

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Menurut schneiders penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).¹

Schneiders mengatakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut itu tinggal dengan tuntutan yang ada di dalam dirinya. ²Menurut Calhoun bahwa penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang berkelanjutan dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri setiap individu

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005) h.189

² Schneir. *Penyesuaian Pribadi dan Kesehatan Mental*. New York: Holt, Rinehart dan Winston, 1964

mengenai tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan terhadap orang lain dan dengan lingkungan sekitar.³

Mappiare mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar dapat diterima suatu kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompok tersebut.⁴ Begitupun menurut Haber dan Runyon menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya.⁵

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.⁶

Penyesuaian diri adalah suatu konstruksi atau bangunan ilmu psikologi yang memiliki arti luas dan kompleks serta biasanya melibatkan segala bentuk reaksi individu pada tuntutan dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu sendiri. Dengan arti lain, masalah penyesuaian diri

³ Calhoun, J. F. *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press, 1990

⁴ Mappiare. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional. 1982. h 72

⁵ Haber dan Runyon R. *Psikologi Penyesuaian*. Homewood IL: Dorsey. Presa, 1984

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara), h. 24

terkait dengan aspek yang menyangkut kepribadian individu dalam berinteraksi dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.⁷

Penyesuaian diri dalam Islam adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya.⁸

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh seseorang individu di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Dalam upaya pencapaian harmonisasi hubungan antara tuntutan diri dan lingkungan ini akan muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dan individu didorong untuk meneliti kemungkinan perilaku yang berbeda guna membebaskan diri dari ketegangan yang dialaminya. Berikut akan diuraikan mengenai penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial:

⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h.191

⁸ Al-Karimah, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Harga Diri Dengan Subjective Well Being*. 2015. Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian diri pribadi merupakan suatu proses yang mengacu ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dari motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Penyesuaian dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai berikut:

1. Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
2. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai koformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip dan lain-lain.⁹

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat

⁹ Soesilo W. Psikologi Perkembangan. Surabaya. Usaha Nasional. 1980

adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan.¹⁰

Schneiders menyatakan individu (siswa) dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri pribadi apabila kesedihan, kekecewaan atau keputusan itu berkembang dan mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologik dan psikologiknya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dengan jalan yang baik. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki penyesuaian diri pribadi yang berhasil apabila individu dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai gangguan psikologis, frustrasi dan konflik.¹¹

Ciri-ciri individu yang penyesuaian pribadinya baik menurut Schneiders antara lain: adaptasi, usaha mempertahankan diri secara fisik, usaha penguasaan (*mastery*), kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan emosi, kebiasaan menjadi terkendali dan terarah, motivasi tinggi dan sikap terhadap realitas.

Menurut Gunarsa ciri-ciri individu dengan penyesuaian diri yang rendah rendah cenderung menarik diri dari lingkungan, sulit bergaul, memiliki sedikit teman, merasa rendah diri. Kondisi tersebut menyebabkan

¹⁰ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006), h.35

¹¹ Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

individu melupakan tanggungjawab sebagai pelajar, sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Individu yang penyesuaian dirinya rendah juga mengalami perasaan tertekan, merasa dikucilkan dari pergaulan serta merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosialnya.¹²

Jadi dapat disimpulkan penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, dalam suatu lingkungan. Hal itu ditandai dengan adanya usaha untuk mempertahankan diri, baik secara fisik maupun secara emosi. Kemudian kebiasaan individu dalam lingkungan tersebut dapat dikendalikan dan diarahkan, sehingga individu memiliki motivasi yang tinggi terhadap realitas.

b. Penyesuaian sosial

Setiap seorang individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka harus patuhi, demi untuk mencapai penyesuaian bagi persoalan-persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bidang ilmu sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial.¹³

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas

¹² Gunarsa, S. D. Psikologi Sosial. Bandung : Eresco. 2006

¹³ *Ibid.*, h.35

secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.¹⁴

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.¹⁵

Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses

¹⁴ Kusdiarti, *Upaya meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran*, skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2010, h. 20-21

¹⁵ *Ibid*, h.22

penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (*super ego*), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.¹⁶

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa aspek penyesuaian diri meliputi beberapa hal yakni kontrol terhadap emosi, pertahanan diri, frustrasi, pertimbangan rasional, kemampuan untuk belajar, dan sikap realistik serta objektif.

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri sosial meliputi aspek sebagai berikut :

- a. Pengakuan (*Recognition*) Pengakuan adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini menurut Schneiders individu harus mampu menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari terjadinya konflik sosial.
- b. Partisipasi (*Participation*) Partisipasi adalah melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan. Individu yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk.

¹⁶ *Ibid*, h.23

- c. *Persetujuan Sosial (Social Approval)* Persetujuan Sosial adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah.
- d. *Altruisme (Altruism)* Altruisme adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Individu harus mengembangkan rasa saling membantu dan mementingkan orang lain yang merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik.
- e. *Kesesuaian (Conformity)* Kesesuaian adalah menghormati dan menaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu harus memiliki kesadaran penuh untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial adalah hubungan yang terjalin antara individu satu dengan individu lainnya dalam suatu masyarakat. Selain itu individu tersebut juga mampu dan memiliki kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan yang ada.

3. Karakteristik Penyesuaian Diri

Tidak semua individu berhasil dalam menyesuaikan diri dan banyak rintangannya, baik dari dalam maupun dari luar. Beberapa individu ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula

yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut kategori penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif:

a. Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
- 2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
- 4) Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

5) Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.

6) Bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.¹⁷

b. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain:

- a) Rasionalisasi, yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal.
- b) Represi, yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan.

¹⁷ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 67

- c) Proyeksi, yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang tidak dapat diterima.

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya.

Reaksi yang muncul antara lain:

- a) Tidak Senang membantu orang lain
 - b) Menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
 - c) Menunjukkan sikap merusak
 - d) Keras kepala
 - e) Balas dendam
 - f) Marah secara sadis
- ## 3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:

- a) Banyak tidur
- b) Minum-minuman keras
- c) Pecandu ganja dan narkoba
- d) Egresi atau kembali pada tingkat perkembangan yang lain.¹⁸

¹⁸ *Ibid*, h.68

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tidak semua individu berhasil dalam menyesuaikan diri dan banyak rintangannya, beberapa individu ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif seperti tidak menunjukkan ketegangan emosi, frustrasi dan memiliki pertimbangan namun ada pula yang melakukan penyesuaian diri yang salah seperti agresif dan melarikan diri.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri (khusus remaja) adalah sebagai berikut :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Hereditas dan kondisi fisik, dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik.
- 2) Sistem utama tubuh, termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis

agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri.

- 3) Kesehatan fisik, penyesuaian diri seorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri. Sebaliknya kondisi fisik yang tidak sehat dapat mengakibatkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, atau bahkan menyalahkan diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses penyesuaian diri.¹⁹

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik sejenis lainnya.

¹⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara), h.89-90

- 2) Pengaturan diri (*self regulation*), pengaturan diri sama pentingnya dengan penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
- 3) Relisasi diri (*self relization*), proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi lain dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa.
- 4) Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya atau intelegensinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.²⁰

c. Proses belajar (*Education*)

²⁰ *Ibid*, h. 91-92

Unsur-unsur penting dalam proses belajar atau pendidikan yang mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain:

- 1) Belajar, kemauan belajar merupakan unsur terpenting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar.
- 2) Pengalaman, ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) dan pengalaman traumatic (*traumatic experinces*). Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai suatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulangnya kembali. Adapun pengalaman trauma adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang lagi.
- 3) Latihan. Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan ketrampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

- 4) Deteminasi diri, berkaiatan erat dengan penyesuaian diri adalah sesungguhnya individu itu sendiri melakukan proses penyesuaian diri.²¹

d. Lingkungan

Faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri itu meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

1) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu.

2) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah menjadi kondisi yang memungkinkan untuk berkembangnya atau terhambatnya proses berkembangnya penyesuaian diri. Pada umumnya sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai sikap dan moral peserta didik.

