

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Kecemasan Sosial

#### 1. Pengertian Kecemasan Sosial

Salah satu penyebab adanya hambatan dalam berinteraksi sosial antar manusia adalah adanya kecemasan sosial. Kecemasan sosial sendiri diartikan sebagai suatu perasaan ketakutan berlebihan yang dialami oleh individu akan perasaan negative dari orang lain kepada dirinya, dampaknya individu ini akan menjauh dari sekelompok sosial dan tidak melakukan interaksi.<sup>1</sup>

Kecemasan (*Anxiety*), berasal dari bahasa latin yang berarti kaku dan *ango, anci* yang berarti mencekik, menurut *American Psychological Assosiation* kecemasan merupakan suatu keadaan emosi saat individu sedang stress, dan di bersamai perasaan tegang, yang berasal dari pikiran individu dan merasa khawatir dan di sertai respon fisik. Dan di sertai dengan adanya gejala tekanan kegalauan, ketakutan dan ancaman dari luar hal ini disampaikan oleh Muiyasaroh.<sup>2</sup>

Setiap manusia yang bernafas setiap manusia yang masih hidup tidak akan pernah luput dengan adanya permasalahan yang dihadapinya selama hidup, baik permasalahan dengan dirinya atau lingkungannya bahkan permasalahan bisa hadir baik psikologi, atau permasalahan lainnya, dan dalam menghadapi masalah itu sendiri manusia memiliki respon terhadap masalah yang dihadapinya berbeda-beda, biasanya respon yang diberikan ada dua kemungkinan yaitu stress dan cemas. Dua respon dari manusia ini yang sering sekali ditemui dan banyak dialami apabila di biarkan akan mengganggu kegiatan individu ini di setiap harinya. Kecemasan sendiri ada banyak jenisnya antara lain yaitu kecemasan menyeluruh, kecemasan sosial,

---

<sup>1</sup> Idei Khurnia Swati dan Wisjnu Martani, "Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Hidup" *Jurnal Psikologi* 40, No.1 (2013): 39

<sup>2</sup> Anita Syarifah dan Aurilia Juwita, mengatasi kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari (Jakarta: NEM, 2023), 27.

*phobia*, dan kecemasan umum. Akan tetapi yang paling sering di temui adalah kecemasan sosial.<sup>3</sup>

Kecemasan sosial sendiri ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam persepsi sosial serta timbulnya persepsi penolakan yang dilakukan oleh orang lain kepada individu. Pada seorang wanita yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung menampilkan perilaku negative dari perilaku positif seperti menghindari kontak mata, kurang senyum, berbicara sedikit dan gelisah berlebih Hal ini disampaikan oleh kashdan.<sup>4</sup>

Menurut data penelitian yang dilakukan oleh Universitas Muhammadiyah Malang mengenai kecemasan sosial dengan 211 subjek penelitian mahasiswa menunjukkan bahwa 22, 27% mengalami gangguan kecemasan sosial (21,28% sangat membutuhkan bantuan), (20,85% terindikasi mengalami gangguan kecemasan sosial ), (56, 87% tidak dapat di diagnosis mengalami gangguan kecemasan sosial hal ini di sampaikan oleh suryaningrum.<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Adib Asrori dan Nida Ul Hasanat, “Terapi Kognitif Perilaku untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03, no. 1 (2015): 90

<sup>4</sup> Fitria Rachmawaty, “Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja”, *Jurnal psikologi tabularasa* 10, no. 1 (2015): 32.

<sup>5</sup> Idei Khurnia Swasti dan Wisjnu Martani, “menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup”, *Jurnal Psikologi* 40, no. 1 (2013): 40.

<sup>6</sup> Dadang Hawari, *Management Stress, cemas dan depresi* (Jakarta: Balai penerbit FKUI, 2011), 63-64.

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 1.193 melakukan percobaan bunuh diri, hal ini di sampaikan oleh subkoordinator substansi masalah kesehatan jiwa anak dan remaja kemenkes dr. Juzi Deliana, M. epid.<sup>7</sup> Dari data yang di dapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan tidak dapat diabaikan keberadaanya.

Menurut suatu badan *America Phisyciatric Association (APA)*, mengemukakan bahwa kecemasan social adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi social yang terkait dengan hubungan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan yang diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan di kucilkan, di permalukan dan dihina mengutip pendapatnya *La Grecca & Lopez*.<sup>8</sup>

Dilain pendapat menurut tokoh lain Suryabrata, kecemasan social merupakan suatu bentuk rasa cemas dan rasa takut yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Individu khawatir dirinya akan mendapatkan penilaian negative dari orang lain. Individu juga khawatir terhadap persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum, kecemasan social adalah suatu ketakutan yang tidak menetap yang tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan berkaitan dengan orang lain mengutip pendapat tokoh Davision, Neale dan Kring. Individu dengan kecemasan social merasa khawatir diawasi terus menerus dan dilihat negative oleh orang lain dan

---

<sup>7</sup> Hreelaita Dharma Santi. 2021. Kemenkes: angka gangguan kecemasan naik 6,8% selama pandemic, diakses pada 31 Oktober 2023 dari.

<https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>

<sup>8</sup> Yulius Beny Prawoto, “hubungan antara konsep diri dengan kecemasan social pada remaja kelas XI SMA Kristen 02 Surakarta” (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2010), 12.

menampilkan banyak sekali kecemasan terhadap gejala terhadap perilaku sebelum, saat dan sesudah, hal tersebut diungkapkan oleh Clarke Villiers.<sup>9</sup>

Menurut DeWal, kecemasan social merupakan sebuah fenomena yang ditandai oleh rasa takut dan stress. Kecemasan social dilihat dari interaksi social yang kompetitif, kewaspadaan yang berlebihan yang ditandai dengan ancaman-ancaman dan menghindari interaksi yang dapat menyebabkan penolakan social pada interaksi ekstrem kecemasan social yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, seperti masalah ketakutan, kecemasan, pikiran berlebihan dan rasa khawatir yang menghantui.<sup>10</sup>

Pada pendapat tokoh lain salah satu nya Martani ia berpendapat bahwa suatu sikap dalam ranah ketakutan berlebihan ddalam hal menerima kritik dari orang lain, yang mengarahkan individu menghindari sekelompok orang atau individu lain. Kecemasan social juga dapat diberikan arti sebagai ketakutan dan kecemasan yang dialami seorang individu dalam berinteraksi dengan orang lain, dalam situasi penilaian yang menjadi focus perhatian orang lain dikutip oleh Butler.<sup>11</sup>

Kemudian beberapa pendapat tokoh diatas di perkuat oleh salah satu pendapat tokoh yang lain yaitu Wolmen & Striker bahwa individu kesan yang baik dan perserujuan social, ketika individu tidak dapat melakukan hal tersebut, dan merasa takut tidak diterima oleh lingkungannya sehingga dampaknya adalah membuat individu itu mengalami kecemasan social, dan kecemasan ini tidak hanya terjadi di lingkup sosial saja.<sup>12</sup>

Menurut teori utama dalam penelitian ini, menggunakan teori psikoanalisis dari Erik Erikson

---

<sup>9</sup> Agus jत्मika, "sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru dipadang," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03, no.2 (2016), 218.

<sup>10</sup> Idei Khurnia Swasti dan Wisjnu Martani, "menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup," *Jurnal psikologi* 40, no. 1 (2013), 40.

<sup>11</sup> Agus Jatmika, "sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03, 02 (2016), 223.

<sup>12</sup> M. Algi Saputra, "hubungan kecemasan social dan kesepian dengan pengungkapan diri di media social" (Pekan baru, UIN Sultan Syarif Riau, 2022), 24.

mendefinisikan bahwa setiap perkembangan mempunyai tahapan-tahapan yang harus di selesaikan, dari lahir hingga meninggal, selama masa hidup seorang manusia dibentuk oleh interaksi sosial dan pengaruh sosial dari satu manusia hingga manusia yang lain, dampaknya agar manusia menjadi seseorang yang matang secara fisik dan psikologi.<sup>13</sup>

dan juga menurut Erikson motivasi manusia bersifat sosial di sebabkan adanya motivasi ingin bergabung dengan yang lain, dan setiap tumbuh kembang manusia mempengaruhi tahapan manusia selanjutnya, dengan adanya keterikatan satu tahapan dengan yang lain. Hal ini dibuktikan dengan adanya tahapan perkembangan menurut erikson, masing-masing tahapan perkembangan mengandung kebutuhan yang mendesak dan sifatnya harus dipenuhi dan di selesaikan terdapat 8 tahap perkembangan yang harus di selesaikan.<sup>14</sup>

Adapun 8 tahapan perkembangan manusia menurut Erikson, diantaranya:<sup>15</sup>

- a. Adanya kepercayaan dasar VS ketidak percayaan di rentang usia dari lahir hingga usia 12-18 bulan, pada posisi ini bayi mengembangkan sikap bahwa dunia merupakan tempat yang baik dan aman.
- b. Harapan kemandirian VS rasa malu dan ragu, berada di rentang usia 12-18 bulan hingga diusia 3 bulan, pada saat ini anak mengembangkan perasaan independent dan kepuasan diri terhadap rasa malu dan keraguan, di fase ini penting bagi anak untuk mendapatkan dukungan, diizinkan melakukan eksperimen, dan di bebaskan bergantung kepada orang lain dengan cara yang sehat.
- c. Inisatif VS rasa bersalah berada di rentang usia 3-6 tahun, ada fase ini anak mengembangkan inisatif dan mencoba melakukan aktifitas baru dan tidak terlalu dibebani oleh rasa bersalah, pada tahapan ini anak mengenal

---

<sup>13</sup> Tiara Emiliza, "Konsep Psikososial Menurut Teori Erikson H, Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini dalam Tinjauan Pendidikan Islam" (Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019), 2.

<sup>14</sup> Gerald Corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi (Bandung: PT. Refika Aditama, cetakan 2013), 36

<sup>15</sup> Moh. Arif Andrian, "Teori Psikoseksual dan Teori Psikososial" ....

kompetensi dasar, pengendalian dorongan, dan standar moral.

