

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah Swt. yang paling sempurna dimuka bumi. Kesempurnaan yang dimiliki manusia ialah memiliki kemampuan lebih dari makhluk lainnya.¹ Manusia ialah makhluk yang bersifat kholistik yakni memiliki unsur kompleks terdiri dari fisik dan unsur psikologis, sosial dan spiritual, yang dimaksud Sebagai makhluk psikologis ialah manusia memiliki unsur kejiwaan berupa kondisi kejiwaan rasa senang, sedih, marah dan lain-lain. Kemudian sebagai makhluk sosial yakni individu manusia berinteraksi dengan sesama manusia. Selanjutnya sebagai makhluk spiritual yaitu manusia sebagai individu memiliki kemampuan dalam memahami dan menghayati dan menemukan makna dari sesuatu yang dilakukan dan dialami.²

Masa remaja merupakan Fase perkembangan individu yang sangatlah penting, fase remaja dimulai dengan matangnya organ-organ fisik atau seksual hingga bisa bereproduksi. Menurut salzman remaja merupakan masa perkembangan sikap yang tergantung (*dependence*) terhadap orang tua menuju arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, penenangan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai keindahan dan isu-isu normal.

¹Tiara Nurfalaah, Trada Destarica, Tri Winda sari, dkk. *Kesehatan Mental Memahami Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*. (Palembang : Noer Fikri, 2016), Cet ke-1, Hlm. 9.

²Iredho Fani Reza, "*Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*". (Palembang : Noerfikri Offset, 2017). Hlm.11.

Masa remaja sebagai masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, psikis dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas. (Widiyastuti, Rahmawati, Purnamanigrum, 2009).

Menurut Roger Barker masa remaja yaitu kurun pertumbuhan yang relatif cepat ditandai dengan fisik dan perkembangan dalam sistem, Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak menuju dewasa. Pertumbuhan fisik sangatlah berpengaruh terhadap perkembangan individu mulai dari anak sampai dewasa. Pertumbuhan fisik berhubungan dengan penebatan sifat-sifat yang diterima anak, maka pertumbuhan fisik individu sebagai penentu pengalaman sosialnya.³

Masa remaja merupakan masa transisi yakni masa pemburuan identitas diri lewat teman-teman, lingkungan sosial dan berbagai kegiatan-kegiatan grup dari pada di rumah bersama keluarga. Interaksi dengan lingkungan bisa memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai peran hingga menemukan jati dirinya. Remaja merupakan masa perkembangan dengan berelasi dan berinteraksi bersama teman-temannya, hingga pembatasan sosial yang terjadi di masa pandemi Covid-19 dapat memberikan dampak psikologis bagi remaja.

³ Prof. Dr. H, Syamsu Yusuf LN., M.Pd.. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarta, 2016), Cet ke 1. Hal: 184-185.

Corona Virus Disease 2019 atau yang disebut dengan Covid-19 saat ini menjadi pandemi hampir diseluruh negara didunia wabah ini memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Menurut Brooks dkk (2020) dampak psikologis selama pandemi yaitu gangguan stress pasca trauma, kecemasan, insomnia, dan merasa tidak berdaya, serta semua jenis gangguan kesehatan mental ringan hingga berat. Hampir satu tahun kita berperang dengan pandemi global Covid-19, berbagai krisis menjadi dampak dari pandemi Covid-19 yang berangkat dari kesehatan mental yakni kecemasan, pandemi yang berlangsung saat ini merupakan ancaman terbesar di abad ke-21. Dokter spesialis kejiwaan pada RS Melinda 2 Bandung Teddy Hidayat Teddy Hidayat, dr.,Sp.KJ(K) menjelaskan bahwasannya *social distancing* dan isolasi bisa memunculkan stres yang mencengangkan. Tidak terdiagnosanya gejala kesehatan mental justru sudah terjadi jauh sebelum COVID-19 melanda Indonesia.⁴

Covid-19 yang sedang mewabah di seluruh pecahan dunia termasuk Indonesia, Dari sumber data WHO dan PHEOC kementrian kesehatan per februari 2021 di Indonesia penyebaran pandemi Covid-19 mencapai 1329074 kasus, Sembuh 1136054, Meninggal 35981.⁵ Hal tersebut membuat hampir seluruh warga negara Indonesia mengalami berbagai kecemasan yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis. Karena hal ini pemerintah di beberapa negara

⁴Shadiq, Rayhadi. *Pentingnya Konseling Online di Tengah Pandemi Covid-19*. <https://berita.baik.id/pentingnya-konseling-online-di-tengah-pandemi-covid-19>, 2020. (diakses pada tanggal 8 November 2020, pukul 20:14).

