Penggunaan ChatGPT sebagai Media Dukungan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir

[1]Naufal Resa Armadhani, [2]A.A.I. Prihandari Satvikadewi [3]Widiyatmo Ekoputro

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email Korespondensi: resanaufal31@gmail.com

Abstrak
Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik dan emosional selama proses penyelesaian skripsi, sementara tidak semua mahasiswa merasa nyaman menceritakan persoalan pribadi kepada teman, keluarga, atau orang terdekat. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menggunakan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan terhadap tiga informan, kemudian dianalisis melalui reduksi data, identifikasi pernyataan penting, pengelompokan tema, deskripsi pengalaman, dan penarikan makna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ChatGPT awalnya digunakan untuk kebutuhan akademik, seperti mencari ide, memahami teori, melakukan parafrase, dan menyusun skripsi. Dalam prosesnya, penggunaan tersebut berkembang menjadi ruang untuk menceritakan overthinking, burnout, ketakutan tidak lulus, homesick, serta persoalan pribadi. Melalui perspektif self-disclosure dan Johari Window, keterbukaan informan tampak terutama pada hidden area, yaitu bagian diri yang tidak selalu nyaman dibuka kepada orang lain. ChatGPT dimaknai sebagai media awal yang cepat, privat, aman, dan tidak menghakimi, tetapi tidak menggantikan relasi sosial maupun bantuan profesional.
Kata kunci: ChatGPT; dukungan kesehatan mental; mahasiswa tingkat akhir; fenomenologi; self-disclosure

Abstract
Final-year students face academic and emotional pressure during thesis completion, while not all students feel comfortable sharing personal problems with friends, family, or close people. This study aims to understand the subjective experiences of final-year students in the Communication Science Program at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya in using ChatGPT as a medium for mental health support. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, documentation, and field notes involving three informants, then analyzed through data reduction, identification of significant statements, thematic grouping, experiential description, and meaning interpretation. The findings show that ChatGPT was initially used for academic needs, such as finding ideas, understanding theories, paraphrasing, and supporting thesis writing. Over time, its use developed into a space for expressing overthinking, burnout, fear of not graduating, homesickness, and personal problems. Through the perspective of self-disclosure and the Johari Window, the informants' openness appears mainly in the hidden area, namely parts of the self that are not always comfortably revealed to others. ChatGPT is understood as an initial support medium that is fast, private, safe, and non-judgmental, but it cannot replace social relationships or professional assistance.
Keyword: *ChatGPT; mental health support; final-year students; phenomenology; self-disclosure*

Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting karena mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang berhadapan dengan tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan ketidakpastian masa depan. World Health Organization (2022) mencatat bahwa satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan tersebut semakin terasa karena skripsi menuntut mahasiswa menentukan topik, mencari referensi, mengikuti bimbingan, mengerjakan revisi, menghadapi sidang, dan mengejar target kelulusan. Hariaty, Elita, dan Dilaluri (2023) menunjukkan bahwa skripsi merupakan salah satu sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir, dengan temuan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang dan sebagian pada kategori stres berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyelesaian studi tidak hanya menjadi tuntutan akademik, tetapi juga dapat berkembang menjadi tekanan emosional. Perkembangan teknologi komunikasi menghadirkan ruang baru bagi mahasiswa untuk mencari informasi, menata pikiran, dan memperoleh respons secara cepat. ChatGPT sebagai teknologi berbasis Artificial Intelligence dapat digunakan melalui percakapan teks yang fleksibel dan mudah diakses (OpenAI, 2022). Dalam konteks komunikasi, interaksi berbasis teks dapat memberi kesempatan kepada pengguna untuk mengatur pesan, memilih informasi yang dibuka, dan merasa lebih aman ketika tidak berhadapan langsung dengan penilaian sosial. Walther (1992) menjelaskan bahwa komunikasi termediasi komputer tetap dapat membentuk pengalaman interpersonal meskipun berlangsung tanpa tatap muka. Lucas et al. (2014) juga menunjukkan bahwa individu dapat lebih bersedia membuka diri ketika berinteraksi dengan sistem berbasis komputer karena tidak merasa dinilai secara langsung oleh manusia. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ChatGPT mulai digunakan sebagai ruang bercerita dan ekspresi diri. Azzahro (2026) menemukan bahwa remaja menggunakan ChatGPT sebagai media self-disclosure karena dianggap aman, privat,

