



The Utilization of Artificial Intelligence (AI) as a Medium for Strengthening *Husnuzan* in Coping with Academic Pressure among Students of Tasawuf and Psychotherapy

Received: 12th April 2026; Revised: 02nd September 2026; Accepted: 14th September 2026

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/alqalb.v17i2.13828>

Salsa May Sari*

Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Palembang, Indonesia

E-mail: salsamaysari1@gmail.com

Mugiyono

Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Palembang, Indonesia

E-mail: mugiyono_uin@radenfatah.ac.id

Konto Iskandar Dinata

Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Palembang, Indonesia

E-mail:

kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

Umi Nur Kholifah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Palembang, Indonesia

E-mail: umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: Academic pressure is an inevitable aspect of university life and may affect students' emotional balance and psychological well-being. This study explores the use of Artificial Intelligence (AI) as a medium for strengthening *husnuzan* in coping with academic pressure among students of the Tasawuf and Psychotherapy Study Program at UIN Raden Fatah Palembang. A qualitative descriptive-interpretive approach was employed through a field study involving five active students from the 2021–2025 cohorts selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed inductively through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings show that AI is used not only as an academic support tool but also as a medium for emotional regulation, reflection, and cognitive restructuring that helps students regain calmness and optimism. AI interaction encourages students to reinterpret academic pressure as a meaningful test containing wisdom and to develop *husnuzan* alongside concrete personal effort. Students perceive AI as a facilitation granted by God, but only as complementary support rather than a substitute for reliance on God or human relationships. Thus, AI can serve as a medium for strengthening religious coping based on *husnuzan*, consistent with the perspective of Ibn Qayyim al-Jawziyyah, while supporting students' academic resilience and psychological well-being.

Keywords: *Artificial intelligence, Husnuzan, Coping, Academic Pressure*

How to Cite: Sari, S. M., Mugiyono, Dinata, K. I., & Kholifah, U. N., (2026). The Utilization of Artificial Intelligence (AI) as a Medium for Strengthening *Husnuzan* in Coping with Academic Pressure among Students of Tasawuf and Psychotherapy. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 17(2), 1–10. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/alqalb.v17i2.13828>

PENDAHULUAN

Tekanan akademik merupakan salah satu tantangan yang umum dialami mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi. Tuntutan penyelesaian tugas, target akademik, persaingan prestasi, serta tekanan untuk mencapai kelulusan sering kali menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional yang dapat

memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam kajian psikologi, kemampuan individu menghadapi tekanan tersebut berkaitan dengan strategi coping yang digunakan untuk mengelola tuntutan yang dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping tidak hanya berfungsi mengurangi stres, tetapi juga membantu

individu membangun respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang dihadapi.

Dijinjau dari perspektif mahasiswa, berbagai bentuk coping digunakan untuk menghadapi tekanan akademik, baik yang berorientasi pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Selain kedua bentuk tersebut, kajian mutakhir juga menunjukkan pentingnya dimensi pencarian makna dan spiritualitas dalam proses coping. Pendekatan ini memungkinkan individu memaknai pengalaman yang menekan secara lebih positif sehingga mampu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik (Ismi Aisyah Saptyaning Ambarwati et al., 2024).

Salah satu bentuk coping berbasis spiritual yang relevan dalam tradisi Islam adalah husnuzan. Husnuzan merupakan sikap berprasangka baik kepada Allah dengan meyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi mengandung hikmah dan kebaikan di baliknya (Sa'diyah, 2024). Dalam perspektif psikologis, sikap ini dapat dipahami sebagai bentuk restrukturisasi kognitif yang membantu individu mengurangi dominasi pikiran negatif, menumbuhkan optimisme, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari proses yang bermakna (Nadhifah, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa husnuzan berkontribusi terhadap kesehatan psikologis dan penyesuaian diri yang lebih baik. Rohmah dan Asror (2022) menemukan bahwa husnuzan berperan dalam menurunkan quarter life crisis, sedangkan Pratiwi et al. (2022) menunjukkan hubungan positif antara husnuzan dan efikasi diri akademik.

