

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI ERA *NEW
NORMAL* DI SMAN 8 PADANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
BUNGA TRI AMANDA
NIM. 18006173

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

*Hubungan Psychological Well-Being dengan Penyesuaian Diri Siswa di Era
New Normal di SMAN 8 Padang*

Nama : Bunga Tri Amanda
NIM/BP : 18006173/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 25 November 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001


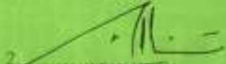

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Psychological Well-Being* dengan
Penyesuaian Diri Siswa di Era *New Normal* di
SMAN 8 Padang
Nama : Bunga Tri Amanda
NIM : 18006173
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 25 November 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Firman, MS., Kons.	
2. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	
3. Anggota	: Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Bunga Tri Amanda

NIM/BP : 18006173/2018

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian
Diri Siswa di Era *New Normal* di SMAN 8 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 25 November 2022

Saya yang menyatakan,



Bunga Tri Amanda
NIM. 18006173

ABSTRAK

Bunga Tri Amanda. 2022. “Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian Diri Siswa di Era *New Normal* di SMAN 8 Padang”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena adanya siswa yang mengalami masalah *psychological well-being* di era *new normal*. Hal tersebut ditandai dengan kurangnya kemampuan penyesuaian diri siswa belajar di era *new normal* seperti, siswa merasa takut terhadap keadaan di era *new normal* dan khawatir akan terpapar dengan virus *covid-19* di sekolah, siswa yang sulit menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru di era *new normal*, aktivitas yang terbatas serta harus menjaga jarak, merasa tersaingi dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal, serta merasa kecewa terhadap lingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi dari penelitian ini berjumlah 970 orang siswa dan sampel sebanyak 283 orang siswa dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu instrumen angket skala *likert*. Data analisis menggunakan statistik deskriptif menggunakan rumus *product moment correlations* dengan bantuan program *SPSS versi 2,00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *Psychological Well-Being* siswa SMAN 8 Padang pada tingkat bervariasi, sebagian besar ada pada kategori tinggi dengan persentase 85,2%. (2) Penyesuaian diri siswa di era *new normal* di SMAN 8 Padang berada pada tingkat bervariasi sebagian besar ada pada kategori tinggi dengan persentase 92,9%. (3) Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian Diri siswa di Era *New Normal* di SMAN 8 Padang dengan nilai *r* hitung sebesar 0,344 dengan taraf signifikan 0,000.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, *Psychological Well-Being*, Era *New Normal*

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul “Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian Diri Siswa Belajar di Era *New Normal* di SMAN 8 Padang”. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Firman, MS., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal Sano, M. Pd., Kons., sebagai Kontributor I, dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S. Pd., M.Pd. sebagai kontributor II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen sebagai staf pengajar yang telah memberikan banyak ilmu kepada peneliti selama kuliah di Universitas Negeri Padang.
4. Kedua orang tua peneliti yakni Ibunda Gusni Dewita dan Ayahanda Syahrial Gucci (Alm) seterusnya seluruh anggota keluarga yang selalu memberi semangat dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada peneliti.
5. Rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung demi terselesaikannya skripsi ini.

6. Seluruh Guru dan siswa SMAN 8 Padang yang dengan senang hati dan sukarela selalu membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk semua yang telah mendoakan hal-hal yang baik buat peneliti semoga doa yang kalian lantunkan kembali kepada kita semua.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis dibalas pahala oleh Allah SWT. Penulis menyadari dalam skripsi ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya penulis serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, Maret 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Asumsi Penelitian.....	12
G. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Penyesuaian Diri.....	14
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	14
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	15
3. Proses Penyesuaian Diri	19
4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri	20
B. <i>Psychological Well-Being</i>	22
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	22
2. Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	24
3. Faktor-faktor <i>Psychological Well-Being</i>	29
C. Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan Penyesuaian diri.....	33
D. Penelitian Relevan	36
E. Kerangka Konseptual	38

F. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Data <i>Psychological Well-Being</i>	56
2. Deskripsi Data Penyesuaian Diri.....	63
3. Pengujian Persyaratan Analisis Penelitian	67
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
1. <i>Psychological Well-Being</i>	69
2. Penyesuaian Diri.....	73
3. Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan Penyesuaian Diri Siswa di Era <i>New Normal</i>	77
C. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling	78
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	82
KEPUSTAKAAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Siswa SMAN 8 Padang	43
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	46
Tabel 3. Kategori Jawaban Responden	48
Tabel 4. Kisi-kisi Angket <i>Psychological Well-Being</i>	50
Tabel 5. Kisi-kisi Angket Penyesuaian Diri.....	51
Tabel 6. Kategori Penskoran <i>Psychological Well-Being</i>	54
Tabel 7. Kategori Penskoran Penyesuaiana Diri.....	55
Tabel 8. Nilai Korelasi Variabel Penelitian	57
Tabel 9. <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Belajar di Era <i>New Normal</i>	58
Tabel 10. Aspek Hubungan Positif dengan Orang lain.....	59
Tabel 11. Aspek Penerimaan Diri	60
Tabel 12. Aspek Penguasaan Lingkungan	61
Tabel 13. Aspek Mandiri	62
Tabel 14. Pengembangan Pribadi.....	63
Tabel 15. Tujuan Hidup	64
Tabel 16. Penyesuaian Diri Siswa Di Era <i>New Normal</i>	65
Tabel 17. Aspek Kemampuan Adaptasi.....	66
Tabel 18. Aspek Pengetahuan dan Wawasan Diri	66
Tabel 19. Aspek Kontrol Diri dan Perkembangan Diri.....	67
Tabel 20. Aspek Perspektif, Skala Nilai, dan Filosofis Hidup	67
Tabel 21. Nilai Korelasi Variabel Penelitian	69
Tabel 22. Uji Kolmogrov Smirnov	69
Tabel 23. Uji Deviation from Linearity	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	40
Gambar 2. Histogram.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian Uji Coba	87
Lampiran 2. Rekapitulasi <i>Judge</i> Angket.....	101
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	115
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Setelah Dilakukan Uji Validitas	126
Lampiran 5. Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	140
Lampiran 6. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian	155
Lampiran 7. Surat Izin Menimbang (<i>Judge</i>) Angket	160
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	162
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat	164
Lampiran 10. Surat Selesai Penelitian	166

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Awal tahun 2020, telah terjadi wabah virus *corona* yang berasal dari wilayah Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus *corona* adalah suatu virus yang menginfeksi saluran pernapasan manusia. Wabah virus ini sangat cepat dalam penularan dan menyebar sehingga menginfeksi negara-negara di dunia termasuk Indonesia. Sejak kasus pertama ditemukan jumlah kasus yang dilaporkan terus mengalami peningkatan yang signifikan.

Hingga kini pandemi virus *corona* atau dikenal dengan *covid-19* masih melanda dunia, termasuk Indonesia. Tidak bisa dipastikan kapan pandemi *covid-19* ini akan berakhir. Masyarakat wajib mengikuti protokol kesehatan karena resiko penyebaran virus tetap harus diwaspadai. Pemerintah akhirnya mengimbau kepada masyarakat untuk bersiap menghadapi kondisi tatanan hidup baru atau *new normal* (Mukhtar, 2020). *New normal* adalah perubahan perilaku atau kebiasaan untuk tetap menjalankan aktivitas seperti biasa namun dengan selalu menerapkan protokol kesehatan di tengah pandemi *covid-19*. Pemerintah memilih alternatif menerapkan kebijakan *new normal* sebagai langkah untuk membangkitkan produktivitas dan dapat mengakomodasi kebutuhan belajar siswa, terkhusus di sektor pendidikan, yaitu sekolah.

Pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar di masa *new normal* dapat dilakukan secara *blended learning* (Suryanto, 2020). Dengan cara

penggabungan antara pembelajaran tatap muka dan virtual. Metode pembelajaran *blended learning* menjadi salah satu alternatif yang dapat diaplikasikan oleh guru di sekolah di masa *new normal*. Metode ini merupakan suatu sistem belajar yang memadukan antara belajar secara *face to face* (bertatap muka/klasikal) dengan sistem belajar *online* (sistem daring).

