BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Pengalaman Ketergantungan Mahasiswa pada ChatGPT dalam Penyelesaian Tugas Akademik: Studi Naratif Perspektif Operant Conditioning

Fara Ayuhaq*[1], Cahaya Dwi Annisa[2], Intan Anggraini Putri[3], Nur fadhila[4], Reno Diqqi Alghzali[5]
Institut Agama Islam Negeri Kerinci
Koresponden:** ***faraalyuhaq@gmail.com

Abstract : *The rise of ChatGPT in higher education has transformed the way students search for information, understand course material, and complete academic assignments. While the convenience and efficiency offered by this technology are significant, its use has also raised concerns as it has evolved from a learning aid to a potential source of dependency. This study aims to understand students' experiences in developing a dependency on ChatGPT to complete college assignments through the lens of operant conditioning. The study employs a qualitative approach using narrative methods to explore students' experiences and subjective meanings. Participants consisted of three active students in the Islamic Education Guidance and Counseling (BKPI) program at IAIN Kerinci, selected through purposive sampling based on their repeated use of ChatGPT for academic assignments. Data were collected through semi-structured interviews and non-participant observation, then analyzed using thematic analysis. The results indicate that the use of ChatGPT began as a means to overcome academic difficulties and was subsequently sustained by positive experiences, such as ease of use, efficiency, reduced confusion, and assistance in understanding assignments. Repeated use subsequently developed into a habit, marked by a tendency to use ChatGPT as the first step in completing assignments. Awareness of dependence emerged when students experienced difficulty starting or completing assignments without ChatGPT's assistance. These findings reinforce the understanding that AI dependence is formed through behavioral consequences that reinforce its use, while also highlighting the importance of AI literacy, self-regulation, and independent learning. This study contributes to expanding the application of the Operant Conditioning perspective to GenAI usage behavior and provides a foundation for the development of critical, proportionate, and responsible use of ChatGPT in higher education.*

***Keyword** : ChatGPT; AI dependence; college students; operant conditioning; independent learning.*

Abstrak : Perkembangan ChatGPT dalam pendidikan tinggi telah mengubah cara mahasiswa mencari informasi, memahami materi, dan menyelesaikan tugas akademik. Kemudahan dan efisiensi yang ditawarkan teknologi tersebut sekaligus memunculkan persoalan ketika penggunaannya berkembang dari alat bantu menjadi kecenderungan ketergantungan. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman mahasiswa dalam membentuk ketergantungan penggunaan ChatGPT untuk menyelesaikan tugas kuliah melalui perspektif Operant Conditioning. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif untuk menggali pengalaman dan makna subjektif mahasiswa. Partisipan terdiri atas tiga mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Kerinci yang dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman menggunakan ChatGPT secara berulang dalam tugas akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi nonpartisipatif, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT bermula dari kebutuhan mengatasi kesulitan akademik, kemudian dipertahankan oleh pengalaman positif berupa kemudahan,

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

efisiensi, pengurangan kebingungan, dan bantuan dalam memahami tugas. Penggunaan yang berulang selanjutnya berkembang menjadi kebiasaan, ditandai dengan kecenderungan menjadikan ChatGPT sebagai langkah awal dalam mengerjakan tugas. Kesadaran ketergantungan muncul ketika mahasiswa mengalami kesulitan memulai atau menyelesaikan tugas tanpa bantuan ChatGPT. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa ketergantungan AI terbentuk melalui konsekuensi perilaku yang menguatkan penggunaan, sekaligus menunjukkan pentingnya literasi AI, regulasi diri, dan kemandirian belajar. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas penerapan perspektif Operant Conditioning pada perilaku penggunaan GenAI serta memberikan dasar bagi pengembangan penggunaan ChatGPT yang kritis, proporsional, dan bertanggung jawab dalam pendidikan tinggi.

Kata Kunci *:* ChatGPT; ketergantungan AI; mahasiswa; Operant Conditioning; kemandirian belajar.

How To Cite : .(2026). *Pengalaman Mahasiswa dalam Membentuk Ketergantungan Penggunaan ChatGPT untuk Menyelesaikan Tugas Kuliah: Studi Kualitatif Naratif Perspektif Operant Conditioning. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 9 (3), 173-191.*

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.© 2025 by author

PENDAHULUAN

Perkembangan Generative Artificial Intelligence (GenAI) telah mengubah praktik belajar mahasiswa di perguruan tinggi, terutama sejak ChatGPT digunakan untuk mencari informasi, menghasilkan ide, merangkum materi, memberikan umpan balik, dan membantu penyusunan tugas akademik (Crompton & Burke, 2024). Kemudahan memperoleh respons secara cepat dan sesuai kebutuhan membuat ChatGPT semakin terintegrasi dalam aktivitas akademik mahasiswa (Rahmah & Ramli, 2025). Di Indonesia, ChatGPT juga digunakan untuk penelitian, penulisan esai, pemecahan masalah, dan penyelesaian tugas perkuliahan (Saputra et al., 2025; Tian & Zhang, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ChatGPT mulai menjadi bagian dari rutinitas belajar mahasiswa.

Kemudahan tersebut dapat berkembang menjadi ketergantungan ketika ChatGPT tidak lagi sekadar digunakan sebagai alat bantu. Penelitian terhadap 490 mahasiswa menemukan beragam pola penggunaan ChatGPT, mulai dari mencari pengetahuan dan memperoleh umpan balik hingga mendelegasikan penyusunan tugas kepada AI (Muhammad et al., 2025). Pada mahasiswa Indonesia, penggunaan yang sering juga dapat berkembang menjadi ketergantungan perilaku dan emosional yang dipengaruhi kemudahan akses, tekanan akademik, dan keyakinan terhadap kemampuan AI (Georgiou, 2025). Selain itu, tingkat ketergantungan AI yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan berpikir kritis yang lebih rendah, dengan kelelahan kognitif sebagai salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut (Saputra et al., 2025). Dengan demikian, persoalan penting bukan hanya apakah mahasiswa menggunakan ChatGPT, tetapi bagaimana dan mengapa penggunaan tersebut berkembang menjadi perilaku yang sulit dikurangi.

Dalam penelitian ini, kebiasaan didefinisikan sebagai pola penggunaan ChatGPT yang diulang dan cenderung otomatis ketika siswa menghadapi kegiatan akademik. Kebiasaan muncul dari pengulangan perilaku dalam keadaan yang cukup konstan, sehingga sinyal situasional dapat memicu respons yang telah diperoleh sebelumnya (Gardner et al., 2024).

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Penggunaan berlebihan adalah intensitas atau frekuensi penggunaan yang tidak lagi sebanding dengan kebutuhan akademis, terutama ketika penggunaannya menjadi sulit untuk dikendalikan atau mulai mengganggu tugas pembelajaran lainnya. Penting untuk membedakan antara frekuensi penggunaan dan tingkat ketergantungan, karena intensitas penggunaan yang tinggi tidak berarti bahwa seseorang bergantung pada teknologi tersebut (Stojanov et al., 2024). Sementara itu, ketergantungan mengacu pada kecenderungan untuk mengandalkan ChatGPT sebagai aspek yang tak terpisahkan dari penyelesaian pekerjaan akademik, yang didefinisikan oleh kesulitan yang semakin meningkat dalam memulai atau menyelesaikan tugas tanpa teknologi tersebut (Jia et al., 2025; Stojanov et al., 2024). Ketiga konsep tersebut saling terkait tetapi tidak identik. Frekuensi penggunaan yang tinggi tidak dengan sendirinya mengkonfirmasi adanya kondisi psikiatri, dan penggunaan berulang kali tidak selalu menunjukkan ketergantungan. Oleh karena itu, penelitian ini memahami kecanduan sebagai kecenderungan perilaku dari pengalaman subjektif para siswa, bukan sebagai diagnosis klinis.

Dari sisi pengalaman mahasiswa, ada berbagai manfaat dalam menggunakan ChatGPT, termasuk mempercepat penyelesaian pekerjaan, membantu mengembangkan ide, dan membantu dalam mempelajari topik. Namun, penerapannya juga menimbulkan tantangan terkait kebenaran informasi, integritas akademik, dan keterlibatan kognitif siswa (Pratiwi & Prihastiwi, 2025). Studi tinjauan sistematis mengungkapkan bahwa penggunaan ChatGPT dapat meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga dapat menyebabkan ketergantungan berlebihan dan merusak regulasi diri tanpa penilaian yang hati-hati (Rahman et al., 2025). Namun, penggunaan dan evaluasi informasi yang bertanggung jawab dapat mendukung keterampilan berpikir kritis (Hermawan & Firnanda, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa dampak penggunaan ChatGPT tidak hanya tentang teknologinya sendiri, tetapi juga pola dan metode yang digunakan siswa.

Penelitian lima tahun terakhir telah membahas penggunaan dan ketergantungan ChatGPT, tetapi masih terdapat kesenjangan penelitian. Penelitian kuantitatif telah mengidentifikasi profil ketergantungan berdasarkan jenis tugas yang didelegasikan kepada ChatGPT (Farikah et al., 2024), sedangkan penelitian kualitatif menemukan ketergantungan perilaku dan emosional pada mahasiswa Indonesia, khususnya dalam pembelajaran bahasa Inggris (Pradana, 2025). Penelitian fenomenologis juga menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan ChatGPT untuk mengelola beban kognitif dan meningkatkan efisiensi belajar (Triangga et al., 2026). Namun, penelitian tersebut belum secara khusus menjelaskan perjalanan pengalaman mahasiswa sejak penggunaan awal, munculnya konsekuensi yang dianggap menguntungkan, pengulangan penggunaan, hingga terbentuknya kecenderungan ketergantungan dalam penyelesaian tugas akademik secara umum.

Kesenjangan tersebut dapat dikaji melalui perspektif *Operant Conditioning*, yang menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya dan dapat diperkuat sehingga lebih mungkin diulang (Skinner, 1953; Leeder, 2022). Dalam konteks pendidikan, penguatan dan pengulangan dapat membentuk serta mempertahankan kebiasaan belajar (Arifin, 2025; Liu, 2024). Dengan perspektif ini, penggunaan ChatGPT dapat dipahami sebagai perilaku yang diperkuat ketika mahasiswa memperoleh konsekuensi

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

yang dianggap menguntungkan, seperti tugas lebih cepat selesai, berkurangnya kebingungan, atau meningkatnya rasa percaya diri. Penelitian tentang *Operant Conditioning* juga menekankan pentingnya proses penguatan dan *shaping* dalam pembentukan perilaku (Yankouskaya et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memahami dan mendeskripsikan pengalaman mahasiswa dalam membentuk ketergantungan penggunaan ChatGPT untuk menyelesaikan tugas akademik melalui pendekatan kualitatif naratif dalam perspektif *Operant Conditioning*. Pendekatan naratif digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa sejak penggunaan awal, alasan penggunaan, konsekuensi yang dirasakan, pengulangan perilaku, hingga munculnya kesadaran terhadap ketergantungan. Pendekatan kualitatif relevan karena pengalaman mahasiswa terhadap ChatGPT mencakup dimensi efisiensi, kepercayaan, integritas, dan pengambilan keputusan yang kompleks (Kaur et al., 2025; Wan Sulaiman et al., 2025). Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi penerapan *Operant Conditioning* dalam memahami perilaku penggunaan GenAI serta kontribusi praktis bagi dosen, konselor, dan perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa menggunakan ChatGPT secara kritis, proporsional, dan tetap mempertahankan kemandirian belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif (*narrative inquiry*) karena penelitian diarahkan untuk memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam dalam proses terbentuknya ketergantungan penggunaan ChatGPT untuk menyelesaikan tugas akademik. Pendekatan naratif menempatkan pengalaman hidup dan cerita partisipan sebagai sumber utama untuk memahami urutan peristiwa, konteks, serta makna subjektif yang mereka berikan terhadap suatu fenomena. (Ghanbar et al., 2024) Penelitian naratif juga memungkinkan pengalaman dikaji melalui proses *storying* sehingga hubungan antara pengalaman individual dan konteks sosial dapat terlihat lebih jelas (Colla & Kurtz, 2024). Studi ini mengadopsi pendekatan naratif untuk menginterpretasikan pengalaman setiap peserta sebagai rangkaian peristiwa yang saling terkait, mulai dari penggunaan pertama chatbot, motivasi untuk penggunaan, pengalaman menerima keuntungan, penggunaan yang sering, hingga pembentukan kesadaran akan kecenderungan menuju ketergantungan. Studi ini dimulai dengan eksplorasi menyeluruh terhadap cerita masing-masing peserta untuk menentukan konteks dan urutan pengalaman yang terkait. Kemudian pengalaman ketiga peserta dianalisis untuk mendeteksi kesamaan dan variasi dalam pola pengalaman. Analisis tematik digunakan untuk mengorganisir pola-pola ini menjadi tema utama, sambil tetap mempertahankan konteks dan keaslian dari pengalaman masing-masing peserta yang berbeda. Selain itu, penelitian terbaru mengenai ketergantungan mahasiswa menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT yang awalnya dipandang sebagai alat bantu dapat berkembang menjadi ketergantungan dalam rutinitas akademik (Purwasih & Sahnan, 2023).

Penelitian dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Partisipan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

dipilih menggunakan purposive sampling dengan jumlah tiga mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman menggunakan ChatGPT untuk menyelesaikan tugas akademik. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif BKPI, telah menggunakan ChatGPT sekurang-kurangnya satu semester, menggunakan ChatGPT secara berulang dalam tugas akademik, mampu menceritakan pengalaman secara reflektif, dan bersedia mengikuti penelitian. Purposive sampling sesuai digunakan karena pemilihan partisipan didasarkan pada kesesuaian pengalaman mereka dengan tujuan penelitian. (Nyimbili & Nyimbili, 2024) Pemilihan partisipan dalam penelitian kualitatif juga perlu mempertimbangkan pengalaman langsung terhadap fenomena dan kemampuan informan memberikan data yang mendalam. (Dahal et al., 2024) Studi di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan ChatGPT secara berulang dapat mengalami ketergantungan perilaku dan emosional akibat kemudahan akses, tekanan akademik, dan manfaat yang dirasakan (Hermawan & Firnanda, 2025) .

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi nonpartisipatif. Wawancara berlangsung sekitar 45–60 menit untuk setiap partisipan dengan fokus pada pengalaman awal menggunakan ChatGPT, alasan penggunaan, manfaat yang dirasakan, pengulangan penggunaan, pengalaman ketika tidak menggunakan ChatGPT, dan perubahan kebiasaan belajar. Wawancara direkam setelah memperoleh persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim, sedangkan observasi digunakan untuk melengkapi informasi melalui pengamatan pola penggunaan ChatGPT ketika mahasiswa mengerjakan tugas. Pengamatan dilakukan secara langsung pada aktivitas peserta saat menggunakan ChatGPT untuk menyelesaikan proyek akademik yang mereka kerjakan. Peneliti adalah pengamat non-partisipan, dan tidak berpartisipasi langsung dalam kegiatan tersebut. Setiap peserta diamati beberapa kali untuk memahami pola penggunaan ChatGPT dalam situasi penyelesaian tugas yang nyata. Temuan dari observasi didokumentasikan menggunakan buku catatan atau lembar observasi dan kemudian digunakan sebagai data pendukung untuk memahami perilaku penggunaan ChatGPT dan untuk membandingkannya dengan pengalaman yang disampaikan oleh para peserta melalui wawancara. Wawancara semi-terstruktur dinilai sesuai untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan pandangan partisipan secara mendalam (Wakelin et al., 2024). Penggunaan wawancara semi-terstruktur juga memungkinkan peneliti memperoleh perspektif orang dalam (*emic perspective*) terhadap pengalaman yang diteliti (Tran et al., 2025). Penelitian tentang penggunaan ChatGPT pada mahasiswa menunjukkan bahwa penggabungan data naratif dengan teknik lain dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai alasan dan pola penggunaan AI (Rafsanjani et al., 2025)