- d. **Industry VS inferioritas**  
Pada fase ini berada di rentang usia 6-12 tahun anak belajar ketrampilan budaya atau menghadapi perasaan yang tidak kompeten atau bisa.
- e. **Identitas VS keacauan peran**, fase ini terjadi ketika di fase remaja berada di rentang usia 12 tahun, dan remaja mulai mengenali akan dirinya sendiri dan menentukan pemahaman akan dirinya “siapakah saya ini” atau merasakan keacauan peran.
- f. **Keakraban VS isolasi**, di fase ini akan berada di rentang usia 18-40 tahun. pada tahapan ini individu akan membuat komitmen dengan orang lain, apabila gagal ia akan mendapatkan isolasi atau pemisahan diri
- g. **Kesuburan VS stagnasi** individu ini berada di rentang usia 40-60 tahun, pada fase ini mencoba membingbing generasi selanjutnya atau menarik diri dan tidak percaya diri
- h. **Integritas ego VS keputusasaan**, berada di rentang usia 60 keatas, pada fase ini individu mendapatkan hakikat kehidupan dan adanya penerimaan terhdap hidup dan dapat menerima kematian, atau putus asa terhadap dirinya dan ketidak mampunya menghidupkan diri.

Dari pendapatnya Erikson mengenai tahapan perkembangan manusia adanya krisis yang mempengaruhi tahapan selanjutnya, dan krisis ini bersifat menguatkan atau melemahkan, dan Erikson menyebutkan bahwa tugas seorang remaja adalah mencari jati dirinya, kegagalan dalam melakukan eksplorasi terhadap dirinya dapat menyebabkan adanya isolasi diri.<sup>16</sup>

Apabila seorang individu gagal dalam memasuki lingkup manusia yang lain, salah satu dampaknya adalah adanya perasaan cemas, menurut Erikson dalam teorinya menekankan adanya nilai penting dalam pengaruh sosial dan kebudayaan apabila menyangkut mengenai masa remaja,

---

<sup>16</sup> Diana Putri Ariani,” Amerghing Adulthood, pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 2021” fakultas humaniora dan ilmu Pendidikan

yang dipengaruhi faktor bawaan dan pengalaman di tahapan sebelumnya. “apa seseorang itu menurut dirinya sendiri” dan “apa seseorang itu menurut anggapan dari orang lain.”<sup>17</sup>

Dari beberapa kutipan pendapat tokoh dapat disimpulkan bahwa kecemasan social muncul ketika ekspektasi kita berada diluar jangkauan yang diharapkan dan kecemasan itu berasal dari interpersonal individu itu sendiri, interpersonal yang menciptakan kemudian feedback nya lingkungan yang melakukan penghakiman sehingga individu takut, cemas untuk muncul kepermukaan social.<sup>18</sup>

Dalam pandangan ilmu Freud ia mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu kepribadian penting dalam system kepribadian hal ini berlandaskan pada pendapat Freud adanya perkembangan perilaku neurosis dan psikosis dan juga prototipe dari semua kecemasan adalah semua trauma masa lahir. Contohnya janin yang berada di dalam kandungan yang mulanya stabil, aman dan nyaman di dalam perut ibu yang semuanya ada tanpa penundaan, tiba-tiba saat lahir individu dihadapkan dengan benturan yang berbanding terbalik, pada lingkungan yang bermusuhan. Dan individu harus beradaptasi dengan realitas yang ada.<sup>19</sup>

Menurut pendapatnya Sigmund freud mengenai kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang membuat kita memahami sesuatu yang berfungsi sebagai sinyal adanya ancaman bahaya, dan disini menurut Freud dalam buku Gerald Corey bahwa apabila seorang individu tidak bisa mengendalikan kecemasan dengan cara rasional dan langsung, maka ego akan memilih cara yang irasional (yang salah), Freud membagi kecemasan menjadi 3, yaitu kecemasan realistik, neurotic, dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang berasal dari duna eksternal. kecemasan neurotic ketakutan terhadap tidak

---

<sup>17</sup> Gerald Corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 26.

<sup>18</sup> Idei kurnia swasti dan wisjnu martini, “menurunkan kecemasan social melalui pemaknaan kisah hidup” Jurnal Psikologi 40, no. 1(2013): 41.

<sup>19</sup> Andri dan Yenny Dewi P,” teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan dan berbagai kecemasan” Jurnal Maj kadokt indon 57, no. 7 (2007), 237.

terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan dan mendapatkan hukuman untuk dirinya, sedangkan kecemasan moral adalah suatu ketakutan terhadap hati Nurani individu sendiri.<sup>20</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang diterima oleh individu, kecemasan sendiri terbagi berdasarkan golongannya, dan dalam konteks permasalahan ini kecemasan sosial berasal kecemasan realistik dimana individu ini merasa ada bahaya dari dunia eksternal.

Dilain pendapat mengenai kecemasan sosial dari tokoh psikoanalisis lain yaitu Karen Horney yang berpendapat mengenai kecemasan yaitu kecemasan sosial merupakan perasaan terisolasi dan tak berdaya yang dialami oleh remaja dan anak-anak yang memiliki potensi akan adanya permusuhan, segala sesuatu yang mengganggu keamanan anak akan berdampak kepada kecemasan sosial, menurut Karen ada 10 kebutuhan seorang anak diantaranya yaitu, kebutuhan akan afeksi dan persetujuan, kebutuhan akan orang yang menanggung hidup, kebutuhan neurotic untuk membatasi hidup, kebutuhan neurotic akan kekuasaan, kebutuhan untuk mengeksploitasi orang lain, kebutuhan neurotic dan prestise, kebutuhan neurotic untuk di kagumi, kebutuhan untuk prestasi pribadi, kebutuhan kemandirian, dan kebutuhan perlindungan.<sup>21</sup>

Karen juga membagi tipe-tipe karakter menjadi tiga bagian yaitu: tipe penurut dengan ciri individu ini akan bergerak kepada orang lain sebagai akibat kebutuhan yang kuat akan cinta dan persetujuan, dan memunculkan tingkah laku dependen, tipe yang kedua yaitu individu ini bergerak menjauhi orang lain, mempertahankan jarak emosional dengan orang lain, sebab kedekatan menimbulkan kecemasan. Tipe yang terakhir bergerak melawa orang lain, memiliki kebutuhan yang tak pernah terpuaskan.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Gerald Corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 18

<sup>21</sup> Gerald Corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 33.

<sup>22</sup> Gerald Corey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 33.

Dari pendapat beberapa tokoh tersebut dapat di simpulkan bahwa kecemasan individu bisa di latar belakang oleh banyak faktor dari pendapatnya Erikson bahwa ketika individu gagal dalam berbaaur dengan lingkunganya dan individu ini empunyai skill komunikasi interpersonal dengan orang lain rendah, indikasi berdampak pada individu menarik diri dari lingkup sosiasl dan berdampak kecemasan sosial. untuk pendapatnya Sigmund Freud mengeni hal ini berpendapat bahwa adanya perasaan cemas akan membuat seseorang untuk berbuat sesuatu, disini ketika seseorang mengalami cemas yang memiliki peran penting adalah ego, dalam menyikapi masalah, kategori kecemasan sosial sendiri diikutkan pada jenis kecemasan realitas suatu perasaan takut terhadap bahaya dunia luar. Dan kesimpulan menurut teori dari Karren Horney mengemukakan bahwa faktor dasar anak megamali kecemasan sosial adalah adanya keterkaitan dengan keluarga, adanya hubungan yang terganggu, individu tidak mampu memperoleh cinta/ mendapatkan cinta terlalu berlebihan, mengekspoitasi orang lain, mengompensasikan perasaan-perasaan tak berdaya, dan menarik diri kedalam mengasihani diri sendiri.<sup>23</sup>

## **2. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial**

### **a. Cemas Menghadapi Situasi Sosial**

Situasi sosial adalah situasi yang saling terhubung antar satu dengan manusia lainnya, hal ini disampaikan oleh Gerungan. Bentuk dari kecemasan sosial dalam menghadapi situasi sosial, individu ini akan merasa tidak nyaman, takut, cemas, khawatir, gugup ketika bersama orang lain atau lingkup sosial. individu merasakan hal ini di sebabkan oleh takut akan dikritik, di perhatikan orang lain atau di nilai oleh orang lain. Dan ketika individu melakukan suatu kegiatan dihadapan banyak orang, ia aka merasa takut di berikan penilaian negatif dari orang lain yang melihat kegiatannya. Dampaknya, individu akan cenderung menghindar dari

lingkungannya akibat dari sikap pengindaran ini individu akan kesulitan dalam mendapatkan teman.<sup>24</sup>

Individu yang mengalami kecemasan sosial bisa di sebabkan oleh faktor dari lingkungan, bisa dari keluarga berasal dari pola asuh orang tua yang kurang benar. Pola asuh salah satunya adalah menanamkan rasa khawatir dan terlalu protektif pada anak dan adanya kekerasan dalam keluarga. Selain hal diatas bisa di sebabkan oleh hal lain yaitu *bullying*.<sup>25</sup>

Menurut pendapat salah satu ahli dari Amerika Serikat mengenai ilmu jiwa, M. Sherif membagi situasi sosial menjadi dua golongan, yaitu:<sup>26</sup>

1) Situasi kebersamaan

Di dalam situasi ini individu masih berupa baru dan belum memiliki keadaan teratur seperti kelompok sosial. situasi kebersamaan adalah suatu situasi dimana individu berkumpul dan belum mengenal, dan melakukan interaksi sosial dan belum bersifat utuh.

2) Situasi kelompok sosial

Suatu situasi yang berada dalam lingkup kelompok, dan dalam situasi ini orang-orang melakukan interaksi dengan sesama dan ada tujuan yang akan dicapai dengan pembagian tugas yang berbeda.<sup>27</sup>

Bentuk kecemasan yang lain disampaikan oleh Febi dkk, Mengemukakan bahwa terdapat beberapa bentuk kecemasan sosial, meliputi:

- a) Cemas apabila kehilangan control terhadap dirinya terutama kehilangan control terhadap tubuhnya, cemas jika ada sesuatu yang terdapat atas tubuhnya, cemas jika merasa ada sesuatu yang ditubuhnya tidak beres dan

---

<sup>24</sup> Zahra Nur Yudianfi, "Kecemasan Sosial Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 37.

<sup>25</sup> Zahra nur yudianfi, "kecemasan sosial remaja di desa selur ngrayun ponorogo" (ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 38

<sup>26</sup> Lodiana Ayu, "Psikologi Sosial" (Medan: Universitas Medan Area, 2010), 38.

<sup>27</sup> Lodiana Ayu, "Psikologi Sosial" (Medan: Universitas Medan Area, 2010), 37.

tanpa di sadari di perlihatkan di depan umum. Misalnya takut akan dirinya akan pingsan didepan umum dan sebagainya.

- b) Kecemasan memperlihatkan diri didepan umum mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tentram bila bertemu dengan orang-orang yang masih asing baginya.
- c) Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya golongan ini biasanya merasa diperlakukan sebagaimana semesetinya dan tidak dihargai, merasa rendah diri, mudah bersalah, dan membenci dirinya sendiri.<sup>28</sup>

#### **b. Sulit Berinteraksi**

Interaksi sosial adalah hubungan antara individu dengan orang lain baik mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki sikap atau tingkah laku individu lainnya dan memberikan timbal balik hal ini di sampaikan oleh Walgito.<sup>29</sup> Salah satu alasan seorang individu tidak berinteraksi dengan orang lain bisa di sebabkan karena individu merasa malu.<sup>30</sup>

#### **c. Tidak Percaya Diri**

Kurang percaya diri merupakan suatu perasaan tidak mampu dan orang lain lebih baik dari individu ini. Individu yang memiliki perasaan diri rendah biasanya cenderung kurang puas dengan yang ada padanya. Kurang bersemangat, mudah meyerah, menganggap dirinya kurang mampu dengan suatu hal yang dimiliki.<sup>31</sup> Menurut pendapat Romlah mengemukakan bahwa seorang individu yang kurang percaya diri individu ini mengabaikan hidupnya dan bersifat negative, dan

---

<sup>28</sup> Kholidatul hidayah, "hubungan konsep diri dengan kecemasan social pada siswa SMA N 01 Tumpang" (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), 34.

<sup>29</sup> Zahra nur yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 39.

<sup>30</sup> Zahra nur yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 40.

<sup>31</sup> Zahra nur yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 41.

mempunyai ciri-ciri dasar dan sulit untuk diidentifikasi, adapun ciri-ciri kurang percaya diri menurut pendapat Romlah, dapat diuraikan sebagai berikut:<sup>32</sup>

- a) Kurang akan untuk bersosialisasi dan kurang yakin dengan kemampuannya sendiri.
- b) Kurangnya kesan bahagia dan tampak murung.
- c) Kurangnya memperhatikan terhadap makanan atau minuman yang dikonsumsi.
- d) Terbiasa berpikir negative terhadap apapun potensi yang dimiliki.
- e) Takut akan menerima evaluasi dari orang lain.
- f) Kurang percaya diri dalam mengambil tanggung jawab.
- g) Takut memberikan dorongan positif terhadap dirinya sendiri.
- h) Menghadapi semua keadaan dengan pesimis

### 3. Gejala-Gejala Kecemasan Sosial

Menurt pendapat tokoh Dadang Hawari mengemukakan bahwa ada beberapa gejala kecemasan sosial sebagai berikut, meliputi:<sup>33</sup>

- a. Cemas, tidak tenang, ragu, khawatir, dan bingung
- b. Gugup apabila tampil didepan umum dan tidak percaya diri
- c. Menyalahkan orang lain, sering merasa tidak bersalah dan tidak mau mengalah.
- d. Tidak tenang bila duduk dan merasa gelisah
- e. Mudah tersinggung, sering mengeluh dan membesar-besarkan masalah kecil
- f. Bimbang dan ragu saat mengambil keputusan.

---

<sup>32</sup> Hadi Pranoto, "Upaya meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara" (jurnal lentera Pendidikan LPPM metro 1, no.1 (2016), 105.

<sup>33</sup> Zahra nur yudianfi, "kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 25.

#### 4. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Menurut La Grecca dan Lopez berpendapat bahwa ada 3 aspek dalam kecemasan social:<sup>34</sup>

- a. Ketakutan atas evaluative negative  
Seperti mencerminkan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan tentang evaluasi negative yang berikan oleh orang lain.
- b. Penghindaran social orang asing  
Rasa tertekan di situasi yang baru/ ketika dalam berhubungan dengan orang asing.
- c. Penghindaran social orang di kenal  
Rasa tertekan yang dialami secara umum di ranah orang yang dikenal.

Dari pendapat tokoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek yang mendukung seseorang untuk menarik dari dari lingkungan sekitar dan berimbas pada kecemasan social adalah dengan munculnya rasa khawatir, rasa cemas, rasa takut dari dalam diri sendiri, dan juga selain itu berasal dari lingkungan juga mempengaruhi, statement orang lain baik dari orang asing atau berasal dari orang yang dekat dengan individu.

Dilain pendapat ada kutipan dari Kaplan dan Saddock yang mengemukakan bahwa ada 3 aspek lain yang membuat terjadinya kecemasan social, yaitu:<sup>35</sup>

- a. Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah jantung berdebar dan badan berkeringat.
- b. Kesadaran adanya sensasi psikologi, sebagai contoh adalah kesadaran dalam keadaan gugup dan ketakutan.
- c. Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh: timbulnya suatu keadaan bingung keadaan sesuatu peristiwa atau orang.

---

<sup>34</sup> Zahra nur yudianfi, “kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo” (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 25.

<sup>35</sup> Kholidatul hidayah, “hubungan konsep diri dengan kecemasan social pada siswa SMA N 01 Tumpang” (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), 31.

Maka dari itu berdasarkan kedua pendapat diatas penulis berpacu dan berpedoman aspek pendukung dalam kecemasan social delain khawatir, cemas dan khawatir juga berasal dari aspek lainya dari psikologi, kognitif dan psikologi.

## 5. Penyebab Kecemasan Sosial

Menurut Durrand ia mengemukakan pendapat bahwa penyebab kecemasan di bagi menjadi tiga bagian, yaitu:<sup>36</sup>

- a. Adanya mewarisi kerentanan biologis dari orang tua menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan dan kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat untuk social. Eksistensi kerentanan psikologi yang menyeluruh sepertitercermin dalam suatu perasaan dan berbagai peristiwa, khususnya suatu peristiwa yang dapat menimbulkan stress mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stress, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi suatu kerentanan yang dialami individu. Ketika mengalami stress kerentanan dan perhatian hanya terfokuskan pada diri sendiri dan dapat menigkat pada satu titik mengganggu kinerja, bahkan di sertai dengan adanya alarm(berupa serangan kepanikan).
- b. Ketika seseorang dalam keadaan stress, ia akan mengalami serangan kepanikan yang tak terduga pada suatu situasi social yang selanjutnya akan dikaitkan dengan stimulus-stimulus social yang ada. Dan individu akan merasasangat cemas ketika mengalami serangan panic ketika menghadapi situasi social yang mirip.
- c. Seseorang mungkin mnegalami sebuah trauma social riil yang menimbulkan alarm actual. Kecemasan lalu berkembang di dalam situasi yang sama atau mirip. Pengalaman yang bersifat traumatic juga pasti akan meluas kembali kemasa yang sulit pada masa kanak-

---

<sup>36</sup> M. Algi Saputra, “hubungan kecemasan social dan kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial” (Pekan baru, UIN Sultan Syarif Riau, 2022), 25.

kanak. Yang terjadi dimasa remaja awal kisaran usia 12-15 tahun adalah ketika masa kanak-kanak mengalami serangan brutal yang dilakukan oleh remaja sebaya nya yang berusaha menanamkan dominasi mereka, pengalaman menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panic yang di reproduksi didalam situasi-situasi tertentu yang mendatang.<sup>37</sup>

Di lain pendapat, faktor penyebab adanya kecemasan sosial di kemukakan oleh Rapee, yaitu:<sup>38</sup>

a. Cara berfikir

Seorang individu yang memiliki kecemasan sosial akan sulit mengendalikan pikiran negatifnya dan kurang dapat berfikir secara logis, pada saat individu erasa tertekan dan kurang nyaman dan cara berpikinya telah dikuasai oleh rasa cemasnya dan berakibat sulit berfikir logis.

b. Fokus perhatian

Individu ini ketika mengalami kecemasan fokus perhatiannya akan terbagi dan terpecah, dan kurang mampu untuk memfokuskan diri pada satu titik yang sama.

c. Penghindaran

Seorang individu yang mengalami kecemasan sosial ia akan menarik diri dari lingkungan sosial pada saat individu ini merasa tertekan, dan tidak nyaman.

## 6. Ciri-ciri kecemasan social

Menurut pendapat Butler mengemukakan bahwa ciri-ciri kecemasan social terbagi menjadi tiga, yaitu:<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Zahra nur yudianfi, *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo* (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), 41.

<sup>38</sup> Zahra nur yudianfi, *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo* (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), 41.

<sup>39</sup> Yulius beny prawoto, "hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dengan kecemasan social pada remaja kelas XI SMA Kristen 02 surakarta" (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2010), 14.

a. Ciri Kognitif

1) Menghawatirkan apa yang orang pikirkan

Menghawatirkan apa yang orang pikirkan berarti bahwa individu memiliki perasaan takut terhadap keadaan sosial yang berhubungan dengan penampilan, dimana seorang individu ini harus berhadapan dengan orang lain dan mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain, serta adanya perasaan takut bahwa individu ini akan mendapatkan perlakuan yang membuatnya tertekan dan tidak nyaman seperti perasaan diaamati, di permalukan dan dihina hal ini di sampaikan oleh La Greca dan Lopez.<sup>40</sup>

2) Sulit berkonsentrasi

Seorang individu apabila merasa tertekan atau tidak nyaman di hadapkan dengan situasi sosial akan mengalami serangan panik, ketika individu sudah berada pada serangan panik ia akan sulit untuk berkonsentrasi pada satu hal. Karena rasa fokusnya tertinggal dengan panik yang dirasakan.<sup>41</sup>

3) Selalu mengingat apa yang orang katakan

Selalu mengingat apa yang orang katakan, berarti yang membedakan makhluk hidup dengan benda yaitu adanya ingatan di dalam ingatan berisi suatu pengalaman yang berguna terhadap apa yang kita lupakan akan mempengaruhi perilaku dan pengalaman dimasa mendatang, yang mana ingatan itu bukan hanya mengingat dan mengenali atau apa yang biasa disebut dengan menimbulkan kembali ingatan hal ini disampaikan oleh Walgito.<sup>42</sup>

4) Selalu berfikir kesalahan apa yang dilakukan

Selalu berfikir kesalahan apa yang dilakukan sehingga membuat orang berfikir negative terhadap individu, atau bisa di artikan sebagai suatu prasangka.

---

<sup>40</sup> Sekar Larasati Pratiwi, dkk, “Hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa bandung,” *Jurnal Konseling Edukasi* 7, no.1 (2023), 3.

<sup>41</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta-FKUI-Press, 2011), 100.

<sup>42</sup> Zahra Nur Yudianfi, “Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo” (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), 12.

<sup>43</sup> Prasangka sendiri adalah sikap negatif para anggota kelompok atau individu lain terhadap kelompok lain atau individu lain, yang bersumber dari norma yang pasti hal ini di sampaikan oleh Sherif dan Sherif. Salah satu timbulnya adanya faktor berprasangka yaitu adanya kesan yang menyakitkan atau suatu pengalaman yang tidak menyenangkan.<sup>44</sup>

5) Pikiran menjadi kosong dan bingung

Pikiran kosong di sebabkan banyak kegiatan yang dilakukan, stress selain demikian di sebabkan dengan adanya beban pikiran yang sedang di pikirkan, sehingga berdampak pada pikiran yang kosong dan tidak fokus.<sup>45</sup>

b. Ciri Perilaku

- 1) Berbicara kadang cepat, lambat dan sering merasa bingung
- 2) Menghindari kontak mata dengan orang lain
- 3) Melakukan sesuatu dengan hati-hati agar tidak menarik orang lain
- 4) Selalu mencari aman

Mencari aman dalam artian ini adalah individu ini akan menjaga keamanan di tempat yang aman, lebih sensitif dalam memilih orang untuk menceritakan sesuatu demi mencari rasa aman, menghindari situasi sulit yang dianggap oleh individu ini, hal ini disampaikan oleh Butler.<sup>46</sup>

5) Menghindari kegiatan atau situasi sosial

Dampak dari adanya menghindari kegiatan sosial bisa di sebabkan adanya trauma dimasa lalu, atau pernah dihakimi oleh orang lain dalam lingkup

---

<sup>43</sup> Abu Ahmadi, Psikologi Sosial (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 196.

<sup>44</sup> Abu Ahmadi, Psikologi Sosial (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 195-196.

<sup>45</sup> Halodoc. (2020). Diakses pada tanggal 3 November 2023, dari <https://www.halodoc.com/artikel/8-hal-yang-dialami-saat-mengidap-gangguan-kecemasan-sosial>

<sup>46</sup> Deby Pratiwi, dkk, “Kecemasan Sosial Di tinjau Dari Harga Diri Pada Remaja status Sosial Ekonomi Rendah,” Jurnal pendidikan dan konseling 9, no.1 (2019), 26.

sosial. sehingga demi mencari aman individu ini lebih memilih menjauh dari lingkup sosial.<sup>47</sup>

c. Ciri Respon tubuh

- 1) Muka memerah, badan menggigil dan respon tubuh gemetar.

Muka memerah disebabkan malu akan di perhatikan oleh orang lain atau di evaluasi secara berlebihan, badan menggigil di sebabkan individu merasa terancam sehingga respon tubuh yang di keluarkan yaitu berupa badan menggigil, dan respon tubuh gugup gemetar tremor yang di sebabkan individu berasa di situasi terpojok.<sup>48</sup>

- 2) Panik

Serangan panik ada ketika individu merasa stress, kemudian menjadi cemas dan adanya indikasi kondisi panik ketika individu ini berada di posisi yang mirip yaitu dalam lingkup sosial.<sup>49</sup>

d. Ciri Emosi atau Perasaan

- 1) Grogi

Merupakan suatu perasaan tergesa-gesa, tidak tenang dan binggung yang melanda.<sup>50</sup> Menurut pendapat tokoh Santoso mengemukakan bahwa perasaan grogi ditandai gejala fisik dan juga adanya gejala psikologi. Salah satu yang terlihat adalah berkeringat, jantung berdetak cepat, tremor atau bergetar. Sedangkan tanda dari psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tidak bisa tenang, dan tidak bisa melakukan konsentrasi pada satu hal.<sup>51</sup>

---

<sup>47</sup> Nida Rantheza Fadilah dan Titin Indah Pratiwi, "hubungan antara self efficiency dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 59 surabaya, Jurnal UNNESA, 313.

<sup>48</sup> Hello Sehat. (2021). Di akses Pada tanggal 3 November 2023, dari <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/social-anxiety-disorder/>

<sup>49</sup> Adib Asrori, dkk, "terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial," Jurnal Ilmiah Psikologi terapan 03, no. 1 (2015), 92.

<sup>50</sup> Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2018). Diakses pada tanggal 3 November 2023.

<sup>51</sup> Andri dan Yenny P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan", Jurnal Maj Kedokt Indon 57, no. 7 (2020), 235.

2) Gelisah atau Cemas

Menurut Weeks pendapatnya mengenai gelisah ditandai dengan perasaan yang tidak berdaya, merasa tidak nyaman, insomnia, terjadinya gangguan pola makan komunikasi verbal mulai menurun, adanya perasaan mengancam yang timbul, adanya perasaan takut yang menyelimuti, kesadaran dirinya menurun, gemetar, berkeringat dan suka tidur.<sup>52</sup>

3) Takut

Perasaan takut sering kali ditandai dengan tanda fisiologis seperti berkeringat, adanya ketegangan dan denyut nadi meningkat yang disebabkan adanya keraguan adanya realitas dan sifat yang mengancam dan keraguan yang berasal dari diri individu untuk mengatasinya hal ini dan dampaknya individu akan lebih memilih menghindari dari pada menghadapi hal ini disampaikan oleh Butler.<sup>53</sup>

4) Frustrasi

Frustrasi merupakan suatu perasaan marah baik pada dirinya sendiri ataupun pada orang lain, selain perasaan marah diiringi dengan sikap negative yang lain misalnya: perasaan kecewa, binggung dan putus.<sup>54</sup>

5) Depresi

Depresi sendiri merupakan suatu perasaan sedih yang sifatnya berkepanjangan dan individu ini akan kehilangan gairah minat terhadap kegiatan yang di senangi.<sup>55</sup> adapun ciri-ciri yang diperlihatkan oleh individu yang mengalami depresi yaitu: pemurung, pesimis terhadap apapun, malas berbicara, mudah

---

<sup>52</sup> Deby Pratiwi, dkk, Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah,” Jurnal pendidikan dan konseling 9, no.1 (2019), 25.

<sup>53</sup> Deby Pratiwi, dkk, “Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah, ”Jurnal Pendidikan dan Konseling 9, no.1 (2019), 24-25.

<sup>54</sup> Deby Pratiwi, dkk, ” Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah,” Jurnal Pendidikan dan Konseling 9, no. 1 (2019), 26.

<sup>55</sup> Dadang Hawari, Management Stress, Cemas dan Depresi (Jakarta: FKUI-Press, 2011), 85.

tersinggung, lemah, lesu, lunglai, letih dan tidak berdaya.<sup>56</sup>

6) Tidak percaya diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap individu yang mampu mengekspresikan diri, berpikir positif, dapat menerima kenyataan, adanya sikap kemandirian hal ini di sampaikan oleh Antony. Di sisi yang lain pendapat Antony juga diperkuat oleh pendapat Sarason dan Sarason bahwa kepercayaan diri itu ada di sebabkan adanya proses belajar individu dan sosial.<sup>57</sup> maka dari itu, apabila seorang individu tidak percaya diri di sebabkan kurang nya proses dalam bersosial.

Dari kutipan pendapat Butler dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri dari gangguan kecemasan social dapat dilihat dan tidak dilihat, yang terjadi dalam individu itu sendiri, melalui pikiran, kognitif, emosi perasaan dan respon tubuh. Yang bisa diamati oleh indra penglihatan.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Dadang Hawari, Management Stress, Cemas dan Depresi (Jakarta: FKUI-Press, 2011), 89.

<sup>57</sup> Sekar Larasati Pratiwi,dkk, “Hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa bandung,” Jurnal Konseling Edukasi 7,no. 1 (2023), 16.

<sup>58</sup> M. Arif Eka Pramudita. I, “kecemasan social pada mahasiwa pengguna instagram di masa pandemic Coronavirus-19” (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), 7.

## B. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Berbicara mengenai masa remaja, mempunyai arti yang berbeda-beda dalam penggunaan istilah yang berbeda tetapi terkadang mempunyai arti yang sama. Masa remaja awal suatu keadaan dimana ketika seorang anak tumbuh ke tahapan seorang anak menjadi dewasa, yang belum pasti perubahannya. Masa remaja awal dimulai usia 12- 15 tahun hal ini di sampaikan oleh Yessy. Dalam mengartikan masa remaja, ada yang memberikan istilah *puberteit* (Belanda), *puberty* (Inggris), *pubertas* (Latin), yang mempunyai arti bahwa kedewasaan ditandai dengan sifat dan tanda-tanda kelaki-lakian. Dalam definisi lain menggunakan istilah *adulescentio* (Latin) yang mempunyai arti masa muda.<sup>59</sup>

Pada masa remaja ini mempunyai kesempatan terjadinya perubahan fisik dan perubahan kepribadian yang ada, dan diiringi dengan adanya perubahan emosional yang besar, dalam perubahan ini remaja mulai mencari akan jati dirinya sendiri melalui pemahaman akan dirinya sendiri, mengutip pendapat dari Piaget, bahwa remaja telah melakukan proses pengembangan pola berpikir. Tentunya berbeda dengan pada saat masa kanak-kanak. Di masa ini remaja memiliki keinginan kuat untuk mandiri, mencoba berdiri sendiri dalam pengambilan keputusan dan tidak terikat oleh orang tua. Menurut Erikson berpendapat bahwa musuh terbesar dalam diri remaja adalah pencarian identitas diri.<sup>60</sup>

Pada masa remaja, adalah masa-masa emas karena pada saat ini berada di titik tertinggi dalam menyerap dan mengembangkan ilmu yang di dapat secara efektif dan efisien mencapai puncaknya karena pada usia ini mencapai kesempurnaan dimana memiliki system saraf yang berfungsi untuk memproses semua informasi yang diterima dengan cepat.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Sri Rumini dan Siti Sundari, *Perkembangan anak dan remaja* ( Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 53.

<sup>60</sup> Jeanne Murad Lesman, *dasar-dasar konseling* (Jakarta: UI-Press, 2006), 168.

<sup>61</sup> Yessy Nur Endah Sari, “perkembangan kognitif dan psikologi masa remaja awal,” *Jurnal Pengabdian kepada masyarakat 1*, no. 1 (2017), 7.

Masa remaja adalah masa dimana berada di titik emosional tertinggi, pada masa ini remaja menunjukkan sikap sensitivitas yang tinggi emosi yang dimilikinya masih bersifat negative dan juga temperamental (mudah merasa marah, sedih, murung, dan tersinggung), seorang remaja yang dibesarkan sebuah lingkungan yang kurang mendukung menyebabkan perkembangannya kurang optimal pada kematangan baik psikis, fisik dan perkembangannya, sehingga dampaknya agresifitasnya akan memburuk dan bersikap negatif hal ini di kemukakan oleh Faturochman.<sup>62</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa remaja adalah suatu masa transisi dari anak-anak yang menuju ke masa keemasannya dalam membentuk perkembangan dan emosionalnya, jadi apabila selama proses ini pembentukan karakternya bagus, sikap nya tertata, dan sesuai dengan norma yang ada maka menginjak usia remaja akhir hingga dewasa nanti karakter baguslah yang terbentuk, namun apabila sebaliknya jika masa remaja ini diberikan contoh jelek dari lingkungan sekitar, kurangnya pemahaman dan karakter baik yang ditanamkan maka menjalankan usia kedepanya remaja akan sedikit bertolak belakang. Hal ini selaras dengan yang disampaikan Petro Boss yang menganut aliran psikoanalisis bahwa hakikatnya perkembangan anak adalah usaha penyesuaian diri dari lingkungan sekitarnya.<sup>63</sup>

## 2. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Dalam perkembangan ditandai dengan beberapa perubahan tingkah laku, baik tingkah laku positif ataupun negatif, misalnya: perilaku gelisah, labil dalam bersikap dan pengambilan keputusan, dan melawan, namun sikap remaja sebenarnya bisa ditelaah lebih dalam, bagaimana lingkungan memberikan contoh kepada remaja dalam bersikap. Menurut Blair ia mengemukakan bahwa perkembangan remaja di tandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Yessy Nur Endah Sari, perkembangan kognitif dan psikologi masa remaja awal," Jurnal pengabdian kepada masyarakat 1, no. 1 (2017), 7.

<sup>63</sup> Sarlito. W. Sarwono, psikologi remaja (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2013), 29.

<sup>64</sup> Ida Umami, Psikologi Remaja (Yogyakarta: Idea Press, 2019), 2-3.

- a. Terlihat adanya perubahan fisik yang terjadi pada remaja, pada perubahan ini ditandai dengan pesat seperti: bertumbuhnya badan, meningginya tubuh, dan terdapat tanda-tanda lainnya.
- b. Berlimpahnya energi, semangat dan hal positif lainnya, baik melalui psikis maupun fisik. Yang berfungsi memberikan dorongan positif baik belajar, sosial, ataupun pribadinya.
- c. Daya fokus yang lebih terhadap teman sebaya, secara berangsur dan memulai melepaskan sedikit demi sedikit dengan keluarga, dan mencoba melakukan pengambilan keputusan sendiri.
- d. Mulai timbul rasa ketertarikan dengan lawan jenis, mulai ada perasaan suka, tertarik, dan mulai ada rasa saling menyukai.
- e. Mulai berfokus pada keagamaan sebagai benteng dalam bersikap dan berperilaku. Agar remaja tidak terjerumus ke dalam hal yang tidak diinginkan
- f. Kemampuan kemandirian mulai terbentuk, diperlihatkan dalam pengambilan keputusan dan bersikap
- g. Berada dimasa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja awal, oleh karena itu remaja diperlukan sikap beradaptasi dalam bersikap dan bertindak, melakukan penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan dewasa, hal ini di sampaikan oleh Blair dan Jones.<sup>65</sup>
- h. Proses dalam pencarian identitas diri, hal ini sebagai salah satu upaya yang harus ditempuh dalam menghadapi fase transisi yang dialami.

---

<sup>65</sup> Ida Umami, Psikologi Rema (Yogyakarta: Idea Press, 2019), 3.

### 3. Perkembangan Emosi Pada Remaja

Selanjutnya menurut pendapat yang dikemukakan Ali dan Asrori mengenai remaja adalah masa peralihan dari anak-anak dan masa dewasa, status yang dimiliki agak kabur baik bagi dirinya ataupun dari lingkungannya, biasanya masa remaja adalah masa yang memiliki energi yang menggebu-gebu dan energi yang besar sedangkan penyesuaian dirinya masih belum terbentuk.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja menurut Ali dan Asrori, sebagai berikut:<sup>66</sup>

- a. Perubahan jasmani atau biasa yang disebut dengan perubahan fisik, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan perubahan hormon. Perubahannya biasanya ditandai dengan yang paling spesifik, kemudian adanya ketidak seimbangan perkembangannya sehingga menyebabkan hormone remaja naik turun, berdampak pada kulit menjadi kasar atau wajah mulai di muncul jerawat
- b. Perubahan pola asuh dari orang tua, perubahan ini biasanya berbeda orang tua berbeda pula pola asuhnya, ada seorang anak yang dibesarkan dengan kasih sayang, ada anak yang dibesarkan dengan emosional yang tinggi, dan ada pula anak yang dibesarkan secara otoriter. Dampaknya sampai dewasa pun pola asuh ini akan terbawa
- c. Perubahan yang tercipta dengan teman sebaya, perubahan ini biasanya di bentuk pada saat remaja awal, dimana langkah ini penyesuaian dalam mencari teman dan membangun nilai solidaritas dan biasanya di sebut geng
- d. Perubahan pandangan luar, pandangan masyarakat luar terhadap remaja ini menyebabkan konflik emosional pada remaja ini, yaitu:
  - 1) Sering masih diangga oleh masyarakat sekitar sebagai seorang anak kecil, sehingga remaja menjadi jengkel dan perasaan dibawa sampai mendalam memicu adanya perasaan emosional.

---

<sup>66</sup> Yessy Nur Endah Sary, " perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal," Jurnal Pengabdian kepada masyarakat 1, no.1 (2017): 10

- 2) Seringkali perasaan kosong yang dialami remaja di salah artikan dan di gunakan dengan tidak benar, dengan cara merusak diri remaja atau menyalahi aturan yang berlaku.
- e. Adanya perubahan interaksi dengan sekolah, di masa bangku sekolah merupakan tempat strategis dalam merekonstruksi dan penanaman bakat minat pada remaja, guna untuk memberikan.<sup>67</sup>



---

<sup>67</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual dan Teori Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019), 10-11.

## C. Bimbingan dan Konseling

### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Berbicara mengenai bimbingan banyak tokoh baik dari barat maupun wilayah lain mengenai arti dari bimbingan. Pada awal mula bimbingan di tujukan untuk membantu individu dalam mendapatkan pekerjaan dengan maksud mengurangi kenakalan remaja, dengan adanya pendapat bahwa mempunyai pekerjaan dapat mengurangi ketegangan emosional remaja, seiring berkembangnya zaman bimbingan tidak lagi berfokus pada pekerjaan saja, semakin kesini bimbingan ditujukan untuk mengatasi masalah segala aspek individu dengan tujuanya untuk membantu individu berkembang sehingga mencapai keefektifan dalam diri individu di segala lingkup kehidupannya.<sup>68</sup>

Arthur J. Jones mengemukakan pendapat nya mengenai bimbingan bahwa dalam proses bimbingan hanya ada dua orang yang terlibat pembimbing dan yang dibimbing, dengan tujuan yang diharapkan yang dibimbing mampu melakukan penyesuaian diri, pengambilan keputusan terhadap masalahnya dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Menurut Arthur bimbingan ini diberikan kepada individu dengan tujuan agar individu mampu memahami dirinya sendiri, mengarahkan dirinya, dan mampu melakukan pengambilan keputusan direalisasikan kedalam kehidupanya, agar dapat terciptanya penyesuaian diri yang baik baik untuk dirinya maupun lingkunganya.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual dan Teori Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019), 10-11.

<sup>69</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual dan Teori Praktek* (Bandung : Alfabeta, 2019), 14.

Bertolak ukur pada sejarah sebelumnya, konseling adalah memberi nasehat, kemudian nasehat ini berkembang dibidang bisnis, investasi, dan yang lainnya. Pada sesi konseling menekankan pada dorongan, memberi informasi, menginterpretasi dan melakukan Analisa psikologi. Menurut pendapat tokoh Analisa Shertzer dan Stone, definisi konseling pada umumnya terletak pada aspek afektif, kognitif, dan behavioral.<sup>70</sup>

Pendapat tokoh yang lain mengenai konseling Milton E. Hahn bahwa suatu proses yang dilakukan dengan seseorang dan seseorang, yaitu individu yang mengalami masalah dan seorang profesional yang telah memperoleh kajian ilmu dan terapi dengan tujuan agar klien mampu mengentaskan masalahnya.<sup>71</sup>

Maka dari itu kesimpulan dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling ialah proses upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang tenaga ahli yang terampil dan berpengalaman, terhadap individu dengan tujuan agar mampu berkembang potensi yang dimiliki individu secara optimal, mengatasi masalah, dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

## 2. Bidang Bimbingan dan Konseling

Dalam bimbingan dan konseling terdapat empat bidang yang akan dibahas lebih mendalam yaitu: bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, bidang bimbingan belajar, bidang bimbingan karir.

- a. Layanan bimbingan pribadi dimaksudkan untuk khusus menangani layanan yang bersifat pribadi yang dikaitkan dengan jenis layanan, yaitu:<sup>72</sup>
  - 1) Tugas perkembangan remaja awal, remaja akhir, dewasa awal dan dewasa akhir
  - 2) Pengembangan kebiasaan dan sikap baik dalam agama maupun diluar pembahasan agama

---

<sup>70</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 63.

<sup>71</sup> Sofyan S. Willis, Konseling Individual dan Teori Praktek (Bandung: Alfabeta, 2019), 18.

<sup>72</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 68-69.

- 3) Membantu individu dalam menangani masalahnya, mengenal dirinya dan potensinya lebih jauh
  - 4) Membantu melakukan pengarahan dan terapi terhadap permasalahan yang berat (trauma, phobia, kecemasan, dan permasalahan gangguan psikologis lainnya)
  - 5) Perencanaan dan penyelenggaraan hidup yang lebih bermakna
- b. Layanan bimbingan sosial yang dimaksudkan secara khusus menangani layanan yang bersifat permasalahan lingkungannya dengan dikaitkan jenis layanan, yaitu:<sup>73</sup>
- 1) Lingkungan sosial masyarakat yang dekat dengan individu dengan berbagai macam macam aturan dan bentuk tuntutan pergaulan ataupun kebiasaan masyarakat
  - 2) Melatih kemampuan berkomunikasi, menerima, menyampaikan pendapat individu secara logis efektif, produktif dan percaya diri
  - 3) Mampu bertingkah laku dan berinteraksi dengan sosial dengan menjunjung tinggi norma yang berlaku
  - 4) Melakukan pengendalian emosi, penanggulangan konflik dan permasalahan yang ada
  - 5) Hubungan dengan teman sebaya
- c. Layanan bimbingan belajar yang dimaksudkan secara khusus untuk membantu menangani permasalahan yang sifatnya mengenai belajar dengan dikaitkan jenis layanan:<sup>74</sup>
- 1) System dan pendekatan yang dilakukan selama proses belajar
  - 2) Memperjelas tujuan belajar
  - 3) Mempelajari hasil selain belajar yang diperoleh
  - 4) Membuat catatan diluar yang dijelaskan oleh guru
  - 5) Memberikan *reward*
- d. Layanan bimbingan karir yang dimaksudkan secara khusus untuk membantu menangani permasalahan yang

---

<sup>73</sup> Jeanaette Murad Lesmana, Dasar-dasar konseling(Jakarta: UI-Press, 2005), 10.

<sup>74</sup> Latipun, Psikologi Konseling (Malang: UMM Pres, 2015), 33.

sifatnya orientasi dengan masa depan berupa karir, bakat dan minat yang dikaitkan dengan jenis layanan, yaitu.<sup>75</sup>

- 1) Tugas perkembangan dalam menentukan karir
- 2) Perkembangan karir dimasyarakat
- 3) Mengenai jurusan atau *passion* yang dimiliki individu
- 4) Kemungkinan adanya permasalahan mengenai pemilihan pekerjaan, karir dan tuntutan pekerjaan.

### 3. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Dalam lingkup ilmu bimbingan dan konseling terdapat fungsi yang dapat dilihat dari kegunaan ataupun manfaat, fungsi bimbingan dan konseling sendiri dapat dikelompokkan menjadi lima cakupan fungsi, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, dan fungsi pengembangan hal ini disampaikan oleh Prayitno, adapun pemaparan sebagai berikut:

#### a. Fungsi Pemahaman

Maksud dari fungsi pemahaman sendiri adalah suatu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya penting, dan fungsi ini berada di awal proses konseling, manfaatnya sangat besar ketika proses konseling dengan memahami individu maka kegiatan layanan yang dibutuhkan selama proses konseling berlangsung. Fungsi pemahaman sendiri berisi mengenai pemahaman kepada klien Bimbingan dan konseling itu apa, dasarnya apa saja, permasalahan yang ditangani apa saja dan timing waktunya berapa.<sup>76</sup>

#### b. Fungsi Pencegahan

Berbicara mengenai fungsi pencegahan adalah mencegah segala sesuatu yang timbul masalah. Tujuannya adalah untuk menghindari dari masalah yang dapat menghambat perkembangan dari permasalahan tersebut. Hal ini dipertegas oleh Homer dan McElhaney bahwa lingkungan dapat menimbulkan masalah.<sup>77</sup>

---

<sup>75</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 71.

<sup>76</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 81.

<sup>77</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 85

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan atau biasa dikenal dengan fungsi perbaikan, yang dimaksudkan untuk melakukan perbaikan sasarannya adalah klien yang mengalami masalah yang tidak mampu dipecahkan oleh dirinya sendiri, maka dari itu ini lah fungsi dari pengentasan.<sup>78</sup>

d. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan disini dimaksudkan kepada layanan yang diberikan oleh tenaga professional dengan tujuan mengarahkan dan membantu peserta didik dalam proses mengembangkan keseluruhan potensinya agar lebih terarah.<sup>79</sup>

#### 4. Prinsip Bimbingan dan Konseling

Dalam melakukan layanan bimbingan konseling perlu memperhatikan prinsip layanan yang digunakan, Menurut kurikulum bimbingan dan konseling tahun 2004, sebagai berikut:<sup>80</sup>

- a. Bimbingan dan konseling berhubungan dengan sikap dan tingkah laku individu, maka dari itu perlu diperhatikan bahwa setiap individu terbentuk dari semua aspek kepribadian yang unik dan rumit.
- b. Dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling disesuaikan dengan kebutuhan individu yang dibimbing
- c. Bimbingan sendiri diartikan proses membantu individu untuk dapat membantu dan menolong dirinya sendiri dalam memecahkan masalah yang dialaminya.
- d. Bimbingan harus dilakukan secara terus menerus, bukan sesaat
- e. Bimbingan berpusat kepada individu yang tujuannya untuk menyelesaikan masalahnya

---

<sup>78</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 86.

<sup>79</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 87.

<sup>80</sup> Giyono, Bimbingan dan Konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 97

- f. Masalah yang tidak bisa di selesaikan diserahkan kembali kepada individu atau melakukan *Reveral* (alih tangan kasus)
- g. Bimbingan sebaiknya dimulai dengan melakukan identifikasi kebutuhan klien
- h. Bimbingan harus fleksible terhadap kebutuhan individu
- i. Bimbingan dan konseling dalam melaksanakan programnya harus dilakukan seseorang yang profesional dibidangnya
- j. Dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling dipimpin oleh seseorang yang mampu dan ahli dibidangnya
- k. Dalam melakukan program bimbingan dan konseling sebaiknya ada pengecekan berkala
- l. Bimbingan dan konseling hendaknya memegang prinsip perbedaan individu

## 5. Asas Bimbingan dan Konseling

Asas bimbingan dan konseling adalah ketentuan yang harus dilakukan dan diterapkan dalam proses layanan bimbingan dan konseling, apabila selama menerapkan asas ini maka layanannya akan mengarah kepada tujuan yang diharapkan dari sesi proses konseling dan sebaliknya apabila asas ini tidak dilakukan maka dikhawatirkan kegiatan konseling ini menyimpang dari yang seharusnya, asas yang dimaksud diatas antara lain, asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, alih tangan, asas tut wuri handayani, dan menurut Prayitno ditambahkan asas kerjasama, pemaparan mengenai asas, sebagai berikut: <sup>81</sup>

### a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan, suatu asas yang wajib menjadi pedoman oleh konselor selama proses konseling, jika konselor tidak bisa menjaga rahasia maka kredibilitasnya diragukan, di dalam asas kerahasiaan berisi tentang perjanjian antara konselor dan klien untuk tidak membicarakan atau menyebarluaskan apapun hasil yang

---

<sup>81</sup> Giyono, bimbingan dan konseling (Bandar Lampung: Media Akademi, 2015), 111.

di lakukan selama proses konseling. Dan asas kerahasiaan ini berada di awal sebelum proses konseling dimulai.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah asas yang dimiliki oleh klien, asas ini berupa klien secara mandiri melakukan konseling tanpa paksaan atau tekanan dari orang lain dan murni dari klien itu sendiri.

c. Asas Keterbukaan

Asa keterbukaan adalah asas yang memberikan ruang kepada klien sebeb-as-bebasnya dalam menyampaikan tuntutan masalah yang dialaminya tanpa ada kebohongan, masing-masing diri bersedia membuka diri dengan tujuan untuk mencari sumber masalah dan memecahkan masalahnya berbicara jujur dan terbuka tentang dirinya.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian berarti konselor tidak boleh menunda sesi konseling hendaknya membantu klien yang permasalahannya serius, yang sifatnya apabila masalah ini tidak di selesaikan akan berdampak pada masa depan.

e. Asas Kemandirian

Dalam asas mandiri diharapkan setelah sesi konseling selesai klien tidak ketergantungan dengan konselor, diharapkan setelah sesi konseling klien mampu mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan berarti bahwa klien bersedia mengikuti proses sesi konseling sampai selesai dan aktif selama proses konseling dalam memberikan timbal balik.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan mengandung makna bahwa setelah selesai proses konseling, maka konseli ada perubahan yang ditunjukkan.

h. Asas Keterpaduan

Dalam memberikan menerapkan asas keterpaduan sebenarnya di padukan dengan pembelejaraan atau lainnya di perbolehkan ataupun dapat dilakukan dengan kegiatan aktivitas lain selama proses konseling.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan berarti bahwa selama proses sesi konseling harus berpijak pada norma yang berlaku baik universal maupun norma setempat dengan tujuan agar tidak melanggar kode etik atau lainnya.<sup>82</sup>

j. Asas Keahlian

Asas keahlian disini mengacu pada keprofesionalitasan yang dimiliki oleh konselor misalnya (latar belakang Pendidikan) dan juga melihat dari pengalaman, teori dan praktek dalam bimbingan dan konseling.

k. Asas Alih Tangan

Asas yang menjelaskan mengenai pelaksanaan layanan konseling mempertimbangkan kemampuan dan batas kewenangan dari konselor, apabila selama proses konseling permasalahannya diluar dari konselor, maka konselor berhak mengalihkan kasus kepada pihak yang lebih berwenang

l. Asas Tut Wuri Handayani

Asas tut wuri handayani ialah asas yang menuntut agar setelah layanan konseling selesai dampaknya dan manfaatnya dapat dirasakan oleh klien.

m. Asas Kerjasama

Asas kerjasama disini adalah kerjasama yang dilakukan antara konselor dan konseli dengan tujuan memahami tujuan yang akan dicapai selama proses konseling, semua pihak sadar akan peran masing-masing baik konselor ataupun klien.

## D. Aplikasi konseling online *My Counselor*

### 1. Pengertian aplikasi *My Counselor*

Pada zaman dahulu ketika seseorang mengalami masalah mereka bisa datang kepada seorang psikolog atau konselor yang fungsinya disini yaitu untuk membantu, mengarahkan dan memberikan layanan konseling untuk

---

<sup>82</sup> Muhammad Dafiq Dhiyaul Haq, "Model platform Cyber Counseling Untuk Meningkatkan Layanan Bimbingan Konseling di MTs Nu Raudlatul Shibyan" (Kudus, IAIN Kudus, 2022), 20.

membantu klien dalam pengentasan masalahnya. Akan tetapi seiring berkembangnya teknologi pesat ilmu IT, membuat orang dan lembaga lain melakukan perubahan menuju yang lebih baik, misalnya.<sup>83</sup>

- a. Pada zaman dahulu melakukan konseling harus *face to face* secara langsung, sedangkan sekarang bisa melalui *smartphone*, dan bisa memilih konselornya
- b. Pada zaman dahulu ketika ingin melakukan konseling harus membayara mahal dan ketika melakukan tes nya juga berbayar mahal, akan tetapi zaman sekarang ada beberapa aplikasi yang lebih gratis dan menjangkau banyak orang. Pernyataan tersebut di perkuat dengan pendapat tokoh Wiyono, mengemukakan pendapat perkembangan teknologi komunikasi dan informasi juga mulai merambah dan mempengaruhi dunia konseling. Pelaksanaan konseling yang sudah lazim dilakukan adalah dengan format tatap muka langsung antara konselor dan konsel. Namun sejalan dengan pesatnya perkembangan dunia proses konseling pun berkembang dengan metode yang berbeda sebagaimana konseling tatap muka antara konselor dan konseli yang berada dalam ruangan. Namun lebih dari itu konseling dapat dilakukan dengan format jarak jauh dengan perantara teknologi yang dihubungkan dengan jaringan internet, yang dikenal dengan istilah *e-counseling* atau *cyber counseling* atau dikenal juga dengan *virtual counseling*.<sup>84</sup>

Menurut pendapat Zadrian A, mempunyai perkembangan bahwa saat ini mulai merambak kesemua aspek kehidupan untuk beberapa tahun kebelakang telah memberikan tantangan dan peluang untuk beberapa tahun kebelakang untuk memberikan layanan konseling. Layanan konseling online ini di definisikan sebagai layanan

---

<sup>83</sup> Muhammad Dafiq Dhiyaul Haq, "Model platform Cyber Counseling Untuk Meningkatkan Layanan Bimbingan Konseling di MTs Nu Raudlatul Shiban" (Kudus, IAIN Kudus, 2022), 20.

