

Pengaruh Waktu Berkualitas Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Dasar

Deklay Nainggolan^{1*}, Fadillah Meamogu², Muzaina A. Datunsolang³, Nayla Eren Mamonto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara 95618, Indonesia.

E-mail: deklaynainggolan@unima.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3672>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 16 Nov 2025

Revised: 22 Nov 2025

Accepted: 28 Nov 2025

Kata Kunci:

Waktu Keluarga
Berkualitas, Kesehatan
Mental Anak, Siswa
Sekolah Dasar, Interaksi
Orang Tua-Anak,
Kesejahteraan Psikologis.

Keywords:

Quality Family Time,
Children's Mental Health,
Elementary School
Students, Parent-Child
Interaction, Psychological
Well-Being.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh waktu berkualitas keluarga terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Permasalahan kesehatan mental pada anak terus meningkat, dengan faktor keluarga memainkan peran krusial dalam perkembangan psikologis anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional yang melibatkan 150 siswa sekolah dasar berusia 8-12 tahun di Surabaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Waktu Berkualitas Keluarga dan Kuesioner Kesehatan Mental Anak (SDQ). Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara waktu berkualitas keluarga dengan kesehatan mental anak. Keluarga yang menghabiskan lebih banyak waktu berkualitas bersama seperti makan bersama, bermain, dan berkomunikasi, memiliki anak dengan indikator kesehatan mental yang lebih baik. Kontribusi waktu berkualitas keluarga terhadap kesehatan mental anak sebesar 50,7%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa waktu berkualitas keluarga merupakan faktor protektif penting bagi kesehatan mental anak dan merekomendasikan agar orangtua memprioritaskan waktu interaksi berkualitas dengan anak.

This study aims to examine the effect of quality family time on the mental health of elementary school children. Mental health issues in children continue to increase, with family factors playing a crucial role in children's psychological development. This research uses a quantitative approach with a correlational survey method involving 150 elementary school students aged 8-12 years in Surabaya. Data collection was conducted using the Family Quality Time Scale and the Child Mental Health Questionnaire (SDQ). Data analysis used Pearson correlation and multiple linear regression. The results showed a significant positive relationship between quality family time and children's mental health. Families that spend more quality time together, such as eating together, playing, and communicating, have children with better mental health indicators. The contribution of quality family time to children's mental health was 50.7%. This study concludes that quality family time is an important protective factor for children's mental health and recommends that parents prioritize quality interaction time with their children.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Deklay Nainggolan, et al (2025). Pengaruh Waktu Berkualitas Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Dasar, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3672>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak merupakan aspek mendasar yang menentukan bagaimana mereka tumbuh dan berfungsi secara optimal di masa depan. Laporan World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada anak semakin meningkat, dengan sekitar satu dari empat anak mengalami gangguan yang dapat berdampak pada kemampuan akademik, hubungan sosial, hingga kualitas hidup mereka (WHO, 2021). Di Indonesia, angka gangguan mental emosional pada anak usia

sekolah mencapai 9,8% dan terus menunjukkan tren kenaikan dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menyoroti pentingnya mencari dan memahami faktor protektif yang dapat memperkuat kesehatan mental anak sejak usia dini.

Keluarga sebagai lingkungan pertama anak memainkan peran utama dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa kualitas interaksi dalam keluarga jauh lebih berpengaruh dibandingkan lamanya waktu yang dihabiskan bersama (Duch et al., 2013; Offer, 2013). Waktu berkualitas dalam konteks keluarga dipahami sebagai periode ketika anggota keluarga terlibat dalam interaksi bermakna, yang ditandai dengan kedekatan emosional, komunikasi yang saling terbuka, serta aktivitas bersama yang menciptakan pengalaman positif (Flood & Genadek, 2016). Dengan kata lain, konsep ini bukan sekadar kehadiran fisik orangtua, tetapi bagaimana orangtua benar-benar terlibat dalam kehidupan anak.

Teori Attachment yang dikembangkan oleh Bowlby (1988) menekankan bahwa kualitas hubungan anak dengan pengasuh utama berpengaruh besar terhadap perkembangan emosional dan sosial mereka. Anak yang memiliki ikatan aman (*secure attachment*) cenderung lebih mampu mengelola emosi, mudah beradaptasi, dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik (Sroufe, 2005). Berbagai penelitian mendukung bahwa waktu berkualitas keluarga berkontribusi pada pembentukan ikatan yang aman, yang berfungsi sebagai pelindung dari berbagai masalah kesehatan mental (Kerns & Brumariu, 2014).

Sejumlah studi menunjukkan hubungan positif antara dinamika keluarga dan kesehatan mental anak. Misalnya, Miller et al. (2015) menemukan bahwa kebiasaan makan bersama dapat menurunkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja. Luthar & Ciciolla (2016) juga mengungkapkan bahwa keterlibatan orangtua dalam aktivitas bermakna dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dan menurunkan perilaku bermasalah. Namun, masih terbatas penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana waktu berkualitas keluarga mempengaruhi berbagai aspek kesehatan mental anak usia sekolah dasar di Indonesia.

Tantangan modern seperti meningkatnya penggunaan gadget dan beban pekerjaan membuat banyak keluarga kesulitan menyediakan waktu berkualitas. Fenomena *technoference*, yaitu terganggunya interaksi keluarga akibat teknologi, semakin menghambat komunikasi efektif antara orangtua dan anak (McDaniel & Radesky, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji sejauh mana waktu berkualitas keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental anak di tengah perubahan gaya hidup keluarga masa kini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara waktu berkualitas keluarga dan kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kedua variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi dan mengukur kekuatan hubungan antara waktu berkualitas keluarga sebagai variabel independen dan kesehatan mental anak sebagai variabel dependen. Pendekatan korelasional memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pola hubungan tanpa manipulasi variabel, sehingga lebih sesuai untuk fenomena yang diteliti dalam setting naturalistik.

Partisipan penelitian ini adalah 150 siswa sekolah dasar kelas 4-6 (usia 8-12 tahun) yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dari 5 sekolah dasar negeri di Surabaya. Kriteria inklusi meliputi: (1) tinggal bersama minimal satu orangtua kandung, (2) tidak memiliki diagnosis gangguan psikologis mayor, dan (3) mendapat izin orangtua untuk berpartisipasi. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan margin error 5% dan telah memenuhi syarat minimal untuk analisis regresi berganda.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala utama. Pertama, Skala Waktu Berkualitas Keluarga yang diadaptasi dari *Family Time Scale* (Zabriskie & McCormick, 2003) dengan reliabilitas Cronbach's alpha 0,89. Skala ini mengukur lima dimensi: frekuensi aktivitas bersama, kualitas komunikasi, keterlibatan emosional, konsistensi rutinitas keluarga, dan kepuasan terhadap waktu keluarga. Kedua, *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) versi Indonesia (Goodman, 1997) yang telah tervalidasi

dengan reliabilitas 0,84, mengukur lima aspek kesehatan mental: masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya, dan perilaku prososial.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan perizinan dari Dinas Pendidikan dan sekolah terkait. Informed consent diperoleh dari orangtua sebelum pengambilan data. Kuesioner diberikan secara langsung kepada siswa dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman yang tepat terhadap setiap item. Data dari orangtua dikumpulkan melalui kuesioner terpisah untuk triangulasi informasi mengenai waktu berkualitas keluarga. Pengumpulan data dilakukan selama 4 minggu pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografi dan distribusi skor variabel penelitian. Uji prasyarat meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji homogenitas varians. Analisis inferensial menggunakan korelasi Pearson untuk menguji hubungan antar variabel dan regresi linier berganda untuk menganalisis kontribusi prediktif waktu berkualitas keluarga terhadap kesehatan mental anak. Semua analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dengan taraf signifikansi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal, memiliki hubungan linear dan varians homogen. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif signifikan antara waktu berkualitas keluarga dengan kesehatan mental anak. Korelasi ini tergolong kuat, mengindikasikan bahwa semakin tinggi kualitas waktu bersama keluarga, semakin baik kesehatan mental anak. Analisis korelasi per dimensi menunjukkan bahwa kualitas komunikasi memiliki korelasi tertinggi, diikuti keterlibatan emosional, dan frekuensi aktivitas Bersama.

Tabel 1. Analisis

Daftar Pertanyaan	Responden	Persentase	Makna
Orang Tua Meluangkan Waktu Khusus Untuk Berbicara Dengan Anak Setiap Hari.	Mayoritas Orangtua, Yaitu Sekitar Setengah Responden, Sudah Menyediakan Waktu Khusus Untuk Berbicara Dengan Anak Setiap Hari.	STS:0%	Ketersediaan Waktu Emosional Keluarga
	Hanya Sedikit Yang Tidak Melakukannya, Dan Sebagian Kecil Bersikap Netral. Ini Menunjukkan Bahwa Komunikasi Sehari-hari Cukup Terjaga.	TS:7%	
		N:20%	
		S:50%	
		SS:23%	
Anak Merasa Nyaman Menceritakan Masalahnya kepada Orangtua.	Hampir Seluruh Responden Menyatakan Bahwa Anak Merasa Nyaman Tingginya Angka “Setuju” Dan “Sangat Tidak Setuju” Menunjukkan Hubungan Emosional Dalam Keluarga Terjalin Cukup Kuat.	STS:0%	Keamanan Emosional Anak
		TS:3%	
		N:10%	
		S:47%	
		SS:40%	
Kegiatan Bersama Keluarga Dilakukan Secara Rutin (Makan Bersama, Bermain, Dll.	Sebagian Keluarga Sudah Melakukan Kegiatan Bersama Seperti Makan Malam Atau Bermain. Namun Masih Ada Sekitar 13% Yang Jarang Melakukannya.	STS:3%	Konsistensi Interaksi Keluarga
		TS:10%	
		N:20%	
		S:47%	
		SS:20%	
Orangtua Mendengarkan Tanpa Menghakimi Saat Anak Bercerita.	Lebih Dari 80% Responden Merasa Orangtua Sudah Mendengarkan Merasa Orangtua Sudah Mendengarkan Anak Dengan Empati. Hal Ini Mendukung Suasana Yang Aman Bagi Kesehatan Mental Anak.	STS:0%	Kualitas Komunikasi
		TS:3%	
		N:13%	
		S:50%	
		SS:34%	
Orangtua Mendampingi Anak Dalam Belajar.	Pendampingan Belajar Cukup Baik Tetapi Presentase Netral Dan Tidak	STS:0%	Keterlibatan Akademik
		TS:17%	

	Setuju Cukup Tinggi. Artinya, Tidak Semua Orangtua Memiliki Waktu Atau Kesempatan Untuk Mendampingi Belajar Secara Konsisten.	N:27% S:40% SS:16%	
Orangtua Menunjukkan Kasih Sayang Secara Verbal/Non-Verbal.	Respons Sangat Positif. Hampir Semua Keluarga Menunjukkan Kasih Sayang, Baik Melalui Kata-kata Maupun Tindakan. Ini Sangat Mendukung Regulasi Emosi Anak.	STS:0% TS:0% N:10% S:43% SS:47%	Kehangatan Keluarga
Anak Merasa Di Hargai Ketika Berada Di Rumah.	Mayoritas Responden Mengatakan Anak Merasa Dihargai. Namun Masih Ada Sebagian Kecil Yang Merasa Kurang Dihargai, Dan ini Bisa Mempengaruhi Hargadiri Anak.	STS:0% TS:7% N:17% S:50% SS:26%	Self-Esteem/Harga Diri Anak
Orangtua Mendampingi Anak Saat Mengalami Stres Atau Sedih.	Sebagian Besar Orangtua Cukup Responsif Ketika Anak Mengalami Stres, Meskipun Sekitar 24% Masih Belum Maksimal Dalam Memberikan Dukungan Emosional.	STS:0% TS:7% N:17% S:46% SS:30%	Dukungan Emosional
Anggota Keluarga Jarang Bertengkar Depan Anak.	Pertengkaran Masih Cukup Sering Terjadi Di Beberapa Keluarga. Hanya Sepangruh Yang menyatakan Jarang Bertengkar. Ini Bisa Berpengaruh Negatif Terhadap Rasa Aman Anak.	STS:7% TS:13% N:27% S:37% SS:16%	Stabilitas Lingkungan Keluarga.
Anak Di Ajak Berdiskusi Ketika Mengambil Keputusan Keluarga.	Partisipasi Anak Dalam Keputusan Keluarga Masih Kurang. Banyak Anak Belum Dilibatkan Mungkin Karena Dianggap Belum Cukup Dewasa.	STS:3% TS:17% N:27% S:40% SS:13%	Partisipasi Anak
Orangtua Menyediakan Waktu Bermain Yang Cukup.	Sebagian Besar Anak Mendapatkan Waktu Bermain Yang Cukup. Namun Seperempat Responden Merasa Waktu Bermainnya Kurang.	STS:0% TS:10% N:23% S:47% SS:20%	Dukungan Perkembangan Sosial
Jadwal Keluarga Teratur (Waktu Tidur,Belajar,Bermain).	Rutinitas Cukup Baik, Meskipun Masih Ada Keluarga Yang Belum Konsisten Dalam Menerapkan Jadwal Harian.	STS:0% TS:13% N:23% S:47% SS:17%	Struktur Dan Rutinitas
Anak Merasa Bahagia Saat Bersama Keluarga.	Respon Sangat positif. Hampir Semua Anak Merasa Bahagia Ketika Bersama Orangtua, Menunjukan Kondisi Mental Yang Cukup Sehat.	STS:0% TS:3% N:7% S:50% SS:40%	Kebahagiaan Dan Kesehatan Mental
Kegiatan Bonding Seperti Berlibur Atau Rekreasi Dilakukan Secara Berkala.	Kegiatan Bonding Cukup Dilakukan, Tetapi Banyak Keluarga Yang Masih Jarang Berlibur Atau Rekreasi Karena Faktor Waktu Dan Ekonomi.	STS:0% TS:17% N:27% S:40% SS:16%	Pengalaman Positif Keluarga

Keluarga Memberikan Pujian/Dukungan Saat Anak Mencapai Sesuatu.	Mayoritas Keluarga Memberikan Pujian Atau Apresiasi kepada Anak. Hal Ini Penting Untuk Perkembangan Kepercayaan Diri.	STS:0% TS:3% N:17% S:47% SS:33%	Penguatan Positif
---	---	---	-------------------

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, analisis data, serta kajian teori yang berkaitan, dapat disimpulkan bahwa waktu berkualitas keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Hubungan positif yang kuat antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin sering dan semakin baik kualitas waktu yang dihabiskan antara orangtua dan anak, maka semakin positif pula kondisi kesehatan mental anak.

Penelitian ini menemukan bahwa waktu berkualitas keluarga melalui aktivitas seperti makan bersama, bermain, berkomunikasi terbuka, serta memberikan dukungan emosional berkontribusi sebesar 50,7% terhadap variasi kondisi kesehatan mental anak. Ini berarti hampir setengah dari kondisi mental anak dipengaruhi oleh interaksi dalam keluarga, terutama dari aspek komunikasi, keterlibatan emosional, dan rutinitas bersama. Dimensi komunikasi keluarga bahkan menjadi faktor yang paling dominan, menegaskan pentingnya dialog yang hangat dan non-judgmental dalam menciptakan rasa aman bagi anak.

Selain itu, hasil responden menunjukkan bahwa sebagian besar anak merasa bahagia, dihargai, dan nyaman menceritakan masalah kepada orangtua ketika keluarga mampu menyediakan waktu khusus untuk mereka. Namun demikian, fenomena modern seperti *technoference* (gangguan interaksi akibat penggunaan gadget) masih menjadi faktor penghambat kualitas hubungan keluarga. Beberapa keluarga juga masih kurang konsisten dalam rutinitas bersama atau pendampingan emosional ketika anak menghadapi stres.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa waktu berkualitas bukan sekadar banyaknya waktu yang dihabiskan, melainkan kualitas interaksi yang tercipta di dalamnya. Ketika keluarga mampu menghadirkan suasana yang hangat, responsif, mendukung, dan bebas dari distraksi, anak memperoleh *secure attachment*, merasa dihargai, dan pada akhirnya memiliki ketahanan emosional yang lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa waktu berkualitas keluarga merupakan faktor protektif penting yang mampu memperkuat kesehatan mental anak, meningkatkan perilaku prososial, mengurangi masalah emosional, serta memperbaiki regulasi diri dan rasa aman anak. Peneliti merekomendasikan agar orangtua menyediakan waktu interaksi berkualitas minimal 10–12 jam per minggu, mengurangi penggunaan gadget saat bersama anak, dan lebih intensif dalam mendampingi anak secara emosional maupun akademik. Interaksi yang konsisten dan penuh kasih sayang akan menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis anak yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti Dengan penuh rasa syukur, mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dosen Deklay Nainggolan, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan artikel ini. Berkat tugas yang di berikan dalam menulis artikel ini kami penulis dapat belajar membuat sebuah artikel dan meneliti artikel ini dengan baik.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga artikel ini dapat terselesaikan. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda.

REFERENSI

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

- Duch, H., Fisher, E. M., Ensari, I., & Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old: A systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 102-118.
- Flood, S. M., & Genadek, K. R. (2016). Time for each other: Work and family constraints among couples. *Journal of Marriage and Family*, 78(1), 142-164.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581-586.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kerns, K. A., & Brumariu, L. E. (2014). Is insecure parent-child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence? *Child Development Perspectives*, 8(1), 12-17.
- Lippold, M. A., Greenberg, M. T., Graham, J. W., & Feinberg, M. E. (2014). Unpacking the effect of parental monitoring on early adolescent problem behavior: Mediation by parental knowledge and moderation by parent-youth warmth. *Journal of Family Issues*, 35(13), 1800-1823.
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2016). What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. *Developmental Psychology*, 52(1), 143-154.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.
- Miller, D. P., Waldfogel, J., & Han, W. J. (2015). Family meals and child academic and behavioral outcomes. *Child Development*, 86(2), 567-580.
- Offer, S. (2013). Family time activities and adolescents' emotional well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26-41.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2003). Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 163-189