

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak manusia yang mengalami cemas, hanya saja diartikan sebagian manusia sebagai hal yang wajar dan dialami oleh semua orang. Cemas yang masih berada taraf awal bisa di kategorikan sebagai cemas yang bisa di kendalikan dan dapat diatasi dalam waktu singkat, dan temponya bersifat mendadak dan berangsur reda seiring waktu. Akan tetapi, banyak yang masih belum sadar mengenai kecemasan dan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan atau biasa di sebut sebagai *anxiety disorder* adalah sebuah penyakit yang berhubungan dengan gangguan kejiwaan seseorang yang bersifat permanen dan butuh waktu untuk sembuh minimal 6 bulan, dan apabila tidak ditangani dengan tepat akan berangsur memburuk dari waktu ke waktu.¹

Pada klien penderita kecemasan mempunyai keluhan yang di konsultasikan kebanyakan penderita mengeluhkan keluhan-keluhan psikis (keluhan kekhawatiran, dan ketakutan), tetapi juga terdapat keluhan-keluhan fisik. Salah satu bukti mengenai kecemasan sendiri adalah di perkirakan baik yang sifatnya akut ataupun yang sifatnya kronik 5% dari beberapa jumlah penduduk, dengan angka perbandingan adanya wanita dan pria terdapat perbandingan 2 (dua) banding 1 (satu). Dan, diantara mereka tersebut di suatu saat dalam kehidupan pernah mengalami adanya gangguan kecemasan data ini di ambil dari PPDG-II, di revisi pada tahun 1983.²

Hal tersebut, mengenai kecemasan pun di perkuat oleh data yang ada pada kemenkes mengenai melonjaknya angka kecemasan, depresi dan stress selama pada masa covid-19, angka kecemasan yang dialami oleh masyarakat Indonesia melonjak 6,8%, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar

¹ Andri, dan Yenny Dewi p, "Teori kecemasan berdasarakan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan," Jurnal Maj Kedokt Indon 57, no. 7 (2020): 234

² Dadang Hawari, Management stress, cemas dan depresi (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2011), 63-64.

1.193 melakukan percobaan bunuh diri, hal ini di sampaikan oleh subkoordinator substansi masalah kesehatan jiwa anak dan remaja kemenkes dr. Juzi Deliana, M. Epid.³

Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan dimana khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi dan sifatnya negatif yang hidup dalam rasa kekhawatiran dalam setiap diri individu misalnya: kecemasan terhadap masa depan, cemas terhadap melakukan interaksi dengan manusia lainnya. Dan, kecemasan ini akan berdampak pada kehidupan masa depan individu dan sifatnya tidak baik. Dan apabila terjadi perubahan yang lebih baik dari rasa cemas yang dialami itu sendiri adalah sebagai wujud antisipasi atas kecemasan yang terjadi dan dihadapi hal ini di kemukakan oleh Antoni dan Swinsoon.⁴

Kecemasan dapat menyerang siapa saja dimana saja dan kapan saja. Dan selalu diiringi dengan perasaan yang berlebihan baik khawatir, perasaan takut ataupun perasaan malu. Dan perasaan cemas ini muncul karena individu ini merasa tertekan pada suatu kondisi yang dialaminya sendiri, akibatnya akan ada reaksi emosional yang paling di terjadi, ditandai dengan adanya perubahan fisik yang terjadi seperti rasa takut, dan panik. Menurut pendapat salah satu tokoh yaitu *Atkinson* ia berpendapat bahwa individu yang menderita kecemasan selalu merasa khawatir dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu hal. Keluhan yang biasa di keluhkan adalah tidak dapat tenang, terganggu kelelahan, sakit kepala, pening dan jantung berdebar. Dampaknya adalah individu ini merasa kesulitan untuk fokus dan menyelesaikan masalahnya dalam mengambil keputusan.⁵

Kecemasan bukan suatu penyakit gila kecemasan sendiri adalah suatu gejala yang muncul pada saat munculnya

³ Hreeloita Dharma Shanti. 2021. Kemenkes : Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8% Selama Pandemi. Diakses pada 26 Oktober 2023 dari <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>

⁴ Adib Asrori, dkk., "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03, no.1 (2015): 91.

⁵ I Wayan Dharmayana, " Efektivitas Penerapan Konseling Rationl Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien, Seminar konseling dan talk show nasional (2017): 40.

keadaan ini dimana individu memunculkan reaksi normal nya terhadap masalah, dan tekanan yang dialami sebagai wujud reaksi normal terhadap menghadapi situasi yang sulit bagi setiap individu yang mengalaminya, dan kecemasan ini bersifat sementara hanya pada saat kurun waktu sedikit tidak bersifat permanent. Tetapi, tidak boleh di kesampingkan bahwa tidak ada dampak nya ketika mengalami kecemasan. Kecemasan bisa berpengaruh buruk apabila tidak mengambil tindakan yang tepat, dan muncul terlalu sering, kecemasan bisa muncul di permukaan dengan sendirinya atau di bersama dengan gejala-gejala lain dari berbagai emosi yang terkumpul menjadi satu titik kemudian dimunculkan keatas permukaan.⁶

Uraian diatas kecemasan sosial sendiri dapat di definisikan sebagai suatu kumpulan yang berkaitan dan ketakutan kekhawatiran pada kondisi sosial dalam performa masyarakat yang dirasakan individu ini memalukan di beberapa situasi seperti berbicara di depan umum, menunjukkan perilaku *asertif* dengan individu lain, dan takut akan menarik perhatian umum. Hal ini pun selaras dengan yang dikemukakan oleh tokoh Clark dan Wills bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan atas penghakiman dari orang lain, dan evaluasi negative, *eksposure* dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dan kecemasan sosial ini akan membuat individu ini berpikir bahwa orang lain sedang mengintimidasi individu itu baik melihat, memperhatikan, ataupun mengamati tentang keburukanya dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa individu ini takut akan diberikan evaluasi negatif orang lain.⁷

Setiap manusia yang bernafas dan setiap manusia yang hidup semakin berkembang semakin berubah pula pola berfikirnya dengan adanya cara tertentu, salah satu tokoh yaitu Pieget mengatakan bahwa remaja yang masih kategori awal pola berfikirnya secara sistematis dan mencakup logika yang kompleks. Ketika individu memasuki masa remaja awal sifat pola pikirnya belum mencapai pada taraf kematangan, dampaknya, para remaja ini dalam menilai benar atau salah

⁶ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka populer Obor, 2003), 3.

⁷ Zahra Nur Yudianfi, "Kecemasan Sosial Remaja di Desa selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 7.

terhadap sekitarnya masih sangat di pengaruhi oleh *egosentris* sehingga ketika ada ketidaksesuaian yang ada pada individu ia kurang menjaga perasaan orang lain. Individu ini membantah apa yang dirasa tidak wajar dan tidak masuk akal, dan bila tidak setuju dengan orang lain, hal ini wajar apabila seorang remaja langsung berbicara penolakan, yang tidak wajar adalah ketika seorang remaja tidak berani berbicara sebebasnya dan lebih memendam sendiri semuanya.⁸

Berbicara mengenai remaja, remaja adalah salah satu masa dalam tugas perkembangan manusia yaitu pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju penyesuaian diri ke masa dewasa. dan mulai memperlihatkan perbedaan yang terjadi pada setiap diri individu, dari mulai ciri fisik, karakteristik, pertumbuhan dan perkembangan karakter, dan yang lainnya. Pada setiap fase-fase yang dijalani oleh manusia memiliki tugas dan tuntutan yang berbeda dalam setiap diri individu, oleh karena itu setiap individu di perlukan kemampuan untuk bersikap, menghadapi, dan bertindak yang sesuai dalam menghadapi situasi keadaan yang berbeda.⁹

