Anak (1-3 tahun)
Article

Mudah dan Efektif, Ini Aktivitas dan Cara Melatih Fokus Anak

OKT 28, 2026

Cara melatih fokus anak adalah dengan menyesuaikan aktivitas dengan rentang perhatian sesuai usianya, mengurangi gangguan seperti TV dan gawai, memberi satu instruksi pada satu waktu, serta mengajak bermain permainan yang melatih konsentrasi.

Pastikan juga si Kecil cukup tidur, aktif bergerak, dan mendapat nutrisi seimbang, karena semuanya memengaruhi kemampuan fokusnya.

Anak sulit untuk fokus adalah keluhan banyak orangtua. Apakah Si Kecil juga sulit fokus, Mam?

Sebelum khawatir, Mam perlu tahu jika ketidakmampuan anak untuk fokus disebabkan anak mudah terganggu dan memiliki rentang perhatian yang lebih pendek dibandingkan orang dewasa.

Mereka lebih ingin tahu dan lebih mudah teralihkan perhatiannya ketika mereka merasa tidak tertarik dengan tugas dan kegiatan yang diminta untuk mereka lakukan.

Rata-rata anak usia 2 tahun punya rentang perhatian 4-6 menit. Sedangkan Si Kecil berusia 3 tahun memiliki rentang fokus 6-8 menit. Durasinya makin panjang seiring bertambahnya usia. Pada anak usia 5 tahun punya rentang perhatian sekitar 10-25 menit.

Lalu, apa penyebab si Kecil sulit fokus dan bagaimana cara melatih fokus anak? Untuk lebih jelasnya, simak ulasan berikut ini, Mam!

Penyebab Anak Sulit Fokus

Mam perlu memperhatikan usia anak sebelum menyebutnya sulit fokus. Itu karena rentang perhatian setiap anak berbeda-beda. Namun, selain karena rentang perhatian, Si Kecil yang sulit fokus bisa juga disebabkan oleh beberapa hal.

1. Kecemasan

Si Kecil yang terlihat sulit fokus mungkin mengalami kecemasan. Ada banyak jenis kecemasan

yang mungkin dialami oleh Si Kecil. Misalnya saja kecemasan saat berpisah dengan Mam atau yang lazim disebut separation anxiety. Beberapa anak juga mengalami kecemasan karena takut membuat kesalahan atau malu. Menghadapi lingkungan baru juga bisa menjadi sumber kecemasan Si Kecil.

2. Kurang tidur

Ketika anak tidak mendapat waktu tidur yang cukup, mereka bisa mengalami masalah fokus. Untuk itu, Mam perlu memastikan waktu dan kualitas tidur Si Kecil baik ya!

3. Lapar

Anak yang sedang lapar tidak bisa fokus dengan baik. Mereka punya rentang perhatian yang rendah, masalah perilaku dan disiplin. Untuk itu, pastikan Si Kecil makan dengan asupan bergizi seimbang sehingga tidak lapar ya, Mam!

4. Tidak tertarik

Meskipun semakin bertambah usia makin meningkatkan rentang fokus anak, tapi Si Kecil juga sudah punya kegemaran. Maka jangan heran ketika Si Kecil bisa duduk anteng mengerjakan hal yang digemari tapi rewel ketika diminta mengerjakan tugas yang tidak disukai.

5. Lingkungan yang penuh distraksi

Berada di lingkungan yang penuh dengan distraksi, misalnya ada suara bising atau cahaya berkedip, bisa mengganggu fokus anak.

6. Stres

Penelitian menunjukkan bahwa stres mempengaruhi fungsi otak dan membuat penurunan konsentrasi dan perhatian.

