

Peningkatan Penyesuaian Diri Anak Usia Dini di PAUD Melalui Bimbingan dan Konseling

Fitiani¹, Nurul Qomariah²

^{1,2} IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 30 September, 2025
Direvisi 5 Oktober, 2025
Dipublikasikan 19 November 2025

ABSTRAK

Dalam melakukan penyesuaian diri, anak prasekolah seringkali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi. Masalah yang sering ditemui pada awal masuk sekolah yaitu ketika pembelajaran di kelas, anak tidak ingin berjauhan dari orang tuanya dan ingin selalu ditemani. Selain itu, juga anak yang mengalami keterbatasan fisik, pribadi yang introvert dan takut tidak diterima dengan baik oleh orang lain atau minder turut menjadi faktor yang menyebabkan anak tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan lingkungan sekitar. Upaya pemberian untuk meningkatkan penyesuaian diri anak usia dini di PAUD ini dapat dilakukan orangtua atau guru dengan berbagai cara. Termasuk dalam hal ini kerja sama antara guru dan orang tua juga sangat dibutuhkan dalam melakukan penyalarasan bimbingan dan konseling kepada anak agar dapat dengan mudah berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain maupun orang baru. Dengan demikian, bimbingan dan konseling yang dilakukan tersebut mendapatkan hasil yang maksimal.

ABSTRACT

Preschool children often struggle with adaptation and interaction during adjustment. A common problem encountered at the beginning of school is that during classroom learning, children are reluctant to be separated from their parents and require constant company. Furthermore, children with physical limitations, introverted personalities, and fear of being accepted by others, or feeling inferior, also contribute to children's inability to adapt effectively to their surroundings. Efforts to improve the adjustment of early childhood children in early childhood education (PAUD) can be implemented by parents and teachers in various ways. Collaboration between teachers and parents is essential in aligning guidance and counseling for children so they can easily interact and adjust to others and new people. This ensures that the guidance and counseling provided achieves optimal results.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Koresponden:

Nurul Qomariah

Email: nurulqomariah740@gmail.com

Pendahuluan

Salah satu masalah krusial yang dihadapi individu yang datang dari diri sendiri yakni kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar termasuk pada anak usia dini (Parapat, 2020). Tidak jarang anak usia dini juga mengalami kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri ketika awal masuk sekolah.

Seringkali anak usia dini juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai individu dari berbagai tatanan, yaitu keluarga, sekolah, masyarakat dan teman sebaya (Hidayati, 2017). Kenyataan di lapangan, anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Hal ini dapat dilihat dari banyak anak yang belum bisa ditinggal oleh orangtua meskipun pelajaran sudah berjalan kurang lebih dua bulan. Sekolah hanya memberikan masa orientasi dan masa

orangtua untuk dapat berpisah dengan anak selama dua minggu. Hampir sebagian anak belum dapat berjauhan dengan orangtua terutama dengan ibu. Selain itu, suara tangisan anak yang masih sering terdengar karena ditinggal pergi ibu, takut dengan teman dan saling rebutan mainan dengan teman. Sebagian dari mereka ada yang lari dari kelas untuk mencari dan mendekati orangtua, khususnya untuk anak yang masih ditunggu orangtua di luar kelas, bahkan masih sering terjadi di antara mereka yang menangis sambil mengejar orangtuanya sampai keluar dari pintu gerbang sekolah saat jam masuk sekolah. Meski demikian, ada beberapa anak yang sudah mampu mandiri, berani ditinggal orangtua sejak awal masuk sekolah, tidak pernah menangis dan selalu berani untuk mengerjakan tugas di depan kelas.

Anak usia dini yang terlambat ataupun terhambat dalam menguasai keterampilan sosial, akan cenderung menunjukkan perilaku agresif, pasif, ataupun menarik diri secara signifikan terbukti mengalami kesulitan penyesuaian di sekolah (Syams, 2018). Hal ini diyakini dapat terus berlangsung ke masa dewasa dan berkontribusi terhadap timbulnya masalah yang berkaitan dengan emosi, seperti: kecemasan, depresi, perilaku antisosial seperti penyalahgunaan obat dan kenakalan. Dari sisi pertemanan, anak-anak yang mengalami kesulitan penyesuaian diri ini juga terbukti berhubungan dengan adanya penolakan teman sebaya yang terbukti dapat menghambat perkembangan potensi diri anak (Agustin et al., 2024). Selain itu, anak yang mengalami keterbatasan fisik, pribadi yang introvert dan takut tidak diterima dengan baik oleh orang lain /minder turut menjadi faktor yang menyebabkan anak tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan lingkungan sekitar (INDRIANI, 2021).

Penyesuaian diri merupakan pondasi bagi pembentukan kepribadian seseorang. Proses penyesuaian diri dibentuk melalui interaksi diawali dari lingkungan keluarga, sekolah, kemudian dilanjutkan di lingkungan masyarakat. Penyesuaian diri dikatakan berhasil apabila dapat beradaptasi menjalin hubungan harmonis antara diri dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri dan kemandirian sangat berperan penting terhadap perkembangan emosi peserta didik, dimana untuk membentuk pribadi yang wibawa dan cakap dilingkungannya (Jaya, 2013).

Masalah penyesuaian diri anak di sekolah dapat menimbulkan efek yang menetap dan bertumpuk-tumpuk, sebab faktor sosial-psikologis dan memperburuk keadaan saat kesulitan mulai muncul dan menghambat perkembangan selanjutnya (Syams, 2018). Dengan demikian, dibutuhkan bimbingan terhadap anak yang mengalami kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri.

Adapun upaya pemberian bimbingan untuk meningkatkan penyesuaian diri anak usia dini ini ditempuh dengan berbagai cara yang dapat dilakukan oleh orangtua atau guru. Oleh karena itu, kerja sama antara guru dan orang tua sangat dibutuhkan dalam melakukan pembimbingan kepada anak sehingga upaya bimbingan yang dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai yang diharapkan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* (pustaka). Dalam penelitian ini menggunakan data pustaka sebagai objek kajian, yakni menggunakan buku-buku, artikel, dan lain sebagainya sebagai sumber datanya (Hadi, 2019). Sumber data primer penelitian adalah buku Ahmad Susanto yang berjudul Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak dan buku Rifda El Fiah yang berjudul Bimbingan dan Konseling Anak Usia Dini. Adapun sumber data sekunder tidak terbatas hanya pada buku-buku, tetapi dapat berupa bahan-bahan dokumentasi, artikel ilmiah, koran, majalah, dan lain sebagainya. Pendekatan penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif, yang mana menguraikan secara teratur seluruh konsep yang memiliki relevansi terhadap pembahasan. Kemudian data yang telah dikumpulkan selanjutnya disusun sebagaimana mestinya dan dilanjutkan untuk dianalisis dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Istilah *adjustment* maupun *personal adjustment* merupakan sebutan lain dari kata penyesuaian diri. Adanya penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penting dimana di dalamnya ditemui banyak karakteristik yang dapat membentuk kepribadian seseorang. Setiap individu memiliki sifat maupun karakter yang berbeda sekalipun kembar identik. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya ditemui karakteristik dalam diri seseorang. Dari beragamnya karakteristik seseorang ini, seseorang dituntut supaya mampu dalam menyesuaikan diri dan masuk ke dunia yang dipenuhi berbagai perbedaan itu. Dalam psikologi klinis, sering ditemui pernyataan para ahli yang menyebutkan bahwa “kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian diri.” Sebutan *maladjustment* merupakan kata yang merujuk pada kelainan-kelainan yang terjadi pada diri seseorang, yang berarti tidak ada penyesuaian atau tidak mampu menyesuaikan diri (Susanto, 2015).

Sejalan dengan pendapat Ahmad Susanto, Schneiders dalam (Izzaty, 2013) menyatakan bahwa proses penyesuaian diri berkaitan dengan kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi desakan gejolak dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Penyesuaian diri ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat bergaul dengan dan orang lain secara baik. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat melakukan penyesuaian dengan baik atau tidak.

Seseorang mempunyai cara dan sifat masing-masing dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya (Khalilah, 2017). Ada sebagian orang dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekitar tempat tinggalnya dengan baik dan ada pula sebagian orang belum mampu menyesuaikan diri dengan dengan cepat dengan lingkungan sekitar. Bisa jadi, mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku demikian, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya atau dapat juga dikatakan, orang tersebut gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Upaya penyesuaian diri dengan lingkungannya bisa disebut sebagai penyesuaian sosial (*social adjustment*).

2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Baik

Individu dikatakan berhasil dalam proses penyesuaian diri apabila ia mampu menyesuaikan dan mengintegrasikan dengan baik antara minat dan kemampuan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dengan serius tanpa mengalami ketegangan, dalam artian individu tersebut melakukan penyesuaian tanpa memaksakan diri (Sa'adah, 2010). Hurlock dalam (Siregar, n.d.) merumuskan penyesuaian diri secara umum. Ia mengatakan apabila seorang individu dapat menyesuaikan dirinya dalam suatu kelompok dengan menampakkan perilaku yang menyenangkan terhadap kelompoknya, maka dapat diartikan ia diterima oleh kelompok dan lingkungannya. Dengan demikian, dapat dikatakan orang tersebut mampu menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap lingkungannya.

Berikut empat kriteria yang jelaskan oleh Santrock dalam (Agustina, 2018) berkaitan dengan ciri-ciri penyesuaian diri yang baik, antara lain:

- a. Anak menampakkan perilaku sesuai dengan norma atau tuntutan kelompoknya. Hal ini dapat diartikan, ia mampu memenuhi harapan dari anggota kelompoknya.
- b. Anak yang dapat dengan mudah berinteraksi dan menyesuaikan anggota kelompok atau masyarakat sekitar
- c. Merasa bahagia bila dapat ikut andil dalam berkontribusi dalam aktivitas kegiatan kelompoknya.

Lebih lanjut, konsep dari penyesuaian diri yang baik dikemukakan Darlega dan Janda dalam (Susanto, 2015) dijelaskan secara perinci sebagai berikut:

- a. Sosok yang realistik yaitu dapat mengamati sesuatu dengan nyata, dalam hal ini berarti orang tersebut akan mampu berdiri di atas kenyataan yang ada.
- b. Belajar dari pengalaman, dalam hal ini dapat menghargai pengalamannya, dan memanfaatkannya untuk merencanakan sesuatu untuk masa datang. Ia akan belajar dari pengalamannya, dan tidak akan mengulangi kesalahan yang pernah terjadi.
- c. Hubungan sosial, artinya mampu mengadakan hubungan sosial atau mampu berkomunikasi bersama orang lain dengan akrab, menunjukkan kerja sama dan setia kawan.
- d. Pengalaman emosional, berarti pandai mengatasi emosionalnya, tidak cepat menunjukkan adanya ketegangan emosi sekalipun ia berada dalam keadaan marah, sedih, dan cemas.
- e. *Self*, yaitu selalu memandang dirinya dan orang lain dengan pandangan yang positif
- f. Penyesuaian diri dalam konsep sosial, yaitu menyadari dirinya selalu dalam konteks orang lain, senantiasa memiliki pertimbangan sosial.

3. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri anak

Santrock dalam (Susanti & Widuri, 2013) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri anak digolongkan menjadi empat, yaitu:

- a. Pada umumnya anak yang dibesarkan dalam keluarga demokratis mempunyai penyesuaian diri yang lebih baik di luar rumah daripada anak-anak dengan keluarga otoriter.
- b. Urutan kelahiran anak mempengaruhi penyesuaian diri anak. Anak sulung mempunyai penyesuaian sosial yang baik. Anak sulung digambarkan lebih matang, suka menolong, mudah menyesuaikan diri, dan control dirinya lebih baik sedangkan anak yang lahir kemudian merupakan anak yang paling memberontak.
- c. Hubungan orangtua dengan anak. Apabila anak sangat dekat dengan orangtua, maka anak akan meniru sikap, emosi, dan pola perilaku orangtuanya.
- d. Hubungan dengan sanak saudara. Hubungan yang kurang baik antara anak dengan sanak keluarganya dapat menimbulkan keinginan anak untuk menghindari dengan sanak keluarganya.

Adapun menurut Scneiders dalam (Isnaini, 2017) mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, di antara lain:

- a. Sifat dasar merupakan potensi yang dibawa sejak lahir dari orangtuanya. Sifat baawaan lahirini sangat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri pada individu.
- b. Lingkungan prenatal adalah lingkungan pada saat di dalam kandungan sang ibu. Secara tidak langsung anak mendapat pengaruh dari ibunya secara tidak sadar saat di dalam kandungan. Hal seperti ini juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu di kehidupan nantinya.
- c. Perbedaan individu Seorang anak berkembang dengan keadaan yang berbeda-beda dengan individu yang lain, perbedaan tersebut ada yang menonjol dan ada yang tidak menonjol, baik fisik maupun sifat.
- d. Lingkungan berperan penting dimana dukungan lingkungan sekitar akan membuat individu akan merasa lebih nyaman dan mudah dalam melakukan penyesuaian diri.
- e. Motivasi juga berperan penting dalam penyesuaian diri, karena motivasi mampu mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri.

4. Bimbingan untuk Peningkatan Penyesuaian Diri Anak Usia Dini

Dari uraian tentang gambaran masalah penyesuaian diri yang telah dikemukakan di atas, maka upaya pemberian bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri anak usia dini ini ditempuh dengan berbagai cara. Menurut (Susanto, 2015) cara yang dapat ditempuh orangtua atau guru, antara lain;

Pertama, dengan memberi perlakuan yang wajar dan jangan sekali-kali menakuti anak dengan gurunya sehingga menimbulkan kesan pada anak bahwa guru itu galak, suka menghukum, dan sebagainya. Sebaliknya buatlah suasana menyenangkan, misalnya melalui permainan sekolah-sekolahan di rumah sehingga anak merasa tertarik dan tidak takut untuk sekolah.

Kedua, libatkan anak dalam menyiapkan keperluan sekolah, misalnya dalam pemilihan tas yang akan dipakai ke sekolah. Bawa anak ke sekolah dan biasakan anak bertemu dengan teman-teman sebayanya.

Ketiga, latih anak untuk dapat melakukan sendiri apa yang sudah dapat dilakukannya, misalnya mencuci tangan sebelum makan, membereskan mainannya walaupun kadang-kadang masih dengan bantuan orang lain dan sebagainya.

Keempat, gunakan setiap kesempatan yang ada untuk menambah pengetahuan maupun keterampilan motorik anak, misalnya dengan bercerita, bermain dengan mewarnai gambar, dan melipat kertas.

Kelima, perhatian, pengertian, kesabaran, serta doa orangtua maupun guru-guru di sekolah niscaya membuat anak mampu melewati hari-hari sekolahnya dengan senang, penuh semangat dan tanpa beban.

Keenam, dalam memberikan pelayanan dan penanganan kepada anak yang mengalami gangguan penyesuaian diri perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Menerima anak dengan baik termasuk kekurangan dan kelemahannya.
- b. Mampu memberikan pujian
- c. Memperlakukan anak secara bijaksana yang diwarnai dengan kejujuran.
- d. Menciptakan suasana yang aman
- e. Menciptakan suasana hidup yang penuh toleransi
- f. Memberi anak perhatian secara khusus setiap anak melakukan tugas-tugasnya
- g. Menempatkan anak pada kegiatan kelompok
- h. Memberi kesempatan pada anak untuk maju kedepan untuk menyiapkan doa.
- i. Melalui permainan yang membuat anak senang.(Susanto, 2015a)

Sedangkan menurut (El Fiah, 2017) bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri anak usia dini, antara lain; 1) dengan memberi perlakuan yang wajar, tanpa memberi ancaman atau menakut-nakuti, 2) menerima anak dengan baik termasuk kekurangan dan kelemahannya, 3) memberikan pujian atau apresiasi terhadap anak atas segala hal yang telah dilakukan anak, 4) memperlakukan anak secara bijaksana yang diwarnai dengan kejujuran, 5) menciptakan suasana yang aman, 6) menciptakan suasana hidup yang penuh toleransi, 7) memberi anak perhatian secara khusus setiap anak melakukan tugas-tugasnya, 8) menempatkan anak pada kegiatan kelompok, 9) mengajak anak bermain bersama dengan anak lain atau memberikan tugas proyek sehingga anak akan terbiasa berinteraksi dengan temannya, 10) memberi kesempatan pada anak untuk maju kedepan untuk menyiapkan doa.

Dengan demikian, anak yang kesulitan dalam menyesuaikan diri hendaknya dilakukan tindakan pemberian bimbingan dan konseling yang baik dan tepat, dengan harapan anak dapat memiliki penyesuaian diri dan sosial yang baik. Kemampuan penyesuaian diri siswa dengan layanan bimbingan konseling lebih baik dari pada siswa tanpa layanan bimbingan konseling (Ghoziyah, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu anak dalam penyesuaian dirinya baik di sekolah maupun di lingkungan dimana dia berada.

Referensi

Agustin, A. P., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Hubungan antara Permasalahan Interaksi Sosial

- Teman Sebaya dengan Gangguan Konsep Diri pada Anak Usia Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12).
- Agustina, N. (2018). *Perkembangan peserta didik*. Deepublish.
- El Fiah, R. (2017). *Bimbingan dan Konseling Anak Usia Dini*.
- Ghoziyah, I. (2022). Efektivitas Bimbingan Konseling Terhadap Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri AUD di Tk Sekecamatan Bungkal Ponorogo. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1–22.
- Hadi, S. (2019). *Metodologi Research* (Andi Offset).
- Hidayati, L. (2017). Fungsi Kompetensi Kepribadian Pendidik Anak Usia Dini dalam Proses Penyesuaian Diri Siswa Baru. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 1(1), 37–50.
- INDRIANI, W. (2021). *PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA INKLUSI (Studi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar)*.
- Isnaini, F. (2017). *Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Izzaty, R. E. (2013). Penerimaan teman sebaya sebagai indikator kemampuan penyesuaian diri: arti penting pengembangan karakter sejak usia dini. *Jurnal Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Jaya, A. (2013). *Peranan Penyesuaian Diri Dan Kemandirian Terhadap Perkembangan Emosi Peserta Didik*.
- Khalilah, E. (2017). Layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam meningkatkan keterampilan hubungan sosial siswa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 41–57.
- Parapat, A. (2020). *Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia Dini: Upaya Menumbuhkan Perilaku Prososial*. Edu Publisher.
- Sa'adah, M. A. (2010). *Hubungan antara Penyesuaian Sosial dengan Penerimaan Teman Sebaya di SMK Negeri 2 Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Siregar, L. Y. S. (n.d.). *KECERDASAN EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI*.
- Susanti, A., & Widuri, E. L. (2013). *Penyesuaian diri pada anak taman kanak-kanak*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Susanto, A. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak (I)*. Prenadamedia Group.
- Syams, A. N. (2018). *PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK DI MI NURUL ULUM BANTUL*. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.