

Research Article**The Role of Guidance and Counseling Services in Adolescent Anxiety in Indonesia****Oktavia Utami Ramadhani**

Universitas Sriwijaya

E-mail: oktaviautamiramadhani@gmail.com**Okti Pravitasari**

Universitas Sriwijaya

E-mail: oktipravitasari@gmail.com**Risma Anita Puriani**

Universitas Sriwijaya

E-mail: rismary@fkip.unsri.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Ilmina: Journal of Education and Counseling

Received : February 24, 2026

Revised : March 19, 2026

Accepted : April 11, 2026

Available online : April 28, 2026

How to Cite: Oktavia Utami Ramadhani, Okti Pravitasari, & Risma Anita Puriani. (2026). The Role of Guidance and Counseling Services in Adolescent Anxiety in Indonesia. *Ilmina: Journal of Education and Counseling*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.63738/ilmina.v2i1.27>**Abstract**

Adolescence is a period of development that is vulnerable to the emergence of various psychological problems, one of which is anxiety. This article aims to examine the dynamics of anxiety in adolescents as well as the role of Guidance and Counseling (BK) services in preventive, curative, development, and collaborative efforts in the educational environment. The method used is a literature review by reviewing 18 relevant scientific articles published between 2010–2026, which was obtained through Google Scholar search. The study results show that adolescent anxiety is influenced by internal factors such as self-esteem, body image, personality type, and self-control, as well as external factors such as family support, academic pressure, and social media use. The most consistent and effective interventions in reducing anxiety are the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, social skills training, and expressive therapy such as art therapy. BK services have a strategic role in conducting early detection, providing psychoeducation, carrying out individual and group counseling, and collaborating with teachers and parents to create a supportive environment. Thus, the strengthening of the BK program based on scientific evidence becomes an important step in supporting the mental health of adolescents at school.

Keywords: Adolescent Anxiety, Guidance and Counseling, Self-Esteem, Cognitive Behavioral Therapy, Social Media.

Peran Layanan Bimbingan dan Konseling pada Kecemasan Remaja di Indonesia

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya kecemasan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dinamika kecemasan pada remaja serta peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam upaya preventif, kuratif, pengembangan, dan kolaboratif di lingkungan pendidikan. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menelaah 18 artikel ilmiah yang relevan dan terbit antara tahun 2010–2026, yang diperoleh melalui penelusuran Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-esteem*, *body image*, tipe kepribadian, dan *self-control*, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, tekanan akademik, dan penggunaan media sosial. Intervensi yang paling konsisten efektif dalam menurunkan kecemasan adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pelatihan keterampilan sosial, serta terapi ekspresif seperti *art therapy*. Layanan BK memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi dini, memberikan psikoedukasi, melaksanakan konseling individu maupun kelompok, serta berkolaborasi dengan guru dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang suportif. Dengan demikian, penguatan program BK berbasis bukti ilmiah menjadi langkah penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di sekolah.

Kata Kunci: Kecemasan Remaja, Bimbingan dan Konseling, *Self-Esteem*, *Cognitive Behavioral Therapy*, Media Sosial.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang rumit dan penuh perubahan. Menurut (Santrock, 2019), remaja mengalami transisi yang ditandai oleh transformasi biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi dengan cepat serta saling memengaruhi. Perubahan ini memerlukan kemampuan mengatur diri dan beradaptasi secara sosial yang baik. Jika tidak siap menghadapi tuntutan ini, risiko munculnya gangguan emosional seperti kecemasan bisa meningkat. Secara internasional, tingkat kejadian gangguan kecemasan pada remaja menunjukkan peningkatan. (Organization, 2025) menyatakan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada usia 10–19 tahun. Kecemasan pada remaja ditunjukkan oleh rasa khawatir yang berlebihan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, serta gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan masalah tidur, yang memengaruhi kinerja akademik dan sosial.

Dari sudut pandang perkembangan neuropsikologis, (Steinberg, 2017) menjelaskan bahwa sistem limbik pada remaja berkembang lebih dulu dibandingkan korteks prefrontal yang bertugas mengontrol diri. Ketidakimbangan ini membuat remaja lebih mudah bereaksi emosional dan merasa cemas saat menghadapi tekanan sosial atau akademik. Perkembangan teknologi digital juga berperan penting dalam kecemasan remaja saat ini. (Twenge, 2017) dalam risetnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang meningkat berkaitan dengan naiknya gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis dan budaya membandingkan diri dapat menurunkan harga diri dan memperburuk kecemasan sosial.

Selain faktor sosial, aspek kognitif juga krusial. (Clark & Beck, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan dipertahankan oleh pola pikir yang tidak sehat, seperti melebih-lebihkan bahaya dan meremehkan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah. Terapi Perilaku Kognitif (CBT) modern menekankan pentingnya mengubah pola pikir dan melatih keterampilan coping untuk mengurangi kecemasan. Penelitian terkini di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal

(seperti harga diri, pengaturan emosi, dan keyakinan diri) serta faktor eksternal (seperti dukungan keluarga, tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, dan paparan media sosial). Studi pascapandemi COVID-19 menemukan peningkatan kecemasan yang signifikan karena ketidakpastian, perubahan sistem pendidikan, dan keterbatasan interaksi sosial.

Dengan demikian, kecemasan remaja di zaman sekarang adalah fenomena yang melibatkan banyak dimensi, termasuk biologis, kognitif, sosial, dan digital. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mendalam berdasarkan temuan terbaru untuk memahami dinamika kecemasan remaja dalam konteks Indonesia, serta merancang strategi bagi layanan Bimbingan dan Konseling, baik untuk pencegahan maupun intervensi yang didukung bukti ilmiah.

METODOE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode literature review, di mana penulis mengumpulkan informasi dengan cara menelusuri, membaca, serta menganalisis berbagai literatur yang dianggap relevan. Sumber data diperoleh dari database *Google Scholar*. Pada tahap penelusuran jurnal, ditemukan sebanyak 20 artikel ilmiah yang terbit antara tahun 2010 hingga 2026 dengan menggunakan kata kunci "kecemasan". Dari keseluruhan jurnal tersebut, sekitar 20 di antaranya dinilai sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, sementara 2 jurnal tidak memenuhi syarat secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan telaah terhadap 18 studi yang dianalisis, diperoleh beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Tingkat Kecemasan Remaja

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kecemasan remaja berada pada kategori ringan hingga sedang. Namun, dalam situasi tertentu seperti masa pandemi dan kondisi krisis, tingkat kecemasan dapat meningkat secara signifikan, terutama pada kelompok tertentu seperti remaja putri.

2. Faktor Internal

Faktor internal yang berhubungan dengan kecemasan meliputi:

- *Self-esteem*
- *Body image*
- Tipe kepribadian
- *Self-control*

Remaja dengan *self-esteem* tinggi dan *body image* positif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Sebaliknya, persepsi diri negatif dan regulasi diri yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kecemasan.

3. Faktor Sosial dan Lingkungan

Dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan interaksi teman sebaya berperan sebagai faktor protektif. Kurangnya dukungan sosial serta tekanan akademik berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan.

4. Faktor Modern (Digital)

Penggunaan media sosial, kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), dan adiksi media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja.

5. Efektivitas Intervensi

Beberapa intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan remaja

meliputi:

- *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)
- Bimbingan kelompok berbasis kognitif
- *Social Skills Training* (SST)
- *Art therapy*
- Pelatihan *self-control*

Pendekatan CBT menjadi intervensi yang paling konsisten menunjukkan efektivitas dalam berbagai studi.

6. Variasi Hubungan Variabel

Tidak semua variabel menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan, yang menunjukkan adanya perbedaan kontekstual berdasarkan karakteristik populasi dan setting penelitian.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini mengintegrasikan temuan dari 18 studi yang ditinjau, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika kecemasan pada remaja dalam konteks pendidikan dan sosial di Indonesia. Kecemasan pada remaja tidak muncul sebagai fenomena tunggal, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis internal, lingkungan keluarga, sekolah, serta dinamika sosial modern seperti media sosial dan tuntutan akademik. Secara umum, temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja berada pada kategori ringan hingga sedang, namun dalam kondisi tertentu dapat meningkat menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat. Penelitian oleh Setiadi Syarli dan (Syarli & Arini, 2021) menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan remaja putri cenderung berada pada kategori tinggi. Faktor seperti paparan informasi berlebihan, pembelajaran daring, serta kekhawatiran terhadap kesehatan menjadi pemicu utama. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan dapat meningkat ketika individu menghadapi situasi krisis dan ketidakpastian yang berkepanjangan.

Dalam konteks citra diri, penelitian (Shanti Dewi et al., 2024) menemukan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat kecemasan ringan terkait body image. Hal ini selaras dengan penelitian (Rahmanda et al., 2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial, di mana remaja dengan *body image* positif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Temuan tersebut menegaskan bahwa persepsi individu terhadap kondisi fisiknya berperan penting dalam memengaruhi kepercayaan diri dan kenyamanan dalam situasi sosial. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi terhadap diri sendiri menjadi faktor penting dalam regulasi emosi sosial remaja. Faktor kepribadian dan konsep diri juga menunjukkan kontribusi signifikan. (Hastutiningtyas & Maemunah, 2020) menemukan adanya hubungan bermakna antara tipe kepribadian dan tingkat kecemasan, yang menunjukkan bahwa karakteristik introvert maupun ekstrovert berpengaruh terhadap respons kecemasan individu dalam berbagai situasi sosial maupun personal.

Sementara itu, (Andhika Anggawira et al., 2022) menemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-esteem* dan *social anxiety*, yang berarti semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah tingkat kecemasan sosial individu. Hasil ini memperkuat teori bahwa harga diri berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya gangguan kecemasan. Selain faktor internal tersebut, perkembangan teknologi digital juga turut menjadi variabel penting dalam memengaruhi dinamika kecemasan sosial. Wulan Sekar

Nagari dan rekan-rekan (2023) menemukan adanya hubungan positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan sosial, dan kecenderungan adiksi media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk selalu terhubung dan mengikuti aktivitas sosial melalui media digital dapat meningkatkan tekanan psikologis pada individu. Hasil tersebut relevan dengan kondisi remaja masa kini yang sangat bergantung pada media sosial sebagai sarana utama dalam berinteraksi dan membangun relasi sosial.

Dari sisi kondisi khusus, (Wijaya, 2022) membuktikan bahwa art therapy efektif menurunkan kecemasan pada remaja binaan di LPKA, ditandai dengan berkurangnya gejala seperti sulit tidur dan ketegangan emosional. Penelitian (S.S.Pinilih, Budi Anna Keliat, Yusron Nasution, 2013) juga menunjukkan bahwa Social Skills Training (SST) secara signifikan meningkatkan keterampilan sosialisasi sekaligus menurunkan social anxiety pada remaja tunarungu. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan sosial dan ekspresi diri efektif dalam kelompok rentan.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) muncul sebagai intervensi yang paling konsisten efektivitasnya. (Atika et al., 2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik terapi kognitif mampu menurunkan kecemasan sosial siswa SMA. Temuan ini diperkuat oleh (Hayati & Tohari, 2022) melalui desain single case A-B-A yang menunjukkan penurunan gejala kecemasan sosial dan OCD setelah intervensi CBT. Literatur review oleh (Apriliana et al., 2026) juga menyimpulkan bahwa CBT efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir negatif, meningkatkan coping, serta memperbaiki fungsi sosial. Selain intervensi kognitif, pelatihan self-control yang diteliti oleh (BAFADAL, 2021) menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelatihan.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri menjadi faktor penting dalam pengelolaan kecemasan. Namun, tidak semua variabel menunjukkan hubungan signifikan. Penelitian Irma Putri Aura dkk. (2025) menemukan bahwa anxiety disorder tidak berhubungan dengan perilaku makan pada remaja sekolah unggulan ($p = 0,892$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki keterkaitan kontekstual yang berbeda tergantung pada karakteristik populasi dan variabel yang diteliti. Kajian literatur oleh (Kurniawan et al., 2022) dan (Encep Muhammad Fajri, 2024) menyoroti peningkatan prevalensi gangguan kecemasan secara nasional, dengan dampak serius seperti depresi dan risiko bunuh diri. Remaja menjadi kelompok rentan karena berada pada fase transisi perkembangan yang sarat perubahan biologis dan sosial. Oleh karena itu, dukungan keluarga, layanan BK sekolah, serta lingkungan sosial yang suportif menjadi faktor protektif yang krusial.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan remaja dipengaruhi oleh faktor internal (self-esteem, body image, kepribadian, self-control), faktor sosial (dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah), serta faktor modern (media sosial, tekanan akademik). Intervensi yang efektif umumnya berbasis pendekatan kognitif-perilaku, pelatihan keterampilan sosial, serta penguatan regulasi diri. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini bagi bidang Bimbingan dan Konseling adalah perlunya penguatan program preventif di sekolah, seperti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT, pelatihan self-esteem, serta literasi digital untuk mengurangi dampak negatif media sosial.

