

Anak (1-3 tahun)  
Article

# 10 Rekomendasi Aktivitas Playdate untuk Anak

SEP 25, 2026

4 MINS

Playdate adalah waktu bermain yang telah direncanakan antara dua anak atau lebih, biasanya dengan pengawasan orang tua atau pengasuh.

Aktivitas playdate untuk anak bisa berupa lomba estafet, melukis bersama, bermain peran, berburu harta karun, hingga piknik di taman, pilihan yang menyenangkan sekaligus mendukung perkembangan sosial, motorik, dan kognitif si Kecil.

American Academy of Pediatrics (AAP) menyebut bermain bersama anak lain sebagai bagian penting dari perkembangan karena anak dapat mempelajari keterampilan yang membantunya membangun pertemanan.

Lantas, apa saja aktivitas yang bisa Mams siapkan? Yuk, cari tahu rekomendasinya berikut ini!

## Definisi Playdate dan Usia Ideal Anak Mulai Playdate

Seperti dijelaskan sebelumnya, playdate adalah kegiatan bermain bersama teman yang direncanakan dalam waktu tertentu. Tidak ada satu usia minimum yang mutlak untuk mulai melakukan playdate karena kesiapan setiap anak dapat berbeda.

Anak usia 1-2 tahun sudah dapat bermain di dekat anak lain, meskipun pada tahap ini mereka masih sering melakukan *parallel play* atau bermain berdampingan dibanding benar-benar bermain bersama.

Memasuki usia prasekolah, minat terhadap teman biasanya semakin berkembang. CDC mencatat bahwa pada usia sekitar 4 tahun, sebagian besar anak sudah mulai meminta untuk bermain dengan anak lain ketika tidak ada teman di sekitarnya.

Karena itu, usia ideal anak mulai playdate dapat disesuaikan dengan perkembangan dan

kenyamanan si Kecil. Untuk anak yang masih kecil, pilih kelompok kecil dan tetap lakukan pengawasan.

# 10 Rekomendasi Aktivitas Playdate untuk Anak

Berikut beberapa aktivitas playdate untuk anak yang bisa Mams sesuaikan dengan usia dan kemampuan si Kecil.

## 1. Lomba Estafet Sederhana

Siapkan lintasan pendek dan benda ringan seperti bola. Anak bisa bergantian membawa benda tersebut dari titik awal ke garis akhir.

Selain menyenangkan, permainan aktif membantu anak berlatih berlari, menjaga keseimbangan, dan mengembangkan koordinasi tubuh. Aktivitas bersama juga memberikan kesempatan untuk belajar menunggu giliran.

## 2. Melukis Bareng

Siapkan kertas besar, krayon, atau cat yang aman untuk anak. Biarkan mereka menggambar masing-masing atau membuat satu lukisan bersama.

Kegiatan seni dapat memberi anak kesempatan untuk berkreasi dan mengekspresikan ide. UNICEF menjelaskan bahwa bermain membantu mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak.

## 3. Bikin Kerajinan Tangan

Mams bisa menyediakan kertas warna, stiker, karton, atau bahan lain yang sesuai usia. Tantang anak membuat topeng, mahkota, atau kolase sederhana.

Selain melatih kreativitas, kegiatan ini bisa membantu koordinasi tangan dan mata sekaligus mengajarkan anak berbagi alat dengan temannya.

**Baca juga: 7 Jenis Aktivitas Seni Anak untuk Mengasah Kreativitasnya**

## 4. Piknik di Taman

Siapkan tikar dan camilan, kemudian ajak anak bermain bola, berlari, atau mengamati lingkungan sekitar.

Bermain di luar ruangan memberikan kesempatan anak untuk aktif secara fisik. Agar aman, pilih taman yang sesuai usia anak dan tetap awasi aktivitas mereka.

## 5. Main Lego atau Puzzle Bareng

Ajak anak menyusun balok menjadi rumah, kendaraan, atau bentuk bebas. Untuk puzzle, pilih tingkat kesulitan yang sesuai dengan usia mereka.

Permainan membangun dan puzzle dapat memberi kesempatan bagi anak untuk mencoba memecahkan masalah dan mencari solusi. UNICEF menyebut keberhasilan menyelesaikan masalah dalam permainan atau puzzle dapat membantu membangun rasa mampu dan percaya diri anak.

## 6. Bikin Kue Bersama

Pilih resep sederhana, lalu bagi tugas seperti menuangkan bahan, mengaduk, atau menghias kue. Pastikan orang dewasa menangani oven, kompor, pisau, dan peralatan berbahaya.

Kegiatan ini bisa menjadi kesempatan untuk belajar mengikuti instruksi, bekerja sama, mengenal bahan makanan, dan menunggu giliran.

## 7. Berkemah di Halaman Rumah

Dirikan tenda kecil atau buat tenda sederhana menggunakan selimut. Anak dapat membawa buku cerita, boneka, atau camilan untuk menikmati suasana “berkemah”.

Aktivitas imajinatif seperti ini memungkinkan anak menciptakan cerita dan permainan sendiri bersama teman-temannya.

## 8. Bermain Peran

Ajak anak bermain menjadi dokter, guru, koki, atau tokoh yang mereka sukai. Mams cukup menyediakan properti sederhana yang aman.

Permainan pura-pura merupakan salah satu bentuk permainan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional. CDC juga memasukkan berpura-pura menjadi orang atau karakter lain sebagai salah satu milestone sosial-emosional yang umum pada usia 4 tahun.