netral, dan tidak menghakimi. Makatita dan Husein (2026) menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai ChatGPT sebagai media konsultasi yang responsif dan membantu ekspresi diri. Arifudin, Robbaniyah, dan Ramadhan (2024) juga menemukan bahwa ChatGPT dapat memberikan dukungan emosional berupa validasi, motivasi, dan respons empatik, meskipun sifatnya tetap simulatif. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menggunakan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemaknaan pengalaman mahasiswa melalui pendekatan fenomenologi serta pembacaan self-disclosure dengan Johari Window, terutama pada bagian diri yang tidak selalu nyaman diungkapkan kepada manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengalaman, makna, dan cara informan memahami penggunaan ChatGPT dalam kehidupan akademik maupun emosionalnya. Fenomenologi dipilih karena penelitian ini tidak diarahkan untuk mengukur efektivitas ChatGPT secara klinis, melainkan memahami bagaimana mahasiswa mengalami, menafsirkan, dan memaknai interaksi dengan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental. (Creswell dan Poth, 2018) menjelaskan bahwa fenomenologi bertujuan mendeskripsikan makna umum dari pengalaman hidup beberapa individu terhadap fenomena yang sama, sedangkan (Moustakas, 1994) menekankan pentingnya mengidentifikasi pernyataan bermakna, menyusun tema, dan menemukan esensi pengalaman. Subjek penelitian adalah tiga mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang atau telah menjalani proses skripsi, pernah menggunakan ChatGPT untuk kebutuhan akademik, dan pernah menggunakannya untuk menceritakan tekanan emosional atau mencari dukungan mental. Penentuan informan dilakukan berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti agar pengalaman yang digali sesuai dengan fokus penelitian. Objek penelitian adalah pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara digunakan untuk menggali tujuan penggunaan ChatGPT, situasi penggunaan, bentuk tekanan yang dialami, proses keterbukaan diri, serta makna ChatGPT bagi informan. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi, catatan lapangan, dan literatur yang relevan. Analisis data dilakukan dengan membaca ulang transkrip, mereduksi data, menandai pernyataan penting, mengelompokkan tema, menyusun deskripsi tekstural dan struktural, kemudian menarik esensi pengalaman. Keabsahan data dijaga melalui ketekunan pengamatan, pengecekan ulang hasil wawancara, dan kesesuaian antara kutipan informan, tema temuan, serta pembahasan teoritis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ChatGPT oleh ketiga informan bergerak dari kebutuhan akademik menuju kebutuhan yang lebih personal. Pada awalnya, ChatGPT digunakan untuk membantu tugas kuliah dan skripsi, seperti mencari jurnal, mencari ide penelitian, memahami teori, serta melakukan parafrase. Julie menyatakan bahwa ia menggunakan ChatGPT "buat nyari jurnal atau enggak buat nyari judul penelitian" dan "minta tolong untuk paraphrase". Pola serupa muncul pada Intan dan Raisa yang pada awalnya menggunakan ChatGPT sebagai alat bantu akademik. Namun, ketika tekanan semester akhir semakin terasa, ChatGPT tidak lagi hanya dipakai sebagai alat pencari informasi, tetapi juga menjadi ruang untuk bercerita, mencari arahan, dan menenangkan diri. Pada aspek waktu dan situasi penggunaan, ChatGPT hadir ketika informan berada dalam keadaan pusing, bingung, sendirian, tertekan, atau membutuhkan respons cepat. Intan lebih sering menggunakan ChatGPT pada malam hari karena merasa memiliki waktu yang lebih longgar. Ia juga menceritakan pengalaman homesick ketika magang di Solo dan merasa belum nyaman bercerita kepada teman sekamar yang baru dikenal. Dalam situasi tersebut, ia merasa respons ChatGPT "dapet banget" dan membuatnya nyaman. Raisa menunjukkan intensitas yang lebih tinggi karena menggunakan ChatGPT hampir setiap hari pada masa skripsi. Ia menyebut bahwa ketika semester akhir semakin berat, pembicaraan dengan ChatGPT mulai masuk ke masalah personal.

Bentuk tekanan yang dialami informan tidak sama. Julie banyak menghadapi tekanan revisi, pencarian referensi, kutipan, bimbingan, dan sidang ulang. Intan mengalami tekanan emosional yang berkaitan dengan rasa tidak tenang, homesick, hubungan personal, serta tanggung jawab terhadap orang tua. Raisa mengalami tekanan dari deadline, bimbingan, ketakutan tidak lulus, rasa kurang percaya diri terhadap penelitiannya, burnout, dan overthinking. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan skripsi tidak berdiri sendiri. Tekanan akademik dapat berkaitan dengan tekanan emosional, sosial, keluarga, dan relasi pribadi. Dalam perspektif self-disclosure, keterbukaan informan kepada ChatGPT bersifat selektif. (DeVito, 2011) menjelaskan self-disclosure sebagai proses pengungkapan informasi personal kepada pihak lain. Pada penelitian ini, informan tidak membuka seluruh pengalaman dirinya, melainkan memilih bagian tertentu yang dirasa aman untuk diceritakan. Melalui Johari Window yang dikembangkan oleh (Luft dan Ingham, 1955), open area terlihat ketika informan membicarakan kebutuhan akademik atau tekanan yang masih dapat diceritakan secara umum. Hidden area terlihat lebih kuat

