



## Kolaborasi Keluarga dan Lembaga PAUD Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak

**Adriani Tamo Ina Talu<sup>1</sup> Maria Disriany Vista Banggur<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email: [inatalu@gmail.com](mailto:inatalu@gmail.com); [mariabanggur1@gmail.com](mailto:mariabanggur1@gmail.com)

### Abstrak

Kesehatan mental anak usia dini merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang yang menentukan kesiapan belajar, kemampuan sosial, dan kesejahteraan psikologis di masa depan. Keluarga dan lembaga PAUD memiliki peran saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan emosional anak. Artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana sinergi antara keluarga dan lembaga PAUD dapat memperkuat fondasi kesehatan mental melalui pola asuh positif, komunikasi emosional, dan lingkungan pembelajaran yang suportif. Pendekatan yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah teori kelekatan, teori ekologi perkembangan anak, serta praktik pendidikan sosial emosional. Hasil kajian menunjukkan bahwa kolaborasi yang harmonis antara rumah dan sekolah berpengaruh besar terhadap stabilitas emosi, rasa aman, dan perkembangan sosial anak. Implikasi praktisnya adalah lembaga PAUD perlu membangun kemitraan yang kuat dengan orang tua melalui program parenting edukatif dan kegiatan berbasis kesejahteraan emosional anak.

**Kata Kunci:** kolaborasi, keluarga, paud, kesehatan mental, anak usia dini

### ***Collaboration Between Families and Early Childhood Education Institutions in Maintaining Children's Mental Health***

#### **Abstract**

Early childhood mental health is a crucial aspect of growth and development, determining future learning readiness, social skills, and psychological well-being. Families and early childhood education institutions play complementary roles in maintaining children's emotional balance. This article aims to examine how synergy between families and early childhood education institutions can strengthen the foundation of mental health through positive parenting, emotional communication, and a supportive learning environment. The approach used is a literature review examining attachment theory, ecological theory of child development, and social-emotional education practices. The study results indicate that harmonious collaboration between home and school significantly impacts children's emotional stability, sense of security, and social development. The practical implication is that early childhood education institutions need to build strong partnerships with parents through educational parenting programs and activities based on children's emotional well-being.

**Keywords:** collaboration, family, early childhood education, mental health, early childhood

## Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek intelektual siswa, tetapi juga aspek emosional, sosial, dan mental. Di era modern ini, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah berfungsi untuk memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya mengenali emosi, mengelola stres dan membangun pola pikir positif. Menurut *Collaborative for academic, sosial, and Emotional Learning* (CASEL, 2020), program pembelajaran sosial dan emosional (*Social and Emotional Learning/SEL*) di sekolah memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Program ini tidak hanya membantu siswa mengelola emosi tetapi juga membangun keterampilan sosial seperti empati dan komunikasi.

Sebagai bagian dari pengembangan pendidikan di abad ke-21, pendidikan kesehatan mental tidak hanya mendukung kesejahteraan siswa tetapi juga mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Dengan demikian, program ini menjadi elemen penting dalam menciptakan generasi muda tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga sehat secara mental dan sosial (Astuti, 2024).

Kesehatan mental anak usia dini menjadi isu penting dalam pendidikan abad ke-21. Anak-anak di masa kini menghadapi beragam tantangan emosional dan sosial

yang tidak selalu mudah dipahami oleh orang dewasa. Laporan UNICEF (2021) menyebutkan bahwa satu dari tujuh anak di dunia mengalami masalah kesehatan mental ringan hingga berat. Kesehatan mental siswa merupakan masalah yang lazim dan serius. Dalam kurun waktu dua puluh tahun terakhir ini, kondisi gangguan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh belahan dunia mengalami peningkatan, yang mengakibatkan penurunan fungsi individu hingga akhirnya menimbulkan ketidakmampuan mereka menjalankan fungsinya secara normal (Nuzulia, 2025).

Gangguan kesehatan mental, emosional, ataupun perilaku pada anak usia sekolah di seluruh dunia diperkirakan antara 10% sampai dengan 20% dan diprediksi akan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Erskine dkk., 2015; WHO, 2015). Gangguan kesehatan mental terbagi dalam dua bentuk, yaitu eksternal maupun internal. Menurut Tremblay dkk (2004), manifestasi eksternal yang umum terjadi dari anak usia prasekolah meliputi permasalahan perilaku negatif baik verbal maupun non verbal, gangguan pemusatkan perhatian (attention deficit hyperactivity disoreders; ADHD), oppositional defiant disorder (gangguan pada anak yang ditandai dengan perilaku menentang dan tidak taat pada figure otoritas) dan conduct disorder (gangguan perilaku dan emosi serius yang membuat anak menunjukkan perilaku kekerasan, suka merusak benda tertentu, dan cenderung sulit mengikuti aturan di sekolah maupun di rumah).

Sementara itu, manifestasi internal yang sering muncul meliputi depresi, kecemasan, gangguan panik, gangguan suasana hati, fobia sosial, fobia khusus, dan gangguan obesessive-compulsive (Baranne & Falissard, 2018). Data yang dikumpulkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir ini mengindikasikan bahwa perilaku membahayakan diri sendiri (self harm), percobaan bunuh diri, gangguan makan, depresi, dan gangguan kecanduan merupakan permasalahan-permasalahan yang berkembang di kalangan anak muda (Burstein dkk., 2019); Keyes dkk., 2019, Twenge, 2020). Penelitian mencatat sepuluh persen dari 13.799 orang yang bunuh diri di Korea Selatan adalah remaja (Yonhap, 2020) dan dapresi adalah salah satu faktor utama pemicu kematian di kalangan remaja di USA dan Eropa (WHO, 2018).

