

Cognitive Offloading dan Perubahan Proses Kognitif-Bahasa pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur Psikolinguistik Islam

Gatut Setiadi¹⁾, Aris Setiawan, ²⁾, Nurma Yuwita³⁾

¹⁾Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, ^{2,3)}Universitas Yudharta Pasuruan

¹⁾gatutxxx@gmail.com, ²⁾arissetiawan@yudharta.ac.id, ³⁾nurma@yudharta.ac.id

Abstrak. Perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) dan teknologi digital telah mengubah cara remaja memperoleh, mengolah, dan memanfaatkan informasi. Kemudahan akses terhadap mesin pencari, aplikasi berbasis AI, dan berbagai platform digital mendorong munculnya fenomena *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan mengalihkan sebagian proses kognitif kepada perangkat eksternal. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kemampuan memori, tetapi juga berpotensi mengubah proses kognitif-bahasa, seperti *inner speech*, regulasi diri, berpikir kritis, dan kemampuan reflektif. Meskipun fenomena tersebut telah banyak dikaji dalam psikologi kognitif, kajian yang mengintegrasikan *cognitive offloading* dengan perspektif Psikolinguistik Islam dan Bimbingan dan Konseling Islam pada remaja usia SMA masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *cognitive offloading* terhadap perubahan proses kognitif-bahasa pada remaja serta menjelaskan implikasinya dalam perspektif Psikolinguistik Islam sebagai dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian menggunakan pendekatan *library research* dengan teknik analisis isi (*content analysis*) terhadap lima belas artikel ilmiah bereputasi nasional dan internasional serta delapan buku rujukan yang relevan. Analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, kategorisasi, sintesis, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive offloading* menyebabkan pergeseran strategi kognitif remaja dari proses berpikir internal menuju ketergantungan pada AI dan perangkat digital, yang berdampak pada menurunnya aktivitas *inner speech*, kemampuan elaborasi semantik, regulasi diri, dan berpikir reflektif. Dalam perspektif Psikolinguistik Islam, perubahan tersebut berimplikasi pada berkurangnya intensitas *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* sebagai bentuk refleksi kognitif-spiritual. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa model konseptual yang mengintegrasikan teori *cognitive offloading*, konsep *inner speech*, dan nilai-nilai Psikolinguistik Islam sebagai landasan pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis literasi AI, metakognisi, dan penguatan refleksi spiritual bagi remaja.

Kata kunci: *Cognitive Offloading*, *Artificial Intelligence*, *Inner Speech*, Psikolinguistik Islam, Bimbingan Dan Konseling Islam, Remaja

Abstract. The rapid advancement of Artificial Intelligence (AI) and digital technologies has significantly transformed the way adolescents acquire, process, and utilize information. Easy access to search engines, AI-powered applications, and various digital platforms has encouraged the emergence of *cognitive offloading*, a phenomenon in which individuals delegate part of their cognitive processes to external technological

devices. This phenomenon not only affects memory performance but also influences cognitive-linguistic processes, including inner speech, self-regulation, critical thinking, and reflective reasoning. Although cognitive offloading has been widely discussed in cognitive psychology, studies integrating this concept with Islamic psycholinguistics and Islamic guidance and counseling, particularly among senior high school students, remain limited. This study aims to analyze the impact of cognitive offloading on adolescents' cognitive-linguistic processes and to examine its implications from the perspective of Islamic psycholinguistics as a foundation for developing Islamic Guidance and Counseling services. This research employed a library research approach using content analysis to examine fifteen national and international peer-reviewed journal articles and eight relevant scholarly books. The analysis involved data reduction, categorization, synthesis, interpretation, and conclusion drawing. The findings indicate that cognitive offloading shifts adolescents' cognitive strategies from internally mediated thinking toward increasing reliance on AI and digital technologies, resulting in reduced inner speech, semantic elaboration, self-regulation, and reflective thinking. From the perspective of Islamic psycholinguistics, these changes may diminish the practice of tafakkur (deep contemplation), tadabbur (reflective understanding), and muhasabah (self-reflection), which represent essential forms of cognitive-spiritual reflection in Islam. This study contributes a conceptual model integrating cognitive offloading theory, the concept of inner speech, and the principles of Islamic psycholinguistics as a theoretical foundation for developing AI literacy-based Islamic Guidance and Counseling services that strengthen metacognitive skills, reflective thinking, and adolescents' spiritual development.

Keywords: *cognitive offloading; artificial intelligence; inner speech; Islamic psycholinguistics; Islamic guidance and counseling; adolescents.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara mereka memperoleh, mengelola, dan menggunakan informasi. Kehadiran internet, media sosial, aplikasi pencarian informasi, serta teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI) memungkinkan berbagai aktivitas kognitif dilakukan dengan lebih cepat dan mudah. Dalam konteks ini, muncul fenomena yang dikenal sebagai *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan individu memindahkan sebagian proses kognitif seperti mengingat, menyimpan informasi, mencari solusi, dan mengambil keputusan kepada perangkat atau media eksternal. Fenomena ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi digital, khususnya remaja usia Sekolah Menengah Atas (SMA) yang merupakan kelompok pengguna teknologi paling aktif.

Dalam perspektif psikolinguistik, aktivitas berpikir tidak dapat dipisahkan dari bahasa. Bahasa berfungsi sebagai sarana utama dalam mengorganisasi pikiran, membangun makna,

melakukan refleksi diri, serta menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi individu. Oleh karena itu, perubahan pola berpikir akibat penggunaan teknologi digital berpotensi memengaruhi proses kognitif-bahasa yang berkembang pada remaja.

Remaja SMA saat ini hidup dalam lingkungan yang menawarkan akses informasi secara instan. Ketika menghadapi pertanyaan, tugas sekolah, atau masalah sehari-hari, mereka cenderung langsung menggunakan mesin pencari, media sosial, atau aplikasi berbasis AI dibandingkan mengandalkan kemampuan mengingat, menganalisis, dan merefleksikan informasi secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan adanya praktik *cognitive offloading* yang semakin masif dalam kehidupan remaja. Di satu sisi, *cognitive offloading* memberikan manfaat berupa efisiensi dan kemudahan akses informasi. Namun, di sisi lain, ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi dikhawatirkan dapat mengurangi aktivitas kognitif internal, seperti kemampuan berpikir kritis, refleksi mendalam, pengambilan keputusan, serta dialog batin (*inner speech*) yang berperan penting dalam perkembangan intelektual dan emosional remaja. Fenomena ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kemampuan berpikir abstrak, penalaran logis, dan identitas diri.

