

*Ternyata kemampuan baca-tulis-hitung hanyalah satu bagian kecil dari kesiapan anak untuk sekolah, dan banyak orang tua yang tidak sadar tentang bagian yang jauh lebih penting!*

Prolite - Banyak orang tua yang mulai panik saat anaknya mendekati usia sekolah. Pertanyaannya hampir selalu sama: *“Anak saya sudah bisa baca belum? Sudah bisa nulis namanya sendiri? Sudah hafal angka 1 sampai 100?”*

Dan ini sangat wajar, rasa ingin tahu itu lahir dari cinta dan keinginan yang tulus agar anak sukses. Tapi ada satu pertanyaan yang jarang sekali diajukan, dan justru ini yang paling menentukan: *“Anak saya sudah siap secara mental dan emosional belum?”*

Baca Juga: [3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk](#)

Ini bukan soal lebai atau terlalu protektif. Ini soal sains. Dan psikologi anak punya jawaban yang sangat jelas tentang mengapa kesiapan emosional sama pentingnya — bahkan dalam banyak penelitian, lebih penting — dari kemampuan akademik awal.

## **Apa Itu “Kesiapan Anak Masuk Sekolah” yang Sebenarnya?**

## Kesiapan Anak Masuk SD: Kenapa Mental dan Emosi Sama Pentingnya dengan Calistung



Istilah *school readiness* atau kesiapan sekolah dalam psikologi perkembangan bukan hanya tentang kemampuan kognitif. Menurut kajian dari *Child Encyclopedia* (diperbarui Agustus 2025), kesiapan sekolah mencakup tiga elemen utama: kesiapan individual anak, kesiapan sekolah untuk menyambut anak, dan kapasitas keluarga dalam mendukung perkembangan anak usia dini.

Baca Juga: 4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya

Dari sisi anak sendiri, kesiapan sekolah melibatkan setidaknya lima dimensi: kemampuan fisik, kemampuan kognitif dan bahasa, pendekatan terhadap belajar, perkembangan sosial-emosional, dan kemampuan merawat diri. Perhatikan bahwa kemampuan baca-tulis-hitung

hanyalah satu dari lima dimensi tersebut — dan bukan yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan jangka panjang anak.

## **Kenapa Kesiapan Emosional Lebih Menentukan dari Kemampuan Baca?**

Ini mungkin terdengar mengejutkan, tapi data ilmiah sangat konsisten soal ini.

Sebuah systematic review yang diterbitkan di *Education Sciences* (Januari 2025) yang menganalisis 57 studi menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi anak berkorelasi positif yang signifikan dengan kemampuan akademik dan kompetensi sosial mereka di sekolah.

Dengan kata lain, anak yang bisa mengelola emosinya lebih baik di prasekolah cenderung lebih berhasil secara akademik, bahkan lebih dari anak yang sudah bisa membaca.

Penelitian lain yang diterbitkan di *Early Childhood Research Quarterly* (2024) dengan sampel 1.826 anak TK menemukan bahwa profil kesiapan anak yang rendah dalam kemampuan sosial-emosional — meski kemampuan kognitifnya tinggi — dikaitkan dengan risiko kesulitan yang persisten selama tahun-tahun sekolah berikutnya.

Dan dari *Tandfonline* (2025) menggunakan data dari National Survey of Children's Health dengan sampel 10.766 anak usia 3-5 tahun, ditemukan bahwa child flourishing berkorelasi sangat kuat dengan perkembangan sosial-emosional ( $\beta = .655$ ) dan self-regulation ( $\beta = .424$ ) — dua hal yang jauh melampaui korelasi dengan keterampilan akademik awal.

Singkatnya: anak yang bisa mengatur emosinya, bergaul dengan teman, dan mengikuti instruksi akan jauh lebih mudah menyerap pelajaran — bahkan jika di awal belum bisa membaca sekalipun.

## **Tiga Kesiapan Mental yang Perlu Dimiliki Anak**

## Sebelum Masuk Sekolah



### **1. Kemampuan Bersosialisasi: Lebih dari Sekadar “Bisa Main Bareng”**

Sekolah bukan hanya tempat belajar materi — ini adalah tempat pertama anak belajar bernavigasi dalam dunia sosial yang lebih luas dari keluarganya. Apakah anak bisa berbagi mainan? Mengantri? Menyelesaikan konflik kecil tanpa langsung menangis atau memukul? Bisa memperkenalkan diri kepada teman baru?

Kemampuan sosial ini bukan sekadar “sopan santun” — ini adalah fondasi dari kompetensi sosial-emosional yang akan menentukan kualitas hidup anak jauh ke depannya. Anak yang memiliki profil kesiapan sosial-emosional yang rendah di usia prasekolah berisiko lebih tinggi

mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan kematangan emosional di tahun-tahun sekolah berikutnya.