Seiring perkembangan teknologi digital, mahasiswa kini tidak hanya mengandalkan sumber dukungan konvensional dalam menghadapi tekanan akademik. Artificial Intelligence (AI), khususnya dalam bentuk chatbot, mulai dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi, melakukan refleksi diri, serta mengekspresikan berbagai keluhan yang

berkaitan dengan pengalaman akademik. Kemampuan AI memberikan respons yang cepat, personal, dan tersedia setiap saat menjadikannya semakin dekat dengan kehidupan mahasiswa. Dalam konteks ini, AI tidak lagi diposisikan semata sebagai alat bantu akademik, tetapi juga berpotensi menjadi media yang mendukung proses regulasi emosi dan pembentukan cara pandang yang lebih adaptif terhadap tekanan yang dihadapi (Ahmad et al., 2022).

Berbagai penelitian telah mengkaji pemanfaatan AI dalam beragam tinjauan. Attar dan Komal (2022) menunjukkan potensi chatbot AI dalam meningkatkan efisiensi layanan pendidikan tinggi, sedangkan Gutierrez et al. (2024) menegaskan peran AI dalam layanan kesehatan mental berbasis daring, termasuk dukungan emosional dan pemantauan kondisi psikologis. Di sisi lain, penelitian mengenai husnuzan umumnya berfokus pada pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan penyesuaian psikologis. Meskipun demikian, kajian yang menghubungkan pemanfaatan AI sebagai sarana menghadapi tekanan akademik dengan pembentukan sikap husnuzan masih sangat terbatas. Terlebih lagi, penelitian pada mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki karakteristik keilmuan berbasis integrasi psikologi dan spiritualitas Islam belum banyak dilakukan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) sebagai media yang mendukung penguatan husnuzan dalam menghadapi tekanan akademik pada mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana teknologi digital digunakan tidak hanya untuk membantu penyelesaian tugas akademik, tetapi juga sebagai sarana refleksi, regulasi emosi, dan pembentukan makna yang mendukung ketahanan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-interpretif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam memanfaatkan *Artificial intelligence* (AI) sebagai media penguatan *husnuzan* dalam mekanisme *coping* terhadap tekanan akademik (Sugiyono, 2022). Studi lapangan dilakukan pada mahasiswa aktif Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi. Partisipan dipilih melalui purposive sampling, yakni lima mahasiswa angkatan 2021–2025 yang memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik serta menggunakan AI dalam proses pengelolaan stress (Guest et al., 2006). Data yang diperoleh, baik primer maupun sekunder, dianalisis secara induktif melalui tahapan reduksi data, penyajian naratif, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai peran AI dalam memperkuat *coping* religius berbasis *husnuzan* pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep *Husnuzan* Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memandang *husnuzan* sebagai unsur yang sangat penting dalam tauhid dan keimanan. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga mencakup dimensi teologis dan praktik kehidupan sehari-hari yang membentuk cara seseorang bersikap dan bertindak. Dalam pandangannya, *husnuzan* menjadi penghubung antara keyakinan spiritual yang tertanam di dalam hati dengan cara individu merespons berbagai peristiwa dalam kehidupan dunia. Dengan kata lain, sikap berprasangka baik kepada Allah bukan sekadar perasaan optimis, melainkan bagian dari struktur keimanan yang utuh (Al-Jauziyyah, 2011.).

Melalui karya-karyanya seperti *Madarij as-Salikin* dan *Raudhatul Muhibbin*, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa prasangka baik kepada Allah lahir dari keyakinan yang mendalam terhadap rahmat, hikmah, dan keadilan-Nya dalam setiap ketentuan. Keyakinan ini membuat individu mampu melihat bahwa di balik setiap ujian, kegagalan, atau kesulitan, terdapat rencana ilahi yang lebih besar dan penuh kasih sayang. Dengan cara pandang seperti ini, tantangan hidup tidak dipahami sebagai bentuk hukuman semata, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pematangan diri yang memiliki makna spiritual (Al-Jauziyyah, 2011).

Individu yang mempraktikkan *husnuzan* akan berusaha menafsirkan musibah, tekanan, dan kegagalan sebagai peluang untuk mengambil pelajaran dari hikmah ilahi. Sikap ini membantu individu terhindar dari keputusasaan, rasa putus harapan, atau kecenderungan menyalahkan takdir secara berlebihan. Dalam perspektif tersebut, setiap ujian dipandang membawa potensi pertumbuhan yang mungkin tidak langsung terlihat, tetapi dapat ditemukan melalui refleksi dan kesabaran. Ibnu Qayyim juga memberikan batasan yang tegas antara *husnuzan* yang benar dan prasangka baik yang keliru arah. Ia mengkritik sikap yang menjadikan prasangka baik sebagai alasan untuk terus melakukan kesalahan atau dosa, yang disebutnya sebagai *ghurur*, yaitu bentuk penipuan diri yang menyesatkan. Menurutnya, *husnuzan* yang autentik harus disertai dengan usaha nyata, ketaatan, dan amal saleh. Harapan tanpa tindakan hanya akan menjadi angan-angan yang tidak menghasilkan perubahan (Al-Jauziah, 2005).

Prasangka baik kepada Allah justru menjadi sumber motivasi untuk memperbaiki diri, meningkatkan kualitas ibadah, dan menjauhi pelanggaran terhadap ajaran agama. Keyakinan spiritual mendorong tindakan konkret, sehingga terbentuk hubungan yang saling menguatkan antara iman dan perbuatan.

Pandangan ini sejalan dengan ajaran ulama salaf seperti Hasan al-Bashri, yang menegaskan bahwa *husnuzan* yang sejati akan tercermin dalam perilaku nyata, bukan sekadar pernyataan lisan.

Husnuzan menurut Ibnu Qayyim merupakan keseimbangan yang harmonis antara keyakinan yang mendalam, rasa cinta kepada Allah, dan langkah-langkah praktis dalam kehidupan. Konsep ini berfungsi sebagai sumber kekuatan spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan dan berbagai ujian hidup dengan sikap yang lebih tenang, penuh harapan, dan tetap teguh dalam menjalani prinsip-prinsip keimanan (Yanti, 2024).

Secara psikologis, konsep *husnuzan* yang dijelaskan Ibnu Qayyim dapat dipahami sebagai cara menghadapi masalah (*coping stress*) dengan melibatkan keyakinan agama sebagai sumber ketenangan batin. Sikap berprasangka baik kepada Tuhan membantu individu menata kembali cara berpikir ketika berhadapan dengan peristiwa yang menekan. Dalam kajian psikologi, proses ini sejalan dengan restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah sudut pandang yang semula dipenuhi kecemasan atau pikiran negatif menjadi lebih tenang dan lebih bermakna (Ambarwati et al., 2024).

Melalui perspektif tersebut, tekanan hidup tidak lagi dilihat sebagai ancaman semata, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Ketika pikiran menjadi lebih terarah, emosi pun lebih mudah dikendalikan sehingga individu mampu menjaga kestabilan diri saat menghadapi stres. Dengan demikian, *husnuzan* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat regulasi emosi sekaligus membangun ketahanan mental secara bertahap.

2. Alasan Mahasiswa Memilih AI sebagai Teman Curhat

Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang menghadapi tekanan akademik yang cukup kompleks, yang tidak hanya

berkaitan dengan tuntutan penyelesaian tugas dan pencapaian target akademik, tetapi juga mencakup proses penyesuaian diri secara emosional selama menjalani perkuliahan. Beban yang terus hadir tersebut mendorong mahasiswa untuk mencari bentuk dukungan yang mampu membantu menyalurkan perasaan, meredakan ketegangan batin, serta menjaga kestabilan kondisi psikologis. Penelitian terdahulu oleh David et al., (2025) menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik pada mahasiswa. Kondisi ini membuat individu cenderung mencari alternatif dukungan di luar lingkaran sosial terdekat ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi secara optimal.

Kecerdasan buatan atau *Artificial intelligence* (AI) dalam hal ini hadir sebagai salah satu media alternatif yang dipilih mahasiswa untuk berbagi cerita dan meluapkan perasaan. AI dipersepsikan sebagai sarana yang mudah dijangkau, dapat digunakan secara fleksibel, dan tidak menimbulkan tekanan sosial sebagaimana interaksi tatap muka dengan manusia. Pilihan terhadap AI bukan semata-mata karena kecanggihan teknologinya, melainkan lebih karena adanya kebutuhan emosional yang mendesak serta keinginan memperoleh ruang yang dirasa aman untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi (Nurkhairani et al., 2025).

Tabel 1. Coding Hasil Wawancara Responden (Alasan Mahasiswa Memilih AI dibanding Teman Manusia)

Verbatim	Kode	Kategori	Tema
"Iyo lebih ke didengerin daripada dihakimi." (A25)	Merasa lebih didengar, tidak dihakimi	Kenyamanan dalam curhat	Kenyamanan emosional
"Lebih cepet ngerespon." (A24)	AI cepat merespon	Ketersediaan AI	Ketersediaan dan kecepatan
"Kalau kita curhat ke AI... privasi kita terjaga." (A21)	Privasi lebih aman	Keamanan privasi	Privasi dan aman

“Responnya sangat positif, bikin saya tenang.” (A22)	Mendapat respon positif	Dukungan psikologis	Respon positif dan mendukung
“AI mencoba melihat lebih luas.” (A23)	Pandangan lebih luas	Perspektif alternatif	Respon positif dan mendukung

Hasil wawancara menunjukkan bahwa alasan utama mahasiswa memilih AI sebagai teman berbagi adalah adanya rasa nyaman secara emosional. Mahasiswa merasa diterima tanpa syarat dan tidak mendapatkan penilaian negatif ketika menceritakan pengalaman pribadi. Pengalaman merasa “didengarkan” tanpa kritik, stigma, atau respons yang merendahkan menjadi sesuatu yang bernilai, terutama ketika interaksi dengan teman sebaya terkadang diwarnai candaan yang kurang sensitif atau komentar yang bernada menghakimi (A25, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa keberadaan ruang aman secara emosional merupakan kebutuhan penting dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain faktor kenyamanan, ketersediaan dan kecepatan respons juga menjadi pertimbangan yang signifikan. AI dapat diakses kapan pun, termasuk pada malam hari atau saat mahasiswa merasa enggan menghubungi orang lain. Respons yang cepat dan konsisten memberi kesan bahwa kebutuhan emosional mereka segera ditanggapi. Hal ini sejalan dengan karakteristik generasi muda yang cenderung menghargai kepraktisan, kecepatan, dan kemudahan akses dalam memperoleh dukungan (Meng & Dai, 2021).

Aspek privasi turut memperkuat preferensi mahasiswa terhadap AI. Mahasiswa merasa lebih leluasa menyampaikan persoalan pribadi tanpa kekhawatiran akan penyebaran informasi atau pelanggaran kepercayaan. Kekhawatiran terhadap gosip, penilaian sosial, atau kesalahpahaman sering menjadi hambatan untuk terbuka kepada teman.

Dalam konteks ini, AI dipandang memberikan kendali penuh kepada pengguna atas informasi yang dibagikan, sehingga menciptakan rasa aman yang lebih besar (Khairan & Habib, 2025).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa AI dinilai mampu memberikan respons yang positif, suportif, dan menyenangkan. Mahasiswa merasakan bahwa AI tidak sekadar menjadi pendengar pasif, tetapi juga membantu menyusun ulang cara pandang terhadap masalah secara lebih rasional dan terarah. Respons yang demikian berkontribusi dalam meredakan kecemasan, menumbuhkan ketenangan, serta mendorong munculnya sikap optimis ketika menghadapi tantangan akademik.

