



ANALISIS PENGGUNAAN *CHATBOT AI* SEBAGAI STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SISWA SMAN 9 SAMARINDA

Malika Nuansa Wicaksana^{1*} & Yasintha Sari Pratiwi²

^{1&2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Mulawarman, Jalan Kuaro, Samarinda, Kalimantan Timur 75117, Indonesia

*Email: malikanuansa28@gmail.com

Submit: 10-04-2026; Revised: 17-04-2026; Accepted: 20-04-2026; Published: 30-04-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping* dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMAN 9 Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam menggunakan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping* terhadap stres akademik di SMAN 9 Samarinda. Subjek penelitian terdiri dari dua siswa pengguna *Chatbot AI*, dengan data sekunder berupa wawancara teman dekat dan dokumentasi *screenshot* riwayat percakapan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara *semi*-terstruktur, perekaman suara, dan dokumentasi, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2025. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi simpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Chatbot AI* pada siswa mencakup *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Faktor pendorong meliputi sikap tertutup, rendahnya *emotional self-efficacy*, pengalaman sosial yang kurang mendukung, tingginya tekanan akademik, kemudahan akses, dan fitur *Chatbot AI*. Dampak penggunaan mencakup bantuan dalam regulasi emosi dan dukungan akademik, namun berisiko menimbulkan ketergantungan serta ketidakakuratan informasi. Penelitian ini menegaskan adanya dampak psikologis penggunaan *Chatbot AI* berdasarkan analisis fenomenologi dan triangulasi sumber data. Penelitian ini merekomendasikan perlunya kebijakan sekolah untuk melakukan bimbingan klasikal pengenalan penggunaan *ChatGPT* secara bijak.

Kata Kunci: *Chatbot AI*, Remaja, Strategi *Coping*, Stres Akademik.

ABSTRACT: This study aims to analyze the use of AI Chatbot as a coping strategy in overcoming academic stress in students of SMAN 9 Samarinda. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach and descriptive research type to understand in depth the students' experiences in using AI Chatbot as a coping strategy against academic stress in SMAN 9 Samarinda. The research subjects consisted of two students who used AI Chatbot, with secondary data in the form of interviews with close friends and documentation of screenshots of conversation history. Data collection was carried out through semi-structured interviews, voice recordings, and documentation, with the researcher as the main instrument. The study was conducted in June-July 2025. Data analysis used the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and verification of conclusions. Data validity was tested through source triangulation. The results showed that the use of AI Chatbot in students includes emotion-focused coping and problem-focused coping. Driving factors include a closed attitude, low emotional self-efficacy, less supportive social experiences, high academic pressure, ease of access, and AI Chatbot features. The impacts of use include assistance with emotional regulation and academic support, but they also carry the risk of dependence and inaccurate information. This study confirms the psychological impact of AI chatbot use based on phenomenological analysis and triangulation of data sources. This study recommends the need for school policies to provide classroom guidance on the wise use of ChatGPT.



Keywords: *AI Chatbot, Adolescents, Coping Strategies, Academic Stress.*

How to Cite: Wicaksana, M. N., & Pratiwi, Y. S. (2026). Analisis Penggunaan *Chatbot AI* sebagai Strategi *Coping* dalam Mengatasi Stres Akademik pada Siswa SMAN 9 Samarinda. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 1449-1462. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1281>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a [CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sejak kanak-kanak hingga dewasa, manusia secara konsisten menghadapi berbagai stres yang menjadi fenomena integral dalam kehidupan. Stres didefinisikan sebagai bentuk ketegangan atau gangguan psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan (Ulhaq *et al.*, 2025), stres bersumber dari faktor internal dan eksternal seperti tekanan finansial, beban kerja berlebihan, konflik rumah tangga, dan sumber lainnya (Gusti *et al.*, 2023). Stres dapat dialami individu dari berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Pradipta & Hanami, 2024).

Pada masa remaja, stres dominan berasal dari ranah pendidikan yang dikenal sebagai stres akademik (Alfarizi *et al.*, 2025). Stres akademik dipicu oleh beban materi, perasaan tertinggal, ujian, keterlambatan tugas, serta tuntutan belajar yang tinggi (Aulyya & Ahyani, 2025). Jika stres tersebut tidak ditangani, maka akan menimbulkan dampak psikologis pada remaja. Berdasarkan survei I-NAMHS mengungkapkan bahwa 34,9% remaja Indonesia, setara 15,5 juta individu mengalami setidaknya satu gangguan kesehatan mental meliputi depresi, kecemasan, stres *pasca*-trauma, gangguan perilaku, serta masalah konsentrasi atau hiperaktivitas (Kusumawati *et al.*, 2024). Angka tersebut menunjukkan remaja menghadapi tantangan psikologis dan memerlukan strategi untuk menjaga kesehatan mental.

