BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok sosial yang memiliki peran strategis dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Secara yuridis, definisi mahasiswa tercantum dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, yang menyebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penguasaan, pengembangan, dan pengalaman suatu cabang ilmu pengetahuan atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan profesional yang berbudaya.

Menurut Sholichah (2016) mendefinisikan mahasiswa sebagai bagian dari kelompok sosial dalam lingkungan perguruan tinggi yang memiliki identitas sosial yang terbentuk melalui interaksi dengan sesama mahasiswa, dosen, serta lingkungan kampus, sehingga status kemahasiswaan tidak hanya bersifat akademik tetapi juga sosial. Identitas sosial ini memengaruhi cara mahasiswa memandang diri mereka, berperilaku dalam konteks akademik, serta merespons tuntutan sosial dan evaluatif yang ada di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan formal di jenjang perguruan tinggi, baik pada lembaga negeri maupun swasta, yang tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu pengetahuan secara akademis, tetapi juga memiliki identitas sosial yang terbentuk melalui interaksi dengan sesama mahasiswa, dosen dan lingkungan kampus secara keseluruhan. Dalam perkembangannya, kemajuan teknologi kecerdasan buatan atau *artificial intelligence* (AI) telah mengubah cara mahasiswa belajar, mempersiapkan diri, dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik, termasuk dalam situasi presentasi dan tanya jawab di kelas. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan proporsional agar kemandirian berpikir, kepercayaan diri akademik, serta kemampuan menghadapi situasi evaluatif sosial tetap dapat berkembang secara optimal dan tidak tergantikan oleh ketergantungan pada AI.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Soleh dkk. (2024), mahasiswa sebagai kaum intelektual muda memiliki ciri-ciri khas yang membedakannya dari kelompok pelajar lainnya, yaitu :

a. Memiliki kesadaran diri yang tinggi, mencakup kemampuan mengenali kekuatan dan kelemahan diri, minat dan bakat, serta tujuan hidup yang

ingin dicapai, termasuk pengembangan aspek intelektual, emosional dan spiritual.

b. Memiliki komitmen terhadap pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian nilai akademis, tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup seperti kepemimpinan, kerja sama, dan pemecah masalah.
c. Aktif telibat dalam kegiatan sosial dan komunitas, sehingga mampu memahami permasalahan nyata yang dihadapi masyarakat dan berkontribusi dalam menemukan solusi.
d. Memiliki pemahaman tentang teknologi dan mampu memanfaatkannya untuk belajar, berinovasi, dan berkomunikasi secara efektif sebagai alat pengembangan diri melalui akses informasi dan sumber daya global.

Berdasarkan pemaparan ciri-ciri mahasiswa di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu pengetahuan secara akademis, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri, berpikir kritis, dan memanfaatkan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Tuntutan tersebut menjadi semakin berat ketika mahasiswa mulai menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) sebagai alat bantu dalam kegiatan akademik. Kondisi ini mengharuskan mahasiswa untuk mampu mengelola ketergantungan terhadap AI secara proporsional, agar kemandirian berpikir, kepercayaan diri akademik, serta kemampuan menghadapi situasi evaluatif seperti presentasi dan tanya jawab

akademik tetap terjaga tanpa sepenuhnya bergantung pada bantuan teknologi.

3. Peran Mahasiswa

Menurut Simatupang dkk. (2025), terdapat 4 (empat) peran penting mahasiswa di era digital, yakni sebagai *academic adapter, critical thinker, self regulator,* dan *ethical digital citizen*. Keempat peran tersebut perlu dipahami dan dijalankan secara proporsional agar mahasiswa mampu memanfaatkan AI secara bijak serta memberikan kontribusi positif dalam lingkungan akademik.

a. *Academic Adapter* (Adaptif Akademik)

Mahasiswa sebagai *academic adapter* memiliki peran penting dalam menyesuaikan diri terhadap perkembangan teknologi, termasuk penggunaan AI sebagai alat bantu akademik. Menurut Asma dan Khairunnisak (2023), literasi digital yang baik dapat meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa, karena mahasiswa terdorong aktif mencari sumber informasi dan mengembangkan pengetahuannya sendiri. Dalam konteks ini, mahasiswa yang adaptif terhadap AI diharapkan mampu menjadikan teknologi sebagai sarana pendukung perfoma presentasi, bukan sebagai pengganti kemampuan diri.

b. *Critical Thinker* (Pemikir Kritis)

Critical thinker merupakan peran mahasiswa dalam menggunakan AI secara cerdas dengan menilai kebenaran informasi, relevansi

jawaban, dan keakuratan data. Dalam peran ini, mahasiswa bukan sekadar menerima hasil AI, melainkan tetap berpikir kritis dan madniri agar terhindar dari *AI dependency* saat presentasi dan tanya jawab akademik (Fandanu dkk., 2025). Mahasiswa juga perlu mampu mengambil keputusan berdasarkan pemahaman dan analisis pribadi.

c. *Self Regulator* (Pengendali Diri)

Self regulator merupakan peran mahasiswa sebagai pengendali emosi, perilaku, dan penggunaan teknologi dalam kegiatan akademik. Dalam peran ini, mahasiswa harus mampu menggunakan AI secara bijak agar tidak menimbulkan ketergantungan saat presentasi maupun tanya jawab akademik. Hambatan presentasi mahasiswa banyak berasal dari kondisi internal seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan kurangnya penguasaan materi (Wahyuni dkk., 2025). Untuk memenuhi peran ini, mahasiswa perlu mengatur penggunaan AI secara proporsional serta tetap melatih kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi.

d. *Ethical Digital Citizen* (Warga Digital Beretika)

Ethical digital citizen merupakan peran mahasiswa sebagai pengguna teknologi yang menjunjung etika akademik. Menurut Simatupang dkk. (2025), mahasiswa di era digital memiliki tanggung jawab menggunakan teknologi secara kritis, produktif, dan bertanggung jawab. Peran ini menjadi landasan penting dalam penggunaan AI saat presentasi dan tanya jawab akademik, sehingga mahasiswa dapat

menghindari plagiarisme, ketergantungan berlebihan, serta tetap menjaga integritas intelektual.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengemban peran yang kompleks dan beragam di era digital. Keempat peran tersebut merupakan satu kesatuan yang saling mendukung dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya mampu beradaptasi dengan teknologi, tetapi juga berpikir kritis, mengendalikan diri, dan menjunjung etika digital, sehingga mampu memanfaatkan teknologi secara bijak serta menjadi generasi yang berkualitas dan berintegritas.

