

Ritual Makan Bersama Keluarga Sebagai Prediktor Kesejahteraan Sosial-Emosional Anak: Sebuah Kajian Literatur

Ai Firlil¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel	Abstract		
<p>Keywords: Early Childhood; Social-Emotional Well-Being; Family Customs; Eating Properly;</p> <p>Kata Kunci: Kesehatan Makan; Tradisi Keluarga; Kesejahteraan Sosial Emosional; Usia Dini;</p>	<p>The purpose of this study is to characterize the importance of family mealtime customs as a predictor of early childhood social-emotional wellbeing. Eating well-being include social and psychological aspects of shared experiences in addition to nutritional intake. In order to comprehend how regular family dinners promote communication, emotional stability, and a sense of belonging, this study examines a variety of scholarly sources using a qualitative literature review method. According to the findings, children can learn social cues, emotional control, and family values in a regulated setting through ritualized family meals. Additionally, these rituals improve the child's general subjective well-being and act as a buffer against behavioral issues. To sum up, family mealtimes are an essential socio-emotional intervention that promotes children's overall development.</p> <p>Abstrak Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan peran ritual makan bersama keluarga sebagai prediktor kesejahteraan sosial-emosional pada anak-anak usia dini. Kesehatan makan mencakup aspek psikologis dan sosial dari pengalaman sosial dan sosial seseorang. Penelitian ini menganalisis berbagai literatur akademik untuk memahami bagaimana makan bersama keluarga secara teratur meningkatkan komunikasi, keamanan emosional, dan rasa memiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ritual makan bersama keluarga memungkinkan anak untuk mempelajari isyarat sosial, regulasi emosi, dan nilai-nilai keluarga dalam lingkungan yang terorganisir. Ritual ini juga melindungi anak dari masalah perilaku dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka secara keseluruhan. Jadi, waktu makan keluarga adalah intervensi sosial emosional penting yang membantu perkembangan anak secara keseluruhan.</p>		
Artikel Histori:			
Disubmit: 15 April 2026	Direvisi: 24 Juni 2026	Diterima: 28 Juni 2026	Dipublish: 06 Juli 2026

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: aifirli20@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

Cara Mensitasi Artikel: Firli, A., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Ritual makan bersama keluarga sebagai prediktor kesejahteraan sosial-emosional anak: Sebuah kajian literatur, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 738-742, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1122>

Korespondensi Penulis: Ai Firli, aifirli20@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1122>

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sangat penting untuk perkembangan anak secara keseluruhan dan mencakup aspek fisik, motorik, sosial-emosi, kognitif, dan bahasa. Pada usia emas, anak memerlukan pengalaman dan lingkungan yang mendukung agar potensi pertumbuhan dan kesejahteraan mereka dapat terpenuhi. Dalam konteks kesejahteraan anak, satu aspek penting yang saat ini mendapat perhatian utama adalah kesehatan makan, yang melihat tidak hanya nutrisi fisik tetapi juga bagaimana kebiasaan makan berdampak pada kesehatan sosial dan emosional anak.

Kesehatan subjektif anak dapat diprediksi melalui tradisi makan bersama keluarga. Aktivitas ini tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis anak, tetapi juga menjadi tempat untuk berkomunikasi di mana anak merasa aman, dihargai, dan memiliki ikatan keluarga yang kuat. Menurut penelitian terbaru, waktu makan yang direncanakan dengan baik dapat meningkatkan stabilitas emosi anak secara signifikan. Muslihin (2022) menemukan bahwa interaksi hangat dalam keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri anak, yang membantu mereka berkembang secara optimal dalam adaptasi sosial. Meja makan menjadi laboratorium pertama di mana anak-anak belajar tentang regulasi diri, empati, dan etika.

Ritual makan bersama memiliki hubungan erat dengan kecerdasan, selain memengaruhi aspek psikologis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zeng et al. (2017) menunjukkan bahwa mengambil bagian dalam percakapan yang menarik di meja makan dapat membantu anak-anak meningkatkan kontrol diri, fokus, dan kemampuan berbahasa mereka. Berbagi perasaan atau menceritakan peristiwa sehari-hari terbukti membantu anak mengembangkan koordinasi sosial dan nilai-nilai seperti kerja sama dan tanggung jawab. Ini menunjukkan betapa pentingnya ritual keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan dilakukan secara rutin.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik sering terabaikan karena kesibukan orang tua atau gangguan teknologi (gawai). Menurut beberapa penelitian, evaluasi kesejahteraan makanan anak melalui ritual keluarga belum sepenuhnya dipahami sebagai komponen penting. Sebaliknya, perkembangan fisik motorik atau kognitif anak sering kali menjadi fokus evaluasi. Melani et al. (2022) menyatakan bahwa stimulasi emosional anak belum sepenuhnya efektif karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya interaksi positif di waktu makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan peran ritual makan bersama keluarga sebagai prediktor kesejahteraan sosial-emosional anak dengan menganalisis literatur. Diharapkan penelitian ini akan menjadi referensi bagi orang tua dan pendidik untuk membangun kebiasaan makan yang lebih relevan dan sesuai dengan perkembangan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kebiasaan makan bersama keluarga sebagai prediktor kesejahteraan sosial emosional anak usia dini. Metode studi literatur ini digunakan dalam penelitian ini. Sebagaimana dinyatakan oleh Moleong (2019) bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data pada situasi alamiah, yang dalam hal ini digambarkan melalui teks akademik, pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara menyeluruh dan mendalam melalui analisis data deskriptif dari berbagai sumber

ilmiah.

Penelitian ini melibatkan beberapa langkah sistematis. Pertama, persiapan dilakukan dengan mencari kata kunci seperti "Ritual Makan Malam Keluarga", "Kesehatan Sosial-Emosi", dan "Kesehatan Makanan" di database ilmiah terkenal seperti Google Scholar, SINTA, dan portal jurnal PAUD lainnya. Kedua, untuk memastikan data aktual dan relevan, peneliti memilih artikel yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir. Ketiga, tahap analisis, di mana peneliti mengambil data dari literatur yang relevan tentang peran keluarga dalam waktu makan anak. Peneliti sendiri berfungsi sebagai alat manusia untuk menganalisis dokumen pendukung, yang merupakan alat utama dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan dokumentasi pustaka; bahan penelitian dikumpulkan, dicatat, dan diproses dari berbagai arsip jurnal dan buku referensi. Data dianalisis dengan mengurangi literatur yang tidak relevan, menyajikan data secara naratif, dan mengambil kesimpulan yang didasarkan pada sintesis dari semua informasi yang diolah. Untuk memastikan konsistensi dan meningkatkan validitas hasil penelitian tentang kesejahteraan anak di meja makan, triangulasi sumber perbandingan hasil dari berbagai literatur memperkuat keabsahan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesejahteraan Makanan pada Anak Usia Dini

Integrasi nutrisi dan kesejahteraan psikologis melalui kebiasaan makan, atau kesejahteraan makanan, merupakan komponen penting dalam pendidikan anak usia dini karena membantu menyalurkan kebutuhan biologis mereka dengan perkembangan emosional mereka. Kesehatan makan didefinisikan sebagai hubungan positif antara anak, makanan, dan lingkungan sosial tempat mereka makan. Ini berbeda dengan pemenuhan nutrisi standar yang hanya berfokus pada asupan kalori. Hal ini mencakup kemampuan anak untuk menikmati makanan tanpa tekanan, yang membantu mereka merasa lebih aman, bebas, dan puas (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020; Santrock, 2019).

Anak-anak pertama kali belajar tentang isyarat sosial dan bahasa di meja makan mereka, sehingga aktivitas makan yang terorganisir, hangat, dan berkelanjutan dianggap dapat mempercepat perkembangan sosial mereka (Papalia & Martorell, 2021). Orang tua berfungsi sebagai fasilitator emosional dalam ritual makan bersama keluarga, yang dirancang sebagai tempat diskusi teratur. Orang tua tidak hanya memberi anak makanan, mereka juga membuat lingkungan yang memungkinkan anak bereksperimen dengan rasa dan berbicara. Semua kegiatan ini dilakukan sesuai dengan praktik yang sesuai dengan perkembangan (DAP). Ini memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan regulasi diri secara bersamaan tanpa merasa terintimidasi oleh harapan orang dewasa (Ismail & Nugroho, 2021).

Ritual Makan Bersama sebagai Prediktor Utama Kesejahteraan Sosial-Emosional

Pelaksanaan ritual makan bersama keluarga sangat penting untuk ekosistem pendidikan anak karena memengaruhi stabilitas sistem saraf dan emosional. Rutinitas yang berulang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, menurut Gallahue (2019). Perkembangan koordinasi sosial dan kemampuan adaptasi anak menjadi lebih baik ketika mereka terlibat dalam ritual makan yang baik. Ini sesuai dengan kebijakan Kemdikbudristek (2022) yang menyatakan bahwa peningkatan kesejahteraan anak-anak di PAUD harus dilakukan melalui kegiatan aktif, menyenangkan, dan berfokus pada kepentingan terbaik anak.

Menurut perspektif konstruktivistik kontemporer, waktu makan adalah pengalaman konkret yang memungkinkan anak-anak secara langsung memahami nilai-nilai keluarga. Aktivitas bercerita dan berbagi pengalaman di meja makan membantu anak mempelajari empati, kelincahan berpikir, dan keterampilan berkomunikasi yang tepat. Lillard (2017) memperkuat pendapat ini dengan menyatakan

bahwa anak-anak harus memiliki lingkungan yang tertata di meja makan sehingga mereka dapat secara alami membangun kemandirian dan fokus. Terbukti bahwa ritual makan yang terarah dapat meningkatkan keterampilan sosial anak dan menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan rasa hormat terhadap sesama anggota keluarga (Hardy et al., 2021).

Evaluasi Kesejahteraan Melalui Observasi Partisipatif di Meja Makan

Ini dilakukan untuk mengamati sejauh mana anak merasa bahagia dan diterima dalam kelompok sosial terkecilnya. Proses penilaian ini harus dilakukan secara alami tanpa menekan anak dan melalui aktivitas sehari-hari yang mencerminkan perilaku nyata mereka. Penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa metode yang paling efektif adalah penilaian autentik, yang menilai kesejahteraan melalui kualitas interaksi, kontak mata, dan kebahagiaan anak saat makan (Meliani et al., 2022)

Catatan anekdot dan ceklis partisipasi digunakan untuk melacak keterlibatan anak dalam diskusi keluarga (Surati, 2024). Agar fluktuasi emosional anak dapat dipantau dari waktu ke waktu, evaluasi harus dilakukan secara konsisten dan bukan hanya sesekali. Ini memungkinkan orang tua untuk 4 E-ISSN: 2830-5868 P-ISSN: 2614-7831 Jurnal Ar-Raihanah: Pendidikan Islam Anak Usia Dini Volume 6 Nomor 1 Juni 2026 memberikan dukungan emosional segera apabila anak menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau penarikan diri (Nurfadilah, 2021). Selain itu, evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk memberikan pengayaan kepada anak-anak yang sudah memiliki kematangan sosial yang baik atau pendampingan khusus untuk anak-anak yang masih mengalami kesulitan berinteraksi (Gandy Karunia, 2022). Untuk menjaga kesejahteraan anak secara menyeluruh dan sinkron antara rumah dan lembaga pendidikan, refleksi orang tua dan pengamatan guru di sekolah sangat penting.

Tindak Lanjut: Optimalisasi Ritual Keluarga dan Kolaborasi Ekosistem Dalam PAUD

Tindak lanjut adalah komponen penting yang memastikan bahwa hasil evaluasi diterapkan. Menurut Bredekamp dan Copple (2019), intervensi lanjutan harus mempertimbangkan karakteristik unik setiap anak. Tindak lanjut dari kebiasaan makan bersama tidak harus diterapkan secara ketat; sebaliknya, hal itu harus disesuaikan dengan keadaan keluarga dan kondisi emosional anak. Untuk mengembangkan stabilitas mental pada anak usia dini, strategi berkelanjutan sangat penting (Putra & Pintari, 2023).

