

## Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19 serta implikasinya dalam layanan BK

Nadya Desti, Daharnis Daharnis<sup>\*)</sup>

Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [daharnis@fip.unp.ac.id](mailto:daharnis@fip.unp.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang sulit menyesuaikan diri terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan, dengan memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran daring siswa menyesuaikan diri dengan pembelajaran yang baru yaitu belajar di rumah dengan menggunakan HP. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 129 orang siswa yang berada pada kelas VII, VIII, IX di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru, yang terdaftar pada semester Januari-Juni Tahun Ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini tidak dilakukan penarikan sampel sehingga responden penelitian berjumlah 129 orang siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan model skala Likert. Data diolah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan bantuan program SPSS versi 20. Hasil penelitian secara keseluruhan dalam penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19 berada pada kategori cukup baik dengan rata-rata 103,2 dan persentase 64,5% dari skor ideal.

**Keywords:** penyesuaian diri siswa, pembelajaran daring.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 byauthor.

## Pendahuluan

Pandemi covid 19 melanda Indonesia bahkan seluruh dunia memberikan efek pada seluruh aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerapkan kebijakan belajar dari rumah. Siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Pembelajaran ini dilaksanakan sistem jarak jauh (Asmuni, A 2020). Di sekolah pendidik dan juga siswa harus menyiapkan diri untuk memasuki sistem pembelajaran yang baru di tengah pandemi yang sedang terjadi (Fajriani & Yulizar, 2020). Pembelajaran daring merupakan metode belajar yang menggunakan model interaktif berbasis internet dan Learning Manajemen System (LMS), seperti menggunakan Zoom, Google Meet, Google Drive, dan sebagainya. Menurut Fauziyah (2020) pembelajaran daring adalah pembelajaran berdasarkan pada teknologi yang bahan belajarnya dikirim secara elektronik kepada peserta didik dari jarak jauh menggunakan jaringan. Kegiatan daring diantaranya webinar, kelas online, seluruh kegiatan dilakukan menggunakan jaringan internet dan komputer (Malyana, 2020). Siswa diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dalam belajar serta melakukan sesuatu yang bermanfaat sesuai dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam belajar daring.

Menurut Ali & Asrori (2008) seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik adalah individu mampu melakukan respon-respon yang cocok dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok individu dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Penyesuaian diri yaitu orang yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut dapat diterima oleh kelompok dan lingkungan sosialnya (Hurlock 2004). Penyesuaian diri merupakan

---

kemampuan dalam menghadapi peraturan yang ada di sekolah, kemampuan hubungan sosial dengan guru, dengan teman sebaya, kemampuan dalam situasi dalam pembelajaran (Sundari, 2005). Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialami individu, sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh individu (Schneiders, 1964). Saat belajar daring siswa harus bisa menyesuaikan diri dengan baik, karena pembelajaran yang dilakukan tidak tatap muka dan disebut dengan daring. Dengan berbagai dampak yang ditimbulkan akibat pembelajaran offline menjadi online siswa dituntut memiliki penyesuaian diri yang baik (Aurel, dkk 2021).

Penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang diperjuangkan individu dalam memenuhi kebutuhannya, keselarasan, antara tuntutan dari dalam diri dan lingkungan tempat individu berada (Fatimah, 2008). Penyesuaian diri siswa dalam belajar sangat penting, siswa harus bisa menyesuaikan dirinya dengan pembelajaran di sekolah, apabila siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, maka siswa sulit paham dengan belajar daring. Hasibuan dkk (2016) menjelaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang diwujudkan melalui proses pembelajaran. Sedangkan menurut Fau dkk (2016) keberhasilan belajar siswa ditunjukkan oleh nilai belajar yang tinggi apabila diiringi sikap dan tingkah laku yang terpuji.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan adanya siswa yang mengatakan pembelajaran daring sangat sulit dimengerti, belajar daring membuat siswa malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru, siswa hanya mencontek tugas temannya, ada siswa yang mengatakan pembelajaran daring membuat siswa menjadi malas untuk belajar karena belajar tidak tatap muka di sekolah. Belajar daring membuat siswa semakin candu melihat HP. Ada siswa yang mengatakan mau mengerjakan tugas dan setelah membuka HP siswa tersebut membuka aplikasi lain yang ada di HP mereka, siswa mengundur waktu pembuatan tugas sehingga tugas yang diberikan guru terlambat dikumpulkan. Siswa sangat sulit menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring karena ada beberapa siswa yang mengatakan pembelajaran daring sangat sulit dimengerti. Adanya beberapa kendala dalam belajar daring seperti, siswa yang tidak memiliki HP, tidak memiliki kuota internet, jaringan internet di daerah-daerah terpencil yang susah.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada Tahun Ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini tidak dilakukan penarikan sampel sehingga responden penelitian berjumlah 129 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan model skala Likert. Teknik pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pengelompokan data menggunakan persentase dari skor ideal (Ardi, Daharnis, Yuca & Ifdil, 2021).

