

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latarbelakang**

Dua tahun berlalu sejak kasus pertama Covid 19 di Indonesia telah menimbulkan banyak dampak yang sangat signifikan diberbagai segi kehidupan. Telah banyak diulas bahwa salah satu yang terdampak yaitu di sektor pendidikan. Akibat pandemi Covid-19, semua sekolah baik tingkat Sekolah Dasar sampai dengan tingkat Perguruan Tinggi terpaksa ditutup secara fisik namun kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring sebagai upaya untuk memutus rantai penyebaran virus Covid19, (Mendikbud, 2020 ; Massie & Nababan, 2021).

Pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu upaya agar Pendidikan tetap berjalan. Pembelajaran daring merupakan suatu proses pembelajaran jarak jauh yang menggabungkan media jejaring internet dengan berbagai media online. Dalam prosesnya pembelajaran daring ini menjadi tantangan tersendiri bagi siswa agar bisa beradaptasi dengan pembaruan baru, karena yang biasanya siswa memperhatikan guru secara tatap muka langsung kini beralih dengan memperhatikan guru melalui media aplikasi jejaring internet. Namun walaupun demikian proses pembelajara daring ini dapat diikuti oleh siswa dengan baik meskipun banyak berbagai kendala yang dihadapi, seperti terkendala oleh fasilitas ( tidak mempunyai handphone, dan terkendala oleh internet), (Sari dkk, 2021 ; Andini, 2020).

Patimah & Sumartini (2022) menyampaikan penyesuaian terhadap system belajar dan cara mengajar guru pada awalnya sulit diterima siswa. Namun saat ini siswa mulai terbiasa bahkan seperti menemukan kenyamanan dengan adanya pembelajaran daring. Siswa dapat dengan mudah belajar menggunakan gedgetnya masing-masing dirumah, dicafee atau ditempat lain sambil melakukan kegiatan senada dengan Simarmata, & Simarmata (2020) menyatakan bahwa peserta didik memiliki keleluasaan waktu untuk belajar sehingga dapat belajar kapan pun dan di mana pun, tanpa dibatasi oleh ruang

dan waktu. Peserta didik juga dapat berinteraksi dengan guru pada waktu yang bersamaan, seperti menggunakan media pembelajaran video call.

Pembelajaran daring menjadi menyenangkan bagi siswa karena pertama, proses pembelajaran dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Ini berarti siswa memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Guru dan siswa dapat menambah pengetahuannya mengenai pemanfaatan teknologi informasi yang digunakan dalam bidang pendidikan, siswa memiliki sumber belajar yang sangat luas. Menambah variasi dalam belajar kemudian menumbuhkan rasa mandiri dan kesadaran siswa untuk belajar (Oktavian, & Aldya 2020).

Di sisi lain dari kemudahan belajar daring terdapat berbagai dampak negative yang menerpa siswa dan selanjutnya menimbulkan perilaku maladaftif siswa. Dampak negative yang paling terlihat yaitu kecanduan gadget atau teknologi komunikasi, yang saat masa pandemic merupakan alat utama untuk belajar dan bersosialisasi. Berdasarkan penelitian Sari (2021) tentang kecanduan internet pada remaja di SMAN 7 Padang, tingkat kecanduan internet pada remaja dimasa pandemic didapatkan dari 240 siswa sebanyak 54 orang siswa berada pada kategori kecanduan sangat tinggi, ditandai dengan perilaku bermain gadget hamper 20 jam/hari, menyendiri, tidak beraktivitas lain selain duduk atau tidur sambil bermain gedgetnya (Kusuma & Sutapa, 2020; Aiyuda & Fadhli, 2022).

Menurut Gittelsohn et al, (2022) dampak lain dari belajar daring terlalu lama menjadikan siswa anti sosial. Selama menjalani sekolah di rumah, anak hanya belajar dan bersosialisasi dengan gedgetnya jadi tidak bisa bermain bebas di sekolah bersama teman-temannya. Anak pun jadi tidak bisa bersosialisasi dengan orang baru. Bila hal ini terjadi dalam waktu yang lama, anak bisa menjadi pribadi yang pendiam dan tidak percaya diri di kemudian hari. Selain itu terlalu banyak bermain gadget membuat siswa kesulitan untuk bersosialisasi. Bermain gadget dalam waktu yang cukup lama membuat anak berdiam diri pada satu tempat dan menyebabkan anak kurang kontak langsung dengan teman-teman sebayanya atau orang lain. Kondisi ini yang menyebabkan anak merasa tidak nyaman ketika berada di antara orang baru, dampak selanjutnya anak akan

mengalami hambatan ketika kembali ke kehidupan social dan bertemu orang-orang baru secara langsung.

Rosmayati & Maulana (2022) meyakini setelah pandemic selesai sekolah kembali normal dan siswa memerlukan penyesuaian diri, selama dua tahun mereka belajar dirumah. Banyak dari mereka mengalami kesulitan melakukan penyesuaian diri saat kembali bersekolah secara tatap muka. Beberapa permasalahan muncul diawal-awal sekolah tatap muka mulai diberlakukan, seperti masalah etika kesopanan, terlambat, membolos dan lainnya. Hal ini terjadi disebabkan karena siswa sulit beradaptasi kembali dengan kehidupan normal disekolah, siswa sudah terbiasa belajar dirumah dengan semaunya, tidak perlu mandi, seragam, pergi kesekolah tepat waktu dan duduk dikelas sampai jam sekolah selesai, (Duran, et al, 2021)

Perubahan dalam sistem pembelajaran ini mengakibatkan siswa harus melakukan penyesuaian diri seperti siswa harus mengikuti kegiatan yang terjadwal sehari-hari sekolah, kegiatan ekstra kulikuler, bersosialisasi dengan temannya dan lain sebagainya, hal ini akan menjadi sulit karena dimasa pandemic semua kegiatan dilaksanakan dari rumah melalui daring (Jamaluddin, 2020).

Melalui wawancara guru BK di SMP N 3 Sukaratu Tasikmalaya, didapati bahwa sejak sebulan yang lalu pemerintah memberikan kebijakan sekolah seratus persen, banyak sekali temuan-temuan kenakalan siswa, mulai dari masalah kehadiran disekolah, bolos, sering bermain Hp saat jam belajar berlangsung, etika siswa yang memudar, sulitnya siswa bekerjasama dalam sebuah kelompok belajar, banyak siswa yang cenderung pasif dan menyendiri dalam kelas, kesulitan berkomunikasi langsung dengan teman bahkan pengunduran diri dari sekolah. Permasalahan seperti ini banyak terjadi dimasa transisi proses pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka, seperti dilansir dari Tribun Jabar Selasa 2, Juni (2022) banyak siswa yang ijin sekolah tetapi mereka membolos dan malah nongkrong dan bermain game online saat masih berlangsung jam sekolah ketika Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas. Sebagian lagi, diketahui berpura-pura berangkat ke sekolah padahal seharusnya mereka dijadwalkan belajar PTM. Alasan para siswa itu diketahui mereka berbohong pergi

kesekolah agar mendapat uang jajan. Fenomena seperti diatas terjadi akibat siswa belum mampu menyesuaikan diri untuk kembali ke proses pembelajaran tatap muka.

Penting bagi siswa untuk melakukan penyesuaian diri terhadap pembiasaan sekolah tatap muka. Malmia & Papalia (2019) menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kenyamanan siswa belajar, mengenal lingkungan dan iklim social sekolah dan kelas dan sangat berdampak pada peningkatan prestasi belajar siswa. Senada dengan itu William (Darma, 2017) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang baik menjadikan siswa memiliki kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Schneiders (1964) menjelaskan penyesuaian diri adalah sebagai sebuah proses yang melibatkan respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya. Usaha individu tersebut bertujuan agar terwujud tingkat keselarasan dan harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.

Penyesuaian diri siswa disekolah merupakan hal yang penting dan patut menjadi perhatian. Menurut Hurlock (2015) Ketidakmampuan menyesuaikan diri akan menyebabkan siswa mengalami berbagai hambatan dengan berbagai bentuk tingkah laku seperti, tidak bertanggung jawab, sikap yang agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman yang membuat siswa patuh dan mengikuti standar-standar kelompok, merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan social yang tak dikenal, perasaan menyerah.

Penyesuaian social pasca pandemic ini merupakan salah satu aspek dari penyesuaian diri individu yang menuju pada kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan keadaan lingkungan tempat individu berada dan berinteraksi secara efektif dan efisien. Menurut Delamarter & Ewart (2022) Penyesuaian sosial di sekolah pasca pandemic sangat menunjang dalam keberhasilan akademik atau prestasi belajarnya, yang paling penting dalam penyesuaian social pasca pandemi adalah penyesuaian

terhadap guru, teman sebaya, proses belajar dan lingkungan sekolah, karena beberapa hal ini menjadi dunia baru bagi siswa yang sebelumnya interaksi social antara mereka terbatas hanya pada media sosial.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan, merupakan lingkungan sosial bagi siswa untuk dapat berinteraksi sosial, dengan teman sebaya, dengan guru dan lingkungannya. Pada sebuah penyelenggaraan pendidikan terdapat bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan, yaitu bimbingan dan konseling. Perkembangan sosial siswa menyangkut aspek penyesuaian diri yang merupakan salah satu bidang kajian bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki peran yang signifikan dalam memfasilitasi siswa mencapai kematangan perkembangannya, dalam hal ini memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Diperlukan sebuah penelitian yang dapat mengungkap profil penyesuaian diri siswa setelah pandemic covid 19 secara umum, sehingga dapat dijadikan dasar terumuskannya sebuah program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Guru Bk SMPN 3 Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya telah melakukan beberapa tindakan layanan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, seperti layanan klasikal dengan materi pentingnya penyesuaian diri dilingkungan sekolah dan layanan kelompok dengan teknik problem solving terkait cara menyesuaikan diri dengan baik, namun layanan yang diberikan belum terlalu signifikan berdampak terhadap meningkatnya penyesuaian diri siswa.

Para peneliti sebelumnya telah menemukan beberapa pendekatan yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, diantaranya Sutoyo (2014) dengan judul penelitian Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan analisis skor terhadap skala penyesuaian diri yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (pre-test) adalah 52,3% dan setelah diberikan perlakuan (post-test) menggunakan

bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, tingkat penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan menjadi 64%, terjadi peningkatan sebesar 11,7%.

Berbagai layanan mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini salah satu pelayanan yang dilakukan konselor untuk melatih, mengembangkan serta meningkatkan keterampilan penyesuaian diri, yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Rahmi (2019) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa membenahi pikiran-pikiran irasionalnya terhadap situasi atau lingkungan baru sehingga siswa mampu beradaptasi dan memiliki skil penyesuaian diri yang tinggi. Tujuan dari restrukturisasi kognitif seperti yang diungkapkan oleh Meichenbaum & Goodman (Hughes, 1985) adalah untuk meningkatkan individu mengembangkan "*learning set*" yang digunakan untuk memunculkan kontrol dirinya.

Intervensi menggunakan restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini diberikan dengan menggunakan setting konseling kelompok. Corey (Andini & Sovitriana, 2023) menjelaskan konseling kelompok membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar atau akademik dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan dan perilaku yang disadar

Menurut Marlina (2020) Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melangkah melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Ellington & Dierdorff (2014) mengungkapkan bahwa secara khusus, performa kelompok dan kualitas kerja sama kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa.

Menurut Septina (2020) Konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan pikiran-pikiran rasional siswa, penyesuaian diri siswa berkaitan erat dengan persepsi dan pemikiran siswa terhadap situasi atau peristiwa dilingkungannya. Pikiran yang ada pada siswa berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa. Seringkali apa yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Pikiran yang tidak rasional mengakibatkan kesalahan dalam merespon suatu peristiwa, sehingga siswa akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri.

Menurut Widaniati (2019) problem klien dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap sikap dan keyakinan-keyakinannya, salah satu teknik yang digunakan dalam konseling yaitu cognitive restructuring (teknik penataan ulang pola pikiran). Teknik cognitive restructuring adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku.

Restrukturisasi kognitif dalam mengatasi penyesuaian diri siswa menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir siswa yang mempersepsi tuntutan-tuntutan dari lingkungan sebagai hal yang mengancam atau membebani. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Fenomena dilingkungan sekolah setelah pandemic selesai berupa pelanggaran siswa terhadap tata tertib sekolah,

2. Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri menimbulkan berbagai pelanggaran terhadap tata tertib sekolah dan muncul berbagai perilaku yang menyimpang.
3. Siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi ketika dihadapkan pada tekanan seperti tugas sekolah, siswa juga tidak memiliki kemampuan untuk meminimalisir rasa frustrasi akibat siswa tidak terbiasa dengan tekanan.
4. Indikator perilaku buruknya penyesuaian diri siswa diantaranya : tingkat kehadiran disekolah, perilaku membolos, sering kesiangan, main gadget ketika pembelajaran berlangsung, banyaknya siswa yang putus sekolah.
5. Kegagalan penyesuaian diri siswa sebagai akibat dari pemikiran-pemikiran siswa yang irasional, memandang lingkungan social sebagai sesuatu yang membuat mereka cemas dan merasa sulit melakukan penyesuaian diri sehingga muncul perilaku yang maladaptive.

#### **C. Rumusan masalah**

1. Seperti apa gambaran umum penyesuaian diri pada siswa SMPN 3 Sukaratu?
2. Seperti apa gambaran umum penyesuaian diri pada siswa SMPN 3 Sukaratu berdasarkan jenis kelamin?
3. Seperti apa implikasi layanan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMPN 3 Sukaratu?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui Bagaimana gambaran umum penyesuaian diri siswa SMPN 3 Sukaratu
2. Mengetahui gambaran umum penyesuaian diri pada siswa SMPN 3 Sukaratu berdasarkan jenis kelamin
3. Mengetahui Seperti apa rumusan layanan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMPN 3 Sukaratu



## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi sekolah

Hasil penelitian hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa pasca oandemi covid akan dijadikan sebagai dasar pengembangan program Bk

### 2. Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian dapat dijadikan pegangan dan dasar pemberian layanan BK terhadap siswa dimasa transisi pandemic ini, meningkatkan regulasi diri siswa agar dapat beradaptasi lebih baik lagi.

### 3. Bagi peneliti

Bagi peneliti sebagai bahan pengetahuan dan pembelajaran bahwa regulasi diri berperan penting untuk kita cepat menyesuaikan diri.

## **F. Sistematika Penulisan**

Penyusunan laporan penelitian skripsi dibagi menjadi beberapa sub bab, agar pembaca dapat memahami isi materi dan hasil penelitian ini dengan mudah, sistematika penyampaian sebagai berikut :

### **BAB I Pendahuluan**

Berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika penulisan.

### **BAB II Landasan Teori**

Bab ini berisikan tentang konsep penyesuaian diri dan konsep layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

### **BAB III Metode Penelitian**

Bab ini menjelaskan metode penelitian dan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti, serta populasi, penyusunan instrument.

### **BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bab ini menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan gambaran umum penyesuaian diri dan.

### **BAB V Penutup**

Bab penutup berisikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian