

ANALISIS PENYESUAIAN DIRI DALAM BELAJAR ONLINE MASA PANDEMI COVID-19 SISWA KELAS X SMAN 1 SEKADAU

Yulina Margareta¹⁾, Novi Wahyu Hidayati²⁾, Riki Maulana³⁾,

Fakultas IPPS

IKIP PGRI Pontianak

yulinamarga@gmail.com¹⁾, opinyasuwarno@gmail.com²⁾, rikimaulana556@gmail.com³⁾

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan penyesuaian diri siswa dalam belajar *online* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekadau. Namun dalam penelitian ini berfokus pada bagaimanakah kemampuan penyesuaian diri dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengambil sampel 74 siswa pada kelas X Mia 1, Mia 2, Mia 3, Mia 4, Iis 1, Iis 2, Iis 3, Iis 4. Teknik pengumpulan data yang digunakan skala psikologis, panduan wawancara, dokumentasi, analisis data secara kuantitatif interpretasikan secara rasional. Dari hasil pembahasan hasil penelitian, diketahui bahwa kemampuan penyesuaian diri dalam belajar siswa pada siswa kelas X masuk dalam kategori cukup dalam belajar *online*.

Kata Kunci: *Penyesuaian diri siswa dalam belajar*

ANALYSIS OF ADJUSTMENT IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC STUDENTS OF CLASS X SMAN 1 SEKADAU

Abstract : *This study aims to determine the ability of students' self-adjustment in online learning in class X SMA Negeri 1 Sekadau. However, this research focuses on how the ability to adapt in learning is. This study uses analytical research methods with descriptive quantitative approach by taking samples of 74 students in class X Mia 1, Mia 2, Mia 3, Mia 4, Iis 1, Iis 2, Iis 3, Iis 4. Data collection techniques used psychological scales, interview guide, documentation, quantitative data analysis interpreted rationally. From the results of the discussion of the research results, it is known that the ability to adjust in student learning in class X is in the sufficient category in online learning.*

Keywords: *Student self-adjustment in learning*

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Masalah penyesuaian diri seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya. Desmita, 2017 (Sudarsih, 2017) penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan

- kebutuhan dalam dirinya, ketegangan - ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselaran atau harmoni antara tuntutan dari dalam dirinya dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Desmita (Sudarsih, 2017)

Tujuan pendidikan yaitu membentuk manusia yang seutuhnya. Bimbingan dan Konseling secara tidak langsung menujung tujuan pendidikan dengan menangani masalah dan memberikan layanan secara khusus pada siswa agar siswa dapat mengembangkan dirinya secara penuh. Kehadiran konselor sekolah membantu guru dalam memperluas pandangan guru

tentang masalah afektif yang erat kaitannya dengan profesi guru, seperti keadaan emosional yang mempengaruhi proses belajar mengajar, mengembangkan sikap positif dan menangani masalah yang ditemui guru dalam pelaksanaan tugasnya. Konselor dan guru merupakan suatu tim yang saling menunjang demi terciptanya pembelajaran yang efektif. Kegiatan bimbingan dan konseling dengan demikian tidak bisa dilepaskan dari kegiatan sekolah.

Pada pembelajaran saat ini sedang dalam maraknya pandemi Covid-19. Virus tersebut sudah ada sejak tahun 2019 di China, namun menyebar di Indonesia mulai Maret 2020. Menyikapi tantangan pola kehidupan baru di tengah pandemi Covid-19, pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menerapkan kebijakan belajar dari rumah Saleh (Fajriani et al., 2020). Kebijakan tersebut tentu menimbulkan efek positif dan negatif, dimana pendidik dan peserta didik dituntut untuk berinteraksi dengan menggunakan teknologi. Berbagai media pembelajaran berbasis online pun mulai diterapkan. Namun, tidak semua pihak mampu menjangkau kebijakan pemerintah untuk menggunakan teknologi dalam proses pembelajaran. Ada banyak kendala yang dirasakan oleh pendidik dan peserta didik di daerah-daerah, diantaranya adalah keterbatasannya ketersediaan sarana teknologi, kemampuan pengoperasian yang terbatas, dan keterbatasan jaringan internet di beberapa daerah Arifah (Fajriani et al., 2020)

Meski terdapat beberapa institusi pendidikan di Indonesia yang sudah siap melakukan pembelajaran daring, hadirnya Covid19 menunjukkan institusi pendidikan yang tidak siap dalam menerapkan sistem pembelajaran daring jumlahnya lebih banyak. Misalnya, pemanfaatan teknologi pembelajaran daring masih didominasi oleh sekolah di kota besar karena kapasitas finansial dan ketersediaan sistem pembelajaran digital (e-learning) yang lebih baik dibandingkan sekolah kecil di

daerah rural (pendesaan). Selain itu, tidak sedikit jumlah pendidik yang masih kesulitan menggunakan teknologi pembelajaran daring baik itu menggunakan e-learning atau pun platform lain dari pihak ketiga seperti Zoom, Google Classroom, dan CloudX. Hal ini membuat pembelajaran daring berlangsung hanya memberikan tugas secara jarak jauh tanpa ada umpan balik maupun interaksi dengan peserta didik.

Dari data survei wawancara guru yang saya sebar di google formulir pada tanggal 11 oktober 2021 di SMA Negeri 1 Sekadau. Pernyataan tentang sikap penyesuaian diri terhadap belajar online, dari hasil wawancara beberapa guru, sebagian siswa menunjukkan yang baik dan sebagian siswa yang menunjukkan cukup baik dan beberapa siswa menunjukkan sulit untuk beradaptasi. Wawancara apakah siswa mampu mengikuti pembelajaran online, hasil dari wawancara beberapa guru menunjukkan siswa yang relatif mampu, sebagian siswa yang kurang mampu. wawancara apakah siswa bisa mengerjakan tugas yang diberikan kepada siswa dalam pembelajaran online, hasil dari wawancara beberapa guru ada yang menunjukkan siswa mampu dan beberapa siswa juga menunjukkan siswa kurang mampu. wawancara apakah hambatan siswa terhadap pembelajaran online, hasil dari wawancara beberapa guru, siswa menunjukkan beberapa hambatan seperti diantaranya hp yang tidak memadai menunjang pembelajaran online, seperti kuota internet dan kendala jaringan. Wawancara bagaimana hasil pembelajaran siswa setelah melewati satu semester pembelajaran online, hasil dari wawancara beberapa guru, berapa siswa yang menunjukkan hasil yang baik dan hasil tidak baik,

Dari beberapa pernyataan survei wawancara guru di atas ada siswa yang relatif mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, di karena beberapa kendala

dan hambatan nya. Jadi saya simpulkan tentang Penyesuaian Diri dalam belajar di SMA Negeri 1 Sekadau di golongan cukup baik.

METODE

Metode adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengolah data penelitian. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. (Sugiyono, 2019:2)

Penelitian deskriptif tujuannya untuk mendeskripsikan sesuatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Emmaanuel J. Masson Den William J. Bramble (1989:35) menyatakan bahwa : “Deskriptive research also constructed of silence in the context it is performed the develop knowledge n which the problem and explanation of sunsequent research will be based”. Artinya : metode deskritif adalah keseluruhan bagian ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan pengetahuan dengan cara melalui masalah-masalah nyata dalam subjek penelitian sebagaimana adanya.

Bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian survei. Penelitian survei merupakan suatu teknik pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diajukan pada responden dalam bentuk sampel dari sebuah populasi, dalam penelitian survei sumber data dan informasi utamanya diperoleh dari responden sebagai sampel penelitian dengan menggunakan kuesioner atau skala psikologis sebagai instrumen pengumpulan data. Pada suatu metode penelitian terdapat beberapa macam bentuk penelitian yang digunakan. (Zuldafrial, 2010: 26) menyatakan bahwa : “ ada tiga macam bentuk penggunaan metode deskriptif, yaitu survei studi (aurvey studies), studi hubungan (interrelationship study), dan

studi perkembangan (develovmental study).

Alat dan teknik yang digunakan ialah alat pengumpulan data berupa skala penyesuaian diri dalam belajar, panduan wawancara, dokumentasi, dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Aspek	Indikator
Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan	a. Mampu Mengendalikan amarah Terhadap Orang Lain b. Berani mengakui kesalahan
Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah	a. Mampu menghadapi permasalahan di sekolah
Tidak menunjukkan adanya frustasi diri	a. Pantang Menyerah
Memiliki Pertimbangan Rasional Dalam Pengarahan Diri	a. Dapat mengarahkan diri pada hal-hal yang positif b. Dapat membedakan yang benar dan yang salah
Mampu belajar dari pengalaman	a. Belajar dari Kegagalan Diri Sendiri b. Mema knai pengalaman dari orang lain
Bersikap realistik dan objektif	a. Mengakui keterbatasan diri

