

Penyesuaian Diri Pada Anggota OSIS Kelas XI Terhadap Kegiatan Daring Di Sekolah

Maudina Azzahra¹, Dewi Anggraini*¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

*e-mail: maudina2001@gmail.com , anggraini.psi@fk.unsri.ac.id²

Received: 07.03.2022	Revised: 13.04.2022	Accepted: 20.05.2022	Available online: 31.05.2022
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: Covid-19 has impacted numerous sectors throughout the world, with education being one of them. Numerous students and members of the academic community are being forced to transition from traditional to online education. This activity is designed to assist participants in adjusting to high school students. 22 students from Palembang's OSIS SMAN 18 class XI participated in this activity. Observation, unstructured interviews, and surveys are all used as data collection techniques. The results of data collection that has been carried out can be concluded that there are still some members who find it difficult to adjust the schedule between education and organizations, especially some of them have more than one organization. The intervention used at that time was psychoeducation delivered via a three-session mini-seminar (pre-test, material and Question and Answers, and post-test). The intervention's findings indicated that this activity was deemed sufficient for assisting participants in comprehending their adjustment to online schooling.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Adjustment, Psychoeducation Intervention, and Online School.

Abstrak: COVID-19 telah menyebabkan banyak perubahan di berbagai sektor di dunia. Salah satu sektor yang terkena dampaknya ialah Pendidikan. Banyak murid dan civitas akademik yang harus mengalihkan sistem pendidikan dari tatap muka menjadi berbasis daring. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui cara penyesuaian diri bagi murid SMA. Partisipan dari kegiatan ini adalah Anggota OSIS SMAN 18 Palembang kelas XI yang berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara tak terstruktur, dan survei. Hasil dari pengumpulan data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa masih ada beberapa anggota yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan jadwal antara pendidikan dan organisasi, terlebih beberapa dari mereka memiliki lebih dari satu organisasi. Kemudian, Intervensi yang digunakan ialah Psikoedukasi dalam bentuk mini seminar yang dibagi menjadi tiga sesi (Pre-test, Materi dan Tanya jawab, dan post-test). Hasil yang didapatkan dari intervensi, bahwa kegiatan ini dirasa cukup efektif untuk membantu peserta memahami penyesuaian diri selama sekolah daring.

Kata kunci: Pandemi Covid-19, Penyesuaian Diri, Intervensi Psikoedukasi, dan Sekolah Daring.

1. PENDAHULUAN

Dunia dikejutkan dengan adanya penemuan virus yang berasal dari kota Wuhan, China di bulan Desember 2019. Virus ini dinamakan Corona atau Covid-19. Menurut WHO, penyebaran virus corona dari satu orang ke orang lain melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut yang menyebar ketika seseorang batuk atau menghebuskan nafas yang kemudian jatuh ke benda yang disentuh oleh orang lain. Penemuan virus ini akhirnya berdampak menjadi suatu wabah yang skala penyebarannya berada di seluruh dunia. Salah satu negara yang terkena dampak COVID-19 adalah Indonesia. Penemuan kasus pertama di Indonesia diumumkan langsung oleh Presiden Joko Widodo pada Senin, 2 maret 2020 yang disampaikan pada portal berita Kompas (2020).

Penerapan Lockdown merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh hampir semua negara di dunia untuk memutus rantai penyebaran corona, termasuk negara Indonesia. Sektor di berbagai negara juga terkena dampak penerapan lockdown, seperti sektor ekonomi, pariwisata, manufaktur, transportasi, sosial, pangan. Sektor pendidikan juga menjadi salah satu yang terkena dampaknya. UNESCO menjelaskan, setidaknya tercatat 1,5 milyar anak usia sekolah yang terkena dampak pandemi dari 188 negara termasuk 60 juta anak berasal dari Indonesia, sehingga banyak sekolah yang ditutup demi mencegah penyebaran.

Berdasarkan CNBC Indonesia (2020), Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI pada hari Selasa, 24 Maret 2020 mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020

mengenai kebijakan belajar yang awalnya tatap muka berubah menjadi kegiatan daring atau online. Nadiem Makarim juga menyebutkan belajar dari rumah dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna untuk siswa.