<sup>84</sup> Dini sri duniawati, ucin muksin dan dede lukman, "model konseling Online ibunda ID" *Jurnal bimbingan penyuluhan, Konseling dan psikoterapi islam* 8, no.1 (2020): 2.

terepautik oleh seseorang yang professional yang membantu melalui internet dengan teks audio maupun video.<sup>85</sup>

Dilain pendapat tokoh di wakikan oleh Amani konseling online adalah sebuah inovasi pengembangan layanan konseling menggunakan media internet yang secara umum digunakan seseorang yang ahli dibidangnya untuk melakukan layanan konseling kepada klien. Untuk lebih lanjut dengan adanya kutipan dari Field yang berpendapat bahwa *cyber* layanan terapi yang cukup baru layanan ini yang cukup baru yang berbasis melalui *online* atau *smartphone*.<sup>86</sup>

*My Counselor* adalah sebuah aplikasi konseling *online* berbasis islami yang tujuannya adalah menjembatani kebutuhan kepada klien baik dari daerah Kudus sendiri maupun diluar jangkuan kota, yang dilakukan melalui *smartphone* yang bisa di akses melalui *Google Play Store* dengan tagline *My Counselor*, selain harapan itu ada harapan lainnya yaitu sebagai wadah melakukan curahan hati bagi masyarakat *My Counselor* sendiri hadir ditengah masyarakat dalam lini jejaring luas yang mengatasi permasalahan mulai dari pribadi, kecemasan, bulliying, pernikahan, keluarga, belajar dan karir. *My Counselor* sendiri merupakan sebuah wujud kolaborasi antara dosen IAIN Kudus dan beberapa programming mahasiswa IAIN Kudus sendiri dan kedepanya mahasiswa lah yang mengekseskusi proses kedepanya.<sup>87</sup>

Dalam proses pembuatan aplikasi konseling ini *My Counselor* memakan waktu 3 bulan proses beberapa bulan ini untuk prepare pembuatan konsep, jalanya kedepan seperti apa menunggu persetujuan verivikasi dari pihak *Google*, pembuatan program, penyaringan para konselor, dosen IAIN Kudus dan para psikolog klinis yang kompeten dan

---

<sup>85</sup> Dian sri duniawati, ucin muksin dan dede lukman,” model konseling *Online*, ibunda. Id” Jurnal bimbingan penyuluhan, konseling dan psikoterapi islam 8, no.1 (2020): 3.

<sup>86</sup> M. Dafiq Dhiyahul Haq, “model platform cyber counseling untuk meningkatkan layanan bimbingan konseling di MTs NU Raudhatul Shiblyan” (Kudus, IAIN Kudus, 2022), 9.

<sup>87</sup> Wawancara dengan M. Dafiq Dhiyahul Haq (*Founder My Counselor*) pada tanggal 10 Agustus 2023 di IAIN Kudus

ahli dibidangnya, dan pada tahap pematangan peluncuran aplikasi konseling online berbasis islam *My Counselor*.<sup>88</sup>

Adapun keunggulan dari fitur aplikasi konseling online berbasis islam *My Counselor* ini, meliputi:<sup>89</sup>

a. Mudah dan gratis

Layanan konseling ini bersifat gratis tanpa biaya dan dengan efektivitasnya lebih bisa teruji hanya dengan menggunakan *smartphone* dengan mudah layanan konseling ini bisa dinikmati khalayak umum berbagai lapisan masyarakat.

b. Konselor dan psikolog berpengalaman

Setiap permasalahan yang dihadapi konseli akan di pilihkan dengan sesuai kapasitas permasalahan yang dihadapi dengan tepat dengan psikolog dan konselor yang bersertifikat dan berpengalaman

c. Fitur *My artikel*

Kutipan-kutipan artikel yang dapat membantu kamu untuk mengatasi permasalahan yang kamu hadapi

d. Fitur *My Video*

Konten video yang berisi video-video pilihan yang dapat membantu kamu lebih survive dalam hidup.

e. Fitur Motivasi Islam

Sebuah tempat tersendiri yang berisi audio dan video dari para ustadz tanah air yang mengangkat tema tentang ketenangan hati dan jiwa dan memberikan jalan penerangan pengarahan dan dalil-dalil yang dapat dipertanggung jawabkan dari sumber-sumber yang dipercaya.

## E. Penelitian Terdahulu

Pentingnya melakukan riset sebagai fungsi bahan referensi adalah untuk mengurangi indikasi kesamaan penulisan, dan sebagai bahan penengkap terhadap penelitian sebelumnya dan tujuan lain untuk mengetahui posisi penulis dalam melakukan penelitian, maka dari itu penulis

---

<sup>88</sup>Parist. Id. (2021). Diakses pada tanggal 31 Oktober 2023, dari. <https://www.parist.id/2021/02/prodi-bkpi-luncurkan-aplikasi-my.html>

<sup>89</sup> *My Counselor*. (2021). Diakses pada 31 Oktober 2023, dari <https://mycounselor.id/#>

mencantumkan beberapa bentuk penelitian yang sudah ada sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Shalsa Dwi Azzahra dan Agus Rusmana dilakukan pada bulan Januari 2023 dengan judul penelitian: perseptif pengguna pada penyebaran informasi kesehatan mental pada akun instagram @ibunda.id. hasil dari penelitian yang dilakukan ini adalah dengan penggunaan metode penelitian kualitatif studi kasus. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa dalam penggunaan pengembangan teknologi ini memanfaatkan banyak peluang untuk melakukan perluasan jejarin secara online, bukan tidak berlaku salah satu nya proses konseling pada masa sekarang pun dilakukan secara *online* yang disebut dengan konseling *online*. Salah satunya bahan penelitian yang dikaji disini yaitu penelitian dari platform kesehatan mental yaitu Aplikasi *ibunda.Id*

Penelitian yang dilakukan oleh Shalsa Dwi Azzahra dan Agus Rusmana mengatakan bahwa, dalam menjembatani kesehatan mental masyarakat ibunda.id hadir di tengah-tengah kita. Gempuran promosi dan penguasaan konten dilakukan melalui instagram. Yang tidak bisa di pungkiri zaman sekarang dalam penyebaran informasi lebih cepat, dan pesat dengan memanfaatkan smartphone terutama dalam jumlah pengguna instagram yang di kuasai baik dari remaja, dewasa, dan para oraang tua. Dengan memanfaatkan peluang ini ibunda.id Guna untuk memperluas jejaring dan banyak nya konseli. Disini para konseli bisa memilih konselor dan psikolog yang diinginkan dengan tarif berbayar ddengan sekali sesi konseling @79.000.

Penelitian yang dilakukan oleh Shalsa Dwi Azzahra dan Agus Rusmana yaitu sama-sama meniliti aplikasi konseling online kesehatan mental dalam lingkup proses konseling online. Sedangkan titik perbedaannya yaitu pada aspek object yang diteliti, pada penelitian ini lebih terfokuskan pada pendistribusian penyebaran informasi ibunda.id melalui instagram, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti object yang digunakan

adalah aplikasi konseling online berbasis islam *My Counselor*.<sup>90</sup>

2. Penelitian ini dilakukan oleh Hasan Bastomi, Sugiyono Sugiyono, Anwar Sutoyo dan Awalya Awalya dilakukan pada tahun 2022 dengan judul *Implementation of Cyber Counseling in Higher Education Through The My Counselor Application* : yang membahas mengenai bagaimana penerapan proses konseling *online* atau pojok konseling yang sarannya adalah mahasiswa di perguruan tinggi melalui media aplikasi online yaitu *My Counselor*, persamaan yang ada pada penelitian ini adalah obyek penelitian ini pada aplikasi konseling online *My Counselor*, perbedaannya terletak pada subyek yang diteliti apabila pada penelitian ini subyeknya adalah mahasiswa di lingkup perguruan tinggi, sedangkan subyek yang dilakukan oleh peneliti adalah para remaja yang mengalami kecemasan sosial.<sup>91</sup>
3. Penelitian ini dilakukan oleh Adib Asrori dan Nida ul Hasanat dilakukan pada tanggal 1 Januari 2015 dengan judul penelitian: terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif menggunakan studi kasus yang ada. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adib Asrori dan Nida ul Hasanat mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa dan dari sumber yang mengatakan bahwa banyak masyarakat Amerika yang mengalami gangguan kecemasan sosial sehingga dijadikan rujukan oleh peneliti Adib Asrori dan Nida ul Hasanat. Kesamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Adib Asrori dan Nida ul Hasanat adalah sama-sama meneliti mengenai kecemasan sosial yang banyak dialami oleh masyarakat tanpa memandang status, genre dan golongan. Sedangkan Titik point perbedaannya

---

<sup>90</sup> Shalsa Dwi Azzahra dan Agus Rusmana, "perspektif pengguna pada penyebaran informasi kesehatan mental melalui Instagram @ibunda.id" *Journal of Library and information science* 3, no. 1 (2023): 35.

<sup>91</sup> Hasan Bastomi, dkk, "*Implementation of Cyber Counseling in higher education through The My Counselor Application*" *Journal International Conference on science, education and technology* (2022): 709.

terletak pada tehnik yang digunakan, pada penelitian yang di lakukan oleh Adib Asrori dan Nida ul Hasanat menggunakan terapi kognitif sebagai tehnik yang digunakann untuk meminimalisir dan menghilangkan kecemasan yang dialami para mahasiswa, sedangkan sasaran dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah para remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial di aplikasi konseling *online My Counselor*.<sup>92</sup>

4. Penelitian kali ini dilakukan oleh Fitria Rachmawati yang di publish jurnal psikologi tabularasa pada tanggal April 2015 dengan judul penelitian : peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peran pola asuh terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh remaja subyek dalam penelitian ini terdiri 230 remaja yng digunakan dalam penelitian ini memprediksi adanya peran pola asuh otoriter yang dilakukan oleh orang tua mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Dan hasil dari penelitian ini adalah ada keterikatan antara pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh para remaja. Kesamaan penelitian yang di lakukan oleh Fitria Rachmawati dan peneliti teliti adalah adanya kesamaan factor yang melatar belakangi seorang remaja mengalami kecemasan sosial, dan juga dalam penggunaan subyek yang digunakan adalah para remaja yang mengalami kecemasan sosial. Dan perbedaanya terletak pada subyek yang diteliti jika, penelitian yang dilakukan oleh Fitria Rachmawati subyek nya adalah SMP Wahid Hasyim Malang berbeda dengan subyek yang dilakukan peneliti yaitu subyek remaja dalam aplikasi konseling online berbasis islam *My Counselor*. perbedaan lainnya yaitu terletak ada metode penelitian yang digunakn yaitu apabila Fitria Rachmawati menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan kualitatif.<sup>93</sup>

---

<sup>92</sup> Adib Asrori dan Nidaul Hasanat, "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Gangguan social" Jurnal ilmiah psikologi terapan 3, no. 1(2015): 92-93.

<sup>93</sup> Fitria Rachmawati, "Peran Pola Asuh Orang tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja" Jurnal Psikologi Tabularasa 10, no. 1 (2015): 31-33.

5. Penelitian ini dilakukan oleh Nanik Kholifah yang dilakukan pada tanggal Sempتمبر 2016 yang di publish Jurnal Psikologi dengan judul penelitian : Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Dalam penelitian ini yang dilakukan oleh Nanik Kholifah mengemukakan bahwa, dalam lingkup lingkungan baru seorang teman perlu kenal terlebih dahulu dengan lingkungan yang ada dan paham akan lingkungan tersebut, tanpa disadar kadang hubungan pertemanan sebaya dapat meningkatkan atau menurunkan akan interaksi sosial. Dalam membangun hubungan yang buruk dapat menurunkan hubungan sosial sehingga salah satu dampaknya yaitu adanya kecemasan sosial. Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Nanik Kholifah dan peneliti adalah adanya kesamaan meneliti mengenai kecemasan sosial dan aspek yang atau subyek yang diteliti yaitu sama berupa remaja yang mengalami kecemasan, sedangkan perbedaannya terletak pada remaja yang menjadi sasaran dalam subyeknya, penelitian yang dilakukan oleh Nanik Kholifah yaitu remaja yang berada pada bangku SMK, sedangkan remaja yang diteliti oleh peneliti adalah remaja yang pernah melakukan konsultasi melalui aplikasi konseling online *My Counselor*.<sup>94</sup>
6. Penelitian ini dilakukan oleh Ifdil dan Zadrian Ardi yang di publish Jurnal Konseling dan Pendidikan pada bulan Februari 2013, dengan judul: Konseling Online sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-counseling. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengulas dan menjabarkan mengenai konseling online atau virtual konseling atau *Cyber Counseling*, dimana pengolahan proses konseling yang awal mulanya bersifat *face to face* di kemas dengan di dukungunya perkembangan teknoogi menjadi online by phone. Pengembangan konseling ini menggunakan media berupa situs online dan jejaring sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Whatsapp*, *Email*, *Massangers*, *Google tlk* dan *My space*. Konseling online ini bersifat alternative dengan mengkaji menambah kemampuan dan keahlian peserta

---

<sup>94</sup> Nanik Kholifah, "Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja" Jurnal Psikologi 3, no. 2 (2016): 61.

didik. dengan menggunakan Standar Operasional BK yang ada. Kesamaan dari penelitian ini yang dilakukan berkembangnya ilmu dan teknologi yang ada, perkembangan zaman, dan bertambahnya tuntutan, dan semakin banyaknya daya konsumtif manusia didalam genggamannya *smartphone* sehingga adanya fenomena demikian para tenaga konselor mengemas proses konseling *by online* melalui *smartphone*. Yang diteliti oleh Ifdil dan Zardian ardi adalah pada proses dasarnya yaitu berfokus pada konseling online sebagai salah satu bentuk *e-counseling* dan penelitian yang dilakukan peneliti sama-sama meneliti konseling *online* kemudian kesamaan lainnya terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dan Zardian Ardi dan peneliti sama-sama menggunakan metode kualitatif dan studi kepustakaan. Perbedaannya terletak pada, apabila penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dan Zardian ardi sebatas pada konseling online saja, bukan lebih di spesifikkan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada objectnya seperti penelitian di *platform* konseling *online* berbasis islam *My Counselor*.<sup>95</sup>

7. Penelitian ini dilakukan oleh Tuppak Hutagaol dengan judul: Penanganan Kasus Kecemasan Sosial Siswa dalam Bimbingan dan Konseling (Studi Kasus Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru) penelitian ini dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini dilakukan oleh Tuppak Hutagaol dengan tujuan mengalisis factor terjadinya kecemasan sosial yang dialami oleh siswa SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru, dan tujuan lainnya untuk mengetahui penanganan kasus layanan kecemasan sosial. dan hasil dari penelitian ini untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa dengan menggunakan layanan konseling individual dan juga bimbingan dan konseling dengan menggunakan tehnik, sosiodrama dan juga tehnik kursi kosong dalam pengentasannya masalah kecemasan remaja yang dialami. Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Tuppak

---

<sup>95</sup> Ifdil dan Zardian Aardi, Konseling *Online* sebagai Salah bentuk Pelayanan *e-counseling*” Jurnal Konseling dan Pendidikan 1, no.1 (2013): 15-16.

Hutagaol dengan peneliti adanya kesamaan antara subyek yang diteliti yaitu kecemasan sosial yang dialami oleh para remaja, dan juga metodologi penelitian yang digunakan juga sama yaitu berupa studi kualitatif dengan studi literatur kepustakaan, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada tehnik yang digunakan oleh Tuppa Hutagaol adalah tehnik tehnik kursi kosong dan sosiodrama yang digunakan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan tehnik self management, berupa ontrol diri yang berasal dari idividu itu sendiri. Dan juga perbedaan lain yang terletak pada object yang diteliti, jika penelitian yang dilakukan oleh Tupk Hutagaol object nya adalah siswa SMK Muhammadiyah 3 yang berada di Pekanbaru sedangkn penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terhadap aplikasi konseling online berbasis islam yaitu *My Counselor*.<sup>96</sup>

8. Penelitian ini dilakukan oleh Novita Amir dengan judul: Kecemasan Sosial pada Remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari tipe kepribadian. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019, dan penelitian ini dilakukan dengan tujuan penelitian yang dilakukan oleh Novita Amir memiliki tujuan sala satunya untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial yang ditinjau dari tipe kepribadian. Kesamaan penelitian ini yang dilakukan oleh Novita Amir dan peneliti adalah sama-sama permasalahan yang dikulik dan dibahas mengenai kecemasan sosial dan hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan baahwa tipe kepribadian individu introvert memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada individu yng memiliki kepribadian ekstrovert. dan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sosial ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* yang ada untuk *introvert* (49 7174) dan ekstrovert (36.000) dengan nilai kontribusi 4.458 sedangkan, perbedaannya terletak kepada metodologi penelitian yang digunakan, jika penelitian yang di teliti oleh Novita Amir menggunakan Kuantitatif dengan menggunakan skala kepribadian *Eysenck's personality*

---

<sup>96</sup> Tuppak Hutagaol, “penanganan kasus kecemasan sosial siswa dalam layanan bimbingan dan konseling (Studi kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 terpadu Pekanbaru)” (Pekanbaru, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2019), viii-3.

*inventory-A (API-A)* dan skala kecemasan sosial *Anxiety Scale Adolescents (SAS-A)*. sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan studi kajian literatur kepustakaan.<sup>97</sup>

9. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wintan Priseratani, penelitian ini dilakukan pada tahun 2022, dengan judul penelitian yaitu: Pengaruh Konseling *Online Self-help* Melalui Penggunaan Aplikasi Riliv Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan oleh Wintan Priseratani dilakukan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya melakukan konseling online ini pada aplikasi riliv. Persamaan dari penelitian ini yang dilakukan oleh Wintan Priseratani adalah menggunakan Aplikasi konseling *Online* sebagai proses penelitian yaitu riliv, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melakukan proses konseling *online* sebagai *subject* nya dengan menggunakan aplikasi konseling online *My Counselor* yang berbasis islam sebagai pengembangan dari proses konseling. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan apabila penelitian yang dilakukan oleh Wintan Priseratani menggunakan metode kuantitatif, sedangkan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan penelitian Kualitatif. Perbedaannya lainnya terletak pada aspek yang diteliti apabila penelitian yang dilakukan oleh Wintan Priseratani meneliti *Self-halp* terhadap mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan aspek kecemasan sosial pada remaja.<sup>98</sup>

---

<sup>97</sup> Novita Amir, "Kecemasan Sosial Pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan ditinjau dari tipe kepribadian" (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017); 1-2.

<sup>98</sup> Wintan Priseratani, "pengaruh layanan konseling *Online self-halp* melalui penggunaan aplikasi riliv terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa" (Bandar Lampung, Universitas Lampung, 2022): 1.

## F. Kerangka Berpikir

Masa remaja adalah suatu masa transisi yang berawal dari anak-anak dan dewasa, dan di masa-masa ini individu dihadapkan terhadap situasi yang membingungkan dan labil dalam pengambilan sikap dan berkata. Pada masa remaja sendiri bukan hanya fisik yang berubah, mentalitas dan psikologis pun juga berubah. Sehingga dampaknya perubahan suasana emosional yang sering berubah-ubah. Periode masa transisi ini antara usia 12-18 tahun.<sup>99</sup>

Berdasarkan teori Piaget ia mengemukakan bahwa remaja dalam aspek kognitifnya mempunyai peningkatan dalam pemahaman mereka tentang dunianya, di dalam teorinya Piaget berpendapat remaja telah dimasa *formal operation* dan telah berkembang pola berfikir formal dan menyeluruh. Akan tetapi banyak remaja yang masih labil dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, Salah satu nya permasalahan yang di alami remaja adalah gangguan kecemasan sosial dimana individu merasa takut, khawatir dan cemas apabila berbaur dengan orang lain.<sup>100</sup> Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan ini dengan adanya penanganan kecemasan remaja di aplikasi konseling *online My Counselor* yang digunakan untuk melakukan pengendalian diri respon individu pada remaja terhadap suatu masalah. Agar tugas perkembangan dapat berjalan lebih baik dan mengurangi kecemasan sosial yang dialami remaja, dengan tujuan untuk meminimalisir dampak negative masa depan dari kecemasan itu sendiri dengan penanganan kasus yang tepat.

Berdasarkan pemaparan diatas untuk lebih jelas bisa dilihat pada gambar 2.1

---

<sup>99</sup> Eko A Meinarno, pengantar Psikologi Umum (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2022), 70.

<sup>100</sup> Jeanetter Murad Lesmana, dasar-dasar konseling (Jakarta: UI Press,2006), 168.

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