Bukan hanya demikian, masa remaja adalah masa-masa labil dengan di tandai gejolaknya emosi, pengendalian diri yang kurang, labil dalam bersikap, bertindak dan berkata, dengan di tandai perkembangan yang lainnya yaitu emosi yang menunjukkan sifat sensitif, hiperaktif, ke-aku an, selain itu juga menjurus pada sifat-sifat yang negatif dan temperamental.¹⁰

Sejalan dengan fenomena yang dialami khalayak umum dan teori-teori tugas perkembangan individu yang dialami pada fase remaja mereka juga di hadapkan permasalahan dan tugas yang berbeda dari satu individu dengan individu lainnya. Tugas-tugas perkembangan yang terjadi dalam masa remaja ini apabila bisa di selesaikan dengan baik dan sesuai dengan kebiasaan turun-temurun yang di yakini masarakat maka akan mencapai kepuasan, kebahagiaan dan kelegaan dalam proses perkembangan yang

⁸ Sri Rumini dan Siti Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), 69-70.

⁹ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 4.

¹⁰ Sri Rumini dan Siti Sundari, *perkembangan anak dan remaja* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 53.

ada. Dan tugas ini akan diiringkan dengan munculnya stres, bertambahnya kapasitas intelektualnya, kapasitas aspek *kognitif* dan *avertifnya* dengan tujuan ada harapan, dan tujuan yang akan dicapai, dan dalam proses menuju tujuan yang dihadapkan pasti diiringi dengan adanya gangguan, hambatan dan tantangan baik muncul dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan luar.¹¹

Perasaan Gangguan-gangguan yang muncul seperti perasaan pikiran dan perilaku yang di tandai dengan stres, kecemasan, kesedihan, rasa takut, keraguan, binggung dan kesepian yang membuat individu remaja mempunyai dua pilihan jalan keluar, mengambil salah langkah dengan cara bergaul dengan teman dan lingkungan yang *toxic* atau dengan cara memendam semua yang dialami, yang dirasakan, kesepianya, kesedihannya, kesendiriannya, kebingungannya dengan menahan dan cukup dirasakan oleh individu itu sendiri.¹²

Hal ini dapat dilihat dari bagaimana seorang remaja mengekspresikan emosi yang ada dalam dirinya, salah satunya dengan interkasi dengan yang lain. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahaun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.¹³

Seiring bertumbuhnya usia seseorang, terutama pada masa remaja dimana masa ini terjadi perubahan yang signifikan sedikit banyak berdampak pada pembentukan interpersonal di dalam individu, salah satu nya adalah

¹¹ Netrawati, dkk, “ upaya guru bk untuk mengentaskan masalah-masalah perkembangan remaja dengan perkembangan dengan analisis transaksional,” *Jurnal Bimbingan dan konoseling Islam* 2, no.1(2018):80.

¹² Kartini kartono, *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), 109.

¹³ Amita Diananda, “Psikologi remaja dan permasalahanya,” *Jurnal ISTIGHNA* 1, no. 1(2018): 2.

komunikasi interaksi dengan lingkungan sekitar. apabila individu tidak dapat mengembangkan komunikasi dan interaksi yang bagus indikasi dapat terjadinya perasaan negatif salah satunya adalah kecemasan sosial (*anxiety social*) dalam studi ilmu koomunikasi salah satunya menjelaskan bahwa kecemasan soosial yaitu yang segala sesuatu yang berkaitan dengan kecemasan komunakatif yang digambarkan dengan perasaan takut dan khawatir terhadap khalayak luas atau umum.¹⁴

Manusia adalah seseorang yang diberikan tuhan akal untuk berfikir dan bertindak sesuai norma, tata kehidupan yang ada, dan juga membedakan manusia dengan makhluk hidup ciptaan lainnya adalah dengan adanya akal yang bisa digunakan dengan semestinya. Dan selama manusia masih hidup, makan dan bernafas selama itu juga manusia tumbuh dan berkambang dalam segala aspek baik aspek *kognitif* dan *afektifnya*. Dan selama itu pula manusia akan mengakami tekanan dari berbagai macam persoalan yang dihadapi, di depan mata tidak terkecuali salah satu nya adalah kesehatan mental, tanpa memandang umur, jabatan, poosisi dia, atau apa pekerjaanya. Karena masalah kesehatan mental pasti dialami semua kompoonen manusia dari berbagai lapisan di masyarakat, khusus nya para remaja yang masih bergejolak dalam pengambilan keputusan untuk dirinya sendiri dan kehidupanya.¹⁵

Adanya masalah yang ada untuk di selesaikan respon manusia untuk bereaksi terhadap apa yang sedang mereka hadapi dalam posisi yang tidak menyenangkan yang sedang dialami berbagai bentuk dan bermacam-macam keadaan. Beberapa permasalahan yang dialami manusia dari masa kanak- sampe lanjut usia adalah rasa cemas dan stres, dua permasalahan adalah permasalahan yang kompleks dan sifat nya menyerang didalam kehidupan sehari-hari dan pribadi, wujud dari kecemasan ada banyak sekali macamnya meliputi kecemasan soosial, kecemasan menyeluruh dan kecemasan umum, kecemasan umum sendiri di bagi beberapa macam

¹⁴ Jalaluddin Rakhmad, Psikologi Komunikasi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 139.

¹⁵ Jalaluddin Rakhmad, Psikologi Komunikasi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 12.

seperti phobia, traumatik dan sebagainya.¹⁶ Permasalahan yang paling banyak dijumpai adalah kecemasan sosial.

Salah satu sikap yang diperlihatkan individu adalah dengan menampilkan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan melakukan antisipasi penuh untuk tidak melakukan interaksi dengan yang lain dengan tujuan menghindari pandangan buruk, stigma negatif dari orang lain Geçer & Gü mü. Selain itu, seseorang yang secara terang-terangan mengalami kecemasan sosial demikian itu secara harfiah akan cemas ketika harus berbicara secara *face to face* dengan yang lain ada perasaan khawatir di dalam dirinya. Bukanya hanya secara langsung dengan menggunakan media telephone, pun perasaan cemas akan menyelimuti dirinya. Maka dari itu akibatnya mereka akan bergantung pada media komunikasi berupa tulisan yang menjadi narahubung di dalamnya, sesuai yang di sampaikan Robbins. Sehingga terdapat kemungkinan melalui komunikasi secara *online* membuat orang merasa lebih didengar atau mereka dapat lebih mudah mengekspresikan dirinya. Untuk meminimalisir pandangan buruk orang lain terhadap dirinya.¹⁷

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja terhadap reaksi sosial dari lingkungannya seperti: kritikan, penghakiman, ketidak sesuaian standart, dan adanya evaluasi negatif. Remaja tentu dapat membuat fungsi positif yaitu remaja dapat mengembangkan dalam penalaran dan belajar untuk mengekspresikan sesuatu yang terkait dengan dirinya menuju yang lebih baik. Seorang individu remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan menarik diri dari lingkungan sosial dan melarikan diri dari situasi sosial dihadapannya karena individu ini berpikir bahwa situasi ini akan berpotensi mendapatkan pandangan buruk dari orang lain dan evaluasi negatif. Dampaknya remaja akan mengalami keterbatasan dalam bergaul, berinteraksi dengan sesama, menunjukkan

¹⁶ Adib Asror, dkk., "Terapi Koognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03, no.1(2015): 90.

¹⁷ Silvia Faridila Soliha, "Tingkat Pengguna Ketergantungan Media Sosial dan Kecemasan Sosial," *Jurnal Interaksi* 4, no. 1(2015): 3.

kemampuan dan ketrampilan yang buruk, dan kurangnya adaptasi yang dibangun.¹⁸

Adanya permasalahan kecemasan sosial individu khususnya para remaja ada berbagai macam teknik yang dapat digunakan untuk membantu, mengurangi, meminimalisir, dan menghilangkan kecemasan yang dialami oleh para individu. Oleh karena itu, dengan adanya wadah untuk melakukan dan menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi individu ini terkait kecemasan sosial. Seiring berjalannya waktu dengan adanya perubahan zaman dan majunya era teknologi mendorong manusia melakukan inovasi baru yang berdampak kepada masyarakat luas dan dapat dirasakan banyak orang yaitu terciptanya aplikasi konseling *online platform* digital salah satu pengembangan yang dilakukan oleh para konselor adalah adanya aplikasi konseling *online* berbasis islam *My Counselor* yang hadir di tengah-tengah masyarakat dengan tujuan melakukan konseling *online* atau biasanya di sebut *cyber counseling*, di aplikasi seluruh lapisan masyarakat bisa melakukan konseling ini dari remaja sampai dewasa, dari permasalahan biasa sampai kejenjang kompleks. Istilah konseling *online* bisa diartikan secara sederhana yaitu proses konseling yang dilakukan dengan alat bantu jaringan sebagai penghubung antara konselor dengan kliennya.¹⁹

My Counselor sendiri merupakan salah satu *sosial enterprise* yang berfokus pada layanan bimbingan dan kounseling berbasis *online* dengan fokus kepada topik permasalahan pribadi, sosial, karir, agama, pertemanan, keluarga, percintaan dan belajar, *My Counselor* hadir ditengah-tengah masyarakat untuk mejadi tempat tujuan pertama bagi individu yang memiliki permasalahan yang dirasakan, yang menekan kehidupan individu, permasalahan yang sedang dialami individu. *My Counselor* dalam menjalankan konseling *online* ini klien bisa mengunduh aplikasi di google playstore dengan pencarian *My Counselor* untuk pengguna android, sedangkan untuk pengguna ios bisa melakukan konseling melalui dm instagram. Dalam proses

¹⁸ Zahra Nur Yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 9.

¹⁹Parist.id. (2021). Diakses pada 31 Oktober 2023, dari <https://www.parist.id/2021/02/prodi-bkpi-luncurkan-aplikasi-my.html>

layanan ini bersifat gratis, tanpa di pungut biaya dengan menggunakan room chat sebagai media nya. Dalam aplikasi ini *My Counselor* juga menyediakan layanan koonseling *online* dengan memberikan klien memilih *video call* atau *voice note*, klien bebas memilih psikolognya atau konselornya ketika ingin melakukan konseling. Dan dalam proses koonseling ini dari pihak MC tidak memberikan tarif tertentu atau dengan dasar sukarela dari klien itu sendiri, karena tujuan dari awal pemberian layanan ini bersifat gratis.²⁰

Dalam melakukan wawancara dengan pihak *My Counselor*, *My Counselor* masih menggunakan room chat via whatsApp, walaupun sudah melakukan pengunduhan di aplikasi *My Counselor* ini melalui *google play store*, setelah terhubung klien langsung dihadapkan menu utama dengan berbagai macam tawaran proses layanan yang ingin dilakukan dari konseling individu, koseling kelompok dan lain sebagainya.²¹

Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Armani Konseling *Online* adalah konseling melalui internet yang secara umum merujuk pada profesi yang berkaitan dengan layanan kesehatan mental melalui teknologi komunikasi internet. Lebih lanjut Fields menyebutkan bahwa konseling *online*. Adalah layanan terapi yang relatif baru.²² Proses Konseling yang dikembangkan sedemikian rupa. Dengan adanya moodel platform digital *online My Counselor*, sebagai wadah pemberian layanan koonseling yang mmeungkinkan para klien atau konseli bebas menyampaikan permasalahan yang hadapi, kebingungan yang dirasakan dapat tersampaikan kepada konselor melalui wadah platform ini tanpa takut dihakimi,

²⁰ *My Counselor*. (2021). Diakses pada 27 Oktober 2023, dari <https://mycounselor.id/#>

²¹ Az-zahra Aininda Resdiansyah, "Aplikasi Kesehatan Mental *Online* Berbasis Androoid Studi Kasus IBUNDA.ID"(Jakarta, Universitas Pembangunan Nasionaal veteran Jakarta, 2022), 2.