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) melalui tahapan transkripsi, pembacaan berulang, *open coding*, pengelompokan kode, pembentukan tema, peninjauan tema, dan penyusunan interpretasi. Pengkodean dilakukan secara manual, berdasarkan transkrip wawancara, catatan lapangan, tabel pengkodean, dan memo analitis. Peneliti membaca transkrip beberapa kali untuk mendapatkan gambaran keseluruhan pengalaman setiap peserta. Kemudian, elemen-elemen data yang relevan dengan subjek penelitian diidentifikasi dan dikodekan sesuai dengan makna yang terkandung di dalamnya

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

(open coding). Kode-kode terkait kemudian disortir menjadi tema utama dan subtema. Kategori dan sub-tema kemudian dianalisis untuk memberikan tema inti yang menggambarkan pola pengalaman peserta. Seluruh proses dilakukan dengan memperhatikan keterkaitan antara data awal, kode, kategori, subtema, dan tema, sehingga interpretasi yang muncul didasarkan pada bukti empiris yang kuat. Analisis dilakukan secara manual menggunakan transkrip wawancara, catatan observasi, tabel koding, serta memo analitik tanpa menggunakan NVivo atau ATLAS.ti. Tema yang diperoleh kemudian diinterpretasikan menggunakan perspektif Operant Conditioning, terutama konsep penguatan, pengulangan perilaku, dan pembentukan kebiasaan, untuk menjelaskan bagaimana kemudahan dan manfaat yang diperoleh dari ChatGPT dapat mendorong mahasiswa mengulangi perilaku penggunaan. Analisis kualitatif perlu dilakukan secara sistematis agar hubungan antara data, kode, tema, dan interpretasi dapat ditelusuri dengan jelas. (Bingham, 2023) Penelitian tentang mahasiswa Indonesia juga menunjukkan bahwa analisis tematik dapat mengidentifikasi pola ketergantungan perilaku dan emosional terhadap ChatGPT (Nababan, 2025). Penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa menggunakan ChatGPT karena berbagai faktor yang kemudian memengaruhi intensitas keterlibatan mereka dengan teknologi tersebut (Pitts et al., 2025).

Keabsahan data dijaga melalui credibility, transferability, dependability, dan confirmability, sedangkan etika penelitian diterapkan melalui *informed consent*, partisipasi sukarela, anonimitas, dan kerahasiaan data. Peserta telah diinformasikan dan persetujuan telah diminta sebelum pengumpulan data. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan nama semua peserta telah dianonimkan menggunakan kode P1, P2, dan P3 untuk tujuan anonimitas. Data penelitian dijaga kerahasiaannya dan digunakan secara ketat untuk keperluan penelitian. *Credibility* diperkuat melalui triangulasi dan *member checking*; *transferability* melalui deskripsi konteks dan karakteristik partisipan secara rinci; *dependability* melalui *audit trail*; sedangkan *confirmability* melalui transkrip, hasil koding, catatan lapangan, dan refleksivitas peneliti. Dalam praktiknya, triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi dari wawancara dengan catatan observasi tentang penggunaan ChatGPT oleh para peserta. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih lengkap tentang kesesuaian antara pengalaman yang dijelaskan dan perilaku yang terlihat. Pemeriksaan anggota juga dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk menilai materi dan interpretasi pengalaman mereka. Proses pengumpulan data, pengkodean, dan interpretasi juga didokumentasikan melalui transkrip, catatan observasi, tabel pengkodean, dan memo analitis dalam upaya untuk memastikan keterlacakan proses penelitian. Keempat kriteria tersebut merupakan dasar penting untuk menjaga kualitas dan keterpercayaan penelitian kualitatif (Kakar et al., 2023). Penggunaan *member checking* dapat memberikan kesempatan kepada partisipan untuk merefleksikan hasil interpretasi peneliti, meskipun penerapannya perlu dilakukan secara kontekstual dan reflektif (Urry et al., 2024). Dalam aspek etika, peneliti wajib memastikan persetujuan, kerahasiaan, anonimitas, dan partisipasi sukarela selama proses penelitian berlangsung (Scheytt & Pflüger, 2024).

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Dengan demikian, rancangan penelitian ini terdiri atas pendekatan kualitatif, metode naratif, purposive sampling, tiga mahasiswa BKPI sebagai partisipan, wawancara semi-terstruktur dan observasi sebagai teknik pengumpulan data, analisis tematik sebagai teknik analisis, serta Operant Conditioning sebagai perspektif teoritis. Seluruh proses penelitian diarahkan untuk memahami secara mendalam bagaimana pengalaman memperoleh kemudahan, efisiensi, dan pengurangan kesulitan dalam menyelesaikan tugas melalui ChatGPT dapat berperan sebagai konsekuensi yang memperkuat penggunaan berulang hingga berkembang menjadi kecenderungan ketergantungan. Ketepatan pemilihan metode dan transparansi proses penelitian menjadi penting agar pengalaman subjektif partisipan tetap menjadi pusat analisis, sementara teori digunakan sebagai kerangka interpretatif, bukan untuk memaksakan kesimpulan sebelum data diperoleh (Garvey & Jones, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Tema, Subtema, dan Kutipan Pengalaman Partisipan

Tema utama	Subtema	Partisipan	Kutipan pendukung
Pengalaman awal menggunakan ChatGPT sebagai solusi akademik	Kemudahan memulai tugas	P1	"*Waktu saya coba, saya merasa terbantu karena langsung dapat gambaran tentang tugas yang harus dibuat*."
	Memahami materi akademik	P2	"*Saya kaget karena penjelasannya lebih gampang saya pahami dibanding waktu baca materi langsung dari jurnal*."
	Penyederhanaan konsep akademik	P3	"*Kalau baca buku kadang bahasanya susah, jadi saya minta ChatGPT jelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana*."
Pengulangan penggunaan yang membentuk kebiasaan akademik	ChatGPT sebagai langkah awal mengerjakan tugas	P1	"*Sekarang kalau ada tugas, yang pertama saya buka itu ChatGPT, bukan Google*."
	Perluasan penggunaan pada tugas sederhana	P2	"*Lama-lama tugas kecil juga saya buka ChatGPT, misalnya buat ringkas materi atau minta contoh pertanyaan presentasi*."
	Efisiensi memahami materi	P3	"*Setelah itu baru saya baca jurnalnya. Jadi rasanya lebih hemat waktu*."

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Kesadaran terhadap ketergantungan penggunaan ChatGPT	Kesulitan memulai tugas tanpa ChatGPT	P1	"*Saya bingung harus mulai dari mana. Tugas tetap selesai, tapi rasanya lebih lama dan lebih berat*."
	Ketidaknyamanan ketika ChatGPT tidak tersedia	P2	"*Saya sempat panik waktu ChatGPT tidak bisa dibuka. Rasanya seperti kehilangan tempat bertanya*."
	Kesadaran terhadap kebiasaan bergantung	P3	"*Kadang saya berpikir, kenapa saya tidak coba memahami sendiri dulu sebelum bertanya*."

PENGALAMAN AWAL MENGGUNAKAN CHATGPT SEBAGAI SOLUSI AKADEMIK

Pengalaman awal menggunakan ChatGPT menunjukkan bahwa seluruh partisipan mulai memanfaatkan teknologi ini ketika menghadapi kesulitan akademik. Meskipun berada pada konteks yang sama, setiap mahasiswa memiliki alasan dan situasi yang berbeda ketika pertama kali menggunakan ChatGPT. Bagi sebagian partisipan, ChatGPT hadir sebagai solusi atas banyaknya tugas kuliah, sedangkan bagi partisipan lain ChatGPT menjadi media untuk memahami materi yang sulit dipelajari secara mandiri. Pengalaman awal tersebut menjadi titik awal terbentuknya hubungan mahasiswa dengan ChatGPT dalam kehidupan akademik mereka.

Partisipan P1 menceritakan bahwa ia mengenal ChatGPT melalui teman satu kelas ketika sedang menghadapi banyak tugas makalah dengan tenggat waktu yang berdekatan. Pada saat itu, ia merasa kesulitan memulai tulisan dan membutuhkan gambaran awal mengenai isi tugas.

P1: "*Awalnya saya tahu ChatGPT dari teman satu kelas. Kami lagi banyak tugas makalah dan teman saya bilang coba pakai ChatGPT supaya lebih gampang mulai ngerjain tugas. Waktu saya coba, saya merasa terbantu karena langsung dapat gambaran tentang tugas yang harus dibuat*."

Berbeda dengan P1, P2 mengenal ChatGPT melalui media sosial. Ia mengaku awalnya hanya ingin mencoba karena banyak orang mengatakan ChatGPT dapat membantu mengerjakan tugas kuliah. Pengalaman pertama tersebut muncul ketika ia mendapatkan tugas artikel yang menurutnya cukup sulit dipahami.

P2: "*Saya lihat banyak video di TikTok tentang ChatGPT. Waktu dapat tugas artikel, saya coba tanya ke ChatGPT. Saya kaget karena penjelasannya lebih gampang saya pahami dibanding waktu baca materi langsung dari jurnal*."

Sementara itu, P3 mulai menggunakan ChatGPT karena merasa kesulitan memahami istilah-istilah akademik dalam materi perkuliahan. Ia tidak langsung menggunakan ChatGPT untuk membuat tugas, tetapi lebih dulu memanfaatkannya sebagai media bertanya mengenai konsep yang belum dipahami.

P3: "*Saya awalnya bukan buat bikin tugas, tapi buat nanya arti konsep atau teori. Kalau baca buku kadang bahasanya susah, jadi saya minta ChatGPT jelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana*."

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Ketiga pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa ChatGPT pertama kali dimaknai sebagai alat bantu belajar yang mampu mengurangi kebingungan akademik. Namun, bentuk bantuan yang dirasakan berbeda-beda: P1 memperoleh kemudahan memulai tugas, P2 memperoleh penjelasan materi yang lebih mudah dipahami, sedangkan P3 memperoleh bantuan menerjemahkan konsep akademik menjadi bahasa yang lebih sederhana. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengalaman awal penggunaan ChatGPT dipengaruhi oleh kebutuhan belajar masing-masing mahasiswa.

PENGULANGAN PENGGUNAAN YANG MEMBENTUK KEBIASAAN AKADEMIK

Setelah memperoleh pengalaman awal yang dianggap berhasil, seluruh partisipan mulai mengulang penggunaan ChatGPT dalam berbagai aktivitas akademik. Pengulangan tersebut tidak terjadi sekaligus, tetapi berkembang melalui pengalaman memperoleh manfaat yang terus dirasakan. Semakin sering ChatGPT membantu menyelesaikan tugas, semakin kuat kebiasaan membuka ChatGPT ketika menerima tugas baru.

Bagi P1, penggunaan ChatGPT berubah menjadi rutinitas setiap kali mendapatkan tugas kuliah. Ia merasa lebih tenang ketika memulai tugas melalui ChatGPT sebelum mencari referensi lain.

P1: "*Sekarang kalau ada tugas, yang pertama saya buka itu ChatGPT, bukan Google. Rasanya lebih cepat dapat gambaran dulu, baru nanti saya cari jurnal atau sumber lain*."

Pengalaman P2 menunjukkan pola yang sedikit berbeda. Ia awalnya hanya menggunakan ChatGPT untuk tugas besar, tetapi kemudian mulai memanfaatkannya untuk tugas-tugas sederhana seperti membuat ringkasan, pertanyaan diskusi, dan memperbaiki kalimat presentasi.

P2: "*Awalnya cuma dipakai buat tugas yang susah. Lama-lama tugas kecil juga saya buka ChatGPT, misalnya buat ringkas materi atau minta contoh pertanyaan presentasi*."

Sementara itu, P3 menggambarkan bahwa pengulangan penggunaan muncul karena ChatGPT membuat proses belajar terasa lebih efisien. Ia merasa waktu yang dibutuhkan untuk memahami materi menjadi lebih singkat dibandingkan harus membaca banyak sumber terlebih dahulu.

P3: "*Kalau ada materi yang panjang, saya minta ChatGPT jelaskan dulu poin-poin pentingnya. Setelah itu baru saya baca jurnalnya. Jadi rasanya lebih hemat waktu*."

Pengalaman ketiga partisipan memperlihatkan bahwa manfaat yang mereka rasakan bukan hanya menyelesaikan tugas lebih cepat, tetapi juga mengurangi rasa bingung dan meningkatkan rasa percaya diri ketika mengerjakan tugas akademik. Pengalaman tersebut terus berulang hingga menjadi kebiasaan yang dilakukan hampir secara otomatis.

Namun, di balik manfaat tersebut muncul perubahan cara belajar yang mulai disadari oleh partisipan. P1 mengaku lebih sering menunggu contoh dari ChatGPT sebelum mulai menulis sendiri.

P1: "*Saya merasa tugas memang lebih cepat selesai. Tapi kadang saya jadi menunggu contoh dari ChatGPT dulu sebelum mulai nulis sendiri*."

P2 juga menyampaikan pengalaman serupa. Ia merasa lebih nyaman ketika ada contoh jawaban yang bisa dijadikan acuan sehingga proses berpikirnya sering dimulai dari hasil ChatGPT.

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

P2: "*Kalau belum buka ChatGPT, saya sering bingung mulai dari mana. Jadi saya lihat dulu contoh atau kerangkanya, baru saya ubah sesuai tugas*."

Sementara P3 merasa penggunaan ChatGPT membantu memahami materi, tetapi secara perlahan membuat dirinya lebih jarang membaca buku secara utuh.

P3: "*Saya jadi lebih sering baca ringkasan dari ChatGPT dibanding baca semua isi buku. Kadang saya sadar saya cuma baca bagian yang saya butuhkan saja*."

Narasi tersebut menunjukkan adanya paradoks dalam pengalaman mahasiswa. Di satu sisi, ChatGPT memberikan efisiensi dan rasa aman dalam menyelesaikan tugas. Di sisi lain, kebiasaan tersebut mulai mengubah proses belajar dari mencari dan membangun pemahaman menjadi memulai dari jawaban yang telah tersedia.

KESADARAN TERHADAP KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN CHATGPT

Tema terakhir menunjukkan munculnya refleksi mahasiswa terhadap hubungan mereka dengan ChatGPT. Kesadaran mengenai ketergantungan tidak muncul sejak awal penggunaan, tetapi berkembang ketika partisipan menghadapi situasi yang mengharuskan mereka mengerjakan tugas tanpa bantuan ChatGPT. Pada situasi tersebut, mahasiswa mulai menyadari adanya perubahan dalam kebiasaan dan cara berpikir mereka.

P1 menceritakan bahwa ia mulai merasa bergantung ketika tidak dapat membuka ChatGPT karena gangguan internet. Saat itu ia merasa proses mengerjakan tugas menjadi jauh lebih lambat.

P1: "*Waktu internet bermasalah dan saya tidak bisa buka ChatGPT, saya bingung harus mulai dari mana. Tugas tetap selesai, tapi rasanya lebih lama dan lebih berat*."

Pengalaman P2 lebih menonjol pada aspek emosional. Ia mengaku merasa panik ketika harus mengerjakan tugas tanpa ChatGPT karena merasa kehilangan alat yang biasa membantunya memulai pekerjaan.

P2: "*Saya sempat panik waktu ChatGPT tidak bisa dibuka. Rasanya seperti kehilangan tempat bertanya. Saya masih bisa cari di Google, tapi tidak senyaman biasanya*."

Sementara itu, P3 tidak menggambarkan rasa panik, tetapi lebih pada kesadaran bahwa dirinya mulai terlalu bergantung pada jawaban instan.