Teknik analisis data analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan pada setiap

kegiatan, wawancara dan penyebaran data psikologi. Dimana hasil wawancara dan dokumentasi akan dianalisis secara kuantitatif dan interpretasikan secara rasional. Rumus yang dapat digunakan adalah rumus persentase. (M. Ali, 2008:18) adalah sebagai berikut:

$$X\% : (n)/N \times 100$$

Keterangan :

X% : persentase yang dicari

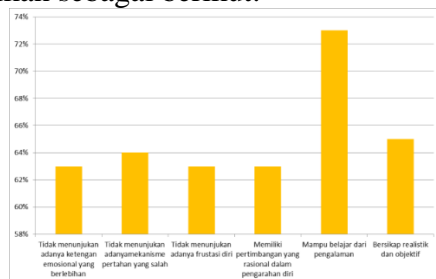
n : Skor aktual

N : Skor maksimal ideal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari setiap alat pengumpulan data berupa skala penyesuaian diri dalam belajar, observasi dan panduan wawancara yang telah ditemukan peneliti dapat disajikan sebagai berikut:



Kategori Penelitian	Rentangan Skor	% SKOR
Baik	195,32 - 197,34	98,7 - 100%
Cukup	98,66 - 98,67	33,34% - 98,66
Kurang	00,00 - 20,2	00,00 - 33,33%

Dengan demikian penyesuaian diri siswa dalam belajar secara rinci, maka perlu dilihat dari aspek-aspek yang telah ditentukan, maka berdasarkan aspek-aspek:

Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, memperoleh skor aktual mencapai 746 dari skor maksimal ideal 1184 jika di persentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar yang tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, dalam mengikuti pembelajaran online yang sudah diterapkan sekolah, b. tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah,

memperoleh skor aktual mencapai 379 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 64 %. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, sehingga mampu menerima dengan baik sistem pembelajaran baru yang di terapkan di sekolah, c. tidak menunjukkan adanya frustasi diri, memperoleh skor aktual mencapai 377 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini setiap individu mampu menyesuaikan diri dalam belajar tergolong cukup karena siswa tidak merasa frustasi atas pelaksanaan pembelajaran online, karena siswa mampu tidak menunjukkan adanya frustasi dirinya, d. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, memperoleh skor aktual mencapai 1125 dari skor maksimal ideal 1776 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena siswa mempunyai pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya untuk mengikuti pembelajaran online yang berlaku, e. mampu belajar dari pengalaman, memperoleh skor aktual mencapai 865 dari skor maksimal ideal 1184 jika dipersentasekan yang berarti 73%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena mampu dalam belajar dari pengalaman, f. bersikap realistis dan objektif, memperoleh skor aktual mencapai 388 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 65%. Dengan demikian, aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup dengan keadaan yang sedang terjadi, siswa telah mampu bersikap realistis dan objektif. Jumlah keseluruhan skor dari setiap aspek penyesuaian diri siswa adalah 3880 untuk skor aktual dan skor ideal 5.920. jika dipersentasekan diperoleh skor tersebut 65 %,

maka tingkat tolak ukur kategorikan kepribadian sehat siswa tergolong “cukup”. Diperoleh dari hasil analisis data siswa yang berupa jawaban skala psikologis.

Sedangkan hasil wawancara guru mata pelajaran dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri dalam belajar *online* siswa cukup karena kebanyakan siswa sebagai mampu dalam mengikuti permasalahannya mengenai penyesuaian diri dalam belajar *online* di sekolah tersebut, mengenai permasalahan yang siswa kurang mampu mengikuti penyesuaian diri dalam belajar *online* dengan baik sudah di berikan pembinaan oleh guru bimbingan konseling. Peran guru mata pelajaran juga penting dalam membantu penyesuaian diri dalam belajar *online* di masa pandemi *covid-19*, dimana guru mata pelajaran juga ikut serta membina siswa untuk mampu mengikuti pembelajaran yang di ajurkan pemerintah saat ini, Dari wawancara yang ditanyakan ke guru mata pelajaran beberapa siswa mampu untuk mengikuti pembelajaran *online* dan beberapa siswa kurang mampu mengikuti pembelajaran online, karena setiap ditanyakan wawancara guru mata pelajaran menjelaskan sebagian siswa mampu mengikuti dan sebagian siswa kurang mampu mengikutinya. Dari hasil wawancara tersebut dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri dalam belajar *online* siswa cukup karena beberapa siswa mampu dan beberapa siswa tidak mampu.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data di atas dapat ditemukan bahwa penyesuaian diri dalam belajar online di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas X di SMA Negeri Sekadau “cukup” adapun secara khusus dapat di uraikan sebagai berikut: Kemampuan penyesuaian diri dalam belajar online pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sekadau “cukup” ini dilihat dari setiap aspek penyesuaian diri siswa dalam belajar online yang baik pada siswa terlaksanakan dengan “cukup” oleh siswa. Hambatan penyesuaian diri siswa dalam belajar online pada siswa kelas X SMA Negeri 1

