Anak (1-3 tahun)
Article

6 Cara agar Anak Fokus Belajar dan Tidak Mudah Terdistraksi

SEP 17, 2026

4 MINS

Cara agar anak fokus belajar dapat dimulai dengan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, membagi tugas menjadi bagian kecil, memberikan jeda istirahat, serta melatih konsentrasi melalui aktivitas yang menyenangkan.

Namun, sebelum menerapkan berbagai cara tersebut, Mam perlu memahami bahwa anak susah fokus saat belajar merupakan hal yang cukup sering terjadi.

Pernahkah Mam melihat Si Kecil baru beberapa menit mengerjakan tugas, tetapi sudah berhenti untuk bermain, melihat benda lain, atau melakukan aktivitas berbeda? Kondisi ini biasanya terjadi ketika anak merasa bosan, lelah, atau kurang tertarik dengan aktivitas belajarnya. Dengan memahami penyebabnya, Mam dapat membantu Si Kecil belajar mengatur perhatian, menyelesaikan tugas, dan tidak mudah terdistraksi.

6 Cara agar Anak Fokus Belajar dan Tidak Mudah Terdistraksi

Berikut ini beberapa cara agar anak fokus belajar:

1. Ciptakan Ruang Belajar yang Minim Gangguan

Lingkungan belajar memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan anak mempertahankan fokus dan perhatian. Meja yang penuh barang, suara televisi, atau adanya perangkat elektronik di sekitar dapat membuat anak lebih mudah terdistraksi.

Agar anak lebih fokus, buat area belajar khusus yang hanya digunakan untuk kegiatan belajar. Tidak harus ruangan besar, satu meja belajar di rumah sudah bisa digunakan selama kondisinya rapi dan nyaman. Ruang belajar yang terorganisir membantu anak memahami bahwa area tersebut adalah tempat untuk berkonsentrasi.

Selain lingkungan, anak juga perlu belajar menghadapi distraksi. Tidak semua gangguan bisa dihilangkan, sehingga penting untuk melatih anak mengenali kapan perhatiannya mulai teralihkan dan bagaimana kembali fokus pada tugas.

2. Bagi Tugas Besar Menjadi Langkah-Langkah Kecil

Salah satu alasan anak mudah kehilangan fokus adalah karena tugas terasa terlalu berat. Ketika melihat banyak soal atau tugas yang panjang, anak dapat merasa bosan dan tidak termotivasi bahkan sebelum mulai mengerjakannya.

Salah satu cara melatih konsentrasi anak adalah dengan membagi pekerjaan menjadi bagian kecil yang lebih mudah dicapai. Misalnya, jika anak mempunyai 5 tugas, maka ajak anak mengerjakan 2 tugas dulu lalu istirahat sebelum berlanjut ke tugas selanjutnya.

Selain membagi tugas, biasakan anak melakukan satu aktivitas dalam satu waktu. *Multitasking* atau mengerjakan beberapa hal dalam satu waktu dapat membuat perhatian anak berpindah-pindah sehingga pekerjaan menjadi lebih lama selesai.

3. Buat Jadwal Belajar dengan Jeda Istirahat

Anak tidak selalu dapat duduk dan belajar dalam waktu lama tanpa istirahat. Ketika otak mulai lelah, kemampuan mempertahankan perhatian juga dapat menurun.

Karena itu, berikan jeda singkat di antara waktu belajar. Saat jeda, anak dapat melakukan aktivitas sederhana seperti meregangkan badan, minum air, dan melakukan permainan ringan. Jeda ini membantu anak kembali siap menerima informasi berikutnya.

Mam juga dapat mencoba menggunakan pengatur waktu sederhana. Misalnya, anak belajar selama 10–15 menit, kemudian beristirahat sebentar sebelum melanjutkan. Durasi dapat ditingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan anak mempertahankan fokus.

4. Latih Fokus dengan Permainan Melatih Konsentrasi

Cara melatih konsentrasi anak tidak harus selalu dilakukan melalui duduk tenang membaca buku pelajaran. Ada banyak permainan melatih fokus yang dapat membantu anak mengembangkan perhatian dengan cara menyenangkan.

Beberapa contoh permainan untuk melatih konsentrasi anak adalah puzzle, mencari perbedaan gambar, permainan memori, dan catur.

5. Berikan Target yang Realistis dan Apresiasi Usaha Anak

Terkadang anak susah fokus bukan karena tidak mampu, tetapi karena target yang diberikan terlalu sulit. Target belajar sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan anak agar ia memiliki kesempatan merasakan keberhasilan.

Misalnya, jika anak sulit membaca tulisan yang panjang, Mam bisa mengajak anak membaca satu kata dulu, lalu tingkatkan jadi satu kalimat, dan seterusnya.

Selain itu, perhatikan cara memberikan apresiasi untuk anak. Anak membutuhkan dukungan terhadap proses, bukan hanya hasil akhir. Jadi, sebaiknya beri pujian terhadap usaha anak untuk belajar, terlepas dari berapa pun nilainya.

Pujian terhadap usaha membantu anak memahami bahwa kemampuan dapat berkembang melalui latihan. Hal kecil seperti ini dapat meningkatkan motivasi anak untuk terus mencoba.

Baca juga: Cara Melatih Anak agar Bisa Fokus

6. Perhatikan Tanda Anak Susah Fokus yang Perlu Dievaluasi

Anak mudah terdistraksi sesekali adalah hal yang normal. Namun, jika kesulitan fokus terjadi terus-menerus dalam berbagai situasi, orang tua perlu memperhatikannya lebih lanjut.

Beberapa tanda anak susah fokus yang perlu dievaluasi antara lain:

- sulit menyelesaikan tugas yang sudah dimulai
- sering lupa instruksi yang baru diberikan
- mudah berpindah aktivitas tanpa menyelesaikan pekerjaan sebelumnya
- kesulitan mengikuti kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari.

Penting untuk melihat pola perilaku anak secara keseluruhan. Anak yang aktif belum tentu mengalami gangguan perhatian. Evaluasi lebih lanjut diperlukan jika masalah fokus sudah mengganggu proses belajar, hubungan sosial, atau aktivitas harian anak.

Nah, itulah beberapa cara agar anak fokus belajar, bukan dengan memaksa anak duduk lebih lama, tetapi dengan membantu anak membangun keterampilan mengatur perhatian secara bertahap.

Namun, mulai dari menciptakan ruang belajar yang nyaman, membagi tugas menjadi bagian kecil, memberikan waktu istirahat, menggunakan permainan melatih fokus, hingga memberikan apresiasi positif.

Dengan dukungan yang konsisten, kemampuan konsentrasi anak dapat berkembang dan proses belajar menjadi pengalaman yang lebih menyenangkan.

Untuk mendukung fokus belajar anak, Mam juga harus memperhatikan asupan nutisi Si kecil. Belajar dalam kondisi perut kosong akan membuat Si Kecil sulit berkonsentrasi. Berikan Si Kecil makanan sehat dengan gizi seimbang.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang

mendukung komunikasi saraf.

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

**Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label agar produk yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan petunjuk penggunaannya.*

Baca juga: Mudah dan Efektif, Ini Aktivitas dan Cara Melatih Fokus Anak

Pertanyaan Seputar Cara agar Anak Fokus Belajar

1. Bagaimana cara anak fokus belajar?

Mam dapat membantu anak fokus belajar dengan menciptakan lingkungan minim gangguan, membagi tugas menjadi bagian kecil, serta memberikan jeda istirahat secara berkala. Biasakan juga Si Kecil mengerjakan satu aktivitas dalam satu waktu agar perhatiannya tidak mudah berpindah.

2. Anak kurang fokus belajar karena apa?

Anak kurang fokus belajar dapat dipengaruhi oleh kelelahan, kurang tidur, rasa lapar, lingkungan yang penuh distraksi, atau tugas yang kurang sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Pada beberapa anak, kesulitan fokus yang menetap juga dapat berkaitan dengan kondisi tertentu sehingga perlu dievaluasi oleh tenaga profesional.

3. Apa nama terapi untuk fokus anak?

Jenis terapi untuk membantu masalah fokus anak bergantung pada penyebab dan hasil evaluasi, misalnya terapi perilaku atau terapi okupasi pada kondisi tertentu. Orang tua sebaiknya berkonsultasi dengan dokter anak atau tenaga profesional tumbuh kembang untuk menentukan apakah anak memang memerlukan terapi.

4. Apa saja ciri-ciri anak yang tidak fokus?

Ciri anak yang sulit fokus antara lain mudah terdistraksi, sulit mengikuti instruksi, sering berpindah aktivitas, dan kesulitan menyelesaikan tugas yang sudah dimulai. Jika kondisi tersebut terus terjadi dan mengganggu belajar atau aktivitas sehari-hari, sebaiknya Mam berkonsultasi dengan tenaga profesional.

Referensi

Oxford Learning. (2018, September 13). *How to help your child focus in school (and at home).* Oxford Learning. https://oxfordlearning.com/how-to-help-child-focus-in-school/ (Oxford Learning)

Raypole, C. (2026, January 28). *How to improve concentration: 14 tips to help you focus.* Healthline. https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-improve-concentration (Healthline)

Bagikan sekarang

