

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi di zaman sekarang sudah berkembang sangat pesat, dimana teknologi sudah mempengaruhi kehidupan manusia dan semakin memudahkan segala kebutuhan yang diperlukan terutama dalam perkembangan pendidikan. Begitu juga dengan pendidikan di perguruan tinggi yang dimana memudahkan mahasiswa bisa memanfaatkan perkembangan teknologi digital yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.¹ Dalam pendidikan baik di SD, SMP, SMA maupun perguruan tinggi pasti mempunyai tugas dan kewajiban masing-masing, begitu juga berlaku untuk mahasiswa dengan adanya tugas-tugas akademik seperti tugas yang diberikan oleh dosen, menyelesaikan tugas akhir, dan berdiskusi.²

Perkembangan teknologi *artificial intelligence* (AI) banyak sekali macamnya seperti yang populer dikalangan mahasiswa antaranya chat GPT, perplexity, quillbot. Kegunaan *artificial intelligence* (AI) sangat memudahkan bagi mahasiswa karena sangat mudah di akses, menyediakan bantuan 24 jam yang

¹ Berliana, Jesika Intan Berliana dan Regiska Cahya, "Analisis Penggunaan AI Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Prodi Pgsd Kelas 1C," *Riview Pendidikan dan Pengajaran* 7 (2024): 9724–9731.

² Nauvalia, Chozina Nauvalia and Herdina Indrijati, "Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor," *Jurnal Education and Development* 11, no. 3 (2023): 216–222.

memungkinkan mahasiswa bisa mendapatkan jawaban atas pertanyaan akademik mereka kapan saja.³

Sebagian mahasiswa yang menggunakan *artificial intelligence* (AI) untuk membantu mengerjakan tugas-tugas akademik cenderung susah untuk menyelesaikan masalah karena merasa malas dan kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Jika mereka bisa memanfaatkan adanya AI dengan tepat dan benar akan ada banyak kegunaan dan keuntungan dari AI tersebut.⁴ Ketika mahasiswa terlalu ketergantungan pada teknologi AI untuk membantu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya hal tersebut bisa menyebabkan ketergantungan dan bisa menimbulkan masalah seperti kecemasan akademik.⁵

Seperti yang disampaikan oleh Daniel Ginting, menyampaikan dalam pidato ilmiahnya yang berjudul “Transformasi Pendidikan Dalam Era Kecerdasan Buatan: Tantangan dan Peluang” yang dituliskan oleh media Times Indonesia. Profesor melakukan survey kepada 464 mahasiswa yang diantara tujuh perguruan tinggi negeri dan dua perguruan tinggi swasta Indonesia. Pada survey yang dilakukan Daniel Ginting, membagi menjadi 3 kelompok mahasiswa pengguna AI yang pertama, kelompok yang kecanduan atau ketergantungan pada AI yang kedua,

³ Parsakia, Kamdin Parsakia, “The Effect of Chatbots and AI on The Self-Efficacy, Self-Esteem, Problem-Solving and Critical Thinking of Students,” *Health Nexus* 1, no. 1 (2023): 71–76.

⁴ Maula, Sirah Robitha Maula et al., “Ketergantungan Mahasiswa Universitas Jember Terhadap Artificial Intelligence (AI),” *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 2, no. 1 (2023): 01–14.

⁵ Gumelar, Gumung Gumelar, “Catatan Editor: Menavigasi Tantangan Dan Menciptakan Peluang, Peran Vital Ilmu Psikologi Di Era Kecerdasan Buatan,” *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 12, no. 1 (2023): 1–4.

mahasiswa yang hanya menggunakan AI atau mau beradaptasi dengan AI dan yang ketiga, mahasiswa yang anti terhadap AI. Hasil yang didapatkan dari survey tersebut ialah sebesar 70% tergolong pada mahasiswa yang menggunakan AI atau mau beradaptasi dengan AI dengan menunjukkan bisa menggunakan AI secara seimbang lalu sebanyak 28% mahasiswa yang memiliki ketrgantungan dengan penggunaan AI dan hanya 1% mahasiswa yang termasuk kateogori ketiga yaitu, mahasiswa yang anti terhadap AI.⁶

Kecemasan akademik terdiri dari dua kata yaitu, kecemasan dan akademik. Menurut Freud, kecemasan diartikan sebagai munculnya ketakutan yang tidak diketahui dengan jelas, yang bisa menyebabkan individu merasa sulit untuk mengungkapkan dan menjelaskan keadaannya.⁷ Menurut Navid dkk. Mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri seperti perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, gelisah, perasaan tegang seperti merasa gelisah dan tidak nyaman, serta munculnya pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁸

Sedangkan pengertian akademik sendiri ialah semua lembaga pendidikan formal yang terdiri dari pendidikan anak usia dini, pendidikan sekolah dasar, pendidikan sekolah menengah, pendidikan sekolah kejuruan, maupun pendidikan

⁶ Ahmad Fikriansyah, "No Title," Times Indonesia, last modified 2024, <https://timesindonesia.co.id/pendidikan/489032/28-persen-mahasiswa-kecanduan-gunakan-ai-untuk-kerjakan-tugas>.

⁷ Mar'ah, Indah Nur. "Hubungan Antara Resiliensi dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN KEDIRI Angkatan 2022" (IAIN KEDIRI, 2023).

⁸ Annisa, Dona Fitri & Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2: (2016) 93.

sekolah tinggi yang ada dalam sebagian cabang ilmu pengetahuan, teknologi maupun seni. Aktivitas di dalam akademik yang meliputi tugas-tugas seperti diskusi, melakukan penelitian, dan pengerjaan tugas.⁹ Ketika muncul perasaan kurang percaya diri dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik akan menimbulkan kecemasan. Sehingga kecemasan inilah yang disebut dengan kecemasan akademik. Menurut Bandura dikatakan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang didasari karena rasa tidak mampu dan rasa tidak yakin pada dirinya sendiri dalam menyelesaikan atau mengatasi tugas-tugas akademik.¹⁰

Alasan menggunakan konseling *cognitive-behavioral* ini dikarenakan menurut teori Aaron T. Beck menyatakan Dengan penjelasan konseling dengan pendekatan CBT ini konseling yang berfokus dan menekankan pada proses merubah pemikiran yang negatif dan keyakinan maladaptif. Pada pendekatan konseling CBT ini didasarkan pada alasan teoritis mengenai manusia dan perilaku. Cara konseling pendekatan CBT membantu mengubah pemikiran maladaptif yaitu dengan menyadarkan konseli dengan pikiran otomatis dan kecemasan berulang yang bersumber pada keyakinan yang menetap.¹¹ Dengan melalui cara tersebut dapat membantu individu mengurangi kecemasan dengan melakukan konseling pendekatan CBT dengan sesi konseling yang terstruktur dapat memudahkan dan

⁹ I Gede Iwan Sudipa, dkk. Penerapan Sistem Informasi Di Berbagai Bidang Sistem Informasi Di Indonesia Pada Masa Revolusi Industri 4.0 Menuju Era Society 5.0 (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

¹⁰ Sugiarti, Tutut. Pengaruh Self Esteem Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa (Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023).

¹¹ Nauvalia and Indrijati, "Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor."

memungkinkan konseli untuk melakukan upaya memperbaiki kondisi diri sendiri secara mandiri di akhir sesi konseling.

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Zees, dkk. dijelaskan pada penelitian tersebut sebelum dilaksanakan intervensi mendapatkan hasil dari wawancara bahwa sebagian besar mahasiswa jika tidak menggunakan gadget akan merasa tidak percaya diri, sedih dan stress. Kemudian setelah diberikannya intervensi menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* menunjukan hasil bahwa pendekatan tersebut efektif dalam menurunkan ketergantungan gadget pada mahasiswa di politeknik Gorontalo.¹²

Menurut Beckers dkk, meskipun AI memiliki dampak positif AI juga berpotensi memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa misalnya ketika mahasiswa terlalu bergantung pada teknologi AI untuk mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas, hal ini dapat menyebabkan ketergantungan dan menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan.¹³ Mekanisme terjadinya ketergantungan AI ini menunjukan terjadinya perubahan pada individu yang ketergantungan AI, sehingga menyebabkan perilaku kompulsif yang sulit dikontrol yang memberikan dampak pada emosionalnya seperti kecemasan.¹⁴

¹² Iramayanti Djamalu Rini Fahriani Zees, Gusti Ayu Putu Putri Ariani, Lisdiyanti Usman, "Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget Pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo," *ejournal poltekes* (2020): 131–138.

¹³ Gumelar, "Catatan Editor: Menavigasi Tantangan Dan Menciptakan Peluang, Peran Vital Ilmu Psikologi Di Era Kecerdasan Buatan."

¹⁴ Kadek Ayu Trishanti Devi, Komang Trisna Sumadewi, and I Wayan Eka Arsana, "Hubungan Adiksi Internet Dengan Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Angkatan 2018 Dan 2019," *Aesculapius Medical Journal* 2, no. 3 (2022): 181–187,

Kecenderungan penggunaan AI juga muncul dikalangan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam UIN SATU Tulungagung. Saat ini, banyak mahasiswa yang menggunakan AI sebagai referensi dan sumber untuk mengerjakan tugas, untuk mencari bahan presentasi, dan menjawab pertanyaan dari dosen. Berdasarkan hasil wawancara pada saat peneliti melakukan pra penelitian yang dilakukan dengan informan R sebagai salah satu mahasiswa BKI menghasilkan jawaban bahwasanya ia merasa telah ketergantungan dengan AI karena sering menggunakan AI untuk membantu tugas mata kuliah, dan munculnya rasa cemas dengan rasa tidak percaya diri ketika harus mengerjakan tugas kuliah tidak dengan bantuan AI, juga dikatakan dengan bantuan AI saat mengerjakan tugas kuliah lebih mempersingkat waktu dan jika tidak menggunakan bantuan AI akan merasa khawatir akan memakan banyak waktu ketika mengerjakan tugasnya.

Mahasiswa BKI yang merupakan mahasiswa yang terbiasa mempelajari mengenai keadaan psikologi seseorang. Dalam hal ini tentunya mahasiswa BKI digambarkan bisa mengelola emosinya dengan baik, namun pada kenyataanya mahasiswa BKI tetaplah manusia yang masih belajar untuk terus bisa mengelola emosinya dengan baik. Pada mahasiswa BKI sebetulnya memiliki kemampuan yang bisa digunakan dengan semaksimal mungkin untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik, namun mereka masih belum yakin atas kemampuan yang mereka yang bisa melakukan itu.¹⁵

¹⁵ Nadita Sari, "Layanan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin ADba Dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon," 2022, <https://repository.syekh Nurjati.ac.id/8362/>.

Ketertarikan mahasiswa terhadap AI ini karena cepat dan mudah untuk menampilkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Sehingga mahasiswa jadi lebih mengandalkan AI dalam kehidupan sehari-harinya. Terlalu berlebihan akan penggunaan AI akan menyebabkan menjadi ketergantungan dan semakin kurang akan kepercayaan diri sendiri. ketergantungan dengan penggunaan AI untuk membantu mengerjakan tugas-tugas juga bisa mengurangi kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas secara mandiri dan akan memunculkan kecemasan jika tidak dengan bantuan AI.¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Maula, dkk. yang berjudul “Ketergantungan Mahasiswa Universitas Jember Terhadap *Artificial Intelligence* (AI)” penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan apakah beberapa mahasiswa yang cukup sering menggunakan Chat GPT dalam perkuliahannya dapat dikatakan sudah ketergantungan dengan hal ini. Hasil dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki ketergantungan yang bervariasi dalam penggunaan AI.¹⁷

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari mengenai penggunaan internet untuk melaksanakan proses konseling *cognitive-behavioral*, pada penelitian tersebut proses konseling dilakukan dengan jarak jauh konseli mengakses

¹⁶Berliana, Jesika Intan& Cahya, Regiska.. “Analisis Penggunaan AI Dalam Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Prodi Pgsd Kelas 1C,” *Riview Pendidikan dan Pengajaran* 7: (2024) 9724–9731.

¹⁷ Maula,Sirah Robitha et al. “Ketergantungan Mahasiswa Universitas Jember Terhadap Artificial Intelligence (AI),” *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 2, no. 1 (2023): 01–14.

modul yang disediakan tanpa berinteraksi dengan konselor selama waktu yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan *internet cognitive behavioral therapy* (ICBT) tidak dapat menurunkan kecemasan sosial secara signifikan.¹⁸ Akan tetapi yang menjadi perbedaan penelitian ini adalah berfokus pada bagaimana teknik *cognitive-behavior* ini bisa digunakan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan ketergantungan artificial intelligence (AI) sedangkan pada penelitian sebelumnya lebih banyak mengeksplorasi bagaimana AI mempengaruhi kondisi psikologis saat terapi.

Berdasarkan keterangan diatas peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling *Cognitive-Behavioral Therapy* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Akibat Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

Berdasarkan penjelasan diatas timbulnya dugaan sementara bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan konseling *cognitive-behavioral* terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik akibat ketergantungan AI pada mahasiswa bimbingan konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

¹⁸ Immanuela Indraningtyas Wulandari, “Internet-Based Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal,” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 10, no. 1 (2024): 23.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Kecenderungan ketergantungan mahasiswa bimbingan konseling islam pada penggunaan *artificial intelligence* (AI) dalam proses akademik sehingga dapat menyebabkan kecemasan akademik, dan bagaimana pendekatan konseling *cognitive-behavioral* mampu menjadi solusi untuk mengurangi kecemasan tersebut.

2. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti hanya fokus meneliti keefektifitasan konseling *cognitive-behavior* dalam mengatasi kecemasan akademik akibat ketergantungan *artificial intelligence* pada mahasiswa bimbingan konseling islam semester 4 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka peneliti ingin mengambil rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Keefektifan Konseling *Cognitive-Behavioral* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Yang Memiliki Ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) Pada Mahasiswa BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diajukan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencapai hasil atau jawaban dari pertanyaan bagaimana

keefektifan konseling *cognitive-behavioral* dalam mengurangi kecemasan akademik yang memiliki ketergantungan *Artificial Intelligence* (AI) pada mahasiswa BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat dalam jangka panjang sebagai bahan referensi. Selain itu diharapkan penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk memperluas pengetahuan dan semoga penelitian ini bisa dikembangkan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

2. Secara Praktis

a. Bagi peneliti

Diharapkan, hasil penelitian ini akan menjadi alat yang bermanfaat yang dapat digunakan sebagai referensi dan juga sebagai sumber informasi dalam konteks penelitian yang lebih lanjut mengenai bagaimana efektivitas konseling *cognitive-behavioral* dalam mengurangi kecemasan akademik akibat ketergantungan *artificial intelligence* (AI)

b. Bagi pembaca

Peneliti berharap penelitian ini akan bermanfaat untuk menjadi bahan informasi dan pengetahuan mengenai bagaimana efektivitas konseling *cognitif-behavioral* dalam mengurangi kecemasan akademik akibat ketergantungan *artificial intelligence*

(AI) pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Dalam penelitian ini, objek yang menjadi fokus adalah keefektifan konseling *cognitive-behavioral* dalam mengurangi kecemasan akademik akibat ketergantungan *artificial intelligence* (AI) pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa bimbingan konseling islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung semester 4 kelas b.

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat penelitian ini adalah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

G. Penegasan Istilah

1. Kecemasan Akademik: Menurut Bandura dikatakan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang didasari karena rasa tidak mampu dan rasa tidak yakin pada dirinya sendiri dalam menyelesaikan atau mengatasi tugas-tugas akademik.

2. Ketergantungan *Artificial Intelligence*: ketika individu menggantungkan kebutuhannya oleh penggunaan AI maka peran AI

tersebut semakin penting dan memberikan pengaruh pada individu tersebut.

3. **Konseling *Cognitive-Behavioral***: Aaron T. Beck *cognitive- behavior* sebagai pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli agar bisa merubah pikiran dan perilaku maladaptif.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I: Pendahuluan berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel dan sistematikan penulisan.
2. Bab II: Kajian Teori yang berisikan teori variabel, penelitian terdahulu, kerangka teoritis, hipotesis penelitian.
3. Bab III: Metode Penelitian berisikan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel pengukuran, populasi, sampling dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, tahapan penelitian.
4. Bab IV: Hasil Penelitian berisikan deskripsi data, pengujian hipotesis
5. Bab V: Pembahasan berisikan interpretasi hasil dan penyesuaian teori
6. Bab VI: Penutup berisikan kesimpulan dan saran