Anak (1-3 tahun)
Artikel

Cara Mendidik Anak agar Cerdas Sejak Dini: Tips Praktis untuk Mam

MEI 29, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: dr.Vinia Rusli, Sp.A(K)

Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya tumbuh menjadi pribadi yang cerdas. Untuk membentuknya, ada berbagai cara mendidik anak agar cerdas sejak dini yang bisa Mam tempuh. Di usia dini, anak-anak akan menyerap lebih banyak hal karena di usia tersebutlah usia emas anak-anak untuk belajar. Nah, Mam, oleh sebab itu, waktu ini sebaiknya dimanfaatkan semaksimal mungkin untuk mendidik Si Kecil.

Mengapa Pendidikan Dini Penting?

Masa usia dini, terutama 0–5 tahun, sering disebut sebagai periode emas (golden age). Pada fase ini, perkembangan otak berlangsung sangat pesat. Menurut World Health Organization (WHO), stimulasi yang responsif dan lingkungan yang penuh kasih sayang berperan besar dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak.

Penelitian dari Harvard University melalui Center on the Developing Child juga menegaskan bahwa interaksi positif antara orang tua dan anak membantu membentuk koneksi saraf di otak yang mendukung kemampuan belajar jangka panjang.

Artinya, cara mendidik anak tidak harus selalu dengan metode akademik formal. Justru, pendekatan yang hangat, konsisten, dan sesuai tahap perkembangan adalah kunci utama. Pendidikan dini yang tepat membantu Si Kecil:

- Mengembangkan kemampuan bahasa lebih cepat
- Meningkatkan daya konsentrasi
- Melatih kontrol emosi
- Membentuk rasa percaya diri

Semua fondasi ini akan sangat berpengaruh hingga ia dewasa nanti.

Baca Juga: Ciri-Ciri Anak Cerdas Usia 1 Tahun yang Perlu Mam Perhatikan!

Cara Mendidik Anak 1 Tahun Supaya Cerdas Sejak Dini?

Namun, seperti kita ketahui, setiap anak-anak memiliki keunikannya tersendiri dan karena hal tersebut, tidak ada rintisan jalur yang benar-benar menjamin hal tersebut. Meski demikian, terdapat beberapa cara mendidik anak agar cerdas sejak dini yang mengacu pada beberapa penelitian serta studi, antara lain:

1. Batasi waktu ‘layar’

Terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar baik itu televisi ataupun gawai berkaitan dengan banyak dampak negatif seperti obesitas anak-anak, pola tidur yang tidak normal, serta masalah perilaku. Waktu menonton layar tidak disarankan untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun. WHO menganjurkan waktu layar sedentary (sambil duduk) untuk anak di atas 2 tahun maksimal 1 jam/hari

2. Melakukan aktivitas fisik secara rutin

Penelitian menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kecerdasan anak. Efek dari olahraga pada anak membantu perubahan kemampuan kognitif anak. Maka dari itu, Mam bisa mengajak Si Kecil melakukan aktivitas sesuai dengan usianya. Ciptakan ruang aman bagi Si Kecil untuk banyak bergerak di dalam rumah dan ajak juga si Kecil untuk main di luar rumah

WHO menganjurkan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari untuk anak di bawah 1 tahun dan 180 menit/hari pada usia 1-2 tahun. Pada usia 3-5 tahun aktivitas fisik minimal 180 menit/hari dengan minimal 60 menit/hari adalah aktivitas fisik sedang hingga berat.

3. Memastikan anak cukup tidur

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa cukup tidur secara konsisten berkaitan dengan performa kognitif serta kecerdasan anak. Jika kebiasaan tidur cukup sudah dibiasakan sejak dini, maka akan berdampak positif juga bagi kesehatan lainnya saat sudah dewasa tidak hanya bagi kecerdasannya tapi juga bagi kesehatannya secara menyeluruh. WHO menganjurkan waktu tidur 14-17 jam untuk bayi <3 bulan, 12-16 jam untuk bayi 4-11 bulan, 11-14 jam untuk anak 1-2 tahun, 10-13 jam untuk anak 3-5 tahun. Waktu tidur ini juga mencakup waktu tidur siang.

4. Mengajaknya membicarakan banyak hal

Antara usia 1,5-2 tahun, anak-anak belajar satu kata setiap minggunya dan sudah bisa

mengucap 50-100 kata pada usia 2 tahun. Semakin sering Mam berbicara dengannya, semakin banyak perbendaharaan kata yang bisa dia pelajari. Coba mulai dengan menceritakan mengenai apa yang sedang Mam atau anggota keluarga lainnya lakukan saat itu.

Dengan kata lain, menarasikan aktivitas. Cara yang baik untuk memperkenalkan berbagai jenis kata baru sepanjang hari. Selain itu, gunakan buku cerita dengan gaya bernarasi ala pendongeng. Jangan mengandalkan TV atau media elektronik yang cara berbicaranya terlalu cepat dan tidak interaktif karena interaksi manusia memberinya lebih banyak pengalaman.

5. Mengembangkan kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional penting untuk pertumbuhan kognitif sekaligus sosialnya. Mengembangkan kecerdasan emosional sejak dini membantunya mempelajari isyarat-isyarat emosional, baik positif maupun negatif. Kecerdasan emosional juga membantunya untuk menguasai skill sosial.

Sebuah penelitian jangka panjang menyebutkan adanya korelasi positif antara kemampuan sosial anak-anak di usia TK dan kesuksesan saat dewasa. Untuk itu, ajarkan anak-anak untuk memecahkan masalah dengan teman-temannya, berbagi, mendengarkan, serta membantu orang lain di rumah sejak dini.

Baca Juga: Makanan yang Membantu Kecerdasan Otak Anak

6. Beri ruang kreatif

Untuk mengembangkan kreativitas alami Si Kecil, ciptakan suasana dan lingkungan yang membantunya untuk terus berimajinasi. Tidak perlu bermewah-mewah dengan mainan, kadang-kadang kardus dan krayon saja sudah bisa membawa imajinasinya ke mana-mana. Beri dia kesempatan untuk mencoba hal baru. Yang penting adalah ruang kreatif yang aman dan nyaman.

7. Hargai usahanya

Penelitian menyebutkan bahwa anak-anak akan lebih giat saat orang tua menghargai serta memuji usahanya alih-alih kecerdasannya. Fokus pada apa yang telah dilalui untuk mencapai hasilnya daripada hasilnya situ sendiri. Cara ini membantu anak-anak mengaitkan kerja keras dengan kesuksesan.

8. Pemberian nutrisi yang tepat dan seimbang

Otak adalah organ tubuh yang sangat ‘lapar’ di mana dia jadi bagian tubuh pertama yang menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Maka, dengan nutrisi yang baik, maka fungsi otak akan meningkat dan berperan pada penguatan daya ingat serta konsentrasi. Nutrisi-nutrisi penting bagi otak antara lain Omega-3, Kolin, Vitamin E, Serat, Vitamin B, Potassium, Zink, Vitamin C, Protein, Karbohidrat, Zat Besi, serta Vitamin dan Mineral lainnya.

Mendidik anak agar cerdas sejak dini bukan tentang memberikan les mahal atau target

akademik tinggi. Kunci utamanya ada pada konsistensi, kasih sayang, dan stimulasi yang sesuai usia. Melalui bermain, komunikasi positif, kebiasaan membaca, serta nutrisi seimbang, Mam sudah menerapkan cara mendidik anak yang efektif dan bermakna.

Ingatlah bahwa setiap anak unik dengan potensinya masing-masing. Tugas Mam bukan membandingkan, melainkan mendampingi dan mendukung Si Kecil agar berkembang menjadi versi terbaik dirinya. Dengan pendekatan yang tepat sejak dini, fondasi kecerdasannya akan terbentuk kuat hingga masa depan.

Pertanyaan Perkembangan Anak 1 Tahun:

1. Bagaimana cara mendidik anak dengan baik?

Mendidik anak dengan baik dilakukan dengan memberikan kasih sayang, menjadi teladan yang positif, menerapkan aturan yang konsisten, serta membangun komunikasi terbuka agar anak merasa didengar dan dihargai.

2. Bagaimana cara mendidik anak agar disiplin?

Disiplin dibangun dengan menetapkan aturan yang jelas, konsisten dalam menerapkan konsekuensi, memberi penjelasan alasan di balik aturan, serta memberikan pujian saat anak mampu mematuhinya.

3. Apa kesalahan yang sering dilakukan orang tua saat mendidik anak?

Kesalahan yang sering terjadi antara lain terlalu keras atau terlalu permisif, tidak konsisten dalam aturan, sering membandingkan anak dengan orang lain, serta kurang meluangkan waktu untuk mendengarkan anak.

4. Bagaimana cara mendidik anak agar percaya diri?

Percaya diri tumbuh ketika anak mendapatkan dukungan atas usahanya, diberi kesempatan mencoba hal baru, tidak terlalu sering dikritik, dan merasa aman untuk mengekspresikan pendapatnya.

Referensi

1. American Academy of Pediatrics. (2014). Literacy promotion: An essential component of primary care pediatric practice. Pediatrics, 134(2), 404–409.
2. Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for

young children and families. Harvard University.
3. UNICEF. (2019). The state of the world’s children 2019: Children, food and nutrition. UNICEF.
4. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. WHO.

Bagikan sekarang