Baca Juga: Cara Melatih Konsentrasi Anak agar Bisa Fokus

Cara Melatih Fokus Anak

Setelah mengetahui berbagai penyebab anak sulit fokus, kini Mam perlu mencari strategi atau cara melatih anak agar fokus. Tujuannya adalah agar Si Kecil bisa melakukan berbagai tugas sederhana sehari-hari. Beberapa cara melatih fokus anak bisa Mam terapkan di rumah, seperti di bawah ini:

1. Sesuaikan dengan rentang fokus usia anak

Cara melatih fokus anak 2 tahun perlu Mam sesuaikan dengan rentang perhatiannya, yaitu

sekitar 4-6 menit. Durasi ini bisa digunakan untuk memberi perintah sederhana dengan satu langkah. Misalnya “ambilkan bola!”. Saat menginjak 30 bulan, Si Kecil sudah bisa mengerti dan mengerjakan perintah dua langkah seperti, “tutup pintu dan ambilkan bola!”

2. Beri waktu yang cukup untuk anak mengerjakan tugas tertentu

Anak usia 4-5 tahun bisa berkonsentrasi sekitar 5-20 menit, tergantung tugas yang dilakukan. Mam bisa menyesuaikan apakah tugas yang dilakukan sedikit namun baru dan menantang atau menghabiskan waktu untuk tugas yang menyenangkan. Pastikan berikan waktu yang cukup untuk Si Kecil mengerjakan tugas yang diberikan tanpa perlu diburu-buru ya, Mam. Ini efektif sebagai cara melatih fokus anak usia 5 tahun

3. Ajari anak melakukan satu hal pada satu waktu

Penelitian menunjukkan bahwa mengerjakan banyak hal sekaligus bisa mengganggu fokus. Untuk itu, Mam perlu mengajari Si Kecil untuk mengerjakan satu hal dalam satu waktu. Mam bisa mengajari hal ini dengan memberikan instruksi sederhana pada tugas-tugas yang cukup rumit.

Misalnya ketika Mam meminta Si Kecil membereskan mainan, coba instruksikan dengan lebih sederhana seperti "masukkan balok dalam kotak". Setelah selesai, Mam bisa memberi instruksi lain seperti "susun boneka di rak", dan seterusnya.

Pastikan anak menyelesaikan satu tugas terlebih dahulu sebelum memberi instruksi selanjutnya ya Mam.

4. Ikuti kegemaran anak

Dipaksa melakukan sesuatu yang tidak disukai tentu membuat siapa saja malas dan susah fokus. Sama juga dengan anak lho, Mam. Nah, untuk membantu Si Kecil melatih rentang fokusnya lebih lama, Mam bisa mulai dari kegemaran anak.

5. Bermain

Bermain jadi sarana paling efektif dalam cara melatih fokus anak 1 tahun. Ada banyak permainan untuk melatih konsentrasi anak seperti menyanyi lagu "Kepala, Pundak, Lutut, Kaki", menari beku, ikuti kata pemimpin, dan lain sebagainya.

6. Tidur yang cukup

Seperti yang dibahas sebelumnya, kurang tidur dapat mengurangi konsentrasi anak. Memastikan durasi tidur malam si Kecil cukup penting dilakukan. Jangan lupa, Si Kecil umumnya juga masih perlu tidur siang.

7. Asupan nutrisi yang seimbang

Seperti tidur, asupan nutrisi juga penting untuk meningkatkan konsentrasi anak. Alih-alih memberi snack yang tinggi gula, Mam bisa memberi snack yang padat nutrisi. Mam bisa membaca daftar nutrisi untuk otak anak sebagai referensi menu harian.

8. Batasi screen time

WHO tidak merekomendasikan screen time untuk anak usia 1 tahun, dan membatasinya maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 2-4 tahun.

9. Ajak si Kecil aktif bergerak

Aktivitas fisik membantu anak menyalurkan energinya sehingga lebih siap saat diajak duduk dan berkonsentrasi. WHO merekomendasikan anak usia 1-4 tahun aktif bergerak setidaknya 180 menit per hari, tersebar sepanjang hari.

10. Buat rutinitas harian dan beri pujian

Jadwal yang konsisten, seperti waktu bermain, makan, dan tidur yang teratur, membantu anak tahu apa yang akan ia lakukan. Berikan pujian atas usahanya saat ia berhasil menyelesaikan tugas, sekecil apa pun, agar ia termotivasi untuk mencoba lagi.

