi pembelajaran, monitoring kesehatan mental secara *real-time*, dan intervensi dini yang adaptif, namun penerapannya harus diselaraskan dengan nilai spiritual mahasiswa agar tidak menimbulkan dampak negatif.

Integrasi nilai-nilai psikologi Islam dengan teknologi AI dalam model pengelolaan stres dan *burnout* menjadi solusi inovatif yang menjembatani kemajuan teknologi dan pelestarian nilai agama. Perguruan tinggi Islam perlu mengembangkan program kesejahteraan akademik yang responsif dan adaptif dengan menggabungkan pembinaan spiritual, dukungan sosial, dan pemanfaatan AI secara bijak. Kebijakan inklusif, pelatihan literasi digital, serta komunitas berbasis nilai Islam menjadi kunci menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan produktif. Dengan pendekatan ini, kesejahteraan akademik mahasiswa Islam dapat terjaga optimal, mendukung keberhasilan studi sekaligus pembentukan karakter spiritual yang kokoh di tengah tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, Roslina. (2022). *Kelelahan kerja (Burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Kampus.
- Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 5 Nomor 3, Hlm 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Muttaqin. (2023). *Implementasi Artificial Intelligence (AI) dalam Kehidupan*. Langsa: Yayasan Kita Menulis.
- Nashori, Fuad. (2016). *Psikologi Islam: Dari Konsep Hingga Pengukuran*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Santoso, Joseph Teguh. (2023). *Kecerdasan Buatan (Artificial Intelligence)*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Suralaga, Fadhilah. (2021). *Psikologi Pendidikan; Implikasi dalam Pembelajaran*. Depok: Rajawali Pers.
- Sutrisno, Djoko. (2023). *Mengoptimalkan Pembelajaran: Peran Transformasi AI dalam Dunia Pendidikan*. Kebumen: Mutiara Intelektual Indonesia Press.
- Tim Asosiasi Psikologi Islam. (2020). *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam dan Arti Bumi Intaran.

Yusuf, M., Ristianah, Niken. (2023). Optimalisasi Pembelajaran Menggunakan Artificial Intelligence (AI) dalam Mewujudkan Pendidikan Islam yang Adaptif. *Al-Fatih: Jurnal Studi Islam*, Vol. 11 No. 2, 116-127.