Sementara itu, sepuluh tahun terakhir ini, Indonesia menghadapi perjuangan melawan gangguan mental. Data Riset kesehatan Dasar (Risksesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada tahun 2018, terdapat sebanyak 9,8% remaja berumur 15 tahun sampai 24 tahun mengalami prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan. Jumlah ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan data pada tahun 2013 yang hanya 6 % untuk prevalensi gangguan mental

emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia 15 sampai 24 tahun, Sementara itu, dat hasil penelitian menunjukkan bahwa 4.2 % siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan persobaan bunuh diri (Nuzulia, 2025). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan preventif yang dimulai sejak dini.

Dalam konteks Indonesia, keluarga dan Lembaga PAUD merupakan dua lingkungan utama tempat anak tumbuh dan belajar, keluarga menjadi sumber utama kelekatkan dan kasih sayang, sementara PAUD berperan dalam memberikan pengalaman sosial dan akademik awal yang membentuk karakter anak, Namun, seringkali kedua pihak berjalan secara terpisah, tanpa komunikasi dan sinergi yang efektif dalam menangani aspek emosional anak.

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) Abdul Mu'ti mengatakan satuan pendidikan anak usia dini (PAUD) berperan penting dalam pembentukan kemampuan dan ketahanan mental, intelektual, dan sosial peserta didik di kemudian hari.

Mu'ti menjelaskan pendidikan PAUD formal maupun nonformal seperti kelompok bermain bahkan penitipan anak terbukti mempengaruhi hal tersebut sehingga pihaknya kini tengah mempersiapkan untuk mengimplementasikan kebijakan wajib belajar 13 tahun. "Banyak penelitian yang menunjukkan pengalaman belajar di PAUD baik

formal di taman kanak-kanak maupun nonformal di kelompok bermain bahkan penitipan anak berperan untuk menumbuhkan kemampuan serta ketahanan mental, intelektual, dan sosial pada pendidikan di jenjang selanjutnya," kata Mu'ti dalam kegiatan bertajuk Peluncuran Risalah Kebijakan PAUD HI, Modul PAUD ke SD dan Aplikasi Anaking SEAMEO CECCEP di Gedung A Kemendikdasmen, Jakarta, Kamis, 19 Desember 2024. Dengan kebijakan itu, pihaknya akan mewajibkan anak-anak usia dini untuk mengenyam pendidikan jenjang PAUD, yakni taman kanak-kanak sebelum mengikuti jenjang pendidikan sekolah dasar (SD).

Oleh karena itu, Mu'ti pun mengingatkan kepada setiap keluarga yang memiliki anak usia dini agar mempersiapkan diri sebagai orang tua sehingga dapat memberikan fondasi pendidikan yang baik kepada anak sebelum memasuki sekolah formal.

Selain itu, dalam penelitian tentang pola pengasuhan keluarga (*family parenting*), ternyata pola pengasuhan turut memainkan peran penting dalam pembangunan fondasi pendidikan anak, baik pendidikan sains teknologi, agama, maupun budi pekerti. "Pola pengasuhan juga menjadi bagian yang sangat penting karena tidak jarang karena alasan-alasan yang bersifat pragmatis dan kurangnya pengetahuan orang tua malah memberikan berbagai macam permainan yang tidak edukatif sebagai sarana pembelajaran," (Kaban, 2025).

Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif yang terstruktur

dan berkelanjutan antara keluarga dan lembaga PAUD dalam membangun sistem dukungan kesehatan mental anak. Sinergi ini dapat diwujudkan melalui komunikasi terbuka, pelibatan orang tua dalam kegiatan pembelajaran, serta program pendampingan psikososial bagi anak.

### Metode penelitian

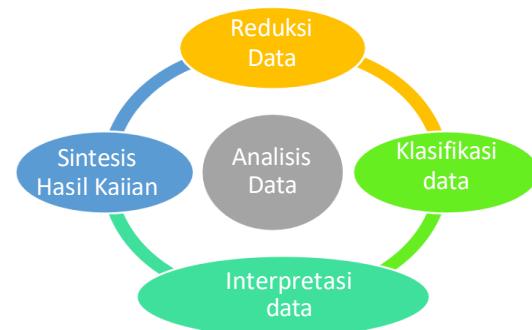
Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi Pustaka (*library research*) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama (Yosada & Kurniati, 2019). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam konsep, teori, dan temuan empiris yang berkaitan dengan kolaborasi keluarga dan lembaga PAUD dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini. Kajian pustaka dilakukan dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber ilmiah, seperti buku, jurnal nasional dan internasional, hasil penelitian terdahulu, laporan lembaga resmi, serta regulasi pemerintah yang relevan. Prosedur penelitian ini mencakup empat langkah sebagaimana diuraikan pada bagan berikut ini:



Gambar 1 Prosedur Penelitian

Berdasarkan bagan yang ada, adapun alur penelitian ini adalah (1) tahap persiapan. Pada tahap ini, penulis menentukan topik, merumuskan masalah, dan menetapkan tujuan penelitian. (2) Tahap pengumpulan literatur. Pada tahap ini, penulis melakukan penelusuran, seleksi dan dokumentasi pustaka yang relevan. (3) Tahap analisis dan sintesis. Pada tahap ini, penulis mengorganisasikan data, menganalisis isi dan menyusun temuan konseptual. (4) Tahap penulisan laporan yaitu menyusun hasil analisis ke dalam bentuk artikel ilmiah atau laporan kajian pustaka. Sumber data dalam penelitian ini bersifat sekunder yaitu berasal dari (1) Buku teks akademik yang membahas PAUD, psikologi perkembangan, pendidikan keluarga, dan kesehatan mental anak. (2) Artikel jurnal ilmiah nasional maupun internasional yang relevan dengan tema kolaborasi keluarga dan lembaga PAUD dalam menjaga kesehatan mental anak. (3) Dokumen kebijakan dan peraturan Pemerintah seperti Permendikbudristek No 46 tahun 2023 tentang pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan, Permendikbud No 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, dan panduan penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif (HI). (4) Laporan penelitian dan hasil studi organisasi internasional, seperti UNICEF, WHO, dan UNESCO, yang relevan dengan isu kesehatan mental anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur. Peneliti melakukan penelusuran pustaka dengan langkah-langkah berikut ini: (1)

