Anak (1-3 tahun)
Artikel

Proses Belajar Kognitif: Kunci Anak Cepat Memahami Sesuatu

SEP 25, 2026

4 MINS

Belajar merupakan bagian penting dari tumbuh kembang anak. Setiap kali si Kecil mengamati, bertanya, mengingat, atau mencoba hal baru, otaknya sedang membangun kemampuan kognitif.

Melalui proses belajar kognitif, anak belajar memahami lingkungan, menyelesaikan masalah, hingga mengambil keputusan sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Memahami bagaimana proses ini berlangsung dapat membantu Mam memberikan stimulasi yang sesuai sehingga perkembangan otak dan kemampuan belajar anak berjalan optimal.

Apa Itu Belajar dalam Konteks Kognitif?

Belajar dalam konteks kognitif adalah proses memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi melalui aktivitas mental. Berbeda dengan sekadar menghafal, belajar juga melibatkan kemampuan memperhatikan, mengingat, bernalar, serta memecahkan masalah berdasarkan pengalaman yang diperoleh.

Seiring bertambahnya usia, pengalaman belajar akan membentuk cara anak berpikir dan memahami dunia di sekitarnya.

Apa Itu Proses Belajar Kognitif?

Proses belajar kognitif adalah rangkaian proses mental yang dilakukan otak untuk menerima, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi. Proses ini terjadi setiap kali anak berinteraksi dengan lingkungan, baik saat bermain, mendengarkan cerita, mengamati benda, maupun mencoba pengalaman baru.

Semakin sering anak memperoleh stimulasi yang sesuai, semakin berkembang pula kemampuan berpikir, mengingat, berbahasa, dan memecahkan masalah.

Tahapan Proses Belajar Kognitif

Meskipun berlangsung sangat cepat, proses belajar kognitif umumnya melalui beberapa tahapan berikut:

1. Menerima Informasi

Anak memperoleh informasi melalui pancaindra, seperti melihat, mendengar, menyentuh, maupun berinteraksi dengan orang di sekitarnya.

2. Merancang Strategi Belajar

Di tahap ini, Si Kecil memilih cara terbaik untuk menangkap informasi baru. Otak mulai menimbang metode mana yang pas, mengatur sumber informasi, dan memikirkan langkah menyelesaikan masalah.

3. Mengatur dan Menyusun Informasi

Informasi baru yang masuk akan diolah dan dihubungkan dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya.

4. Memantau Pemahaman Sendiri

Saat belajar, otak akan berpikir seperti *“Aku sudah paham belum, ya?*" atau "*Cara belajar ini berhasil tidak, ya?*". Ini adalah kesadaran untuk menilai proses berpikirnya sendiri.

5. Mengevaluasi Hasil Belajar

Di tahap ini terjadi proses refleksi yaitu menyadari kalau ada kesalahan, lalu mencari tahu apa yang harus diperbaiki untuk proses belajar berikutnya.

Baca juga: Tahap Perkembangan Kognitif Anak Berdasarkan Usia

Contoh Proses Belajar Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari

Proses belajar kognitif sebenarnya terjadi dalam berbagai aktivitas sederhana. Misalnya, saat anak menyusun puzzle, ia belajar mengenali bentuk, mengingat posisi potongan, dan mencari solusi ketika menemukan kesulitan.

Ketika bermain balok, membaca buku bersama, mengenal warna, atau mengelompokkan benda

berdasarkan ukuran, anak juga sedang melatih perhatian, daya ingat, kemampuan berpikir logis, serta pemecahan masalah. Aktivitas seperti ini dapat menjadi permainan untuk melatih kognitif anak apabila dilakukan secara rutin sesuai tahap perkembangannya.

Cara Mendukung Proses Belajar Kognitif Anak

Pola asuh dan interaksi di rumah merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kognitif anak secara signifikan. Supaya stimulasi kemampuan kognitif anak berjalan maksimal, Mam bisa melakukan beberapa langkah ini di rumah:

Terapkan Pola Asuh Hangat dan Responsif

Respon yang hangat dan konsisten membuat anak merasa aman untuk bereksplorasi dan mencoba hal-hal baru.

Gunakan Disiplin Positif dan Hindari Cara Keras

Dorong anak belajar dari kesalahan melalui penjelasan dan contoh, bukan hukuman yang dapat mengurangi rasa percaya dirinya.

Berikan Stimulasi Lewat Interaksi Sehari-Hari

Mengajak anak berbicara, membaca buku, bernyanyi, atau bermain bersama merupakan bentuk stimulasi kemampuan kognitif anak yang sederhana tetapi efektif.

Dampingi Saat Anak Bereksplorasi dan Belajar

Berikan kesempatan kepada anak untuk mencoba menyelesaikan masalah sendiri, namun tetap berikan arahan bila diperlukan.

Jaga Kualitas Interaksi dengan Konsisten

Kualitas interaksi sehari-hari antara Mam dan Si Kecil jauh lebih berpengaruh pada perkembangan mental dan bahasanya daripada sekadar durasi atau frekuensi belajar yang lama. Jika muncul tanda keterlambatan kognitif pada anak, Mam bisa lebih peka dan siap memberikan penanganan yang tepat sejak dini.

Selain stimulasi, pemenuhan nutrisi pendukung perkembangan kognitif juga tidak kalah penting. Protein, DHA, kolin, zat besi, vitamin, dan mineral berperan dalam mendukung perkembangan otak selama masa pertumbuhan.

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*

Baca juga: Mengenal Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini: Tahapan dan Cara Mendukungnya

Pertanyaan Seputar Kemampuan Kognitif Anak

1. Apakah nutrisi memengaruhi kemampuan kognitif anak?

Nutrisi pendukung perkembangan kognitif seperti protein, DHA, kolin, zat besi, vitamin, dan mineral berperan penting dalam pembentukan serta fungsi sel-sel otak. Asupan nutrisi yang cukup membantu mendukung daya ingat, konsentrasi, kemampuan belajar, dan perkembangan otak anak secara optimal.

2. Apa tanda anak mengalami keterlambatan perkembangan kognitif?

Beberapa tanda keterlambatan kognitif pada anak antara lain kesulitan memahami instruksi sederhana sesuai usianya, lambat memecahkan masalah, sulit mengingat informasi baru, kurang merespons interaksi, atau mengalami keterlambatan bicara sesuai hasil pemantauan perkembangan.

3. Sampai usia berapa perkembangan kognitif anak berlangsung paling cepat?

Tahapan perkembangan kognitif anak berlangsung sepanjang masa pertumbuhan, tetapi berkembang paling pesat pada periode emas, yaitu sejak lahir hingga usia sekitar 5 tahun. Pada masa ini, otak berkembang sangat cepat sehingga stimulasi dan nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendukung kemampuan belajar anak.

4. Apakah screen time memengaruhi perkembangan kognitif anak?

Ya. Screen time yang berlebihan dapat memengaruhi perkembangan kognitif karena

mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi, bermain aktif, dan mengeksplorasi lingkungan.

Referensi

1. Lövdén, M., Hansson, I., & Voits, T. (2026). Learning: One definition to rule them all? *npj Science of Learning*. https://doi.org/10.1038/s41539-026-00441-7
2. Rakesh, D., *et al*. (2024). *Environmental contributions to cognitive development: The role of cognitive stimulation.* Science Direct. https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101135
3. Fleur, D. S., Bredeweg, B., & Bos, W. c. d. (2021). Metacognition: ideas and insights from neuro- and educational sciences. *npj Science of Learning*. https://doi.org/10.1038/s41539-021-00089-5
4. Prime, H., Andrews, K., Markwell, A., Gonzalez, A., Janus, M., Tricco, A. C., Bennett, T., & Atkinson, L. (2023). Positive Parenting and Early Childhood Cognition: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Clinical child and family psychology review*, *26*(2), 362–400. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00423-2

Bagikan sekarang





Articles Related



Pahami Mikronutrien untuk Anak dan Manfaatnya di Sini!

Kenali mikronutrien untuk anak, jenis, manfaat, akibat kekurangan mikronutrien, serta cara memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral anak.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (1-3 tahun)



5 Cara Agar Cepat Hamil yang Efektif dan Jenis Programnya!

Apa saja cara agar cepat hamil yang dilakukan agar memiliki keturunan? Simak juga penjelasan alternatif program kehamilan di sini!

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Pra-kehamilan)



11 Makanan Ibu Menyusui agar ASI Lancar

Makanan pelancar ASI antara lain daun katuk, sayuran hijau, telur, ikan, dan kurma. Cek juga kebutuhan gizi ibu menyusui dan pantangannya, Mam.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Kehamilan)



Usia Berapa Bayi Bisa Melihat? Ini Tahapan yang Perlu Diperhatikan

Bayi sebenarnya sudah bisa melihat sejak lahir, namun penglihatannya masih buram dan hanya fokus pada jarak sekitar 20–25 cm.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (0-6 Bulan)



Apa Itu Preschool? Manfaat dan Tips Memilih Sekolah yang Tepat untuk Anak!

Preschool adalah pendidikan prasekolah untuk anak sebelum masuk SD, dengan kegiatan belajar melalui bermain.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (3 tahun+)



Manfaat DHA untuk Bayi dan Cara Memenuhi Asupannya

Membuat menu makanan anak 1 tahun kadang membingungkan karena mungkin Mam merasa khawatir apakah gizi dan nutrisi yang disajikan sudah seimbang serta seberapa banyak porsi yang harus diberikan.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (6-12 Bulan)