Kajian mengenai *cognitive offloading* menjadi semakin penting karena perkembangan teknologi digital terus mengalami percepatan, sementara dampaknya terhadap perkembangan kognitif dan bahasa remaja belum sepenuhnya dipahami. Remaja SMA berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan latihan berpikir, bernalar, dan merefleksikan pengalaman secara mandiri. Jika sebagian besar fungsi tersebut dialihkan kepada teknologi, maka dapat terjadi perubahan dalam pola pengolahan informasi dan penggunaan bahasa sebagai alat berpikir. Dalam perspektif Islam, aktivitas berpikir memiliki posisi yang sangat penting. Al-Qur'an berulang kali mendorong manusia untuk melakukan *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* sebagai bentuk pengembangan akal dan kesadaran diri. Oleh karena itu, fenomena *cognitive offloading* perlu dikaji secara mendalam untuk memahami bagaimana perubahan proses kognitif-bahasa yang terjadi pada remaja dapat memengaruhi kemampuan refleksi, pengambilan keputusan, dan perkembangan spiritual mereka.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memiliki pengaruh terhadap cara individu memperoleh, mengelola, dan memanfaatkan informasi. Penelitian yang dilakukan oleh Arya Fendha Ibnu Shina, Nur Fitriyani Hardi, dan Ferra Puspito Sari dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2025 menemukan bahwa

literasi digital berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan internet dan smartphone terhadap kesehatan mental pemuda. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kemampuan berpikir kritis dan pengelolaan informasi menjadi faktor penting dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital.¹

Selanjutnya, penelitian Moh. Mizan Asrori dan Nurjannah dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2022 menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih terarah. Melalui penggunaan media daily plan, remaja mampu mengembangkan kemampuan pengendalian diri, menerima pengalaman masa lalu, dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan secara mandiri.²

Penelitian yang lebih mutakhir dilakukan oleh Lia Nur Khotijah, Wahyu Restiafandi, dan Dwi Anaresti dari UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2026 mengenai digital and online counseling dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa transformasi digital telah mengubah pola komunikasi, interaksi, dan layanan konseling pada generasi muda. Pemanfaatan teknologi digital memberikan kemudahan akses layanan, namun juga menghadirkan tantangan berupa ketergantungan pada media digital, perlindungan data, serta berkurangnya kualitas interaksi reflektif yang mendalam.³

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak perkembangan teknologi digital terhadap kehidupan remaja, masih terdapat beberapa aspek yang belum banyak mendapatkan perhatian. Penelitian Shina, Hardi, dan Sari (2025) lebih menitikberatkan pada peran literasi digital dalam menjaga kesehatan mental pemuda melalui penguatan kemampuan berpikir kritis dan pengelolaan informasi. Sementara itu, penelitian Asrori dan Nurjannah (2022) berfokus pada pengembangan regulasi diri remaja sebagai upaya meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan. Adapun penelitian Khotijah, Restiafandi, dan Anaresti (2026) mengkaji transformasi layanan konseling di era

¹ Arya Fendha Ibnu Shina, Nur Fitriyani Hardi, dan Ferra Puspito Sari, "Dari Internet Menuju Intervensi: Literasi Digital sebagai Tameng Kesehatan Mental Pemuda Pedesaan," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 22, no. 1 (2025).

² Moh. Mizan Asrori dan Nurjannah, "Bimbingan dan Konseling untuk Pengembangan Regulasi Diri pada Remaja melalui Media Daily Plan," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 2, no. 2 (2022): 91–100. Penulis berasal dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

³ Lia Nur Khotijah, Wahyu Restiafandi, dan Dwi Anaresti, "Digital and Online Counseling dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam: Tantangan Etika dan Transformasi Layanan," *Al-Shifa: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 1 (2026). Penulis berasal dari UIN Raden Intan Lampung

digital serta berbagai tantangan yang muncul akibat meningkatnya penggunaan teknologi dalam proses konseling. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki pengaruh terhadap aspek psikologis, perilaku, dan komunikasi remaja. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji bagaimana ketergantungan terhadap teknologi digital memengaruhi proses kognitif-bahasa remaja, terutama melalui fenomena *cognitive offloading*, yaitu kecenderungan individu mengalihkan sebagian fungsi berpikir, mengingat, dan pemecahan masalah kepada perangkat digital. Selain itu, kajian yang ada masih berfokus pada aspek literasi digital, regulasi diri, dan layanan konseling, sehingga belum memberikan penjelasan mendalam mengenai perubahan mekanisme berpikir internal (*inner speech*), proses refleksi, serta hubungan antara bahasa dan kognisi pada remaja pengguna teknologi digital.

Di sisi lain, kajian mengenai *cognitive offloading* selama ini lebih banyak berkembang dalam ranah psikologi kognitif dan belum banyak diintegrasikan dengan perspektif Psikolinguistik Islam. Padahal, dalam perspektif Islam terdapat konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* yang berkaitan erat dengan aktivitas berpikir, refleksi diri, dan penggunaan bahasa internal. Belum ditemukan kajian yang secara komprehensif menganalisis hubungan antara fenomena *cognitive offloading*, perubahan proses kognitif-bahasa pada remaja usia SMA, serta relevansinya dengan konsep-konsep reflektif dalam Islam. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji tentang fenomena *cognitive offloading* pada remaja SMA melalui perspektif Psikolinguistik Islam. Fokus penelitian diarahkan pada analisis perubahan proses kognitif-bahasa, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas berpikir, *inner speech*, refleksi diri, dan pengelolaan informasi di era digital, serta keterkaitannya dengan konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* sebagai landasan pengembangan kemampuan kognitif remaja Muslim.

Penelitian ini difokuskan pada fenomena *cognitive offloading* yang terjadi pada remaja usia SMA sebagai kelompok yang aktif pengguna teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Kajian diarahkan pada perubahan proses kognitif-bahasa yang meliputi aktivitas berpikir, memori, refleksi diri, dan penggunaan bahasa internal (*inner speech*) dalam perspektif psikolinguistik Islam. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mendeskripsikan fenomena *cognitive offloading* yang terjadi pada remaja usia SMA di era digital. 2) Menganalisis pengaruh *cognitive offloading* terhadap perubahan proses kognitif-bahasa berdasarkan perspektif psikolinguistik. 3) Menjelaskan relevansi konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* dalam memahami

fenomena *cognitive offloading* pada remaja Muslim. 4) Merumuskan pemahaman konseptual mengenai hubungan antara teknologi digital, proses kognitif-bahasa, dan pengembangan kemampuan berpikir remaja dalam perspektif psikolinguistik Islam.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah, buku, prosiding, hasil penelitian, dokumen akademik, serta literatur lain yang membahas *cognitive offloading*, psikolinguistik, perkembangan remaja, dan konsep-konsep berpikir dalam Islam seperti *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah*.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2026. Karena penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, kegiatan penelitian tidak dilakukan pada lokasi lapangan tertentu, melainkan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber literatur yang diperoleh dari perpustakaan, repositori perguruan tinggi, pangkalan data ilmiah daring seperti Google Scholar, Garuda, Dimensions, Scopus, dan portal jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan tema penelitian.

Sasaran penelitian ini adalah konsep, teori, dan hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan fenomena *cognitive offloading* pada remaja usia Sekolah Menengah Atas (SMA), perubahan proses kognitif-bahasa dalam perspektif psikolinguistik, serta konsep-konsep refleksi dan pengembangan akal dalam Islam. Penelitian ini berupaya menemukan keterkaitan antara penggunaan teknologi digital, perubahan proses berpikir dan berbahasa, serta implikasinya terhadap perkembangan remaja Muslim.