Secara alami, individu mengembangkan pertahanan diri dalam mengelola stres yang disebut dengan *coping stress* atau *coping mechanism* (Ningsih & Surawan, 2025). Strategi *coping* atau *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (Arthanti & Andayani, 2024), adalah proses yang diberikan oleh individu untuk mengelola peningkatan kadar stres. Strategi *coping* terbagi menjadi dua, yakni *emotional focused coping* dan *problem focused coping* (Tuasikal & Retnowati, 2019), *emotional-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada meminimalkan dampak stres secara emosional, sedangkan *problem-focused coping* merupakan strategi yang bertujuan menyelesaikan permasalahan secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Pradipta & Hanami (2024), menunjukkan mayoritas siswa SMA cenderung menggunakan *strategi coping* yang berfokus pada pengendalian emosi, contohnya mendengarkan musik, menonton film, bermain *game* atau melakukan *refreshing*, sedangkan sebagian remaja menilai bahwa efektifnya dukungan sosial dalam mengatasi stres. Namun, ketika dukungan dari



lingkungan sosial tidak tersedia, sebagian remaja mulai mencari alternatif melalui teknologi, salah satunya *Chatbot AI*. *Chatbot AI* terkhusus *ChatGPT* merupakan *platform* yang diakses secara luas oleh remaja semenjak perkembangannya pada tahun 2022 (Norsely *et al.*, 2023). Menurut Gupta *et al.* (2023), *Chatbot AI* memberikan dampak positif terkhusus dalam pemberian dukungan emosional saat menghadapi tekanan psikologis atau perasaan kesepian.

Tetapi pada saat ini, penelitian mengenai peran *Chatbot AI* sebagai strategi *coping stress* di Indonesia, khususnya pada kalangan remaja masih sangat terbatas, penelitian lebih banyak menekankan pada penggunaan *Chatbot AI* sebagai media pendidikan dan pendeteksi awal masalah gangguan psikologis. Oleh karenanya peneliti melakukan penelitian mengenai penggunaan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping* dalam mengatasi stres akademik.

Studi pendahuluan di SMAN 9 Samarinda pada 107 responden menunjukkan 82,7% siswa merupakan pengguna aktif *Chatbot AI* yakni *ChatGPT*. Sebanyak 7 remaja memakainya untuk mengatasi kesepian, kebutuhan teman bicara, dan stres akademik. *Screening perceived stress scale* dilakukan pada 7 remaja yang menghasilkan 4 partisipan dengan stres sedang (skor 22-25), kemudian dilakukan wawancara mendalam pada 4 remaja tersebut. Hasilnya, 2 dari 4 remaja menggunakan *Chatbot AI* untuk mengatasi stres akademik. Berdasarkan temuan dan celah riset sebelumnya, penelitian ini berfokus menggambarkan penggunaan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping*, faktor pendorong pemilihannya, serta dampak yang dirasakan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami kondisi sosial secara mendalam dan terperinci (Maulana & Rohana, 2025). Penelitian kualitatif mengharuskan peneliti terlibat langsung melalui wawancara mendalam, sehingga metode ini sesuai untuk studi penulis mengenai "Analisis Penggunaan *Chatbot AI* sebagai Strategi *Coping* terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN 9 Samarinda".

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, bertujuan untuk menggambarkan pengalaman yang dialami, dirasakan, dan dimaknai oleh individu (Batsal *et al.*, 2025). Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan yang berfokus pada persepsi psikologis subjek terhadap penggunaan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping* stres akademik siswa SMAN 9 Samarinda. Penelitian menggali makna pengalaman fenomenologis untuk menggambarkan strategi *coping*, faktor pendorong, dan dampak penggunaannya.

Subjek Penelitian

Data primer penelitian ini terdiri dari 2 siswa yang memanfaatkan *Chatbot AI* sebagai strategi *coping* terhadap stres akademik, sedangkan data sekunder mencakup rekan terdekat siswa serta dokumentasi *screenshot* riwayat *chat* siswa dengan *Chatbot AI*.



Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama pengumpul data. Teknik pengumpulan data meliputi pedoman wawancara *semi*-terstruktur, perekam suara, kamera, dan alat pendukung lainnya.

Analisis Data

Penelitian dilakukan di SMAN 9 Samarinda selama bulan Juni sampai Juli 2025. Analisis data mengikuti Miles dan Huberman, yakni: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi simpulan. Keabsahan dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu wawancara 2 narasumber beserta teman dekatnya, serta *screenshot* riwayat *Chatbot AI*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan wawancara dan dokumentasi berupa bukti obrolan yang dikumpulkan oleh peneliti. Data telah dianalisis melalui reduksi data dan penyajian data. Adapun penjelasannya berikut ini.