Itu tadi sejumlah cara melatih fokus anak yang bisa Mam terapkan di rumah. Semoga infonya membantu ya!

7 Aktivitas Melatih Fokus Anak di Rumah

Selain memahami penyebab anak susah fokus, Mam juga bisa membantu melatih konsentrasi si Kecil melalui aktivitas sederhana yang dilakukan rutin di rumah.

Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi anak secara bertahap sekaligus melatih kemampuan mengikuti instruksi.

Berikut beberapa aktivitas melatih fokus anak di rumah yang bisa dicoba:[1]

1. Menyusun puzzle

Puzzle membantu anak belajar fokus menyelesaikan satu tugas hingga selesai. Saat menyusun potongan gambar, anak akan belajar memperhatikan bentuk, warna, dan posisi yang tepat sehingga kemampuan fokus dan problem solving ikut terlatih.

2. Mewarnai dan menggambar

Aktivitas ini melatih perhatian anak terhadap bentuk, garis, dan warna. Selain membantu si Kecil lebih tenang, menggambar dan mewarnai juga dapat melatih koordinasi tangan dan mata serta membantu anak bertahan fokus lebih lama pada satu aktivitas.

3. Membaca buku cerita bersama

Membacakan cerita membantu anak belajar mendengarkan dan memahami alur cerita. Mam juga bisa mengajak si Kecil berdiskusi tentang tokoh atau kejadian dalam cerita untuk melatih perhatian dan daya ingatnya.

4. Menyusun balok atau lego

Permainan konstruksi membantu melatih konsentrasi dan koordinasi anak. Saat menyusun bentuk tertentu, anak belajar mengikuti pola, berpikir lebih terarah, dan menyelesaikan aktivitas secara bertahap.

5. Mengelompokkan benda berdasarkan warna atau bentuk

Aktivitas ini efektif sebagai bagian dari latihan konsentrasi anak usia dini. Misalnya, Mam bisa meminta anak memisahkan mainan berdasarkan warna atau ukuran agar kemampuan fokus dan ketelitian anak ikut berkembang.

6. Mengikuti instruksi

Misalnya meminta anak mengambil benda tertentu atau mengikuti dua instruksi sekaligus seperti “ambil buku lalu simpan di meja”. Aktivitas ini membantu anak belajar mendengarkan dengan baik dan mempertahankan perhatian pada instruksi yang diberikan.

7. Membantu pekerjaan ringan di rumah

Aktivitas seperti merapikan mainan, menyusun buku, atau membantu menaruh pakaian dapat membantu anak belajar fokus pada tugas tertentu.

Baca Juga : Cara Efektif Melatih Konsentrasi dan Fokus Anak

5 Permainan Melatih Fokus Anak

Selain aktivitas sehari-hari, Mam juga bisa menggunakan permainan melatih fokus anak agar proses belajar terasa lebih menyenangkan.

Berikut beberapa permainan yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi anak:

1. Permainan mencari perbedaan gambar

Permainan ini membantu melatih perhatian anak terhadap detail kecil serta kemampuan mengamati dengan lebih teliti.

2. Kartu memori (memory card)

Permainan mencocokkan kartu gambar dapat membantu melatih fokus, daya ingat, dan kemampuan anak berkonsentrasi dalam waktu tertentu.

3. Tebak suara atau tebak benda

Anak belajar fokus mendengarkan, mengenali suara, serta memperhatikan petunjuk untuk menemukan jawaban yang tepat.

4. Permainan mengikuti gerakan

Mam bisa mengajak si Kecil menirukan gerakan yang dicontohkan, seperti tepuk tangan atau melompat.

5. Puzzle sesuai usia

Puzzle dengan tingkat kesulitan yang sesuai dapat membantu anak belajar menyelesaikan tantangan dengan fokus lebih lama.

Lebih banyak informasi mengenai permainan yang dapat melatih konsentrasi Anak bisa Mam baca di sini!

Cara Melatih Fokus Anak Sesuai Usia

Agar latihan fokus tidak membuat si Kecil frustrasi, sesuaikan aktivitas dengan tahap perkembangannya:

Usia 1-2 Tahun

Latih fokus lewat permainan singkat seperti cilukba, memasukkan balok ke wadah, menyusun menara 2-3 balok, dan membacakan buku bergambar sambil menunjuk gambar. Gunakan instruksi satu langkah, misalnya "ambil bola".

Usia 3-4 Tahun

Cara melatih fokus anak 4 tahun bisa dengan puzzle sederhana, mewarnai, meronce manik-manik besar dengan pengawasan, mencocokkan kartu gambar, dan bermain peran. Mulai berikan instruksi dua langkah, lalu ajak ia menceritakan kembali isi buku yang dibacakan.

Usia 5-6 Tahun

Ajak si Kecil bermain mencari perbedaan gambar, menyusun lego mengikuti pola, bermain ular tangga atau permainan papan sederhana, dan menyelesaikan tugas kecil di rumah seperti menyiapkan tas atau merapikan meja.

Kesalahan yang Justru Menghambat Fokus Anak

- Menuntut anak duduk diam terlalu lama di luar kemampuan usianya
- Memberi banyak instruksi sekaligus
- Membiarkan TV atau gawai menyala saat anak bermain atau belajar
- Memarahi anak saat ia belum berhasil, sehingga ia cemas dan semakin sulit fokus

Dukung Fokus Anak dengan Nutrisi yang Tepat

Selain stimulasi dan aktivitas yang tepat, dukungan nutrisi harian juga berperan penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan otak si Kecil. Nutrisi yang seimbang dapat membantu anak lebih siap menerima stimulasi, belajar lebih fokus, dan aktif mengeksplorasi hal baru setiap hari.

Demikianlah pembahasan tentang cara melatih fokus anak. Untuk si Kecil usia 1-3 tahun, Mam juga bisa melengkapinya dengan susu pertumbuhan yang sesuai usianya. S-26 Procal GOLD hadir dengan Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung kemampuan belajar dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Kandungan Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat, jumlah dan waktu dan stimulasi yang tepat, S-26 Procal GOLD membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan Seputar Cara Melatih Fokus Anak

1. Berapa lama anak usia 1–3 tahun bisa fokus secara

normal?

Anak usia 2 tahun umumnya bisa fokus sekitar 4–6 menit, sedangkan usia 3 tahun sekitar 6–8 menit. Rentang fokus akan meningkat seiring bertambah usia.

2. Apakah screen time/gadget bikin anak makin susah fokus?

Ya, penggunaan gadget berlebihan dapat membuat anak lebih mudah terdistraksi dan sulit berkonsentrasi. Oleh karena itu, screen time tetap perlu dibatasi dan diseimbangkan dengan aktivitas bermain. WHO tidak merekomendasikan screen time untuk anak usia 1 tahun dan membatasinya maksimal 1 jam per hari untuk usia 2-4 tahun.

3. Bagaimana cara melatih fokus anak yang super aktif tanpa memaksa?

Fokus anak bisa dilatih lewat aktivitas yang menyenangkan seperti menyusun puzzle, menggambar, atau permainan mengikuti gerakan. Lakukan bertahap sesuai usia dan hindari memaksa anak terlalu lama duduk diam.

Referensi

1. Center on the Developing Child at Harvard University. (2022). Brain-building through play: Activities for infants, toddlers, and children. https://developingchild.harvard.edu/resources/handouts-tools/brainbuildingthroughplay/
2. World Health Organization. (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more
3. American Academy of Pediatrics. (2018). Want Creative, Curious, Healthier Children With 21st Century Skills? Let Them Play. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/healthier-children-play-according-to-the-aap.aspx
4. National Institute of Mental Health. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd
5. Centers for Disease Control and Prevention. About Learn the Signs. Act Early. https://www.cdc.gov/act-early/about/index.html
6. ANTARA News Gorontalo. (2024). IDAI tekankan pentingnya stimulasi cegah anak terlambat bicara. https://gorontalo.antaranews.com/berita/271689/idai-tekankan-pentingnya-stimulasi-cegah-anak-terlambat-bicara

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >