

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan masalah emosional yang berdampak pada kemampuan seseorang untuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Biasanya, kecemasan muncul ketika seseorang berada dalam situasi yang dianggap sebagai bahaya disertai dengan rasa putus asa untuk menghadapinya. Ketika sesuatu yang dikhawatirkan tidak selalu terwujud kecemasan dapat dianggap sebagai rasa takut yang muncul dari dalam diri seseorang. Sebagai salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering dijumpai kecemasan dapat dialami oleh berbagai kalangan termasuk mahasiswa (Fransiska dkk., 2024). Tuntutan yang besar dalam pendidikan sering kali menyebabkan stres pada mahasiswa dan menimbulkan rasa cemas. Pengaruhnya tidak hanya terbatas pada aspek mental, tetapi juga pada kondisi fisik dan kemampuan berpikir yang dapat memengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, penting untuk memahami kecemasan secara mendalam serta melakukan langkah-langkah untuk mengelolanya agar dapat membantu individu menghadapi tekanan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Pengalaman merasa cemas dengan berbagai intensitas merupakan hal yang umum dialami oleh banyak orang. Namun, kecemasan yang terlalu tinggi sering kali menunjukkan adanya gangguan kecemasan. Bagi mahasiswa kegiatan seperti menyusun skripsi, menghadapi ujian akhir, dan mempersiapkan karier menjadi penyebab utama timbulnya kecemasan yang semakin diperparah oleh situasi tinggal jauh dari keluarga, beban tugas akademis yang berat, serta proses menemukan jati diri (Sulistyo dkk., 2025).

Di era globalisasi, pendidikan dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi secara cepat. Pendidikan formal menjadi sarana penting dalam mempersiapkan individu menghadapi tantangan masa depan dengan berbagai tuntutan akademik menyertai proses pendidikan yang dapat menimbulkan tekanan (Zakila & Purwantini, 2022). Salah satunya, kecemasan di kalangan mahasiswa yang dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan

kurikulum tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi serta harapan untuk berhasil dalam ujian. Faktor akademik, klinis, dan psikologis merupakan elemen yang umum berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan. Beban akademik yang besar menjadi penyebab utama, di mana mahasiswa sering kali merasa tertekan karena banyaknya tugas dan presentasi yang harus dipersiapkan dengan baik, serta ujian yang memerlukan persiapan matang (Raja dkk., 2025). Dalam rangka menyelesaikan tugas-tugas akademis, mahasiswa sering kali merasa cemas terutama karena adanya perubahan dalam suasana belajar. Dari segi emosional kecemasan akademik ditandai dengan munculnya perasaan mudah tersinggung, pesimis, dan cepat marah. Selain itu, kecemasan akademik juga dapat memunculkan gejala fisik seperti berkurangnya selera makan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, nyeri punggung, sakit kepala, sakit perut, serta getaran pada tubuh (Nauvalia & Indrijati, 2023). Berdasarkan laporan *Mental Health Foundation*, kelompok usia 16–29 tahun merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami berbagai bentuk kecemasan dengan prevalensi sekitar 28%. Pada periode 2022/2023, rata-rata 37,1% perempuan dan 29,9% laki-laki melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan tertinggi ditemukan pada kelompok usia 20–24 tahun dengan tambahan 1.331 kasus per 100.000 penduduk (WHO, 2025).

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti gangguan pada fungsi sosial individu yang membuat mahasiswa sulit mengembangkan potensi diri secara maksimal dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, kecemasan juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berlangsung lama serta penurunan yang signifikan dalam kemampuan berkonsentrasi dan memperhatikan. Akibatnya, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap rendahnya hasil belajar dan nilai akademik mahasiswa (Shandy & Khoirunnisa, 2022). Perkembangan kehidupan masyarakat modern saat ini ditandai oleh perkembangan teknologi yang cepat, tingginya kompetisi, serta tuntutan adaptasi yang berkelanjutan terhadap perubahan sosial dan ekonomi. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah transformasi pendidikan akibat perkembangan *Artificial Intelligence* (AI). Kehadiran AI telah

mengubah cara mahasiswa mencari informasi, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan kompetensi akademik. Perubahan ini menciptakan peluang berupa kemudahan akses pengetahuan dan efisiensi belajar, namun juga memunculkan tantangan psikologis baru (Lund dkk., 2024). Dalam menghadapi tuntutan penyelesaian studi mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dituntut untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga mempersiapkan diri menghadapi perubahan dunia kerja yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi (Tlili dkk., 2023). Situasi tersebut dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap kegagalan dan memunculkan kecemasan dalam menjalani aktivitas akademik (Rengkung dkk., 2025).