4. Mahasiswa Pengguna AI

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan tinggi dan dituntut untuk mampu mengembangkan kemampuan akademik, berpikir kritis, serta keterampilan komunikasi dalam lingkungan perkuliahan. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami materi perkuliahan, tetapi juga mampu menyampaikan gagasan secara lisan melalui presentasi dan sesi tanya jawab akademik (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012). Dalam konteks pembelajaran modern, perkembangan teknologi mendorong mahasiswa memanfaatkan *Artificial Intelligence* (AI) sebagai alat bantu dalam menyusun materi presentasi, mencari informasi, hingga menyiapkan jawaban atas pertanyaan akademik. Menurut Holmes

dkk. (2019) AI dalam pendidikan digunakan untuk mendukung proses belajar melalui personalisasi pembelajaran, otomatisasi tugas, serta penyediaan umpan balik secara cepat. Penggunaan AI oleh mahasiswa semakin meningkat karena dianggap mampu membantu efisiensi waktu, meningkatkan kualitas tugas, dan mempermudah pencarian referensi akademik (Zawacki-Richter dkk., 2019) Selain itu, mahasiswa menggunakan AI ketika presentasi dan diskusi akademik karena merasa lebih percaya diri, memperoleh bantuan dalam merumuskan jawaban, serta mengurangi tekanan saat berbicara di depan umum (Kasneci dkk., 2023).

Di sisi lain, penggunaan AI saat presentasi dan tanya jawab akademik dapat menimbulkan ketergantungan serta kecemasan tersendiri. Mahasiswa yang menggunaakan AI saat presentasi dan tanya jawab akademik dituntut untuk mampu menyampaikan ide dan pemahamannya secara mandiri, mulai dari kemampuan menjelaskan materi tanpa bergantung penuh pada AI, kesiapan menjawab pertanyaan secara spontan, pengelolaan rasa percaya diri saat berbicara, serta meperhatikan kemampuan komunikasi tanpa bergantung sepenuhnya pada teknologi (Kasneci dkk., 2023). Penggunaan AI dalam kegiatan akademik tentunya memiliki manfaat, risiko, dan efek tersendiri bagi keberlangsungan proses belajar mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan mahasiswa yang menggunakan AI adalah seseorang yang berstatus mahasiswa dan memanfatakan teknologi AI untuk menunjang kegiatan akademiknya. Ada banyak hal yang melatarbelakangi mahasiswa menggunakan AI seperti

mempermudah penyusunan materi presentasi, mencari referensi, meningkatkan rasa percaya diri, menghemat waktu, dan membantu menjawab pertanyaan akademik.

B. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan salah satu kondisi psikologis yang paling umum dialami oleh individu usia dewasa muda, termasuk mahasiswa. Dalam kehidupan perkuliahan, situasi presentasi dan tanya jawab akademik menempatkan mahasiswa dalam kondisi yang sangat rentan terhadap munculnya kecemasan sosial, karena kedua aktivitas tersebut memang bersifat evaluatif dan melibatkan penilaian oleh orang lain.

Leary (1983) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kecemasan yang timbul dari prospek atau kehadiran evaluasi interpersonal dalam pertemuan sosial yang nyata maupun yang dibayangkan, di mana individu merasa khawatir bahwa kesan yang akan diperoleh orang lain tentang dirinya tidak akan sesuai dengan kesan yang ingin ia tampilkan. Definisi ini menekankan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan kekhawatiran terhadap evaluasi negatif, penolakan, atau kesan buruk yang dapat terbentuk dalam interaksi sosial. Dengan demikian kecemasan sosial muncul ketika individu memandang situasi sosial sebagai ancaman terhadap penerimaan diri dan merasa tidak mampu menampilkan diri secara optimal dalam lingkungan sosial.

Leary dan Atherton (1986) memandang kecemasan sosial sebagai kondisi yang muncul ketika individu memiliki keyakinan diri *(self-efficacy)* yang rendah dalam kemampuannya menampilkan kesan yang diinginkan di hadapan orang lain. Dalam perspektif ini, kecemasan sosial dipahami sebagai hasil evaluasi negatif terhadap kapasitas diri untuk mengelola tuntutan situasi sosial, yang kemudian memicu pola penarikan diri dari interaksi sosial. Sementara itu, Rapee dan Heimberg (1997) melalui model kognitif-perilaku menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan hasil dari interaksi antara tiga sistem respons, yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku. Individu dipandang sebagai pihak yang pada saat yang sama mengalami keyakinan negatif tentang diri sendiri, reaksi fisik seperti jantung berdebar, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Keseimbangan fungsi sosial tercapai apabila individu mampu mengelola ketiga respons tersebut secara efektif sehingga tetap dapat berpartisipasi dan merasa nyaman dalam berbagai situasi interpersonal.

Berdasarkan paparan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi ketidakmampuan sementara yang bersifat subjektif dan dinamis, yang mencakup aspek kognitif (pikiran negatif tentang evaluasi orang lain), fisiologis (reaksi tubuh seperti jantung berdebar), serta perilaku (penghindaran atau penarikan diri dari situasi sosial). Konsep ini menekankan pentingnya kemampuan individu dalam meregulasi ketiga aspek tersebut secara seimbang guna mencapai keberfungsian sosial yang optimal dan kesejahteraan psikologi

2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Menurut Leary dan Atherton (1986), kecemasan sosial dipahami melalui tiga aspek utama, meliputi :

a. Aspek Kognitif, yaitu komponen pikiran yang muncul secara otomatis ketika individu berada dalam situasi sosial yang bersifat evaluatif. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami pikiran-pikiran negatif yang berulang mengenai kemampuan dirinya, seperti keyakinan bahwa dirinya akan menampilkan kesan yang buruk, antisipasi berlebihan terhadap penolakan atau kritik dan pemusatan perhatian yang berlebihan pada dirinya sendiri.
b. Aspek Fisiologis, yaitu reaksi tubuh yang muncul secara *involunteer* sebagai respons terhadap ancaman evaluasi sosial yang dipersepsikan oleh individu. Reaksi fisiologis ini meliputi detak jantung yang meningkat, gemetar, berkeringat, muka memerah, dan suara yang bergetar saat berbicara di hadapan audiens.
c. Aspek Perilaku, yaitu tindakan-tindakan nyata yang dilakuukan individu sebagai upaya untuk menghindari atau meminimalkan kemungkinan evaluasi negatif. Misalnya menghindari kontak mata, mempersingkat durasi berbicara, menghindari menjawab pertanyaan meskipun mengetahui jawabannya, serta menggunakan strategi *protective self-presentation*, yakni menampilkan diri secara sangat aman agar terhindari dari kemungkinan kritik.

