

Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Sebagai Internalisasi Kemampuan Adaptasi Peserta Didik pada Era New Normal

Nur Mega Aris Saputra*, Nanda Widya Muharammah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: arissaputra1510@gmail.com

Abstrak

Terjadinya *outbreak* COVID-19 sejak Desember 2019 telah menimbulkan berbagai perubahan pada kehidupan masyarakat, terkhususnya pada lini pendidikan. Inisiasi *work from home (WFH)* dan anak belajar dari rumah memberikan tekanan pada orang secara global untuk terbiasa dengan peralatan IT dan koneksi internet. Tidak hanya itu, *outbreak* COVID-19 ini juga telah membuat perubahan dalam kegiatan sehari-hari yang biasa lazim dilakukan oleh peserta didik pada umumnya, salah satunya adalah pola interaksi antar individu. Perubahan-perubahan yang terjadi secara tiba-tiba membuat peserta didik lebih susah untuk membiasakan diri karena belum terbiasa dengan sesuatu hal tersebut. Dalam penerapan gaya hidup baru ini tentunya diperlukan kemampuan adaptasi siswa yang besar. Sesuai dengan konsep manusia yang merupakan sebuah sistem adaptif, tentunya siswa juga mampu untuk melakukan adaptasi di berbagai situasi dan kondisi yang mereka hadapi. Hanya saja dalam meningkatkan kemampuan adaptasi ini terkadang terdapat berbagai hambatan yang membuat peserta didik memerlukan adanya bimbingan. Pada pelaksanaan ini peran guru Bimbingan dan Konseling sebagai layanan bantuan profesional siswa dibutuhkan secara khusus sesuai dengan kondisi saat ini.

Kata kunci: layanan BK; adaptasi; peserta didik; era *new normal*

Pendahuluan

Outbreak COVID-19 sudah dideklarasikan sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat secara Global (*Global Public Health Emergency*) oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 30 Januari 2020. Dikutip dari Kompas.com (2020), Istilah PSBB muncul dari Presiden Joko Widodo yang menyebut PSBB sebagai upaya yang harus dilakukan untuk melawan pandemi Covid-19. Detail mengenai teknis pelaksanaan PSBB diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 9 Tahun 2020, PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi corona virus disease 2019 (Covid-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebarannya.

Dengan munculnya kebijakan PSBB tersebut akan memunculkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial masyarakat dan juga pada lini pendidikan. Mulai dari pergeseran budaya jabat tangan, berkumpul, pembelajaran hingga bertatap muka sekalipun. Adanya perubahan pada tatanan *life style* ini mempersiapkan masyarakat pada bentuk gaya hidup baru yang dikenal dengan istilah *new normal*. Dikutip dari Kompasiana.com (2020) frasa '*New Normal*' mengacu pada perubahan perilaku manusia setelah pandemi ini, dimana para dokter di Sistem Kesehatan Universitas Kansas mengantisipasi bahwa pandemi virus corona atau Covid-19 ini akan mengubah kehidupan sehari-hari bagi kebanyakan orang. Ini termasuk membatasi kontak orang-ke-orang, seperti jabat tangan dan pelukan menjaga jarak dari orang lain dan juga perubahan pada kebiasaan lainnya.

Bimbingan dan konseling sebagai layanan pendukung keberhasilan tujuan pendidikan bagi siswa memegang tanggung jawab yang besar dalam membantu menghadapi rintangan

di era *New Normal*. Layanan bimbingan dan konseling sendiri merupakan upaya pedagogis yang memanfaatkan pengetahuan dan teknik-teknik dalam memfasilitasi perkembangan siswa. Munculnya perubahan era memaksa siswa untuk mampu bertahan dengan mengandalkan kemampuan adaptasi mereka. Siswa sebagai subjek belajar memerlukan adanya bantuan dalam memaksimalkan kemampuan adaptasi mereka di tengah perubahan era saat ini.

Pembahasan

Kemampuan Adaptasi Siswa di Era New Normal

Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan dan Penanganan Covid-19, Wiku Adisasmita mengungkapkan *new normal* kehidupan yang akan dijalankan seperti biasa ditambah dengan protokoler kesehatan. *New normal* dilakukan karena belum ditemukannya obat dan vaksin corona (CNBC Indonesia. 2020). Memasuki era *new normal*, individu diharapkan telah mampu menguasai dan terbiasa akan berbagai hal. Penyesuaian terhadap adanya perubahan interaksi sosial, pekerjaan dan lini pendidikan menjadikan kemampuan adaptasi siswa perlu untuk dimaksimalkan.

Menurut Tallent (1978) di dalam setiap tahap kehidupan, individu akan berusaha untuk mencapai keselarasan antara tuntutan personal, biologis, sosial dan psikologis, serta tuntutan lingkungan sekitarnya. Ada sebagian individu yang berhasil dalam melakukan penyesuaian diri tetapi ada juga yang terhambat. 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 telah dibekali dengan kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri.

Menurut Mappiare, penyesuaian diri merupakan sebuah upaya individu untuk diterima didalam suatu lingkungan dan mengabaikan kepentingan pribadinya demi kepentingan kelompok sehingga merasa dirinya adalah bagian penting dari kelompoknya (Ahyani, 2012). Masalah penyesuaian 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.

Semenjak pemberlakuan segala kegiatan di rumah seperti *Work From Home* (WFH) dan *Study From Home* (SFH), kebijakan pendidikan dalam masa pandemi membuat instansi pendidikan baik dari tingkat dasar hingga perkuliahan harus bergerak cepat dalam memulai pembelajaran digital. Ketika menjalani kehidupan normal yang baru, siswa akan dihadapkan dengan sistem pembelajaran yang telah disesuaikan dengan protokol COVID-19 berupa pembelajaran menggunakan *shift* dan berbasis digital, minimnya kegiatan perkumpulan sekolah, *physical distancing* antar siswa, hingga ujian berbasis online. Adanya perubahan yang cukup signifikan dan mendadak ini dapat memunculkan gejala juga persoalan dalam diri siswa dan lingkungan sekitarnya. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (Karanina & Suyasa,

2005) ada orang yang cepat menyesuaikan diri terhadap perubahan, namun ada juga yang perlu waktu lama untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam dirinya dengan usaha penyesuaian diri seseorang mengadakan perubahan-perubahan tingkah laku dan sikap supaya mencapai kepuasan dan sukses dalam aktivitasnya. Sehingga internalisasi kemampuan adaptasi siswa terhadap kehidupan normal baru ini perlu dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling yang kreatif dan inovatif.

Peran Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada seorang klien atau peserta didik, agar klien dapat memahami dirinya sendiri, membuat keputusan, memahami potensi dirinya yang dimiliki, mengetahui bagaimana mengembangkan potensinya tersebut, dan memiliki sifat tanggung jawab atas keputusan-keputusan yang diambilnya sendiri. (Nurohman dan Prasasti. 2019). Peranan bimbingan dan konseling adalah membantu melancarkan proses pencapaian tujuan pendidikan. Munculnya *New Normal* dapat menjadi penghalang pencapaian tujuan tersebut, khususnya bagi siswa.

Fokus kesiapan siswa dalam menghadapi perubahan tatanan pada gaya hidup ini menjadikan layanan bimbingan dan konseling bersifat penting. Hal ini dikarenakan dalam melakukan adaptasi, siswa seringkali akan dihadapkan pada kesulitan atau hambatan yang memerlukan adanya bantuan profesional dari seseorang. Dalam menyikapi peristiwa ini diperlukan juga adanya layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam memaksimalkan kemampuan adaptasi siswa.

Layanan konseling di era *New Normal* dapat dilakukan dengan cara menggunakan topi proteksi sebagai pengganti masker agar memudahkan konselor dan konseli untuk saling melihat mimik wajah masing-masing yang mana akan menciptakan rasa nyaman dan juga aman bagi konseli. Penggunaan topi proteksi ini juga membantu pemutusan rantai penyebaran COVID-19. Disamping itu, layanan tatap muka juga dilakukan dengan menerapkan protokol jaga jarak 1 meter. Walaupun kontak fisik dihilangkan, namun konselor masih dapat memberikan respon yang genuine pada proses konseling dengan mengandalkan ekspresi wajah dan kemampuan lisan yang dimiliki.

Alternatif yang dapat dilakukan terkait pemberian layanan bimbingan baik klasikal maupun kelompok dapat dilakukan melalui bimbingan daring. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan minat siswa dalam mengikuti layanan, namun juga membantu siswa dalam terbiasa akan adanya perubahan pada gaya hidup mereka. Topik yang diangkat pada layanan bimbingan daring ini nantinya dapat konselor fokuskan pada kemampuan adaptasi siswa. Topik yang disarankan yaitu: penerimaan akan adanya perubahan, potensi diri dan lingkungan, *critical thinking*, macam-macam teknik dan gaya belajar, hingga aplikasi belajar yang menarik bagi siswa. Layanan bimbingan pada era *New Normal* dapat dilakukan di berbagai *platform* yang tersedia, seperti:

1) Spoon Radio

Spoon adalah aplikasi siaran radio sosial yang pertama dari jenisnya, aplikasi ini memberi siapa pun platform untuk membagikan cerita, ide, musik favorit, dan lainnya dengan nyaman sementara juga memungkinkan untuk berkomunikasi dengan pendengar secara langsung. Spoon dapat dipilih sebagai platform sosial pemberian layanan bimbingan

dan konseling agar memudahkan konselor dan siswa untuk tetap berkomunikasi. Adanya fitur simpan rekaman juga dapat membantu siswa untuk mengulang layanan atau bagi siswa yang tidak sempat mengikuti layanan tepat waktu untuk tetap terhubung dengan baik.

2) Kahoot

Dengan adanya peraturan pemberlakuan PSBB dan diam di rumah, tentunya siswa akan cepat merasa bosan. Diperlukan adanya media layanan bimbingan yang mampu menumbuhkan semangat, interaktif dan juga menyenangkan. Kahoot merupakan salah satu media pembelajaran online yang berisikan kuis dan game. Kahoot juga dapat diartikan sebagai media pembelajaran interaktif karena kahoot dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran seperti pre-test, post-test, latihan soal, penguatan materi, remedial, pengayaan dan lainnya. Dalam layanan bimbingan dan konseling, Kahoot dapat digunakan menjadi alat bantu konselor dalam memantau hasil layanan yang telah diberikan dengan cara disajikan melalui kuis maupun permainan. Salah satu syarat untuk membuat kahoot adalah memiliki akun gmail atau akun lainnya. Kahoot menyediakan empat fitur yaitu game, kuis, diskusi dan survey.

3) Diskusi Melalui Teleconference

Memasuki era *New Normal* saat ini, setiap orang diharapkan telah menguasai bidang teknologi dan hidup di dalamnya. Sehingga dengan kondisi yang seperti ini, perubahan pada metode pelaksanaan layanan yang dilakukan secara tatap muka dengan digantikan layanan online merupakan salah satu langkah yang solutif.

Pada layanan secara online ini dapat berisikan mengenai topik layanan tertentu baik penjelasan yang dilakukan oleh ahli dengan model seminar, *talkshow* maupun diskusi yang dilakukan oleh beberapa orang membahas mengenai isu-isu terkini atau pengembangan ketrampilan tertentu. Media yang dapat dilakukan untuk diskusi ini antara lain : *live at Instagram, Zoom conference, Google Meet, Skype, Live at Youtube* dan aplikasi lainnya yang memiliki fungsi sejenis.

Pada hakikatnya mencari ilmu merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang selama hidupnya, sehingga walaupun ada keterbatasan seperti saat ini bukanlah penghalang bagi proses pemberian layanan bimbingan dan konseling. Perkembangan zaman dapat dimanfaatkan untuk memberikan layanan bukan hanya hiburan atau sekedar berkomunikasi tetapi dapat juga dimanfaatkan sebagai media untuk memberikan informasi dan belajar secara bersama. Diskusi mengenai isu-isu terkini tidak hanya berkaitan dengan dunia pendidikan tetapi pada segala bidang yang diperlukan oleh siswa. Pelaksanaan ini dapat dilaksanakan dengan cara berdiskusi dengan dipimpin konselor atau konselor mendatangkan ahli pada bidang tertentu yang memaparkan materinya.

Simpulan

Adanya dampak yang signifikan akibat pandemi covid-19 kepada gaya hidup dan sistem keseluruhan dari masyarakat terkhususnya siswa menyebabkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam memaksimalkan kemampuan penyesuaian diri mereka. Pemberian layanan yang memanfaatkan media yang tersedia seperti *Kahoot, Spoon* dan aplikasi teleconference sangat disarankan. Aplikasi tersebut dapat menjadi alternatif dalam mengembangkan keterampilan menyesuaikan diri siswa yang mana tentunya juga akan

membantu tidak hanya pada masa era New Normal saat ini, namun juga di kehidupan mereka kelak.

Daftar Rujukan

- Ahyani, L. N. & Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian*. Kudus: Universitas Muria Kudus. Diakses pada laman <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/33> pada tanggal 15 Juni
- Cigna. (2020). Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Coronavirus. Diakses pada laman <https://www.cigna.co.id/health-wellness/yang-perlu-anda-ketahui-tentang-coronavirus> pada tanggal 03 Juni 2020
- Karanina, S. D., Suyasa, P. T. Y. S. (2005). Hubungan Persepsi terhadap Dukungan Suami dan Penyesuaian Diri Istri pada Kehamilan Anak Pertama. *Jurnal Phronesis* 7(1), 65-78
- Kompas.com. (2020). Apa itu PSBB. Diakses pada laman <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/13/153415265/apa-itu-psbb-hingga-jadi-upaya-pencegahan-covid-19> pada tanggal 03 Juni 2020
- Kompasiana.com. (2020). Memahami Istilah New Normal. Diakses pada laman <https://www.kompasiana.com/hpinstitute/5ead17b5d541df3e62051864/memahami-istilah-new-normal> pada tanggal 03 Juni 2020
- Liubana, A. (2019). *Pengertian dan Manfaat Kahoot*. Diakses pada laman <https://alfredliubana40.wordpress.com/2019/05/05/pengertian-da-manfaat-kahoot/> pada tanggal 03 Juni 2020
- Martin, Andrew J, et al. (2012). "Adaptability: Conceptual and Empirical Perspectives on Responses to Change, Novelty and Uncertainty". *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22. 58–81
- Medium.com. (2019). Apa itu Spoon?. Diakses pada laman <https://medium.com/@spoonindonesia/apa-itu-spoon-fbe9798c3a47> pada tanggal 03 Juni 2020
- Nurohman, A. Prasasti, S. (2019). Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar (SD). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Pujilestari, Y. (2020). Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19. *ADALAH*, 4(1).
- Satuan Tugas Covid-19. (2020). Infografis COVID-19 (08 Mei 2020). Diakses pada laman <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-8-mei-2020> pada tanggal 03 Juni 2020.
- Santoso, D.B. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Malang: BK FIP UM.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston. Diakses pada laman <http://library.um.ac.id/free-contents/printbook5.php/koleksi-digital-perpustakaan-18268.html> pada tanggal 15 Juni 2020
- Tallent, N. (1978). *Psychology of Adjustment : Understanding Ourselves and Others*, Van Nostrand Reinhold (International)