3) Lingkungan masyarakat

Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada

²¹ *Ibid*, h. 93

dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.²²

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya yakni kondisi fisik, kepribadian meliputi kemauan, pengaturan diri, relisasi diri, proses belajar meliputi pengalaman, latihan serta lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

B. Kuliah Online

1. Pengertian Kuliah Online

Kuliah *online* pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar.²³

Kuliah *online* merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang massif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara massif dengan peserta yang tidak terbatas. Pembelajaran daring dapat saja diselenggarakan dan diikuti secara gratis maupun berbayar.²⁴

²² Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), h. 56

²³ Muhammad Darwis Dasopang, Belajar Dan Pembelajaran, *Jurnal kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, Vol, 03, No, 02, di akses 10 Juli 2020,

²⁴ Yusuf Bilfaqih dan M. Nur Qomarudin, *Esensipengembangan Pembelajaran Daring* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2015), h. 1

Pembelajaran online atau disebut juga *e-learning* merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *e* yang merupakan singkatan dari elektronik dan *learning* yang berarti belajar. Jadi *e-learning* merupakan belajar dengan menggunakan bantuan alat elektronik.²⁵ Hamdani mengartikan *e-learning* sebagai pembelajaran jarak jauh yang dilakukan melalui komputer masing-masing yang dapat diakses di internet. Hamdani mengutip *e-learning* menurut Hartley bahwa *e-learning* adalah proses belajar mengajar yang menggunakan internet, intranet, atau media jaringan komputer lainnya untuk menyampaikan bahan ajar kepada siswa.²⁶

Menurut Thorne pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi multimedia, kelas virtual, CD ROM, streaming video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks online animasi, dan video streaming online. Selain materi, latihan dan pembelajaran remedial juga disediakan dalam bentuk daring, baik materi pembelajaran, pelatihan, maupun materi pembelajaran remedial ketiganya disajikan melalui sarana medsos, ada dua jenis medsos yang dipilih, yaitu, WAG (group whatsapp) dan youtube.²⁷

Salah satu metode *e-learning* yang digunakan di Indonesia ialah daring. Dalam Surat Edaran Rektor UIN Imam Bonjol Padang No B. 965/Un.13/R/B.IV/PP.00.9/07/2020, dijelaskan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang diselenggarakan secara mandiri dan

²⁵ Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h, 112-113

²⁶ *Ibid.*, h. 114-116.

²⁷ Eko Kuranto, Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi, *Journal Indonesia Language Education And Literature*, Vol 03,.No 01, di akses 18 Juli 2020

terbimbing melalui media pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi.²⁸

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kuliah *online* merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan internet yang dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan mengintegrasikan semua komponen mahasiswa, dosen dan sumber daya lain yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja dengan kualitas yang terjamin dan unggul.

2. Karakteristik Kuliah *Online*

Adapun beberapa karakteristik pembelajaran daring ataupun e-learning ini antara lain adalah :

- a. Memanfaatkan teknologi elektronik, sehingga dapat memperoleh informasi dan melakukan komunikasi dengan mudah dan cepat, baik dengan dosen dengan mahasiswa, atau antar mahasiswa.
- b. Memanfaatkan media computer, seperti jaringan computer (*computer networks*) atau media digital (*digital media*).
- c. Menggunakan materi pembelajaran untuk pembelajaran secara mandiri (*self learning materials*)
- d. Materi pembelajaran dapat disimpan di computer, *gadget* atau pad media lainnya sehingga dapat diakses oleh dosen dan mahasiswa kapan saja dan dimana saja bila yang bersangkutan memerlukannya.

²⁸ Rektor UIN Imam Bonjol Padang, Surat Edaran No B. 965/Un.13/R/B.IV/PP.00.9/07/2020 Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal Tahun Akademik 2020/2021 di Lingkungan UIN Imam Bonjol Padang

- e. Untuk mengetahui hasil kemajuan belajar, administrasi dosen serta untuk memperoleh informasi yang banyak dari berbagai sumber melalui pemanfaatan computer dan *gadget*.

Karakteristik pembelajaran daring menurut Khoe Yao Tung, antara lain:

- a. Materi ajaran disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia.
- b. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti *video conferencing, chats rooms, atau discussion forums*.
- c. Digunakan untuk belajar pada waktu tempat maya,
- d. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM, untuk meningkatkan komunikasi belajar.
- e. Materi ajar relatif mudah diperbaharui
- f. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator.
- g. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal.
- h. Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet.²⁹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa karakteristik pembelajaran *online* yaitu dengan memanfaatkan teknologi elektronik, media computer, untuk mengetahui hasil kemajuan belajar, dan materi ajaran disajikan dalam bentuk teks serta komunikasi dilakukan secara serentak di internet.

²⁹ Eko Kurwanto, *Op Cit.*, h, 154

3. Proses Kuliah Online

Proses pembelajaran tidak lagi berfokus secara tatap muka, pembelajaran daring yang di pakai dosen dalam berkomunikasi dan pemberian materi pembelajran dalam banyak aplikasi, kepuasan mahasiswa dalam menerima pembelajaran juga bervariasi, tingkat kepuasan penerimaan mahasiswa terhadap proses pembelajran di pengaruhi oleh factor pendung dan faktor kendala atas proses pembelajran tesebut, yang dilakukan degan *whatsapp group*, *google clas room*.

Sasaran proses pembelajaran adalah siswa belajar maka dalam pelaksanaannya menggunakan jaringan internet tanpa harus bertatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa, pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran merupakan kegiatan wajib yang dilaksanakan dosen pada era digitalisasi saat ini, pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk pendidikan dapat dilaksanakan dalam berbagai bentuk sesuai dengan fungsinya dalam pendidikan.³⁰

Dalam proses pembelajaran daring ada lima aspek yang dapat mempengaruhi satu sama lain sehingga tidak aspek yang dapat dihilangkan untuk menjalankan proses pembelajaran daring antara lain sebagai berikut:

a. Perancangan pembelajaran

Perancangan pembelajaran diwujudkan dalam bentuk peta program, garis besar pembelajaran, silabus atau rencana pembelajaran, materi pembelajaran, serta aturan pengelolaan pembelajaran. Dalam

³⁰Ahcmad Jayul, dkk. Model Pembelajaran Daring Sebgai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Di Tengan Pandemi Covid-19, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol 06. No 02. Di Akses 18 Juli 2020

konteks pendidikan jarak jauh terutama pembelajaran daring Indonesia terbuka dan terpadu, perancangan pembelajaran merupakan langkah yang paling penting. Perancangan pembelajaran harus dilakukan secara komprehensif dan tuntas jauh sebelum proses pembelajaran dimulai, adapun prinsip perancangan pembelajaran sebagai berikut :³¹

- 1) Berlandaskan pada paradigma pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa.
- 2) Berlandaskan pada filosofi pembelajaran tuntas.
- 3) Berorientasi pada kemandirian, otonomi, keaktifan, kreativitas dan inovasi mahasiswa.
- 4) Proses pembelajaran sebagai interaksi antara mahasiswa dengan materi atau bahan ajar, media, waktu dan strategi pembelajaran.

b. Kegiatan pembelajaran

Kegiatan pembelajaran daring Indonesia terbuka dan terpadu dirancang dengan beberapa indikator sebagai berikut ;

- 1) Dirancang berfokus pada mahasiswa belajar dan kemandirian mahasiswa bukan dosen mengajar.
- 2) Dirancang untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman yang membantu mahasiswa mencapai capaian pembelajaran yang ditetapkan.

³¹ Intan Ahmad, *Panduan Penjaminan Mutu Proses Pembelajaran Daring PDITT*, (Jakarta : Kementrian Riset, 2016), h. 16-18

- 3) Dirancang untuk pemfasilitasi interaksi bermakna antara mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan dosen dan mahasiswa dengan materi pembelajaran.
- 4) Materi pembelajaran disusun secara berurutan dan tersruktur sehingga memungkinkan mahasiswa untuk mencapai capaian pembelajaran secara bertahap sesuai dengan gaya dan kecepatan belajar mahasiswa.
- 5) Dalam memilih sumber belajar, dosen perlu memperhatikan isu hak cipta dan penerapan hukum dan atauran terkait.
- 6) Dosen harus melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan pembelajaran serta melakukan penjaminan mutu pembelajaran.

c. Strategi pengantar/penyampaian

Strategi pengantar atau penyampaian merupakan komponen yang amat penting dalam konteks pembelajaran daring indonesia terbuka dan terpadu. Berikut beberapa strategi pengantar dan penyampaian.

- 1) Pengantar pembelajaran dilakukan menggunakan beragam media dan teknologi secara terpadu maupun terpisah untuk mencapai capaian pembelajaran.
- 2) Proses pembelajaran harus merefleksikan landasan filosofi pembelajaran daring terbuka dan terpadu dan paradigma pendidikan abad 21.

- 3) Pengantaran pembelajaran memfasilitasi mahasiswa untuk belajar aktif dan dosen berperan sebagai fasilitator.
- 4) Mahasiswa memiliki kesempatan memilih beragam sumber belajar dalam beragam format media dan teknologi yang disediakan sesuai dengan prinsipnya.
- 5) Pengantaran pembelajaran menggunakan beragam media dan teknologi yang memfasilitasi tumbuhnya kolaborasi antar mahasiswa maupun perkembangan individu mahasiswa.
- 6) Komunikasi antar mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan dosen dilakukan dengan menggunakan beragam media dan teknologi komunikasi yang tersedia berdasarkan etika komunikasi keilmuan.
- 7) Strategi pengantaran harus memungkinkan mahasiswa untuk berlatih dan menguasai keterampilan yang diperlukan dan berdiskusi secara maya.
- 8) Semua pihak (mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan) yang berpartisipasi dalam pembelajaran daring Indonesia harus memiliki akses terhadap tutorial maya dan bantuan belajar maya.
- 9) Pengantaran dilakukan secara sinkronus dan asinkronus dengan memanfaatkan beragam fitur teknologi informasi dan komunikasi dan melibatkan semua mahasiswa.
- 10) Umpan balik harus tersedia sebagai salah satu figur dalam strategi pengantaran.

- 11) Dosen perlu mengatur strategi untuk mengorganisasikan pembelajaran secara sistematis bertahap dan terjadwal sehingga memfasilitasi proses belajar.
- 12) Dengan menggunakan strategi pengantaran, dosen dapat memantau proses belajar mahasiswa.
- 13) Evaluasi proses belajar sesuai dengan pembelajaran daring Indonesia terbuka dan terpadu dan pencapaian capaian pembelajaran.

d. Media dan teknologi pembelajaran

- 1) Media dan teknologi pembelajaran harus menyajikan informasi yang mendukung proses pembelajaran.
- 2) Media yang digunakan sesuai dengan karakteristik materi yang disajikan.
- 3) Teknologi pembelajaran multimedia digunakan sesuai dengan capaian pembelajaran.

e. Layanan bantuan belajar

- 1) Layanan informasi akademik, administrasi akademik, serta bantuan teknis teknologi informasi dan komunikasi harus dapat diperoleh dimana saja, kapan saja, oleh mahasiswa mana saja (tidak menghambat proses belajar mahasiswa).
- 2) Untuk belajar jarak jauh mahasiswa harus memiliki keterampilan belajar jarak jauh dan belajar mandiri.

- 3) Tersedianya layanan konseling, penasehat akademik dan karir secara jarak jauh maupun tatap muka.
- 4) Mahasiswa memiliki akses terhadap beragam sumber belajar dalam beragam bentuk perpustakaan.
- 5) Mahasiswa harus dapat informasi tentang kemajuan dan keberhasilan belajarnya dan tersedia wadah pengaduan mahasiswa.³²

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami proses pembelajaran daring terdiri dari lima aspek yang saling berkaitan antara satu sama lainnya diantaranya perancangan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, strategi pengantaran/penyampaian, media dan teknologi pembelajaran serta layanan bantuan belajar. Keberhasilan dalam prestasi belajar dilihat dari proses pembelajaran daring yang diikuti sesuai dengan prosedur yang ada.

