

Investasi Terbaik: Menanamkan Kesejahteraan Mental pada Anak Usia Dini
Reska Khairunisa¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords: Children Well-Being; Mental Investment; Resilience; Early Childhood Education; Emotional Development;</p> <p>Kata kunci: Children Well-Being; Investasi Mental; Resiliensi; PAUD; Perkembangan Emosional;</p>	<p>While cognitive and physical gains often dominate early childhood discussions, this article shifts the focus to mental well-being as a primary investment in a child's future. Through a review of existing literature, it highlights how emotional care, secure bonds, and positive environments lay the groundwork for lifelong resilience. The analysis demonstrates that early mental health support leads to better life quality and future productivity. Ultimately, the article advocates for a collaborative approach between parents and teachers to prioritize daily emotional engagement as the base of early education.</p> <p>Abstrak Artikel ini mengeksplorasi pentingnya kesejahteraan mental anak sebagai investasi masa depan yang sering terabaikan oleh fokus kognitif dan fisik. Melalui studi literatur, dianalisis bahwa faktor seperti secure attachment dan lingkungan kondusif adalah modal dasar pembentuk karakter dewasa yang tangguh. Hasil analisis menegaskan bahwa dukungan psikologis sejak dini membuahkan stabilitas emosi dan produktivitas jangka panjang. Rekomendasi utamanya adalah sinergi antara orang tua dan pendidik dalam melakukan "setoran" emosional harian sebagai fondasi utama dalam pendidikan anak usia dini.</p>
<p>Artikel Histori: Disubmit: 16 April 2026</p>	<p>Direvisi: 24 Juni 2026</p>
	<p>Diterima: 28 Juni 2026</p>
	<p>Dipublish: 01 Juli 2026</p>
<p>Cara Mensitasi Artikel: Khairunisa, R., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Investasi Terbaik: Menanamkan Kesejahteraan Mental Pada Anak Usia Dini, <i>Jurnal Ar-Raihanah</i>, 6 (1), 777-782, https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1129</p>	
<p>Korespondensi Penulis: Reska Khairunisa, khairunisareska@upi.edu</p>	
<p>DOI : https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1129</p>	

PENDAHULUAN

Banyak orang tua fokus pada persiapan materi dan kecerdasan otak anak, namun sering melupakan kesejahteraan mental sebagai penentu keberhasilan utama. Padahal, kesehatan jiwa adalah fondasi agar potensi kognitif anak bisa tumbuh maksimal. Sebagai penggerak utama kehidupan, memberikan perlindungan pada kesehatan mental sejak dini merupakan investasi jangka panjang yang jauh lebih bernilai dibandingkan sekadar fasilitas fisik atau akademik.

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: khairunisareska@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

Kesejahteraan mental di usia muda adalah kebutuhan biologis yang vital karena berkaitan erat dengan pesatnya perkembangan struktur otak anak. Stimulasi emosional yang diberikan sejak dini berperan sebagai aset dasar yang menentukan ketangguhan anak dalam menghadapi stres serta kualitas hubungan sosial mereka saat memasuki usia dewasa.

Tingginya angka gangguan mental di Indonesia yang mencapai 27,3 juta orang pada 2017 menuntut kita untuk lebih peduli pada kesejahteraan mental anak. Kegagalan dalam memberikan dukungan emosional sejak dini tercermin dari banyaknya kasus kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat yang terjadi saat ini. Fakta tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental bukanlah pilihan, melainkan investasi mendasar yang menentukan kualitas hidup dan integritas anak saat dewasa. Oleh karena itu, kestabilan emosional di lingkungan keluarga harus menjadi prioritas utama.

Tantangan saat ini, seperti tekanan akademik yang prematur dan kurangnya perhatian emosional orang tua, menjadi ancaman serius bagi mental anak. Tanpa interaksi hangat yang menjadi "setoran" emosional harian, anak cenderung memiliki kecerdasan tinggi tetapi rendah daya tahan (*low resilience*). Kurangnya keseimbangan antara tuntutan nilai dan kebutuhan kasih sayang inilah yang sering memicu hambatan perkembangan sosial serta masalah perilaku di kemudian hari.

Artikel ini menguraikan strategi penerapan kesejahteraan mental sebagai investasi masa depan anak melalui langkah-langkah praktis bagi pendidik dan orang tua. Fokus utamanya adalah penguatan attachment, validasi emosi, dan lingkungan belajar yang aman agar anak tumbuh dengan resiliensi yang tinggi di samping kecerdasan akademik. Dengan memprioritaskan "setoran" emosional harian, kita sedang membangun fondasi utama bagi tumbuh kembang anak yang utuh dan berkualitas di masa depan.

METODE

Metodologi yang diterapkan dalam penulisan ini adalah studi kepustakaan (*library research*), yang dilakukan dengan menelaah beragam literatur ilmiah, buku teks pendidikan anak usia dini (PAUD), serta jurnal penelitian mengenai kesejahteraan anak. Data-data yang telah dihimpun kemudian dibedah menggunakan teknik analisis deskriptif guna merumuskan strategi implementasi kesejahteraan mental yang adaptif terhadap dinamika pendidikan anak usia dini saat ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penanaman kesejahteraan mental sejak usia dini tidak hanya berlandaskan pada kepentingan pedagogis, tetapi juga merupakan amanat konstitusi di Indonesia. Merujuk pada pemikiran Astuti & Suhendi (2014), kebijakan nasional yang tertuang dalam UU No. 4 Tahun 1979 dan UU No. 23 Tahun 2002 mengamanatkan bahwa kesejahteraan anak wajib meliputi aspek rohani serta jaminan perlindungan sosial demi pertumbuhan yang optimal. Oleh karena itu, investasi emosional dari orang tua dan pengajar adalah langkah konkret dalam memenuhi hak-hak anak atas kehidupan dan perlindungan yang layak.

Kesehatan mental anak usia dini merupakan bagian integral dari proses perkembangan psikologis yang menyeluruh. Merujuk pada pandangan Fakhriyani (2019), kesehatan mental dipahami sebagai kondisi dinamis yang memungkinkan individu beradaptasi dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya demi mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Pada periode ini, kematangan mental menjadi landasan vital karena aspek fisik, kognitif, dan emosional saling bersinggungan dalam membangun karakter anak di masa depan. Dengan demikian, penguasaan psikologi perkembangan tidak hanya terbatas pada observasi fisik, tetapi juga mencakup pemberian stimulasi mental yang akurat guna membangun kemampuan adaptasi yang kuat sejak dini.

Di era digital, investasi emosional perlu didukung oleh intervensi non-farmakologis selain melalui komunikasi verbal. Selaras dengan perspektif Fakhriyani (2019) terkait adaptasi diri, Kusmayanti dkk.

(2026) menegaskan bahwa penguatan mental anak sebaiknya dipusatkan pada aktivitas fisik dan kesenian. Olahraga dan ekspresi seni berfungsi sebagai instrumen untuk memicu hormon endorfin sekaligus mereduksi dampak buruk teknologi, seperti kecemasan digital. Melalui penyediaan ruang untuk aktif bergerak dan berkreasi, anak dibekali dengan mekanisme pertahanan diri yang kokoh agar potensi mereka tetap terjaga di tengah keupungan arus digital.

Kesejahteraan psikologis pada anak tidak terbentuk secara mendadak, melainkan merupakan buah dari rangkaian interaksi kecil yang terjalin secara konsisten. Menggunakan analogi investasi, setiap hubungan antara orang dewasa dan anak dianggap sebagai "setoran" yang memperkuat modal psikologis anak di kemudian hari. Pilar utama dari investasi ini adalah kualitas kelekatan atau attachment (Bowlby, 1988). Apabila pendidik PAUD berhasil menghadirkan rasa aman yang stabil, anak akan memperoleh kepercayaan diri untuk menjelajahi lingkungannya tanpa dibayangi kecemasan yang mendalam.

Fondasi utama investasi mental anak tidak terletak pada kemewahan fasilitas fisik, melainkan pada mutu relasi interpersonal dengan orang dewasa. Dalam psikologi perkembangan, secure attachment atau kelekatan aman dipandang sebagai "modal awal" yang krusial bagi keberhasilan edukasi di masa depan. Berdasarkan teori Bowlby (1988), kelekatan ini menciptakan kepercayaan dasar (basic trust) melalui respons hangat dari pendidik dan orang tua. Rasa aman tersebut memberikan keberanian bagi anak untuk bereksplorasi, bersosialisasi, dan mengendalikan kecemasan. Dengan demikian, lingkungan PAUD yang responsif terhadap emosi bukan hanya pelengkap, melainkan prasyarat agar proses pendidikan lainnya dapat berjalan efektif.

Penanaman kesejahteraan mental pada usia dini merupakan manifestasi dari paradigma preventif-developmental. Selaras dengan pemikiran Triyono (2020), individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kemampuan untuk menghargai diri sendiri, menjalani kehidupan secara produktif, serta mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Realitas ini menegaskan bahwa dukungan emosional di masa kecil berperan sebagai mekanisme pertahanan atau ego positif yang membentengi anak saat berhadapan dengan berbagai tekanan lingkungan di masa depan.

Jika kelekatan aman menjadi fondasi, maka validasi emosi adalah wujud "setoran" harian yang secara konsisten memperkuat kesejahteraan mental anak. Validasi emosi didefinisikan bukan sebagai persetujuan atas semua tindakan anak, melainkan pengakuan dan penerimaan terhadap pengalaman emosional mereka (Gottman, 1997). Dalam praktik PAUD, emosi negatif seperti sedih atau marah dipandang sebagai peluang investasi. Dengan membantu anak melakukan pelabelan emosi (emotion labeling), orang dewasa sedang memberikan alat regulasi diri yang vital. Pengakuan terhadap perasaan ini mencegah akumulasi emosi negatif yang berisiko memicu gangguan psikologis di masa depan. Melalui validasi yang konsisten, anak memahami bahwa perasaannya bernilai, yang pada akhirnya membentuk resiliensi atau daya lenting dalam menghadapi tantangan hidup.

Lingkungan keluarga melalui pola asuh yang diterapkan menjadi faktor determinan bagi kesehatan mental anak usia dini. Sejalan dengan temuan Awalia dkk. (2025), gaya pengasuhan demokratis yang disertai dukungan emosional intensif sangat vital dalam membentuk resiliensi anak terhadap tekanan. Investasi berupa interaksi responsif ini memfasilitasi pengembangan mekanisme koping yang adaptif. Dampaknya, anak tidak hanya mencapai kesejahteraan psikologis di masa sekarang, tetapi juga memiliki daya lenting yang kokoh sebagai bekal menghadapi tantangan di masa depan.

Menjaga kesejahteraan mental anak memerlukan pendekatan ganda, yakni pemberian dukungan emosional langsung serta pengikisan stigma sosial. Merujuk pada Adventinawati (2025), implementasi pendidikan kesehatan mental dan kampanye kesadaran di institusi pendidikan sangat vital untuk mengeliminasi diskriminasi terhadap individu yang memerlukan bantuan psikologis. Dengan

memasukkan edukasi kesehatan mental ke dalam kurikulum dan relasi sosial, kita tidak hanya memberikan modal internal bagi anak, tetapi juga membangun ekosistem eksternal yang kondusif bagi tumbuh kembang mereka.

Investasi pada kesehatan mental anak bukanlah beban biaya, melainkan strategi jangka panjang dengan imbal hasil (return on investment) terbesar dalam siklus hidup manusia. Selaras dengan teori ekonomi pendidikan dari peraih Nobel, James Heckman (2006), penguatan aspek non-kognitif seperti resiliensi dan stabilitas emosi di masa PAUD menjadi penentu kesuksesan akademik, produktivitas profesional, serta kualitas relasi sosial di masa depan. Individu dengan "aset" mental yang mapan cenderung lebih cakap dalam mengelola tekanan dan memiliki daya kreasi dalam pemecahan masalah. Oleh karena itu, memprioritaskan kesehatan batin sejak dini adalah langkah fundamental dalam mencetak sumber daya manusia yang kompetitif secara global.

Kualitas capaian pembelajaran seorang anak pada akhirnya sangat ditentukan oleh investasi pada kesejahteraan mental mereka. Sejalan dengan penegasan Sanusi (2024), kesehatan mental adalah prasyarat dasar untuk meraih keberhasilan pedagogis yang maksimal. Dengan demikian, kolaborasi antara orang tua dan pendidik dalam mengutamakan stabilitas emosional anak bukan hanya sekadar metode pengasuhan biasa, melainkan sebuah langkah strategis untuk menjamin efektivitas dan kebermaknaan proses pendidikan.

Pemberian investasi emosional sejak dini berperan vital dalam membangun kesejahteraan subjektif (subjective well-being) yang kokoh pada anak. Merujuk pada temuan Maslihah (2017), kesejahteraan ini tercermin dari kecakapan anak dalam beradaptasi di tengah situasi sulit serta keberadaan dukungan sosial yang solid dari pihak keluarga. Oleh karena itu, anak yang menerima "setoran" emosional secara memadai akan mengembangkan afek positif yang lebih tinggi, yang bertindak sebagai perisai utama dalam menghadapi berbagai dinamika perkembangan di masa mendatang.

Di era pendidikan modern, upaya menjaga kesejahteraan mental anak menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Merujuk pada Fadly & Islawati (2024), ekspektasi akademik yang berat serta pengaruh media sosial menjadi pemicu utama timbulnya risiko kecemasan dan depresi pada anak. Oleh sebab itu, sistem pendidikan memerlukan pendekatan holistik yang menyeimbangkan antara prestasi intelektual dan integrasi dukungan psikososial. Sinergi antara keluarga dan sekolah menjadi bentuk investasi krusial dalam menciptakan ekosistem pertumbuhan yang suportif bagi anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan mental anak (children well-being) merupakan investasi fundamental, bukan sekadar pelengkap dalam pendidikan usia dini. Keberhasilan investasi ini sangat menentukan kualitas hidup seseorang di masa depan. Prosesnya diawali dengan penguatan modal dasar melalui kelekatan aman (secure attachment), yang selanjutnya dikembangkan melalui "setoran" emosional harian berupa validasi serta kemampuan regulasi emosi yang konsisten. Dampak dari investasi mental ini jauh melampaui sekadar prestasi akademik; ia membangun resiliensi, stabilitas emosi, serta kompetensi sosial yang menjadi pilar keberhasilan jangka panjang. Mengorbankan kesehatan psikologis anak pada masa emas (golden age) demi ambisi kognitif sesaat merupakan kegagalan dalam memandang pertumbuhan manusia secara komprehensif. Maka dari itu, kolaborasi antara praktisi PAUD dan orang tua sangat krusial untuk menjaga ekosistem yang aman secara psikologis. Menempatkan kesejahteraan mental sebagai prioritas utama adalah langkah strategis dalam membentuk tatanan masyarakat yang lebih tangguh dan berkualitas. Lembaga PAUD sangat disarankan untuk mengadopsi kurikulum pembelajaran sosial-emosional (Social-Emotional Learning) demi mengoptimalkan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110-116.
- Astuti, M., & Suhendi, A. (2014). Implementasi Kebijakan Kesejahteraan dan Perlindungan Anak. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 3(3), 215-235.
- Awalia, R., dkk. (2025). Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental Anak Usia Dini dalam Menghadapi Stres. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(3), 1104-1113.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(1).
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: CV. Duta Media.
- Gottman, J. M. (1997). *The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child*. Simon and Schuster.
- Heckman, J. J. (2006). *Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children*. *Science*, 312(5782), 1900-1902.
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. Applied Psychology: Health and Well-Being.
- Kusmayanti, E., dkk. (2026). Intervensi Non-farmakologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Anak di Era Digital: A Narrative Review. *Holistic: Jurnal Kesehatan Holistic*, 10(1), 332-346.
- Masihah, S. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subyektif Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 82-94.
- Romadhona, A., Sibawaihi, S., Purnama, S., Junianti, F., Khoirotin, K., Kuswanto, C. W., & Futhira, N. (2025). Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental Anak Usia Dini dalam Menghadapi Stres. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(3), 1104-1113.
- Saba, U. U. (2024). Konseling Keluarga Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Mental Anak Remaja. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 25-30.
- Sanusi. (2024). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 14-31.
- Triyono. (2020). Strategi Konseling Online Sebagai Pendekatan Psikoedukasional untuk Kesejahteraan Mental Anak dan Remaja: Paradigma Preventif. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 108-111. Malang: Universitas Negeri Malang.