Identifikasikan kata kunci yang relevan, seperti kolaborasi keluarga dan PAUD, kesehatan mental, pendidikan holistik integratif, dan pendidikan karakter di PAUD. (2) Penelusuran sumber melalui database ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, ERIC, ResearchGate, dan Portal Garuda. (3) Seleksi Literatur berdasarkan relevansi, kebaruan (lima tahun terakhir lebih diutamakan), serta kredibilitas penerbit atau lembaga yang mengeluarkannya. (4) Pencatatan dan pengelompokan data menggunakan teknik literatur mapping untuk menemukan pola hubungan antar konsep. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (content analysis). Adapun langkah-langkahnya mengikuti model interaktif Miles & Huberman (Miles & Huberman, 1992). Langkah-langkah analisis sebagaimana diuraikan pada bagan berikut ini:



Gambar 2 Alur Analisis Data Penelitian.

Berdasarkan bagan yang ada, adapun alur analisis data penelitiannya mencakup (1) Reduksi data yaitu memilih dan memfokuskan sumber yang relevan dengan topik penelitian. (2)

Klasifikasi data yaitu mengelompokkan temuan literatur ke dalam tema-tema utama, seperti (a) Dukungan keluarga terhadap kesehatan mental anak, (b) Peran lembaga PAUD dalam mendukung kesejahteraan mental anak, (c) Strategi kolaborasi antara keluarga dan Lembaga PAUD, (d) Tantangan dan peluang kolaborasi dalam konteks Indonesia. (3) Interpretasi Data yaitu melakukan penafsiran mendalam terhadap temuan untuk menghasilkan pemahaman yang integratif. (4) Sintesis hasil kajian yaitu menyusun simpulan konseptual dan rekomendasi berbasis literatur terkait upaya memperkuat kolaborasi keluarga dan lembaga PAUD dalam menjaga kesehatan mental anak.

### **Hasil dan Pembahasan** **Dukungan Keluarga terhadap** **Kesehatan Mental Anak**

Kesehatan mental anak usia dini mencakup kemampuan anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif serta membangun hubungan sosial yang sehat. Menurut National Scientific Council on the Developing Child (2019), kesejahteraan mental anak dipengaruhi oleh interaksi positif dengan lingkungan terdekat, terutama keluarga. Gangguan kesehatan mental pada anak dapat muncul dalam bentuk perilaku agresif, menarik diri, atau kesulitan mengontrol emosi, yang sebagian besar berakar dari pengalaman negatif di lingkungan keluarga. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat diharapkan mampu membangun

suasana aman, nyaman, dan penuh penerimaan bagi anak (Fajar, Darmawan, Kurniawan, 2025). Walsh (2016) menunjukkan bahwa ketahanan keluarga merupakan fondasi penting guna mencegah gangguan mental pada anak, terutama di tengah ketidakpastian dan dinamika sosial yang terus berubah. Ketika anak merasakan adanya dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman dari lingkungan rumah, resiko gangguan kecemasan maupun depresi dapat ditekan secara signifikan.

Faktor keterlibatan orang tua dalam rutinitas dan perkembangan anak juga menjadi determinan krusial untuk membentuk stabilitas mental. Masten dan Garmezy (2005) menyimpulkan bahwa partisipasi aktif orang tua dalam proses tumbuh kembang, seperti memberikan bimbingan akademik, menemani dalam aktivitas harian, serta memberikan penguatan positif, membuat anak merasa dihargai dan diterima, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri. Ketiadaan peran orang tua justru meningkatkan resiko timbulnya perilaku bermasalah dan penurunan performa akademik anak. Selanjutnya pola pengasuhan yang adaptif serta fleksibel untuk merespons kebutuhan emosional dan psikososial anak sangat berpengaruh terhadap ketahanan terhadap stres. Baker dan Hoerger (2012), menegaskan bahwa parenting style yang demokratis, di mana orang tua mampu menyeimbangkan antara aturan dan kasih sayang, dapat menurunkan tingkat kecemasan

sekaligus memicu tumbuhnya resiliensi dalam diri anak. Pola asuh otoritatif dipandang efektif untuk menciptakan suasana keluarga yang mendukung pertumbuhan optimal aspek kognitif dan afektif.

Keterampilan komunikasi keluarga menjadi dimensi fundamental lain yang berpengaruh pada kesehatan mental anak. Menurut Fitzpatrick dan Vangelisti (2017), komunikasi terbuka di lingkungan keluarga memfasilitasi proses berbagi perasaan, pemikiran, dan aspirasi dengan lebih aman. Hal ini memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi, serta meningkatkan kemampuan anak mengelola stres maupun tekanan eksternal. Apabila komunikasi dalam keluarga cenderung tertutup atau sarat konflik, anak lebih beresiko mengalami isolasi emosional dan tidak berkembang secara sosial.

Peran dukungan sosial dari keluarga serta relasi eksternal lain turut berperan untuk melindungi anak dari paparan stres dan pengaruh negatif lingkungan. Ungar (2013) membuktikan bahwa anak yang terbiasa memperoleh interaksi hangat dengan anggota keluarga lain, kerabat maupun tokoh panutan, secara psikologis cenderung lebih kuat dan mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi. Dukungan ini seringkali menjadi penyangga ketika anak menghadapi kegagalan atau tekanan akademik atau dinamika sosial di luar rumah.

Keberhasilan keluarga untuk membangun ikatan emosional yang sehat, diwarnai komunikasi efektif dan kasih sayang konsisten, sangat berpengaruh pada tumbuhnya

rasa percaya diri dan ketangguhan psikologis anak. Penanaman nilai kepercayaan dan penerimaan tanpa syarat menjadi bekal utama untuk membentuk karakter anak yang resilient menghadapi perubahan era. Anak yang tumbuh dalam suasana penuh penguatan akan lebih mudah mengembangkan kemampuan adaptasi menghadapi struktur sosial dan teknologi global yang terus berkembang (Agayeva, 2021). Kualitas relasi emosional dalam keluarga menjadi fondasi penting bagi kesiapan anak menghadapi tantangan kehidupan modern.

Dalam struktur keluarga yang harmonis, anak memperoleh tempat aman untuk bertanya, berbagi, serta meminta bimbingan apabila menemui masalah. Situasi demikian membuat anak merasa didengar serta mendapatkan dukungan moral sewaktu-waktu. Bahkan ketika keluarga menghadapi tantangan ekonomi atau sosial, ikatan emosional yang kuat menjadi bekal menghadapi tekanan eksternal tanpa membuat anak merasa terlantar atau diabaikan. Kontinuitas hubungan emosional antara anggota keluarga makin vital ketika anak mulai memasuki usia remaja, di mana tantangan psikososial semakin kompleks (Mammadova, 2022). Keharmonisan keluarga menjadi landasan utama untuk menjaga stabilitas emosi anak di tengah dinamika perkembangan usia dan tekanan lingkungan.

Faktor fleksibilitas peran antara suami istri untuk menjalankan tanggung jawab pengasuhan sangat menentukan kualitas dukungan mental pada anak. Peran

kolaboratif mendorong integrasi nilai-nilai interaksi sehat, sekaligus memperkaya ragam pengalaman hidup yang dikenalkan pada anak. Keluarga dengan gaya kepemimpinan demokratis cenderung lebih terbuka atas perbedaan pendapat serta memberikan ruang pada anak untuk belajar bertanggung ajwab atas pilihannya (Chandran & Nair, 2015). Dengan demikian, pola asuh yang setara dan partisipatif menjadi kunci untuk membentuk kemandirian dan ketangguhan emosional anak.

Dalam dunia yang sarat kompetisi serta serba cepat, perhatian dan waktu luang berkualitas yang diberikan orang tua semakin mahal. Momen-momen kebersamaan meski sederhana mampu memperkuat ikatan batin antar anggota keluarga. Nilai-nilai yang tertanam secara konsisten, seperti kejujuran, kepercayaan, solidaritas, serta kerja keras menjadi landasan utama pembentukan mental sehat sekaligus membentengi anak dari pengaruh negatif lingkungan luar (Zabidi et al., 2022). Kualitas interaksi dalam keluarga menjadi fondasi utama bagi perkembangan karakter dan ketahanan sosial anak di masa depan. Ketika anak dihadapkan pada kejadian traumatis seperti bullying, kegagalan akademik, atau konflik pertemanan, keluargalah yang paling diharapkan mampu menjadi zona aman untuk proses pemulihan. Tanpa kehadiran dan dukungan aktif anggota keluarga, luka mental dan beban psikologis anak dapat bertahan lama bahkan bereskalasi menjadi masalah yang lebih berat.

Seringkali, peran keluarga di masa-masa krisis menentukan keberhasilan anak bangkit dan belajar dari kegagalan (Kim, 2023). Ketahanan emosional anak sangat bergantung pada kualitas relasi dan keterlibatan keluarga untuk menghadapi setiap dinamika kehidupan.

Konflik internal, perceraian atau masalah finansial dalam keluarga dapat menjadi tantangan tersendiri terhadap efektivitas fungsi dukungan mental. Namun keluarga yang mampu berinteraksi secara terbuka cenderung lebih cepat pulih dan kembali membangun suasana harmonis (Herbell et al., 2020). Anak yang tumbuh dalam keluarga demikian umumnya lebih mudah memperoleh pertolongan jika menghadapi kesulitan psikologis, serta tidak ragu mencari bantuan profesional bila dibutuhkan.

Relevansi penguatan peranan keluarga tidak lagi dapat dibantah dalam iklim perubahan sosial kini. Tanpa fondasi emosional yang kokoh dari lingkungan keluarga, anak berada pada posisi rawan untuk menjadi korban tekanan zaman, baik dalam bentuk stres, kecanduan teknologi, perilaku menyimpang atau gangguan psikologis lainnya. Upaya mengedepankan peranan keluarga dalam skema pengelolaan kesehatan mental anak adalah langkah strategis yang tidak boleh terabaikan (Falkov et al., 2020).

Selanjutnya Rahayu (2025) menegaskan bahwa peran keluarga sangatlah fundamental dalam membentuk fondasi kejiwaan seorang anak. Berikut penjabaran mengenai berbagai hal

yang berkontribusi langsung pada kesehatan mental dan perkembangan emosional buah hati di rumah. Ada tujuh (7) peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak.

1. Menciptakan Komunikasi yang Terbuka dan Jujur

Komunikasi dua arah menjadi jembatan agar anak merasa nyaman bercerita tentang apapun, termasuk kesulitannya. Saat obrolan terasa aman dan tanpa penghakiman, anak belajar bahwa suara serta pendapatnya didengar dan dihargai. Kunci utamanya bukan hanya berbicara, tetapi lebih banyak mendengar secara aktif. Dengan memberikan perhatian penuh saat anak bicara, keluarga menunjukkan bahwa perasaan dan pengalaman mereka itu penting, sehingga membangun kepercayaan yang mendalam.