Keterbatasan penelitian yang ditinjau meliputi variasi desain metodologis dan cakupan sampel yang masih terbatas pada wilayah tertentu, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan nasional untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif. Sebagaimana ditegaskan dalam berbagai studi yang ditinjau, kecemasan pada remaja bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial dan akademik. Oleh

karena itu, intervensi dini dan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi langkah strategis dalam mendukung perkembangan psikologis remaja yang sehat dan adaptif.

1. Pengertian Bimbingan

Bimbingan adalah jenis konseling atau pertolongan bagi mereka yang menghadapi masalah yang sulit diatasi sendiri, dengan tujuan utama untuk membantu mereka mengembangkan potensi mereka. Proses ini dilakukan oleh seseorang yang memiliki keahlian khusus di bidang bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaannya, guru BK membimbing individu agar mampu menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi (Prayitno & Amti, 2004).

2. Pengertian Konseling

Konseling adalah interaksi dua arah antara konselor dan konseli yang berlangsung secara langsung dan disadari oleh kedua pihak, dengan tujuan membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu menggunakan potensi yang dimilikinya untuk mengatasi kesulitan tersebut. Menurut Winkel, yang dikutip oleh (Hamdani, 2012), konseling merupakan kegiatan utama dalam layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu konseli sedemikian rupa sehingga ia memiliki perhatian penuh terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya.

3. Pengertian Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecemasan adalah perasaan gelisah yang intens disertai rasa takut dan khawatir. Istilah “*anxiety*” dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin, yaitu kata *angustus* yang berarti “sempit” atau “kaku”, serta *ango* atau *anci* yang bermakna “mencekik”. Kecemasan sendiri diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa khawatir bahwa hal buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau memberi tekanan. Dalam Kamus Konseling yang disusun oleh (Sudarsono, 1997), kecemasan dijelaskan sebagai kekhawatiran yang bersifat tidak teratur dan sering kali tidak rasional, yang disertai dengan rasa resah dan gelisahan akibat tekanan atau stres.

4. Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut (Hidayat et al., 2023), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)* merupakan kecenderungan yang menetap dalam diri seseorang untuk merasa terancam oleh berbagai situasi, meskipun situasi tersebut sebenarnya tidak berbahaya. Jenis kecemasan ini lebih berkaitan dengan karakteristik kepribadian, di mana individu yang memiliki *trait anxiety* cenderung lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan individu lainnya. Sementara itu, *state anxiety* atau kecemasan sebagai suatu keadaan, adalah kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan gelisah. Keadaan ini disadari oleh individu dan bersifat subjektif, serta sering kali disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. *State anxiety* biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi-situasi tertentu di lingkungan yang dianggap mengancam atau menekan, dan intensitasnya dapat berubah tergantung pada kondisi yang dihadapi.

5. Peran Bimbingan Konseling pada Kecemasan Remaja

Kecemasan pada remaja merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul pada masa perkembangan. Perubahan fisik, tuntutan akademik, tekanan sosial, serta dinamika keluarga dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan, baik dalam

bentuk kecemasan sosial, kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan belajar, maupun gangguan kecemasan yang lebih kompleks. Dalam konteks pendidikan, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengelola dan mengatasi kecemasan secara adaptif.

a. Peran Preventif

Bimbingan dan Konseling berperan dalam upaya pencegahan melalui layanan bimbingan klasikal, psikoedukasi, serta pelatihan keterampilan pengelolaan emosi. Konselor dapat memberikan materi tentang manajemen stres, teknik relaksasi, peningkatan self-esteem, dan strategi coping yang sehat. Selain itu, deteksi dini melalui asesmen psikologis, angket kebutuhan siswa, serta observasi perilaku sangat penting untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami kecemasan tinggi. Dengan langkah preventif ini, kecemasan dapat ditangani sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

b. Peran Kuratif (Intervensi)

Dalam peran kuratif, konselor memberikan layanan konseling individu maupun bimbingan kelompok kepada siswa yang telah menunjukkan gejala kecemasan. Pendekatan yang sering digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), teknik restrukturisasi kognitif, serta terapi kognitif dalam setting kelompok.