⁵Situasi Infeksi Emerging. (2021, 28 Februari), <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-februari-2021#> (Diakses pada tanggal 28 Februari 2021. Pukul 19:22.)

memutuskan untuk menerapkan *lockdown* atau karantina. Menurut UU Republik Indonesia No 6 tahun 2018 tentang kekarantina kesehatan yaitu pembatasan kegiatan dan pemisahan orang yang terpapar penyakit menular seperti ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala untuk mencegah kemungkinan penyebaran di orang sekitar.⁶

Kecemasan yang disebabkan oleh berbagai hal, seperti maraknya berita-berita tentang Covid-19 mengenai jumlah kasus yang terus meningkat. Kemudian bahaya yang dapat ditimbulkan oleh Covid-19 dan penularan virus yang dapat menular kepada siapa pun dan kapan pun. Seseorang menjadi takut jika bertemu dengan orang lain karena merasa orang tersebut bisa saja memaparkan virus, ketakutan yang berlebihan tersebut tentu saja menyebabkan kecemasan, Kecemasan yang terjadi menyerang seluruh kalangan baik lansia, dewasa remaja maupun anak-anak.

Menurut Sadock (2010) Kecemasan merupakan respon tentang keadaan tertentu yang mengancam. Kecemasan dapat dimulai dengan adanya keadaan yang mengancam sebagai suatu rangsangan yang berbahaya. Sehubungan dengan menghadapi wabah Covid-19 kecemasan harus diurus dengan baik untuk tetap memberikan kesadaran akan tetapi tidak menyebarkan kepanikan yang besar yang dapat mengganggu kesehatan jiwa yang bertambah buruk.

⁶Nailul Mona, “Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia), Jurnal sosial humaniora terapan Vol 2 (2), 2020, Hlm. 117.

Kecemasan yang timbul karena diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar, Kebijakan bekerja dan belajar dari rumah.⁷ Pandemi Covid-19 menimbulkan ancaman bagi instansi, pendidikan, untuk memutus paparan Covid-19 pemerintah telah menganjurkan agar melakukan sosial distancing, tidak berkerumun, dan menjaga jarak fisik, memakai masker, selalu mencuci tangan dengan sabun. Sebagaimana surat edaran Kemendikbud Dikti No 1 Tahun 2020 Pemerintah tidak memperbolehkan untuk melakukan perkuliahan tatap muka dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan ataupun pembelajaran secara online atau dari rumah. (Firman, F., & Rahayu, S., 2020).⁸

Selain itu ada dampak lain dari *Sosial distancing* yang terjadi pada pembelajaran di sekolah Berdasarkan surat edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan strategi pendidikan pada saat pandemi Covid-19, kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi Republik Indonesia (mendikbud) memberikan himbauan supaya seluruh instansi pendidikan melaksanakan pembelajaran secara jarak jauh atau offline, himbauan tersebut bertujuan agar seluruh lembaga mengubah proses belajar menjadi online atau pembelajaran dalam jaringan (*daring*).⁹

Tingkat kecemasan remaja pada situasi wabah Covid-19 berada di tingkat golongan tinggi. Keadaan tersebut terjadi karena minimnya pengetahuan

⁷Jarnawi. *mengelola kecemasan di tengah pandemi corona*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, e-ISSN 2614-4980 Vol 3 (1), 2020, Hlm. 64.

⁸Ali Sadikin, Afreni Hamidah. *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19*. Jurnal Ilmiah pendidikan Biologi ISSN 2580-0922 Vol 6 No 02, 2020, Hlm. 216.