Sekadau, dari hasil melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajaran beberapa hambatan yang di hadapi siswa dalam belajar online keterbatasan internet, keterbatasan mempunyai kouta internet yang membuat siswa mengalami hambatan dalam penyesuaian diri dalam belajar online. Upaya guru bimbingan dan konseling meningkatkan penyesuaian diri dalam belajar online pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekadau dari hasil guru bimbingan dan konseling telah melakukan upaya untuk membantu siswa dalam penyesuaian diri dalam belajar online, dengan melakukan layanan konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Selain itu guru bimbingan dan konseling juga telah melibatkan orang tua siswa dan guru mata pelajaran untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar online.

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum penyesuaian diri dalam belajar online pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekadau memperoleh persentase sebesar 65 % dengan kategori “cukup” Seperti yang dikemukakan oleh Enung Fatimah (2010) penyesuaian diri secara positif, Hal ini dapat dideskripsikan bahwa penyesuaian diri siswa dalam belajar “Baik” melalui beberapa aspek diantaranya : 1) Tidak menunjukkan adanya ketengangan emosional yang berlebihan, memperoleh skor aktual mencapai 746 dari skor maksimal ideal 1184 jika di persentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar yang tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya ketengangan emosional yang berlebihan, dalam mengikuti pembelajaran online yang sudah diterapkan sekolah. 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, memperoleh skor aktual mencapai 379 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 64 %. Dengan demikian, pada aspek ini siswa

mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, sehingga mampu menerima dengan baik sistem pembelajaran baru yang di terapkan di sekolah. 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi diri, memperoleh skor aktual mencapai 377 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini setiap individu mampu menyesuaikan diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa tidak merasa frustrasi atas pelaksanaan pembelajaran online, karena siswa mampu tidak menunjukkan adanya frustrasi dirinya. 4) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, memperoleh skor aktual mencapai 1125 dari skor maksimal ideal 1776 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri untuk mengikuti pembelajaran online yang berlaku. 5) Mampu belajar dari pengalaman, memperoleh skor aktual mencapai 865 dari skor maksimal ideal 1184 jika dipersentasekan yang berarti 73%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa mampu dalam belajar dari pengalaman. 6) Bersikap realistis dan objektif, memperoleh skor aktual mencapai 388 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 65%. Dengan demikian, aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup dengan keadaan yang sedang terjadi, sebagian siswa telah mampu bersikap realistis dan objektif.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima aspek ini termasuk dalam kategori “cukup”, yang dapat diartikan dan diinterpretasikan bahwa penyesuaian diri siswa dalam belajar online di masa pandemi covid-19 “cukup” dari berbagai

aspek, meliputi, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi diri, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, mampu belajar dari pengalaman, bersikap realistis dan objektif.

Berdasarkan hasil wawancara guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dalam belajar online cukup. Sehingga perencanaan layanan yang sudah di buat guru bimbingan dan konseling untuk membantu permasalahan penyesuaian diri dalam belajar sudah dilakukan dengan melibatkan guru mata pelajaran dan orang tua siswa agar siswa bisa menyesuaikan diri dalam belajar secara baik. Berikutnya hasil wawancara guru mata pelajaran dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri dalam belajar online siswa cukup karena kebanyakan siswa sebagian mampu dalam mengikuti permasalahannya mengenai penyesuaian diri dalam belajar online di sekolah tersebut, mengenai permasalahan yang siswa kurang mampu mengikuti penyesuaian diri dalam belajar online dengan baik sudah di berikan pembinaan oleh guru bimbingan konseling. Peran guru mata pelajaran juga penting dalam membantu penyesuaian diri dalam belajar online di masa pandemi covid-19, dimana guru mata pelajaran juga ikut serta membina siswa untuk mampu mengikuti pembelajaran yang di ajurkan pemerintah saat ini, Dari wawancara yang ditanyakan ke guru mata pelajaran beberapa siswa mampu untuk mengikuti pembelajaran online dan beberapa siswa kurang mampu mengikuti pembelajaran online, karena setiap ditanyakan wawancara guru mata pelajaran menjelaskan sebagian siswa mampu mengikuti dan sebagian siswa kurang mampu mengikuti nya.

