

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Bimbingan Konseling

Menurut Prayitno bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli kepada seseorang atau individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tujuannya adalah orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut konseli yang berhaluan pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹

¹ Masfi Sya'fiatul Ummah, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Alifba Media, vol. 11, 2019.

Bimbingan konseling membantu mengatasi masalah emosional, sosial, dan akademik agar individu dapat mengembangkan potensinya. Layanan ini diberikan oleh konselor untuk membantu klien memahami diri, membuat keputusan, mengenali dan mengembangkan potensi, serta bertanggung jawab atas pilihannya.² Layanan bimbingan konseling ini berfokus untuk mengatasi problematika dalam kehidupan, bimbingan konseling ini memiliki tiga kelompok yang menunjukkan manfaat dari bimbingan dan konseling. Pertama untuk menyiapkan karier atau masa depan, kedua untuk menyelesaikan masalah masalah yang terjadi di kehidupan, ketiga untuk membantu dalam meningkatkan pengembangan dan kematangan diri.³

² Izzah Faridatul Kamillah, "Peran Teknik Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di Sekolah," *JOISE (Journal Of Islamic Education Studies)* 9, no. 2 (2024): 206.

³ Riza Mulia, "Nilai Manfaat Bimbingan Dan Konseling Belajar Terhadap Siswa: (Studi Kepustakaan)," *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2024): 34

2. Layanan Bimbingan Konseling

a. Layanan Orientasi

Layanan orientasi bertujuan membantu siswa mengenal lingkungan sekolah dan proses belajar agar lebih mudah beradaptasi. Layanan ini biasanya dilakukan dua kali setahun, untuk mendukung penyesuaian diri serta mencegah dan memahami potensi masalah.

b. Layanan Informasi

Layanan ini bertujuan membantu siswa memahami informasi penting terkait diri, sosial, akademik, dan karier, agar dapat membuat keputusan yang tepat. Layanan ini bersifat preventif dan meningkatkan pemahaman siswa dalam menghadapi berbagai persoalan.

c. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan ini ditujukan untuk membantu siswa menentukan tempat dimana ia berada ataupun kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat, potensi, dan

kemampuan mereka. Tujuan utamanya adalah mendukung pengembangan potensi siswa secara maksimal sebagai bagian dari fungsi pengembangan.⁴

d. Layanan Penguasaan Konten

Layanan BK yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya. layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, industri dan masyarakat.

e. Layanan Konseling Individu

Layanan BK yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang

⁴ Prayitno, E. A., & Amti, E. Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 3. 2004.

dideritanya. layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya.

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan BK yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu untuk pengembangan diri baik sebagai individu maupun sebagai siswa, dan untuk pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu.

g. Layanan Konseling kelompok

Layanan BK yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok masalah yang dibahas itu adalah masalah masalah pribadi yang dialami oleh masing masing anggota kelompok. Layanan yang membantu

klien dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.⁵

h. Layanan Konsultasi

Layanan yang membantu klien atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau masalah klien.

i. Layanan Mediasi

Layanan yang membantu klien menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka.

j. Layanan Advokasi

Layanan yang memberikan upaya untuk membela hak-hak klien yang mungkin terabaikan atau dilanggar, serta membantu mereka mendapatkan kembali hak-hak tersebut.⁶

⁵ Mulyani, *Persoalan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Eureka Media Aksara, 2017.

⁶ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*, Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2018.

3. Komponen Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari pendidikan layanan ini dilakukan secara terencana dan berkelanjutan oleh konselor untuk mendukung pemahaman diri, pengambilan keputusan, dan pengembangan potensi secara bertanggung jawab.

Program ini terdiri dari tiga komponen yakni:

a. Layanan dasar adalah kegiatan terstruktur, baik individu maupun kelompok, yang mendukung peserta didik dalam menyesuaikan diri sesuai tahap perkembangannya. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran diri, pemahaman lingkungan, serta kemampuan menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup.

b. Layanan peminatan dan perencanaan individual membantu peserta didik memilih dan mengembangkan minat, bakat, serta kemampuan, agar dapat merencanakan kehidupan secara terarah sesuai dengan perkembangan pribadi, akademik, karier, dan sosial.