## 9. Berburu Harta Karun

Sembunyikan beberapa benda di rumah atau halaman, kemudian berikan petunjuk sederhana. Anak dapat bekerja bersama untuk menemukannya.

Permainan ini mendorong anak mengamati lingkungan, mengikuti petunjuk, memecahkan masalah, dan berkomunikasi dengan teman.

## 10. Main Air di Waterpark

Pilihan aktivitas playdate untuk anak lainnya adalah bermain air di kolam atau waterpark yang sesuai usia. Anak dapat bermain dengan mainan air atau mengikuti permainan sederhana

bersama teman.

Pastikan orang tua melakukan pengawasan aktif dan terus-menerus saat anak berada di dekat air. Pilih area yang sesuai kemampuan berenang anak serta ikuti aturan keselamatan yang berlaku.

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

## Rekomendasi Nutrisi untuk Dukung Si Kecil Aktif Belajar

Selain memberikan kesempatan bermain dan bersosialisasi, Mams juga perlu memperhatikan kebutuhan nutrisi si Kecil selama masa tumbuh kembang.

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. S-26 Procal Gold mengandung Sphingomyelin & Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, serta Alfa-laktalbumin.

Dengan nutrisi yang tepat dalam jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil agar siap belajar, bermain, dan menjalani setiap tahapan tumbuh kembangnya.

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

## Pertanyaan Seputar Playdate

### 1. Berapa lama durasi playdate yang ideal untuk anak?

Durasi dapat disesuaikan dengan usia dan kenyamanan anak. Untuk toddler, playdate singkat sekitar 45-60 menit bisa menjadi titik awal agar aktivitas selesai sebelum anak terlalu lelah. Pada anak yang lebih besar, durasinya dapat sekitar 1-2 jam. Tidak perlu memaksakan durasi tertentu. Jika anak sudah terlihat lelah, rewel, atau kehilangan minat, playdate bisa diakhiri lebih awal.

### 2. Apakah playdate bisa membantu anak yang pemalu?

Bisa menjadi salah satu cara melatih interaksi sosial secara bertahap. AAP menyarankan orang tua membantu anak pemalu mengambil langkah sosial kecil dan memilih aktivitas yang memang diminati anak. Playdate dengan satu teman yang sudah dikenal dan dilakukan di lingkungan yang nyaman dapat menjadi awal yang lebih mudah. Namun, jangan memaksa anak untuk langsung berinteraksi. Berikan waktu agar ia merasa nyaman terlebih dahulu.

### 3. Apa yang perlu disiapkan orang tua sebelum mengatur playdate?

Dalam menerapkan cara mengatur playdate anak, Mams dapat menentukan lokasi yang aman, memilih aktivitas sesuai usia, menyediakan mainan yang cukup, menanyakan alergi atau kebutuhan khusus anak yang datang, serta menetapkan aturan sederhana selama bermain. AAP juga menganjurkan orang tua mendiskusikan aspek keselamatan dengan keluarga yang

menjadi tuan rumah dan memastikan lingkungan bermain aman. Dengan persiapan sederhana, playdate dapat menjadi kesempatan yang menyenangkan bagi anak untuk bermain sekaligus belajar bersosialisasi.

## Referensi

1. American Academy of Pediatrics. (2022). Young children learn a lot when they play. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/young-children-learn-a-lot-when-they-play.aspx>. Diakses pada 12/08/2026.
2. Raising Children Network. (2023). Making friends: Toddlers. Australian Parenting Website. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/friends-siblings/toddlers-making-friends>. Diakses pada 12/08/2026.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Milestones by 4 years. Learn the Signs. Act Early. <https://www.cdc.gov/act-early/milestones/4-years.html>. Diakses pada 12/08/2026.
4. Raising Children Network. (2026). Play ideas for physical activity: 3-5 years. Australian Parenting Website. <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/play-preschooler-development/movement-play-preschoolers>. Diakses pada 12/08/2026.
5. UNICEF. (2026). 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.
6. Nurjanah, Inne., et al. (2023). Art and Craft Activities for Early Children to Improve Fine Motor Ability. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v7i2.1656> Diakses pada 12/08/2026.
7. UNICEF. (2026). 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.
8. UNICEF. (2026). 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.
9. American Academy of Pediatrics. (2021). My daughter is extremely shy and anxious around strangers. How can I help her? HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/tips-tools/ask-the-pediatrician/Pages/My-daughter-is-extremely-shy-and-anxious-around-strangers.aspx>. Diakses pada 12/08/2026.
10. American Academy of Pediatrics. (2024). 5 questions to ask before a playdate. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Questions-to-Ask-Before-a-Playdate.aspx>. Diakses pada 12/08/2026.
11. Wyeth Nutrition Indonesia. (2026). S-26 Procal Gold. <https://wyethnutrition.co.id/produk/s26-procal-gold>. Diakses pada 12/08/2026.
12. Raising Children Network. (2026). How to help your child make friends. Australian Parenting Website. <https://raisingchildren.net.au/school-age/behaviour/friends-siblings/supporting-friendships>. Diakses pada 12/08/2026.

Bagikan sekarang



## 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 >**

**Ashton**  
Science Olympiad Medalist

**Aleesya**  
Ice Skating Medalist

**Dazelin**  
Tech Science Medalist