4. Kelebihan dan Kekurangan Kuliah Online

Pembelajaran daring juga memiliki kelebihan dan kekurangan yakni sebagai berikut:

a. Kelebihan Pembelajaran Daring

Adapun kelebihan pembelajaran daring yaitu sebagai berikut:

- 1) Menghemat waktu proses belajar mengajar.
- 2) Mengurangi biaya perjalanan.
- 3) Menghemat biaya infrastruktur, peralatan, dan buku.

³² *Ibid.*, h. 16

- 4) Menjangkau wilayah geografis yang lebih luas.
- 5) Melatih siswa lebih mandiri dalam mendapatkan ilmu pengetahuan.³³

Sedangkan Sumantri menyebutkan kelebihan pembelajaran daring yaitu sebagai berikut:

- 1) Guru bisa menyajikan gambar dalam proses belajar mengajar sehingga dapat meningkatkan daya ingat siswa.
- 2) Sistem pembelajaran yang lebih interaktif dan inovatif.
- 3) Materi yang bersifat abstrak dapat divisualisasikan.
- 4) Pembelajaran dapat disajikan dalam bentuk teks, gambar, musik, audio, video, atau animasi gambar yang dapat menarik minat siswa.
- 5) Menampilkan objek yang terlalu besar atau yang tidak dapat dilihat secara langsung.³⁴

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pembelajaran daring yaitu dapat mengefektifkan dan mengefisienkan proses perkuliahan.

b. Kekurangan Pembelajaran Daring

Adapun kekurangan pembelajaran daring menurut Sumatri adalah:

- 1) Guru yang kurang mampu dalam bidang teknologi akan kesulitan dalam menggunakan *e-learning*.
- 2) Memerlukan biaya yang relatif besar.
- 3) Terjadi beberapa hambatan dalam proses pembelajaran daring seperti, kurang menguasai cara mengoperasikan *e-learning*.³⁵

³³ Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung : Pustaka Setia, 2010), h,115

³⁴ Mohamad Syarif Sumantri, *Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2015) h,

Rusman mengutip pendapat Bullen dan Beam terkait dengan kekurangan pembelajaran daring. Adapun kekurangan dari pembelajaran daring itu, yaitu:

- 1) Kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa atau bahkan antarmahasiswa yang memungkinkan terhambatnya terbentuk values dalam proses pembelajaran.
- 2) Proses pembelajaran cenderung ke arah pelatihan daripada pendidikan.
- 3) Dosen dituntut mampu menguasai teknologi komunikasi.
- 4) Mahasiswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi, cenderung gagal dalam perkuliahan.
- 5) Akses internet yang tidak merata.³⁵

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pembelajaran daring juga memiliki kekurangan yaitu pembelajaran daring membutuhkan biaya yang relatif banyak dan kurang efektif apabila mahasiswa berada di daerah yang akses internetnya sulit, serta bagi mahasiswa atau dosen yang memiliki kemampuan menguasai teknologi komunikasi yang rendah akan kesulitan dalam proses pembelajaran daring.

³⁵ *Ibid.*, h. 150

³⁶ Rusman, *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi Mengembangkan Profesionalitas Guru*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h. 293.

C. Bidang Pengembangan Bimbingan belajar

1. Pengertian Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar sebagaimana diungkapkan oleh Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani bahwa bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan penyesuaian, dan memecahkan masalah-masalah pendidikan dan pengajaran atau belajar yang dihadapinya. Artinya, bimbingan belajar adalah upaya guru pembimbing membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan belajar saat proses belajar mengajar berlangsung.³⁷

Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.³⁸

Dari beberapa pengertian layanan bimbingan belajar yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan

³⁷ Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h 108

³⁸ Dewa ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000) hal.46

belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi

2. Tujuan Bimbingan Belajar

Djumhur dan Mohammad Surya menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan belajar ialah membantu siswa agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar. Dengan bimbingan ini diharapkan setiap siswa dapat belajar dengan sebaik mungkin. Sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya.³⁹

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan tujuan dari bimbingan belajar adalah:⁴⁰

- a. Agar siswa memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
- b. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- c. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- d. Memiliki keterampilan menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan

³⁹ Djumhur dan Muhammad Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV Ilmu, 1978), h. 35

⁴⁰ Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, A. Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

diri dalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.

- e. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.

Berdasarkan diri tujuan-tujuan bimbingan belajar yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan belajar adalah membantu siswa mencapai keberhasilan belajar dan mengembangkan semua potensi siswa secara optimal dengan cara memberikan motivasi untuk belajar sepanjang hayat melalui kebiasaan kegiatan belajar yang positif dan efektif sesuai dengan kemampuan, minat, dan kesempatan yang ada untuk mencapai tujuan dari perencanaan pendidikan dengan kesiapan mental agar siswa mampu mandiri dalam belajar.

3. Bentuk Bimbingan Belajar

Bentuk layanan bimbingan belajar yang diberikan kepada siswa adalah layanan bimbingan yang disesuaikan dengan masalah belajar yang dihadapi oleh siswa. Dengan melihat spesifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa, maka guru pembimbing dapat merumuskan program layanan bimbingan belajar kepada siswa.

Menurut Tohirin beberapa bentuk layanan bimbingan belajar yang dapat diberikan kepada siswa adalah sebagai berikut :⁴¹

⁴¹ Tohirin, *Ibid*,

- a. Orientasi kepada siswa, khususnya siswa baru tentang tujuan sekolah, isi kurikulum pembelajaran, struktur organisasi sekolah, cara-cara belajar yang tepat, dan penyesuaian diri dengan corak pendidikan di sekolah.
- b. Penysadaran kembali secara berkala tentang cara belajar yang tepat selama mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di rumah baik secara individual maupun kelompok.
- c. Bantuan dalam memilih jurusan atau program studi yang sesuai, memilih kegiatan-kegiatan non-akademik yang menunjang usaha belajar dan memilih program studi lanjutan untuk tingkat pendidikan yang lebih tinggi, bantuan ini juga mencakup layanan informasi tentang program studi yang tersedia pada jenjang pendidikan tertentu.
- d. Layanan pengumpulan data yang berkenaan dengan kemampuan intelektual, bakat khusus, arah minat, cita-cita hidup terhadap program studi atau jurusan tertentu, dan sebagainya.
- e. Bantuan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar seperti kurang mampu menyusun dan mentaati jadwal belajar di rumah, kurang siap dalam menghadapi ujian, kurang dapat berkonsentrasi, kurang dapat menguasai cara belajar yang tepat diberbagai mata pelajaran, menghadapi keadaan di rumah yang mempersulit cara belajar secara rutin, dan lain sebagainya.
- f. Bantuan dalam hal membentuk kelompok-kelompok belajar dan mengatur kegiatan-kegiatan belajar kelompok supaya berjalan secara efektif dan efesien.

4. Konsep Bimbingan dalam Pengembangan Belajar

Dalam kegiatan pendidikan, guru memegang peranan yang sangat penting dalam mengembangkan kecakapan dan kepribadian siswa. Melalui pendidikan, siswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan program akademik, tuntutan sosial dan tuntutan psikologis di lembaga pendidikan tempat ia mengembangkan dirinya. Dalam lembaga pendidikan, guru berupaya menstimulasi siswa agar potensinya berkembang seoptimal mungkin.

Menurut Abin Syamsuddin Makmun, seorang guru ideal dapat bertugas dan berperan antara lain sebagai: (1) konservator (pemelihara) sistem nilai; (2) transmittor (penerus) sistem nilai tersebut pada sasaran didik; (3) transformator (penerjemah) sistem nilai tersebut melalui penjelmaan dalam pribadi dan perilakunya. Peran-peran tersebut diwujudkan melalui proses edukatif yang dapat dipertanggungjawabkan, baik secara formal (kepada pihak yang mengangkat dan menugaskannya) maupun secara moral (kepada sasaran didik, serta Tuhan yang Maha Pencipta). Keberhasilan guru mendidik siswanya banyak ditentukan oleh kemampuan guru itu sendiri dalam mengembangkan interaksi edukatif yang kondusif dan berorientasi pada dinamika sosial budaya serta tantangan masa depan sebagai perwujudan dari kompetensi profesional yang dimilikinya.⁴²