²² Nur Cahyoo Hendro Wibowo, dkk., "Rancang Bangun Bimbingan Konseling *Online*", "Jurnal Informasi Teknologi 1, no. 1 (2019): 13.

²³ Muhammad Dafiq Dhiyaul Haq, "Model Platform Cyber Counseling untuk Meningkatkan Layanan Bimbingan Koseling di MTs NU Raudlatul Shiban" (Kudus, IAIN Kudus, 2022), 4.

dilabeli oleh masyarakat atau lingkungan secara negatif, dan di *Judge*.²³

My Counselor merupakan sebuah aplikasi konseling *online* terpadu yang berada di Kudus, Jawa Tengah. Yang berasal dari kolaborasi dari dosen IAIN Kudus dan juga Mahasiswa IAIN Kudus, dimana dalam aplikasi ini bertujuan untuk memudahkan baik mahasiswa ataupun masyarakat umum untuk memudahkan dalam melakukan konseling atau konsultasi dengan tenaga praktisi profesional, dimana ketika konseling bebas untuk melakukan konsultasi dalam bidang permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. fitur Yang ada terdiri beberapa layanan konseling, *My test* dan meditasi diri yang sifat *online* berbasis islami. Tujuan utama terciptanya *My Counselor* adalah menghadirkan platform bersifat gratis untuk menolong lebih banyak masyarakat luas dengan keterbatasan biaya, karena dengan adanya aplikasi ini sebagai bukti bahwa diluar sana masih banyak orang-orang baik yang akan dan ingin membantu melalui jasa salah satunya konseling yang berbasis *online* untuk memudahkan seluruh penjuru Indonesia dan Indonesia untuk bias mengakses dan melakukan konseling ini, tanpa mengenal budaya, agama, status masyarakat dll. Untuk memudahkan penggunaannya.²³

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu team *My Counselor* hasil yang di dapat oleh peneliti adalah, individu remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial ini di sebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya takut akan mendapatkan evaluasi negatif dari orang-orang dan lingkungan sekitarnya ketika melakukan sesuatu atau berbicara dengan mereka, dari hal ini individu akan kurang bebas dalam berekspresi dan juga dan remaja akan mudah sekali mengalami kecemasan sosial ketika berinteraksi dengan khalayak umum, individu ini merasa diamati, diintimidasi, di evaluasi negatif dan terkadang individu ini merasa di permalukan oleh orang lain.²⁴

²³ *My Counselor*. (2021). Diakses pada 27 Oktober 2023, dari <https://mycounselor.id/#>

²⁴ Dafiq Dhiyaul Haq. Diwawancarai *Online* oleh peneliti 27 Oktober 2023. Wawancara 1 transkrip

Berangkat dari latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam studi kasus di aplikasi *My Counselor* dengan adanya kasus permasalahan kecemasan sosial remaja, dan dengan adanya ini menunjukkan pembahasan **“Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Remaja dalam Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus di Aplikasi Konseling Online *My Counselor* IAIN Kudus)”** menarik untuk diteliti.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini memberikan manfaat salah satunya sebagai pembatasan sebagai objek yang diteliti dan dijadikan sebagai objek yang memberikan manfaat kepada lingkungan sekitar dan melakukan pemilahan mana yang relevan dan tidak relevan ini disampaikan oleh moleng Penelitian, lebih di titik beratkan terhadap tingkat *urgensi* terhadap permasalahan yang dihadapi, dalam proses penelitian ini dikarenakan penelitian ini difokuskan kepada **“Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Remaja dalam Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus di Aplikasi Online *My Counselor* IAIN Kudus).”** Yang menjadi objek utama dalam permasalahan ini merupakan remaja yang mengalami kecemasan sosial di aplikasi *My Counselor*. Pembatasan melakukan penelitian dalam menggunakan metode penelitian kualitatif lebih di titik beratkan kepada tingkat urgensi, relevansi, dan realibilitas terhadap permasalahan yang akan dipecahkan.²⁵

Fokus penelitian berdasarkan permasalahan diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Target dalam penelitian ini adalah para remaja pengguna aplikasi *My Counselor* yang membutuhkan bantuan layanan konseling oleh tenaga ahli yaitu konselor atau psikolog.
2. Penelitian ini berfokus pada permasalahan kecemasan sosial yang dialami oleh para remaja di *My Counselor*, berupa layanan curhat *counseling online*.

²⁵ Sugiyono, metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan RnD (Bandung: Alfabeta,2019), 211.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Remaja Bimbingan dan Konseling di Aplikasi *Online My Counselor*?
2. Apa saja Faktor pendukung dan faktor penghambat penanganan kasus kecemasan sosial remaja di aplikasi *Online My Counselor*?

D. Tujuan Penelitian

Adapaun Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini adalah, diantaranya:

1. Untuk mendapatkan analisis deskripsi dan pemahaman yang mendalam tentang penanganan kasus kecemasan sosial remaja dalam bimbingan dan konseling (studi kasus di aplikasi konseling *online My Counselor* IAIN Kudus). Dengan menggunakan kajian teori yang berlaku.
2. Untuk mendapatkan analisis dan kajian mendalam mengenai Faktor pendukung dan faktor penghambat penanganan kasus kecemasan sosial remaja di aplikasi konseling *online My Counselor*.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, diharapkan penelitian ini mempunyai dampak manfaat yang dapat dirasakan berbagai pihak, baik bersifat teoritis maupun praktisi.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai semestinya, yaitu:

- a. Sebagai sumbangan pemikiran dan referensi bagi tingkatan selanjutnya
- b. Memberikan sumbangan ilmiah kepada Institut Agama Islam Negeri Kudus berupa bahan tambahan ajaran.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya
- d. yang berhubungan dengan implementasi tehnik self managemen

2. Manfaat praktis

Secara praktisi penelitian ini bermanfaat sebagai berikut

a. Bagi konselor

Memberikan pengarahan, wawasan dan juga pertimbangan tentang konsep diri terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh remaja, sehingga dapat meminimalisir dan membantu memberikan pengarahan mengenai kecemasan sosial pada remaja.

b. Bagi koonseli

Membantu individu khususnya para remaja untuk membantu, mengarahkan dan menyelesaikan permasalahan yang dialami, melalui bantuan para tenaga ahli koonselor proffesioonal. Dapat melakukan pengendalian diri sebaik mungkin, sebisa mungkin terhadap suatu permasalahan terutama kecemasan, dan mmeberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antar konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja, sehiongga remaja dapat melakukan dan mempergunakan informasi ini sehingga mmpunyai dampak positif meliputi, mengarahkan, meminimalisir, mempergunakan, dan membantu bahan pertimbangan perilaku sehari-hari.

c. Bagi peneliti

Memberikan informasi baru, memperluas batasan pengetahuan, dan pemahaman langsung tentang cara menangani kecemasan. Strategi dan pendekatan perilaku dalam aplikasi konseling Islami *My Counselor*.

F. Sistematika Penelitian

Berikut ini adalah sistematika penulisan penelitian propoosal skripsi yang terbagi menjadi 5 bab:

1. Bab I Pendahuluan, meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan
2. Bab II Landasan Teori, meliputi: deskripsi atas, kecemasan sosial, remaja *My Counselor*, penelitian terdahulu dan kerangka berpikir.
3. Bab III Metode penelitian, meliputi: Memuat secara rinci metode penelitian penelitian yang digunakan peneliti beserta justifikasi/alasannya, jenis penelitian, desain,

- lokasi, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, definisi konsep dan variable, serta analisis data yang digunakan.
4. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, hasil penelitian, studi literatur, analisis data, dan pembahasan mengenai penanganan kasus kecemasan sosial remaja dalam bimbingan dan konseling (studi kasus di aplikasi konseling *online My Counselor* IAIN Kudus).
 5. Bab V, meliputi: Kesimpulan dan Saran, Daftar Pustaka, Lampiran- Lampiran, Daftar Riwayat Hidup.

