Anak (1-3 tahun)
Artikel

# Manfaat Bermain Lego untuk Kreativitas, Fokus, dan Perkembangan Kognitif Anak

**JUL 16, 2026**

**4 MINS**

Lego adalah salah satu jenis mainan konstruksi berupa balok susun yang dapat dirangkai menjadi berbagai bentuk sesuai imajinasi anak.

Mainan ini biasanya terdiri dari potongan kecil yang bisa disusun menjadi bangunan, kendaraan, atau bentuk kreatif lainnya.

Selain menyenangkan, manfaat bermain Lego sangat besar untuk tumbuh kembang si Kecil, mulai dari melatih kreativitas, meningkatkan fokus dan konsentrasi, hingga mengembangkan kemampuan kognitif seperti berpikir logis dan memecahkan masalah.

Tak hanya itu, aktivitas ini juga membantu mengasah motorik halus serta koordinasi tangan dan mata anak sejak dini.

## Pentingnya Bermain untuk Anak

Kegiatan bermain pada dasarnya adalah anak-anak melakukan tindakan sederhana untuk mengeksplorasi kegiatan. Ada banyak pilihan mainan edukasi anak TK yang bisa Mam berikan pada Si Kecil.

Misalnya, bermain konstruktif atau permainan melatih kreativitas adalah ketika anak-anak menggunakan benda-benda atau mainan tertentu untuk menciptakan sesuatu yang baru (misalnya seperti membangun menara dari mainan blok).

Permainan imajinatif adalah ketika anak-anak berpura-pura berperilaku seperti orang lain (seperti bermain rumah-rumahan). Permainan dengan aturan seperti bermain petak umpet juga merupakan bentuk permainan.

Bermain menjadi penting karena kegiatan ini mendukung kemampuan kognitif, emosional, perkembang fisik dan sosial anak. Akan tetapi sayangnya dengan perkembangan gaya hidup sekarang ini menyebabkan terjadinya penurunan waktu bermain pada anak.

Anak-anak prasekolah dapat mengembangkan kosakata mereka dan kemampuan bahasa pada saat bermain. Mereka dapat mengembangkan keterampilan motorik halus mereka dengan bermain tanah liat, merangkai manik-manik atau kegiatan lainnya.

Keterampilan motorik kasar dapat dikembangkan dengan bermain bola, lompat tali dan berjalan.

Bermain dengan orang lain memungkinkan anak untuk belajar bagaimana bekerja dalam sebuah tim, berbagi, bernegosiasi, mendengarkan dan menyelesaikan konflik. Bermain sendiri juga dapat melatih si kecil dalam mengambil keputusan, mengeskplorasi imajinasi dan kreatifitas mereka serta menemukan minat baru.

# Manfaat Bermain Lego atau Balok

Berangkat dari berbagai manfaat bermain tersebut, Mam bisa melihat bahwa permainan bukan hanya aktivitas untuk mengisi waktu luang Si Kecil. Di balik kegiatan sederhana seperti menyusun, berpura-pura, berlari, atau bermain bersama teman, ada banyak kemampuan yang sedang berkembang secara bertahap.

Salah satu contoh permainan yang mudah ditemukan dan kaya manfaat adalah Lego atau balok susun. Melalui permainan ini, Si Kecil tidak hanya menggunakan tangannya untuk melatih motorik halus anak, tetapi juga belajar berpikir, merencanakan, mengingat, dan memecahkan masalah kecil selama bermain.

Berikut beberapa manfaat bermain lego untuk anak.

Baca Juga : Permainan Mengasah Otak Anak: Seru dan Edukatif

## Tingkatkan Fokus dan Konsentrasi Anak

Mam, ketika Si Kecil asyik menyusun balok, ia sebenarnya sedang melatih fungsi eksekutif otaknya. Seiring bertambahnya usia, cara anak bermain balok menjadi lebih terarah, di mana mereka mulai merencanakan dan mengorganisasi potongan-potongan balok untuk membangun struktur yang spesifik.

Proses penyusunan inilah yang secara langsung menuntut kemampuan fokus, atensi, serta daya ingat Si Kecil.

Sebuah penelitian juga membuktikan bahwa bermain balok memiliki efek nyata terhadap peningkatan kemampuan perhatian dan fokus pada anak usia 3-4 tahun.

Lebih jauh, bermain balok bersama orangtua melalui arahan langsung dan verbal dapat memfasilitasi atensi Si Kecil untuk memahami konsep spasial atau keruangan dengan lebih baik.

Melalui aktivitas yang tampak sederhana ini, Si Kecil berlatih memusatkan pikiran dan merencanakan sesuatu secara terarah sesuai dengan tahap perkembangannya.

## Mengembangkan Kreativitas dan Kognitif Anak

Saat menyusun Lego, Si Kecil secara aktif menggunakan kemampuan penalaran spasial yang berhubungan erat dengan pencapaian akademik di masa depan, terutama pada bidang sains dan matematika.

Aktivitas ini melatih Si Kecil untuk berpikir logis, memecahkan masalah, serta merencanakan dan mengorganisasi kepingan balok secara mandiri.

Selain itu, proses mengubah kepingan balok menjadi sebuah objek yang baru sangat menstimulasi pemikiran simbolik yang berdampak langsung pada peningkatan kreativitasnya.

Manfaat merangkai balok juga memfasilitasi pemahaman spasial Si Kecil, termasuk dalam mengenali bentuk, ukuran, dan hubungan posisi antarobjek. Selain itu, menyusun Lego bersama orang lain turut melatih kemampuan inovasi serta kerja sama tim. Melalui aktivitas ini, Si Kecil pada dasarnya sedang memperkuat fondasi kognitif untuk mendukung proses belajarnya di kemudian hari.

# Cara Memotivasi Anak Agar Tidak Mudah Menyerah Saat Merangkai Mainan

Meski terlihat hanya sekadar bermain, bukan berarti tidak ada hambatan saat Si Kecil memainkan Lego. Salah satu yang akan sering Mam temui adalah melihat Si Kecil menangis karena mainan rakitannya runtuh.

Namun, momen frustrasi ini justru menjadi kesempatan emas untuk membangun ketahanan mentalnya. Alih-alih langsung turun tangan memperbaiki mainannya, cobalah untuk mengambil jeda sejenak. Berikut beberapa hal yang bisa Mam lakukan untuk memotivasi Si Kecil agar tidak mudah menyerah.

1. Validasi perasaannya dengan menyebutkan emosi yang ia rasakan tanpa berusaha mencarikan solusi secara instan.
2. Sampaikan dengan empati bahwa Mam mengerti kekecewaannya.
3. Berikan dukungan berupa kata-kata penyemangat agar ia mau mencoba lagi.
4. Biarkan ia menghadapi proses perjuangan tersebut secara mandiri agar jiwa kemandiriannya tumbuh.
5. Jangan lupa untuk selalu memberikan penghargaan atas setiap usahanya, sekecil apa pun

itu, agar ia tahu bahwa Mam menghargai prosesnya.

Dengan membiarkan Si Kecil melewati rasa frustrasi tanpa langsung dibantu, ia sebenarnya sedang berlatih untuk gigih, beradaptasi dengan masalah, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan.

Baca Juga : Kenali Alat Permainan Edukatif untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Anak

# Rekomendasi Durasi Bermain Ideal untuk Anak

Mam, bermain sebenarnya adalah "pekerjaan" utama bagi anak. Melalui ragam permainan, anak usia prasekolah secara alami belajar memahami lingkungannya, memecahkan masalah, serta melatih pengelolaan emosi.

Terkait durasi, pedoman kesehatan merekomendasikan Si Kecil untuk memiliki waktu bermain yang bervariasi setidaknya selama 180 menit atau 3 jam setiap harinya, yang dapat disebar dari pagi hingga menjelang tidur.

Durasi 3 jam ini tidak melulu soal aktivitas fisik yang menguras keringat. Mam bisa memenuhinya melalui berbagai permainan umum, mulai dari membiarkannya bermain bebas tanpa arahan (*unstructured play*), menyusun balok, bermain pura-pura, hingga kegiatan yang lebih tenang seperti membaca cerita dan menyusun puzzle.