2. Menjadi Teladan dalam Mengelola Emosi dan Stres

Anak-anak adalah pengamat yang ulung dan sering meniru cara orang dewasa di sekitarnya merespons tekanan. Cara orang tua menghadapi hari yang buruk atau rasa frustrasi menjadi pelajaran langsung bagi anak tentang mengelola emosi. Memberikan contoh cara kelola stres yang sehat, seperti berdiskusi atau mengambil jeda akan sangat berpengaruh. Ini membentuk fondasi penting bagi kesehatan mental anak dan membekali mereka dengan cara penyelesaian yang konstruktif.

3. Memberikan Validasi Terhadap Perasaan Anak

Validasi berarti mengakui dan

menerima perasaan anak apa adanya, tanpa langsung menghakimi atau mencoba memperbaikinya. Cukup dengan mengatakan, "Wajar kalau kamu merasa kecewa," sudah menunjukkan bahwa emosinya diakui dan penting. Sikap ini membantu anak belajar mengenali serta menamai emosinya sendiri dengan lebih baik. Mereka jadi paham bahwa semua perasaan itu normal dan boleh dirasakan, yang merupakan dasar dari kecerdasan emosional yang sehat.

4. Membangun Rasa Aman dan Lingkungan Rumah yang Stabil

Rumah semestinya menjadi tempat paling aman bagi anak, sebuah benteng di mana mereka bisa menjadi diri sendiri tanpa rasa takut. Rasa aman ini bukan hanya fisik, tetapi juga emosional dari lingkungan yang suportif. Stabilitas ini diciptakan melalui rutinitas yang konsisten dan aturan yang jelas serta masuk akal. Predikabilitas dalam kehidupan sehari-hari membantu mengurangi kecemasan dan memberikan anak landasan yang kokoh untuk bertumbuh.

5. Menumbuhkan Harga Diri Anak Melalui Apresiasi

Apresiasi yang tulus dan spesifik jauh lebih bermakna daripada pujian umum. Menghargai usaha dan proses yang anak lakukan, bukan hanya hasilnya, akan membangun pola pikir bertumbuh yang lebih sehat untuk masa depannya. Pengakuan seperti ini membuat anak merasa dilihat dan mampu sehingga menjadi pilar utama

harga diri. Membangun fondasi kesehatan mental anak yang kuat salah satunya adalah dengan memastikan mereka merasa berharga di keluarga.

#### 6. Mengajarkan Keterampilan Menyelesaikan Masalah

Alih-alih langsung memberikan solusi saat anak menghadapi masalah, keluarga bisa berperan sebagai pemandu. Pendekatan ini mengajarkan anak untuk tidak panik dan percaya pada kemampuannya sendiri untuk mencari jalan keluar secara mandiri. Prosesnya bisa berupa diskusi untuk mengidentifikasi akar masalah, memikirkan beberapa pilihan solusi, lalu menimbang konsekuensinya. Keterampilan ini sangat penting untuk membangun ketangguhan dan kemandirian anak saat dewasa kelak.

#### 7. Menetapkan Batasan yang Sehat dan Konsisten

Batasan yang sehat bukanlah untuk mengekang, melainkan untuk memberikan struktur yang membuat anak merasa aman. Aturan yang jelas membantu mereka memahami ekspektasi dan cara menghargai diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Kunci utamanya terletak pada konsistensi. Ketika aturan ditegakkan secara ajeg oleh semua anggota keluarga, anak tidak akan merasa bingung dan dapat belajar bertanggung jawab atas setiap pilihannya dengan lebih baik.

Dukungan keluarga yang hangat terbukti memberikan dampak positif jangka panjang bagi anak. Lalu apa saja pengaruhnya? Berikut beberapa

pengaruh lingkungan rumah yang suportif dalam membentuk ketangguhan mental pada anak:

#### 1. Meningkatkan Rasa Percaya Diri dan Keberanian

Anak yang tumbuh dengan rasa percaya diri cenderung lebih berani mengambil risiko yang sehat dan mencoba hal-hal baru. Keberanian ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipupuk dari lingkungan terdekatnya yaitu keluarga. Saat keluarga memberikan dukungan tanpa syarat dan merayakan setiap usaha, anak merasa aman untuk gagal. Rasa aman inilah yang menjadi pilar kesehatan mental anak dan memunculkan keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri.

#### 2. Membentuk Kemampuan Regulasi Emosi yang Sehat

Kemampuan mengelola emosi seringkali diawali dengan hal sederhana di rumah, seperti membantu anak menamai perasaannya. Kalimat seperti, "Adik sepertinya sedang marah, ya?" adalah langkah awal yang sangat penting untuknya. Dengan bimbingan tersebut, anak belajar bahwa semua emosi itu valid dan ada cara sehat untuk menyalurkannya. Mereka tidak lagi reaktif, melainkan bisa merespons berbagai situasi dengan lebih tenang dan terkontrol nantinya.