c. Layanan responsif memberikan bantuan cepat untuk peserta didik yang mengalami masalah pribadi, sosial, akademik, atau karier. Dukungan sistem meliputi manajemen dan pengembangan profesional konselor guna memastikan layanan bimbingan berjalan efektif.⁷

1. Asas Asas Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah profesi yang membutuhkan keterampilan khusus untuk menangani masalah kognitif, afektif, dan perilaku, sesuai prinsip yang menjamin efektivitas dan efisiensi. Prinsip tersebut meliputi kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan lain-lain. Penerapan prinsip ini penting agar tujuan layanan tercapai dan tidak merugikan pihak terkait.

a. Asas Kerahasiaan: Segala informasi yang diberikan klien kepada konselor harus dijaga kerahasiaannya untuk menjaga kepercayaan klien.

⁷ Yuanita Dwi Krisphianti, "Peran Komponen Program Bimbingan Konseling," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 1, no. 1 (2019): 17.

- b. Asas Kesukarelaan: Bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan sukarela, tanpa paksaan dari kedua pihak.
- c. Asas Keterbukaan: Baik klien maupun konselor harus siap membuka diri dan berbicara jujur untuk menyelesaikan masalah dengan efektif.
- d. Asas Kekinian: Masalah yang dibahas harus relevan dengan kondisi klien saat ini, bukan masalah masa lalu atau masa depan.
- e. Asas Kemandirian: Tujuan bimbingan adalah agar klien dapat berdiri sendiri dan mengelola hidupnya secara mandiri setelah mendapatkan bantuan.
- f. Asas Kegiatan: Klien harus aktif terlibat dalam kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling yang telah ditetapkan.
- g. Asas Kedinamisan: Bimbingan bertujuan untuk memfasilitasi perubahan positif dan dinamis pada klien, sesuai dengan perkembangan diri mereka.

- h. Asas Keterpaduan: Layanan bimbingan harus memperhatikan keseimbangan dan keserasian antara berbagai aspek kepribadian klien serta antara isi dan proses layanan.
- i. Asas Kenormatifan: Bimbingan dan konseling harus mengikuti norma yang berlaku, baik dalam agama, hukum, adat, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas Keahlian: Bimbingan dan konseling harus dilakukan oleh tenaga ahli yang terlatih, menggunakan prosedur, teknik, dan alat yang sesuai.
- k. Asas Ahli Tangan: Jika seorang konselor tidak mampu menyelesaikan masalah klien, ia dapat merujuk klien ke ahli yang lebih kompeten.
- l. Asas Tut Wuri Handayani: Hubungan antara konselor dan klien harus menciptakan suasana yang mendukung, dengan pendekatan yang memberi motivasi dan arahan yang positif.⁸

⁸ Prayitno, E. A., & Amti, E. Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 3. 2004.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman seperti kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan yang muncul dalam berbagai tingkat intensitas. Ini biasanya berupa rasa takut berlebihan yang menimbulkan perasaan tidak berdaya dan ketidakamanan terhadap ancaman di sekitar. Secara umum, kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan, kekhawatiran berkelanjutan, dan rasa cemas, yang menjadi masalah jika mengganggu fungsi sehari-hari dan produktivitas.⁹

Gangguan kecemasan meliputi kondisi dengan ketakutan dan kecemasan berlebihan serta perilaku terkait. Ketakutan adalah reaksi emosional terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan, sementara kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman di masa depan. Penghindaran yang berlebihan kadang menurunkan rasa takut atau

⁹ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 22.

kecemasan. Serangan panik adalah respons ketakutan khas dalam gangguan kecemasan, namun juga bisa muncul pada gangguan mental lain. Setiap gangguan kecemasan berbeda berdasarkan objek atau situasi pemicu dan pikiran yang menyertainya, sehingga meski sering muncul bersamaan, mereka dapat dibedakan lewat pemeriksaan situasi dan keyakinan yang terkait.¹⁰

2. Bentuk Bentuk Kecemasan

Di era digital yang semakin maju, remaja tidak hanya mengalami kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan psikologis baru. Menurut Leon Festinger dalam Teori Perbandingan Sosial, individu memiliki dorongan alami untuk menilai diri mereka dengan membandingkan diri dengan orang lain. Proses perbandingan ini akan semakin kuat ketika seseorang merasa memiliki kebutuhan untuk diterima secara sosial dan memperoleh