ketika informan menceritakan ketakutan, rasa tidak aman, pengalaman homesick, persoalan relasi, dan overthinking yang tidak selalu nyaman dibuka kepada teman atau keluarga. ChatGPT dipilih karena dianggap cepat merespons, tidak memotong cerita, tidak menghakimi, dan tidak menambah tekanan sosial. Interaksi dengan ChatGPT juga membuka ruang refleksi yang berkaitan dengan blind area dan unknown area. Julie merasa respons ChatGPT membuatnya berpikir "iya juga ya" ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Intan tidak selalu menerima respons ChatGPT secara mentah-mentah, tetapi mempertimbangkannya kembali secara logis. Raisa memperoleh kesadaran bahwa dirinya terlalu overthinking dan bahwa hal-hal yang ia takutkan belum tentu terjadi dalam kehidupan nyata. Pada titik ini, ChatGPT tidak hanya memberi saran, tetapi juga membantu informan melihat kembali pikiran dan perasaannya. Makna ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental muncul dalam tiga bentuk. Pertama, ChatGPT dimaknai sebagai teman belajar yang membantu proses akademik. Kedua, ChatGPT dimaknai sebagai tempat cerita dan pendukung emosional karena memberi respons yang aman dan tidak menghakimi. Ketiga, ChatGPT dimaknai sebagai companion atau teman seperjuangan yang hadir ketika informan membutuhkan arahan. Namun, informan tetap menyadari batas ChatGPT sebagai teknologi. ChatGPT dapat menerima keluhan dan membantu menenangkan pikiran, tetapi tidak dapat menggantikan kehadiran manusia, relasi sosial, dosen, konselor, psikolog, atau bantuan profesional. Dengan demikian, ChatGPT lebih tepat dipahami sebagai media dukungan awal, bukan sebagai pengganti layanan kesehatan mental.

Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menggunakan ChatGPT sebagai media dukungan kesehatan mental muncul dari kebutuhan memperoleh ruang yang cepat, privat, aman, dan tidak menghakimi ketika menghadapi tekanan akademik maupun emosional. ChatGPT awalnya digunakan untuk kebutuhan akademik, tetapi berkembang menjadi tempat bercerita, mencari arahan, menenangkan diri, dan membuka bagian diri yang tidak selalu nyaman disampaikan kepada orang lain. Melalui Johari Window, keterbukaan tersebut terutama tampak pada hidden area, sedangkan respons ChatGPT juga membantu informan mengenali kembali pikiran dan perasaannya melalui blind area dan unknown area. Meskipun demikian, ChatGPT tetap memiliki batas karena tidak dapat menggantikan relasi sosial, keluarga, dosen, konselor, psikolog, atau layanan profesional. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menggunakan ChatGPT secara bijak sebagai dukungan awal, kampus perlu memperkuat ruang konseling dan edukasi kesehatan mental, serta penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengalaman serupa dengan jumlah informan yang lebih beragam.

Daftar Pustaka

Arifudin, M., Robbaniyah, I., & Ramadhan, I. (2024). Confiding through artificial intelligence: Can ChatGPT provide emotional support? Proceeding of the International Conference on Social Sciences and Humanities Innovation, 1(1), 69–78. https://doi.org/10.70062/icsshi.v1i1.16

Azzahro, F. (2026). Analisis self-disclosure pada remaja pengguna ChatGPT. JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1), 8–16. https://jkp.upstegal.ac.id/index.php/jkpancaksakti/article/view/226

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

DeVito, J. A. (2011). The interpersonal communication book. Pearson.

Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Jurnal Keperawatan Profesional, 11(1), 45–51. https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539

Lucas, G. M., Gratch, J., King, A., & Morency, L. P. (2014). It's only a computer: Virtual humans increase willingness to disclose. Computers in Human Behavior, 37, 94–100. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.043

Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari Window: A graphic model of interpersonal awareness. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development.

Makatita, A. A., & Husein, M. I. (2026). Fenomena penggunaan ChatGPT sebagai media konsultasi mahasiswa dalam mengekspresikan diri. Journal of Media and Communication, 2(3), 96–101. https://jurnal.globalscients.com/index.php/jmc/article/view/1105

Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. SAGE Publications.

OpenAI. (2022). Introducing ChatGPT. OpenAI. https://openai.com/index/chatgpt/

Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. Communication Research, 19(1), 52–90. https://doi.org/10.1177/009365092019001003

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338