## **2. Kemampuan Mengikuti Instruksi: Otak yang Siap “Diarahkan”**

Di rumah, anak mungkin bebas bergerak sesuai keinginan. Di sekolah, ada aturan yang harus diikuti: duduk di kursi selama 30 menit, mendengarkan guru tanpa menyela, mengerjakan tugas sampai selesai sebelum bermain.

Ini semua membutuhkan apa yang psikolog sebut sebagai self-regulation — kemampuan mengatur diri sendiri untuk menunda kepuasan, mengikuti instruksi, dan mengendalikan impuls. Dan riset yang dipublikasikan di *ScienceDirect* (2024) membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi adalah salah satu prediktor terkuat dari penyesuaian akademik dan sosial-emosional anak di sekolah.

Kabar baiknya: self-regulation bisa dilatih. Permainan sederhana seperti “Simon Says” atau “berhenti dan diam saat musik berhenti” adalah cara yang menyenangkan untuk melatih kemampuan ini.

## **3. Kemampuan Mengelola Perpisahan: Bukan Anak yang “Manja”**

Menangis saat ditinggal di sekolah sering kali dilihat sebagai tanda anak yang “kurang mandiri” atau “terlalu manja.” Tapi psikologi perkembangan melihatnya berbeda.

Separation anxiety yang wajar adalah tanda bahwa attachment anak dengan orang tua sehat — dan itu adalah hal yang baik. Yang perlu dibangun adalah kemampuan anak untuk mempercayai bahwa orang tua akan kembali, dan bahwa lingkungan sekolah adalah tempat yang aman.

Proses ini tidak bisa dipaksakan, tapi bisa difasilitasi. Kunjungan pra-sekolah sebelum hari pertama, ritual perpisahan yang konsisten (misalnya selalu cipika-cipiki dan bilang “mama akan jemput jam sekian”), dan pengenalan lingkungan sekolah secara bertahap adalah strategi yang terbukti membantu anak membangun rasa aman di tempat baru.

## **Apa yang Bisa Dilakukan Orang Tua Mulai Sekarang?**

Psikologi perkembangan tidak hanya menjelaskan masalah — ia menawarkan langkah konkret. Beberapa hal yang bisa mulai dilakukan:

Pertama, latih rutinitas sebelum tahun ajaran dimulai — jam tidur yang teratur, waktu makan yang konsisten, dan kebiasaan berpakaian sendiri membantu anak membangun rasa kontrol dan prediktabilitas yang sangat penting untuk kesiapan sekolah.

Kedua, bermain peran situasi sosial — ajak anak bermain peran “bagaimana jika temanmu mengambil mainanmu?” atau “apa yang akan kamu lakukan kalau guru memberikan instruksi yang tidak kamu mengerti?” Ini membangun kosakata emosional dan kemampuan problem-solving sosial.

Ketiga, validasi emosi, jangan padamkan — ketika anak menangis karena takut, jangan langsung berkata “nggak apa-apa, nggak usah nangis.” Akui perasaannya dulu: “Mama tahu kamu takut, itu wajar. Yuk kita pikir sama-sama apa yang bisa membuat kamu lebih nyaman.”

Keempat, kurangi fokus pada baca-tulis-hitung yang dipaksakan — anak yang belajar membaca dalam suasana stres atau tekanan justru lebih lambat berkembang secara keseluruhan. Biarkan baca-tulis-hitung datang secara alami melalui permainan dan eksplorasi.

## **Anak yang Siap Secara Mental Akan Lebih Mudah Belajar Segalanya**

## Kesiapan Anak Masuk SD: Kenapa Mental dan Emosi Sama Pentingnya dengan Calistung



Sekolah bukan ujian — sekolah adalah tempat tumbuh. Dan anak yang masuk sekolah dengan fondasi emosional yang kuat — yang tahu cara bersosialisasi, mengikuti instruksi, dan mengelola rasa takutnya — akan memiliki modal yang jauh lebih besar dibanding anak yang bisa membaca tapi tidak tahu bagaimana menghadapi konflik dengan teman.

Jadi, orang tua terkasih, selain flashcard dan buku latihan, jangan lupa investasikan waktu untuk melatih perasaan anak. Peluk mereka, bicara tentang emosi, dan izinkan mereka bermain bebas. Karena anak yang bermain dengan penuh kebebasan hari ini, adalah anak yang paling siap belajar dengan penuh semangat esok harinya.



## Kesiapan Anak Masuk SD: Kenapa Mental dan Emosi Sama Pentingnya dengan Calistung



Baca Selanjutnya  
Bobotoh Bersiap Konvoi 24 Mei 2026 Sambut Sang Juara, Simak Rute Lengkapnya