Berikut hasil wawancara mengenai kecemasan akademik yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 terhadap lima mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Unisma Bekasi) yang berasal dari lima program studi berbeda yaitu Ilmu Pemerintahan, Psikologi, Pendidikan Agama Islam, Ilmu Komunikasi, dan Akuntansi. Hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) menunjukkan bahwa gejala kecemasan akademik telah terlihat dalam proses pembelajaran yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang melibatkan lima responden, sebanyak empat mahasiswa (80%) memenuhi Aspek 1 yaitu pola aktivitas mental. Kondisi ini ditandai berupa keraguan terhadap kemampuan diri sehingga memicu kecemasan dalam aktivitas akademik. Pada Aspek 2, yaitu perhatian yang salah arah sebanyak (80%) mahasiswa mengalami gangguan perhatian seperti melamun dan mudah terdistraksi oleh suara bising sehingga fokus terhadap tugas akademik menjadi terganggu. Selanjutnya, pada Aspek 3 yaitu tekanan fisiologis (80%) responden menunjukkan gejala fisik berupa keringat berlebih dan jantung berdebar ketika menghadapi ujian atau presentasi. Sementara itu, pada Aspek 4 yaitu perilaku yang tidak tepat seluruh responden (100%) menunjukkan perilaku kurang tepat seperti menunda penyelesaian tugas serta melakukan pengecekan berulang dalam kegiatan akademik.

Tabel 1. Pre-liminary kecemasan akademik

Aspek kecemasan akademik	Responden				
	1	2	3	4	5
Pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan	✓	X	✓	✓	✓
Perhatian yang menunjukkan arah yang salah	✓	✓	X	✓	✓
Distress secara fisik	✓	X	✓	✓	✓
Perilaku yang kurang tepat	✓	✓	✓	✓	✓

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil wawancara mengenai intensitas penggunaan AI dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 terhadap lima mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Unisma Bekasi) yang berasal dari lima program studi berbeda yaitu Ilmu Pemerintahan, Psikologi, Pendidikan Agama Islam, Ilmu Komunikasi, dan Akuntansi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memenuhi aspek perhatian terhadap penggunaan AI yang ditandai dengan adanya ketertarikan dalam memanfaatkan AI sebagai alat bantu untuk menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, pada aspek penghayatan mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam memahami serta menyerap informasi yang diperoleh melalui AI sebagai pengetahuan baru yang mendukung proses belajar. Pada aspek durasi, mahasiswa menggunakan AI dalam rentang waktu tertentu yaitu antara 1 hingga 4 jam baik untuk mengerjakan tugas akademik maupun untuk mencari informasi. Selanjutnya, pada aspek frekuensi seluruh mahasiswa menggunakan AI secara beberapa kali dalam satu hari. Temuan ini memperlihatkan bahwa penggunaan AI telah menjadi bagian dari aktivitas akademik mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Pre-eliminary intensitas penggunaan AI

Aspek intensitas penggunaan AI	Responden				
	1	2	3	4	5
Perhatian	✓	✓	✓	✓	✓
Penghayatan	✓	✓	✓	✓	✓
Durasi	✓	✓	✓	✓	✓
Frekuensi	✓	✓	✓	✓	✓

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil wawancara mengenai ketakutan akan kegagalan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 terhadap lima mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Unisma Bekasi) yang berasal dari lima program studi berbeda yaitu Ilmu Pemerintahan, Psikologi, Pendidikan Agama Islam, Ilmu Komunikasi, dan Akuntansi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan (*preliminary study*), ditemukan variasi tingkat ketakutan akan kegagalan pada beberapa aspek yang diukur. Pada aspek ketakutan akan rasa malu dan penghinaan, sebanyak dua mahasiswa (40%) memenuhi aspek tersebut. Kondisi ini ditandai dengan kekhawatiran bahwa hasil akademik yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan dan menimbulkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Selanjutnya pada aspek ketakutan akan penurunan estimasi diri, sebanyak (80%) mahasiswa menunjukkan bahwa kegagalan akademik membuat mereka memandang diri sebagai individu yang kurang mampu. Pada aspek ketakutan terhadap masa depan, sebanyak (80%) mahasiswa merasa khawatir bahwa rendahnya nilai akademik dapat berdampak pada peluang dan kesempatan mereka di masa mendatang. Sementara itu, pada aspek ketakutan kehilangan pengaruh sosial sebesar (40%) mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran bahwa kegagalan akademik dapat menyebabkan berkurangnya penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Adapun pada aspek ketakutan mengecewakan orang-orang yang dianggap penting, seluruh responden (100%) menunjukkan adanya ketakutan untuk mengecewakan orang terdekat khususnya orang tua. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk berusaha lebih keras dalam menjalani aktivitas akademik.