Memenuhi alokasi waktu bermain harian ini sekaligus membatasi paparan layar gawai sangat esensial untuk Si Kecil. Melalui kecukupan waktu bermain yang terarah maupun bebas, fondasi kognitif, penguasaan bahasa, dan keterampilan sosialnya dapat terbangun dengan lebih optimal.

Selain memenuhi waktu bermain Si Kecil untuk mendapatkan manfaat bermain Lego, Mam juga bisa mendukung secara penuh fondasi kognitif dan mengoptimalkan masa emas pertumbuhannya dengan nutrisi yang tepat. 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.

# Pertanyaan Seputar Manfaat Bermain Lego

1. **Apakah bermain balok dapat meningkatkan fokus anak?**
   Ya, bermain balok terbukti dapat meningkatkan fokus dan kemampuan perhatian anak. Saat proses menyusun balok, anak dituntut untuk memusatkan pikiran dan merencanakan susunan secara terarah. Hal ini secara langsung akan melatih fungsi eksekutif otak, daya ingat, serta atensinya.

2. **Bagaimana cara memotivasi anak yang mudah menyerah saat merangkai mainan?**
   Untuk memotivasi anak, Mam dapat memvalidasi perasaan kecewanya dengan penuh empati tanpa harus langsung memberikan solusi instan. Selanjutnya, berikan kata-kata penyemangat agar ia mau berjuang merangkai kembali mainannya secara mandiri. Jangan lupa untuk selalu mengapresiasi setiap usaha yang telah dilakukan anak, sekecil apa pun itu, agar proses belajarnya dihargai.

3. **Berapa lama waktu bermain yang ideal untuk anak prasekolah?**
   Waktu bermain yang ideal untuk anak prasekolah adalah setidaknya 180 menit atau 3 jam setiap harinya. Durasi ini tidak harus dilakukan sekaligus, melainkan dapat disebar mulai dari pagi hingga menjelang waktu tidur anak. Alokasi waktu tersebut bisa dipenuhi melalui berbagai jenis permainan, baik yang aktif secara fisik maupun kegiatan yang lebih tenang.

**Referensi**


Prospect Kids. How Does Playing With Blocks Help A Child’s Development? - Real Benefits Backed By Science. Dari: https://prospectkidsei.com/blog/how-does-playing-with-blocks-help-a-chi…. Diakses pada 16/06/2026

Zulfatin Ni’mah. (2024). Building Block Games to Train Concentration in Children Aged 3-4 Years. ABNA : Journal of Islamic Early Childhood Education, 4(2). https://doi.org/10.22515/abna.v4i1.7134

Suh, D. D., Liang, E., Ng, F. F.-Y., & Tamis-LeMonda, C. S. (2019). Children’s Block-Building Skills and Mother-Child Block-Building Interactions Across Four U.S. Ethnic Groups. Frontiers in Psychology, 10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01626

Johns Hopkins University. How Legos and blocks help make your child smarter. Dari: https://hub.jhu.edu/2016/03/07/lego-blocks-build-better-thinkers/. Diakses pada 16/06/2026

Kao, C.-P., Lin, K.-Y., & Williams, P. J. (2025). The influence of STEAM-based block play on

creative imagination and performance in preschool children: a latent growth curve model. International Journal of Technology and Design Education. https://doi.org/10.1007/s10798-025-10014-1

Connectedparenting.com.au. Don’t steal their struggle - Building frustration tolerance in kids through play. Dari: https://www.connectedparenting.com.au/blog/don-t-steal-their-struggle-b…. Diakses pada 16/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Mengembangkan Kecerdasan dengan Mengajarkan Anak Mandiri. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4215/mengembangkan-kecerdasan-…. Diakses pada 16/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Peran Bermain dalam Perkembangan Anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/604/peran-bermain-dalam-perkem…. Diakses pada 16/06/2026

NHS. Physical activity guidelines for children (under 5 years). Dari: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-chil…. Diakses pada 16/06/2026

IDAI. Pemilihan Mainan Anak sesuai Fase Perkembangan. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/cerdas-memilih-ma…. Diakses pada 16/06/2026

Australian Government Department of Health, Disability and Ageing. Recommendations for infants, toddlers and preschoolers (birth to 5 years). Dari: https://www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/physica…. Diakses pada 16/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >