

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Hasil deskripsi pada variabel kecemasan akademik, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada di kategori sedang sebanyak 173 subjek (65,0%), sedangkan variabel intensitas penggunaan AI mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang sebanyak 180 subjek (67,7%), dan variabel ketakutan akan kegagalan mayoritas mahasiswa tingkat akhir sebanyak 183 subjek (68,8%) berada pada kategori sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis pertama menggunakan analisis *korelasi rank spearman* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan AI (X1) dengan kecemasan akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,619 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi cukup kuat. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan AI, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir.
3. Hasil pengujian hipotesis kedua menggunakan analisis *korelasi rank spearman* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel ketakutan akan kegagalan (X2) dengan kecemasan akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,662 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi cukup kuat. Artinya semakin tinggi ketakutan akan kegagalan, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir.
2. Hasil pengujian hipotesis ketiga uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan AI berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,349$) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan AI mampu menjelaskan 34,9% variasi kecemasan akademik. Sementara itu, 65,1% variabel kecemasan akademik dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam

penelitian ini seperti efikasi diri, prokrastinasi akademik, dan motivasi belajar. Hasil analisis juga menunjukkan nilai $t = 2,804$, yang mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut signifikan. Selain itu, nilai koefisien regresi ($\beta = 0,601$) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan AI merupakan bersifat positif terhadap kecemasan akademik.

3. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan mampu menjelaskan 37,1% variasi kecemasan akademik, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,371$). Sementara itu, 62,9% variasi kecemasan akademik lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak di eksplorasi dalam penelitian ini seperti perfeksionisme, kemandirian belajar, dan dukungan sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $t = 3,885$, yang mengindikasikan bahwa ketakutan akan kegagalan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Selain itu, nilai koefisien regresi ($\beta = 0,604$) menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan bersifat positif yang signifikan terhadap kecemasan akademik.

B. Saran

Peneliti menyadari terdapat kekurangan yang ada. Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti maupun peneliti di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk memperbaiki keterampilan dalam mengelola waktu dengan baik, menyusun jadwal yang teratur, serta menetapkan target akademik yang realistis agar dapat mengurangi tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa perlu memanfaatkan teknologi AI secara bijak sebagai sarana pendukung pembelajaran, bukan sebagai pengganti proses belajar. Mahasiswa juga dapat menerapkan strategi pengelolaan stres, seperti melakukan relaksasi, olahraga rutin, menjaga pola tidur yang cukup, serta aktif berdiskusi dengan dosen maupun teman sebaya ketika mengalami kesulitan akademik.

b. Bagi Tenaga Pendidik dan Dosen Pengajar

Dosen dan tenaga pendidik disarankan untuk memberikan pendampingan akademik secara berkala melalui kegiatan konsultasi, bimbingan, maupun monitoring perkembangan tugas mahasiswa. Selain itu, dosen dapat memberikan umpan balik yang membangun dan jelas terhadap tugas yang dikerjakan mahasiswa sehingga dapat mengurangi ketidakpastian yang sering memicu kecemasan akademik. Penyusunan tugas dan evaluasi pembelajaran juga perlu mempertimbangkan beban akademik mahasiswa agar tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan. Di samping itu, dosen dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan AI secara efektif untuk mendukung proses pembelajaran.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain untuk kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, prokrastinasi akademik, maupun motivasi belajar. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode gabungan atau pendekatan kualitatif untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendetail mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik di zaman digital. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi, seperti pelatihan keterampilan belajar, atau program literasi AI, sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.