

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi digital telah membawa transformasi besar dalam hampir seluruh aspek kehidupan manusia, mulai dari komunikasi, pendidikan, hiburan, hingga interaksi sosial.<sup>1</sup> Inovasi teknologi informasi telah mempercepat arus informasi, mempermudah koneksi antarindividu, serta memperluas akses belajar yang sebelumnya terbatas oleh ruang dan waktu.<sup>2</sup> Namun, meskipun era digital memberikan kemudahan luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan, tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan ini juga menimbulkan tantangan yang semakin rumit, khususnya yang berkaitan dengan kondisi psikososial individu dan masyarakat.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> A R Citra Evrista Pertiwi and Hotmaulina Sihotang, "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital," *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023): 181.

<sup>2</sup> Neviyarni Romi Mesra, "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Dampak Perubahan Sosial Pada Perilaku Remaja Di Era Digital," *Jurnal Paradigma: Journal Of Sociology Resear and Education* 5, no. 2 (2024): 818.

<sup>3</sup> Dewiyanti Fadly and Islawati, "Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak Dan Remaja Di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur,"

Salah satu kelompok yang paling terdampak oleh perubahan ini adalah remaja. Di usia yang masih dalam proses pembentukan identitas diri, mereka menghadapi tekanan luar biasa dari lingkungan sosial digital. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pencitraan dan pencarian pengakuan, sehingga media sosial bukan lagi hal yang baru. Kondisi ini melahirkan fenomena baru seperti perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) yang terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental.<sup>4</sup>

Masalah ini semakin mengkhawatirkan ketika dilihat dari data nasional. Menurut hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022, sebanyak 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan hanya sebagian kecil yang mendapatkan layanan konseling. Kementerian Komunikasi

---

Venn: *Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences* 3, no. 2 (2024): 67.

<sup>4</sup> Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja," *Jurnal Simki Economic* 4, no. 1 (2021): 57–65.

dan Informatika juga mencatat bahwa sekitar 24% anak mulai berinteraksi secara online, dan 2% di antaranya mengalami penyalahgunaan sistem digital. Hal ini menunjukkan bahwa dunia digital belum sepenuhnya aman bagi anak dan remaja, terutama tanpa pengawasan yang memadai.<sup>5</sup>

Fenomena ini juga terjadi di tingkat lokal, salah satunya di SMP Negeri 24 Seluma. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan cara semi terstruktur dengan siswa serta guru bimbingan konseling (BK), ditemukan bahwa kecemasan di kalangan siswa mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Tekanan berasal dari berbagai arah beban akademik, konflik sosial, serta ekspektasi dari media sosial. Beberapa siswa mengalami *cyberbullying*, seperti penyebaran foto atau video tanpa izin, komentar negatif, hingga perundungan daring

---

<sup>5</sup> M. Hafid, "Meningkatkan Keamanan Anak Di Dunia Digital: KPAI Tekankan Regulasi Dan Edukasi," *Humas KPAI*, last modified 2023, accessed February 7, 2023, <https://www.kpai.go.id/publikasi/ruang-digital>.

yang menyebabkan kecemasan berkepanjangan dan menurunnya kepercayaan diri.<sup>6</sup>

Selain itu, banyak siswa juga mengaku mengalami tekanan akibat FOMO. Keinginan seseorang untuk terus menerus *update* dapat membuat seseorang mengalami kecemasan akan ketinggalan dengan berbagai jenis informasi. Mereka merasa harus selalu *update* dengan tren agar tidak tersisih dari lingkungan pergaulan. Ketika tidak mengikuti tren, muncul perasaan tertinggal, minder, bahkan meragukan harga diri sendiri. Hal ini diperparah dengan ketergantungan pada validasi sosial dalam bentuk like dan komentar, yang membuat sebagian siswa merasa gagal jika respons yang diterima tidak sesuai harapan.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ijtihadi Kamilia Amalia, "Kemampuan Berpikir Dalam Pengajuan Masalah Semi-Terstruktur," *Jurnal Riset Pendidikan dan Inovasi Pembelajaran* 2, no. 1 (2022): 280.