Menurut Rapee dan Heimberg (1997), aspek-aspek kecemasan sosial dalam model kognitif-perilaku mereka meliputi :

1. *Mental Representation of the Self as Seen by the Audience* (Representasi Mental Diri sebagaimana Dilihat oleh Audiens)

   Yaitu gambaran dalam pikiran individu tentang bagaimana penampilan dan perilakunya dilihat oleh orang lain. Gambaran ini seringkali tidak sesuai dengan kenyataan dan cenderung negatif. Gambaran ini terbentuk dari ingatan masa lalu, perasaan fisik dalam tubuh (misalnya jantung berdebar atau wajah terasa panas), serta reaksi dari orang lain di sekitarnya.

2. *Attentional Resource Allocation* (Alokasi Sumber Daya Perhatian)

   Yaitu kecenderungan individu untuk mengalokasikan perhatian secara simultan ke dua arah : (1) pemantauan ancaman eksternal (tanda-tanda evaluasi negatif dari audiens), dan (2) pemantauan representasi mental diri. Individu dengan kecemasan sosial menunjukkan bias atensi terhadap informasi negatif dan kesulitan melepaskan perhatian dari ancaman tersebut.

3. *Comparison of Perceived Appraisal with Expected Audience Standard* (Perbandingan antara Penilaian yang Dipersepsikan dengan Standar Audiens yang Diharapkan)

   Yaitu proses membandingkan representasi tentang bagaimana audiens melihat dirinya dengan standar performa yang diyakini diharapkan oleh audiens. Semakin besar kesenjangan antara

keduanya, semakin tinggi persepsi akan evaluasi negatif dan kecemasan yang muncul

4. *Appraisal of Likelihood and Consequences of Negative Evaluation* (Penilaian terhadap Kemungkinan dan Konsekuensi Evaluasi Negatif)

   Yaitu kecenderungan menilai probabilitas dan dampak buruk dari evaluasi negatif secara berlebihan. Individu dengan kecemasan sosial memiliki ekspektasi lebih tinggi terhadap terjadinya kejadian negatif dan konsekuensi yang lebih berat dari kejadian tersebut.

5. *Anxiety and It's Feedback Loop* (Kecemasan dan Lingkaran Umpan Balik)

   Yaitu respons kecemasan yang terdiri dari komponen fisiologis (wajah memerah, gemetar, berkeringat) dan perilaku penghindaran halus (menghindari kontak mata, mengurangi volume suara). Kedua komponen ini memberikan umpan balik yang memperkuat representasi mental negatif dan memperburuk perfoma sosial, membentuk lingkaran setan yang mempertahankan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek kecemasan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial. Leary dan Atherton (1986) mengonseptualisasikan kecemasan sosial melalui tiga aspek utama, yakni aspek kognitif (pikiran negatif otomatis tentang kemampuan diri), aspek fisiologis (reaksi tubuh seperti detak jantung meningkat, gemetar, berkeringat, muka memerah, dan suara bergetar), serta aspek perilaku (tindakan menghindar seperti menghindari kontak mata, mempersingkat

durasi berbicara, serta strategi *protective self-presentation*). Konseptualitas ini kemudian diperkaya dan diperluas oleh Rapee dan Heimberg (1997) melalui lima aspek dalam model kognitif-perilaku mereka, yaitu mental *representation of the self as seen by the audience* (gambaran mental diri sebagaimana dilihat oleh audiens*), attentional resource allocation* (pembagian perhatian yang terbelah antara ancaman luar dan bayangan diri sendiri), *comparison of perceived appraisal with expected audience standard* (perbandingan antara penilaian diri dengan standar yang diharapkan *audience*), *appraisal of likelihood and consequences of negative evaluation* (penilaian berlebihan terhadap kemungkinan dan dampak buruk dari evaluasi negatif), *anxiety and it's feedback loop* (kecemasan dengan gejala fisiologis dan perilaku penghindaran halus yang membentuk lingkaran setan). Perkembangan konseptual ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bukan sekadar rasa gugup biasa, melainkan sebuah sistem yang kompleks di mana pikiran, tubuh, perilaku, dan perhatian saling terkait dan membentuk pola yang terus berulang, sehingga relevan untuk dipahami dalam berbagai konteks seperti situasi *public speaking*, interaksi sosial sehari-hari, kinerja akademik, maupun kesejahteraan psikologis individu.

3. Faktor-Faktor Kecemasan Sosial

Beberapa ahli telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada individu. La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi kecemasan sosial :

a. *Fear of Negative Evaluation (FNE)*, yaitu ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan faktor ini cenderung merasa khawatir dievaluasi secara buruk, sehingga mendorong munculnya kecemasan dalam situasi sosial yang bersifat evaluatif.
b. *Social Avoidance and Distress in New Situation (SAD-New)*, yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam stiuasi baru atau ketika berhadapan dengan orang yang belum dikenal. Situasi presentasi di hadapan dosen dan teman sekelas dapat memicu SAD-New bagi mahasiswa yng tidak terbiasa tampil secara mandiri.
c. *Social Avoidance and Distress-General (SAD-General)*, yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum, tidak terbatas pada situasi tertentu, melainkan berlaku dalam konteks interaksi sosial secara keseluruhan. Mahasiswa dengan SAD-General yang tinggi akan mengalami kecemasan dalam berbagai situasi sosial, tidak hanya saat presentasi di depan kelas.

Selain ketiga faktor dari La Greca & Lopez (1998), Clark and Wells (dalam Leigh & Clark, 2018) juga mengemukakan faktor-faktor kecemasan sosial yang lebih menekankan pada mekanisme kognitif yang

mempertahankan kecemasan. Menurut mereka, terdapat tiga faktor utama kecemasan sosial, yaitu :

1. Keyakinan Disfungsional yang Menetap *(Dysfunctional Assumptions About The Self)*, yaitu keyakinan mendalam bahwa diri sendiri tidak mampu tampil dengan baik di depan orang lain, yang terbentuk dari pengalaman negatif di masa lalu.
2. Persepsi Bahaya Sosial yang Berlebihan *(Perceived Social Danger)*, yaitu individu mengalami ketakutan terus-menerus terhadap evaluasi negatif dan kekhawatiran berlebihan muncul sebelum dan sesudah stiuasi sosial. Individu sering kali mengantisipasi secara berlebihan kemungkinan terjadinya situasi yang memalukan atau merendahkan martabat diri, seperti gemetar, berkeringat, memerah, membeku, terlihat bodoh atau tidak kompeten, serta terlihat cemas.
3. Gambaran Diri dari Sudut Pandang Pengamat (*Observer Perspective Self-Image)*, yaitu individu memproses aspek negatif dirinya sendiri ketika terpapar situasi sosial yang ditakuti. Pemrosesan diri ini biasanya terjadi sebagai kesan tentang penampilan dari sudut pandang *observer* (pengamat), di mana gejala kecemasan dan kegagalan perfoma dianggap sangat mencolok dan terlihat oleh semua orang. Mahasiswa merasa seolah semua orang sedang memperhatikan dan menilai setiap kesalahannya.

Selain faktor-faktor diatas, Morales-García dkk. (2024) menambahkan bahwa terdapat faktor yang semakin relevan di era digital, yaitu *AI dependency* atau ketergantungan pada kecerdasan buatan. Ketika mahasiswa secara berulang mengandalkan AI untuk tugas akademik yang seharusnya dikerjakan secara mandiri, kemampuan kognitif dan kepercayaan diri akademiknya menurun secara bertahap. Kondisi inilah yang pada akhirnya membuat mahasiswa semakin rentan mengalami kecemasan sosial ketika harus tampil secara langsung dihadapan dosen dan teman sekelas tanpa dapat mengakses AI.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor kecemasan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersumber dari dalam maupun luar diri individu. La Greca dan Lopez (1998) menekankan bahwa kecemasan sosial sangat ditentukan oleh ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, penghindaran sosial dalam situasi baru, serta penghindaran sosial yang dialami secara umum di berbagai inteaksi. Senada dengan hal tersebut, Clark dan Wells (dalam Leigh & Clark, 2018) melengkapinya dengan mekanisme kognitif berupa keyakinan disfungsional, persepsi bahaya sosial yang berlebihan, dan gambaran diri dari sudut pandang pengamat yang memperkuat kecemasan secara berkelanjutan. Sementara itu, Morales-García dkk. (2024) menambahkan faktor eksternal yang semakin relevan di era digital, yakni ketergantungan pada kecerdasan buatan (*AI dependency*) yang secara perlahan menurunkan kemampuan berpikir dan kepercayaan diri akademik

mahasiswa. Dengan demikian, kecemasan sosial pada mahasiswa merupakan hasil interaksi kompleks antara ketakutan dan penghindran sosial, distorsi kognitif, serta pengaruh kebiasaan teknologi digital, sehingga penanganannya perlu mencakup pendekatan psikologis sekaligus penguatan kemandirian akademk dan literasi teknologi.

4. Gejala Kecemasan Sosial

Seorang individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial dapat menunjukkan berbagai gejala khas yang membedakannya dari kecemasan biasa. Menurut Rodebaugh dkk. (2004) dalam tinjauan komprehensifnya tentang gangguan kecemasan sosial, gejala-gejala kecemasan sosial tersebut adalah :

a. Ketakutan yang persisten dan berlebihan terhada situasi sosial atau perfoma di mana individu terpapar pada orang asing atau pengawasan orang lain.
b. Kekhawatiran yang intens akan dievalasi secara negatif, seperti takut dipermalukan, ditolak, atau membuat kesalahan di hadapan orang lain.
c. Gejala fisik yang muncul saat menghadapi situasi sosial, seperti jantung berdebar, gemetar, berkeringat, dan muka merah.
d. Perilaku menghindar atau penderitaan yang intens saat harus menghadapi situasi sosial yang ditakuti.
e. Gangguan fungsional yang signifikan dalam kehidupan akademik, pekerjaan atau sosial akibat kecemasan yang dialami.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan sosial menurut Rodebaugh dkk. (2004) adalah ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial atau perfoma, kekhawatiran intens akan dievaluasi secara negatif, munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar dan gemetar, perilaku menghindar saat menghadapi situasi yang ditakuti, serta gangguan fungsional dalam kehidupan akademik, pekerjaan, maupun sosial akibat kecemasan yang dialami.

C. Fear of Negative Evaluation

1. Definisi *Fear of Negative Evaluation*

Menurut Watson dan Friend (1969) mendefinisikan *fear of negative evaluation* (FNE) sebagai kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, distress yang dirasakan akibat evaluasi negatif dari orang-orang di sekitarnya, serta ekspektasi bahwa orang lain akan mengevaluasi diri sendiri secara negatif dalam situasi sosial. Watson dan Friend (1969) menegaskan bahwa *fear of negative evaluation* bukanlah sekadar rasa gugup yang bersifat sementara dan situasional, melainkan merupakan pola kognitif-emosional yang menetap dan kronis, di mana individu secara konsisten memandang berbagai situasi sosial sebagai ancaman penilaian yang tidak menguntungkan bagi dirinya, bahkan sebelum interaksi tersebut benar-benar terjadi. Lebih jauh, Watson dan Friend (1969) berpendapat bahwa individu yang mengalami *fear of negative evaluation* sangat terfokus pada upaya mencari persetujuan sosial dari lingkungannya dan

berupaya keras untuk menghindari penolakan atau ketidaksetujuan dari orang lain, sehingga mereka cenderung menarik diri dari situasi-situasi yang mengandung unsur penilaian atau evaluasi. Dengan kata lain, *fear of negative evaluation* menjadi fondasi kognitif yang penting dalam memahami mengapa individu merasa cemas, tidak percaya diri, dan terdorong untuk menghindari situasi evaluatif sosial, karena pikiran mereka secara otomatis diarahkan pada kemungkinan terburuk dari setiap penilaian yang diberikan orang lain terhadap dirinya.

Menurut Leary (1983) mendefinisikan *fear of negative evaluation* sebagai kekhawatiran seseorang terhadap kemungkinan dirinya dinilai secara negatif oleh orang lain, yang mencakup perasaan tertekan ketika menghadapi situasi evaluatif, kecenderungan untuk menghindari situasi tersebut, serta ekspektasi kognitif bahwa penilaian yang diterima dari orang lain akan bersifat tidak menguntungkan. Dengan kata lain, *fear of negative evaluation* bukan sekadar perasaan malu atau canggung yang muncul sesaat dalam situasi tertentu, melainkan melibatkan proses kognitif yang lebih mendalam dan menetap, di mana individu secara terus-menerus memproses setiap interaksi sosial melalui lensa ketakutan akan penghakiman negatif dari orang lain yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk tampil secara spontan dan percaya diri di hadapan orang lain.