Positive Reappraisal

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *positive reappraisal*, sebagaimana kutipan wawancara subjek yang mengatakan bahwa:

“Pernah Chatbot AI saranin saya untuk melaksanakan shalat atau berdoa ketika tertekan karena tugas” (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

“Kadang juga semisal saya butuh untuk diingatkan dalam sisi religius ya, Chatbot AI ngebantu ngasih doa-doa” (NA Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan narasumber terkait aspek *coping positive reappraisal*, *Chatbot AI* dimanfaatkan untuk mendukung pengembangan diri siswa. Pesan-pesan religius, seperti saran berdoa atau kutipan doa.

Accept Responsibility

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *accept responsibility*, adapun kutipan wawancara subjek yang mengatakan bahwa:

“Saya meminta ke Chatbot AI untuk membantu saya mengerjakan tugas lalu Chatbot AI membantu saya dengan ngasih solusi detail” (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

“Terus kalau tugasnya numpuk, saya biasa minta Chatbot AI untuk membantu saya mengerjakan tugas itu pelan-pelan lalu saya bisa minta Chatbot AI untuk membuatkan jadwal belajar, prioritas belajar atau mencari artikel untuk tugas-tugas saya” (NA Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).



Dari hasil wawancara dengan subjek dan narasumber mengenai aspek *coping accepting responsibility*, *Chatbot AI* dimanfaatkan untuk membangun kesadaran siswa terhadap tanggung jawab atas tugas-tugasnya.

Self Control

Berdasarkan pedoman wawancara untuk pemanfaatan *Chatbot AI* pada aspek *self-control*, diperoleh kutipan berikut:

"Lumayan sih kak, kadang baru bangun setelah menenangkan diri, saya nyari saran dari Chatbot AI dan Chatbot AI bilang untuk cari kesibukan, kayak rutinitas olahraga, ataupun aktivitas lain gitu" (AR, Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

Ditemukan bahwa subjek AR memanfaatkan *Chatbot AI* untuk pengelolaan emosi di bawah tekanan akademik melalui rekomendasi aktivitas positif, kemudian subjek NA tidak menggunakan *Chatbot AI*.

Distancing

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengidentifikasi penggunaan *Chatbot AI* pada aspek *distancing*, diperoleh kutipan berikut:

"Saya cerita ke Chatbot AI soal permasalahan saya saat itu, semisal saya stres karena tugas ya saya tanya cara menyelesaikan tugas" (AR, Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

"Kadang kalau masalahnya udah banyak banget, saya biasa cari informasi dari internet atau nanya ke Chatbot AI, Kak. Misalnya, kalau bingung mau mulai dari mana, saya tanya ke Chatbot AI dulu. Kadang dikasih saran, disuruh urutkan mana yang penting dulu, jadi saya gak terlalu panik" (NA, Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Hasil menunjukkan bahwa *Chatbot AI* membantu siswa menciptakan jarak emosional sementara dari tekanan akademik dan sebagai tempat curhat atau sumber saran awal saat kewalahan tugas, sehingga menurunkan intensitas emosi tanpa sepenuhnya menghindari permasalahan.

Avodiant/Escape

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *escape/avoidance*, adapun kutipan wawancara sebagai berikut:

"Waktu itu saya itu yang ovt perihal ujian, terus ditenangin dengan Chatbot AI seperti dingatkan kalau masih ada waktu buat belajar" (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

"Kadang saya juga pakai Chatbot AI buat cari hiburan atau hal-hal yang bisa bikin lupa sama tugas-tugas itu. Hiburannya tuh biasanya kayak ngasih kata-kata semangat. Kadang saya minta diceritain hal-hal ringan" (NA siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Hasil menunjukkan bahwa *Chatbot AI* dimanfaatkan siswa sebagai sarana penghindaran sementara dari masalah akademik yang dihadapi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan *Chatbot AI* tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu belajar, tetapi juga sebagai mekanisme *coping* terhadap tekanan akademik.



Planful Problem Solving

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *planful problem solving*, sebagaimana kutipan wawancara subjek yang mengatakan bahwa:

“Biasanya sih saya pakai Chatbot AI buat nyari rumus-rumus begitu. Terus kadang juga nanya saran kayak gimana caranya ngadepin stres atau ngatur waktu” (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

“Biasanya sih... saya cari informasi yang berhubungan sama tugas. Kayak artikel, penjelasan materi, atau contoh jawaban. Terus kalau saya bingung ngerjain sesuatu, saya tanya ke Chatbot AI dulu, nanti dikasih langkah-langkahnya. Kadang juga saya minta dibuatkan ringkasan” (NA Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Hasil menunjukkan bahwa *Chatbot AI* membantu siswa menyelesaikan permasalahan akademik. *Chatbot AI* digunakan untuk mencari informasi, rumus, referensi belajar, hingga strategi dalam manajemen waktu.