#### 3. Mengembangkan Keterampilan Sosial dalam Berinteraksi

Interaksi di dalam rumah adalah ajang latihan sosial pertama dan utama bagi anak. Dinamika bersama orang tua dan saudara menjadi cerminan penting bagi kesehatan mental anak serta cara mereka akan berinteraksi. Di

- sinilah mereka belajar bernegosiasi, berbagi, dan memahami sudut pandang yang berbeda. Keterampilan dasar ini menjadi bekal sangat berharga yang akan mereka bawa saat bergaul di sekolah dan lingkungan lebih luas.
4. Menanamkan Pola Pikir Tangguh
- Pola pikir tangguh adalah keyakinan bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan kesempatan untuk belajar. Anak dengan pola pikir ini melihat tantangan sebagai sesuatu yang bisa diatasi, bukan untuk dihindari. Sikap ini ditanamkan ketika keluarga merespons kesulitan dengan optimisme yang realistik. Dengan fokus pada solusi dan pelajaran yang bisa diambil, anak belajar untuk dapat bangkit kembali setiap kali menghadapi suatu rintangan.
5. Menjadi Fondasi Kelekatan Aman (*Secure Attachment*)
- Kelekatan aman terbentuk ketika anak merasa bahwa pengasuhnya selalu ada dan responsif terhadap kebutuhannya. Rasa percaya ini membuat mereka merasa aman untuk menjelajahi dunia karena tahu ada tempat untuk kembali. Kondisi ini sangat berpengaruh pada kemampuannya membangun hubungan yang sehat di masa depan. Anak tumbuh dengan keyakinan bahwa mereka layak dicintai dan orang lain dapat dipercaya, yang merupakan inti kesejahteraan emosional.
- Menumbuhkan ketahanan mental anak bisa dimulai dari dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta rasa aman yang tercipta dalam keluarga. Dengan lingkungan yang hangat dan penuh kasih, mereka akan lebih mudah membangun rasa percaya diri serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan hidup.
- ### Peran Lembaga PAUD dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak
- Lembaga PAUD memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, ramah, dan menumbuhkan rasa percaya diri anak. Menurut Permendikbud No 137 Tahun 2014, satuan PAUD harus mengembangkan aspek perkembangan anak secara utuh, termasuk perkembangan sosial emosional yang menjadi bagian dari kesehatan mental. Beberapa strategi lembaga PAUD dalam menjaga kesehatan mental anak. Diantaranya adalah (1) Membangun iklim kelas yang suportif dan non-diskriminatif. Dimana setiap anak dihargai dan diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri. (2) Melaksanakan program pendidikan holistik integratif (PAUD HI) yang mencakup layanan kesehatan, gizi, pengasuhan, dan perlindungan anak (Kemdikbudristek, 2022). (3) Meningkatkan kapasitas guru PAUD dalam melakukan deteksi dini gangguan emosional dan sosial melalui pelatihan konseling dasar atau kerja sama dengan psikolog anak (Pusat Kurikulum dan Perbukuan, 2023).
- Dengan demikian, lembaga PAUD tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai safe space bagi anak untuk membangun kesejahteraan psikologisnya.

## **Kolaborasi Keluarga dan Lembaga PAUD dalam Menjaga kesehatan Mental Anak**

Peran pendidikan formal semakin bersinggungan dengan tuntutan penguatan karakter dan ketahanan psikologis anak. Hasil penelitian Adelman dan Taylor (2008) menegaskan perlunya sistem sekolah yang terintegrasi dengan upaya penanganan masalah mental dan emosional anak, melalui program sukungan psikososial dan kerja sama aktif bersama keluarga. Ketika sinergi antara sekolah dan keluarga terbangun dengan baik, efisiensi deteksi dini hingga pendekatan intervensi terhadap gejala gangguan mental pada anak dapat meningkat secara signifikan.

Peran guru sebagai agen utama di lingkungan sekolah memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan kepercayaan diri dan stabilitas emosi anak. Schonert Reichl (2017) menyatakan bahwa implementasi kurikulum pendidikan yang memperhatikan komponen social emotional learning pada anak memberikan dampak positif pada kesehatan mental mereka. Program pelatihan guru untuk menyikapi gejala psikologis peserta didik memungkinkan intervensi yang lebih terstruktur sehingga dukungan sosial dan emosional kepada anak tidak semata menjadi tanggung jawab keluarga. Kolaborasi antara lingkup rumah dan sekolah sangat diperlukan untuk memastikan keterpaduan informasi serta kesinambungan pendekatan penanganan.

Ruang komunikasi yang terbuka antara pihak sekolah dan

keluarga menjadi faktor sentral dalam penggalian data kondisi psikologis anak. Stigmatisasi masalah kesehatan mental yang masih terjadi di masyarakat membuat sebagian keluarga khawatir atau menutup-nutupi kondisi anaknya. Padahal sebagaimana dipaparkan Weist et al (2014), keterbukaan komunikasi antar pihak memungkinkan identifikasi masalah secara dini serta optimalisasi intervensi sedini mungkin. Keterlibatan aktif keluarga dalam forum konsultasi, sesi tatap muka atau pertemuan bimbingan menunjukkan pola kolaborasi yang efektif demi kesejahteraan mental anak.

Dukungan institusi pendidikan juga tampak pada ketersediaan layanan konseling dan bimbingan yang kompeten. Durlak, et al (2011) memberikan bukti kuat bahwa kehadiran konselor yang mampu berkomunikasi intens dengan keluarga membentuk jejaring intervensi yang saling bersinergi. Model intervensi terpadu efektif mengatasi tantangan psikologis, dan mampu menguatkan kapasitas anak untuk membawa masalah ke ruang terpercaya. Komitmen sekolah untuk menjalankan program kesehatan mental menjadi faktor penguatan sekaligus katalisator perubahan iklim sekolah yang ramah emosi.

Selain aspek kelembagaan, penguatan komunitas di lingkungan pendidikan. Misalnya melalui kelompok orang tua dan forum komunitas sekolah juga berperan untuk membangun jejaring pengawasan dan dukungan psikologis. Irwin et al (2007) menyebutkan bahwa komunitas belajar dapat membantu

mendeteksi dan menindaklanjuti kasus yang tereskali sehingga anak tidak merasa sendirian untuk menghadapi tekanan mental maupun konflik sosial, Kolaborasi bersama kelompok sebaya, wali kelas, hingga pengurus sekoalh mampu menambah lapisan perlindungan bagi anak di dunia pendidikan formal.

Relevansi sinergi keluarga dan institusi pendidikan menjadi lebih kuat ketika keduanya secara aktif melibatkan diri dalam proses penilaian psikologis serta pendampingan rutin. Anak yang tumbuh dalam suasana pengawasan dan bimbingan terintegrasi cenderung memiliki daya lenting yang lebih baik terhadap tekanan sosial maupun akademik (McCuthcheon et al., 2014). Integrasi program kesehatan mental antara rumah dan sekolah memerlukan komitmen waktu, upaya komunikasi intens, hingga adanya penghargaan atas keunikan setiap individu anak tanpa memaksakan satu pola yang seragam untuk seluruh peserta didik.

Kompleksitas tekanan yang dirasakan anak kian nyata, khususnya di era digital. Pendidikan tidak semata berorientasi pada prestasi akademik, melainkan juga penumbuhan jiwa yang tenang, percaya diri, serta siap menghadapi kegagalan (Li, 2022). Kolaborasi lintas institusi membawa nuansa pencegahan, bukan hanya penanganan sehingga upaya menciptkan lingkungan sekolah yang supotif menjadi lebih efektif dan aplikatif.

Kolaboratif yang efektif antara keluarga dan lembaga PAUD didasarkan pada prinsip

komunikasi dua arah, saling percaya, dan tujuan bersama untuk kepentingan terbaik anak. Epstein (2018) mengemukakan enam (6) bentuk keterlibatan keluarga dalam pendidikan yaitu pengasuhan (*parenting*), komunikasi (*communicating*), relawan (*volunteering*), pembelajaran di rumah (*learning at home*), pengambilan keputusan bersama (*decision making*), dan kolaborasi dengan komunitas (*collaborating with community*).

Dalam konteks menjaga kesehatan mental anak, bentuk kolaborasi yang dapat dikembangkan antara keluarga dan lembaga PAUD meliputi (1) Pertemuan rutin orang tua dan guru (*parent teacher meeting*) untuk membahas perkembangan sosial emosional anak. (2) Program *parenting education* yang memberikan edukasi kepada orang tua tentang pengasuhan positif dan deteksi dini stres anak. (3) kegiatan berbasis komunitas seperti "hari keluarga di PAUD", "kelas inspirasi orang tua" atau "projek kebahagiaan anak" yang memperkuat hubungan emosional antara orang tua, guru, dan anak. (4) koordinasi lintas sektor. Seperti kerja sama dengan tenaga kesehatan, psikolog anak, dan lembaga perlindungan anak setempat.

Model kolaborasi ini sejalan dengan pendekatan ecological system theory Brofenbrenner (1979), dimana interaksi antara sistem mikro (keluarga dan lembaga PAUD) memberikan pengaruh langsung terhadap kesejahteraan anak.

Beberapa tantangan yang sering muncul dalam pelaksanaan kolaborasi antara keluarga dan



lembaga PAUD. Antara lain adalah (1) Rendahnya partisipasi orang tua karena kesibukan kerja atau kurangnya pemahaman tentang pentingnya peran mereka. (2) Kurangnya kompetensi pendidik dalam membangun komunikasi efektif dengan orang tua. (3) Terbatasnya dukungan kebijakan dan fasilitas dari pemerintah daerah.

Akan tetapi, terdapat pula peluang yang dapat dimanfaatkan, seperti (1) Penguatan kebijakan PAUD Holistik Integratif (HI) yang menekankan kerja sama lintas sektor. (2) Pemanfaatan teknologi digital (grup WhatsApp, platform daring, media sosial PAUD) untuk memperluas komunikasi antara guru dan orang tua. (3) Penerapan budaya lokal sebagai basis pendekatan kolaboratif yang memperkuat nilai kebersamaan dan empati.

Implikasinya adalah lembaga PAUD perlu menempatkan kolaborasi keluarga sebagai bagian integral dari program pendidikan, bukan sekadar pelengkap kegiatan sekolah. Guru perlu berperan sebagai fasilitator dan mediator komunikasi antara sekolah dan keluarga, sementara keluarga berperan sebagai mitra aktif dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak.

## Kesimpulan

Kesehatan mental anak usia dini tidak dapat dijaga secara efektif tanpa keterlibatan aktif keluarga dan lembaga PAUD. Sinergi keduanya menciptakan jaring pengaman emosional yang kuat bagi anak dalam menghadapi tantangan

perkembangan. Keluarga memberikan cinta dan rasa aman, sedangkan PAUD menanamkan keterampilan sosial dan emosional. Kemitraan yang harmonis antara rumah dan sekolah menjadi kunci utama dalam membangun generasi yang tangguh, bahagia dan berkarakter kuat secara mental.

## Daftar Pustaka

- Adelman, H. S., & Taylor, L. 2008. Mental Health in Schools and Public Health. *Public Health Reports*, 123(6), 786-792.
- Agayeva, G. S. G. 2021. Relationships in the Family and Their Influence on the Formation of the Child's Personality. [https://doi.org/10.31435/RSGLOBA\\_LIJITE/30032021/7501](https://doi.org/10.31435/RSGLOBA_LIJITE/30032021/7501).
- Astuti Widya (2024) Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama dalam Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik. Universitas Negeri Semarang.
- Baker, J.K., & Hoerger, M. 2012. Parental Childrearing Strategies and Children's Mental Health: The Role of Emotion Regulation and Attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709-717.
- Baranne, M.L., & Fallissard, B (2018). Global burden of mental disorders among children aged 5-14 years Child and adolescent psychiatry and mental health, 12 (19), <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0225-4>
- Burstein, B., Agostino, H., Greenfield, b.



- (2019). Suicidal attempts and ideation among children and adolescents in US emergency departments, 2007- 2015. *JAMA pediatrics*, 173 (6), Academy of Applied Psychologi.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. 2011. The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta Analysis of School Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432
- Erskine, H., Moffitt, T., Copeland, W., Costello, E., Ferrari, A., Patton, G., Scott, G. (2015). A heavy burden on young minds: The global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychological Medicine*, 45 (7), 1551-1563. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002888>
- Bowlby, J (1988). *A Secure Base: Parent Child Attachment and Healthy Human Development* Basic Books.
- Brofenbrenner, U (1979). *The Ecology of Human Development Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Epstein, J.L (2018). *School, Family, and Community Partnership: Preparing Educators and Improving Schools (2nd ed)*. Routledge.
- Falkov, A., Grant, A., Hoadley, B., Donaghy, M. & Weimend, B.M. 2020. The Family Model: A Brief Intervention for Clinicians in Adult Mental Health Services Working with Parents Experiencing Mental Health Problems. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0004867420923614>
- Fitzpatrick, M.A., & Vangelisti, A. L. 2017. Communication in 598 Family Relationships. Oxford University Press.
- Irwin, L. G., Siddiqi, A., & Hertzman, C. 2007. Early Child Development: A Powerful Equilizer. Final Report for the World Health Organization's Commission on the Social Determinants of Health.
- Kaban Hana Dewi Kinarina (2024) Mendikdasmen: PAUD berperan penting bentuk ketahanan mental anak. Dalam media Antara; <https://www.antaranews.com/berita/4539114/mendikdasmen-paud-berperan-penting-bentuk-ketahanan-mental-anak>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014). Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (2022). Panduan Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif. Direktorat PAUD.
- Kim, E.K. 2023. The Impact of Dysfunctional Families on the Mental Health of Children. <https://doi.org/10.5772/intechopen.110565>.
- Li, Y. 2022. Adolescent Psychological Assistance Treatment Strategy Integrating Home School Coordination and Network Information. Occupational



- Therapy International. <https://doi.org/10.1155/2022/639139>.
- Mammadova, U. 2022. Development of Emotional Intelligence of a Child in the Family. Universe Pedagogic. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2022.2.16>
- Masten, A.S (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press. Masten, A. S., & Garmezy, N. 2005. Risk, Vulnerability, and Protective Factors in Developmental Psychopathology. In Cicchetti, D. & Cohen, D.(Eds.), Developmental Psychopathology (PP.1-20). Wiley.
- McCutcheon, K.P.D., George, M.R.W., Mancil, E.B., Taylor, L.K., Paternite, C.E., & Weist, M.D. 2014. Partnering with Youth in School Mental Health: Recommendations from Students. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5_14).
- Miles, M. B., & Huberman, M. (1992). Analisa Data Kualitatif Buku Sumber tentang tentang Metode Baru. UI Press.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2019). Understanding Mental Health in Young Children. Center on the Developing Child, Harvard University.
- Nuzulia., (2025) Kurikulum Kesehatan Mental pada Pendidikan Indonesia. Universitas Negeri Semarang.
- Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2023). Panduan Penguatan Karakter dan Kesehatan Mental di Satuan PAUD. Kemensikbudristek.
- Rahayu Bekti (2025). Peran Keluarga dalam mendukung kesehatan Mental Anak. Dipublikasikan: 10 Oktober 2025 dalam medicastore.com. medicastore.com/artikel/3944/peran-keluarga-dalam-medukung-kesehatan-mental-anak.
- Riskesdas (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Balai Litbangkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas>.
- Schonert Reichl, K.A. 2017. Social and Emotional Learning and Teachers. The Future of Children, 27(1), 137-155.
- Tremblay, R.E., Nagin, D.S., Seguin, J.R., Zoccolillo, M., Zelazo, P.D., Boivin, M., Japel, C. (20040. Physical Aggression during early childhood: trajectories and predictors. Pediatrics, 114 (1), e43-e50. <https://doi.org/10.1542/peds.114.11.e43>
- UNICEF (2020). Parenting without violence: Positive discipline approaches for early childhood development. UNICEF: Publications.
- UNICEF (2021). The State of the World's Children: On My Mind-promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF.
- Ungar, M. 2013. Resilience, Trauma, Context, and Culture. Trauma, Violence, & Abuse, 14(3), 255-266]
- Walsh, F. 2006. Strengthening Family Resilience. Guilford Press.
- Walsh, F (2016). Strengthening Family Resilience Guilford Publications.



- Weist, M.D., Mellin, E.A., Chambers, K.L., Lever, N.A., Haber, D., & Blaber, C. 2014. Challenges to Collaboration in School Mental Health and Strategies for Overcoming Them. *Journal of School Health*, 82(2), 97-105.
- World Health Organization (2015). First WHO report on suicide prevention. <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/suicide-prevention-report/en/>
- World Health Organization (2020). Mental Health: Strengthening our Response.
- WHO
- Yonhap, S (2020) Korea to Hold Briefing Session for Exporters on Humanitarian Trade with Iran, The Korea Herald, April 17.
- Yosada, R. K., & Kurniati, A. (2019). Menciptakan Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 5(2), 145–154.
- Zabidi, A.S., Hastings, R.P. & Totsika, V. 2022. Spending Leisure Time Together: Parent Child Relationship in Families of Children with an Intellectual Disability. Research in Developmental. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104398>.