Dewi (2020) menjelaskan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang bermacam-macam disebut pembelajaran online. Keberhasilan suatu model atau media pembelajaran tergantung karakteristik peserta didiknya. Rosali (2020) mengatakan keuntungan penggunaan pembelajaran online adalah pembelajaran bersifat mandiri dan interaktivitas yang tinggi, mampu meningkatkan tingkat ingatan, memberikan lebih banyak pengalaman belajar dengan media teks, audio, video dan animasi yang semuanya digunakan untuk menyampaikan informasi dan juga memberikan kemudahan dalam menyampaikan, memperbarui isi, mengunduh, mengirim email, komentar pada forum diskusi, memakai ruang chat dengan link video conference untuk berkomunikasi langsung. Pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan daring (Riyan, 2019). Penerapan metode baru dalam pembelajaran membuat semua orang yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran ataupun kegiatan ekstrakurikuler harus menyesuaikan diri mereka baik murid maupun guru. Salah satu sekolah yang melakukan kegiatan daring di Sumatera Selatan adalah SMAN 18 Palembang.

Sebelum melaksanakan kegiatan ini terlebih dahulu dilakukan survei awal di SMAN 18 Palembang dengan menanyakan beberapa pertanyaan kepada Pembina dan Ketua OSIS bagaimana tanggapan mereka dalam kegiatan sekolah yang diadakan secara daring. Hasil dari observasi dan wawancara dapat ditarik kesimpulan bahwa masih ada beberapa anggota yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan jadwal antara pendidikan dan organisasi, terlebih beberapa dari mereka memiliki lebih dari satu organisasi. Kemudian, diambil keputusan untuk melaksanakan psikoedukasi terkait penyesuaian diri dari anggota OSIS SMAN 18 Palembang Kelas XI dimana pada saat terjadinya pembelajaran daring mereka juga harus melakukan kegiatan organisasi secara daring. Intervensi ini diambil dikarenakan psikoedukasi dianggap intervensi yang memadai dan efektif diberikan untuk menambah pemahaman individu sehingga diharapkan dapat membantu peserta menyesuaikan diri terhadap kondisi baru. Ada 22 siswa dan siswi kelas XI yang menjadi anggota OSIS. Kemudian, peneliti melakukan observasi, wawancara, survei terhadap Pembina OSIS dan beberapa siswa/siswi anggota OSIS kelas XI.

Data diperkuat dengan hasil data survei yang telah disebarkan pada tanggal 6 sampai 11 Agustus 2022, dimana dari beberapa pertanyaan survei dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka terkadang merasa kesulitan dalam menjalankan sekolah daring yang dimulai dari pagi sampai sore, selain itu mereka mengatakan bahwa terkadang ketika diberikan tugas mereka merasa mendapatkan tugas yang banyak tetapi di lain sisi waktu yang diberikan sedikit, tidak banyak dari mereka juga mengatakan bahwa mereka tidak memiliki group tersendiri untuk belajar bersama. Siswa atau siswi juga mengatakan bahwa mereka terkadang mendapatkan sedikit penjelasan dari guru mengenai materi yang diberikan. Selain itu, dalam kegiatan organisasi terkadang mereka lebih nyaman ketika berorganisasi secara luring dibandingkan dengan daring. Siswa dan siswi kelas XI juga merupakan anggota OSIS yang harus menyesuaikan diri mereka lebih dari teman-temannya.

Scheineder (dalam Samita, 2015) mengatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku dari usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dirinya sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Hurlock (2008) menjelaskan subjek yang mampu menyesuaikan diri pada umum atau

kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut dapat diterima oleh kelompok dan lingkungannya. Penyesuaian diri juga menuntut remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2005).

Kartono (2005) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dihilangkan. Scheineders menyebutkan ada tujuh aspek penyesuaian diri yaitu mengontrol emosi lebih, meminimalkan mekanisme pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap realistis dan objektif. Sofyan S. Willis (2005) mengatakan terdapat tiga penyesuaian diri di sekolah yaitu penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, penyesuaian diri terhadap teman sebaya, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Scheineders, menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor fisiologis yang terdiri dari hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, kesehatan fisik. Kemudian, faktor psikologis terdiri dari pengalaman, belajar, determinasi diri, faktor konflik dan konsep diri. Berdasarkan penjelasan di atas maka kegiatan psikoedukasi. Menurut Lukens & Mc Farlane, dalam Catright (2007), Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi, psikoedukasi disini menekankan pada penyesuaian diri pada anggota OSIS kelas XI di SMAN 18 Palembang selama menjalankan kegiatan daring di sekolah.