Dari hasil wawancara tersebut dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri dalam belajar online siswa cukup karena beberapa siswa mampu dan beberapa

siswa tidak mampu. Siswa diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungannya dalam belajar serta melakukan sesuatu yang bermanfaat sesuai dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam belajar online, seperti yang dikemukakan oleh Asrori (2008) seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri baik atau yang dalam istilah aslinya “ well adjusted person” adalah manakala individu mampu melakukan respons-respons yang dilakukan individu cocok dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok individu, hubungan antara individu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri dalam belajar itu dikatakan baik.

Pada keadaan pandemi lingkungan sekolah siswa dihadapkan dengan penyesuaian diri dalam belajar online dalam pencapaian-pencapaian atau target tertentu yang telah ditetapkan di sekolah. Siswa diharapkan dapat mencapai standar keberhasilan yang telah ditetapkan untuk berbagai mata pelajaran di sekolah. Penyesuaian diri dalam belajar adalah proses seseorang individu untuk beradaptasi dalam belajar atau berperilaku, bersikap, dan bertindak secara situasi belajar yang di alami dan membuat individu dapat menghadapi perubahan yang terjadi dalam belajar. Pemaknaan penyesuaian diri dalam belajar konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mampu menghadapi penyesuaian diri dalam belajar nya. Oleh sebab itu, remaja diharapkan dapat menyesuaikan diri dalam belajar di sekolah.

Upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreatifitasnya dengan kegiatan-kegiatan bermanfaat. Hal ini tentunya menjadi suatu yang sangat penting bagi perkembangan perilaku remaja.

PENUTUP

Kesimpulan

Kemampuan penyesuaian diri dalam belajar online pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sekadau “cukup” ini dilihat dari setiap aspek penyesuaian diri siswa dalam belajar online yang baik pada siswa terlaksanakan dengan “cukup” oleh siswa. Hambatan penyesuaian diri siswa dalam belajar online pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekadau, dari hasil melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajaran beberapa hambatan yang di hadapi siswa dalam belajar online keterbatasan internet, keterbatasan mempunyai kouta internet yang membuat siswa mengalami hambatan dalam penyesuaian diri dalam belajar online. Upaya guru bimbingan dan konseling meningkatkan penyesuaian diri dalam belajar online pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekadau dari hasil guru bimbingan dan konseling telah melakukan upaya untuk membantu siswa dalam penyesuaian diri dalam belajar online, dengan melakukan layanan konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Selain itu guru bimbingan dan konseling juga telah melibatkan orang tua siswa dan guru mata pelajaran untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar online.

Tidak menunjukkan adanya ketengangan emosional yang berlebihan, memperoleh skor aktual mencapai 746 dari skor maksimal ideal 1184 jika di persentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar yang tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya ketengangan emosional yang berlebihan, dalam mengikuti pembelajaran online yang sudah diterapkan sekolah, tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, memperoleh skor aktual mencapai 379 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 64 %. Dengan demikian, pada aspek ini siswa

mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena mampu tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, sehingga mampu menerima dengan baik sistem pembelajaran baru yang di terapkan di sekolah. tidak menunjukkan adanya frustrasi diri, memperoleh skor aktual mencapai 377 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini setiap individu mampu menyesuaikan diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa tidak merasa frustrasi atas pelaksanaan pembelajaran online, karena siswa mampu tidak menunjukkan adanya frustrasi dirinya, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, memperoleh skor aktual mencapai 1125 dari skor maksimal ideal 1776 jika dipersentasekan yang berarti 63%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa mampu dalam belajar dari pengalaman, bersikap realistik dan objektif, memperoleh skor aktual mencapai 865 dari skor maksimal ideal 1184 jika dipersentasekan yang berarti 73%. Dengan demikian, pada aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup karena sebagian siswa mampu dalam belajar dari pengalaman, bersikap realistik dan objektif, memperoleh skor aktual mencapai 388 dari skor maksimal ideal 592 jika dipersentasekan yang berarti 65%. Dengan demikian, aspek ini siswa mempunyai penyesuaian diri dalam belajar tergolong cukup dengan keadaan yang sedang terjadi, sebagian siswa telah mampu bersikap realistik dan objektif.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima aspek ini termasuk dalam kategori “cukup”, yang dapat diartikan dan diinterpretasikan bahwa penyesuaian diri siswa dalam belajar online di masa pandemi covid-19 “cukup” dari berbagai aspek, meliputi, tidak menunjukkan adanya

ketengangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi diri, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, mampu belajar dari pengalaman, bersikap realistik dan objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat karunia yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan jurnal ini. Jurnal ini dibuat untuk memenuhi syarat kelulusan sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial (FIPPS) Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (IKIP-PGRI) Pontianak.

Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

Novi Wahyu Hidayati, M. Psi Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Riki Maulana, M. Pd Pembimbing Pembantu yang dengan sabar membimbing, mengarahkan serta masukan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

Yohanes Suhardi Adi, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Sekadau yang telah mengizinkan penelitian melakukan penulis penelitian di sekolah.

Eusubius Inc Asdianasta, S.Pd selaku guru BK di SMA Negeri 1 Sekadau yang telah membantu dan membimbing penulis dalam melaksanakan penelitian.

Yuni Silvia Wardani, S.Pd selaku guru mata pelajaran matematika di SMA Negeri 1 Sekadau yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.

Kepada kedua orangtua penulis, Mikael Naga dan Marselina Nyirai, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah penulis.

Kepada saudara tersayang penulis, Yulius Tabong, Maksimus Jeje, Romi Genesius, Nana Kalista yang selama ini membantu menyemangati penulis selama menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, S. W. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 2(2).
- Agustiani H. (2006). Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitanya dengan konsep diri dan penyesuaian diri remaja. Bandung : Refika Aditama
- Agustini, HA. (2016). Perkembangan peserta didik, Jakarta: Rieneka Cipta
- Arikunto, S (2006) prosedur penelitian suatu pendekatan. Jakarta : Reneka Cipta
- Arinda Putri, M. e. l. l. y. a. n. a., Raihana, P. A., & Psi, S. (2021). Penyesuaian Diri Terhadap Pembelajaran Daring Pada Guru Sekolah Dasar Yang Mendekati Pensiun (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bahri, S., & Bakar, A. (2020, October). Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Sma Laboratorium Unsyiah Pada Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M (Vol. 2)*.
- Desmita, (2009). Psikologi perkembangan peserta didik, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Emmanuel Jhon W Best (1990). *Metode Of Social Research*. New York: The Free Of Mac Milan Co. Inc
- Enung Fatimah, M.M.(2006) Psikologi perkembangan. Bandung : CV Pustaka
- Enung Fatimah. (2010). Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik. Bandung : Pustaka Setia
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2007). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. *Jurnal InSight*, 5(2), 148-170.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285-292.
- Hadari Nawawi (2007). *Metode penelitian bidang sosial*, Yogyakarta: Gadjah Mada University press.
- Haryadi, R.,& Zalfa, N. F. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI MIPA Negeri 6 Kota Tangerang. Terhadap Pembelajaran Fisika Melalui Media Daring Akibat Pandemi Covid-19. *Khazanah Pendidikan*, 15(1), 14-21.
- Hawawi, H. (2015). “Metode Penelitian Bidang Sosial” Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Kusdiyati, S., & Halimah, F. (2011). Penyesuaian Metode Penelitian Bidang Sosial” Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA pasundan 2 bandung. Universitas Ahmad Dahlan.
- M. subana dan sudrajat (2001). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Bandung : Pustaka Setia.
- Maghfirani, R. T., & Hariastuti, R. T. (2021). Hubungan Antar Penyesuaian Diri Pembelajaran Daring Dengan Burnuot Pada Siswa SMA di Kabupaten Tulungagung Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(03).
- Mohammad Ali & Mohammdad Asrori(2010). Psikologi Remaja, Jakarta : PT Bumi Aksara.

Muhamaad Ali (2008). Metode penelitian.

Jakarta : Bharata karya

Saifuddin, A (2020). Penyusunan skala psikologi. Prenada media. Setia.

Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021).

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.

Sudarsih. 2016 Pilihan Metode Penelitian.

Skripsi. Pontianak: IKIP PGRI Pontianak. Tidak diterbitkan

Sugioyono. (2012). Metode penelitian

pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung : alfabeta