Penyesuaian terhadap adanya perubahan pada sistem pendidikan menjadikan kemampuan adaptasi siswa perlu untuk dimaksimalkan. Agar dapat mengatasi stres dengan kegiatan baru siswa yang biasanya belajar tatap muka sebelum pandemi *covid-19*, kemudian belajar daring selama pandemi *covid-19* dan sekarang mengikuti model pembelajaran *blended learning* setelah diberlakukan *new normal*. Ada sebagian individu yang berhasil dalam melakukan penyesuaian diri tetapi ada juga yang terhambat. Penyesuaian diri terhadap lingkungan dilakukan dengan cara individu dapat menerima kenyataan lingkungan sebagaimana adanya, tidak menolaknya, tetapi menyadari bahwa memang demikianlah keadaan lingkungan (Mayesti & Ilyas, 2019).

Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang mempunyai kepribadian yang kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik. Begitu pula halnya dengan siswa, keberagaman kepribadian pada tiap siswa menjadikan adanya keberagaman tingkat kemampuan penyesuaian dirinya. Siswa pada umumnya selalu dihadapkan pada situasi dan kondisi yang tidak sama atau baru. Dalam menghadapi situasi baru ini, siswa perlu dibekali

dengan kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri (Saputra dan Muharammah, 2020).

Willis (2008) menjelaskan penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap diri dan lingkungannya. Sedangkan Hurlock (2008) berpendapat penyesuaian adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Sejalan dengan hal itu penyesuaian diri yaitu suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2006).

Kartono (2008) mengungkapkan penyesuaian diri merupakan suatu usaha untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dengan lingkungan. Untuk itu perlu adanya interaksi sosial dengan orang lain ataupun lingkungan agar individu dapat menyesuaikan dirinya. Siswa yang tidak mampu dalam menyesuaikan dirinya dengan aturan-aturan yang ada di sekolah biasanya akan mengalami tekanan dalam pembelajaran (Desmita, 2011). Jadi dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah suatu proses yang terjadi secara berulang yang dilakukan oleh individu untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan orang lain dan lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Masalah penyesuaian diri timbul apabila ada suatu tuntutan dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh seseorang, atau apabila seseorang dihadapkan pada kesulitan yang harus diselesaikan, atau seseorang

menghadapi konflik batin yang harus dipecahkan dan kalau seseorang berada dalam keadaan frustrasi dan mencoba mengatasinya (Schneider, 1964). Era *new normal* menimbulkan berbagai macam tuntutan yang dapat menimbulkan kesulitan bagi siswa dalam menyesuaikan diri mereka.

Fenomena yang terjadi pada penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal* yaitu siswa dihadapkan dengan sistem pembelajaran yang disesuaikan dengan protokol *covid-19* berupa pembelajaran menggunakan *shift* dan berbasis *digital* yaitu model pembelajaran *blended learning*, siswa merasa model pembelajaran ini menyulitkan dalam memahami pembelajaran dan kurang efektif karena harus bergiliran belajar tatap muka dengan daring, minimnya kegiatan perkumpulan sekolah, *physical distancing* antar siswa, hingga ujian berbasis *online*, kemudian keterbatasan ketersediaan sarana teknologi dan jaringan internet yang dimiliki siswa, terkadang guru pun hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan materinya terlebih dahulu, siswa tidak membuat jadwal kegiatan sehari-hari sehingga tugas-tugas menumpuk, siswa yang bosan dengan proses pembelajaran lebih mengalihkan kegiatannya untuk memuaskan dirinya dengan bermain *games*. Dan siswa yang merasa sulit bangun pagi untuk sekolah tatap muka karena kebiasaan bangun siang ketika pembelajaran daring. Adanya perubahan yang cukup signifikan dan mendadak ini dapat memunculkan gejala juga persoalan dalam diri siswa dan lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2021) ditemukan bahwa penyesuaian diri siswa dengan model pembelajaran *blended learning* pada

masa *new normal* di SMKN 2 Kerinci berada pada kategori sedang dengan 57,14%. Siswa memiliki penyesuaian diri yang rendah dengan 21,43% dan siswa memiliki penyesuaian diri yang tinggi 17,86%, artinya sebagian siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik untuk menerima situasi dan cara belajar yang baru dan jauh berbeda dari biasanya. Sedangkan penelitian yang dilakukan I Made dan Made Gunawan (2020), menunjukkan hasil penelitian bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa berada dalam kategori cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa SMAN di Kota Mataram masih tergolong kurang baik untuk penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Kemudian hasil penelitian Astutik, Astuti & Yusuf (2016), menyatakan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa pada model pembelajaran *blended learning* pada masa *new normal* covid-19 yaitu 57,14% berada pada kategori sedang. Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan dimana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang baik atau yang salah selama Covid-19. Amalia & Indati (2013) dalam penelitiannya mengenai hubungan penyesuaian diri dengan *psychological well-being* pada ibu memiliki retardasi mental, memberikan hasil bahwa sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* adalah 20,1% sedangkan 79,97% adalah faktor lain. Dengan begitu, individu memerlukan pertolongan lingkungan sekitar yang kelak akan memperhatikannya dengan berupa penyesuaian diri.

Berdasarkan hal tersebut, penyesuaian diri siswa merupakan hal yang sangat penting untuk mengatasi stres dengan kegiatan baru siswa yaitu pembelajaran model *blended learning*. Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mencari makna mengenai apa yang dilakukan. Sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) negatif dalam hidupnya merasa sepi, depresi, dan melakukan penyesuaian diri kurang baik (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

Ryff (Iriana & Ninawati, 2005) menjelaskan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diartikan sebagai suatu kondisi yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, tetapi kondisi individu yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Psychological well-being adalah hal yang penting di dalam kehidupan individu. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan

merasa nyaman, dan bahagia serta dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif. *Psychological well-being* ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (2013) mendeskripsikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) berarti memiliki kontrol terhadap diri dan aktivitas sehingga hidup lebih bermakna. Hardjo, Aisyah, & Mayasari (2020) menyimpulkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) terbentuk ketika menghadapi situasi dan peristiwa baru dalam hidup, remaja mencoba menafsirkan dan mengatur pengalaman yang didapatkan dengan mengidentifikasi aspek-aspek penting kehidupan pribadi dan sosial mereka, dan menemukan makna yang lebih mengenai hidup. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa individu yang menganggap hidupnya bermakna akan merasa lebih sejahtera secara psikologis.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) penting untuk dimiliki siswa SMA selama masa pandemi. Aryani, Umar, & Kasim (2020) berpendapat selama pandemi, siswa SMA mengalami tekanan yang berdampak pada kesejahteraan, sehingga penting bagi siswa untuk menjaga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) selama pandemi. Pandemi *covid-19* dapat mengganggu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu. Adapun kondisi psikologis yang dialami akibat penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), seperti cemas, stress, dan takut terhadap keadaan dan penyebaran virus *Covid-19*.

Para ahli psikologi yakni Muluk (Puspita, 2020) berpendapat salah satu kunci dalam menghadapi pandemi *covid-19* adalah tercapainya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang berguna untuk menjaga imunitas tubuh sebagai kunci melawan virus corona. Penelitian yang dilakukan Goldstein (2007) mengatakan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian lain yang telah dilakukan Karyono, dkk (2008) juga mengatakan individu yang merasakan stres berkepanjangan dapat mengalami kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang menurun. Aristoteles (Ryff, 2013) mengungkapkan saat individu memiliki penilaian positif dalam hidupnya dan memiliki mental sehat, dan mampu mengeksplor potensi yang dimiliki individu maka individu tersebut memiliki fungsi psikologis yang positif.

Ardani, dkk (2007) mengungkapkan dalam mencapai *psychological well-being* membutuhkan penanganan dengan melakukan penyesuaian diri yang tepat dan benar. Penyesuaian diri yang benar dan tepat akan memunculkan ketenangan dan interaksi yang baik dengan lingkungan sekitar sehingga dapat terjadi keselarasan antara tuntutan lingkungan dan individu serta dapat tercipta hubungan harmonis dan tidak merasa tertekan, tegang dan frustrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, *psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Beberapa hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa adanya

hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri siswa. Ketimpangan yang muncul pada penelitian ini ditegaskan Albert & Emmons (2002) bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk pemberian perasaan nyaman baik secara psikologis atau fisiknya oleh lingkungan sekitar untuk menghadapi stres. Apabila individu mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, maka akan menikmati kondisi *psychological well-being*. Namun, sebaliknya apabila individu kurang mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru, maka akan mendapatkan kesulitan menjalani kehidupannya yang akan menurunkan *psychological well-being* dalam dirinya dan mengakibatkan depresi.

Hasil observasi dan wawancara dengan beberapa orang siswa pada tanggal 7 Maret 2022 yang penulis lakukan di SMAN 8 Padang bahwa ada beberapa siswa yang mengalami masalah *psychological well-being*, antara lain siswa merasa takut terhadap keadaan di era *new normal* dan khawatir akan terpapar dengan virus *covid-19* di sekolah, siswa yang sulit menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru di era *new normal* yaitu memakai masker ketika di ruang kelas, mencuci tangan, aktifitas yang terbatas serta harus menjaga jarak, sehingga merasa sulit bersikap hangat terhadap teman sebaya, merasa tersaingi dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal, serta merasa kecewa terhadap lingkungan sekolah. Kemudian siswa cemas dan stress akan banyaknya tugas yang diberikan guru namun waktu pengumpulan tugas begitu singkat, siswa tidak membuat jadwal kegiatan sehari-hari sehingga tidak merasa puas dengan apa yang dilakukan, jam

istirahat tidak teratur dan bosan dengan pembelajaran daring, sehingga akibatnya kurang memahami dan kurang mengerti materi yang disampaikan oleh guru. Dan siswa merasa frustrasi dengan hasil belajar (nilai) yang menurun selama pandemi covid-19.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini ingin mengetahui lebih jauh dan spesifik apakah terdapat hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri yang dialami siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian Diri Siswa Belajar di Era *New Normal* di SMAN 8 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang sulit menyesuaikan diri dengan pembelajaran *blended learning* yaitu menggabungkan antara belajar secara *face to face* (bertatap muka/klasikal) dengan sistem belajar *online* (sistem daring) di *era new normal*.
2. Adanya siswa yang memiliki masalah tidak akrab dengan teman sebaya karena selama pandemi hanya dirumah saja.
3. Adanya siswa yang merasa cemas dengan tugas yang menumpuk dan stres dengan materi pembelajaran yang tidak dipahami di *era new normal*.
4. Adanya siswa yang tidak mandiri dalam mengerjakan tugas, merasa bosan dan kehilangan minat di sekolah.

5. Adanya siswa yang tidak paham dengan pembelajaran sehingga berdampak kepada nilai rendah di era *new normal*.
6. Adanya siswa yang tidak bisa mengatur jadwal belajar dan lebih sering mengalihkan proses pembelajaran dengan bermain *games*.
7. Adanya siswa yang sulit belajar karena harus mengikuti kebiasaan baru dimasa *new normal* seperti (menjaga jarak, mencuci tangan, dan memakai masker) ketika di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dijabarkan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi hanya berfokus pada *psychological well-being* dan penyesuaian diri siswa di era *new normal*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *psychological well-being* siswa di era *new normal*?
2. Bagaimana penyesuaian diri siswa belajar di era *new normal*?
3. Apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri siswa belajar di era *new normal*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan *psychological well-being* siswa dalam belajar di masa *new normal*.
2. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa dalam belajar di masa *new normal*.
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri dengan siswa dalam belajar di masa *new normal*.

F. Asumsi Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka beberapa asumsi dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Setiap siswa memiliki *psychological well-being* dan penyesuaian diri yang berbeda-beda di masa *new normal*.
2. *Psychological well-being* dan penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca. Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Guru BK sebagai tenaga pendidik di sekolah diharapkan nantinya dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi, kelompok untuk menganalisis *psychological well-being* dan penyesuaian diri siswa belajar di era *new normal* dan membekali siswa dengan berbagai pengetahuan, khususnya ilmu bimbingan dan konseling.

b. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk peningkatan kualitas dalam layanan Bimbingan dan konseling.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya dan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman bagi penulis dalam melakukan penelitian ilmiah dan sebagai persiapan diri untuk dapat mengenal dunia pendidikan serta untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* dan penyesuaian diri siswa belajar di era *new normal*.

d. Bagi MGBK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan maupun bahan musyawarah guru-guru bimbingan dan konseling terkait *psychological well-being* dengan penyesuaian diri siswa di era *new normal*.