Subjek penelitian berupa sumber-sumber pustaka yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber primer meliputi artikel jurnal ilmiah yang membahas *cognitive offloading*, psikologi kognitif, psikolinguistik, perkembangan remaja, dan Psikolinguistik Islam. Sementara itu, sumber sekunder berupa buku, prosiding seminar, laporan penelitian, serta dokumen akademik lain yang mendukung analisis penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Menentukan fokus penelitian mengenai fenomena *cognitive offloading* pada remaja usia SMA.
2. Melakukan penelusuran literatur melalui berbagai basis data ilmiah dan sumber akademik yang relevan.
3. Menyeleksi literatur berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas sumber, dan keterbaruan publikasi.
4. Mengelompokkan literatur berdasarkan tema-tema utama, seperti *cognitive offloading*, proses kognitif-bahasa, *inner speech*, perkembangan remaja, dan konsep berpikir dalam Islam.
5. Melakukan analisis dan sintesis terhadap berbagai temuan penelitian.
6. Menarik kesimpulan serta merumuskan implikasi konseptual dalam perspektif Psikolinguistik Islam.

Data penelitian berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah. Data tersebut mencakup teori, konsep, hasil penelitian, serta temuan empiris yang berkaitan dengan *cognitive offloading*, proses kognitif-bahasa, dan perkembangan remaja.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti (*human instrument*) yang berperan dalam mengidentifikasi, menyeleksi, menginterpretasi, dan menganalisis berbagai sumber data. Untuk membantu proses pengumpulan dan pengelolaan data digunakan lembar pencatatan data (*data extraction sheet*) yang memuat identitas sumber, fokus kajian, metode penelitian, serta temuan utama dari setiap literatur yang dianalisis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi. Peneliti mengumpulkan berbagai dokumen ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, kemudian melakukan pencatatan, pengelompokan, dan penelaahan secara sistematis terhadap informasi yang diperoleh. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari jurnal terakreditasi nasional dan internasional, buku akademik, serta sumber ilmiah yang memiliki relevansi tinggi dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. Reduksi Data, yaitu menyeleksi dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tema penelitian.

2. Penyajian Data, yaitu mengorganisasikan hasil kajian literatur ke dalam kategori-kategori yang sesuai dengan fokus penelitian.
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi, yaitu melakukan interpretasi terhadap berbagai temuan literatur untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena *cognitive offloading* dan perubahan proses kognitif-bahasa pada remaja dalam perspektif Psikolinguistik Islam.

Melalui teknik analisis tersebut, penelitian ini berupaya menghasilkan sintesis konseptual yang dapat menjelaskan hubungan antara penggunaan teknologi digital, *cognitive offloading*, proses kognitif-bahasa, serta konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* dalam Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang relevan mengenai fenomena *cognitive offloading*, perkembangan Artificial Intelligence (AI), proses kognitif-bahasa, *inner speech*, serta perspektif Psikolinguistik Islam dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam. Analisis dilakukan terhadap lima belas artikel ilmiah bereputasi yang terdiri atas jurnal internasional terindeks Scopus/WoS dan jurnal nasional terakreditasi SINTA, serta didukung oleh sejumlah buku rujukan utama dalam bidang psikologi kognitif, psikolinguistik, dan Bimbingan dan Konseling Islam. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi data, kategorisasi tema, sintesis konsep, dan interpretasi terhadap hubungan antarkonsep.

Hasil analisis menunjukkan bahwa fenomena *cognitive offloading* tidak hanya berkaitan dengan pengalihan fungsi memori kepada perangkat digital, tetapi juga memengaruhi perubahan proses kognitif-bahasa pada remaja, khususnya dalam aspek *working memory*, *inner speech*, regulasi diri, dan kemampuan berpikir reflektif. Temuan tersebut selanjutnya disintesis ke dalam empat bagian analisis yang meliputi: (1) hasil analisis literatur mengenai *cognitive offloading* dan perubahan proses kognitif-bahasa; (2) sintesis perubahan proses kognitif-bahasa pada remaja akibat *cognitive offloading*; (3) analisis fenomena *cognitive offloading* berdasarkan perspektif psikolinguistik; serta (4) analisis Psikolinguistik Islam yang mengintegrasikan konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah*

sebagai bentuk refleksi kognitif-spiritual dalam menghadapi perkembangan teknologi digital. Keempat hasil tersebut disajikan secara sistematis melalui tabel analisis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan AI, perubahan proses berpikir remaja, dan implikasinya terhadap pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam.

Tabel 1

Hasil Analisis Literatur tentang *Cognitive Offloading* dan Perubahan Proses Kognitif-Bahasa

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Metode	Temuan Penelitian	Sintesis Peneliti	DOI/Link
1	Sparrow, Liu, & Wegner (2011)	<i>Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips</i>	Science	Eksperimen	Individu lebih mengingat lokasi informasi dibanding isi informasi.	Menjadi dasar teori Google Effect yang menjelaskan munculnya <i>cognitive offloading</i> .	https://doi.org/10.1126/science.1207745
2	Risko & Gilbert (2016)	<i>Cognitive Offloading</i>	Trends in Cognitive Sciences	Literature Review	Penggunaan media eksternal mengurangi beban memori kerja.	Menjelaskan konsep utama <i>cognitive offloading</i> sebagai strategi adaptif manusia.	https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002
3	Storm, Stone, & Benjamin (2017)	<i>Using the Internet to Access Information Inflates Future Use of the Internet to Access Other Information</i>	Memory	Eksperimen	Penggunaan internet mengubah strategi mengingat.	Menunjukkan pergeseran dari memori internal menuju pencarian digital.	https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1210170
4	Ben Alderson-Day & Charles Fernyhough (2015)	<i>Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology</i>	Psychological Bulletin	Literature Review	Inner speech berperan dalam regulasi diri dan pemecahan masalah.	Penurunan aktivitas <i>inner speech</i> berpotensi menurunkan kemampuan	https://doi.org/10.1037/bul0000021

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Meto de	Temuan Penelitian	Sintesis Peneliti	DOI/Link
		<i>y, and Neurobiology</i>				refleksi remaja.	
5	Shina, Hardi, & Sari (2025)	<i>Dari Internet Menuju Intervensi: Literasi Digital sebagai Tameng Kesehatan Mental Pemuda Pedesaan</i>	Hisbah	Kualit atif	Literasi digital meningkatkan kemampuan berpikir kritis.	Literasi digital dapat meminimalka n dampak negatif <i>cognitive offloading</i> .	https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/3220
6	Asrori & Nurjannah (2022)	<i>Bimbingan dan Konseling untuk Pengembangan Regulasi Diri melalui Media Daily Plan</i>	Journal of Contemp orary Islamic Counseling	Actio n Resea rch	Regulasi diri meningkat secara signifikan.	Self- regulation merupakan kompetensi penting menghadapi ketergantungan digital.	https://jurnal.pabki.org/index.php/jcic/article/view/139
7	Khotijah, Restiandani, & Anaresti (2026)	<i>Digital and Online Counseling dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam</i>	Al-Shifa	Librar y Resea rch	Layanan konseling digital semakin berkembang tetapi meningkatkan tantangan etika.	BK Islam perlu menyeimbangkan teknologi dengan refleksi diri.	https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alshifa/article/view/12698
8	Herdiansyah dkk. (2025)	<i>Konseling Islami Teknik Cognitive Defusion untuk Menangani Overthinking Karir Siswa</i>	Hisbah	Studi Kasus	Cognitive Defusion menurunkan overthinking siswa.	Teknik ini memperkuat pengelolaan pikiran sehingga mengurangi ketergantungan terhadap solusi instan.	https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/3349
9	Penulis JCIC (2021)	<i>Konseling Islam dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	JCIC	Studi Lapangan	CBT Islami meningkatkan kontrol perilaku.	Pendekatan kognitif masih relevan dalam BK	https://jurnal.pabki.org/index.php/jcic/article/view/43