Dalam tindakan lanjut ini, model pembelajaran berbasis pengalaman, juga dikenal sebagai pembelajaran pengalaman, sangat relevan. Orang tua didorong untuk memberikan peran lebih aktif kepada anak mereka, seperti membantu menyiapkan makanan atau memimpin doa, yang secara empiris terbukti meningkatkan pemikiran dan kepercayaan diri anak (Salsabella et al., 2023). Untuk anak-anak yang belum mencapai indikator kesejahteraan sosial, tindakan lanjut dapat berupa pemberian waktu khusus, atau satu-satunya waktu, di meja makan tanpa terganggu oleh perangkat digital. Terbukti bahwa interaksi berbasis permainan saat makan meningkatkan koordinasi emosional dan keterampilan bahasa anak (Innes et al., 2024; Aditya et al., 2023). Metode kerja sama ini menjamin bahwa setiap anak memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang dalam lingkungan yang demokratis dan kasih sayang (Rusmaniah et al., 2024).

KESIMPULAN

Ritual makan bersama keluarga dapat dipahami sebagai praktik relasional yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan sosial-emosional anak usia dini, karena menyediakan ruang interaksi yang konsisten, hangat, dan bermakna bagi pembentukan rasa aman, regulasi emosi, kemampuan komunikasi, serta keterikatan anak dengan lingkungan keluarga. Berdasarkan kajian literatur, kebiasaan makan bersama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas pemenuhan kebutuhan nutrisi, tetapi juga sebagai medium pendidikan karakter, internalisasi nilai, dan penguatan kompetensi sosial anak melalui dialog, keteladanan, dan keterlibatan emosional orang tua. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga dan lembaga PAUD dalam memandang rutinitas makan

sebagai bagian dari ekosistem pembelajaran anak yang mendukung perkembangan holistik, bukan sekadar aktivitas domestik. Oleh karena itu, orang tua disarankan membangun suasana makan yang bebas tekanan, minim distraksi digital, dan mendorong partisipasi anak secara positif, sementara pendidik dapat mengintegrasikan edukasi keluarga dalam program penguatan sosial-emosional. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan pendekatan empiris, baik kuantitatif maupun mixed methods, dengan melibatkan variasi latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi keluarga agar hubungan antara ritual makan bersama dan kesejahteraan sosial-emosional anak dapat diuji secara lebih mendalam, komparatif, dan kontekstual.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aditya, N., Mashudi, M., & Sundari, S. (2023). Play-based fine motor activities in early childhood development.
- Gandy Karunia, E. (2022). Evaluasi perkembangan motorik anak usia dini melalui penilaian autentik.
- Hardy, L. L., et al. (2021). Structured physical activities and children's social-emotional competence.
- Innes, P., Priyanti, D., Warmansyah, J., & Siregar, F. (2024). Effectiveness of manipulative play in early childhood.
- Ismail, F., & Nugroho, A. (2021). Pembelajaran berbasis bermain pada PAUD.
- Meliani, R., et al. (2022). Penilaian autentik dalam perkembangan motorik anak usia dini.
- Nurfadilah, S. (2021). Evaluasi berkelanjutan dalam pembelajaran PAUD.
- Putra, R., & Pintari, R. (2023). Stimulasi berkelanjutan untuk perkembangan motorik dan sosial anak.
- Rusmaniah, R., Cinantya, A., & Ilhami, N. (2024). Media manipulatif untuk pengembangan motorik halus dan interaksi anak.
- Salsabella, N., Palupi, T., & Sholeha, F. (2023). Experiential learning model in early childhood education.
- Surati, S. (2024). Instrumen asesmen perkembangan motorik dan kesejahteraan anak usia dini.
- Zeng, N., et al. (2017). Effects of structured physical activity on cognitive and social-emotional development in children.