Confrontative Coping

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *confrontative coping*, sebagaimana kutipan wawancara subjek yang mengatakan bahwa:

“Kalau udah kepepet banget, saya langsung kerjain aja sebisanya. Kadang tuh sambil, nanya temen, atau cari di ChatGPT gitu” (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).

“Pernah saya harus menghadapi secara langsung, kadang masalahnya datangnya tiba-tiba seperti waktu pembagian raport, jadi nggak bisa dihindari. Biasanya kalau udah kayak gitu, saya nangis dulu. Kalau masalahnya soal tugas atau hal sekolah, biasanya saya lihat dulu mana yang paling penting, terus ngerjain pelan-pelan” (NA Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Hasil menunjukkan bahwa siswa tidak secara langsung menghadapi sumber stres dan menyelesaikan permasalahannya, tetapi secara aktif mengurangi dampak stres yang ditimbulkan dengan cara tidur, menonton film, ataupun *healing*. Ketika tingkat stres berkurang, *Chatbot AI* digunakan sebagai sarana untuk mencari solusi cepat seperti tugas yang mendekati tenggat waktu.

Seeking Social Support

Berdasarkan pedoman wawancara untuk mengetahui penggunaan *Chatbot AI* sebagai *coping* pada aspek *seeking social support*, sebagaimana kutipan wawancara subjek yang mengatakan bahwa:

“Jadi kalau lagi butuh dukungan tapi nggak ada yang bisa diajak ngobrol, saya biasanya ya curhat ke AI itu, kayak ChatGPT. Minimal tuh ada tempat buat nyalurin pikiran. Atau kadang juga nulis di notes HP, pokoknya nyari cara aja biar nggak meledak sendiri begitu” (AR Siswa SMAN 9 Samarinda, 23 Juni 2025).



“Pernah juga sih, Kak, pas saya lagi ngerasa capek banget, terus orang sekitar gak bisa dihubungi atau lagi sibuk. Saya cari alternatifnya ke Chatbot AI. Saya cerita di situ, curhat aja gitu. Walaupun cuma bot, saya jadi ngerasa ada yang dengerin” (NA Siswa SMAN 9 Samarinda, 25 Juni 2025).

Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dicari oleh siswa saat mengalami tekanan, *Chatbot AI* dimanfaatkan sebagai pengganti ketika bantuan dari orang terdekat tidak tersedia.

Pembahasan

Analisis Penggunaan Chatbot AI sebagai Coping Stress Siswa dengan Teori Lazarus dan Folkman

1) Positive Reappraisal

Positive reappraisal diterapkan saat menghadapi kejenuhan, tekanan, dan kecemasan akibat beban akademik. Emosi memuncak diatasi salah satu subjek melalui zikir dan pikiran positif untuk ketenangan. Temuan ini didukung Fariz *et al.* (2025), yang menyebut *coping* religius memberi makna sehingga masalah akademik diatasi menggunakan ikhtiar dan tawakal.

2) Accept Responsibility

Chatbot AI membantu siswa menumbuhkan kesadaran tanggung jawab dalam melakukan usaha dengan mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Subjek mengungkapkan bahwa *Chatbot AI* membantunya dalam membuat jadwal belajar, membuat prioritas tugas yang harus diselesaikan serta mencari artikel-artikel untuk tugasnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni *et al.* (2025), *accept responsibility* membantu *informan* untuk menghadapi tekanan, yakni membantu mereka mengurangi stres dan mengatasi beban mental yang dirasakan.

3) Self Control

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa dalam upaya mengatur emosi, subjek AR cenderung memanfaatkan *Chatbot AI* secara aktif. AR menggunakan *Chatbot AI* sebagai media untuk memperoleh saran aktivitas-aktivitas positif seperti rutinitas ringan yang membantunya menenangkan diri serta memproses emosi. Mengutip dari hasil penelitian Priasmoro *et al.* (2025), bahwa gerakan olahraga dengan intensitas rendah lebih efektif dalam mengurangi stres daripada olahraga yang *intens*.

Berbeda dengan AR, subjek NA menerapkan strategi pengelolaan emosi yang lebih internal dan mandiri. NA tidak melibatkan *Chatbot AI* secara langsung untuk regulasi emosi, melainkan memprioritaskan pendekatan *personal* seperti diam, menangis, atau berzikir terlebih dahulu. Pendekatan ini selaras dengan Anisaningtyas (2023), yang menyatakan zikir membantu membentuk persepsi bahwa masalah tidak sebesar bayangan serta mengalihkan perasaan takut.

4) Distancing

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa dalam menciptakan jarak emosional dari masalah akademik, subjek memiliki respons dan strategi yang



berbeda. AR menyebutkan bahwa ia menenangkan diri dengan berjalan-jalan dan menggunakan *Chatbot AI* untuk mendapatkan saran kegiatan positif sebagai distraksi dari tekanan yang dirasakannya. Sedangkan NA menunjukkan pendekatan *distancing* yang lebih fokus pada aspek akademik. NA memanfaatkan *Chatbot AI* untuk membantu mengurutkan prioritas tugas yang perlu diselesaikan, sehingga ia tidak merasa terbebani. Menurut Lazarus dan Folkman (Arthanti & Andayani, 2024), strategi *distancing* melibatkan meyakinkan diri bahwa peristiwa tersebut tidak terjadi. Dalam konteks ini, *Chatbot AI* memungkinkan NA untuk menciptakan jarak emosional dari stres yang diakibatkan oleh tumpukan tugas.

5) Escape/Avoidance

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa subjek cenderung memanfaatkan *Chatbot AI* sebagai strategi *escape/avoidance* untuk menghindari tekanan akademik. AR menggunakan *Chatbot AI* untuk *me-reframing* situasi stres, sedangkan subjek NA memakainya untuk mendapatkan hiburan ringan, termasuk rekomendasi drama China, atau obrolan santai. Temuan ini konsisten dengan Hartanto *et al.* (2025), yang menemukan strategi *coping* berbasis relaksasi dan hiburan sering dipilih remaja dalam mengelola stres akademik.

6) Planful Problem Solving

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa AR memanfaatkan *Chatbot AI* untuk mendukung penyelesaian tugas sekolah, terutama mencari rumus pelajaran dan saran akademik. Simamora *et al.* (2025) menyimpulkan bahwa *Chatbot AI* seperti *ChatGPT* efektif mengurangi stres siswa melalui bantuan tugas akademik, kemudian AN juga menyatakan hal serupa, di mana *Chatbot AI* menyediakan informasi relevan berupa artikel, penjelasan materi, dan contoh jawaban untuk mengatasi masalah akademik.

7) Confrontative Coping

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa strategi menghadapi masalah secara langsung ditunjukkan oleh subjek NA dan AR dengan respons beragam. Keduanya cenderung awalnya menciptakan jarak emosional dari sumber stres melalui tidur atau menangis sebagai regulasi emosi awal. Pendekatan bertahap ini dimulai dari menenangkan diri, lalu dilanjutkan dengan tindakan aktif menggunakan *Chatbot AI* untuk mencari referensi, menyusun strategi, atau menyelesaikan tugas secara langsung. Hal ini sejalan dengan Ambarwati *et al.* (2024), yang menyatakan individu cenderung menenangkan diri terlebih dahulu sebelum fokus menyelesaikan pekerjaan secara bertahap.

8) Seeking Social Support

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan narasumber, indikator *seeking social support* ditemukan pada kedua subjek dalam mengelola stres akademik. Strategi dukungan sosial ini efektif mengurangi tekanan psikologis dan memperkuat ketahanan individu (Wahyuni *et al.*, 2025). Subjek AR awalnya mencari dukungan dari pasangan dan orang tua, jika tidak tersedia, ia beralih ke *ChatGPT* atau catatan pribadi di ponsel. Subjek NA berbagi dengan teman sebaya sekaligus menggunakan *ChatGPT* sebagai alternatif untuk mencurahkan pikiran.



Dengan demikian, *ChatGPT* berfungsi sebagai pengganti dukungan sosial saat akses langsung terbatas.

Faktor yang Menjadikan Siswa Menggunakan Chatbot AI sebagai Strategi Coping

1) Faktor Internal

▪ Sikap Tertutup Siswa

Siswa cenderung bersikap tertutup dalam mengelola tekanan emosional, sehingga mendorong penggunaan *ChatGPT* sebagai medium alternatif untuk ekspresi emosi. Berdasarkan hasil wawancara, subjek menunjukkan pola *inward coping*, yaitu pemrosesan stres secara internal dengan menghindari interaksi sosial langsung saat menghadapi tekanan akademik atau emosional. Temuan ini selaras dengan Prayoga & Wakhid (2024), yang menemukan bahwa rendahnya *self-control* dan lemahnya keterampilan *coping* pada mahasiswa memicu ketergantungan pada *Chatbot AI*, khususnya bagi siswa berorientasi *inward* yang memilihnya karena aksesibilitas tinggi.