Berdasarkan pemaparan definisi *fear of negative evaluation* menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan *fear of negative evaluation* merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa khawatir, tertekan, dan

cenderung menghindari situasi sosial akibat ketakutan dinilai negatif oleh orang lain. Watson dan Friend (1969) menekankan bahwa *fear of negative evaluation* bukan sekadar rasa gugup biasa, melainkan pola pikir yang menetap di mana individu selalu beranggapan bahwa orang lain akan memberikan penilaian buruk terhadap dirinya. Sementara itu, Leary (1983) menambahkan bahwa *fear of negative evaluation* juga mendorong individu untuk menghindari situasi evaluatif sebagai cara melindungi diri dari penilaian yang dianggap mengancam. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *fear of negative evaluation* menjadikan individu sulit tampil percaya diri dengan spontan dalam situasi sosial, serta rentan mengalami kecemasan ketika harus dinilai oleh orang lain. Lebih jauh, penelitian terkini memperluas konsep ini dengan memperkenalkan *fear of positive evaluation* (FPE), yaitu ketakutan terhadap penilaian yang terlalu baik sekalipun, karena individu khawatir tidak mampu memenuhi ekspektasi yang timbul, sehingga *baik fear of negative evaluation* maupun *fear of positive evaluation* bersama-sama berkontribusi terhadap terbentuk dan bertahannya kecemasan sosial secara lebih menyeluruh (Bates dkk., 2024).

2. Aspek-Aspek *Fear of Negative Evaluation*

Watson dan Friend (1969) mengidentifikasikan empat aspek utama dari *fear of negative evaluation*, yaitu sebagai berikut :

a. *Cognitive Apprehension* (Kekhawatiran Kognitif)

Merupakan kecenderungan individu untuk terus-menerus memikirkan kemungkinan dirinya dinilai negatif oleh orang lain, bahkan ketika situasi evaluatif tersebut belum tentu terjadi. Individu dengan aspek ini cenderung dipenuhi pikiran-pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi dan menghambat kemampuannya untuk tampil secara optimal dalam situasi sosial.

b. *Emotional Distress* (Distres Emosional)

Merupakan perasaan tidak nyaman, cemas, tegang, atau tertekan yang muncul ketika individu berada dalam situasi yang mengandung unsur penilaian dari orang lain. Kondisi ini tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk reaksi fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih, atau gemetar ketika harus tampil di hadapan orang lain.

c. *Avoidance of Evaluative Situation* (Penghindaran Situasi Evaluatif)

Merupakan kecenderungan individu untuk menghindari atau menarik diri dari situasi-situasi yang memungkinan dirinya dinilai oleh orang lain, seperti enggan bertanya di kelas, menghindari presentasi, atau menolak untuk terlibat dalam diskusi akademik. Penghindaran ini menjadi mekanisme perlindungan diri yang justru semakin memperkuat rasa takut akan evaluasi dalam jangka panjang.

d. *Expectation of Negative Evaluation* (Ekspektasi Penilaian Negatif)

Merupakan keyakinan individu bahwa orang lain akan memberikan penilaian yang tidak menguntungkan terhadap dirinya, bahkan sebelum

interaksi sosial tersebut benar-benar berlangsung. Individu dengan aspek ini cenderung sudah menyimpulkan bahwa dirinya akan dinilai buruk jauh sebelum tampil, sehingga rasa percaya diri mereka melemah sejak awal.

Berdasarkan pemaparan aspek-spek di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* menurut Watson dan Friend (1969) merupakan konstruk psikologis yang bersifat multidimensional, tidak hanya mencakup proses kognitif berupa kekhawatiran dan ekspektasi negatif, tetapi juga melibatkan respons emosional berupa *distress* serta dampak perilaku berupa penghindaran situasi evaluatif. Keempat aspek tersebut mencerminkan hubungan yang saling memperkuat satu sama lain, di mana kekhawatiran kognitif yang menetap akan memperparah *distress* emosional, yang pada akhirnya mendorong individu unttuk semakin menghindari situasi evaluatif dan semakin memperkuat ekspektasi negatif terhadap penilaian orang lain. Dengan demikian, pemahaman terhadap *fear of negative evaluation* tidak cukup hanya dilihat dari satu dimensi saja, melainkan harus dipaami secara menyeluruh sebagai pola psikologis yang kompleks dan saling berkaitan, sehingga individu yang mengalami *fear of negative evaluation* tinggi akan semakin rentan terhadap kecemasan sosial, khususnya dalam situasi presentasi dan tanya jawab akademik yang menuntut kemampuan tampil secara mandiri dan percaya diri di hadapan orang lain.

3. Faktor-faktor *Fear of Negative Evaluation*

Watson dan Friend (1969) menyebutkan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa khawatir, tertekan, dan cenderung menghindari situasi sosial akibat ketakutan dinilai negatif oleh orang lain. Lebih lanjut, Watson & Friend (1969) menguraikan bahwa *fear of negative evaluation* tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk dari beberpa faktor yang saling berkaitan satu sama lain. Adapaun faktor-faktor yang memengaruhi *fear of negative evaluation* menurut Watson dan Friend (1969) sebagaimana dikembangkan lebih lanjut dalam literatur adalah sebagai berikut.

a. *Self-Esteem* (Harga Diri)

Penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan seberapa besar ia menghargai dan menerima dirinya. Semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat *fear of negative evaluation* yang dialaminya, karena individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya tidak cukup baik untuk dinilai secara positif, sehingga setiap evaluatif seperti presentasi dan tanya jawab akademik dirasakan sebagai ancaman nyata terhadap citra dirinya.

b. *Social Experience* (Pengalaman Sosial)

Pengalaman-pengalaman evaluatif yang pernah dialami individu dalam interaksi sosialnya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Individu yang pernah mengalami penolakan, kritis keras, atau penilaian negatif dari orang lain di masa lalu cenderung mengembangkan *fear of*

negative evaluation yang lebih tinggi, karena pengalaman tersebut membentuk keyakinan bahwa situasi evaluatif selalu berakhir dengan penilaian yang tidak menguntungkan bagi dirinya.

Kocovski dan Endler (2000) mengidentifikasi beberapa faktor yang turut berkontribusi terhadap terbentuknya *fear of negative evaluation*, antara lain:

1. *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)

   Kebiasaan individu dalam memberikan apresiasi positif kepada dirinya sendiri. Individu yang jarang mengapresiasi dirinya sendiri dan lebih sering mengkritik diri secara negatif akan semakin meyakini bahwa dirinya memang layak mendapat penilaian buruk dari orang lain, sehingga *fear of negative evaluation* semakin kuat.

2. *Expectancy to Achieve Goals* (Ekspektasi Pencapaian Tujuan)

   Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk tampil sesuai harapan. Individu yang tidak yakin dapat memenuhi standar yang diharapkan akan lebih mudah khawatir dinilai negatif oleh orang lain.

3. *Public Self-Consciousness* (Kesadaran Diri Publik)

   Kecenderungan individu untuk terlalu memikirkan bagimana dirinya dipandang oleh orang lain. Individu yang terlalu fokus pada penilaian orang lain tidak dapat berkonsentrasi penuh pada tugasnya karena perhatiannya tersita oleh kekhawatiran tentang kesan yang sedang ditampilkan, sehingga *fear of negative evaluation* semakin memburuk.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor *fear of negative evaluation* di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan pengalaman sosial individu. Auliannisa dkk. (2024) menjelaskan bahwa *fear of negative evaluation* terbentuk melalui rendahnya *self-esteem* serta pengalaman sosial negatif yang membuat individu merasa takut dinilai buruk oleh orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, Kocovski dan Endler (2000) menambahkan bahwa *fear of negative evaluation* juga dipengaruhi oleh *self-reinforcement, expectancy to achieve goals,* dan *public self-consciousness* yang berkaitan dengan cara individu memandang dirinya sendiri serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *fear of negative evaluation* tidak hanya muncul dari rendahnya kepercayaan diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan kecenderungan individu dalam memaknai penilaian dari lingkungan sekitarnya.

D. AI Dependency

1. Definisi *AI Dependency*

AI dependency atau ketergantungan pada kecerdasan buatan merupakan konstruk psikologis yang relatif baru namun semakin relevan seiring dengan meluasnya penggunaan teknologi AI generatif dalam kehidupan akademik mahasiswa. Morales-García dkk. (2024) mendefinisikan *AI dependency* sebagai kndisi di mana individu secara berulang dan berlebihan

mengandalkan sistem AI untuk tugas yang seharusnya dapat dikerjakan secara mandiri, sehingga kemampuan kognitif dan kemandirian akademiknya menurun secara bertahap.

Zhang dkk. (2024) mendefinisikan *AI dependency* sebagai bentuk ketergantungan perilaku yang muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik tanpa bantuan AI, yang ditandai dengan penggunaan yang kompulsif dan kesulitan berfungsi secara akademik ketika akses AI terbatas. Kondisi ini tidak sekadar menggambarkan kebiasaan penggunaan teknologi yang berlebihan, melainkan mencerminkan melemahnya kapasitas psikologis individu untuk tampil secara mandiri dalam situasi evaluatif yang tidak dapat dibantu oleh AI.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *AI dependency* merupakan suatu kondisi ketergantungan psikologis yang bersifat multidimensional, mencakup aspek perilaku (penggunan kompulsif), kognitif (keraguan terhadap kemampuan mandiri), maupun emosional (kecemasan saat AI tidak tersedia), yang timbul sebagai akibat dari kebiasaan berulang dalam mengandalkan AI untuk tugas-tugas akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan berkepanjangan. *AI dependency* tidak hanya dialami oleh individu yang memiliki frekuensi penggunaan AI yang tinggi, terutama pada mahasiswa yang terbiasa menggunakan AI untuk mempersiapkan presentasi dan menjawab pertanyaan akademik. Kondisi

ini ditandai oleh menurunnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik mandiri serta kesulitan yang nyata ketika akses AI terbatas. Dengan demikian, *AI dependency* perlu dipahami bukan sekaddar sebagai kebiasaan penggunaan teknologi yang berlebihan, melainkan sebagai respons psikologis yang kompleks terhadap tekanan akademik yang tidak tertangani dengan baik dalam jangka panjang.

2. Aspek-Aspek *AI Dependency*

Morales-García dkk. (2024) melalui proses pengembangan dan validasi skala ketergantungan AI mengidentifikasi lima aspek yang mendasari seseorang mengalami *AI dependency.*

a. Penggunaan Kompulsif (*Compulsive Use*)

Kondisi di mana individu merasa tidak dapat memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademik tanpa terlebih dahulu membuka dan menggunakan AI. Perilaku ini bersifat otomatis dan sulit dikendalikan, mirip dengan pola ketergantungan pada umumnya.

b. Penurunan Kepercayaan Diri Akademik Mandiri (*Decreased Academic Self-Confidence*)

Keraguan individu terhadap kebenaran jawaban atau hasil kerjanya sendiri tanpa konfirmasi dari AI. Individu merasa tidak yakin dengan kemampuannya dan terus-menerus membutuhkan validasi dari AI.

c. Kesulitan Nyata saat Akses AI Terbatas (*Real Difficulties AI Acces is Limited*)

Kondisi paling terasa ketika individu berada dalam situasi tanya jawab langsung ketika AI tidak dapat diakses, seperti saat presentasi di depan dosen dan teman sekelas. Kesulitan ini dapat berupa pikiran kosong saat ditanya, kebingungan menyusun jawaban yang seharusnya dikuasai, atau kepanikan yang tidak proporsional terhadap tingkat kesulitan pertanyaan.

d. Melemahnya *Self-Efficacy* Akademik (*Reduced Academic Self-Efficacy*)

Penggunaan AI yang berulang tanpa proses belajar yang bermakna mengikis keyakinan individu terhadap kemampuan akademik mandirinya. Proses ini bersifat bertahap namun kumulatif, di mana penggunaan AI untuk tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sendiri justru semakin memperkuat keyakinan bahwa dirinya tidak mampu tanpa bantuan AI

e. Rasa Bersalah terhadap Penggunaan AI (*AI Guilt*)

Perasaan tidak autentik dan bersalah karena merasa bahwa kemampuan atau hasil kerja yang ditampilkan bukan sepenuhnya miliknya sendiri. Individu menyadari ketergantungannya namun merasa tidak berdaya untuk mengubahnya.

Berdasarkan hasil pemaparan dari aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa *AI dependency* merupakan kondisi ketergantungan psikologis yang berkembang secara bertahap dan saling berkaitan antar aspeknya. Diawali dengan penggunaan kompulsif sebagai inti dari *AI*

dependency, di mana individu merasa tidak dapat memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademik tanpa terlebih dahulu membuka AI, kondisi ini kemudian mendorong munculnya penurunan kepercayaan diri akademik mandiri dan melemahnya efikasi diri. Apabila kondisi tersebut terus berlanjut tanpa penanganan yang memadai, maka individu pada akhirnya akan mengalami kesulitan nyata saat akses AI terbatas serta rasa bersalah terhadap penggunaan AI. Dengan demikian, kelima aspek tersebut membentuk suau rangkaian proses yang saling memengaruhi dan secara kumulatif berdampak negatif terhadap kemandirian akademik maupun kesejahteraan psikologis.

3. Faktor-Faktor *AI Dependency*

Zhang dkk. (2024) mengidentifikasi bahwa terdapat dua faktor utama yang mendorong terbentunya *AI dependency*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Mencakup kondisi psikologis dalam diri individu seperti rendahnya *self-efficacy* akademik (keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri), tingginya tekanan akademik yang dirasakan (*academic stress*), serta kecenderungan prokrastinasi yang mendorong mahasiswa mencari solusi instan melalui AI. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah memiliki kecenderungan *AI dependency* yang lebih tinggi, karena

keraguan terhadap kemampuan diri sendiri merupakan prediktor kuat dari ketergantungan AI.

b. Faktor Eksternal

Meliputi ekspektasi terhadap perfoma (*performance expectations*) yaitu keyakinan individu bahwa AI akan membantu meningkatkan prestasi akademiknya, kemudian akses terhadap AI generatif yang memberikan jawaban instan, serta minimnya regulasi penggunaan AI yang jelas dari institusi pendidikan. Semakin tinggi ekspektasi mahasiswa terhadap kemampuan AI dalam membantu perfoma akademiknya, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk bergantung pada AI.

Berdasarkan uraian faktor yang memengaruhi *AI dependency* di atas, dapat disimpulkan bahwa *AI dependency* tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan hasil akumulasi dari berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari faktor internal maupun eksternal yang telah diuraikan di atas.

4. Dampak *AI Dependency*

Mahasiswa yang terlalu bergantung pada AI dalam menyelesaikan tugas akademik berisiko mengalami berbagai dampak negatif, tidak hanya pada prestasi belajar, tetapi juga pada kemampuan kognitif dasar mereka. Menurut Kurnia dkk. (2025), ketergantungan pada AI (*AI dependency*)

memiliki sejumlah dampak negatif terhadap proses belajar mahasiswa, antara lain :

a. Menurunnya kemandirian belajar mahasiswa, karena AI digunakan sebagai solusi instan untuk mengatasi tekanan waktu dan rasa malas.
b. Melemahnya kemampuan berpikir kritis, akibat kebiasaan menerima hasil dari AI secara mentah, tanpa melalui proses evaluasi, verifikasi, atau analisis terhadap kebenaran informasi yang diberikan.
c. Berkurangnya minat baca akademik, karena mahasiswa lebih memilih ringkasan instan dari AI daripada membaca sumber asli.

Selain itu, Novianti dkk. (2026) menambahkan bahwa ketergantungan berlebihan pada AI juga berdampak pada aspek kognitif lainnya, yaitu :

1. Meningkatnya *inert thingking* (pola berpikir kaku), yaitu kecenderungan mahasiswa untuk tidak lagi memproses informasi secara mandiri karena terbiasa menerima jawaban instan dari AI tanpa melalui proses berpikir yang aktif.
2. Melemahnya *independent cognitive engagement* (keterlibatan kognitif mandiri), sehingga mahasiswa kehilangan kesempatan untuk melatih kemampuan analisis, sintesis, dan pemecahan masalah yang seharusnya berkembang melalui proses belajar yang aktif dan bermakna.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari *AI dependency* adalah menurunnya kemandirian belajar dan minat baca mahasiswa, melemahnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya

pola berpikir kaku (i*nert thingking*) dan melemahnya keterlibatan kognitif mandiri akibat kebiasaan menerima jawaban instan dari AI tanpa proses evaluasi dan analisis yang memadai.

E. Hubungan *Fear of Negative Evaluation* dan *AI Dependency* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna AI

Mahasiswa yang menggunakan AI saat presentasi dan tanya jawab akademik dihadapkan pada kompleksitas tekanan yang mencakup dua dimensi sekaligus, yakni tekanan evaluatif sosial dan tekanan akademik di era digital. Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari dua faktor psikologis yang saling berkaitan, yani *fear of negative evaluation* dan *AI dependency*. La Greca dan Lopez (1998) secara eksplisit menempatkan *fear of negative evaluation* sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kecemasan sosial, sedangkan Morales-García dkk. (2024) menegaskan bahwa *AI dependency* merupakan faktor yang semakin relevan di era digital yang turut memperparah kecemasan sosial mahasiswa ketika harus tampil secara langsung tanpa bantuan AI.

Hubungan antara *fear of negative evaluation* dan kecemasan sosial dapat dipahami melalui mekanisme kekhawatiran evaluatif yang telah dibahas dalam kajian *fear of negative evaluation* sebelumnya. Watson dan Friend (1969) mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat *cognitive apprehension* yang tinggi secara terus-menerus memikirkan kemungkinan dievaluasi secara

negatif oleh orang lain, sehingga mereka tidak dapat berkonsentrasi penuh pada tugas yang sedang dihadapi karena perhatiannya tersita oleh kekhawatiran tentang kesan yang sedang ditampilkan. Kondisi *emotional distress* yang dialami memungkinkan individu tersebut untuk merasakan rasa malu, rasa bersalah, dan ketidaknyamanan yang intens ketika berada dalam situasi evaluatif yang secara langsung memperburuk kemampuan individu dalam menghadapi situasi presentasi dan tanya jawab akademik secara adaptif. Lebih jauh, aspek *avoidance of evaluative situation* mendorong mahasiswa untuk menghindari situasi-situasi yang mengandung potensi penilaian, sehingga mereka tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk membangun kepercayaan diri melalui pengalaman sukses dalam situasi evaluative tersebut.

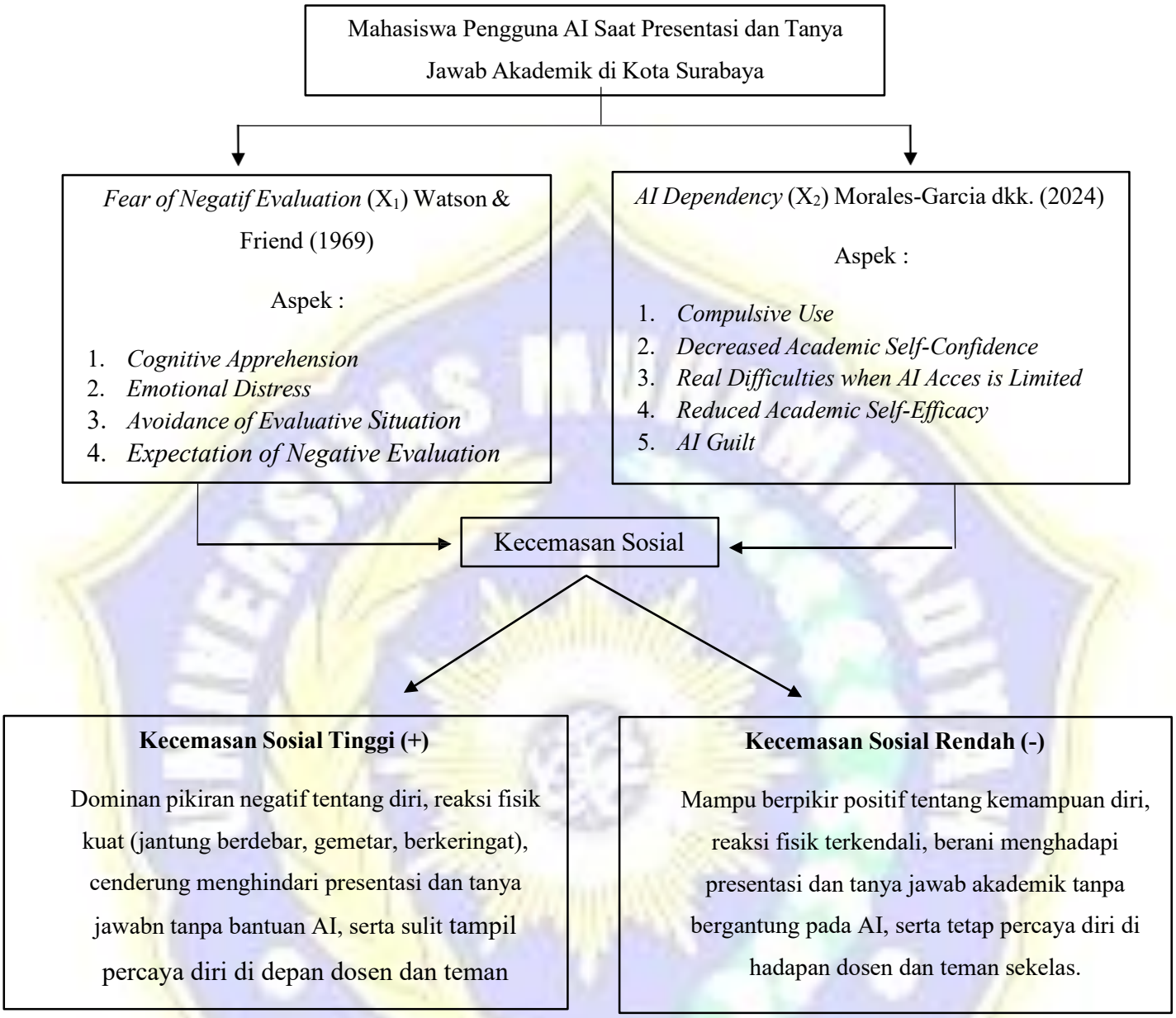
Watson dan Friend (1969) melalui empat aspek *fear of negative evaluation* yang dikemukakan yakni *cognitive apprehension*, *emotional distress*, *avoidance of evaluative situation*, dan *expectation of negative evaluation* menjelaskan bahwa ketakutan akan penilaian negatif dapat memunculkan kecemasan sosial pada mahasiswa. Mahasiswa cenderung terus memikirkan kemungkinan gagal, merasa tegang dan gugup saat presentasi menghindari situasi evaluatif, serta memiliki ekpektasi akan dinilai buruk oleh audiens. Kondisi ini sejalan dengan teori Leary dan Atherton (1986) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu meragukan kemampuannya untuk menampilkan kesan yang baik dihadapan orang lain. Dengan demikian, semakin tinggi *fear of negative evaluation,* maka semakin tinggi pula kecemasan sosial mahasiswa dalam situasi presentasi dan tanya jawab akademik.

AI dependency sebagai manifestasi ketergantungan teknologi juga memiliki hubungan positif dengan kecemasan sosial. Sebagaimana telah diuraikan dalam kajian *AI dependency*. Morales-García dkk. (2024) menegaskan bahwa kondisi ini berkembang melalui lima aspek yang saling berkaitan, yakni penggunaan kompulsif, penurunan kepercayaan diri akademik mandiri, kesulitan nyata saat akses AI terbatas, melemahnya *self-efficacy* akademik, dan rasa bersalah terhadap penggunaan AI. Ketika seorang mahasiswa terlalu bergantung pada AI dalam persiapan presentasi, kepercayaan dirinya terhadap kemampuan sendiri menjadi menurun karena terbiasa memvalidasi jawaban melalui AI. Kondisi ini secara langsung memicu kecemasan sosial saat presentasi dan tanya jawab akademik, karena mahasiswa merasa tidak yakin mampu tampil baik tanpa bantuan AI. Hal ini berkorespondensi langsung dengan aspek kognitif dari teori kecemasan sosial Leary dan Atherton (1986), di mana pikiran negatif tentang kemampuan diri sendiri muncul ketika mahasiswa menyadari bahwa pemahaman materinya tidak mendalam karena terlalu bergantung pada AI.

Benang merah antara ketiga variabel dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, *fear of negative evaluation* berperan sebagai faktor risiko kognitif yang memperkuat kecemasan sosial, dan *AI dependency* juga bereran sebagai faktor risiko perilaku-teknologis yang turut memperkuat kecemasan sosial. Individu dengan *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena terus-menerus mengantisipasi penilaian buruk orang lain, sementara individu dengan *AI dependency* yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena merasa tidak

mampu tampil secara mandiri tanpa bantuan teknologi AI. Pola hubungan yang saling berkaitan ini membentuk suatu dinamika psikologis yang relevan dikaji secara empiris, khususnya pada populasi mahasiswa pengguna AI di Kota Surabaya yang menghadapi kompleksitas tekanan evaluatif dan ketergantungan teknologi dalam lingkungan akademik perkotaan yang kompetitif.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Menurut Azwar (2017), menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara yang masih perlu diuji kebenarannya dengan pertanyaan penelitian. Berdasarkan tinjauan ustaka dan landasan teori yang peneliti paparkan di atas, maka peneliti menjadikan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dan *AI Dependency* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna AI saat Presentasi dan Tanya Jawab Akademik di Kota Surabaya.

H_a : Terdapat hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dan *AI Dependency* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna AI saat Presentasi dan Tanya Jawab Akademik di Kota Surabaya.