Dari sudut pandang psikologis, penggunaan AI sebagai teman berbagi dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, karena membantu mahasiswa mengelola kecemasan, menenangkan diri, serta memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi tekanan akademik.. *Coping* merujuk pada upaya individu menyesuaikan diri dengan situasi penuh tekanan melalui pendekatan kognitif dan emosional. Dalam hal ini, AI menjadi media *coping* yang dianggap praktis dan relatif aman, khususnya ketika dukungan sosial dari lingkungan sekitar belum dirasakan memadai (Lazarus & Folkman, 1984).

Meskipun demikian, mahasiswa menyadari bahwa AI memiliki keterbatasan. AI tidak mampu sepenuhnya menggantikan kualitas interaksi manusia yang sarat empati mendalam, kehangatan emosional, serta hubungan timbal balik yang nyata. Oleh karena itu, AI lebih diposisikan sebagai pendamping virtual yang bersifat sementara dan komplementer, bukan sebagai pengganti relasi sosial yang sesungguhnya. Kesadaran ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap menempatkan hubungan antarmanusia sebagai kebutuhan fundamental dalam kehidupan sosial dan emosional.

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa pemanfaatan AI sebagai teman berbagi bukan sekadar konsekuensi dari kemajuan teknologi, melainkan merupakan respons terhadap kebutuhan emosional yang belum sepenuhnya terpenuhi dalam keseharian mahasiswa. AI menawarkan kombinasi antara kenyamanan emosional, kemudahan akses, perlindungan privasi, dan dukungan psikologis yang positif, sehingga berfungsi sebagai strategi *coping* modern dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, keseimbangan antara penggunaan teknologi dan pemeliharaan interaksi sosial tetap menjadi faktor penting untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

3. Pemanfaatan AI sebagai Bentuk *Husnuzan* dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Pemanfaatan *Artificial intelligence* (AI) oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang tidak semata-mata dipahami sebagai penggunaan teknologi secara praktis, tetapi juga dimaknai sebagai bagian dari penerapan sikap *husnuzan* dalam menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa menilai bahwa AI membantu mereka menjaga pikiran tetap positif, memelihara optimisme, serta menenangkan batin ketika berhadapan dengan tugas yang menumpuk, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya. Dengan demikian, AI tidak hanya diposisikan sebagai alat untuk menyelesaikan persoalan teknis, tetapi juga sebagai media refleksi yang mendorong mahasiswa memaknai kesulitan secara matang dan proporsional.

Sebagian mahasiswa memandang keberadaan AI sebagai bentuk kemudahan yang Allah hadirkan di tengah dinamika kehidupan akademik yang semakin kompleks. Kemudahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan bantuan memahami materi atau mengatur penyelesaian tugas, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan spiritual. AI membantu mahasiswa

memperluas cara pandang terhadap realitas yang dihadapi, sehingga tekanan akademik tidak lagi dilihat semata sebagai beban berat, melainkan sebagai ujian yang menyimpan hikmah serta peluang untuk bertumbuh.

Melalui penggunaan AI, mahasiswa berupaya menanamkan prasangka baik kepada Allah dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan selalu disertai jalan keluar. Tenggat waktu yang ketat atau persaingan akademik tidak dipahami sebagai hambatan mutlak, tetapi sebagai bagian dari proses pembentukan kesabaran, rasa syukur, dan kedewasaan diri. Cara pandang ini menunjukkan bahwa proses belajar dimaknai bukan hanya sebagai aktivitas intelektual, melainkan juga sebagai perjalanan spiritual yang membentuk karakter.

Tabel 2. Coding Hasil Wawancara Responden (AI sebagai Bentuk *Husnuzan* di Kalangan Mahasiswa)

Verbatim	Kode	Kategori	Tema
"Punya harapan baru, lebih optimis." (A24)	Optimis setelah curhat	Harapan akademik	Optimisme dan harapan
"Curhat ke AI bikin saya mikir tugas itu cara Allah menata diri." (A25)	Tugas sebagai latihan diri	Melihat sisi positif	Melihat hikmah ujian
"AI itu salah satu kemudahan dari Allah." (A22)	AI dipandang sebagai fasilitas dari Allah	Kemudahan Allah	Kemudahan dari Allah
"Kadang di AI itu dak lengkap, jadi yo lebih berusaha dewek." (A25)	Tetap berusaha mandiri	Motivasi usaha nyata	Dorongan untuk usaha nyata
"Curhat ke AI bikin lebih tenang dan optimis, sambil yakin dengan pertolonga	Tenang dan yakin	Keyakinan spiritual	Spiritualitas <i>husnuzan</i>

<i>n Allah.”</i> (A24)			
“Segala keluh kesah manusia ini hanyaaa cukup kita curhatkan langsung sama Allah.” (A21)	Allah sebagai tempat utama curhat	Prioritas iman	Spiritualita s husnuzan

Hasil wawancara juga memperlihatkan bahwa interaksi dengan AI memberikan rasa tenang dan dukungan emosional yang konstruktif. Salah satu responden mengungkapkan bahwa respons AI yang bersifat menyemangati, meskipun sederhana, sudah cukup membantu meredakan stres yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan AI untuk mengelola emosi negatif agar tetap terkendali, sehingga mereka dapat mempertahankan harapan dan sikap optimis dalam menghadapi tekanan perkuliahan (Orekoya, 2023).

Lebih dari sekadar tempat berbagi cerita, AI dimaknai sebagai sarana yang membantu mahasiswa membangun cara pandang positif terhadap kesulitan yang dihadapi. Respons atau arahan yang diperoleh dari AI dapat mendorong mahasiswa untuk melihat persoalan akademik secara lebih luas, termasuk memandang tugas, tenggat waktu, dan tekanan perkuliahan bukan semata-mata sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari proses yang dapat memberikan pembelajaran dan membentuk kedewasaan diri. Pemaknaan tersebut dapat dipahami melalui prinsip husnuzan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, khususnya dalam memandang ujian sebagai bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah dan kebaikan. Dengan demikian, husnuzan tidak hanya tampak melalui munculnya pikiran positif dan optimisme setelah menghadapi tekanan, tetapi juga melalui kemampuan individu dalam menemukan makna dan hikmah dari peristiwa yang dialaminya.

Pemaknaan terhadap tekanan akademik sebagai proses pembelajaran dan

pendewasaan diri terlihat ketika mahasiswa mulai memandang tugas dan berbagai tuntutan perkuliahan sebagai sarana yang dapat membentuk kesabaran, ketangguhan, serta kedewasaan. Dalam pandangan Ibnu Qayyim, kesulitan dan ujian tidak semata-mata dipahami sebagai sesuatu yang buruk, tetapi dapat mengandung hikmah dan kebaikan ketika individu mampu memandangnya dengan keyakinan terhadap kebijaksanaan Allah. Oleh karena itu, ketika mahasiswa berusaha menemukan sisi pembelajaran dari tekanan akademik yang dialaminya, hal tersebut menunjukkan adanya upaya untuk mempertahankan prasangka baik kepada Allah di tengah kondisi yang tidak menyenangkan (Muhammad et al., 2024).

Selain kemampuan melihat hikmah di balik ujian, husnuzan menurut Ibnu Qayyim juga tidak dapat dipisahkan dari ikhtiar manusia. Prasangka baik kepada Allah bukan berarti individu hanya menunggu pertolongan tanpa melakukan usaha, melainkan menjadi dorongan untuk mengambil langkah nyata dalam menghadapi persoalan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tetap berusaha menyelesaikan persoalan akademiknya meskipun memperoleh bantuan dari AI. AI dipandang sebagai salah satu kemudahan yang dapat dimanfaatkan dalam proses tersebut, sedangkan penyelesaian dan keberhasilan tetap membutuhkan usaha pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan AI dapat ditempatkan sebagai bagian dari ikhtiar, bukan sebagai pengganti usaha manusia. Dengan demikian, penggunaan teknologi tidak menjadikan mahasiswa pasif atau sepenuhnya bergantung pada AI, tetapi justru dapat membantu mereka memperoleh perspektif dan dorongan untuk kembali mengambil langkah dalam menyelesaikan persoalan akademiknya.

