

**LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
DALAM MENGATASI INDIKASI
KECEMASAN REMAJA PADA ERA DIGITAL
STUDI DI SMPN 24**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh :

**DINA ASTRIYANI
NIM. 2223320007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026 M/ 1447 H**

**LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
DALAM MENGATASI INDIKASI
KECEMASAN REMAJA PADA ERA DIGITAL
STUDI DI SMPN 24**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

DINA ASTRIYANI
NIM. 2223320007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026 M/1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Dina Astriyani NIM. 2223320007 yang berjudul
**“Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Indikasi Kecemasan
Remaja pada Era Digital Studi di SMP Negeri 24 Selama”. Program
Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu**
Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I
dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan dalam sidang
munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas
Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 22 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si
NIP. 198202102005012003


Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi
NIP. 199411152022032001

Mengetahui
An Dekan Fuad
Wakil Dekan I


Dr. Nelly Marhavati, M.Si
NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Dina Astriyani**, NIM: **2223320007** yang berjudul
"Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Indikasi Kecemasan Remaja
pada Era Digital Studi di SMP Negeri 24 Seluma" telah diujikan dan

dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN
FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **11 Mei 2026**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan
dan Konseling Islam.



Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Triyani Pujastuti, MA.Si
NIP. 198201102005012003

Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi
NIP. 199411152022032001

Penguji I

Penguji II

Dr. Jonsi Hunadar, M.Ag
NIP. 197204091998031001

Zubaidah Bayan, M.Us
NIP. 197204162023212009

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis, skripsi dengan judul "Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Indikasi Kecemasan Remaja di Era Digital: Studi di SMP Negeri 24 Seluma" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni hasil gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak manapun, kecuali pengarahan dari Dosen Pembimbing
3. Di dalam karya tulis atau skripsi saya ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang dipublikasikan pihak lain, kecuali kutipan secara tertulis dan dicantumkan sebagai acuan di dalam hasil karya tulis atau skripsi saya dengan menyertakan identitas pengarangnya di dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya siap dan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, 2026

Peneliti

Dina Astuti

Nim: 2223320007



PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang lebih bermakna dalam laporan skripsi ini selain lembar persembahan. Dengan penuh rasa syukur atas limpahan rahmat dan karunia Allah Swt skripsi ini saya persembahkan dengan ketulusan hati sebagai wujud penghormatan, cinta, dan apresiasi kepada:

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Tahroni dan Mamak Ruliana, sebagai wujud rasa hormat dan terima kasih atas doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang telah diberikan. Karya ini lahir dari perjalanan seorang anak yang lebih sering memilih diam dan mengalah namun terus berusaha bertahan serta menyelesaikan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya. Terima kasih atas doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah, kesabaran yang tak pernah habis, dan cinta yang tetap diberikan meskipun saya tidak selalu mampu mengungkapkan perasaan. Skripsi ini bukan hanya pemenuhan tugas akademik, melainkan bukti perjuangan dan keteguhan untuk tidak menyerah. Besar harapan saya, semoga karya ini dapat menjadi alasan bagi

Bapak dan Mamak untuk bangga mempunyai anak seperti saya.