Tabel 3. Pre-eliminary ketakutan akan kegagalan

Aspek ketakutan akan kegagalan	Responden				
	1	2	3	4	5
Ketakutan akan rasa malu dan penghinaan	X	X	X	✓	✓
Ketakutan akan penurunan estimasi diri individu	✓	X	✓	✓	✓
Ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial	✓	✓	X	✓	✓
Ketakutan akan masa depan yang tidak pasti	✓	X	X	✓	X
Ketakutan mengecewakan orang yang penting	✓	✓	✓	✓	✓

(sumber: diolah oleh peneliti)

Universitas Muhammadiyah Indonesia (Unisma Bekasi) dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki relevansi dengan topik yang dikaji. Mahasiswa mengalami kecemasan akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademik, sehingga memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri serta perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Di sisi lain, pemanfaatan kecerdasan buatan (AI) membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik karena menyediakan informasi yang dapat dijadikan pengetahuan baru. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan adanya ketakutan akan kegagalan yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik, yang berpotensi menimbulkan rasa takut untuk mengecewakan orang-orang terdekat.

Kecemasan yang berkaitan dengan akademik dapat diatasi melalui cara yang menekankan peningkatan keterampilan mahasiswa dalam mengendalikan pikiran-pikiran yang mengganggu saat menyelesaikan tugas akademis. Pendekatan yang berfokus pada cara seseorang memahami situasi yang dapat membantu mahasiswa menyadari bahwa kecemasan yang dirasakan merupakan hal yang normal (Luzanil & Menaldi, 2022). Selain itu, kecemasan berfungsi sebagai alat perlindungan diri karena memberikan tanda kepada seseorang tentang adanya bahaya. Jika tidak ditanggapi dengan cara yang benar, bahaya tersebut bisa semakin membesar dan mengganggu kinerja ego. Kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap tekanan yang disebabkan oleh kejadian tak terduga sehingga mendorong individu untuk mengambil tindakan melawan atau menghindar (Lianasari & Purwati, 2021).

Berbagai hal dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Hambatan tersebut meliputi kesulitan dalam memilih judul, tantangan saat memulai penulisan, serta keterbatasan dalam menemukan referensi yang sesuai untuk mendukung penyusunan tugas akhir. Situasi ini sering kali menimbulkan rasa malas pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga sering merasakan kecemasan ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing, sehingga proses penyelesaian tugas akhir menjadi semakin sulit. Kegiatan penyusunan tugas akhir yang berlangsung lama yang memicu rasa bosan pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa (Pebriani dkk., 2024).

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984, kecemasan muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi suatu situasi yang kemudian menyebabkan stres. Selain itu, Spielberger pada tahun 1979 mengklasifikasikan kecemasan menjadi dua jenis yaitu *state anxiety* yang bersifat situasional dan sementara, serta *trait anxiety* yang merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa cemas sebagai bagian dari karakteristik kepribadiannya (Firnanda & Husna, 2025).

Salah satu faktor yang bisa memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa adalah seberapa sering mereka menggunakan kecerdasan buatan (AI). Di zaman digital ini, AI merupakan teknologi yang tumbuh dengan cepat dan telah menjadi bagian penting dalam banyak aspek kehidupan manusia. Kecerdasan buatan dapat diartikan sebagai teknologi yang dibuat untuk meniru cara berpikir manusia melalui sistem yang terhubung dalam beragam perangkat seperti robot dan bukan berasal dari kecerdasan alami manusia (Tompunu dkk., 2025). Dalam aspek emosional mahasiswa, penggunaan teknologi AI dapat membantu memperkuat keyakinan terhadap pencapaian belajar. Lingkungan belajar yang didukung oleh kecerdasan buatan dapat dirancang menjadi lebih nyaman dan menyenangkan sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa sekaligus mengurangi kecemasan dalam kegiatan belajar (Arly dkk., 2023).