## Hasil dan Pembahasan

Secara keseluruhan, gambaran penyesuaian diri siswa dalam pembelajaran daring dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa skor rata-rata penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring secara keseluruhan adalah 103,2 dan persentase 64,5% dari skor ideal yaitu berada pada kategori cukup baik. Artinya penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring berada pada kategori cukup baik.

**Tabel 1.** Penyesuaian Diri Siswa (n=129)

No	Aspek/ Indikator	Skor Ideal	Tertinggi	Terendah	Rata-Rata	%	Kategori
1	Kontrol Emosi (7 Item)	35	35	12	22,9	65	Cukup Baik
	a. Mampu mengungkapkan rasa bahagia (4 Item)	20	20	6	12,3	65	Cukup Baik
	b. Mampu mengungkapkan rasa bersalah (3 Item)	15	15	4	10,6	71	Baik
2	Mekanisme pertahanan diri (7 Item)	35	30	8	18,0	51	Kurang Baik
	a. Jujur terhadap masalah yang dialami (4 Item)	20	20	4	12,3	62	Cukup Baik
	b. Mampu mengatasi masalah (3 Item)	15	15	3	7,7	51	Kurang Baik
3	Kemampuan Untuk belajar (5 item)	25	25	6	16,8	67	Cukup Baik
	a. Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan (5 Item)	25	25	6	17,4	67	Cukup Baik
4	Belajar dari pengalaman masa lalu (5 Item)	25	25	6	17,4	70	Baik
	a. Membuat perencanaan yang berhubungan dengan pembelajaran (5 Item)	25	25	6	17,4	70	Baik
5	Sikap Realistik dan objektif (8 Item)	40	40	8	26,0	65	Cukup Baik
	a. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri (4 Item)	20	20	4	12,8	64	Cukup Baik
	b. Menerima keterbatasan diri (4 Item)	20	20	4	13,2	66	Cukup Baik
	<b>Keseluruhan</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>49</b>	<b>103,2</b>	<b>64,5</b>	<b>Cukup Baik</b>

Berdasarkan penjelasan di atas maka penyesuaian diri yang baik akan berdampak pada siswa untuk melakukan tindakan secara langsung maupun menghadapi masalah dengan berbagai akibat.

#### **Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek kontrol emosi**

Berdasarkan hasil penelitian, penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada aspek kontrol emosi berada pada kategori cukup baik dengan persentase 65% dari skor ideal, yang berarti siswa memiliki penyesuaian diri cukup baik terhadap pembelajaran daring, kontrol emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis seperti pengamatan, tanggapan, pikiran dan kehendak. Siswa bisa mengontrol emosi maka memungkinkan menghadapi masalah secara cermat dan menentukan berbagai pemecahan masalah ketika munculnya hambatan.

#### **Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek mekanisme pertahanan diri**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada aspek mekanisme pertahanan diri berada pada kategori kurang baik dan persentase 51% dari skor ideal, yang berarti siswa memiliki kemampuan pertahanan

---

diri kurang baik. Siswa yang memiliki pertahanan diri yang kurang baik dalam belajar daring maka siswa tersebut sulit untuk menyesuaikan diri terhadap pembelajaran daring. Siswa yang mekanisme pertahanan dirinya baik dalam penyesuaian diri akan jujur terhadap masalah yang dialami dan mampu mengatasi masalah.

**Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek kemampuan untuk belajar**  
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMP N 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada aspek kemampuan untuk belajar berada pada kategori cukup baik dan persentase 67% dari skor ideal, yang berarti siswa memiliki kemampuan untuk belajar. Siswa yang memiliki kemampuan untuk belajarnya baik maka siswa tersebut mudah untuk menyesuaikan dirinya dengan pembelajaran daring.

**Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek belajar dari pengalaman masa lalu**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada aspek belajar dari pengalaman masa lalu berada pada kategori baik dan persentase 70% dari skor ideal, yang artinya siswa memiliki penyesuaian diri dari aspek pengalaman masa lalu yang baik. Artinya siswa menyesuaikan diri dalam belajar daring dilihat dari pengalaman masa lalu yang mereka alami. Siswa yang dapat mengambil pelajaran dari kegagalan akan memanfaatkan masa lalu dan belajar dari pengalaman tersebut. Banyak pengalaman yang dapat diambil seperti pengalaman yang menyenangkan dapat membantu dalam menyesuaikan diri.

**Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek sikap realistis dan objektif**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru pada aspek realistis dan objektif berada pada kategori cukup baik dan persentase 65% dari skor ideal, yang artinya siswa yang bersikap realistis dan objektif ini mampu menerima keterbatasan diri, memiliki keyakinan diri, keyakinan dan kemampuan diri dan mampu mengatasi masalah dengan segera dan tidak menunda-nundanya.

### **Implikasi pada Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, layanan yang dapat diberikan sebagai berikut (Prayitno dan Amti 2004).

#### ***Layanan Informasi***

Layanan informasi sangat penting diberikan kepada siswa agar dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan siswa itu sendiri. Layanan ini juga memenuhi kekurangan individu terhadap informasi yang dibutuhkan, informasi tersebut dapat diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Hasil penelitian Putri dkk (2021) layanan informasi mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa. Guru BK mampu menyelenggarakan layanan informasi kepada siswa untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa selama belajar daring.

#### ***Layanan Konseling Perorangan***

Yaitu layanan yang dilaksanakan oleh konselor bersama klien (individu) dalam rangka membahas hal-hal yang mengganggu kehidupan efektif sehari-hari individu tersebut. layanan ini sangat penting diberikan kepada klien.

#### ***Layanan Bimbingan Kelompok***

Layanan ini diberikan kepada klien yang tujuannya untuk mengentaskan masalah secara bersama-sama. Layanan bimbingan kelompok sangat bisa membantu permasalahan yang dihadapi klien dan dipecahkan secara bersama-sama di dalam kelompok tersebut.

---

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMPN 3 Kec. Pangkalan Koto Baru secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring berada pada kategori cukup baik. Dilihat dari masing-masing aspek yaitu, a) penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek kontrol emosi berada pada kategori cukup baik. b) penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek mekanisme pertahanan diri berada pada kategori kurang baik. c) penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek mampu untuk belajar berada pada kategori cukup baik. d) penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek belajar dari pengalaman masa lalu berada pada kategori baik. e) penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring dilihat dari aspek sikap realistik dan objektif berada pada kategori cukup baik. Implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling yaitu, guru BK memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Layanan yang diberikan adalah layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok.

## Referensi

- Asmuni, A. 2020. Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288.
- Ali & Asrori. 2008. *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ardi, Z., Daharnis, D., Yuca, V., & Ifdil, I. 2021. Concroversy in Determining Criteria and Exproing the Research Data; Analysis of Assessment Procedures in the Social Science Research. *Psikologi and Education Journal*, 58 (1), 4109-4115.
- Fau, S., Firman & Mudjiran. 2016. Kontribusi Konsep Diri Akademik dan Motivasi terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris serta Implikasinya dalam Penyusunan Program Pelayanan Bimbingan Dan Konseling di Bidang Belajar. *Jurnal Konselor*. Vol 5(4).
- Fatimah. 2008. Faktor Kesehatan Lingkungan Rumah yang Berhubungan dengan kejadian TB di Kabupaten Cilacap. Tesis. Semarang; Universitas Diponegoro
- Fajriani, Yulizar, Bahri S, & Bakar A. 2020. Penyesuaian Diri Siswa terhadap Pembelajaran Daring di SMA Laboratorium Unsyiah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional 2020. Penguatan Pendidikan Karakter pada Era Merdeka Belajar*. Surabaya: UNS.
- Fauziyah, N. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Islam. *Al-Mau'izhoh*, 2(2), 1–11.
- Hasibuan M.F, Firman, & Ahmad, R. 2016. Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching and Learning dalam Mengurangi Sikap Siswa terhadap Gaya Hidup Hedonisme. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*. Vol 2(1), 1-11.
- Hurlock, E. B. 2004. *Perkembangan Anak Terjemahan oleh Tjandran, Maitasari dan Zarkasih, Muslichah*. Jakarta: Erlangga.
- Malyana, A. 2020. Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan pada Guru Sekolah Dasar di Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Indonesia*, 2(1), 67-76.
- Mieke Irmodes Aurel, dkk. 2021. Pengalaman Belajar terhadap Durasi Penyesuaian Diri dalam Pembelajaran daring. *Jurnal Proceeding of Inter Islamic University Conference on Psikology*, Vol 1 No 1.
- Prayitno dan Erman A. 2004. *Pelayanan Konseling Perorangan*. Padang: FKIP UNP
- Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental health*. New York: Rinehart & Winston.
- Siti sundari. 2005. *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: Asdi Mahasatya.