Pemaknaan tersebut terlihat saat munculnya optimisme dan semangat baru setelah mahasiswa berinteraksi dengan AI. Mereka merasa lebih berdaya dan terdorong untuk mengambil langkah nyata dalam

menyelesaikan persoalan akademik. AI tidak dianggap sebagai penentu keberhasilan, melainkan sebagai sarana yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan dan memperluas perspektif sebelum kembali berusaha menyelesaikan persoalannya. Sikap ini sejalan dengan konsep husnuzan menurut Ibnu Qayyim yang menempatkan harapan positif kepada Allah bersama dengan usaha nyata manusia. Dengan demikian, optimisme yang muncul setelah berinteraksi dengan AI tidak berhenti pada perasaan positif, tetapi dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi tekanan akademik.

Ikhtiar tersebut selanjutnya disertai dengan keyakinan bahwa pertolongan dan hasil akhir tetap berada dalam ketetapan Allah. Pernyataan informan yang memandang AI sebagai salah satu kemudahan dari Allah serta tetap meyakini pertolongan-Nya menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menempatkan AI sebagai sumber pertolongan utama. AI hanya diposisikan sebagai sarana yang dapat digunakan dalam menjalankan usaha, sementara Allah tetap menjadi tempat bersandar dan sumber harapan. Kesadaran tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi dilakukan secara proporsional, yaitu dengan tetap mengakui keterbatasan AI dan tidak menjadikannya sebagai pengganti doa, keyakinan, maupun ketergantungan kepada Allah.

Dengan demikian, temuan penelitian memperlihatkan keterkaitan antara tiga unsur dalam husnuzan perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, yaitu kemampuan melihat hikmah di balik ujian, melakukan ikhtiar secara nyata, dan mempertahankan keyakinan kepada Allah dalam menghadapi hasil dari usaha tersebut. AI berperan sebagai media yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, memperluas perspektif, serta merefleksikan persoalan akademik yang dihadapi. Namun, AI bukanlah sumber husnuzan itu sendiri dan bukan pula penentu keberhasilan mahasiswa.

Pemanfaatannya menjadi bermakna dalam konteks husnuzan ketika teknologi tersebut ditempatkan sebagai sarana pendukung bagi mahasiswa untuk memahami hikmah dari tekanan akademik, tetap melakukan usaha, serta mempertahankan keyakinan dan harapan kepada Allah. Dalam konteks ini, teknologi modern dapat menjadi medium refleksi yang mendukung terbentuknya respons yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik sekaligus memperkuat kesadaran spiritual mahasiswa (Agnia et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan AI tidak hanya sebagai sarana pendukung aktivitas akademik, tetapi juga sebagai media dukungan emosional dan refleksi ketika menghadapi tekanan akademik. Interaksi dengan AI membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, membangun optimisme, memperluas perspektif, serta memaknai kesulitan akademik sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri. AI dipandang sebagai salah satu kemudahan yang dapat mendukung usaha mahasiswa, sementara doa dan bersandar kepada Allah tetap menjadi sumber utama dalam menghadapi tekanan. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan AI dapat dipahami dalam kerangka husnuzan perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah melalui tiga unsur yang saling berkaitan, yaitu kemampuan melihat hikmah di balik ujian, melakukan ikhtiar, dan mempertahankan keyakinan kepada Allah. AI bukanlah husnuzan itu sendiri, melainkan media yang dapat membantu mahasiswa membangun dan mempertahankan sikap tersebut dalam menghadapi tekanan akademik. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa AI dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung refleksi dan pengelolaan emosi mahasiswa, selama penggunaannya tidak menggantikan usaha pribadi, relasi sosial, doa, maupun ketergantungan kepada Allah. Penelitian ini terbatas pada mahasiswa