⁹Adetya Cahyani dkk, *Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan Islam. e-ISSN-2338-4131 Vol. 3 (01) 2020. Hlm 124.

yang remaja peroleh mengenai pandemi Covid-19 ini (Purwanto et al., 2020), yang ada dibenak remaja yaitu Covid-19 adalah virus yang sangat berbahaya, Kecemasan yang dialami remaja di masa pandemi Covid -19 (Zaharah, Kirilova, & Windarti, 2020) jika individu terpapar virus akan sulit untuk sembuh (Putri, 2020), hingga mengalami kematian. Beberapa faktor yang menyebabkan Kecemasan (*anxiety*) pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya mengakses informasi tentang keadaan tersebut, pemberitaan yang terlalu ramai di media masa ataupun media sosial (Aulia, 2018), minimnya membaca sumber-sumber yang berkaitan dengan pemaparan dan pencegahan penularan Covid-19.

Kecemasan yang dialami remaja memiliki dampak seperti (1) kurang tidur, kecemasan mampu menimbulkan insomnia maupun masalah tidur lainnya. (Sohat, Bidjuni, & Kallo, 2014). (2) Sulit untuk fokus, COVID-19 telah mengancam kesehatan fisik dan psikologis, dan kebiasaan sehari-hari. Secara tidak sengaja, setiap hari terus mendengar berbagai berita dan kemudian memikirkan cara untuk melindungi diri dari virus tersebut. Masalahnya, selama di rumah kamu juga harus tetap fokus belajar. Akibat pemberitaan COVID-19, pikiran menjadi tidak fokus dan sulit berkonsentrasi pada pelajaran (Hanifah, dkk., 2020). (3) Susah mengingat atau pelupa, Alexandra Parpura, gerontologist dan pendiri Aging Perspectives di Chevy Chase menjelaskan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi memori. Apa pun yang membuat tubuh rileks akan membantu daya ingat, karena relaksasi melibatkan sistem saraf parasimpatis. Aktivitas relaksasi yang baik seperti olahraga juga dapat mengendurkan memori.

(4) Meningkatnya iritabilitas, kecemasan dapat mengubah emosi remaja seperti lekas marah. Setiap orang mengalami kecemasan yang berbeda-beda, tentu saja ini berkontribusi pada keadaan mudah marah. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan juga dapat memicu emosi (Hanifah, et al., 2020). Kondisi kecemasan yang dialami remaja di masa pandemi ini tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Harirah & Rizaldi, 2020).¹⁰

Kecemasan pada umumnya berasal dari pemikiran terhadap suatu peristiwa yang tidak terkendali sehingga individu akan berfokus pada suatu tindakan yang teratasi dalam situasi pandemi ini aktivitas yang dapat terkendali yaitu berbagai aktivitas yang bersifat positif sebagai cara yang kuat dalam mengantisipasi stress, kecemasan, serta panik (wood dan runger 2016) Tingkatan dalam mengatasi kecemasan yakni dengan caramendapatkan ide dengan bentuk pertahan diri sesuai dengan akal fikiran.¹¹

Kecemasan menjadi suatu kondisi emosional yang memiliki ciri-ciri yang timbul secara fisiologis ada perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketegangan dan perasaan khawatir, kecemasan sebagai sebuah gangguan psikologis yang sering terjadi oleh kebanyakan individu yakni adanya desakan yang muncul dari luar ataupun lingkungan yang mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan mengenai hal yang akan terjadi kedepan. Kecemasan

¹⁰ Linda Fitria, “Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19”, Jurnal Educatio (Jrnal Pendidikan Indonesia Vol. 6 (1), 2020,.Hlm 4.

¹¹ Deshinta Vibriyanti, “Kesehatan Mental masyarakat : Mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19”, Jurnal Kependudukan Indonesia, e-ISSN : 2502-8537. Pusat Penelitian kependudukan, lembaga ilpu pengetahuan Indonesia, 2020. Hlm.69.

sebagai perasaan campuran yang berisikan ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran mengenai hal-hal yang akan datang.¹²

Dimasa pandemi Covid-19, kecemasan terjadi dalam berbagai bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian, kekhawatiran akan terpapar atau terinfeksi Covid-19, Khawatir akan kehilangan pekerjaan dan pendapatan akibat diberlakukannya *sosial distancing dan stay at home*, tempat kerja tutup, belajar daring atau online yang membuat susah konsentrasi dan banyak mendapatkan tugas. Kekhawatiran dan ketakutan tersebut akhirnya menyebabkan timbulnya kecemasan dan kecemasan tersebut akan berdampak pada kesehatan fisik dan juga dapat melahirkan sikap psikosomatis yang dapat berakibat pada ketenangan jiwa.¹³

Pandemi Covid-19 menimbulkan pengaruh yang cukup besar diantaranya gangguan psikologis berupa kecemasan, *Axiety* atau kecemasan serta kegelisahan merupakan perasaan yang disertai ketakutan, kekhawatiran akan kejadian-kejadian yang akan datang karena beberapa alasan. Jeffrey S Nevid berpendapat bahwasannya kecemasan merupakan suatu kondisi khawatir yang menyatakan akan ada hal buruk yang terjadi. Ada beberapa hal yang dicemaskan yakni mengenai kesehatan, hubungan sosial, dan situasi lingkungan. Aspek-aspek yang mampu mengatasi kecemasan yaitu: pengendalian diri, tindakan fisik

¹² M. Wahid nasrudin. “*Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-qur’an*”. Skripsi Ilmu al-Qur’an dan Hadis. (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2018). Hlm.4.

¹³Jarnawi. “*mengelola kecemasan di tengah pandemi corona*”. Vol 3 (1).Jurnal Bimbingan Konseling Islam.e-ISSN 2614-4980, 2020, Hlm. 66-67.

yakni dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan fisik yang bermanfaat seperti olahraga untuk menghilangkan kecemasan, kemudian yang ketiga yakni semangat / dukungan dari orang-orang terdekat dan keluarga menjadi support terhadap kecemasan yang dialami.

Menurut Busari, A. O. (2012) dalam jurnal *European Journal of Social Science* mengemukakan bahwasannya kecemasan ataupun stres di bidang akademik pada anak muncul saat keinginan dari sebuah perolehan prestasi akademik untuk meningkat namun keinginan seringkali tidak sesuai dengan ekspektasi karena keahlian yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan Busari menyimpulkan bahwasannya penyebab cemas ataupun stress di kalangan peserta didik dipicu oleh (1) ketakutan apabila tidak memiliki kesempatan untuk memperoleh kesempatan untuk masuk di perguruan tinggi (2) Ujian Sekolah (3) banyaknya pelajaran yang harus dipelajari (4) jadwal yang diberlakukan sekolah terlalu padat dan salah satu solusinya adalah dengan melaksanakan terapi menulis ekspresif yang berguna untuk meminimalisir tingkat stress di bidang akademik (Alvin (2015)).¹⁴

Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu yakni menghadapi Sesuatu ketidak pastian terhadap kemampuan dalam menghadapi objek. Hal demikian yakni emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang dan bukan

¹⁴Esty Aryani, Indah Sari Dewi. “*Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School*”. ISSN – 2460 – 7274, Vol 5 (2). Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020. Hlm. 41.

suatu kecemasan yang sifatnya melekat pada kepribadian.¹⁵ Seseorang yang mengalami kecemasana akan merasakan kegelisahan, kegelisahan tersebut akan mengakibatkan seseorang dapat berkeluh kesah atas apa yang di rasakannya.

Freud dan beuner mengemukakan bahwasannya terapi menulis memberikan nilai positif dimana seseorang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang terdalam dalam situasi senggang yang sesuai pada keahliannya untuk menghilangkan perasaan yang terpendam, dengan begitu dapat melepaskan perasaan yang terpendam juga akan menghilangkan ketegangan psikis yang dialami (Pennebaker, 2007).¹⁶ Terapi menulis bermanfaat dalam kesehatan fisik dan mental seseorang. Terapi menulis merupakan proses kataris karena dengan terapi menulis seseorang akan menuangkan perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam sebuah tulisan.¹⁷ Manfaat terapi menulis seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh tim biomedial Amerika yang dipimpin oleh psikolog pnnebaker menemukan bahwa menulis mampu membantu sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi (Lowe, 2006), menulis dapat menjadi refleksi kecemasan dalam mengurangi pengengkangan yang dirasakan akibat kecemasan yang dialami.¹⁸

¹⁵M.Nur Ghufon & Rini Rismawati S, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2019). Hlm. 141.

¹⁶Esty Aryani, Indah Sari Dewi. “*Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School*”.ISSN – 2460 – 7274, Vol 5(2).Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020.Hlm. 42.

¹⁷Nevy Kusuma Danarti dkk, “*Pengaruh ekspresive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas dan stress pada remaja*”, Jurnal Keperawatan jiwa Vol 1 (1), 2018. Hlm. 59.

