Anak (1-3 tahun)
Article

# Mam, Begini Cara Melatih Konsentrasi Anak Agar Bisa Fokus

**JUL 16, 2026**

**4 MINS**

Melatih konsentrasi anak sejak dini sangat penting agar anak mampu fokus saat belajar maupun beraktivitas sehari-hari.

Namun, tidak jarang anak mengalami kesulitan berkonsentrasi yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan, kurang minat, terlalu banyak distraksi, hingga screen time berlebihan sebagai penyebab anak susah fokus.

Untuk membantu mengatasinya, Mam bisa menerapkan beberapa cara seperti mengajak anak bermain permainan fokus, menciptakan lingkungan belajar yang minim gangguan, memastikan waktu istirahat yang cukup, serta memberikan stimulasi yang sesuai dengan usia.

## Rentang Durasi Konsentrasi Anak Berdasarkan Usia

Apakah Mam pernah merasa Si Kecil cepat bosan saat belajar? Wajar kok, karena rentang konsentrasi anak memang masih pendek dan akan berkembang bertahap seiring pertambahan umurnya.Ahli perkembangan anak menyebutkan bahwa rata-rata durasi fokus adalah dua hingga tiga menit dikali usia anak.

Pada masa prasekolah, Si Kecil yang berusia 2 tahun umumnya hanya mampu berkonsentrasi selama 4-6 menit, lalu menjadi 6-8 menit pada usia 3 tahun. Kemampuan ini terus meningkat mencapai 8-12 menit saat usianya menginjak 4 tahun.

Memasuki jenjang sekolah dasar, durasi fokus Si Kecil makin panjang, Mam. Anak usia 5-6 tahun memiliki rentang konsentrasi 12-18 menit. Angka ini bertambah menjadi 16-24 menit

pada usia 7-8 tahun, dan 20-30 menit ketika menginjak usia 9-10 tahun. Pada usia 11-12 tahun, Si Kecil bisa fokus dalam rentang 25-35 menit.

Ingat ya Mam, durasi ini sangat bervariasi pada tiap anak dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti rasa lapar, kelelahan, maupun banyaknya gangguan di sekitarnya.

# 7 Penyebab Anak Susah Fokus

Kurangnya konsentrasi bisa disebabkan beberapa hal, yang sebagian besar tergantung pada usia dan status kesehatan anak, yakni :

## Kurang istirahat/Kelelahan

Kurangnya waktu istirahat menyebabkan kelelahan bisa menjadi salah satu alasan untuk si Kecil kehilangan konsentrasi. Membiasakan si Kecil untuk tidur malam yang baik akan membantu mereka untuk mengembangkan konsentrasi dan fokus.

Tahukah Mam, menurut Seto Mulyadi, Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, jam belajar anak tingkat SD di Indonesia mencapai 1.400 jam per tahun, jauh melampaui standar belajar jam per tahun yang ditetapkan UNESCO yaitu hanya 800 jam belajar.

Rata-rata anak SD belajar di sekolah sekitar 5-7 jam per hari. Setelah pulang sekolah biasanya anak masih belajar lagi di tempat les yang memakan waktu sebanyak 3 – 4 jam lagi. Total dalam sehari anak ‘dipaksa’ untuk belajar selama 8 sampai 10 jam.

Bisa dibayangkan ya Mam, betapa lelah fisik dan mental si Kecil. Dalam kondisi kelelahan seperti ini si Kecil tentu sulit konsentrasi karena mereka membutuhkan istirahat.

## Masalah pribadi

Jika Mam memiliki pikiran yang terganggu atau gelisah, si Kecil pun kemungkinan terpengaruh dengan situasi tersebut sehingga menjadi sulit untuk berkonsentrasi. Contoh: Mam punya masalah di kantor lalu menunjukkannya di rumah ketika bersama si Kecil dengan gelisah dan tidak fokus ketika bermain dengan si Kecil.

## Kurang berminat atau tidak tertarik

Jika si Kecil kehilangan minat dalam materi yang dipelajari, kemungkinan hilangnya konsentrasi sangat mudah. Jangankan si Kecil ya, Mam.

Sebagai orangtua, kita pun suka merasa kesal dan memikirkan hal-hal lain ketika melakukan kegiatan yang tidak kita sukai. Ini adalah hal yang lumrah dan manusiawi.

Seringkali aktivitas atau materi yang dijalankan dan dipelajari serasa monoton, contohnya

belajar materi sains tapi guru di sekolah hanya mengajar di depan kelas dengan metode komunikasi satu arah yang membuat si Kecil tidak tertarik, tidak suka, tidak relevan, dan merasa tidak mampu.

Solusinya pastikan si Kecil tau bahwa materi yang ia pelajari relevan, berguna, ia merasa senang, dan mampu sebelum mulai belajar.

## Kesehatan

Status  kesehatan yang lemah bisa menjadi salah satu alasan penting bagi si Kecil dalam kehilangan fokus dan konsentrasi. Fungsi tubuh yang lemah, dehidrasi dan kebiasaan makan yang buruk juga dapat berkontribusi mempengaruhi tingkat konsentrasi si Kecil.