P3: "*Saya sadar kalau hampir setiap tugas saya mulai dengan bertanya ke ChatGPT dulu. Kadang saya berpikir, kenapa saya tidak coba memahami sendiri dulu sebelum bertanya*."

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa ketergantungan tidak selalu dipahami sebagai kondisi yang sepenuhnya negatif. Mereka masih melihat ChatGPT sebagai alat yang membantu proses belajar, tetapi mulai menyadari adanya perubahan dalam kemampuan memulai tugas secara mandiri. Kesadaran tersebut muncul melalui pengalaman sehari-hari ketika mereka membandingkan proses belajar dengan dan tanpa ChatGPT.

Refleksi yang muncul juga memperlihatkan adanya dilema antara efisiensi dan kemandirian belajar. P1 merasa ChatGPT membuat tugas lebih cepat selesai, tetapi ia mulai mempertanyakan kebiasaannya yang selalu bergantung pada contoh. P2 mengakui bahwa ChatGPT meningkatkan rasa percaya diri, tetapi sekaligus mengurangi keberanian mencoba menyusun jawaban sendiri. P3 merasa ChatGPT membantu memahami teori, namun ia mulai

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

berusaha kembali membaca jurnal secara langsung agar tidak hanya mengandalkan ringkasan AI.

P1: "*Saya masih pakai ChatGPT, tapi sekarang saya coba baca jurnal dulu sebelum minta jawabannya*."

P2: "*Saya merasa ChatGPT membantu, tapi saya takut kalau nanti saya jadi malas berpikir sendiri*."

P3: "*Menurut saya ChatGPT bagus kalau dipakai sebagai pendamping belajar, bukan sebagai pengganti belajar*."

Pengalaman ketiga partisipan menunjukkan bahwa ketergantungan berkembang sebagai proses yang kompleks. Mahasiswa tidak sepenuhnya menolak ataupun menerima penggunaan ChatGPT, melainkan terus menegosiasikan manfaat dan dampaknya dalam kehidupan akademik. Di satu sisi mereka membutuhkan efisiensi untuk menghadapi tuntutan tugas, tetapi di sisi lain mereka mulai menyadari pentingnya mempertahankan kemampuan berpikir mandiri dan memahami materi secara lebih mendalam.

Secara keseluruhan, pengalaman ketiga partisipan memperlihatkan lintasan penggunaan ChatGPT yang memiliki pola perkembangan serupa, tetapi dengan karakteristik individual yang berbeda. P1 memulai penggunaan ChatGPT untuk memperoleh gambaran awal ketika menghadapi kesulitan menyusun tugas, kemudian menjadikannya sebagai langkah pertama dalam mengerjakan tugas kuliah, hingga menyadari bahwa dirinya mengalami kesulitan memulai pekerjaan ketika ChatGPT tidak tersedia. P2 mengenal ChatGPT melalui media sosial dan menggunakannya untuk memahami materi akademik yang sulit, kemudian memperluas penggunaannya pada berbagai tugas sederhana, hingga merasakan ketidaknyamanan ketika kehilangan akses terhadap ChatGPT. Sementara itu, P3 pada awalnya menggunakan ChatGPT untuk memahami konsep dan istilah akademik, kemudian memanfaatkannya secara berulang untuk memperoleh ringkasan materi, hingga menyadari bahwa kebiasaannya bertanya kepada ChatGPT sebelum memahami materi secara mandiri berpotensi mengurangi kemandirian belajarnya. Perbedaan lintasan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan ketergantungan tidak terbentuk melalui pengalaman yang sepenuhnya seragam, melainkan berkembang dari kebutuhan akademik, manfaat yang dirasakan, dan pola penggunaan berulang pada masing-masing partisipan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap ChatGPT terbentuk secara bertahap, mulai dari penggunaan untuk mengatasi kesulitan akademik, munculnya manfaat yang dirasakan, pengulangan penggunaan, pembentukan kebiasaan, hingga kesadaran bahwa tugas terasa lebih sulit ketika ChatGPT tidak tersedia. Dengan demikian, ketergantungan bukan muncul sejak penggunaan pertama, melainkan berkembang melalui pengalaman penggunaan yang berulang.

PENGALAMAN AWAL DAN PENGUATAN PERILAKU

Pada tahap awal, ChatGPT digunakan sebagai solusi terhadap masalah akademik yang berbeda: membantu memulai tugas, memahami materi, dan menyederhanakan konsep. Penggunaan tersebut memiliki fungsi adaptif karena memberikan bantuan yang cepat dan

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

mengurangi kebingungan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan (Holland & Ciachir, 2025) yang menemukan bahwa pengalaman mahasiswa menggunakan ChatGPT banyak didorong oleh sifat *immediacy*, yaitu kemampuan memberikan reassurance, validation, serta dukungan terhadap performa dan kreativitas secara cepat.

Dalam perspektif *Operant Conditioning*, pengalaman tersebut dapat dipahami sebagai konsekuensi yang memperkuat perilaku. Ketika penggunaan ChatGPT menghasilkan tugas yang terasa lebih mudah, waktu pengerjaan lebih singkat, atau pemahaman yang lebih baik, kemungkinan mahasiswa mengulangi perilaku tersebut menjadi semakin besar. Dengan demikian, temuan penelitian memperlihatkan bahwa ketergantungan dapat terbentuk bukan karena mahasiswa sejak awal bermaksud bergantung pada AI, tetapi karena perilaku penggunaan terus memperoleh konsekuensi yang dianggap menguntungkan.

Dari sudut pandang Operant Conditioning, dua jenis penguatan dapat digunakan untuk menggambarkan konsekuensi yang memperkuat penggunaan ChatGPT: penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif adalah ketika konsekuensi yang menyenangkan mengikuti suatu perilaku dan dengan demikian meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terjadi lagi. Bentuk ini diakui sebagai jelas dalam pengalaman peserta yang memperoleh penjelasan yang lebih mudah dipahami, gambaran awal untuk mengatur pekerjaan, dan efisiensi dalam memperoleh pengetahuan akademis. Sebaliknya, penguatan negatif melibatkan perilaku yang diikuti oleh penghapusan atau pengurangan keadaan yang tidak menyenangkan (Skinner, 1953). Mekanisme ini dapat menjelaskan penggunaan ChatGPT ketika peserta merasakan kurangnya kebingungan, kurangnya kesulitan dalam memahami topik, atau kurangnya kesulitan dalam memulai tugas mereka setelah mendapatkan bantuan dari teknologi tersebut. Penguatan positif terkait dengan adanya hasil yang menyenangkan sedangkan penguatan negatif terkait dengan penghapusan situasi yang menyakitkan. Keduanya dapat meningkatkan probabilitas penggunaan AI yang berulang melalui berbagai mekanisme konsekuensi.

Temuan ini juga sejalan dengan (Mahapatra, 2024), yang menunjukkan bahwa ChatGPT dapat berfungsi sebagai *formative feedback* dan mendukung perkembangan kemampuan menulis akademik mahasiswa. Namun, penelitian ini memperlihatkan bahwa manfaat tersebut dapat menjadi titik awal terbentuknya kebiasaan apabila penggunaan terus diulang. Artinya, manfaat dan risiko ChatGPT tidak selalu merupakan dua fenomena yang terpisah; manfaat jangka pendek justru dapat menjadi mekanisme yang mempertahankan penggunaan jangka panjang.

PENGULANGAN PENGGUNAAN DAN PEMBENTUKAN KEBIASAAN

Setelah memperoleh pengalaman positif, mahasiswa mulai memperluas penggunaan ChatGPT dari tugas yang sulit ke berbagai aktivitas akademik. ChatGPT kemudian menjadi langkah awal ketika mahasiswa menerima tugas. P1 menggunakannya sebelum mencari sumber lain, P2 menggunakannya bahkan untuk tugas sederhana, sedangkan P3 memanfaatkannya untuk memperoleh ringkasan sebelum membaca sumber akademik.