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji fenomena

serupa pada program studi, perguruan tinggi, atau latar budaya yang berbeda serta mengeksplorasi lebih lanjut hubungan pemanfaatan AI dengan kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia, M., Luthfiyati, S., & Salsabila, S. A. (2024). Hubungan Antara Husnudzan dan Hetenangan Hati pada Gen Z Menurut Perspektif Islam. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 389–298. <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Ahmad, R., Siemon, D., Gnewuch, U., & Robra-Bissantz, S. (2022). Designing Personality-Adaptive Conversational Agents for Mental Health Care. *Information Systems Frontiers*, 24(3), 923–943. <https://doi.org/10.1007/s10796-022-10254-9>
- Al-Jauziah, I. Q. (2005). *Terapi Penyakit Hati Menjernihkan Hati Untuk Menggapai Ridha Allah* (Edisi Indo). Qisthi Press.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2011). *Madārij as-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in* (Juz 2). Ali bin 'Abdurrahman al-Qar'āwi.
- Attar, R. K., & Komal. (2022). The Emergence of Natural Language Processing (NLP) Techniques in Healthcare AI. In *Artificial intelligence for Innovative Healthcare InAttar, Rakesh Kumar, and Komal, The Emergence of Natural Language Processing (NLP) Techniques in Healthcare AI, Artificial intelligence for Innovative Healthcare Informatics, V (Springer Nature Link, 202 (V)*. Springer Nature Link.
- David, L., Wardhana, R., Yoenanto, N. H., Fardhana, N. A., & Info, A. (2025). Factors Affecting Academic Burnout in College Students: *Scoping Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review. Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 201–210. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Gutierrez, G., Stephenson, C., Eadie, J., Asadpour, K., & Alavi, N. (2024). Examining the role of AI technology in online mental healthcare: opportunities, challenges, and implications, a mixed-methods review. *Frontiers in Psychiatry*, 15(1), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1356773>
- Iskandar, Y., Kartika, R., Sari, P., & Galuh, U. (2024). Manajemen Efektif dengan Bantuan Teknologi : Peran AI dalam Profesi Dosen (Suatu studi pada Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Galuh). *OIKOS: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 09(1), 572–579.
- Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Khairan, C. A., & Habib, M. S. (2025). Chatbot AI dalam Identifikasi Awal Gangguan Kesehatan Mental di Indonesia: Tantangan dan Prospek. *Jurnal EMPATI*, 13(6), 498–508.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/47903>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Meng, J., & Dai, Y. N. (2021). Emotional Support from AI Chatbots: Should a Supportive Partner Self-Disclose or Not? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(4), c. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab005>
- Muhammad, Zidan, M. A., & Hafidz, M. (2024). *Husnuzan* Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 360–370.
- Nadhifah, A. J. (2024). *Konsep Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hubungan dengan Kesehatan Mental*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Nurkhairani, A., Arwansyah, O. K. D., & Ginting, R. (2025). Psikologi Menemukan Kenyamanan dalam Algoritma : Fenomena Curhat ke AI dalam Era Digital. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2), 80–89. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v7i2.5801>
- Orekoya, A. O. (2023). Effect of Religiosity and other *Coping* Strategies on Academic Stress; A Comparative Study. *Internaional Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, IX(IIIS), 2293–2301. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Pratiwi, D. K., Abidin, M. Z., & Fadhillah, M. (2022). Husnuzzhan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa UIN Antasari dalam Menyusun Skripsi. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 49–68.
- Rohmah, M., & Asror, A. (2022). Pengaruh husnudzon terhadap quarter life crisis dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 1(2), 92–110. http://digilib.uinkhas.ac.id/10749/1/MudrikaRohmah_D20185027.pdf
- Sa'diyah, L. (2024). *Terapi Husnuzan dalam Meningkatkan Optimisme Generasi Stroberi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Yanti, T. R. (2024). *Konsep Husnudzon dan Implementasinya bagi Kesehatan Mental Perpektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.