<sup>7</sup> Dyan Paramitha Darmayanti, Iqbal Arifin, and Muh Inayah, "E M I K Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial Fomo: Kecemasan Digital Di Kalangan Pengguna TikTok," *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial* 6 (2023): 198

Guru BK SMP Negeri 24 Seluma mencatat bahwa semakin banyak siswa yang datang mengeluhkan gejala seperti stres, kecemasan tanpa sebab jelas, sulit berkonsentrasi, hingga merasa tidak berharga. Ia juga mengamati bahwa banyak siswa menggantungkan identitas diri mereka pada opini orang lain di media sosial. Kondisi tersebut muncul bukan karena tekanan dari rumah atau sekolah secara langsung, tetapi lebih dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan kurangnya kemampuan siswa dalam mengontrol penggunaan media digital. Dari diri siswa sendiri mulai muncul kebiasaan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, mencari validasi melalui jumlah like dan komentar, serta merasa takut tertinggal informasi atau tren yang sedang viral. Fenomena ini semakin kuat karena media sosial menampilkan standar kehidupan yang terlihat sempurna. Sedangkan orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, perlunya pendampingan emosional dan edukasi digital

agar siswa dapat memperkuat mental serta menggunakan media sosial secara sehat dan bijak.<sup>8</sup>

Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memegang peran strategis sebagai salah satu komponen penting dalam mendukung perkembangan psikososial siswa. Layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai tempat bagi siswa untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi, tetapi juga menjadi media untuk memperkuat daya tahan mental, menumbuhkan pemahaman terhadap diri sendiri, serta mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Secara praktis, pada era digital saat ini, layanan BK dituntut untuk berinovasi dengan pendekatan yang lebih adaptif terhadap dinamika serta tantangan yang dihadapi oleh peserta didik. Kondisi ini semakin penting mengingat tekanan digital yang dialami remaja. Oleh sebab itu, penguatan layanan BK menjadi hal yang mendesak, baik

---

<sup>8</sup> Wisnu Catur Bayu Pati, M Syukri Sirajuddin, and Jabbal Apriawal, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu)," *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2022): 27.

dalam pendampingan pribadi maupun pengembangan sistem dukungan yang menyeluruh.<sup>9</sup>

Secara teoritis, upaya ini mencakup literasi digital, penguatan strategi koping, dan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental. Secara praktis, hal ini diwujudkan melalui edukasi penggunaan media sosial, penyediaan ruang konseling yang aman, serta kerja sama antara guru, orang tua, dan sekolah. Penanganan yang tepat akan membantu siswa mengelola kecemasan sekaligus membentuk karakter yang tangguh dan siap menghadapi perubahan zaman. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana layanan bimbingan konseling berperan dalam mengatasi indikasi kecemasan remaja pada era digital di SMP Negeri 24 Seluma.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Adit Shaprizal et al., “Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Rasa Cemas Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan,” *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 3, no. 1 (2025): 68.

<sup>10</sup> Faiz Mudhokhi, “Optimalisasi Layanan Bk Di Sekolah Dalam Pelaksanaan Cybercounseling Sebagai Upaya Mereduksi Narkolema Pada Pelajar,” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 1 (2022): 34.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana indikasi kecemasan yang terjadi pada remaja dalam era digital di SMP Negeri 24 Seluma?
2. Bagaimana layanan bimbingan konseling dalam mengatasi indikasi kecemasan remaja pada era digital di SMP Negeri 24 Seluma?

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang akan dibahas yaitu siswa yang mengalami indikasi kecemasan pada era digital dan berfokus pada siswa SMP Negeri 24 Seluma yang memiliki rentang usia remaja awal yakni (14-17 tahun) yang terdiri oleh remaja laki laki dan perempuan.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi indikasi kecemasan yang dialami remaja dalam era digital di SMP Negeri 24 Seluma
2. Menganalisis layanan bimbingan konseling yang dilakukan dalam membantu remaja mengatasi kecemasan era digital di SMP Negeri 24 Seluma.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk pengembangan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling tentang layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah indikasi kecemasan remaja di era digital. Nantinya penelitian ini bisa di jadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

##### **2. Manfaat Secara Praktis**

###### **a. Bagi sekolah**

Memahami tingkat kecemasan siswa akibat penggunaan media digital, membantu sekolah terutama

guru BK dalam menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa. Serta mendorong terciptanya lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental dan menjadi acuan dalam peningkatan layanan serta kebijakan pencegahan dan penanganan gangguan kecemasan.

b. Bagi remaja

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah perkembangan teknologi digital, serta membantu mereka mengenali dan mengatasi gejala kecemasan melalui layanan bimbingan konseling yang ada.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan pada anak di era digital serta pentingnya peran orang tua dalam mendampingi dan mendukung kesehatan mental anak. Penelitian ini juga dapat

menjadi acuan bagi orang tua untuk menjalin kerja sama yang lebih baik dengan pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam menangani permasalahan psikologis remaja sejak dini.