2. METODE

Subjek pada kegiatan ini adalah siswa dan siswi anggota OSIS SMAN 18 Palembang. Subjek merupakan siswa dan siswi kelas XI baik IPA, maupun IPS dan telah memiliki pengalaman sekurang-kurangnya satu tahun di organisasi OSIS SMAN 18 Palembang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan angket survei. Observasi dan wawancara dilakukan pada tanggal 14-15 Juli 2021. Sedangkan, Survei dilakukan pada tanggal 6-11 Agustus 2021. Menurut Hadi (Sugiyono, 2016) menjelaskan observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan. Sugiyono (2016) menjelaskan wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengetahui permasalahan yang lebih dalam dari responden dengan jumlah responden yang sedikit. Responden yang digunakan dalam wawancara adalah dua anggota OSIS dan pembimbing OSIS SMAN 18 Palembang. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, serta teknik pengumpulan data selanjutnya adalah dengan metode angket survei, yang terdiri dari pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahapan awal dilakukan persiapan yaitu berkordinasi dengan pembina dan ketua OSIS mengenai mekanisme kegiatan psikoedukasi yang akan dilakukan, diawali dengan kegiatan observasi fenomena (Gambar 1) dengan melihat kejadian yang terjadi pada saat kegiatan daring berlangsung dan diperkuat dengan wawancara (Gambar 2) langsung terhadap siswa dan guru, serta penyebaran angket survey yang dilakukan secara daring melalui *Google Form* hingga kegiatan intervensi dengan

psikoedukasi melalui *google meet* (Gambar 3). Kegiatan dihadiri sebanyak 14 peserta dari 22 peserta yang terdaftar. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berkaitan dengan penyesuaian diri selama sekolah dilaksanakan secara daring dengan judul “Bisakah Aku Menyesuaikan Diri Selama Sekolah Daring?” dengan isi mengenai penjelasan-penjelasan penyesuaian diri dan bagaimana mengatasinya. Adapun kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi sebagai berikut :

Tabel 1. Sesi pelaksanaan kegiatan

No	Sesi	Kegiatan
1	Sesi I (Kelas XI)	Pre-Test
2	Sesi II (Kelas XI)	Materi dan Sesi Tanya Jawab
3	Sesi III (Kelas XI)	Post-Test

Kegiatan ini merupakan kegiatan psikoedukasi dengan mini seminar sebagai media penyampaian materi yang diberikan kepada peserta. Pada Sesi I kegiatan berupa *Pre test* ini dilaksanakan selama kurang lebih 10 menit. *Pre test* dilakukan dengan memberikan angket survey tanya jawab mengenai penyesuaian diri pada anggota OSIS SMAN 18 Palembang selama sekolah daring. Hasil yang didapatkan bahwa para peserta menjawab bahwa mereka kesulitan dalam mengatur waktu kegiatan, merasa malas ketika harus mengerjakan sesuatu dan merasa kesulitan ketika tugas yang diberikan terlalu banyak dan menumpuk. Pada Sesi II dilaksanakan kegiatan pemberian materi mengenai penyesuaian diri yang dilakukan oleh peneliti dengan cara menyampaikan isi presentasi yang telah disediakan dan juga dilakukan sesi tanya jawab yang dibuka umum untuk para peserta untuk menanyakan apa saja yang ingin mereka tanyakan (Gambar 4), pada sesi ini ada peserta yang menanyakan bagaimana cara memotivasi diri hingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi baru ini. Kegiatan ini dilaksanakan selama kurang lebih 30 menit.

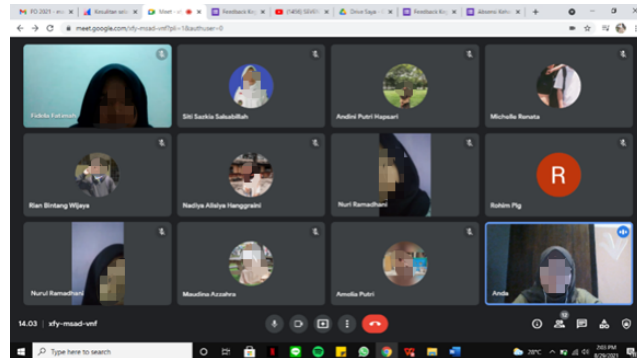
Pada akhir kegiatan yaitu sesi ke III siswa diarahkan untuk mengisi *post-test* yang telah disediakan berisi pertanyaan mengenai apa yang mereka dapatkan dari materi yang telah disampaikan pada kegiatan ini. Sesi ke III ini dilaksanakan kurang lebih 20 menit. Hasil atau Umpan-Balik yang didapatkan dari peserta adalah peserta merasa terbantu dengan diadakannya kegiatan mini seminar ini dan mendapatkan wawasan baru mengenai penyesuaian diri mereka selama bersekolah secara daring.



