Anak (1-3 tahun)
Artikel

# 12 Ide Quality Time Bersama untuk Anak di Rumah

**SEP 30, 2026**

**4 MINS**

Quality time adalah waktu yang dihabiskan bersama anak dengan fokus penuh, di mana orang tua hadir secara fisik dan emosional untuk berinteraksi, mendengarkan, serta melakukan aktivitas bersama tanpa gangguan.

Quality time bersama anak di rumah tidak harus mahal atau rumit seperti membaca buku, memasak camilan, bermain peran, atau sekadar mengobrol sebelum tidur sudah cukup, asal dilakukan dengan perhatian penuh.

Hubungan yang aman, stabil, dan penuh perhatian berperan penting dalam perkembangan mental dan emosional anak.

Anak yang merasa aman dan terhubung dengan pengasuhnya juga mendapat kesempatan untuk belajar mengenali emosi, berkomunikasi, membangun hubungan, dan menghadapi berbagai pengalaman baru.

Yuk, cari tahu berbagai ide quality time bersama keluarga sederhana yang bisa dilakukan bersama si Kecil!

## Apa Itu Quality Time dan Seberapa Besar Manfaatnya untuk Anak?

Quality time dapat dipahami sebagai waktu ketika orang tua dan anak berinteraksi dengan perhatian yang terfokus, misalnya bermain, membaca, mengobrol, atau melakukan aktivitas sehari-hari bersama.

Manfaat quality time untuk anak bukan hanya berasal dari lamanya waktu yang dihabiskan, tetapi juga kualitas interaksi di dalamnya. CDC menjelaskan bahwa komunikasi yang baik dan perhatian penuh membantu membangun hubungan positif serta memperkuat koneksi antara orang tua dan anak.

UNICEF juga menekankan bahwa bermain bersama dapat mempererat hubungan anak dengan pengasuh sekaligus memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, sosial, dan emosional.

# 12 Ide Quality Time Bersama untuk Anak

Berikut beberapa ide aktivitas keluarga bersama anak yang mudah dilakukan di rumah maupun di luar rumah.

## 1. Membaca Buku Cerita Bersama

Pilih buku sesuai usia dan minat si Kecil, lalu bacakan sambil mengajukan pertanyaan sederhana mengenai gambar atau ceritanya.

Membaca bersama dapat membantu perkembangan bahasa dan kosakata sekaligus menciptakan waktu khusus untuk mempererat kedekatan.

UNICEF menyebut sekitar 10–15 menit membaca bersama setiap hari sudah dapat membantu menumbuhkan minat anak terhadap buku.

## 2. Memasak atau Membuat Camilan Sederhana

Ajak anak mencuci buah, menuangkan bahan, mengaduk adonan, atau menghias makanan sesuai kemampuannya.

Aktivitas sehari-hari seperti memasak dapat menjadi kesempatan belajar sambil berinteraksi. Anak bisa mengenal bahan, tekstur, angka, serta mengikuti instruksi sederhana.

**Baca juga: Nggak Hanya Seru, Ini Manfaat dan Cara Memasak Bersama Anak**

## 3. Piknik di Rumah atau Taman

Bentangkan tikar di halaman, ruang keluarga, atau taman, kemudian nikmati makanan ringan sambil mengobrol dan bermain.

Selain menciptakan suasana berbeda, piknik di luar rumah juga bisa menjadi kesempatan bagi anak untuk bergerak aktif dan mengeksplorasi lingkungan.

## 4. Bermain Board Game atau Puzzle

Pilih permainan sesuai usia anak dan mainkan bersama tanpa terlalu berfokus pada siapa yang menang.

Puzzle dan permainan non-screen merupakan aktivitas yang dapat mendukung perkembangan sosial dan kognitif anak. WHO juga memasukkan membaca, bercerita, bernyanyi, dan puzzle sebagai aktivitas sedentari berkualitas bagi anak kecil.

## 5. Menggambar dan Mewarnai Bersama

Siapkan kertas, krayon, atau pensil warna. Mams juga bisa membuat gambar bersama berdasarkan tema yang dipilih si Kecil.

Kegiatan seni memberikan kesempatan kepada anak untuk berkreasi dan mengekspresikan ide. American Academy of Pediatrics (AAP) menyebut aktivitas seperti menggambar, musik, dan bermain mendukung berbagai aspek perkembangan anak.

**Baca juga: Batas Aman Screen Time pada Anak yang Perlu Mam Ketahui**

## 6. Jalan Pagi atau Sore Bersama

Berjalan santai di sekitar rumah bisa menjadi cara meluangkan waktu berkualitas dengan anak tanpa memerlukan banyak persiapan.
Selama berjalan, ajak anak mengamati pohon, kendaraan, hewan, atau benda di sekitarnya. *American Academy of Pediatrics* (AAP) juga menyarankan jalan bersama sebagai kesempatan untuk berbicara sekaligus melakukan aktivitas fisik.

## 7. Berkebun Kecil di Rumah

Ajak anak menanam benih, menyiram tanaman, atau mengamati pertumbuhannya setiap hari. Selain memberikan pengalaman langsung dengan alam, berkebun dapat menjadi aktivitas bersama yang melatih rasa tanggung jawab dan rasa ingin tahu anak.

## 8. Menonton Film Keluarga

Pilih film sesuai usia, lalu tonton bersama. Setelah selesai, tanyakan bagian favorit atau karakter yang paling disukai anak.
Dengan begitu, menonton tidak hanya menjadi aktivitas pasif, tetapi juga kesempatan untuk mengobrol. Untuk anak kecil, tetap perhatikan batas penggunaan layar dan imbangi dengan aktivitas nyata seperti bermain, membaca, dan bergerak aktif.

## 9. Bersepeda Bersama

Jika anak sudah mampu bersepeda, Mams bisa mengajaknya berkeliling di area yang aman. Gunakan perlengkapan keselamatan yang sesuai.
Selain quality time, aktivitas fisik seperti bersepeda membantu anak bergerak aktif. Penting bagi anak mendapatkan kesempatan melakukan berbagai aktivitas fisik yang aman, menyenangkan, dan sesuai tahap perkembangannya.

## 10. Membuat Kerajinan Tangan

Gunakan kertas warna, kardus bekas, stiker, atau bahan lain yang aman untuk membuat kolase, topeng, atau hiasan sederhana.
Mams tidak perlu mengejar hasil yang sempurna. Fokuskan kegiatan pada proses berkreasi,

mengobrol, dan menyelesaikan proyek bersama.

## 11. Bermain Peran atau Pretend Play

Cobalah berpura-pura menjadi dokter, koki, guru, kasir, atau karakter dari cerita favorit anak. *American Academy of Pediatrics* AAP menjelaskan bahwa permainan imajinatif memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba berbagai peran sosial dan belajar bekerja sama.

## 12. Mengobrol Sebelum Tidur tentang Kegiatan Hari Ini

Sebelum tidur, tanyakan hal sederhana seperti, “Apa yang paling seru hari ini?” atau “Ada hal yang bikin kamu sedih?”

Mendengarkan secara aktif dapat membantu anak merasa bahwa pikiran dan perasaannya penting. CDC menekankan bahwa memberikan perhatian penuh dan membantu anak mengenali perasaannya dapat mendukung komunikasi serta kesejahteraan emosional.

# 5 Dampak Kurang Quality Time pada Anak

Kurangnya quality time sesekali tidak otomatis menyebabkan masalah pada anak. Namun, jika anak secara konsisten kurang mendapatkan kesempatan untuk memperoleh perhatian, komunikasi, dan interaksi yang responsif dari orang tua, beberapa kebutuhan relasionalnya dapat menjadi kurang terpenuhi.

Beberapa dampak kurang quality time pada anak yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Anak dapat merasa kurang diperhatikan atau didengar. Perhatian penuh saat anak berbicara membantu menunjukkan bahwa pikiran dan perasaannya penting.

2. Kedekatan emosional anak dan orang tua dapat kurang terbangun. Interaksi positif yang dilakukan secara konsisten merupakan bagian penting dalam membangun hubungan yang aman dan hangat.

3. Anak dapat memiliki lebih sedikit kesempatan mendapatkan rasa aman dan dukungan emosional. Hubungan yang responsif membantu anak merasa aman, dipahami, dan didukung.

4. Kesempatan melatih komunikasi dan keterampilan sosial menjadi lebih sedikit. Percakapan, bermain, dan aktivitas bersama merupakan sarana alami bagi anak untuk belajar berkomunikasi.

5. Sebagian anak dapat menunjukkan perilaku untuk mencari perhatian. Karena itu, CDC menganjurkan orang tua memberikan perhatian positif terhadap perilaku yang diharapkan dan menyediakan kesempatan untuk berinteraksi secara positif.

Artinya, quality time bukan tentang menjadi orang tua yang selalu tersedia sepanjang hari, melainkan menyediakan kesempatan berinteraksi secara hangat, responsif, dan konsisten.

# Lengkapi Dukungan untuk Tumbuh Kembang si Kecil

Selain stimulasi melalui bermain dan quality time bersama keluarga, kebutuhan nutrisi si Kecil juga perlu diperhatikan sebagai bagian dari tumbuh kembangnya.

S-26 Procal ULTIMA Multicare System berasal dari susu sapi A2 yang dilengkapi nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, serta Kolin untuk mendukung perkembangan otak si Kecil. Selain itu, terdapat kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk mendukung pertumbuhannya.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

# Pertanyaan Seputar Quality Time

**1. Berapa lama durasi quality time yang ideal setiap hari?**

Tidak ada durasi harian yang berlaku sama untuk setiap keluarga. Hal yang penting adalah menyediakan waktu dengan perhatian penuh dan melakukannya secara konsisten. Sebagai contoh, AAP menyarankan orang tua anak kecil menyediakan sekitar 10–15 menit waktu bermain khusus sebanyak dua hingga tiga kali seminggu, dengan anak memilih aktivitas dan orang tua menyingkirkan ponsel serta fokus pada kebersamaan. Angka ini merupakan contoh praktik waktu khusus, bukan batas minimum atau maksimum quality time.

**2. Apakah quality time harus berupa kegiatan khusus atau bisa aktivitas sehari-hari?**

Tidak harus berupa kegiatan khusus. Memasak, membereskan rumah, berjalan kaki, makan bersama, atau mengobrol di perjalanan juga bisa menjadi quality time apabila Mams hadir dan berinteraksi dengan anak. UNICEF bahkan menyebut aktivitas sehari-hari seperti mandi, mencuci pakaian, memasak, dan menjalankan keperluan rumah sebagai kesempatan belajar bagi anak.

**3. Apa dampak jika anak kurang mendapat quality time dari orang tua?**

Kurangnya quality time tidak berarti anak pasti mengalami masalah tertentu. Namun, minimnya interaksi yang hangat dan responsif secara terus-menerus dapat mengurangi kesempatan anak membangun kedekatan, berkomunikasi, serta mendapatkan dukungan emosional dari orang tua. Hubungan yang aman dan penuh perhatian merupakan salah satu fondasi penting perkembangan sosial dan emosional anak.

**Referensi**


1. American Academy of Pediatrics. (2026). Healthy mental & emotional development: 4 key building blocks. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resili

ence/Pages/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx Diakses pada 12/08/2026.
2. UNICEF. (n.d.). How to prepare your child for a lifetime of positive mental health: 0–5 years. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years Diakses pada 12/08/2026.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Tips for connecting and communicating. Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers. https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html Diakses pada 12/08/2026.
4. UNICEF. (n.d.). How to prepare your child for a lifetime of positive mental health: 0–5 years. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years Diakses pada 12/08/2026.
5. UNICEF. (n.d.). How to teach your child to love reading. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/early-learning/how-teach-child-love-reading-books Diakses pada 12/08/2026.
6. UNICEF. (n.d.). 5 ways to help set your child up for future success. UNICEF Parenting. 5 ways to help set your child up for future success | UNICEF Parenting Diakses pada 12/08/2026.
7. Raiola, Gaetano. (2025). hysical Literacy, According to WHO in an Italian Preschool and Education for a Daily Movement Routine. MDPI. https://www.mdpi.com/2227-9067/12/1/66
8. American Academy of Pediatrics. (2023). The power of play: How fun and games help children thrive. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx Diakses pada 12/08/2026.
9. American Academy of Pediatrics. (2026). Healthy mental & emotional development: 4 key building blocks. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx Diakses pada 12/08/2026.
10. American Academy of Pediatrics. (2023). The power of play: How fun and games help children thrive. HealthyChildren.org. Diakses pada 12/08/2026.
11. American Academy of Pediatrics. (2023). The power of play: How fun and games help children thrive. HealthyChildren.org. Diakses pada 12/08/2026.
12. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Tips for connecting and communicating. Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers. https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html Diakses pada 12/08/2026.
13. UNICEF. (n.d.). How to prepare your child for a lifetime of positive mental health: 0–5 years. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years Diakses pada 12/08/2026.
14. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Tips for connecting and communicating. Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers. https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html Diakses pada 12/08/2026.

15. American Academy of Pediatrics. (2026). Healthy mental & emotional development: 4 key building blocks. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx Diakses pada 12/08/2026.
16. UNICEF. (n.d.). How to prepare your child for a lifetime of positive mental health: 0–5 years. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years Diakses pada 12/08/2026.
17. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Tips for connecting and communicating. Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers. https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/communication/index.html Diakses pada 12/08/2026.
18. UNICEF. (n.d.). How play strengthens your child's mental health. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/child-development/how-play-strengthens-your-childs-mental-health Diakses pada 12/08/2026.
19. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Essentials for parenting toddlers and preschoolers. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/about/index.html Diakses pada 12/08/2026.
20. American Academy of Pediatrics. (2026). Healthy mental & emotional development: 4 key building blocks. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx Diakses pada 12/08/2026.
21. UNICEF. (n.d.). 5 ways to help set your child up for future success. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/child-development/5-ways-to-help-set-your-child-up-for-success Diakses pada 12/08/2026.
22. UNICEF. (n.d.). How to prepare your child for a lifetime of positive mental health: 0–5 years. UNICEF Parenting. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/build-foundation-0-5-years Diakses pada 12/08/2026.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >