

## Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Pembelajaran Daring Siswa Kelas 10 SMAN Di Kecamatan Muaradua Sumatera Selatan

*Delima Yanti*

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang kampus sekaran Gd.A2 Gunungpati Semarang 50229  
e-mail: \*[delimayanti.unnes.ac.id@students.unnes.ac.id](mailto:delimayanti.unnes.ac.id@students.unnes.ac.id)

**Abstrak.** Pembelajaran melalui *online* atau daring dilakukan bertujuan untuk memberikan pembelajaran tanpa batas ruang dan waktu kepada siswa pembelajaran dilakukan melalui gambar, video, teks, serta aplikasi yang tersedia. Akan tetapi pada pembelajaran daring ini berpotensi menimbulkan kecemasan dalam komunikasi siswa yang dikarenakan kurangnya penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 di SMA se kecamatan Muaradua Sumatera Selatan selama pembelajaran daring. Metode penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 202 dari 479 siswa dengan menggunakan *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data adalah skala penyesuaian diri dan skala kecemasan komunikasi. Kemudian data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa pada pembelajaran daring dengan memberikan sumbangsiah sebesar 11.1%, sedangkan sisanya dipengaruhi prediktor lain. Guru BK dapat memberikan tretmen maupun model-model konseling yang tepat dan baik agar dapat mereduksi kecemasan komunikasi dengan pemberian layanan yang dapat meningkatkan penyesuaian diri.

*Kata kunci:* Kecemasan Komunikasi; Penyesuaian Diri; Dan Pembelajaran Daring.

### A. PENDAHULUAN

Sejak virus corona ditetapkan sebagai bencana nasional, melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud) pemerintah Indonesia memutuskan untuk melakukan proses pembelajaran melalui *online* atau daring, semua ini

dilakukan bertujuan agar dapat memberikan akses pembelajaran yang tidak terbatas ruang dan waktu kepada seluruh peserta didik selama diberlakukannya masa darurat covid-19 (Handayani et al.,2020). Komunikasi memiliki kontribusi yang sangat penting dalam

pembelajaran daring, karena dalam pembelajaran daring ini dimanapun dan kapanpun maka tiap individu dapat mengakses informasi atau melakukan komunikasi (Watie, 2016). Dalam melaksanakan pembelajaran daring siswa mendapatkan materi pembelajaran ataupun melakukan proses pembelajaran dengan guru melalui teks, gambar, audio, video *conference* serta melakukan semua proses interaksi menggunakan beragam aplikasi daring (Sari dkk, 2021) sehingga sangatlah penting dibutuhkan komunikasi untuk menunjang proses pembelajaran terlebih lagi pada kondisi darurat seperti saat ini. Lestari (2015) menyatakan bersosialisasi dan berkomunikasi merupakan cara yang dapat digunakan untuk pemenuhan kebutuhan manusia manusia, akan tetapi menurut Suciati dkk (2020) masih banyaknya peserta didik yang kurang mampu bersosialisasi dengan baik. Aktivitas pembelajaran daring

berpotensi besar menimbulkan kecemasan dalam komunikasi seperti yang diungkapkan (Hidayat dan Noeraida, 2020) pengalaman komunikasi yang akan dirasakan peserta didik pada pembelajaran daring ini akan berbeda dari pembelajaran tatap muka seperti biasanya diantaranya adalah kecemasan dalam komunikasi, dimana pada penelitian ini dijelaskan bahwa kelemahan dari pembelajaran daring ini adalah mengenai pengalaman komunikasi yang dituturkan oleh para siswa yaitu proses komunikasi kurang efektif karena kecenderungan komunikasi bersifat satu arah atau *one way communication* maka dari itu ketika peserta didik akan memulai komunikasi, mereka merasa takut atau cemas untuk memulai komunikasi atau bahkan untuk bertanya karena khawatir apabila waktu pelajaran sudah habis atau khawatir akan hal lainnya.

Siswa perlu memiliki kemampuan komunikasi yang

baik karena mengingat tugas perkembangan individu dimana menurut Yusuf (2009) menjelaskan bahwa salah satu dari tugas perkembangan remaja adalah kemampuan untuk mengembangkan diri dalam berkomunikasi dan belajar bagaimana berinteraksi dengan teman sebaya atau orang yang lain yang lebih tua, baik secara individual maupun kelompok. Burgoon dan Ruffner (1978) menyebutkan salah satu aspek dari kecemasan komunikasi terdapat *uncontroll*, menjelaskan bahwa salah satu penyebab individu merasakan kecemasan komunikasi karena tidak dapat melakukan penyesuaian diri. Menurut Haber dan Runyon (1984) salah satu karakteristik penyesuaian diri ialah memiliki hubungan interpersonal yang baik, hal ini juga berkaitan dengan berkomunikasi, maka untuk dapat melakukan penyesuaian diri tidak terlepas dari kegiatan berkomunikasi. Penyesuaian diri tidak mudah

dilakukan oleh peserta didik yang merupakan remaja dan merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional dengan rentang usia antara 13-17 tahun (Hurlock, 1999). Terlebih lagi untuk menyesuaikan diri selama pembelajaran daring ini. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dapat mengatasi masalah ataupun konflik yang terjadi dalam dirinya, seperti halnya individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik maka tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam berkomunikasi dengan orang lain seperti merasakan kecemasan apabila akan berkomunikasi dengan orang lain, maka penyesuaian diri akan berpengaruh terhadap kecemasan komunikasi individu.

Maka dari penjelasan diatas terdapat adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan

kecemasan komunikasi, hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dkk (2015) yang meneliti bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa PAUD di STKIP RIAU menjelaskan hasil penelitian adalah ada hubungan signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi mahasiswa PAUD STKIP Aisyiyah Riau. Maka dengan adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan guru BK ialah untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling, selain itu bagi siswa sendiri ialah mendapatkan kesempatan untuk terus mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga tidak akan muncul masalah-masalah dalam berkomunikasi terutama kecemasan komunikasi, dan untuk guru BK ialah dapat menambah wawasan serta pemahaman mengenai hubungan antara dua variabel

yang akan diteliti sehingga dapat memaksimalkan peran dan fungsi guru BK di sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa kelas 10 pada pembelajaran daring?
- 2) Bagaimana tingkat kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring?
- 3) Adakah hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring serta mengetahui bagaimana pengaruh antar variabel. Dengan  $H_a$  terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan

kecemasan komunikasi dan Ho tidak terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi.

## B. LANDASAN TEORI

### 1. Kecemasan komunikasi

Burgoon dan Ruffner (1978) dalam bukunya yang berjudul *human communication, communication apprehension* adalah suatu istilah yang tepat untuk menggambarkan bagaimana reaksi negatif atau buruk dalam suatu wujud kecemasan yang dirasakan seseorang dalam pengalamannya melakukan komunikasi, baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi. Terdapat beberapa aspek kecemasan komunikasi: yaitu *unwillingnes* (tidak terdapat minat untuk melakukan komunikasi), *unrewading* (tidak terdapat apresiasi terhadap dirinya sendiri) dan *uncontroll* (Rendahnya kontrol kala melakukan komunikasi diisyarat dengan timbulnya

perasaan terancam akibat terdapatnya respon dari lawan bicara, ketidaksanggupan kala melakukan suatu komunikasi bisa membuat orang merasakan kesulitan dikala berdialog maupun berdiskusi, berbicara menjadi tidak jelas, timbulnya rasa takut kala sedang melakukan komunikasi, dan ketidakmampuan untuk melakukan penyesuaian diri diakibatkan terdapatnya perbandingan antara dirinya dengan orang lain dikarenakan hal tersebut bisa memunculkan kecemasan dalam komunikasi).

### 2. Penyesuaian diri

Haber dan Runyon (1984) penyesuaian diri adalah suatu proses yang terjadi secara terus-menerus sepanjang kehidupan seseorang yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku seseorang agar seseorang tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar serta dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungannya.

Terdapat 5 aspek pada penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984): persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

### 3. Hipotesis

Ha : Adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dalam proses pengerjaannya yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

Penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring. Sugiyono (2017) metode penelitian kuantitatif adalah metode ilmiah atau *science* karena telah memenuhi kaidah ilmiah yang kongkrit, obyektif, dapat terukur, rasional serta sistematis.

Populasi adalah keseluruhan dari gejala atau satuan yang akan diteliti (Priyono, 2008). Populasi dari penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas 10 SMAN di Kecamatan Muaradua, MAN Muaradua 200 siswa, SMAN 1 Muaradua 258 siswa, dan SMAN 2 Muaradua 21 siswa dengan sampel sebanyak 479 siswa. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* untuk menghitung sampel pada penelitian ini menggunakan tabel yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dari sampel penelitian.

Dari jumlah seluruh populasi yaitu sebanyak 479 siswa/i maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 202 siswa/i. Penelitian ini menggunakan instrumen skala psikologis tertutup dalam bentuk skala likert, instrumen menggunakan skala penyesuaian diri dan skala kecemasan komunikasi. Pada penelitian ini menggunakan pengujian validitas konstruk (*construct validity*), Penelitian ini dilanjutkan menggunakan teknik analisis faktor menggunakan *korelasi product moment* dan untuk menghitung validitas instrumen penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 21*.

Penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas dengan teknik *alfa cronbach* karena instrumen yang berupa skala psikologis dianggap sesuai apabila menggunakan teknik *alfa cronbach*. Prosedur pada penelitian ini adalah: tahap konseptual, tahap perancangan

dan perencanaan, tahap pembuatan instrumen, tahap empirik (pengumpulan data), tahap analitik (menganalisis data), dan tahap diseminasi (mendesain hasil penelitian).

Analisis pada penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan analisis regresi berganda.

#### D. HASIL PENELITIAN

##### Hasil Analisis Deskriptif

Dilihat dari tabel 1 dapat dilihat bahwa aspek persepsi yang kuat terhadap realita sebesar 2,991 yang termasuk pada kategori tinggi, aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan sebesar 3,0792 termasuk dalam kategori tinggi, aspek citra diri yang positif sebesar 2,9072 dalam kategori tinggi serta aspek hubungan interpersonal yang baik sebesar 2,9667 juga termasuk dalam kategori tinggi maka dari itu didapatkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa kelas 10 dalam pembelajaran daring

termasuk dalam kategori tinggi. Maka tingkat penyesuaian diri siswa kelas 10 pada pembelajaran daring yaitu 2,9 berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. *Data penyesuaian diri*

No	Aspek	Mean	SD	Kategori
1	Persepsi yang kuat terhadap realita	2,991	0,5752	Tinggi
2	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	3,0792	0,5305	Tinggi
3	Citra diri yang positif	2,9072	0,5211	Tinggi
4	Hubungan interpersonal yang baik	2,9667	0,4667	Tinggi

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa indikator *unwillingnes* menunjukkan nilai mean sebesar 3,016 yang berada pada kategori tinggi, indikator *unrewarding* menunjukkan nilai mean sebesar 2,86 yang berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek *uncontroll* menunjukkan nilai mean sebesar 2,722 yang berada pada kategori sedang, sehingga hal ini menghasilkan bahwasanya aspek yang memiliki nilai tinggi yaitu pada aspek *unwillingnes* serta *unrewarding*. Maka tingkat kecemasan komunikasi siswa

kelas 10 pada pembelajaran daring yaitu 2,8 berada pada kategori tinggi. Tabel 2. *Data kecemasan komunikasi*

No	Aspek	Mean	SD	Kategori
1	<i>Unwillingnes</i>	3,016	0,5531	Tinggi
2	<i>Unrewarding</i>	2,86	0,5173	Tinggi
3	<i>Uncontroll</i>	2,722	0,6126	Sedang

Tabel 1. *Uji normalitas data*

K-S	P	Keterangan
0,055	>0,05	Normal

Dapat dilihat pada tabel 1 diatas, bahwasanya data pada penelitian ini berdistribusi normal dengan (P=0,200) maka  $P > 0,05$  ( $0,200 > 0,05$ ).

Tabel 2. *Uji linearitas data*

Variabel	F	P	Keterangan
Penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi	1,390	>0,05	Linear

Dapat dilihat pada tabel 2 diatas diperoleh nilai *sig. deviation from linierty* sebesar 0,73 dimana hasil tersebut lebih

besar dari 0,05 (F=1,390; p=0,73(p>0,05))

Berdasarkan analisis uji heteroskedasitas pada penelitian ini dapat diketahui bahwa korelasi antara Penyesuaian diri dengan *Absolute Residual* (ABS\_RES) diperoleh nilai signifikansi 0,568, maka nilai signifikansi korelasi lebih besar dari 0,05 (>0,05) disimpulkan bahwa tidak terjadinya heteroskedasitas.

**Hasil Analisis Data**

Tabel 1

No	variabel	$\beta$	R	$R^2$	T	F
Krit	Penyesuaian diri dan kecemasan komunikasi	,211	,333	,49	24,99	
eriu				1	99	
m				3		
				2		
	prediktor	$\beta$	t			
1	Harga diri	,024	,278			
2	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	,344	3,530			
3	Kepercayaan diri	-,016	-,174			
4	Hubungan interpersonal	,023	,259			

Dapat dilihat diatas, bahwa sig.<0,005 berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa 10 pada pembelajaran daring, diketahui bahwasanya R= 0,333 yang menunjukkan korelasi positif antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa pada pembelajaran daring, Rsquare (R<sup>2</sup>)=0,132 yang artinya pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi sebesar 13,2% maka 86,8% dipengaruhi oleh variabel lain

yang tidak diteliti, dengan Sig.=0,000<0,005 serta B (koefisien regresi positif)=0,211 yang artinya terdapat hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi. Pada tabel 2 hubungan per aspek Diketahui t<sub>tabel</sub> yang didapatkan dari df=n-k dengan taraf signifikan 5% adalah (1,97190) maka apabila t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> maka H<sub>0</sub> ditolak, t<sub>hitung</sub> < t<sub>tabel</sub> maka H<sub>0</sub> diterima.

## E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menyatakan bahwa selama pembelajaran daring di rumah sebagian besar siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, melalui analisis deskriptif menunjukkan hasil yang tinggi untuk variabel penyesuaian diri siswa kelas 10 di kecamatan Muaradua. Chafsoh (2020) pada pembelajaran daring ini siswa biasanya meragukan dirinya sendiri sehingga terlalu sibuk memikirkan caranya menyesuaikan diri pada lingkungan yang ada disekitarnya terutama lingkungan yang baru yaitu pembelajaran daring, dapat diinterpretasikan bahwa bagaimanapun siswa akan berusaha untuk menyesuaikan diri pada pembelajaran daring ini. Setelah melaksanakan analisis deskriptif terkait tingkat kecemasan komunikasi siswa kelas 10 di kecamatan Muaradua

selama pembelajaran daring dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang sedang, masih terdapat siswa yang memiliki kecemasan komunikasi dalam pembelajaran daring ini dikarenakan sistem pembelajaran daring yang berbeda dari pembelajaran tatap muka, selaras dengan penelitian Fadhal (2020) hambatan dalam pembelajaran daring ini ialah dimana semua respon siswa dianggap tidak terjadi secara alami, adakalanya siswa dipaksa untuk menjawab ataupun merespon apa yang diperintahkan oleh guru karena ingin menciptakan suasana belajar yang aktif sehingga munculnya pula hambatan komunikasi pada siswa. Siswa sangat mengantisipasi respon yang akan diterima sehingga siswa lebih berhati-hati dan memilih untuk tidak berpendapat akan tetapi Yuliana (2019) menyatakan komunikasi bertujuan untuk menyampaikan

