



Pengabdian Kepada Masyarakat

Penerapan Permainan Tradisional untuk Mengurangi Screen Time dan Kecemasan Anak Usia Sekolah Dasar melalui Pendekatan Service Learning

Desi^{1*}, Michael Bezaleel^{2*}, Debora Natalia Sudjito³, Rully Adi Nugroho⁴, Novriest Umbu Walangara Nau⁵, Desti Christian Cahyaningrum⁶

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

^{2*} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

^{4&6} Program Studi Biologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

⁵ Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 13 Maret 2026
- Diterima 24 Juni 2026
- Diterbitkan 27 Juni 2026

Kata kunci:

Kecemasan Anak,
Pengabdian Masyarakat,
Permainan Tradisional,
Screen Time, Service
Learning

Abstrak

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat meningkatkan durasi screen time dan berpotensi memicu masalah kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan bagian dari program service-learning yang bertujuan menerapkan permainan tradisional untuk mengurangi screen time dan kecemasan pada anak usia 6–12 tahun di Dusun Kendal Samirono, Kecamatan Getasan. Kegiatan diikuti oleh 26 anak yang bermain permainan tradisional. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan durasi screen time dan tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan penurunan pada rerata durasi screen time serta tingkat kecemasan anak. Temuan ini menunjukkan permainan tradisional berpotensi menjadi alternatif kegiatan positif dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget dan mendukung kesehatan mental anak. Kegiatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dampaknya lebih optimal. Selain manfaat langsung bagi anak, kegiatan ini juga sebagai pembelajaran berbasis layanan bagi mahasiswa dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental anak, sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3 tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan.

PENDAHULUAN

Penulisan Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan anak, khususnya meningkatnya penggunaan gadget pada usia sekolah dasar. Anak usia 6–12 tahun semakin sering menggunakan perangkat digital untuk hiburan,

pembelajaran, dan interaksi sosial. Meskipun teknologi memberikan manfaat positif, penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan peningkatan durasi screen time yang berpotensi berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, sosial, dan psikologis anak (World Health Organization, 2019). World Health

Corresponding author:

Desi

desi.desi@uksw.edu

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 6 No 1, Juni 2026

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v6i1.20912>

Organization merekomendasikan pembatasan screen time rekreasional pada anak usia sekolah tidak lebih dari dua jam per hari guna mendukung tumbuh kembang yang optimal (World Health Organization, 2020).

Peningkatan screen time pada anak juga berkaitan dengan munculnya permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Paparan layar yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta memengaruhi regulasi emosi anak (Domingues-Montanari, 2017; Radesky et al., 2015). Studi lain menunjukkan bahwa anak dengan durasi screen time tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dan berisiko mengalami kecemasan (Przybylski & Weinstein, 2019; Twenge & Campbell, 2018). Umumnya, pada masa perkembangan anak usia sekolah dasar, memerlukan stimulasi sosial dan emosional secara langsung melalui aktivitas yang bersifat interaktif seperti bermain permainan tradisional.

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang memiliki nilai edukatif, sosial, dan budaya. Permainan tradisional mendorong anak untuk bergerak aktif, berinteraksi dengan teman sebaya, serta belajar bekerja sama dan mengelola emosi melalui aturan permainan (Wijayanti, 2014). Aktivitas bermain yang melibatkan interaksi sosial secara langsung diketahui dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak (Gray, 2013; Ramachandran, 2025). Permainan tradisional dipilih karena memiliki unsur kegembiraan (*fun*) yang umumnya disenangi oleh anak-anak. Selain itu, permainan tradisional juga berperan dalam pelestarian kearifan lokal dan penguatan ikatan sosial di masyarakat, meskipun saat ini sudah mulai jarang dimainkan, termasuk di lingkungan pedesaan. Hal ini berkaitan

dengan peningkatan akses terhadap teknologi digital yang mudah.

Kondisi ini juga ditemukan di Dusun Kendal, di mana anak-anak usia 6–12 tahun memiliki akses yang cukup mudah terhadap gadget dan cenderung menghabiskan waktu luang dengan aktivitas berbasis layar. Berkurangnya aktivitas bermain tradisional berdampak pada menurunnya aktivitas fisik dan interaksi sosial anak, yang berpotensi meningkatkan risiko kecemasan.