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Meto de	Temuan Penelitian	Sintesis Peneliti	DOI/Link
		<i>untuk Mengatasi Kenakalan Remaja</i>				Islam era digital.	
10	Penulis IAIN Curup (2022)	<i>Parental Mediation untuk Meningkatkan Literasi Digital Siswa</i>	Islamic Counseling	Kuantitatif	Pendampingan orang tua meningkatkan literasi digital siswa.	Keluarga berperan dalam mencegah ketergantungan digital.	https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/IJBK/article/view/4689
11	Penulis JBPI (2025)	<i>Inovasi Media BK Berbasis Digital melalui Instagram dan WhatsApp</i>	JBPI	Deskriptif	Media digital memperluas akses layanan BK.	Teknologi efektif sebagai media, bukan pengganti proses konseling.	https://e-journal.metro.univ.ac.id/index.php/JBPI/article/view/11160
12	UNNES (2022)	<i>The Effectiveness of Group Counseling with Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy Approach to Improve Students' Self-Efficacy and Self-Regulation</i>	Jurnal Bimbingan dan Konseling	Eksperimen	Self-regulation meningkat secara signifikan.	Regulasi diri merupakan benteng utama menghadapi <i>cognitive offloading</i> .	https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/57595
13	IGCJ (2021)	<i>Efficacy of Online Group Counseling with Mindfulness-Based Cognitive Approach to Enhance Students' Humility</i>	Islamic Guidance and Counseling Journal	Eksperimen	Mindfulness meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa.	Mindfulness memperkuat <i>inner speech</i> dan refleksi internal.	https://journal.iainnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj/article/view/1280

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Meto de	Temuan Penelitian	Sintesis Peneliti	DOI/Link
14	Hisbah (2024)	<i>Psychological Well-Being Treatment terhadap Meaning in Life Remaja</i>	Hisbah	Ekspe rimen	Psychological well-being meningkatkan makna hidup remaja.	Refleksi diri menjadi faktor penting perkembangan psikologis remaja.	https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.211-04
15	Javed Iqbal, Zarqa Farooq Hashmi, Muhammad Zaheer Asghar, dkk. (2025)	<i>Generative AI Tool Use Enhances Academic Achievement in Sustainable Education through Shared Metacognition and Cognitive Offloading among Preservice Teachers</i>	<i>Scientific Reports</i> (Nature Portfolio, Q1 Scopus/WoS)	Kuantitatif (SEM/empiris)	Penggunaan GenAI meningkatkan prestasi akademik melalui dua mekanisme utama, yaitu shared metacognition dan cognitive offloading. Namun, manfaat tersebut sangat bergantung pada kemampuan metakognitif pengguna; offloading yang tidak disertai regulasi diri dapat menimbulkan ketergantungan terhadap AI.	Artikel ini memperkuat argumentasi bahwa AI bukan hanya alat bantu belajar, tetapi juga mengubah distribusi proses berpikir manusia. Pada remaja SMA, kondisi ini berpotensi mengurangi latihan memori, inner speech, dan refleksi apabila penggunaan AI tidak diimbangi dengan kemampuan berpikir kritis serta regulasi diri. Temuan ini menjadi jembatan konseptual antara teori cognitive	https://doi.org/10.1038/s41598-025-01676-X?utm_source=chatgpt.com

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Jurnal	Meto de	Temuan Penelitian	Sintesis Peneliti	DOI/Link
						offloading dan perspektif Psikolinguisti k Islam.	

1. Hasil Analisis Literatur tentang Cognitive Offloading dan Perubahan Proses Kognitif-Bahasa

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima belas literatur, ditemukan bahwa perkembangan teknologi digital, khususnya internet, mesin pencari, dan kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI), telah memengaruhi cara individu, terutama remaja, memperoleh, mengelola, dan memanfaatkan informasi. Fenomena cognitive offloading menunjukkan adanya pergeseran fungsi kognitif dari proses mengingat dan mengolah informasi secara internal menuju pemanfaatan perangkat digital sebagai penyimpan dan penyedia informasi eksternal. Di sisi lain, penelitian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam menegaskan pentingnya penguatan regulasi diri, literasi digital, dan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam sebagai upaya meminimalkan dampak negatif ketergantungan terhadap teknologi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa fenomena cognitive offloading tidak hanya berkaitan dengan aspek memori, tetapi juga berimplikasi terhadap proses berpikir, bahasa, dan perkembangan psikologis remaja.

Tabel 2

Sintesis Perubahan Proses Kognitif-Bahasa pada Remaja akibat *Cognitive Offloading*

Aspek Kognitif-Bahasa	Sebelum Era Digital	Setelah Terjadi <i>Cognitive Offloading</i>	Dampak pada Remaja SMA	Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling Islam
Memori	Menghafal dan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang	Mengingat lokasi informasi (Google, AI, cloud storage)	Daya ingat jangka panjang menurun dan ketergantungan terhadap perangkat meningkat	BK Islam perlu melatih strategi belajar aktif, muraja'ah, dan penguatan memori reflektif

Atensi (Attention)	Fokus pada proses memahami materi	Fokus pada pencarian jawaban tercepat	Konsentrasi mudah teralihkan dan rentang perhatian semakin pendek	Konselor perlu melatih <i>mindfulness</i> dan pengendalian perhatian
Berpikir Kritis	Menganalisis informasi secara mandiri	Cenderung menerima jawaban AI tanpa verifikasi	Kemampuan evaluasi dan argumentasi melemah	Penguatan keterampilan berpikir kritis berbasis nilai Islam
Pemecahan Masalah	Mengembangkan solusi melalui proses berpikir	Mengandalkan AI atau mesin pencari sebagai penyelesai masalah	Kreativitas dan kemampuan analitis berkurang	Konseling diarahkan pada penguatan problem solving Islami
Bahasa Ekspresif	Menyusun ide dan argumen sendiri	Banyak menggunakan hasil parafrase atau keluaran AI	Kemampuan menyusun gagasan secara mandiri menurun	Penguatan kemampuan komunikasi reflektif dan argumentatif
Inner Speech	Dialog batin aktif saat berpikir dan mengambil keputusan	Dialog batin berkurang karena jawaban diperoleh secara instan	Refleksi diri dan regulasi diri menurun	Konseling Islam mengembangkan dialog internal melalui muhasabah dan tadabbur
Metakognisi	Merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses berpikir	Monitoring berpikir sebagian dialihkan kepada AI	Kesadaran terhadap proses berpikir berkurang	Layanan BK mengembangkan keterampilan metakognitif siswa

2. Sintesis Perubahan Proses Kognitif-Bahasa pada Remaja akibat Cognitive Offloading

Sintesis literatur menunjukkan bahwa cognitive offloading telah mengubah berbagai aspek proses kognitif-bahasa pada remaja. Perubahan tersebut ditandai dengan menurunnya aktivitas mengingat secara mandiri, berkurangnya perhatian yang berkelanjutan, melemahnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya ketergantungan terhadap AI dan perangkat digital dalam proses pemecahan masalah. Selain itu, penggunaan teknologi secara intensif menyebabkan berkurangnya aktivitas inner speech, kemampuan metakognitif, dan penyusunan argumen secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemudahan akses informasi tidak selalu diikuti oleh peningkatan kualitas proses berpikir. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan dan layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang mampu

mengembangkan kemampuan berpikir reflektif, regulasi diri, dan literasi digital pada remaja.