pesan yang ingin diberikan kepada pihak lain atau sebagai upaya untuk mempengaruhi pihak lain.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa kelas 10 selama pembelajaran daring, hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi penyesuaian diri siswa semakin rendah pula tingkat kecemasan komunikasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring maka  $H_0$  diterima. Mitasari & Istikomayanti (2017) menyatakan penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan kuliah dan teman, yang apabila semakin seringnya mereka berinteraksi antara satu sama lain maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, begitu juga berlaku bagi siswa yang duduk di bangku SMA, maksud dari hal tersebut ialah bahwa

penyesuaian diri terjadi apabila mereka mengenal satu sama lain maka dapat diketahui peran penyesuaian diri mampu menurunkan kecemasan komunikasi dengan kata lain siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka akan menurunkan tingkat kecemasan komunikasi terutama selama pembelajaran daring. Dengan adanya penyesuaian diri yang kuat terhadap pembelajaran daring maka terdapat kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, maksudnya adalah individu dapat mengatasi sesuatu tekanan atau kondisi yang tidak diinginkan Menurut Hariyadi dan Muslikah, (2012) ada dua kemungkinan yang dapat terjadi sehubungan dengan penyesuaian diri individu yakni, jika seorang individu mampu memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya tanpa menimbulkan suatu gangguan maupun masalah yang terjadi dalam dirinya serta merugikan

bagi lingkungan sekitarnya, maka individu itu disebut dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik (*well adjusted*) termasuk pada kecemasan komunikasi yang seringkali terjadi apabila siswa melakukan sebuah komunikasi dengan orang lain atau kelompok orang terlebih lagi pada kondisi pembelajaran daring seperti saat ini, maka penyesuaian diri berpengaruh terhadap kecemasan komunikasi, karena Pengalaman komunikasi yang terjadi tidaklah sama dan akan selalu sesuai dengan harapan, terutama pada pembelajaran daring seperti saat ini salah satunya adalah kecemasan komunikasi, kecemasan komunikasi yang terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Noeraida (2020) dikarenakan proses komunikasi yang terjadi hanya satu arah atau *one way communication* komunikasi yang lebih kaku sehingga banyak siswa memilih pasif ketika berkomunikasi

karena khawatir akan melakukan kesalahan pada saat komunikasi.

Kecemasan komunikasi bagi siswa terutama selama pembelajaran daring ini menjadi hal penting untuk diminimalisir karena merupakan suatu permasalahan yang akan berdampak terhadap proses pembelajaran siswa dan akan menimbulkan masalah-masalah belajar yang tidak diinginkan. Orang yang *apprehension* akan menarik diri dari pergaulan dan berusaha sebisa mungkin untuk mengurangi kegiatan berkomunikasi dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja Sugiyo, (2005). Fadhal (2020) hambatan dalam pembelajaran daring ini ialah dimana semua respon siswa dianggap tidak terjadi secara alami, adakalanya siswa dipaksa untuk menjawab ataupun merespon apa yang diperintahkan oleh guru karena ingin menciptakan suasana belajar yang aktif sehingga munculnya pula hambatan

komunikasi pada siswa. Siswa sangat mengantisipasi respon yang akan diterima sehingga siswa lebih berhati-hati dan memilih untuk tidak berpendapat.

Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pertama guru BK di sekolah berperan dalam memberikan layanan yang membantu siswa agar dapat selalu meningkatkan penyesuaian diri, diharapkan siswa mampu menghadapi kondisi-kondisi serta lingkungan yang baru seperti pada pembelajaran daring ini. Kedua, guru Bk di sekolah agar memberikan layanan yang berguna untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa, mengingat kemampuan komunikasi sangatlah dibutuhkan untuk mendapatkan pesan atau informasi yang berguna dalam proses pembelajaran.

Guru BK dapat dengan sepenuhnya memberikan fungsi preventif bagi siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah serta tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi, dengan memberikan topik-topik atau tema serta dapat memanfaatkan media dan teknologi yang menarik agar siswa lebih mudah menerima serta memahami apa yang disampaikan guru BK di sekolah.