⁴² Abin Syamsudin Makmun. *Psikologi kependidikan : perangkat sistem pengajaran modul*, Bandung: Remaja Resdakarya. 2007

Kegiatan belajar selalu diarahkan kepada tercapainya tujuan yang diharapkan, sebagaimana dikemukakan oleh Benyamin Bloom hasil belajar tercermin dalam perubahan tingkah laku yang meliputi aspek⁴³:

1. Kognitif
2. Afektif
3. Psikomotor

Sedangkan menurut Burton tingkah laku yang diperoleh melalui belajar adalah ⁴⁴:

1. Kecakapan
2. Keterampilan
3. Prinsip-prinsip atau generalisasi
4. Keterampilan mental
5. Sikap-sikap dan respon emosional
6. Fakta-fakta dan pengetahuan

Belajar yang efektif akan dipengaruhi oleh adanya : (1) motivasi, (2) perhatian, (3) usaha, dan (4) evaluasi dan pemantapan hasil. Faktor yang mempengaruhi belajar dapat juga dikemukakan sebagai berikut:

1. faktor internal yang meliputi intelegensi, bakat, sikap, kepribadian, kesehatan, motivasi, jenis kelamin, minat, dsb.,
2. faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan sekolah, lingkungan alam dan lingkungan sosial budaya.

⁴³ Benjamin Bloom S, dll. *Taksonomi Tujuan Pendidikan: The Klasifikasi Tujuan Pendidikan*, Buku Pegangan I Domain Kognitif. 1956

⁴⁴Burton, W.H. 1952. *Pedoman Kegiatan Belajar*. New York: Applenton Cebtury-Croffts

D. Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu sebagai bahan rujukan dalam kajian yang berkaitan dengan Penyesuaian diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam Kuliah Online di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Dalam skripsi yang di tulis oleh Dewi Candrawati yang menggunakan metode penelitian pengambilan data dengan teknik purposive sampling terkait “Persepsi Terhadap Pola Asuh Demokratis Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa”, hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi pola asuh demokratis dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, ada hubungan positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, ada hubungan positif antara persepsi pola asuh demokratis konsep diri dengan penyesuaian diri secara bersama-sama dengan penyesuaian diri pada mahasiswa mahasiswa kabupaten Malinau Jurusan Keperawatan, Kesehatan Lingkungan, Gizi, Keperawatan Gigi, Analisis Kesehatan, di Poltek KEMENKES Yogyakarta (Candrawati, 2019: 99).

Penelitian yang dilakukan oleh Mataputun dengan judul “Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja”. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif desain korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri yang baik. Hasil pembuktian menunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri remaja dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,849, berada pada kategori sangat kuat. Dari penelitian diketahui bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal, maka semakin baik pula penyesuaian diri remaja, begitu pula sebaliknya (Mataputun, 2020).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Kustanti tentang “Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $(r_{xy}) = -0,643$ dengan $P=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat hubungan negatif antara variabel gelar budaya dengan penyesuaian diri. Gelar budaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,4% terhadap penyesuaian diri pada penelitian ini (Siregar dan Kustanti, 2018: 48).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Maimunah tentang “Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ ($41,551 > 3,12$) dan nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$. Kontribusi pengaruh dukungan sosial dan diri sendiri). Efikasi terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I menjadi 0,526; (2) terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan koefisien beta (β) =

0,276, dan nilai $t > t_{\text{tabel}}$ ($3,042 > 1,992$) dan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$); (3) terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa SMP tingkat I dengan koefisien beta (β) = 0,551, dan nilai $t > t_{\text{tabel}}$ ($6,082 > 1,992$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Dari berbagai penelitian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa penyesuaian diri dapat berubah-ubah bila dipengaruhi oleh berbagai aspek. Sedangkan penelitian yang akan penulis teliti disini adalah untuk melihat Penyesuaian diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam Kuliah Online di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