¹⁸ Wahyuning sri herdiani, “*pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi*” Jurnal ilmiah mahasiswa Vol 1 (1), 2012, hlm 4.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan terhadap remaja Desa Tanjung Keling Kelurahan burung Dinang Kecamatan Dempo Utara ditemukan kecemasan yang terjadi yakni kecemasan Realitas atau objektif (*Reality or Objektif Axienty*)dimana menurut Frued yaitu kecemasan yang bersumber pada adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam dunia nyata, yakni ketakutan terhadap bencana alam, musibah atau pandemi. Seperti kecemasan yang dialami oleh remaja desa tanjung keling ini karena adanya pandemi Covid-19, remaja mengalami cemas karena persepsi mereka terhadap covid-19 yang sangat berbahaya dan sulit untuk disembuhkandan adanya belajar daring hingga banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru namun mereka tidak memahami materinya.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran kecemasan yang dialami dimasa pandemi Covid-19 dan menganalisis pendekatan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dimasa pandemi Covid-19, dengan harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua dalam menjalani berbagai persoalan kecemasan yaitu dengan judul **“Layanan Konseling Individu Dengan Terapi Menulis Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Pembelajaran Daringdimasa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada Remaja Di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaram)”**.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan dengan lebih fokus, mendalam, dan sempurna maka peneliti melihat permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Maka permasalahan yang akan dibahas, yaitu sebagai berikut :

1. Remaja yang duduk dibangku SMA kelas X atau siswa baru angkatan 2020 yang melaksanakan sekolah dari rumah atau daring sebagaimana anjuran dari pemerintah selama masa pandemi Covid-19.
2. Kecemasan yang dialami remaja yakni kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objektif Anxiety*), Menurut Frued kecemasan realitas yaitu salah satu kecemasan yang bersumber pada adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam dunia nyata. Kecemasan jenis ini yakni seperti ketakutan terhadap bencana-bencana alam, musibah atau binatang buas.

Permasalahan yang akan dibahas yakni kecemasan yang dialami oleh remaja di desa tanjung keling dimana remaja yang melakukan sekolah daring mengalami kecemasan akibat adanya pandemi Covid-19, remaja mengalami cemas karena banyaknya tugas-tugas dari guru yang harus dikerjakan sedangkan mereka tidak paham penjelasan materi yang disampaikan secara daring, dan cemas akan nilai yang akan diperoleh.

3. Layanan Konseling Individu Dengan Terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19 yakni kecemasan yang terjadi pada remaja yang melakukan sekolah daring yakni terapi menulis Ekspresif yaitu lebih memfokuskan pada menulis

suatu hal yang sangat emosional dengan cara melukiskan dengan bebas tanpa memikirkan bentuk dan gaya tulisan, yang diutamakan hanyalah kelegahan atau ketenangan setelah meluapkan apa yang dirasakan. Selain itu dengan menulis bermanfaat untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang terpendam dalam diri individu dan apabila merasa sengam untuk menceritakan apa yang dirasakan kepada orang lain.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran kecemasan remaja Dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ?
2. Apa saja faktor penyebab kecemasan pada remaja dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19?
3. Bagaimana Penerapan Layanan Konseling individu dengan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi Pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai sesuai dengan rumusan permasalahan, tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan remaja dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandei Covid-19

2. Untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan pada remaja dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19
3. Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang dilakukan yaitu sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna serta memberikan banyak manfaat dan menambah pengetahuan untuk mahasiswa Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti dan pembaca.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta solusi terhadap permasalahan atau kasus yang serupa yakni kecemasan

F. Sistematika Penelitian

Untuk memudahkan para pembaca dalam membaca dan memahami skripsi ini, maka sistematika penulisan laporan ini yaitu sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan

Bab ini terdiri dari Latar Belakang, Batasan Masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Teoritis

Bab ini berisi pembahasan yakni Tinjauan pustaka, Kerangka teori, Kerangka berfikir

Bab III Metodologi Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang Pendekatan atau metodologi yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV Hasil dan Pembahasan

Bab ini akan membahas mengenai gambaran umum lokasi penelitian, dan Pembahasan Hasil penelitian yang berisi tentang gambaran kecemasan remaja di masa pandemi Covid-19, Faktor penyebab kecemasan pada remaja dimasa pandemi Covid-19, Bagaimana Penerapan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan remaja di masa pandemi Covid-19.

Bab V Penutup

Bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.