¹⁰ Victoria del Barrio, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*, vol. 1, 2004.

validasi dari lingkungan. Salah satu tantangan terbesar adalah munculnya berbagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan interaksi mereka di dunia maya, seperti:

11

a. Tekanan untuk menampilkan citra diri sempurna

Remaja sering merasa tertekan untuk selalu menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial, sehingga menimbulkan kecemasan sosial digital. Individu terutama anak muda merasa terdorong untuk membentuk versi diri yang telah disunting atau dikurasi guna memperoleh pengakuan dan validasi sosial. Tekanan ini sering menyebabkan kecemasan sosial karena takut dianggap kurang menarik atau tidak diterima jika penampilan atau aktivitasnya biasa saja.¹²

¹¹ Muhammad Nur Adnan and Caraka Putra Bhakti, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mereduksi Kecemasan Karier Yang Dihadapi Siswa Di Era Digital," *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 1 (2025): 306.

¹² Bagus Santoso et al., "Representasi Kehidupan Ideal Dan Tekanan Sosial Di Instagram: Terhadap Strategi Pencitraan Diri Dikalangan Anak Muda," *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 02, no. 12 (2025)

b. **FOMO** (*Fear of Missing Out*)

Rasa takut ketinggalan membuat remaja cemas saat melihat teman teman mereka menikmati kegiatan yang tidak mereka ikuti. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah perasaan cemas atau gelisah yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang sedang terjadi di sekitar mereka. Kondisi ini membuat mereka merasa terisolasi dan kehilangan sesuatu yang penting, yang kemudian memicu rasa cemas dan stres.¹³

c. **Perbandingan diri dengan orang lain**

Perbandingan diri dengan unggahan orang lain yang tampak lebih sukses atau bahagia menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri dan cemas. Media sosial memberi remaja akses untuk melihat kehidupan orang lain, tapi biasanya hanya sisi positif yang ditampilkan. Hal ini membuat mereka

¹³ R A D Alvaridzi and V Ardelia, "Dilema Mahasiswa Di Era Digital: Korelasi Antara FoMO Dan Cyberslacking," *Character Jurnal Penelitian* ... 12, no. 01 (2025): 604

membandingkan hidup mereka dengan gambaran sempurna di layar, sehingga sering merasa kurang percaya diri, tidak sukses, dan cemas.¹⁴

d. Perundungan siber (*cyberbullying*)

Kecemasan akibat perundungan siber juga banyak dialami, di mana komentar atau pesan negatif di dunia maya memicu stres dan trauma.

Perundungan siber *atau cyberbullying* adalah salah satu masalah serius yang dihadapi remaja di dunia digital. Remaja yang menjadi korban perundungan siber sering merasa tertekan, takut, bahkan bisa mengalami trauma psikologis yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kehidupan sosial mereka.¹⁵

¹⁴ Nopiati Arifin, Basti, and Faradillah Firdaus, "Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja," *Adiba: Journal of Education* 2, no. 3 (2022): 357

¹⁵ Aroma Elmina Martha, "Perundungan Siber (Cyberbullying) Melalui Media Sosial Instagram Dalam Teori the Space Transition of Cybercrimes," *Jurnal Hukum Ius Quia Iustum* 31, no. 1 (2024): 191.

- e. Kekhawatiran tentang keamanan dan privasi data pribadi

Remaja juga khawatir tentang keamanan data pribadi mereka, takut informasi yang mereka bagikan di internet disalahgunakan. Selain tekanan sosial, remaja juga semakin waspada terhadap risiko privasi dan keamanan data pribadi di dunia digital, yang sering kali menimbulkan kecemasan akibat kekhawatiran penyalahgunaan informasi.¹⁶

3. Faktor Penyebab Indikasi Kecemasan

Kecemasan pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Namun, dalam penelitian ini kecemasan yang dialami bukan berasal dari lingkungan rumah maupun sekolah, melainkan lebih dipengaruhi oleh penggunaan media digital dan media sosial. Faktor internal muncul dari pola pikir remaja saat menggunakan media sosial, seperti rasa kurang percaya diri,

¹⁶ Tristania Pangaribuan et al., “Kesadaran Keamanan Dan Privasi Data Pengguna Whatsapp (Studi Kasus Di Provinsi Jawa Barat),” *Jurnal Studi Komunikasi dan Media* 27, no. 1 (2023): 908.

overthinking, dan takut terhadap penilaian orang lain. Sementara faktor eksternal berasal dari tekanan di media digital, seperti tuntutan untuk tampil sempurna, perbandingan diri dengan orang lain, FOMO, *cyberbullying*, serta kekhawatiran tentang keamanan dan privasi data pribadi. Kondisi tersebut membuat remaja merasa cemas, tertekan, dan tidak nyaman dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷

Orang dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan menyeluruh sering merasa kewalahan, seperti kehilangan kendali atas kemampuan diri, dan ingin lari dari masalah. Mereka cenderung sangat khawatir tentang banyak hal, mulai dari masalah keuangan hingga hubungan sosial. Kondisi ini membuat mereka bergantung pada orang lain untuk dukungan dan takut berinteraksi sosial atau bepergian sendiri. Gejala fisiknya termasuk ketegangan otot, kelelahan, dan kesulitan tidur, sementara mentalnya ditandai dengan sulit

¹⁷ Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." . *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), (2020), 7.

konsentrasi dan mudah marah. Pada anak-anak, kecemasan ini bisa muncul terkait prestasi akademik atau kegiatan di sekolah.¹⁸

Masalah kesehatan mental seperti kecemasan sering muncul sejak masa kanak-kanak hingga remaja, terutama ketika mereka mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, biologis, dan psikologis. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tekanan, dan jika tidak mampu beradaptasi secara sehat, remaja sangat rentan mengalami gangguan kecemasan. Remaja juga mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, serta menunjukkan perubahan suasana hati yang drastis, seperti mudah marah, tersinggung, atau menangis tanpa alasan jelas.¹⁹

Secara sosial, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan, enggan berinteraksi, merasa tidak percaya diri, gugup saat berbicara di depan orang lain, hingga

¹⁸ Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. Psikologi abnormal. Erlangga. 2005.

¹⁹ Sarmini Sarmini et al., "Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja," *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1 (2023): 154.

muncul rasa rendah diri dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan. Dalam situasi akademik, kecemasan dapat memengaruhi prestasi belajar karena adanya tekanan berlebihan, rasa takut gagal, dan penurunan motivasi. Karena kecemasan pada remaja dapat berdampak serius terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial mereka, maka sangat penting adanya perhatian khusus dari orang tua, guru, serta lingkungan sekitar.²⁰

4. Cara Menghadapi Kecemasan

Indonesia tengah memasuki era globalisasi dengan perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang pesat. Perubahan ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Meski media sosial memiliki manfaat positif, penggunaan yang tidak bijak dapat memicu kecemasan terkait identitas diri, tekanan

²⁰ I Ketut Tjukup et al., "Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja.," *Kertha Wicaksana: Sarana Komunikasi Dosen dan Mahasiswa* 12, no. 1 (2020): hlm 35

sosial, dan masa depan karier.²¹ Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis. Guru BK berperan membantu remaja memahami dampak psikologis media digital, memberikan literasi digital, serta melatih manajemen stres dan regulasi emosi.²²

Dalam Islam, kecemasan dapat dihadapi dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta menanamkan rasa sabar dan tawakal. Islam mengajarkan bahwa hati akan menjadi lebih tenang ketika seseorang mengingat Allah dan percaya bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar. Selain itu, seseorang juga dianjurkan untuk berpikir positif, mengendalikan diri, serta tidak berlebihan dalam memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi. Dengan

²¹ Adnan and Bhakti, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mereduksi Kecemasan Karier Yang Dihadapi Siswa Di Era Digital."

²² Arvin Hardian et al., "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital," *IRJE: Indonesian Research Journal on Education* 5, no. 1 (2025): 1075

begitu, kecemasan dapat berkurang dan hati menjadi lebih tenang.²³

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Luqman ayat 17:

مَا عَلَىٰ وَاٰصْبِرْ مُنْكَرًا ۖ عَنْ وَاٰنْهُ بِالْمَعْرُوفِ ۖ وَامْرُ الصَّلَاةِ اَقِمِ بَنِيَّ يٰۤا اُمُوْر عَزَمِ مِنْ ذٰلِكَ اِنَّ ۙ اَصَابَكَ

Artinya: “Wahai anakku! Laksanakanlah salat, suruhlah manusia berbuat yang makruf dan cegahlah dari yang mungkar, serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.” (QS. Luqman: 17)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika menghadapi masalah, tekanan, maupun kecemasan, seseorang dianjurkan untuk tetap mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui salat, doa, dan dzikir, serta bersabar dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Sikap sabar dan tawakal dapat membantu seseorang mengendalikan pikiran negatif, rasa takut, dan perasaan gelisah yang

²³ Dasiri, “KONSEP PENDIDIKAN ISLAM TERHADAP ANAK,” *Journal Islamic Pedagogia* 1, no. 1 (2021): 44.

berlebihan. Dengan memperkuat iman dan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan serta jalan keluar bagi hamba-Nya, hati akan menjadi lebih tenang, kuat, dan tidak mudah terpuruk dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk kecemasan yang muncul akibat pengaruh media digital dan lingkungan sosial.²⁴

Keberhasilan intervensi bergantung pada kerja sama orang tua dan guru dalam memantau emosi, perilaku, serta penggunaan teknologi anak. Orang tua perlu mendampingi anak dan menjalin komunikasi terbuka, sementara guru BK memberikan arahan terkait literasi digital dan pengaturan waktu layar. Kolaborasi ini membantu mengurangi kecemasan akibat media sosial, memperkuat rasa aman anak, serta mendukung perkembangan remaja sesuai teori ekologi perkembangan

²⁴ Nahliyah Septi et al., "Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan Pendidikan Islam Dalam Surah Al – Luqman Ayat 17-19 Kajian Tafsir Al - Misbah," *JURNAL PENDIDIKAN dan KONSELING* 3, no. 1 (2021): 12.

Bronfenbrenner yang menekankan pengaruh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.²⁵

Secara keseluruhan, era digital membawa tantangan besar terhadap kesehatan mental, namun juga membuka peluang inovasi teknologi sebagai solusi. Untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental generasi muda, kolaborasi erat antara orang tua dan guru bimbingan konseling (BK) di sekolah sangat diperlukan. Dengan kerja sama yang solid, orang tua dan guru BK dapat membantu siswa mengelola tekanan digital secara efektif dan mendukung perkembangan mental yang sehat.²⁶

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Masa

²⁵ Aminah Fikriyah Nur Miyazaki et al., “Tantangan Dan Solusi Dalam Menghadapi Era Digital: Pendidikan Anak Di Zaman Teknologi,” *JUPEIS : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3, no. 3 (2024): 125.

²⁶ Kamelia Rizki Ananda et al., “Peran Psikologi Agama Dalam Mengatasi Krisis Kesehatan Mental Mahasiswa Di Era Digital,” *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 4, no. 3 (2025): 1083.

remaja sering disebut dengan pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan psikologis ataupun biologis yang terjadi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang usia remaja 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja 10-24 tahun dan belum melakukan pernikahan.²⁷

Remaja merupakan fase penting dalam proses perkembangan manusia yang terletak antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja mencakup individu berusia 10 sampai 19 tahun. Pada periode ini, seseorang mengalami berbagai perubahan signifikan yang meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial.²⁸ Remaja memerlukan pengarahan dan pengawasan dikarenakan masih memiliki wawasan atau pengetahuan yang kurang tentang dirinya, lingkungan dan

²⁷ Dewi Kusumaningrum, "Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu," *Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja* 5, no. 2 (2022): 13.

²⁸ Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja," *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 52 (2020): 147–158.

pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya untuk mencapai kematangan. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai”.²⁹

1. Ciri Ciri Remaja

Hurlock menjelaskan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan fisik yang cepat akibat pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, serta pematangan organ reproduksi yang berdampak pada persepsi diri dan tingkat kepercayaan diri remaja.³⁰ Selain transformasi fisik, remaja juga mengalami fluktuasi emosional yang cukup signifikan, yang dikenal dengan istilah *mood swings*. Pada masa ini, remaja mulai berupaya menemukan identitas diri dengan mencoba berbagai peran sosial.³¹

²⁹ Adiena Filosofianita, Mamat Supriatna, and Nadia Aulia Nadhirah, “Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Perundungan (Bullying),” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 3 (2023): 92.

³⁰ Amita Diananda, “View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk,” *Istighna* 1, no. 1 (2020): 278.

³¹ Aslan, “Peran Pola Asuh Orangtua Di Era Digital,” *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019): 20.

Kebutuhan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya menjadi sangat krusial, sehingga remaja sering kali sangat peduli terhadap pandangan dan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, perkembangan kemandirian juga mulai muncul, di mana remaja berkeinginan untuk mengambil keputusan sendiri dan mengurangi ketergantungan pada orang tua. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan arah hidup seseorang di masa depan.³²

2. Tahap Perkembangan remaja

Menurut Hurlock masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, dan fisik. Masa remaja digolongkan menjadi 3 tahap perkembangan yaitu:

- a. Masa pra-remaja (12–14 tahun), pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan perubahan fisiologis sebagai persiapan menuju kematangan seksual. Meskipun

³² Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja." *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), (2020), 148

pematangan seksual belum sepenuhnya terjadi, beberapa kelenjar endokrin sudah mulai aktif dan memengaruhi pertumbuhan fisik serta emosional.

- b. Masa remaja awal (14–17 tahun), tahap ini ditandai dengan kematangan organ reproduksi dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi. Selain perkembangan fisik, remaja mulai mengalami perubahan psikologis yang signifikan, seperti pencarian identitas, peningkatan kesadaran diri, serta mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks.
- c. Masa remaja akhir (17–21 tahun), pada masa ini, remaja mulai menunjukkan kematangan yang lebih stabil dalam berbagai aspek, termasuk mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa ini juga menjadi periode penyesuaian terhadap peran-peran orang dewasa, seperti memilih karier, pendidikan lanjutan, dan hubungan yang lebih serius secara sosial maupun emosional.³³

³³ Galih Haidar and Nurliana Cipta Apsari, “Pornografi Pada Kalangan Remaja,” *Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 7, no. 1 (2020): 43.

3. Aspek Perkembangan Remaja

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan penting. Pada fase ini, terdapat beberapa aspek perkembangan yang berperan penting dalam membentuk pertumbuhan individu secara utuh, antara lain:

- a. Perkembangan fisik mencakup perubahan tubuh akibat pubertas, seperti pertumbuhan badan, perubahan suara, dan kematangan organ reproduksi, yang dapat memengaruhi pandangan remaja terhadap tubuhnya serta kepercayaan diri.
- b. Pada aspek kognitif, remaja mulai berpikir secara logis, abstrak, dan kritis, serta mampu merencanakan, memecahkan masalah, dan mempertimbangkan dampak dari setiap keputusan.
- c. Perkembangan emosional ditandai dengan ketidakstabilan perasaan dan pencarian identitas diri. Tanpa arahan yang tepat, remaja rentan mengalami kebingungan dalam mengenali dirinya.

- d. Dalam aspek sosial, remaja meningkatkan interaksi dengan teman sebaya, mulai menjalin hubungan yang lebih kompleks, dan berusaha untuk mandiri dari orang tua.
- e. Perkembangan moral terlihat dari mulai terbentuknya nilai dan prinsip pribadi, serta kemampuan membedakan benar dan salah dengan mempertimbangkan keadilan dan tanggung jawab.
- f. Aspek spiritual mencakup pencarian makna hidup dan pemahaman baru terhadap nilai-nilai agama, di mana remaja mulai membentuk keyakinan secara lebih mandiri.
- g. Perkembangan kepribadian merupakan proses pembentukan identitas, sikap, dan karakter yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pergaulan, serta pengalaman hidup.³⁴

³⁴ Desy Purnama Simangunsong, "Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya Volume 3, No. 3, Mei 2024," 1255.

D. Era Digital

1. Pengertian Era Digital

Era digital adalah masa di mana sebagian besar individu menjalani kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan teknologi digital. Pada era ini, muncul generasi yang disebut digital natives, yaitu generasi yang tumbuh bersama komputer dan menjadikan teknologi sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka. Generasi Alpha (Gen A), yang lahir setelah tahun 2010, merupakan kelanjutan dari generasi Z dan menjadi generasi yang paling terhubung dengan internet. Kemajuan teknologi yang pesat di era digital memungkinkan manusia untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan lebih mudah berkat adanya alat-alat canggih. Tanpa teknologi, kehidupan manusia akan sangat sulit. Teknologi kini memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan manusia, memberikan dampak positif maupun negatif pada masyarakat.³⁵

³⁵ Aslan, "Peran Pola Asuh Orang tua Di Era Digital," *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019): 20.