## Adanya hal lain yang menarik perhatiannya

Salah satu faktor yang membuat si Kecil mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi adalah gangguan dari lingkungan atau situasi yang tidak mendukung. Saat si Kecil belajar di rumah, sebaiknya tidak boleh ada gangguan seperti televisi, komputer, gadget, atau apa saja yang bisa menarik perhatian si Kecil dan membuatnya sulit fokus.

## Energi Berlebih

Ada tipe anak yang punya energi berlebih dalam tubuhnya. Anak tipe seperti ini biasanya tidak bisa duduk diam dalam waktu lama. Ia pasti gelisah karena ada desakan dari dalam untuk bergerak, mengeluarkan energi.

Para Mam yang tidak menyadari hal ini akan menyebut anak sulit konsentrasi. Energi yang besar dalam diri si Kecil sebenarnya adalah berkah luar biasa yang bila disalurkan dengan benar akan sangat positif bagi tumbuh-kembang anak.

Saat masih kanak-kanak memang dibutuhkan energi yang besar untuk menjelajahi dunia sekitarnya, untuk menyempurnakan dirinya. Dorongan untuk bergerak bertujuan untuk melatih koordinasi otot-otot besar, motorik kasar, sehingga bekerja dengan baik.

Energi yang tidak terpakai akan menumpuk di dalam badan dan membuat si kecil jadi gelisah. Solusinya beri si Kecil kegiatan yang menguras energinya. Tentunya kegiatan yang si Kecil suka, misalnya lari, renang, bermain musik, dan lain sebagainya. Setelah energinya terkuras anak pasti menjadi tenang.

Baca Juga : Senam Otak untuk Anak: Cara Seru Melatih Konsentrasi dan Kreativitas

## Terlalu Banyak Screen Time

Jika Si Kecil tampak sulit duduk tenang dan gampang teralihkan, mungkin Mam perlu mengevaluasi durasi bermain gadget-nya. Paparan layar yang berlebihan terbukti berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan kemampuan atensi anak. Stimulasi audio-visual yang terus-menerus dari gawai akan membuat anak terbiasa dengan ritme cepat, sehingga mereka

kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas lain yang lebih tenang. Tontonan atau permainan dengan visual yang bergerak cepat berhubungan erat dengan menurunnya rentang konsentrasi anak saat diminta mengerjakan tugas berdurasi panjang. Di samping itu, kebiasaan asyik menatap layar akan membuat otak anak menjadi lambat dalam menangkap informasi dan pelajaran di sekolah. Penggunaan gadget yang tak terkendali juga kerap membuat anak kurang tidur dan kelelahan, yang ujungnya menghilangkan fokus mereka. Oleh karena itu, penting bagi Mam untuk mulai membatasi akses perangkat digital ini agar daya konsentrasi Si Kecil tetap terjaga dengan baik.

# Tanda Anak Sulit Fokus Butuh Bantuan Psikolog

Melihat rentang durasi konsentrasi anak yang masih sangat terbatas, terkadang sebagai orangtua jadi bertanya-tanya apakah normal atau tidak ya kondisi Si Kecil? Untuk itu, Mam perlu mengetahui tanda anak memerlukan evaluasi psikolog atau terapis.

Mam harus waspada jika kesulitan fokus Si Kecil mulai berdampak pada penurunan nilainya di sekolah, padahal ia sudah berusaha sangat keras. Evaluasi profesional juga dibutuhkan jika masalah hilangnya fokus ini terjadi secara konsisten di berbagai area kehidupannya, baik di rumah maupun di sekolah.

Gejala lain yang patut diwaspadai adalah adanya perubahan perilaku. Misalnya, Si Kecil menjadi sering cemas berlebihan, mulai menarik diri dari lingkungan sosialnya, atau menunjukkan suasana hati yang mudah meledak-ledak. Selain itu, perhatikan juga jika ia sangat sulit duduk diam, gagal memperhatikan detail, dan seolah tidak mampu mengikuti instruksi yang diberikan.

Jika kesulitan fokus ini sampai membuat Si Kecil stres, kelelahan, atau memicu perilaku mengganggu di kelas, segeralah mencari bantuan ahli. Pemeriksaan sejak dini sangat penting agar Si Kecil segera mendapatkan intervensi yang tepat dan terhindar dari label negatif dari lingkungannya.

# 5 Permainan Sederhana untuk Melatih Konsentrasi Anak

Untuk melatih konsentrasi anak di rumah, ada lima permainan sederhana yang bisa Mam terapkan. Berikut 5 permainan melatih fokus yang bisa Mam lakukan bersama Si Kecil.

1. Puzzle: bermain puzzle dan lego terbukti melatih pemikiran sekuensial, perhatian terhadap detail, serta kegigihan Si Kecil saat menyelesaikan tugas.
2. Bermain memori: ajak Si Kecil bermain memori atau menggunakan buku interaktif,

misalnya mencari perbedaan pada gambar, yang bermanfaat menajamkan kemampuan observasi, fokus visual, dan fungsi otak.
3. Cerita atau dongeng: cobalah metode kuis bercerita dengan membacakan buku dongeng sebelum tidur lalu memberikan pertanyaan terkait cerita tersebut keesokan harinya untuk mengasah daya ingat serta perhatian pada detail.
4. Tebak kata/gambar: permainan berbatas waktu seperti menebak kata atau menggambar dalam waktu 60 detik efektif membantu anak memahami manajemen waktu sekaligus mempertahankan fokusnya pada satu aktivitas.
5. Aktivitas seni: aktivitas seni seperti menggambar, mewarnai, atau membentuk plastisin berguna karena menuntut konsentrasi tinggi agar Si Kecil mampu mengendalikan gerakan tangan dan menyelesaikan bentuk karya sesuai dengan benda yang ia pikirkan.

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

Berbagai stimulasi dan permainan di atas tentu sangat baik untuk melatih fokus dan konsentrasi Si Kecil dari luar. Namun, Mam juga perlu ingat bahwa dukungan nutrisi yang tepat, seperti vitamin otak anak, dari dalam tak kalah pentingnya untuk mengoptimalkan perkembangan kognitifnya.

Memastikan kebutuhan nutrisi harian untuk otaknya terpenuhi adalah kunci agar ia lebih mudah menyerap informasi dan siap belajar.

Untuk mendukung hal tersebut, 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.

Itu tadi rangkaian informasi mengenai cara melatih konsentrasi anak. Semoga membantu ya!

# Pertanyaan Seputar Melatih Konsentrasi Anak

1. **Berapa lama rentang konsentrasi normal untuk anak usia prasekolah?**
   Rentang konsentrasi normal untuk anak usia prasekolah berkisar antara 4 hingga 12 menit seiring dengan bertambahnya usia mereka. Secara rinci, anak usia 2 tahun umumnya mampu fokus selama 4-6 menit, usia 3 tahun selama 6-8 menit, dan usia 4 tahun mencapai 8-12 menit. Meski begitu, durasi ini sangat bervariasi pada tiap anak karena dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti rasa lapar, kelelahan, dan gangguan di sekitarnya.

2. **Apakah penggunaan gadget berlebihan menurunkan konsentrasi anak?**
   Ya, penggunaan gadget yang berlebihan terbukti berdampak negatif dan dapat menurunkan daya konsentrasi anak. Hal ini terjadi karena stimulasi visual yang bergerak cepat dari gawai membuat anak terbiasa dengan ritme kilat, sehingga mereka kesulitan fokus pada aktivitas lain yang lebih tenang atau berdurasi panjang. Selain itu, penggunaan gadget yang tak terkendali juga sering memicu kurang tidur dan kelelahan yang pada akhirnya menghilangkan fokus mereka.

3. **Kapan anak yang sulit fokus perlu dibawa ke psikolog anak?**
   Anak perlu dievaluasi oleh psikolog jika kesulitan fokusnya terjadi secara konsisten di berbagai lingkungan (seperti rumah dan sekolah) dan mulai berdampak pada penurunan nilainya. Selain itu, bantuan ahli segera dibutuhkan jika kondisi ini memicu perubahan perilaku yang merugikan, seperti anak menjadi stres, cemas berlebihan, mudah meledak-ledak, atau memunculkan perilaku mengganggu di kelas.

**Referensi**


Brain Balance. Normal Attention Span Expectations By Age. Dari: https://www.brainbalancecenters.com/blog/normal-attention-span-expectat…. Diakses pada 17/06/2026

CNLD Neuropsychology. How Long Should a Child’s Attention Span Be? Dari: https://www.cnld.org/how-long-should-a-childs-attention-span-be/. Diakses pada 17/06/2026

Sampoerna Academy. 6 Games to Train Children’s Focus and Concentration. Dari: https://www.sampoernaacademy.sch.id/news/game-to-train-childrens-focus. Diakses pada 17/06/2026

Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of Screen Time on Development of Children. Children, 12(10), 1297. https://doi.org/10.3390/children12101297 

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Safety Anak (Bahaya Gadget pada Anak). Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1378/safety-anak-bahaya-gadget…. Diakses pada 17/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak-anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2233/mencegah-kecanduan-gadget…. Diakses pada 17/06/2026

Reach Behavioral Health. 7 Signs Your Child Should See a Therapist. Dari:

https://reachbh.org/7-signs-your-child-should-see-a-therapist/. Diakses pada 17/06/2026

Cleveland Clinic. Signs That Your Child May Need a Therapist. Dari: https://health.clevelandclinic.org/signs-your-child-may-need-a-therapist. Diakses pada 17/06/2026

Kemenkes RI. Kenali Penyakit ADHD Pada Anak dan Terapinya. Dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-penyakit-adhd-pada-anak-dan-terapi…. Diakses 17/06/2026

IDAI. Kesulitan Belajar. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/kesulitan-belajar. Diakses pada 17/06/2026

Podar Education Network. 5 Concentration Activities To Improve Your Kids Focus Level. Dari: https://www.podareducation.org/school/n/blog-5-concentration-activities…. Diakses pada 17/06/2026

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 >