Selama proses penelitian ini guna menemukan hasil yang diinginkan tidak terlepas dari hambatan-hambatan peneliti. Hambatan yang berasal dari internal maupun eksternal dari dalam diri peneliti yang masih minim persiapan serta pengambilan data di lapangan. Hambatan yang kerap dihadapi peneliti dari segi eksternal adalah dimana proses pengambilan data yang memakan waktu karena mendekati UAS, serta komunikasi dengan guru BK

sekolah yang tidak terlalu mendalam.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan variabel-variabel yang dapat berhubungan, dapat menggunakan teknik yang dapat meningkatkan penyesuaian diri serta menurunkan kecemasan komunikasi.

#### F. PENUTUP

Tingkat penyesuaian diri pada siswa kelas 10 pada pembelajaran daring SMAN di kecamatan Muaradua berada pada kategori tinggi dengan nilai sebesar 2,9752 dan tingkat Kecemasan komunikasi siswa kelas 10 pada pembelajaran daring SMAN di kecamatan Muaradua berada pada kategori sedang dengan nilai sebesar 2,7839. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan komunikasi siswa

kelas 10 pada pembelajaran daring dilihat pada nilai hasil penelitian yang telah dilakukan. Pada penelitian ini dapat diartikan semakin tinggi penyesuaian diri siswa pada pembelajaran daring maka akan semakin rendah pula kecemasan komunikasi siswa, dan sebaliknya apabila semakin rendah penyesuaian diri siswa maka semakin tinggi kecemasan komunikasi siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi siswa pada pembelajaran daring dengan memberikan sumbangsih sebesar 11.1%, sedangkan sisanya dipengaruhi prediktor lain. Guru BK dapat memberikan tretmen maupun model-model konseling yang tepat dan baik agar dapat mereduksi kecemasan komunikasi dengan pemberian layanan yang dapat meningkatkan penyesuaian diri.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Burgoon, M & Ruffner, M. (1978). Human communication. A Revision of Approaching.
- Chafsoh, A. M. (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sejarah Artikel*, 1(1), 1-11.
- Elizabeth B. Hurlock. (1999). Perkembangan Anak. Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Fadhal, S. (2020). Hambatan komunikasi dan budaya dalam pembelajaran daring pada masa Pandemi COVID-19. 273-290. <https://eprints.uai.ac.id/1539/>
- Haber, A., dan Runyon, R. P. (1984). Psychology of adjustment. Illinois: The Dorsey Press
- Handayani, T., Khasanah, H. N., & Yoshinta, R. (2020). Pendampingan Belajar Di Rumah Bagi Siswa Sekolah Dasar Terdampak Covid-19. *ABDIPRAJA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 107. <https://doi.org/10.31002/abdipraja.v1i1.3209>
- Haryadi, Sigit dan Muslikah. (2012). *Perkembangan Individu*. Semarang : DEEPUBLISH.
- Hidayat, D., & Noeraida. (2020). Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid - 19. *JIKE Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 3(1), 172-182. <https://doi.org/10.32534/jike.v3i2.1017>
- Lestari, F. W. (2015). Kemampuan Komunikasi Interpersonal Remaja. *EMPATI Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 106-124.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Seminar Nasional Dan Gelar Produk, (0341), 796-803.
- Ningsih, S., & Chairilisyah, D. (2015). *RELATIONSHIP BETWEEN SELF ADJUSTMENT AND ANXIETY OF COMMUNICATIONS ON COLLEGE STUDENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION OF STKIP AISYIYAH RIAU*. 000, 1-14.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar Selama Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9-15. <https://doi.org/10.37478/jp.m.v2i1.732>
- Suciati, Rahmawati, K. (2020). Profil Penyesuaian Diri Dan Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Empati Bimbingan Dan Konseling*, 7, 70-80.
- Sugiyo. (2005). *Komunikasi antar pribadi*. Semarang: UNNES Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69.  
<http://doi.org/10.26623/the-messenger.v3i2.270>
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Yuliana, A. (2019). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA. *Empati Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6, 1–10.