2. Dampak Era Digital

Kemajuan teknologi telah meningkatkan kualitas hidup manusia secara signifikan, terutama dengan memudahkan komunikasi dan akses informasi tanpa batasan waktu maupun jarak. Di Indonesia, sekitar 30 juta anak dan remaja aktif menggunakan internet, di mana media digital menjadi sarana utama berkomunikasi. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecemasan pada remaja, karena mereka rentan terhadap perbandingan sosial yang memengaruhi cara pandang dan harga diri mereka.³⁶

Faktor-faktor psikologis seperti rendahnya rasa percaya diri, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial, serta tekanan untuk menampilkan citra yang sempurna di media sosial memperburuk kondisi tersebut.³⁷ Menurut Teori *Social Comparison* dari Festinger, remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang dapat menimbulkan perasaan tidak memadai

³⁶ Pertiwi and Sihotang, "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital."

³⁷ Dwi Fitriani And Sri Muliati Abdullah, "Psikologis Remaja Di Era Digital Well-Being Of Youth In The Digital Age," *Psikologi Perkembangan Sosial* 5, No. 1 (2021): 191.

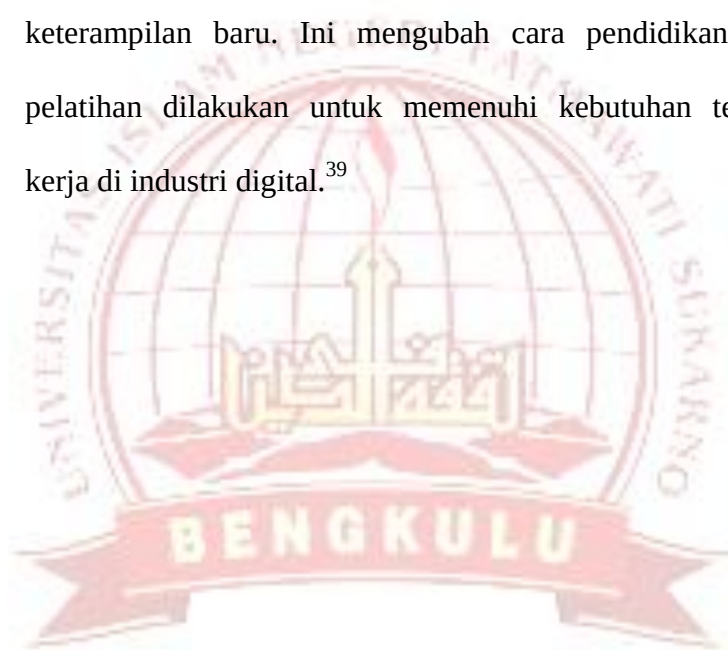
dan meningkatkan kecemasan. Oleh karena itu, dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda harus menjadi perhatian serius. Penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan. Dengan demikian, penting untuk menerapkan pola penggunaan teknologi yang seimbang dan sehat guna menjaga kesejahteraan mental remaja.³⁸

3. Manfaat Era Digital

Era digital memberikan manfaat besar berupa peningkatan konektivitas, efisiensi, dan akses informasi yang cepat, mengubah cara hidup, bekerja, dan berinteraksi. Di bidang pendidikan, teknologi mendukung penyebaran konten positif, seperti situs yang menyediakan informasi teknologi bagi masyarakat dan calon guru. Menciptakan pasar yang lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan masyarakat. Hal ini menghilangkan

³⁸ Syahra Agustiani, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif," *Tazkia (journal of Psikologi)* 9, no. 1 (2021): 23.

batas antara pabrikan dan pelanggan, antara guru dan murid, mempercepat produksi, pengiriman, dan proses pembelajaran. Mendorong pendidikan dan penelitian teknologi digital mendorong kemajuan di bidang teknologi informasi dan pendidikan, menciptakan kebutuhan keterampilan baru. Ini mengubah cara pendidikan dan pelatihan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tenaga kerja di industri digital.³⁹



³⁹ Haris Budiman, "Peran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2019): 31.