Teknologi kecerdasan buatan generatif (Gen-AI), seperti ChatGPT menawarkan berbagai kemungkinan penerapan di berbagai bidang termasuk sektor bisnis, pendidikan, layanan kesehatan, dan industri kreatif. Selain itu, intensitas penggunaan AI oleh mahasiswa dapat menjadi indikator kemampuan mereka dalam memanfaatkan teknologi untuk mengembangkan keterampilan digital. Teknologi AI juga memungkinkan terciptanya pengalaman belajar yang lebih personal meningkatkan pengelolaan waktu dan tugas secara efisien serta mendorong kreativitas melalui berbagai platform berbasis AI (Hilma dkk., 2025). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hao dkk. (2025) meneliti dampak penggunaan AI terhadap tingkat kecemasan akademik pada pelajar pendidikan kejuruan. Kecemasan akademik diartikan sebagai reaksi emosional

yang ditandai dengan ketegangan, kebimbangan, dan ketakutan yang dirasakan seseorang dalam proses belajar akibat tekanan akademik atau kekhawatiran akan kegagalan. Sementara itu, penerapan AI terbukti mampu membantu para siswa dalam memahami materi sulit serta menyelesaikan tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa penggunaan AI dapat secara signifikan menurunkan kecemasan akademik siswa di pendidikan vokasi dengan meningkatkan partisipasi mereka dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan penelitian Ferry (2025) mahasiswa di perkotaan lebih sering menggunakan AI karena memiliki akses teknologi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa di daerah. Meskipun memberikan kemudahan dalam proses akademik penggunaan AI juga menimbulkan kekhawatiran terkait ketergantungan terhadap teknologi, keaslian hasil pekerjaan, dan kemampuan diri yang sebenarnya. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kepercayaan diri dan kompetensi diri yang penting bagi keberhasilan akademik. Sedangkan, Pek dkk. (2026) menemukan bahwa penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dalam pendidikan tinggi memiliki peran ganda. Di satu sisi, AI mendukung pembelajaran yang lebih personal, membantu mahasiswa memperoleh informasi dengan cepat, dan meningkatkan efisiensi akademik. Namun, penggunaan AI juga berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis dan kecemasan mahasiswa akibat munculnya berbagai ketidakpastian terkait proses pembelajaran, kompetensi yang dibutuhkan, serta perubahan peran manusia dalam lingkungan pendidikan.

Selain intensitas penggunaan AI, faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa adalah ketakutan akan kegagalan. Al Farisi dkk. (2024) ketakutan muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang sulit, di mana terdapat kekhawatiran untuk menunjukkan ketidakmampuannya. Rasa takut akan kegagalan sering kali berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri dan meningkatnya kecemasan. Ketakutan merupakan reaksi emosional yang membuat seseorang cenderung menghindari situasi tertentu, sekaligus berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang muncul sebagai respons terhadap

ancaman atau rasa sakit yang mungkin terjadi. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rengkung dkk. (2025) mengkaji pengaruh ketakutan akan kegagalan terhadap perasaan cemas yang dialami mahasiswi selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif antara ketakutan akan kegagalan dan kecemasan akademik khususnya pada mahasiswi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketakutan akan kegagalan, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswi dalam proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir saat ini menghadapi berbagai tuntutan akademik sekaligus tantangan untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang terus berubah. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memanfaatkan AI dalam kegiatan akademik serta memunculkan kekhawatiran terhadap keberhasilan yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan AI dan ketakutan akan kegagalan memiliki pengaruh dengan kecemasan akademik, namun keduanya masih belum banyak diteliti terkait hubungan dan penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti intensitas penggunaan AI dan ketakutan akan kegagalan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara Intensitas Penggunaan AI dengan Kecemasan Akademik
2. Apakah ada hubungan antara Ketakutan Akan Kegagalan dengan Kecemasan Akademik
3. Apakah ada pengaruh Intensitas Penggunaan AI dan Ketakutan Akan Kegagalan terhadap Kecemasan Akademik

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara Intensitas Penggunaan AI dengan Kecemasan Akademik
2. Mengetahui hubungan antara Ketakutan Akan Kegagalan dengan Kecemasan Akademik
3. Mengetahui pengaruh Intensitas Penggunaan AI dan Ketakutan Akan Kegagalan terhadap Kecemasan Akademik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk memperluas pemahaman dalam ilmu psikologi, khususnya terkait pendidikan dan perkembangan manusia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kinerja akademik mahasiswa.

b. Bagi Tenaga Pendidik dan Dosen Pengajar

Penelitian ini diharapkan mendorong untuk memberikan pendampingan, arahan, dan umpan balik yang lebih suportif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akademik dan mengembangkan intervensi psikologis yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di era digital.