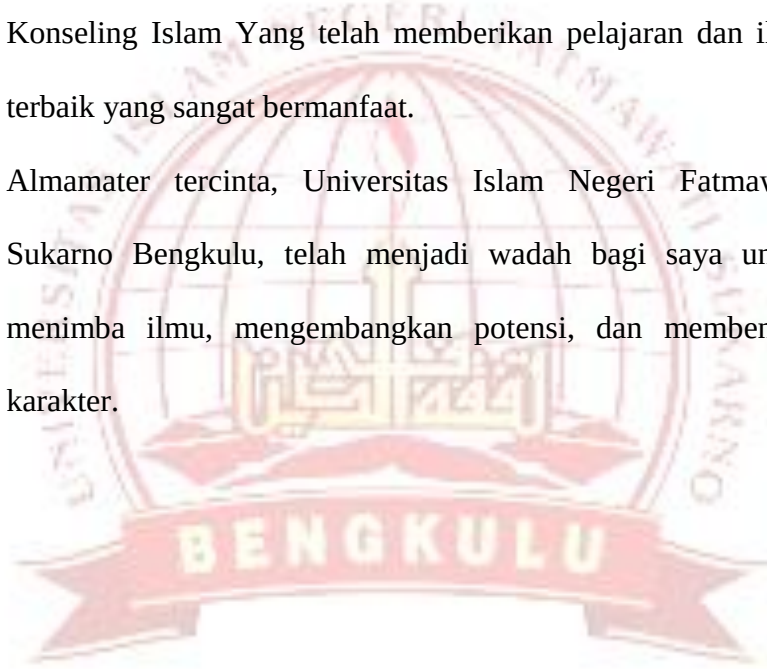
2. Kedua adikku tercinta, Desta Amanda dan Deliza Fahira Tahtaliana. Dari seorang Mbak yang mungkin belum selalu menjadi teladan terbaik, namun selalu berharap kalian tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih berani, dan lebih baik dari diri Mbak. Semoga perjalanan yang Mbak tempuh menjadi pelajaran bahwa proses tidak selalu mudah, tetapi selalu layak diperjuangkan. Jadilah versi terbaik dari diri kalian, kejar mimpi dengan jujur dan sungguh-sungguh, dan jangan pernah takut melangkah lebih jauh dari apa yang pernah Mbak capai. Mbak akan selalu mendoakan agar kalian tumbuh dengan hati yang baik, pikiran yang luas, dan masa depan yang penuh harapan.
3. Kepada diri saya sendiri Dina Astriyani, sebagai bentuk penghargaan atas proses panjang yang telah dilalui. Sebagai seorang anak yang tumbuh dengan keterbatasan arahan orang tua, saya belajar memahami kehidupan, mengambil keputusan, dan menentukan arah melalui pengalaman serta usaha pribadi.

Perjalanan ini tidak selalu mudah, namun setiap tantangan menjadi bagian dari proses pembelajaran untuk membangun kemandirian, tanggung jawab, dan keteguhan. Karya ini menjadi bukti bahwa keterbatasan bukanlah penghalang untuk terus berusaha, bertahan, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat atas kemampuan diri untuk bangkit dan berkembang, serta menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih terarah, bermakna, dan bertanggung jawab di masa yang akan datang.

4. Kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si dan Ibu Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi., saya mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, dan inspirasi yang diberikan sepanjang proses penelitian ini. Keteladanan, kesabaran, serta ilmu yang telah dibagikan menjadi bekal berharga yang akan selalu saya kenang. Saya sangat menghargai setiap waktu, tenaga, dan pemikiran yang telah dicurahkan demi keberhasilan penelitian ini.
5. Teman-teman seperjuanganku terima kasih atas setiap kebersamaan, tawa, semangat, dan dukungan yang kalian

berikan sepanjang perjalanan perkuliahan. Kalian bukan hanya teman, tapi juga keluarga yang selalu ada dalam suka maupun duka.

6. Terimakasih untuk seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwa terutama Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Yang telah memberikan pelajaran dan ilmu terbaik yang sangat bermanfaat.
7. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, telah menjadi wadah bagi saya untuk menimba ilmu, mengembangkan potensi, dan membentuk karakter.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, hidayah, serta karunia yang telah diberikan. Berkat limpahan kasih sayang dan pertolongan-Nya, penulis dapat melalui berbagai proses hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri teladan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini dengan judul “Layanan Bimbingan Konseling dalam mengatasi Indikasi kecemasan Remaja di Era Ditigal:Studi di SMP Negeri 24 Seluma” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial. Dalam proses penyusunan, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K. H. Khairuddin, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

2. Prof. Dr. Suryani, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
3. Dr. Nelly Marhayati, M. Si., selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
4. Dr. Ismail, M. Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
5. Dr. Wira Hadikusuma, M. Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
6. Dr. Muhammad Nikman Naser, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Islam yang telah memberikan arahan motivasi serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penulisan ini maupun semasa studi peneliti

7. Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan dukungan, arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Ibu Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi hingga terselesaikan.
9. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Dakwah yang dengan penuh keikhlasan telah mendidik, membimbing, serta membagikan ilmu yang berharga kepada penulis.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang ikut serta memberikan ilmunya dalam proses pembelajaran dan mempermudah penyusunan skripsi ini.
11. Kedua orang tua tercinta yang selalu bekerja keras memberikan pendidikan terbaik, doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti.
12. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu memberikan semangat dan kebersamaan selama proses perkulahan.

13. Seluruh pihak yang telah berkenan menjadi responden serta memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini dan semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penulisan skripsi ini

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sepenuhnya menyadari bahwa terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan yang mungkin muncul dari berbagai sisi. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati mengharapkan kritik, masukan, dan saran yang konstruktif dari pembaca maupun pihak-pihak terkait. Masukan tersebut diharapkan dapat menjadi landasan yang berharga untuk perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang, sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih optimal.

Bengkulu, 2026
Penulis

Dina Astriyani
2223320007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL UTAMA	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Penelitian Terdahulu	11
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Bimbingan Konseling	16
1. Pengertian Bimbingan Konseling.....	16
2. Layanan Bimbingan dan Konseling	18
3. Komponen Komponen Bimbingan Konseling	22
4. Asas Asas Bimbingan Konseling	23
B. Kecemasan	26
1. Pengertian Kecemasan	26

2. Bentuk Bentuk Kecemasan	27
3. Faktor Penyebab Indikasi Kecemasan	31
4. Cara Menghadapi Kecemasan	34
C. Remaja	38
1. Pengertian Remaja	38
2. Ciri Ciri Remaja	40
3. Tahap Perkembangan Remaja	41
4. Aspek Perkembangan Remaja	43
D. Era Digital	45
1. Pengertian Era Digital	45
2. Dampak Era Digital	46
3. Manfaat Era Digital	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
C. Sumber Data	50
D. Informan Penelitian	51
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	55
G. Teknik Keabsahan Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Wilayah Penelitian	59
1. Sejarah SMP Negeri 24 Seluma	59
2. Visi Misi SMP Negeri 24 Seluma	60
3. Sarana dan Prasarana SMP Negeri 24 Seluma	63

4. Keadaan Pegawai	65
5. Struktur Organisasi SMP Negeri 24 Seluma.....	67
B. Informan Penelitian.....	68
C. Indikasi Kecemasan Remaja pada Era Digital.....	75
1. Tekanan Untuk Menampilkan Citra Diri yang Sempurna.....	76
2. FOMO (<i>Fear Of Missing Out</i>)	86
3. Perbandingan Diri dengan Orang Lain.....	94
4. Perundungan Siber (<i>Cyberbullying</i>)	103
5. Kekhawatiran Tentang Keamanan dan Privasi Data Diri	111
D. Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Indikasi kecemasan Remaja pada Era Digital.....	133
1. Layanan Informasi	133
2. Layanan Konseling Individu	142
3. Layanan Konseling Kelompok.....	151
E. Pembahasan Hasil Penelitian	166
1. Indikasi Kecemasan Remaja pada Era Digital....	166
a. Tekanan Untuk Menampilkan Citra Diri yang Sempurna.....	166
b. FOMO (<i>Fear Of Missing Out</i>).....	169
c. Perbandingan Diri dengan Orang Lain	172
d. Perundungan Siber (<i>Cyberbullying</i>).....	175
e. Kekhawatiran Tentang Keamanan dan Privasi Data Diri	177

2. Layanan Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Indikasi Kecemasan Remaja pada Era Digital	179
a. Layanan Informasi.....	179
b. Layanan Konseling Individu	182
c. Layanan Konseling Kelompok	185
BAB V PENUTUP.....	187
A. Kesimpulan	187
B. Saran	189
DAFTAR PUSTAKA.....	193
LAMPIRAN	