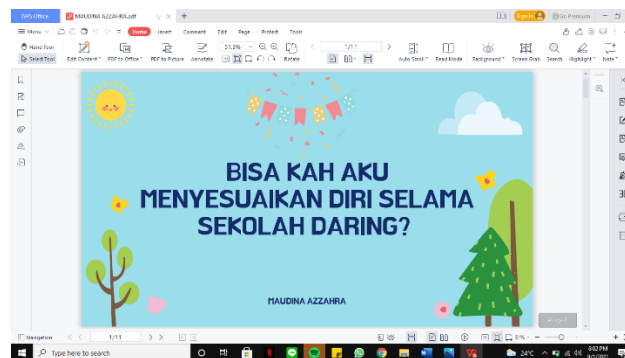
Gambar 1. Suasana Observasi Pertama di Sekolah



Gambar 2. Kegiatan Wawancara bersama salah satu anggota OSIS



Gambar 3. Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 4. Judul Slide Materi

4. KESIMPULAN

Kegiatan Psikoedukasi yang dilaksanakan pada anggota OSIS SMAN 18 Palembang ini dirasa cukup efektif untuk membantu peserta memahami penyesuaian diri selama sekolah daring. Kegiatan ini mencakup penjelasan mengenai penyesuaian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi, bagaimana cara memotivasi diri selama sedang menyesuaikan diri dengan kondisi yang baru, serta bagaimana cara untuk memperlancar penyesuaian diri peserta. *Feedback* yang didapat dari kegiatan ini peserta lebih memahami dan mengetahui bagaimana cara untuk menyesuaikan diri mereka dalam lingkungan atau kondisi yang baru. Adapun saran untuk kegiatan selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala agar lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Psikolog Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Staff dan Guru SMA Negeri 18 Palembang, Bapak H. heru Supeno, S.Pd., M.Si selaku Kepala SMA Negeri 18 Palembang, Ibu Hj. Fahrini, M.Pd, S.Pd. selaku wakil kurikulum SMA Negeri 18 Palembang, Ibu Eka Maryati, S.Pd. selaku Pembina OSIS, dan Anggota OSIS SMA Negeri 18 Palembang yang telah memberi dukungan moral selama kegiatan ini berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Wahyu Aji Fatma. (2020) Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 2 No 1 April 2020.
- Hasan, S. A., Handayani, M. M., & Psych, M. (2014). Hubungan antara dukungan social teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tuna rungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(2), 128-135.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98-104.
- Kristianawati, E., & Djalali, M. A. A. (2014). Hubungan antara kematangan emosi dan percaya diri dengan penyesuaian sosial. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03).
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165-175.
- Nurfuad, A. (2013). MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP LINGKUNGAN SEKOLAH MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIIIB. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(1).
- Raudhoh, S. (2013). Psikoedukasi: intervensi, rehabilitasi dan Prevensi. *Universitas Padjajaran Bandung*.
- Rokhmatica, L. (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).
- Sagita, D. D., Erlamsyah, E., & Syahniar, S. (2013). Hubungan antara perlakuan orang tua dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Penerbit. Alfabeta Bandung.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Pustaka Belajar Yogyakarta.
- Bestari, Novina Putri. 2020. *Pertama Dalam Sejarah, Sekolah Tutup Beralih ke Online*. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20201231175605-37-212819/2020-pertama-dalam-sejarah-sekolah-tutup-beralih-ke-online>, di akses pada 20 Januari 2022 pukul 11.00
- Dzulfaroh, Ahmad Naufal. 2020. *Daftar Wilayah di Indonesia yang Terapkan "Local Lockdown"*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/29/083900665/daftar-wilayah-di-indonesia-yang-terapkan-local-lockdown?page=all>, di akses pada 20 Januari 2022 pukul 10.25
- Ihsanuddin. 2020. *Fakta Lengkap kasus Pertama Virus Corona di Indonesia*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>, di akses pada 20 Januari 2022 pukul 10.00.
- Rizal, Jawahir Gustav. 2020. *Pandemi COVID-19, Apa Saja Dampak Pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia?*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia?page=all>, di akses pada 19 Januari 2022 pukul 19.00
- Suharwoto, Dr. Gogot. 2020. *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan*. <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/>, diakses pada 19 Januari 2020 pukul 15.45
- Widyananda, Rakha Fahreza. 2020. *Dampak Corona, ini 6 Sektor yang Paling terpengaruh Jika Terjadi Lockdown*. <https://www.merdeka.com/jatim/dampak-corona-ini-6-sektor-yang-paling-terdampak-jika-terjadi-lockdown-klm.html>, di akses pada 19 Januari 2022 pukul 19.20