Tabel 3

Analisis Psikolinguistik terhadap Fenomena *Cognitive Offloading*

Konsep Psikolinguistik	Teori Utama	Temuan Hasil Kajian Literatur	Analisis Peneliti
Inner Speech	Vygotsky; Alderson-Day & Fernyhough	<i>Inner speech</i> berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri, pemecahan masalah, dan refleksi.	Ketergantungan terhadap AI mengurangi frekuensi dialog internal sehingga proses berpikir menjadi lebih dangkal.
Bahasa sebagai Alat Berpikir	Vygotsky	Bahasa bukan hanya media komunikasi tetapi juga instrumen pembentukan pikiran.	AI menggeser fungsi bahasa dari alat membangun pengetahuan menjadi alat memperoleh jawaban secara instan.
Working Memory	Baddeley	Memori kerja memproses informasi selama aktivitas berpikir berlangsung.	<i>Cognitive offloading</i> mengurangi beban memori kerja, namun dalam jangka panjang dapat mengurangi latihan fungsi kognitif.
Pemrosesan Semantik	Level of Processing Theory	Pemahaman yang mendalam membutuhkan elaborasi makna.	Penggunaan AI secara instan berpotensi menghasilkan pemrosesan semantik yang lebih dangkal.
Regulasi Bahasa	Psikolinguistik Kognitif	Bahasa internal membantu individu mengontrol emosi dan perilaku.	Penurunan aktivitas bahasa internal dapat berdampak pada melemahnya regulasi diri remaja.
Produksi Bahasa	Levelt	Produksi bahasa melibatkan proses konseptualisasi, formulasi, dan artikulasi.	Ketergantungan pada AI menyebabkan sebagian proses konseptualisasi tidak dilakukan secara mandiri.
Elaborasi Kognitif	Craik & Lockhart	Semakin dalam elaborasi informasi, semakin kuat memori terbentuk.	<i>Cognitive offloading</i> cenderung mengurangi elaborasi karena informasi diperoleh secara cepat tanpa proses pengolahan yang mendalam.

3. Analisis Psikolinguistik terhadap Fenomena *Cognitive Offloading*

Hasil analisis psikolinguistik menunjukkan bahwa cognitive offloading tidak hanya memengaruhi kapasitas memori, tetapi juga memengaruhi mekanisme bahasa sebagai instrumen berpikir. Penurunan aktivitas inner speech, berkurangnya proses elaborasi semantik, serta melemahnya kemampuan konseptualisasi menjadi indikasi bahwa penggunaan AI secara berlebihan dapat mengurangi keterlibatan kognitif dalam proses belajar. Dari perspektif psikolinguistik, bahasa berfungsi sebagai media pembentukan pengetahuan, regulasi diri, dan pemecahan masalah. Ketika sebagian proses tersebut dialihkan kepada teknologi digital, terjadi perubahan kualitas pemrosesan informasi yang cenderung lebih dangkal. Oleh karena itu, pemanfaatan AI perlu diimbangi dengan strategi pembelajaran yang tetap mendorong aktivitas berpikir mendalam (deep cognitive processing) dan pengembangan inner speech.

Tabel 4

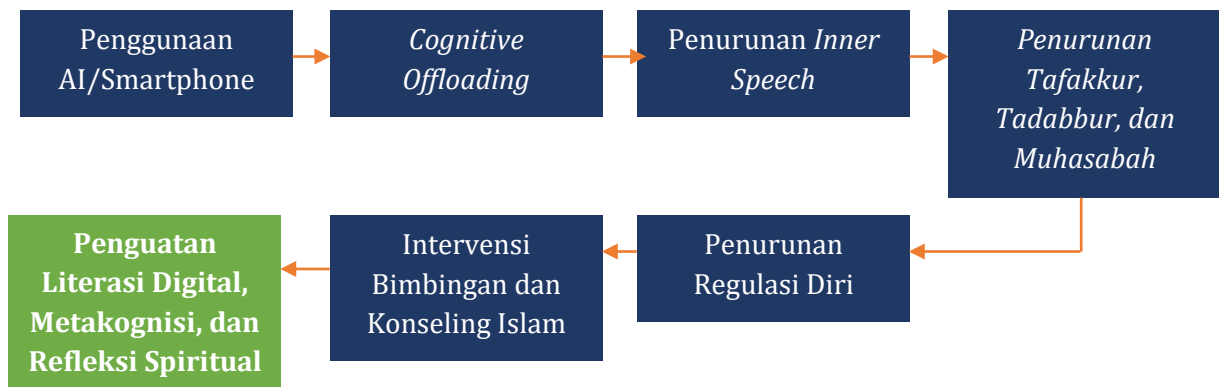
Analisis Psikolinguistik Islam terhadap *Cognitive Offloading*

Konsep Islam	Dasar Al-Qur'an/Hadis	Makna Psikolinguistik	Analisis terhadap Cognitive Offloading	Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling Islam
Tafakkur	QS. Ali 'Imran: 190-191	Aktivitas berpikir mendalam terhadap fenomena kehidupan	Ketergantungan pada AI dapat mengurangi kebiasaan berpikir reflektif karena jawaban diperoleh secara instan	Konselor mengembangkan 79atihan berpikir kritis berbasis nilai-nilai Islam
Tadabbur	QS. Muhammad: 24	Merenungi makna secara mendalam, terutama terhadap Al-Qur'an	AI mempermudah akses informasi, tetapi tidak dapat menggantikan proses perenungan makna	Pembinaan kemampuan membaca kritis dan reflektif terhadap informasi digital
Muhasabah	Hadis 79atihan Tirmidzi tentang evaluasi diri	Dialog internal untuk mengevaluasi pikiran dan perilaku	Berkurangnya inner speech berpotensi menurunkan intensitas muhasabah	Konseling Islam mengintegrasikan 79atihan refleksi diri secara terstruktur
Ulul Albab	QS. Az-Zumar: 9; QS. Ali 'Imran: 190	Individu yang menggunakan akal secara optimal	Penggunaan AI hendaknya mendukung, bukan menggantikan fungsi akal	BK Islam membangun keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pengembangan akal

Akal ('Aql)	QS. Yunus: 100	Instrumen memahami, menganalisis, dan mengambil keputusan	Ketergantungan terhadap AI dapat mengurangi 80% fungsi akal apabila digunakan tanpa kontrol	Penguatan literasi digital yang berorientasi pada pengembangan akal kritis
Dzikir dan Fikr	QS. Ar-Ra'd: 28	Integrasi antara aktivitas spiritual dan aktivitas berpikir	AI tidak mampu menggantikan pengalaman spiritual yang terbentuk melalui refleksi	BK Islam menyeimbangkan kecakapan digital dengan pembinaan spiritual remaja
Hikmah	QS. Al-Baqarah: 269	Kemampuan menggunakan pengetahuan secara bijaksana	Informasi yang melimpah belum tentu menghasilkan kebijaksanaan	Konseling diarahkan pada pembentukan kebijaksanaan dalam memanfaatkan teknologi digital

4. Analisis Psikolinguistik Islam terhadap *Cognitive Offloading*

Analisis berdasarkan perspektif Psikolinguistik Islam menunjukkan bahwa fenomena *cognitive offloading* memiliki keterkaitan erat dengan konsep tafakkur, tadabbur, muhasabah, dzikir, dan penggunaan akal ('aql) dalam Islam. Teknologi digital pada dasarnya merupakan sarana yang dapat membantu aktivitas belajar, namun tidak dapat menggantikan fungsi akal, refleksi, dan kontemplasi yang menjadi karakteristik manusia. Ketergantungan yang berlebihan terhadap AI berpotensi mengurangi intensitas berpikir reflektif dan dialog batin (*inner speech*), sehingga berdampak pada menurunnya kualitas pengambilan keputusan serta perkembangan spiritual remaja. Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran strategis dalam membimbing remaja agar mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana melalui penguatan literasi digital, regulasi diri, berpikir kritis, serta pembiasaan tafakkur, tadabbur, dan muhasabah sebagai bentuk integrasi antara kecerdasan intelektual dan spiritual. Berikut ini Model Konseptual *Cognitive Offloading* dalam Perspektif Psikolinguistik Islam



5. Deskripsi Model Konseptual Cognitive Offloading dalam Perspektif Psikolinguistik Islam

Model konseptual ini menjelaskan bahwa perkembangan *Artificial Intelligence* (AI), *smartphone*, mesin pencari, dan berbagai platform digital telah mengubah cara remaja memperoleh dan mengolah informasi. Kemudahan akses terhadap informasi mendorong remaja untuk semakin sering memanfaatkan teknologi sebagai media penyimpanan maupun pemrosesan informasi. Kondisi tersebut memunculkan fenomena *cognitive offloading*, yaitu pengalihan sebagian fungsi kognitif seperti mengingat, mencari informasi, menghitung, maupun mengambil keputusan yang dialihkan pengerjaannya menggunakan perangkat digital.

Fenomena *cognitive offloading* selanjutnya memengaruhi proses kognitif bahasa. Ketika individu tidak lagi dituntut untuk mengingat dan mengolah informasi secara mandiri, aktivitas *working memory*, pemrosesan semantik, dan elaborasi kognitif menjadi semakin berkurang. Dalam perspektif psikolinguistik, perubahan tersebut menyebabkan menurunnya intensitas *inner speech*, yaitu dialog internal yang berfungsi untuk mengorganisasi pikiran, mengendalikan perilaku, mengevaluasi tindakan, dan menyelesaikan masalah. Akibatnya, proses berpikir menjadi lebih bersifat instan dan bergantung pada keluaran teknologi daripada hasil konstruksi kognitif individu.

Penurunan aktivitas *inner speech* berdampak pada melemahnya berpikir reflektif, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan mengevaluasi informasi, menyusun argumentasi, mengambil keputusan secara mandiri, serta mengembangkan

kesadaran diri (*self-awareness*). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menurunkan regulasi diri (*self-regulation*) karena individu semakin terbiasa memperoleh solusi secara cepat tanpa melalui proses analisis dan refleksi yang mendalam.

Dalam perspektif Psikolinguistik Islam, proses berpikir reflektif memiliki kesepadanan dengan konsep *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah*. *Tafakkur* merupakan aktivitas berpikir secara mendalam terhadap fenomena kehidupan dan tanda-tanda kebesaran Allah, *tadabbur* merupakan proses memahami makna secara komprehensif, sedangkan *muhasabah* merupakan dialog batin yang digunakan untuk mengevaluasi pikiran, ucapan, dan perilaku diri. Ketiga aktivitas tersebut pada hakikatnya merupakan bentuk *inner speech* spiritual yang berfungsi mengembangkan kecerdasan intelektual sekaligus kecerdasan spiritual. Oleh karena itu, penggunaan AI yang tidak diimbangi dengan latihan berpikir kritis dan reflektif berpotensi mengurangi intensitas pelaksanaan *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* pada remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) memiliki peran strategis sebagai bentuk intervensi preventif dan pengembangan. Layanan BKI tidak diarahkan untuk membatasi penggunaan teknologi digital, melainkan membimbing remaja agar mampu memanfaatkan teknologi secara kritis, bertanggung jawab, dan proporsional. Intervensi tersebut dapat dilakukan melalui penguatan literasi digital, metakognisi, regulasi diri, *critical thinking*, serta pembiasaan aktivitas *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, model konseptual ini menunjukkan bahwa AI dan teknologi digital bukan penyebab langsung menurunnya kualitas berpikir remaja, tetapi menjadi faktor yang memengaruhi strategi kognitif melalui mekanisme *cognitive offloading*. Dampak negatif akan muncul ketika pengalihan fungsi kognitif tidak diimbangi dengan penguatan kemampuan berpikir reflektif, regulasi diri, dan pembinaan spiritual. Sebaliknya, apabila AI digunakan secara bijaksana dengan pendampingan melalui layanan Bimbingan dan Konseling Islam, teknologi dapat berfungsi sebagai alat pendukung pembelajaran yang memperluas akses informasi tanpa menghilangkan fungsi akal, bahasa, dan refleksi sebagai karakteristik utama manusia.

Pembahasan

1. *Cognitive Offloading* sebagai Transformasi Strategi Kognitif Remaja di Era *Artificial Intelligence*

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa penggunaan internet, *smartphone*, mesin pencari, dan *Artificial Intelligence* (AI) telah mengubah strategi kognitif remaja dalam memperoleh dan mengelola informasi. Pergeseran tersebut ditandai dengan semakin berkurangnya kecenderungan individu untuk menyimpan informasi di dalam memori internal karena mereka mengetahui bahwa informasi tersebut dapat diakses kembali melalui perangkat digital. Fenomena ini dikenal sebagai *cognitive offloading*, yaitu proses pengalihan sebagian fungsi kognitif kepada media eksternal untuk mengurangi beban berpikir manusia.⁴

Temuan tersebut memperkuat penelitian Sparrow, Liu, dan Wegner yang memperkenalkan konsep Google Effect, yaitu kecenderungan individu lebih mudah mengingat lokasi informasi dibandingkan isi informasi itu sendiri.² Dalam konteks remaja SMA, fenomena ini semakin menguat dengan hadirnya AI generatif seperti ChatGPT yang mampu menghasilkan jawaban, ringkasan, maupun penyelesaian tugas secara otomatis. Dengan demikian, AI tidak lagi berfungsi sekadar sebagai media penyimpanan informasi, tetapi juga sebagai mitra kognitif (*cognitive partner*) yang mengambil alih sebagian proses berpikir manusia.⁵

Dari perspektif psikologi kognitif, kondisi tersebut tidak selalu dipandang negatif. Teori *Extended Mind* menjelaskan bahwa manusia sejak awal menggunakan alat eksternal sebagai bagian dari sistem kognitifnya.⁶ Oleh karena itu, penggunaan AI dapat meningkatkan efisiensi belajar karena mengurangi beban memori kerja (*working memory*). Akan tetapi, apabila AI digunakan sebagai pengganti proses berpikir, maka akan muncul ketergantungan kognitif (*cognitive dependency*) yang mengurangi kemampuan

⁴ Evan F. Risko and Sam J. Gilbert, "Cognitive Offloading," *Trends in Cognitive Sciences* 20, no. 9 (2016): 676–688, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002>.

⁵ Betsy Sparrow, Jenny Liu, and Daniel M. Wegner, "Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips," *Science* 333, no. 6043 (2011): 776–778, <https://doi.org/10.1126/science.1207745>.

⁶ Javed Iqbal et al., "Generative AI Tool Use Enhances Academic Achievement in Sustainable Education through Shared Metacognition and Cognitive Offloading among Preservice Teachers," *Scientific Reports* 15 (2025), <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01676-X>.

analisis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara mandiri.⁷ Penelitian terbaru oleh Iqbal dkk. juga menunjukkan bahwa penggunaan Generative AI mampu meningkatkan prestasi akademik melalui mekanisme shared metacognition dan cognitive offloading, tetapi manfaat tersebut hanya muncul apabila peserta didik tetap melakukan refleksi terhadap hasil yang diberikan AI.⁸

2. *Perubahan Proses Kognitif-Bahasa: Dari Inner Speech menuju Ketergantungan Digital*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive offloading* tidak hanya memengaruhi kemampuan memori, tetapi juga mengubah proses kognitif-bahasa. Salah satu perubahan yang paling nyata adalah berkurangnya aktivitas inner speech, yaitu dialog internal yang berfungsi mengorganisasi pikiran, mengendalikan perilaku, merencanakan tindakan, serta mengevaluasi keputusan.⁹ Temuan tersebut sejalan dengan teori Vygotsky yang menjelaskan bahwa bahasa merupakan alat utama dalam pembentukan pikiran (*language as a tool of thought*). Bahasa yang pada awalnya bersifat sosial akan berkembang menjadi inner speech, kemudian berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri dan pemecahan masalah.⁸ Alderson-Day dan Fernyhough menambahkan bahwa *inner speech* merupakan bagian penting dari fungsi eksekutif manusia karena membantu individu melakukan refleksi, evaluasi diri, serta pengambilan keputusan secara sadar.¹⁰

Dalam konteks penggunaan AI, sebagian proses konseptualisasi yang sebelumnya dilakukan melalui dialog internal kini dialihkan kepada sistem digital. Ketika remaja lebih sering meminta AI menghasilkan jawaban dibandingkan menyusun argumen sendiri, proses elaborasi semantik menjadi lebih dangkal. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi kualitas pembelajaran karena individu memperoleh jawaban tanpa melalui proses berpikir yang mendalam (*deep processing*).¹¹

⁷ Andy Clark and David J. Chalmers, "The Extended Mind," *Analysis* 58, no. 1 (1998): 7–19.

⁸ Iqbal et al., "Generative AI Tool Use Enhances Academic Achievement."

⁹ Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough, "Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology," *Psychological Bulletin* 141, no. 5 (2015): 931–965, <https://doi.org/10.1037/bul0000021>.

¹⁰ Lev S. Vygotsky, *Thought and Language*, ed. Alex Kozulin (Cambridge, MA: MIT Press, 1986).

¹¹ Alderson-Day and Fernyhough, "Inner Speech."

3. Perspektif Psikolinguistik Islam terhadap Fenomena Cognitive Offloading

Dalam perspektif Psikolinguistik Islam, aktivitas berpikir bukan hanya proses kognitif, tetapi juga merupakan bagian dari pengembangan spiritual manusia.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ ١٩٠ (آل عمران/3:190)

Terjemahan Kemenag 2019

190. Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (Ali 'Imran/3:190)

Al-Qur'an berulang kali mendorong manusia untuk melakukan *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* sebagai bentuk penggunaan akal secara optimal.¹² Ketiga konsep tersebut memiliki kesamaan dengan mekanisme *inner speech*, yaitu dialog internal yang digunakan untuk memahami makna, mengevaluasi tindakan, dan mengambil keputusan. Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa penggunaan AI yang berlebihan berpotensi mengurangi intensitas dialog internal karena sebagian besar proses analisis dialihkan kepada teknologi. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah* apabila remaja hanya menerima jawaban AI tanpa melakukan refleksi kritis. Oleh sebab itu, teknologi perlu dipahami sebagai alat bantu berpikir, bukan pengganti fungsi akal manusia.

Konsep Ulul Albab dalam Al-Qur'an menggambarkan manusia ideal sebagai individu yang mampu mengintegrasikan aktivitas berpikir (*fikr*), mengingat Allah (*dzikr*), dan mengambil hikmah dari setiap pengalaman. Dengan demikian, pemanfaatan AI harus tetap diarahkan untuk memperkuat fungsi akal, bukan menggantikannya.

4. Implikasi bagi Pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tantangan utama Bimbingan dan Konseling Islam pada era AI bukan sekadar mengajarkan etika penggunaan teknologi, tetapi juga membangun kemampuan berpikir reflektif pada remaja. Penguatan regulasi

¹² Al-Qur'an, QS. Ali 'Imran [3]: 190–191; QS. Muhammad [47]: 24.

diri, literasi digital, metakognisi, serta critical thinking menjadi kompetensi yang perlu dikembangkan melalui layanan konseling.

Teknik seperti *reflective journaling*, *self-talk*, *muhasabah*, *tadabbur*, dan diskusi reflektif dapat digunakan untuk mempertahankan aktivitas inner speech sehingga remaja tetap mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis meskipun memanfaatkan AI dalam proses belajar.¹⁵ Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling Islam dapat menjadi media integrasi antara perkembangan teknologi, psikologi kognitif, psikolinguistik, dan nilai-nilai Islam dalam membentuk karakter remaja yang adaptif sekaligus reflektif.

PENUTUP (Heading Level 1 (12 pt, spasi 1,5)

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur, penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *cognitive offloading* telah menjadi salah satu karakteristik utama perubahan proses belajar remaja di era digital. Kehadiran internet, smartphone, dan *Artificial Intelligence* (AI) telah menggeser strategi kognitif remaja dari proses mengingat, mengolah, dan mengevaluasi informasi secara internal menuju kecenderungan mengandalkan perangkat digital sebagai penyimpan sekaligus pengolah informasi. Pergeseran tersebut memberikan manfaat berupa efisiensi dalam memperoleh informasi, namun juga berpotensi mengurangi latihan memori, kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, serta regulasi diri apabila digunakan secara berlebihan.

Dari perspektif psikolinguistik, *cognitive offloading* tidak hanya memengaruhi aspek memori, tetapi juga berdampak pada perubahan proses kognitif-bahasa, khususnya melalui menurunnya intensitas inner speech sebagai mekanisme dialog internal yang berfungsi mengorganisasi pikiran, mengendalikan perilaku, membangun argumentasi, dan mengambil keputusan. Berkurangnya aktivitas inner speech menyebabkan proses elaborasi makna menjadi lebih dangkal sehingga kemampuan refleksi, evaluasi, dan konstruksi pengetahuan secara mandiri ikut mengalami penurunan.

Dalam perspektif Psikolinguistik Islam, perubahan tersebut memiliki implikasi terhadap aktivitas berpikir reflektif yang diwujudkan melalui konsep tafakkur, tadabbur, dan muhasabah. Ketiga konsep tersebut pada hakikatnya merupakan bentuk dialog batin yang

mengintegrasikan fungsi bahasa, akal, dan spiritualitas. Oleh karena itu, penggunaan AI yang tidak diimbangi dengan penguatan refleksi kritis berpotensi mengurangi kualitas penggunaan akal ('aql) serta pembentukan kebijaksanaan (hikmah) pada remaja.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran strategis dalam merespons fenomena tersebut melalui pengembangan layanan yang berorientasi pada penguatan literasi AI, regulasi diri, metakognisi, *inner speech*, serta pembiasaan *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muhasabah*. Dengan demikian, AI tidak diposisikan sebagai pengganti fungsi berpikir manusia, melainkan sebagai alat bantu yang mendukung perkembangan intelektual dan spiritual secara seimbang. Secara teoritis, penelitian ini menawarkan model konseptual baru yang mengintegrasikan teori cognitive offloading dari psikologi kognitif, konsep *inner speech* dari psikolinguistik, dan nilai-nilai reflektif dalam Psikolinguistik Islam. Model tersebut memperluas kajian Bimbingan dan Konseling Islam dengan menunjukkan bahwa penggunaan AI tidak hanya berdampak pada perilaku belajar, tetapi juga memengaruhi proses kognitif-bahasa dan perkembangan spiritual remaja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Islam, perlu mengembangkan layanan bimbingan yang tidak hanya berfokus pada etika penggunaan teknologi, tetapi juga pada penguatan kemampuan berpikir kritis, regulasi diri, metakognisi, dan *inner speech*. Kegiatan seperti refleksi tertulis (*reflective journaling*), *self-talk* positif, diskusi argumentatif, serta latihan *tafakkur* dan *muhasabah* dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan untuk membantu remaja memanfaatkan AI secara bijaksana.
2. Bagi sekolah, diperlukan kebijakan yang mendorong pemanfaatan Artificial Intelligence sebagai media pendukung pembelajaran, bukan sebagai pengganti proses berpikir peserta didik. Pembelajaran hendaknya tetap dirancang untuk melatih analisis, sintesis, argumentasi, dan kreativitas sehingga penggunaan AI tidak mengurangi keterlibatan kognitif siswa.
3. Bagi orang tua, pendampingan penggunaan perangkat digital perlu dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, pembatasan penggunaan AI secara proporsional, serta

pembiasaan aktivitas reflektif di lingkungan keluarga agar remaja tetap memiliki kemampuan berpikir mandiri dan bertanggung jawab.

4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih bersifat konseptual melalui pendekatan *library research*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods* untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan AI, tingkat *cognitive offloading*, kualitas *inner speech*, regulasi diri, dan kemampuan berpikir kritis pada siswa SMA. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran *cognitive offloading* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam juga menjadi peluang penelitian yang penting.
5. Bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan model layanan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Literasi AI dan Refleksi Kognitif-Spiritual, yang mengintegrasikan literasi digital, penguatan metakognisi, *inner speech*, serta nilai-nilai tafakkur, tadabbur, dan muhasabah. Model tersebut diharapkan mampu membantu remaja memanfaatkan kemajuan teknologi tanpa kehilangan kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA**Referensi Keislaman**

Al-Qur'an.

Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.

Referensi Artikel

Alderson-Day, Ben, and Charles Fernyhough. "Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology." *Psychological Bulletin* 141, no. 5 (2015): 931–965. <https://doi.org/10.1037/bul0000021>.

Asrori, Moh. Mizan, dan Nurjannah. "Bimbingan dan Konseling untuk Pengembangan Regulasi Diri pada Remaja melalui Media *Daily Plan*." *Journal of Contemporary Islamic Counseling* 2, no. 2 (2022): 91–100.

Clark, Andy, and David J. Chalmers. "The Extended Mind." *Analysis* 58, no. 1 (1998): 7–19.

Craik, Fergus I. M., and Robert S. Lockhart. "Levels of Processing: A Framework for Memory Research." *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 11, no. 6 (1972): 671–684. [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(72\)80001-X](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(72)80001-X).

Herdiansyah, Muhammad, dkk. "Konseling Islami Teknik Cognitive Defusion untuk Menangani Overthinking Karir Siswa." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 22, no. 2 (2025).

Iqbal, Javed, Zarqa Farooq Hashmi, Muhammad Zaheer Asghar, et al. "Generative AI Tool Use Enhances Academic Achievement in Sustainable Education through Shared Metacognition and Cognitive Offloading among Preservice Teachers." *Scientific Reports* 15 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01676-X>.

Khotijah, Lia Nur, Wahyu Restiafandi, dan Dwi Anaresti. "Digital and Online Counseling dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam: Tantangan Etika dan Transformasi Layanan." *Al-Shifa: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 1 (2026).

Levelt, Willem J. M. *Speaking: From Intention to Articulation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1989.

Risko, Evan F., and Sam J. Gilbert. "Cognitive Offloading." *Trends in Cognitive Sciences* 20, no. 9 (2016): 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002>.

Shina, Arya Fendha Ibnu, Nur Fitriyani Hardi, dan Ferra Puspito Sari. "Dari Internet Menuju Intervensi: Literasi Digital sebagai Tameng Kesehatan Mental Pemuda Pedesaan." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 22, no. 1 (2025).

Sparrow, Betsy, Jenny Liu, and Daniel M. Wegner. "Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips." *Science* 333, no. 6043 (2011): 776–778. <https://doi.org/10.1126/science.1207745>.

Storm, Benjamin C., Sean M. Stone, and Aaron S. Benjamin. "Using the Internet to Access Information Inflates Future Use of the Internet to Access Other Information." *Memory* 25,

no. 6 (2017): 717-723. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1210170>.

Vygotsky, Lev S. *Thought and Language*. Edited by Alex Kozulin. Cambridge, MA: MIT Press, 1986.

Referensi Buku Psikolinguistik

Aitchison, Jean. *The Articulate Mammal: An Introduction to Psycholinguistics*. 5th ed. London: Routledge, 2012.

Carroll, David W. *Psychology of Language*. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2008.

Field, John. *Psycholinguistics: A Resource Book for Students*. London: Routledge, 2003.

Fernyhough, Charles. *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves*. New York: Basic Books, 2016.

Steinberg, Danny D., and Natalia V. Sciarini. *An Introduction to Psycholinguistics*. 2nd ed. London: Routledge, 2006.

Referensi Buku Bimbingan dan Konseling Islam

Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2013.

Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011.

Mubarok, Achmad. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2004.

Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.

Yusuf, Syamsu, dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.

Referensi Psikologi Kognitif

Baddeley, Alan D. *Working Memory, Thought, and Action*. Oxford: Oxford University Press, 2007.

Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

Mayer, Richard E. *Multimedia Learning*. 2nd ed. New York: Cambridge University Press, 2009.