#### **F. Kajian Penelitian Terdahulu**

Penelitian sebelumnya dijadikan acuan oleh penulis untuk memperkaya landasan teori dalam kajian ini. Beberapa studi terkait diangkat sebagai referensi untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Berikut adalah paparan penelitian terdahulu yang relevan:

1. Penelitian oleh Kholif Miftakhul Abror, Rahmanda Putri, dan Muhammad Nadif berjudul *"Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 bagi Generasi Z"* membahas masalah perlunya strategi layanan BK yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan karakteristik generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode literature review, dan hasilnya menunjukkan bahwa layanan BK perlu bertransformasi secara digital melalui media sosial, aplikasi konseling

online, dan peningkatan kompetensi digital konselor. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak pada fokus terhadap layanan BK di era digital dan pentingnya pemanfaatan teknologi. Perbedaannya, penelitian pertama menekankan strategi BK dalam menghadapi Revolusi Industri 4.0 secara umum, sedangkan penelitian kedua lebih spesifik pada penanganan kecemasan remaja akibat dampak era digital.<sup>11</sup>

2. Penelitian oleh Romi Mesra dan Neviyarni berjudul *“Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Perubahan Sosial pada Perilaku Remaja di Era Digital”* membahas masalah perubahan perilaku remaja akibat pengaruh sosial media dan lingkungan digital. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dan hasilnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu remaja beradaptasi dengan perubahan sosial melalui konseling individu, kelompok, serta pendekatan preventif dan kuratif.

---

<sup>11</sup> Kholif Miftakhul Abror, “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling,” *Bandung: Refika Aditama* 10, 4(3), (2024): 77.

Persamaan kedua penelitian ini terletak pada fokus terhadap peran layanan BK dalam menangani dampak negatif era digital terhadap remaja, serta penggunaan pendekatan kualitatif dan pemanfaatan teknologi dalam layanan. Perbedaannya, penelitian Romi Mesra dan Neviyarni berfokus pada perubahan perilaku sosial, sedangkan penelitian kedua menitikberatkan pada permasalahan kecemasan remaja.<sup>12</sup>

3. Penelitian oleh A.R. Citra Evrists Pertiwi berjudul "*Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital*" membahas masalah menurunnya kesehatan mental peserta didik akibat tekanan dan pengaruh negatif dunia digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan menghasilkan temuan bahwa sekolah dapat meningkatkan kesehatan mental siswa melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan layanan bimbingan konseling, serta dengan memanfaatkan teknologi sebagai media

---

<sup>12</sup> Romi Mesra, "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Dampak Perubahan Sosial Pada Perilaku Remaja Di Era Digital." *Jurnal Paradigma*: 5(2), (2024): 818.

edukatif dan pendukung emosional. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak pada fokus peningkatan kesehatan mental remaja di era digital dan pentingnya peran layanan BK serta teknologi. Perbedaannya, penelitian Citra lebih menekankan upaya sekolah secara menyeluruh, sementara penelitian kedua fokus pada intervensi langsung melalui layanan BK terhadap kecemasan remaja.<sup>13</sup>

#### **G. Sistematika Penulisan**

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dalam penulisan penelitian ini maka disusunlah sistematika pembahasannya sebagai berikut:

**BAB I** Berisi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Batasan Masalah, Manfaat Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu, dan Sistematika Penulisan.

**BAB II** Berisi Landasan Teori yang di dalamnya membahas tentang layanan penempatan dan

---

<sup>13</sup> Pertiwi and Sihotang, "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital." *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), (2023): 1429.

penyaluran untuk mengembangkan potensi siswa.

**BAB III** Berisi metode penelitian yang meliputi Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Informan Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Uji Keabsahan Data, dan Teknik Analisis Data.

**BAB IV** Hasil pembahasan dari penelitian yang berkaitan tentang layanan bimbingan konseling dalam mengatasi indikasi kecemasan remaja pada era digital studi di SMP Negeri 24 Seluma.

**BAB V** Penutup meliputi kesimpulan dan saran.