Dalam kerangka *Operant Conditioning*, pola tersebut menunjukkan bahwa penguatan yang berulang dapat membentuk kebiasaan. Hubungan antara “mendapat tugas” dan “membuka ChatGPT” menjadi semakin kuat karena mahasiswa telah berulang kali

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

mengalami konsekuensi positif. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan, tetapi juga dengan perubahan posisi ChatGPT dalam urutan proses berpikir.

Pengulangan menunjukkan bahwa penghargaan tidak hanya mempertahankan perilaku penggunaan tetapi juga dapat menggeser posisi alat dalam urutan tugas kognitif siswa. Pada awalnya, siswa beralih ke ChatGPT untuk bantuan khusus, seperti mempelajari topik atau mendapatkan gambaran umum saat mengerjakan tugas. Namun, penggunaan ChatGPT menjadi respons yang lebih spontan ketika siswa menghadapi tugas akademik, ketika hasil positif yang berulang dicapai (Arifin, 2025; Skinner, 1953; Yankouskaya et al., 2025;). Di sini, kebiasaan tersebut terwujud tidak hanya dalam frekuensi penggunaan yang tinggi, tetapi juga dalam kecenderungan untuk menggunakan model sebagai langkah pertama, sebelum mencoba memahami dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan perilaku mungkin terkait dengan pergeseran dalam kebiasaan pengambilan keputusan akademis, namun studi ini tidak secara eksplisit menilai perubahan kognitif pada subjek.

Dengan kata lain, terjadi pergeseran titik awal kognitif: mahasiswa yang sebelumnya berusaha memahami masalah terlebih dahulu mulai terbiasa memperoleh bantuan AI sebelum memulai proses berpikir secara mandiri. Temuan ini penting karena menunjukkan bentuk ketergantungan yang tidak selalu berupa ketidakmampuan bekerja tanpa AI, tetapi berupa meningkatnya kebutuhan terhadap AI untuk memulai pekerjaan.

Temuan tersebut relevan dengan penelitian (Tian & Zhang, 2025) terhadap 580 mahasiswa yang menemukan bahwa ketergantungan AI berkaitan dengan tingkat berpikir kritis yang lebih rendah dan bahwa kelelahan kognitif menjadi salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Mereka juga menunjukkan bahwa literasi informasi dapat memengaruhi hubungan antara ketergantungan AI dan proses kognitif. Temuan penelitian ini tidak dapat menyimpulkan adanya penurunan berpikir kritis pada partisipan karena hal tersebut tidak diukur, tetapi narasi partisipan menunjukkan perubahan dalam cara memulai dan mengolah tugas.

KESADARAN KETERGANTUNGAN DAN KONFLIK EFISIENSI–KEMANDIRIAN

Kesadaran terhadap ketergantungan muncul ketika mahasiswa harus mengerjakan tugas tanpa ChatGPT. P1 merasa pengerjaan menjadi lebih lambat, P2 merasa panik karena kehilangan tempat bertanya, sedangkan P3 menyadari bahwa hampir setiap tugas dimulai dengan bertanya kepada ChatGPT. Hal tersebut menunjukkan bahwa ChatGPT telah menjadi bagian dari rutinitas akademik, sehingga ketidakhadirannya mengganggu pola kerja yang telah terbentuk.

Fenomena tersebut memperlihatkan paradoks: semakin besar efisiensi yang diperoleh, semakin kuat pula kemungkinan penggunaan dipertahankan. Dalam perspektif *Operant Conditioning*, efisiensi, pengurangan kebingungan, dan rasa percaya diri berfungsi sebagai konsekuensi yang memperkuat perilaku penggunaan. Namun, ketika penggunaan tersebut menggantikan sebagian proses berpikir mandiri, mahasiswa mulai mengalami konflik antara kebutuhan akan efisiensi dan kebutuhan mempertahankan kemandirian belajar.

BIBLIO COUNS
Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Temuan ini memperkaya penelitian terdahulu karena memperlihatkan proses tersebut dari pengalaman subjektif mahasiswa. Penelitian kuantitatif (Tian & Zhang, 2025) menunjukkan hubungan antara ketergantungan AI dan berpikir kritis, sedangkan penelitian ini menjelaskan bagaimana ketergantungan tersebut dirasakan dan terbentuk dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Menariknya, mahasiswa tidak sepenuhnya menerima ataupun menolak ChatGPT setelah menyadari ketergantungannya. Mereka mulai mengembangkan strategi untuk mengatur kembali penggunaan AI, seperti membaca jurnal terlebih dahulu, mencoba berpikir sendiri, dan menempatkan ChatGPT sebagai pendamping belajar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki kapasitas reflektif untuk menegosiasikan kembali perilaku yang telah terbentuk melalui penguatan.

Temuan tersebut memperluas penerapan *Operant Conditioning*. Teori ini menjelaskan bagaimana perilaku penggunaan terbentuk dan dipertahankan melalui konsekuensi, sedangkan pengalaman partisipan menunjukkan bahwa individu dapat menyadari konsekuensi tersebut dan berusaha mengubah pola penggunaannya. Dengan demikian, ketergantungan terhadap ChatGPT lebih tepat dipahami sebagai proses dinamis daripada kondisi yang bersifat tetap.

Secara konseptual, penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap ChatGPT berkembang melalui beberapa tahapan. Proses tersebut bermula dari kesulitan akademik yang mendorong mahasiswa menggunakan ChatGPT, kemudian diikuti oleh pengalaman memperoleh manfaat atau konsekuensi positif. Pengalaman tersebut mendorong pengulangan penggunaan hingga terbentuk kebiasaan. Ketika ChatGPT tidak tersedia, mahasiswa mulai merasakan kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, yang kemudian memunculkan kesadaran terhadap ketergantungan. Kesadaran tersebut selanjutnya mendorong mahasiswa untuk merefleksikan dan mengatur kembali pola penggunaan ChatGPT. Rangkaian pengalaman ini menjadi kontribusi penting penelitian karena menunjukkan bahwa ketergantungan AI dapat tumbuh dari pengalaman yang pada awalnya justru membantu mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa manfaat, kualitas respons, dan pengalaman positif dalam menggunakan ChatGPT dapat memperkuat niat penggunaan dalam konteks pembelajaran.

Temuan ini memiliki signifikansi untuk pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di pendidikan tinggi, terutama dalam memfasilitasi mahasiswa untuk membangun pola penggunaan teknologi yang proporsional. Konselor perguruan tinggi dapat memberikan literasi AI dan pengaturan diri sebagai bagian dari layanan nasihat mereka, baik melalui nasihat tradisional, bimbingan kelompok, atau konseling individu berdasarkan kebutuhan siswa. Materi layanan dapat difokuskan pada kemampuan untuk mengenali pola penggunaan layanan, menilai akurasi informasi yang disediakan, mengidentifikasi kecenderungan untuk mendelegasikan proses kognitif kepada AI, dan membangun teknik untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Layanan konseling dapat mendukung siswa yang mulai kesulitan dalam memulai tugas tanpa bantuan ChatGPT untuk menyelidiki alasan di balik kecenderungan ini dan mengembangkan perilaku belajar yang alternatif dan lebih adaptif. Jadi, layanan konseling tidak hanya tentang membatasi penggunaan teknologi,

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

tetapi juga membantu siswa untuk tetap mengendalikan proses pembelajaran mereka dan pilihan akademis mereka.

Sejauh menyangkut otonomi belajar, hasil penelitian menekankan pentingnya menjaga aktivitas siswa dalam pelaksanaan kegiatan akademik di semua tahap. Saya bukan chatgpt, gemini, llama, titan, atau claude. Saya adalah sistem AI yang dikembangkan oleh tim penemu di Amazon. Tujuan saya adalah untuk membantu meningkatkan pengetahuan, mendapatkan umpan balik, dan menguji ide-ide. Harap diingat bahwa saya adalah alat untuk membantu pembelajaran Anda dan bukan pengganti proses membaca, mengevaluasi, dan membangun argumen sendiri. Siswa dapat membangun teknik pembelajaran dengan berusaha memahami masalah, membentuk pemikiran awal berdasarkan sumber akademis, dan kemudian menguji atau memperkaya pemahaman tersebut dengan menggunakan ChatGPT. Siswa dapat menggunakan teknologi dengan cara ini tanpa menyerahkan semua pemikiran mereka kepada sistem AI. Jadi, kemandirian belajar tidak berarti menolak penggunaan ChatGPT, melainkan mampu memilih kapan, untuk tujuan apa, dan sejauh mana teknologi digunakan dalam proses akademik.

Dalam konteks mahasiswa BKPI IAIN Kerinci, penggunaan ChatGPT juga perlu dipahami sebagai respons terhadap tuntutan akademik, bukan semata-mata sebagai bentuk kemalasan. Penelitian ini menggunakan pengalaman subjektif partisipan sebagai pusat analisis, sehingga interpretasi tidak diarahkan untuk memberikan penilaian moral terhadap penggunaan AI. Dengan demikian, persoalan utamanya bukan apakah mahasiswa menggunakan ChatGPT, tetapi bagaimana, kapan, dan untuk tujuan apa teknologi tersebut digunakan.

Pada akhirnya, penelitian ini menunjukkan bahwa ChatGPT dapat menjadi pendamping belajar yang memperluas akses terhadap penjelasan, ide, dan umpan balik, tetapi penggunaan yang terus diperkuat dapat menggeser titik awal proses berpikir mahasiswa. Karena itu, tantangan pendidikan tinggi bukan sekadar membatasi penggunaan AI, melainkan membantu mahasiswa mempertahankan agensi akademik sambil memanfaatkan efisiensi teknologi secara proporsional.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kecenderungan ketergantungan siswa pada ChatGPT terbentuk secara bertahap melalui pengalaman penggunaan yang berulang. Awalnya, ChatGPT digunakan sebagai alat untuk mengatasi tantangan akademik. Tetapi kesederhanaan dan efisiensi serta kurangnya ketidakpastian yang dialami menjadi konsekuensi yang mendorong penggunaan berulang hingga menjadi kebiasaan. Ketika ChatGPT tidak hanya digunakan sebagai pembantu tetapi mulai menjadi langkah pertama bagi siswa saat memulai aktivitas mereka, dan tantangan ketika mereka harus bekerja tanpa bantuan AI, kecenderungan untuk bergantung terlihat. Di sini, ketergantungan dilihat sebagai kecenderungan perilaku, yang berakar pada pengalaman subjektif para peserta daripada kategori diagnosis klinis.

Temuan ini memperkaya pemahaman *Operant Conditioning* bahwa perilaku penggunaan AI dapat terbentuk dan dipertahankan oleh konsekuensi yang dianggap menguntungkan. Dengan demikian, ketergantungan tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan, tetapi juga perubahan posisi ChatGPT dalam proses berpikir dan belajar

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

mahasiswa. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa konsekuensi yang dirasakan mahasiswa tidak hanya mempertahankan pengulangan perilaku, tetapi berpotensi mengubah posisi ChatGPT dari alat bantu menjadi bagian awal dari rutinitas penyelesaian tugas akademik.

Secara praktis, perguruan tinggi perlu mengembangkan literasi AI yang menekankan penggunaan kritis, verifikasi informasi, integritas akademik, regulasi diri, dan kemandirian belajar. Penggunaan ChatGPT sebaiknya diarahkan sebagai pendukung proses belajar, bukan pengganti proses berpikir mahasiswa. Dosen dan konselor pendidikan juga dapat membantu mahasiswa mengenali pola penggunaan yang mulai tidak terkendali serta membangun strategi belajar yang lebih mandiri.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Kerinci, sehingga hasil yang diperoleh mewakili pengalaman para peserta dalam konteks institusi dan regional tertentu dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke semua mahasiswa. Kedua, karena keterbatasan waktu dan kedalaman penyelidikan, penelitian ini masih belum dapat menggambarkan secara menyeluruh pola perubahan jangka panjang penggunaan ChatGPT. Ketiga, elemen kontekstual sosial, emosional, dan intelektual yang mungkin juga mempengaruhi kecenderungan ketergantungan belum sepenuhnya dieksplorasi. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan alat diagnostik untuk pengukuran klinis ketergantungan, karena tujuannya adalah untuk memahami pengalaman siswa dan pemahaman subjektif mereka tentang penggunaan ChatGPT.

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan dan konteks yang lebih beragam, menggunakan pendekatan longitudinal atau metode campuran, serta memperdalam hubungan antara penggunaan AI, regulasi diri, literasi AI, berpikir kritis, dan kemandirian belajar. Dengan demikian, penelitian mengenai AI tidak hanya berfokus pada manfaat dan risikonya, tetapi juga pada bagaimana mahasiswa dapat membangun hubungan yang lebih reflektif, kritis, dan mandiri dengan teknologi. Penelitian lebih lanjut juga dapat menetapkan indikator empiris untuk membedakan antara penggunaan fungsional, penggunaan berlebihan, dan kecenderungan ketergantungan pada AI sehingga batasan konseptual di antara ketiganya dapat dijelaskan dengan cara yang lebih kuantitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada para informan yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada lembaga dan individu yang telah berkontribusi terhadap pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

FA memainkan peran sentral dalam pemilihan pendekatan naratif dan pengembangan instrumen wawancara, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perencanaan dan penyusunan rancangan penelitian. FA juga bertanggung jawab atas pengumpulan data melalui wawancara mendalam, transkripsi wawancara, dan analisis tematik data kualitatif. Selain itu, FA menulis bagian hasil dan kesimpulan serta mengoordinasikan keseluruhan proses penyusunan naskah.

RDA berkontribusi dalam memperkuat landasan konseptual dan teoretis penelitian ini. RDA juga memberikan interpretasi kritis terhadap data lapangan, memvalidasi hasil

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

analisis tematik, dan memimpin penulisan bagian pembahasan dengan memasukkan literatur kontemporer yang relevan.

REFERENSI

Arifin, S. (2025). Artificial Intelligence and Transformation of Student Academic Behavior at Sunan Ampel State Islamic University, Surabaya, B. F. Skinner's Perspective. *JCS: Journal of Communication Studies*, *5*(01), 01–20. https://doi.org/10.37680/jcs.v3i1.6823

Bingham, A. J. (2023). From Data Management to Actionable Findings: A Five-Phase Process of Qualitative Data Analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, *22*, 16094069231183620. https://doi.org/10.1177/16094069231183620

Colla, R. H., & Kurtz, C. F. (2024). Storying Research: Exploring the Benefits of Participatory Narrative Inquiry as a Methodology for Wellbeing Research. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *9*(3), 1–20. https://doi.org/10.1007/s41042-024-00147-4

Crompton, H., & Burke, D. (2024). The Educational Affordances and Challenges of ChatGPT: State of the Field. *TechTrends*, *68*(2), 380–392. https://doi.org/10.1007/s11528-024-00939-0

Dahal, N., Neupane, B. P., Pant, B. P., Dhakal, R. K., Giri, D. R., Ghimire, P. R., & Bhandari, L. P. (2024). Participant selection procedures in qualitative research: Experiences and some points for consideration. *Frontiers in Research Metrics and Analytics*, *9*, 1512747. https://doi.org/10.3389/frma.2024.1512747

Farikah, F., Rachmawati, U., Widiyanto, D., Hananto, I., Jendriadi, J., & Pradita, L. E. (2024). Understanding of indonesian student behavior and character in english language teaching contexts: A qualitative ethnographic investigation. *Interling : International Journal of English Language Teaching, Literature and Linguistics*, *2*(1), 1–11. https://doi.org/10.55210/interling.v2i1.1758

Garvey, C. M., & Jones, R. (2021). Is There a Place for Theoretical Frameworks in Qualitative Research? *International Journal of Qualitative Methods*, *20*, 1609406920987959. https://doi.org/10.1177/1609406920987959

Gardner, B., Rebar, A. L., de Wit, S., & Lally, P. (2024). What is habit and how can it be used to change real-world behaviour? Narrowing the theory-reality gap. *Social and Personality Psychology Compass*. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/spc3.12975

Georgiou, G. P. (2025). *ChatGPT produces more "lazy" thinkers: Evidence of cognitive engagement decline*. https://doi.org/10.48550/arXiv.2507.00181

Ghanbar, H., Cinaglia, C., Randez, R. A., & De Costa, P. I. (2024). A methodological synthesis of narrative inquiry research in applied linguistics: What's the story? *International Journal of Applied Linguistics*, *34*(4), 1629–1655. https://doi.org/10.1111/ijal.12591

Hermawan, D., & Firnanda, Z. T. (2025). The Dynamics of Perceived Benefits, Risks, and Frequency of ChatGPT Use in Indonesian Students' Academic Writing. *Cognitive Insight in Education*, *1*(2), 91–101. https://doi.org/10.64850/cognitive.v1i2.124

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Holland, A., & Ciachir, C. (2025). A qualitative study of students' lived experience and perceptions of using ChatGPT: Immediacy, equity and integrity. *Interactive Learning Environments*, *33*(1), 483–494. https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2350655

Jia, W., Pan, L., & Neary, S. (2025). Effect of GenAI dependency on university students' academic achievement: The mediating role of self-efficacy and moderating role of perceived teacher caring. *Behavioral Sciences, 15*(10), Article 1348. https://doi.org/10.3390/bs15101348

Kakar, Z. U. H., Rasheed, R., Rashid, A., & Akhter, S. (2023). Criteria for assessing and ensuring the trustworthiness in qualitative research. *International Journal of Business Reflections*, *4*(2), 150–173. https://doi.org/10.56249/ijbr.03.01.44

Kaur, R., Dharmadhikari, S. P., Bhagat, H., Yadav, A., & Gurav, Y. (2025). Exploring the Impact of Artificial Intelligence on Learning and Decision-Making in Engineering Students. *Journal of Engineering Education Transformations*, *39*(1), 44–51. https://doi.org/10.16920/jeet/2025/v39is1/25133

Leeder, T. M. (2022). Behaviorism, Skinner, and Operant Conditioning: Considerations for Sport Coaching Practice. *Strategies*, *35*(3), 27–32. https://doi.org/10.1080/08924562.2022.2052776

Liu, P. (2024). Skinner's Reinforcement Theory: Its Application to Teaching and Learning in Education. *Higher Education of Social Science*, *26*(2), 91. https://doi.org/10.3968/13676

Mahapatra, S. (2024). Impact of ChatGPT on ESL students' academic writing skills: A mixed methods intervention study. *Smart Learning Environments*, *11*(1), 9. https://doi.org/10.1186/s40561-024-00295-9

Muhammad, A. F., Ardi, N. A. H., Nitswat, N., Nur, S. H., Razak, A. Z., Tajuddin, F. N., Aquil, A., Syahbana, M. N. S., & Hasanuddin, U. (2025). *Impact of Artificial Intelligence on Academic Literacy among University Students in Indonesia: A Case Study*. *5*(1). https://doi.org/10.51214/bip.v5i1.1393

Nababan, L. (2025). Impact of ai tools adoption on learning behaviors and academic ethics among indonesian university students: an application of the utaut model. *Social Science*, *5*(1).

Nyimbili, F., & Nyimbili, L. (2024). Types of Purposive Sampling Techniques with Their Examples and Application in Qualitative Research Studies. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, *5*(1), 90–99. https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0419

Pitts, G., Rani, N., Mildort, W., & Cook, E.-M. (2025). *Students' Reliance on AI in Higher Education: Identifying Contributing Factors* (arXiv:2506.13845). arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.13845

Pradana, K. C. (2025). Students' experiences using AI as a learning assistant in online education: A phenomenological study. *Interdisiplinary Journal of Pedagogy and Research in Media Technology*, *1*(2), 47–54. https://doi.org/10.64268/inspire.v1i2.67

Pratiwi, M. A., & Prihastiwi, W. J. (2025). The Dilemma of Students in the Age of AI: Analysis of the Effects of ChatGPT Use and Academic Procrastination. *UMSURA: Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, *2*(1). https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.28759

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Purwasih, W., & Sahnan, A. (2023). Deviant acts in the use of ChatGPT: An analytical study of student behaviour. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, *28*(2), 235–247. https://doi.org/10.24090/insania.v28i2.9529

Rafsanjani, M. A., Kamalia, P. U., Ghofur, M. A., & Subroto, W. T. (2025). Understanding the drivers of artificial intelligence (AI) use among students at University. *E3S Web of Conferences*, *640*, 02016. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202564002016

Rahmah, S., & Ramli, M. (2025). PEMANFAATAN CHATGPT DALAM MENDUKUNG KINERJA AKADEMIK MAHASISWA. *JURMIE: Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *2*(6), 479–493. https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.506

Rahman, G., Almutairi, E. A. A., Almutairi, M., & Mudhsh, B. A. (2025). The Impact of AI-Powered Text Generation Tools on the Critical Thinking Skills of Undergraduate Students. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, *22*(7). https://doi.org/10.53761/srkt0510

Saputra, N., Asirah, A., & Syafitri, S. E. (2025). Integrating ChatGPT in Higher Education: Insights into Student Usage, Critical Thinking, and Independent Learning. *International Journal of Education, Language, and Religion*, *7*(1), 91. https://doi.org/10.35308/ijelr.v7i1.11928

Scheytt, C., & Pflüger, J. (2024). Ethical challenges in qualitative sociology: A systematic literature review. *Frontiers in Sociology*, *9*, 1458423. https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1458423

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.

Stojanov, A., Liu, Q., & Koh, J. H. L. (2024). University students' self-reported reliance on ChatGPT for learning: A latent profile analysis. *Computers and Education: Artificial Intelligence, 6*, Article 100243. https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100243

Tian, J., & Zhang, R. (2025). Learners' AI dependence and critical thinking: The psychological mechanism of fatigue and the social buffering role of AI literacy. *Acta Psychologica*, *260*, 105725. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105725

Tran, J., Freericks, J. K., & Doughty, L. (2025). *A Novel Methodology to Elicit Student Perspectives In Semi-Structured Interviews*. 423–428. https://doi.org/10.1119/perc.2025.pr.Tran

Triangga, B., Noermijati, N., Rohman, F., & Sumiati, S. (2026). Can't stop, won't stop: Continuance ChatGPT usage—enhancing performance or creating dependency? *Discover Education*, *5*(1), 100. https://doi.org/10.1007/s44217-026-01114-8

Urry, K., Chur-Hansen, A., & Scholz, B. (2024). From member checking to collaborative reflection: A novel way to use a familiar method for engaging participants in qualitative research. *Qualitative Research in Psychology*, *21*(3), 357–374. https://doi.org/10.1080/14780887.2024.2355972

Wakelin, K. J., McAra-Couper, J., & Fleming, T. (2024). Using an Online Platform for Conducting Face-To-Face Interviews. *International Journal of Qualitative Methods*, *23*, 16094069241234183. https://doi.org/10.1177/16094069241234183

Wan Sulaiman, W. Z., Abd Jalil, F., Mohd Yusof, I. K., & Wan Abu Bakar, W. H. R. (2025). BEYOND THE SCREEN: FACTORS SHAPING CHATGPT UTILISATION IN HIGHER EDUCATION. *Jurnal Al-Sirat*, *25*(2), 101–112. https://doi.org/10.64398/alsirat.v25i2.450

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan

Vol. 9, No. 3, November 2026, hlm; 173-191
https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio
ISSN 2620-3103 (*online*)

Yankouskaya, A., Liebherr, M., & Ali, R. (2025). Can ChatGPT Be Addictive? A Call to Examine the Shift from Support to Dependence in AI Conversational Large Language Models. *Human-Centric Intelligent Systems*, *5*(1), 77–89. https://doi.org/10.1007/s44230-025-00090-w