Melalui pendekatan ini, siswa dibantu untuk mengidentifikasi pikiran irasional atau negatif yang memicu kecemasan, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan sosial, kecemasan berbicara, serta gejala kecemasan lainnya.

c. Peran Pengembangan (Developmental)

Selain menangani masalah, BK juga berperan dalam mengembangkan potensi dan ketahanan psikologis siswa. Penguatan *self-esteem*, *self-control*, dan keterampilan sosial menjadi bagian penting dalam membangun resiliensi remaja. Program pengembangan diri seperti pelatihan komunikasi efektif, *public speaking*, serta pengambilan keputusan dapat membantu siswa lebih percaya diri dan mampu menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

d. Peran Kolaboratif

Bimbingan dan Konseling tidak dapat berjalan secara optimal tanpa dukungan lingkungan. Oleh karena itu, konselor perlu bekerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, serta orang tua dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif. Kolaborasi ini bertujuan untuk membangun sistem dukungan yang komprehensif sehingga siswa merasa diterima, dipahami, dan mendapatkan bantuan ketika mengalami tekanan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, kognitif, emosional, sosial, dan digital. Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan membuat individu lebih rentan terhadap tekanan, terutama karena adanya ketidakseimbangan perkembangan sistem emosional dan kontrol diri. Kondisi ini diperkuat oleh tuntutan akademik, dinamika hubungan sosial, serta paparan media digital yang intens.

Hasil telaah menunjukkan bahwa kecemasan remaja umumnya berada pada tingkat ringan hingga sedang, namun dapat meningkat dalam situasi krisis atau ketika individu memiliki faktor risiko seperti self-esteem rendah, body image negatif, regulasi diri yang

lemah, serta dukungan sosial yang kurang optimal. Sebaliknya, faktor protektif seperti konsep diri positif, kemampuan *self-control*, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah yang suportif berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dalam aspek intervensi, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti paling konsisten efektif dalam membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan. Selain itu, pelatihan keterampilan sosial, *art therapy*, dan penguatan regulasi diri juga memberikan kontribusi positif, khususnya pada kelompok remaja dengan kondisi khusus.

Implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa peran konselor sekolah sangat strategis, baik secara preventif, kuratif, pengembangan, maupun kolaboratif. Program psikoedukasi, bimbingan kelompok berbasis CBT, penguatan *self-esteem dan self-control*, serta literasi digital perlu diintegrasikan dalam layanan BK. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial juga menjadi kunci dalam menciptakan sistem dukungan yang komprehensif.

Dengan demikian, penanganan kecemasan remaja memerlukan pendekatan yang holistik, berbasis bukti ilmiah, serta dilakukan secara dini dan berkelanjutan agar remaja dapat berkembang secara sehat, adaptif, dan optimal dalam menghadapi tuntutan perkembangan di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Apriliana, D., Pratiwi, A. D., Marianti, L., Diwanti, R. Dela, & Cahya, H. (2026). *Peran Terapi Kognitif – Perilaku (CBT) Dalam Penanganan Anxiety Disorder Pada Remaja*. 4(3), 17428–17434.
- Atika, L., Arlizon, R., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (Social Anxiety) Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(2), 72–77. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- BAFADAL, I. (2021). No Title. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, Volume 10*, 2. <https://doi.org/DOI.10.20414/altazkiah.v10i2.4296>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2016). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice* (2nd ed.). Guilford Press.
- Encep Muhammad Fajri. (2024). Problematika Anxiety Disorder Pada Remaja Di Era Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2, 95–102.
- Hamdani. (2012). *Bimbingan dan Penyuluhan*. Pustaka Setia.
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian(Introvert dan Ekstrovert) Pada Remaja Di SMP Negeri 26 Kota Malang (Relationship of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics in Adolescents in SMP. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap

- perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 305–314.
- Kurniawan, D., Elvi, N., Mu'arifah, I., Robhil, A., & Shum, M. ' (2022). BUSYRO : Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 03(02), 89–98.
- Organization, W. H. (2025). *World mental health today: Latest data*. World Health Organization.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rahmanda, D. N., Nugrahini, E. Y., Pramudianti, D. N., & Kasiati, K. (2025). Hubungan Body Image Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 13(1), 31–38. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3329>
- S.S.Pinilih, Budi Anna Keliat, Yusron Nasution, I. Y. W. (2013). Pengaruh Social Skill Training (SST) Terhadap Keterampilan Sosialisasi Dan Social Anxiety Remaja Tunarungu Di SLB Kabupaten Winosobo Tahun 2010. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Volume 1*, 70–80.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shanti Dewi, N. K., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Rineka Cipta.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid - 19. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika, volume 3*, 1.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art Therapy Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(10)(01), 1–45.