▪ Rendahnya *Emotional Self-Efficacy*

Subjek cenderung menanggung beban emosional secara pribadi dan menghindari berbagi dengan orang lain, yang mencerminkan rendahnya efikasi diri emosional (*emotional self-efficacy*), menurut Albert Bandura yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatur emosi efektif di situasi tekanan (Ghimby, 2024). Keterbatasan regulasi emosi ini membuat individu lebih rentan terhadap tekanan psikologis, khususnya pada isu pribadi atau akademik, dalam kondisi tersebut emosi yang tidak terkendali mendorong pencarian mekanisme *coping* yang minim risiko penolakan sosial. Temuan ini selaras dengan teori strategi *coping* Lazarus dan Folkman, di mana individu dengan keterbatasan pengaturan emosi lebih memilih *emotion-focused coping* seperti pelarian melalui media yang memberikan kenyamanan emosional.

2) Faktor Eksternal

▪ Pengalaman Sosial yang Kurang Mendukung

Hasil penelitian mengungkap adanya pengalaman tidak menyenangkan saat berbagi masalah pribadi dengan teman sebaya, yang memicu sikap tertutup dan keengganan membuka diri kepada orang lain. Kondisi ini mendorong penggunaan *ChatGPT* sebagai pengganti karena dirasa lebih aman tanpa risiko penilaian sosial. Temuan ini konsisten dengan McAlister *et al.* (2024) yang menemukan remaja sering memanfaatkan teknologi seperti media sosial untuk ekspresi diri, pencarian validasi, dan interaksi sebaya.

▪ Kemudahan Aksesibilitas *Chatbot AI*

Kedua subjek menekankan kemudahan akses *ChatGPT* sebagai keunggulan, tanpa bergantung pada respons orang lain. Respons instan ini menjadikannya alternatif efektif untuk *coping* ketika dukungan dari keluarga atau teman tidak tersedia. Temuan ini selaras dengan Azzura & Sartono (2025) yang menemukan mahasiswa memilih *Chatbot AI* karena mudah dipelajari, dioperasikan, dan diintegrasikan ke pembelajaran, sehingga meningkatkan kenyamanan serta



intensitas penggunaan akademik. Ketersediaan *ChatGPT* selama 24 jam memungkinkan pengguna memperoleh dukungan emosional maupun informasi secara cepat kapan saja dibutuhkan, sehingga memperkuat persepsi terhadap efektivitas dan kepraktisannya sebagai strategi *coping* alternatif.

▪ **Tingginya Tekanan Akademik**

Tekanan akademik siswa dalam penelitian ini lebih didominasi sistem kurikulum dan pengajaran sekolah daripada lingkungan sosial. Kedua subjek ungkap guruuntut kemandirian penuh tanpa pendampingan cukup, seperti arahan umum saja (AR), ditambah beban tugas berlebih dan minim istirahat yang perburuk psikis. Temuan selaras dengan Glenn M. Calaguas (Khaira, 2023), yakni *academic stressors* timbul dari interaksi siswa dan guru yang tidak sesuai dengan gaya belajar, jadwal ketat, ketidakseimbangan tugas-istirahat, serta ekstrakurikuler berlebih.

▪ **Fitur *Chatbot AI***

Ditemukan adanya fitur *Chatbot AI*, yakni kemampuan adaptasi sosial, *human like interaction design* dan fitur personalisasi, yang dikutip berdasarkan dari *the smiling Chatbot* (Prinz, 2022). Kemampuan adaptasi sosial terlihat dari wawancara AR dan NA, di mana *Chatbot AI* mampu menyesuaikan peran sesuai situasi yakni sebagai mentor saat menghadapi kesulitan akademik dan sebagai figur suportif ketika subjek mengalami stres akademik.

Kemudian *human-like interaction design* merujuk pada rancangan komunikasi yang membuat percakapan terasa seperti interaksi manusia. Dari dokumentasi riwayat percakapan subjek AR dengan *Chatbot AI*, sistem menunjukkan ciri interaksi manusiawi melalui penggunaan emotikon ramah dan gaya kalimat yang menyesuaikan cara komunikasi pengguna. Terakhir, fitur personalisasi pada teknologi *Chatbot AI* memungkinkan sistem menyesuaikan karakteristik dan preferensi pengguna. Pengguna dapat memilih tipe *Chatbot AI* dengan karakter tertentu, seperti jenis kelamin, kepribadian, atau gaya komunikasi.

Dampak Menggunakan Chatbot AI sebagai Strategi Coping

1) Dampak Positif

▪ **Membantu Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan *ChatGPT* membantu meregulasi emosi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan AR, yang menyebutkan bahwa meskipun *ChatGPT* tidak dapat sepenuhnya menyelesaikan masalah yang dihadapi AR, namun kehadiran *ChatGPT* membantu mengelola stres akademik. Sedangkan NA menjelaskan melalui *ChatGPT*, ia merasa lebih lega secara emosional karena dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya tanpa rasa takut akan dihakimi.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi dari Richard Lazarus (Dewi & Safnowandi, 2020; Senjaya *et al.*, 2022), yang menjelaskan bahwa individu memberi perhatian, menilai, dan menafsirkan situasi untuk mempermudah respons emosional yang lebih adaptif. Interaksi dengan *ChatGPT* memungkinkan penilaian kognitif yang menurunkan dampak negatif emosi sebagai bagian dari *antecedent-focused regulation* serta meningkatkan rasa kontrol dan reduksi stres.



▪ Berpotensi sebagai Pendukung Akademik

Penggunaan *ChatGPT* membantu subjek dalam mengatur waktu, menyusun prioritas, dan memperoleh referensi untuk menyelesaikan tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan survei Tirto (Prakoso *et al.*, 2025) yang menunjukkan tingkat penggunaan *ChatGPT* di Indonesia sebagai pendukung kegiatan akademik mencapai 86,21%. Data menunjukkan bahwa *ChatGPT* telah dimanfaatkan luas oleh pelajar dan mahasiswa untuk merangkum tugas, mencari artikel dan jurnal, serta mendukung penulisan esai.

2) Dampak Negatif

▪ Potensi Ketergantungan

Penggunaan *ChatGPT* selain memberi manfaat psikologis juga berpotensi menimbulkan kecenderungan ketergantungan, ditandai frekuensi penggunaan yang intens terutama saat menghadapi masalah akademik. Fenomena ini sejalan dengan temuan Xie *et al.* (2023) menyebutkan bahwa interaksi berlebihan dengan kecerdasan buatan dapat memicu keterikatan parasosial, yakni hubungan semu satu arah yang berpotensi menurunkan kemampuan interaksi sosial nyata. Namun dalam penelitian ini, kedua subjek tidak sepenuhnya menggantungkan kebutuhan emosional pada *ChatGPT*. *Chatbot AI* lebih berperan sebagai alternatif atau pelarian sementara ketika dukungan dari lingkungan sekitar tidak tersedia.

▪ Validasi Informasi yang Tidak Selalu Akurat

ChatGPT mampu memberikan jawaban dengan cepat, namun ada risiko terkait akurasi, khususnya dalam konteks akademik. Subjek AR menyatakan bahwa meskipun beberapa rumus yang diberikan benar, sebagian lainnya kurang akurat dan perlu diverifikasi melalui sumber yang lebih kredibel. Temuan ini menegaskan bahwa *ChatGPT* sebaiknya dimanfaatkan sebagai alat bantu pendukung, bukan sebagai satu-satunya sumber informasi akademik.

SIMPULAN

Coping siswa SMAN 9 Samarinda dalam mengatasi stres akademik mencakup *emotional-focused* dan *problem-focused coping* melalui *Chatbot AI*. Faktor pendorongnya meliputi sikap tertutup, rendahnya *emotional self-efficacy*, pengalaman sosial kurang mendukung, kemudahan akses, tekanan akademik tinggi, dan fitur *Chatbot AI*. Dampaknya membantu regulasi emosi dan dukungan akademik, namun berisiko menimbulkan ketergantungan serta ketidakakuratan informasi, sehingga sekolah perlu melakukan sosialisasi penggunaan *Chatbot AI* secara bijak sebagai alat bantu akademik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah dan guru BK disarankan untuk mengedukasi siswa melalui bimbingan klasikal mengenai batasan dan pemanfaatan *ChatGPT* yang optimal sebagai media pendukung akademik. Siswa diharapkan dapat menggunakan teknologi ini secara bijak sebagai alternatif strategi *coping* stres akademik tanpa menutup diri dari dukungan sosial lingkungan sekitar.



Sedangkan peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek dari berbagai latar belakang *gender* dan usia untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, mengingat keterbatasan penelitian ini yang hanya melibatkan dua subjek perempuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun materil, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfarizi, M. A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Transisi yang Mengguncang: Stres Akademik dalam Masa Remaja Awal di SMPN 2 Jakarta. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1566-1573.
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47-58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Anisaningtyas, G. (2023). Psikologi Kecemasan: Menstimulasi Dzikir sebagai Relaksasi bagi Siswa dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren At-Taqwa Putri. *Bayyin: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(1), 68-79. <https://doi.org/10.71029/bayyin.v1i1.10>
- Arthanti, M. D., & Andayani, B. (2024). *Appraisal, Koping, dan Dukungan Sosial: Studi Kasus Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS)*. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (SEMNASPSI)* (pp. 29-37). Yogyakarta, Indonesia: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Aulyya, S. F., & Ahyani, L. N. (2025). Kontribusi Stres Akademik dan Dukungan Sosial Keluarga dalam Memprediksi Perilaku *Self-Harm* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 2(1), 14-26. <https://doi.org/10.24176/ekspresi.v2i1.14769>
- Azzura, S., & Sartono, S. (2025). Analisis Pengaruh Penggunaan *Chatbot* Berbasis *AI* terhadap Pemahaman Materi pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 4(3), 154-166. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v4i3.2175>
- Batsal, H., Rosyidah, S., Hasanah, M., & Banu, S. (2025). Peran Pendekatan Fenomenologi dalam Memahami Pengalaman Spiritual. *Yudhistira: Journal of Philoshopy*, 1(2), 23-36.
- Dewi, I. N., & Safnowandi, S. (2020). The Combination of Small Group Discussion and ARCS (MODis-ARCS Strategy) to Improve Students' Verbal Communication Skill and Learning Outcomes. *Prisma Sains : Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 8(1), 25-36. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v8i1.2478>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi *Coping* Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di



- Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34-42. <https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Ghimby, A. B. D. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* terhadap Hasil Belajar Sejarah Siswa. *Journal of Educational and Language Research*, 3(8), 381-394.
- Gupta, D., Singhal, A., Sharma, S., Hasan, A., & Raghuwanshi, S. (2023). Humans' Emotional and Mental Well-Being under the Influence of Artificial Intelligence. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*, 6(6s), 184-197.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum pada Siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hartanto, D., Fauziah, M., Kusumaningtyas, D. A., Nugraha, A., & Syifa, A. A. (2025). Studi Analisis Preferensi Strategi *Coping* dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 18-27. <https://doi.org/10.30653/001.202591.473>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123-135. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., Nugroho, A. A., Agustina, L. S. S., Scarvanovi, B. W., Kurnianingsih, S., & Geraldina, A. M. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik *Self Healing* pada Remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 42-49. <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v6i1.233>
- Maulana, S., & Rohana, H. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan*. Bandung: CV. Widina Media Utama.
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social Media Use in Adolescents: Bans, Benefits, and Emotion Regulation Behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Ningsih, E. D., & Surawan, S. (2025). Strategi *Coping* sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106-114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat dengan *ChatGPT*. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 7(2), 120-135. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi *Coping* pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361-370. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Prakoso, A. A., Salsabila, K., Maulana, A. Y., & Erza, E. K. (2025). Hubungan Penggunaan Teknologi *Artificial Intelligence Gemini* dalam Mendukung



- Kebutuhan Informasi Mahasiswa. *Pustaka Karya : Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 13(2), 359-372. <https://doi.org/10.18592/pk.v13i2.18418>
- Prayoga, H., & Wakhid, Z. N. (2024). AI Chatbot Distractions and Academic Triumphs: A Mediation Approach with Self-Control and Coping Skills. *Journal of Accounting and Investment*, 25(2), 673-691. <https://doi.org/10.18196/jai.v25i2.20755>
- Priasmoro, D. P., Asri, Y., Della, N., Amalina, A. N., & Mulyana, M. (2025). Strategi Berbasis Aktivitas Fisik dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Tinjauan Empiris dan Rekomendasi Kebijakan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 29-35. <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.25879>
- Prinz, K. (2022). *The Smiling Chatbot: Investigating Emotional Contagion in Human-to-Chatbot Service Interactions*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Senjaya, S., Hernawaty, T., Hendrawati, H., & Amira DA, I. (2022). Hubungan Mekanisme Koping dengan Imun pada Odha Selama Pandemi Covid 19. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 1026-1042. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.319>
- Simamora, E. F., Simanungkalit, I., Sagala, P. N., Zandroto, N. B., Tarigan, P. B., & Gisty, R. A. (2025). Efektivitas Peran ChatGPT sebagai Alat Bantu Penyelesaian Tugas Akademik Mahasiswa. *Algoritma : Jurnal Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Kebumihan dan Angkasa*, 3(2), 74-85. <https://doi.org/10.62383/algoritma.v3i2.445>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping* dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Ulhaq, D., Putri, A. N., Maritza, R. A., Ramadhani, D. P., Ariana, R. R., & Hidayah, F. A. (2025). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Organisasi pada Sektor Kesehatan. *JEBI: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(12), 2392-2401.
- Wahyuni, R. D., Hia, H. T. N., Wardani, A., Khasanah, F. U., & Anggraini, S. (2025). Analisis *Coping* Stress pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1385-1398. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6732>
- Xie, T., Pentina, I., & Hancock, T. (2023). Friend, Mentor, Lover: Does Chatbot Engagement Lead to Psychological Dependence? *Journal of Service Management*, 34(4), 806-828. <https://doi.org/10.1108/JOSM-02-2022-0072>