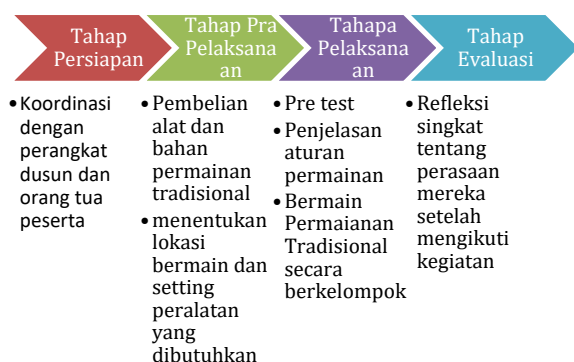
Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat yang mudah diterapkan dan sesuai dengan konteks budaya lokal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari program *service-learning* yang mengintegrasikan pembelajaran mahasiswa dengan kebutuhan nyata masyarakat. Pendekatan *service learning* dalam kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya berorientasi pada pemberian layanan, tetapi juga pada proses pembelajaran yang reflektif, kontekstual, dan berkelanjutan bagi seluruh pihak yang terlibat (Salam et al., 2019). Dalam konteks kegiatan ini, penerapan permainan tradisional diposisikan sebagai bentuk pembelajaran berbasis layanan yang mengintegrasikan kearifan lokal, partisipasi masyarakat, serta penguatan kesehatan mental anak. Melalui penerapan permainan tradisional, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung promosi kesehatan mental anak serta berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3, khususnya target 3.4 tentang promosi kesehatan mental dan kesejahteraan.

METODE

Metode Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Kendal dengan sasaran anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui penerapan permainan tradisional sebagai upaya untuk

mengurangi screen time dan kecemasan anak. Kegiatan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan melibatkan anak secara aktif dalam setiap sesi permainan. Adapun jenis permainan yang diterapkan adalah *Dakon Congklak, Gundu, Engklek, dan Boi-boian*.

Peserta kegiatan berjumlah 26 anak usia 6–12 tahun. Berdasarkan kelompok usia, peserta terdiri dari 10 anak usia 6–8 tahun, 9 anak usia 9–10 tahun, dan 7 anak usia 11–12 tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela dengan persetujuan orang tua atau wali. Tingkat kecemasan anak diukur menggunakan kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS), sedangkan data screen time diperoleh melalui laporan singkat anak yang didampingi orang tua. Kategori screen time mengacu pada batas maksimal yang direkomendasikan yaitu dua jam/hari, lebih dari itu sering dikaitkan dengan risiko masalah perilaku dan emosional. Pengkategorian ini berdasarkan Rekomendasi lembaga internasional seperti WHO dan American Academy of Pediatrics (AAP Council on Communications and Media, 2016). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan proses pengabdian masyarakat dijelaskan dalam gambar bagan berikut.



Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini memaparkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penerapan permainan tradisional pada anak usia 6–12 tahun di Dusun Kendal serta pembahasannya secara deskriptif. Hasil kegiatan diperoleh melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam dua kali pertemuan. Evaluasi difokuskan pada perubahan durasi screen time dan tingkat kecemasan anak sebagai indikator keberhasilan kegiatan. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran perubahan yang terjadi, selanjutnya dibahas dengan mengaitkan tujuan kegiatan, karakteristik peserta, serta konteks pelaksanaan pengabdian.

Perubahan Screen Time Anak

Perubahan screen time pada anak-anak sebelum dan sesudah kegiatan, dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Screen Time Anak Sebelum dan Sesudah Kegiatan (n=26)

Kategori	Kategori Screen Time	Sebelum (n)	Sesudah (n)
Rendah (sesuai rekomendasi)	≤ 2 jam/hari	3	6
Sedang (berisiko masalah emosional)	2-3 jam/hari	6	9
Tinggi (Risiko Kesehatan, emosional dan perilaku)	> 3 jam/hari	17	11
Total		26	26

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran menunjukkan penurunan jumlah anak dengan screen time tinggi (>3 jam/hari) dari 17 menjadi 11 anak, disertai peningkatan pada kategori screen time

rendah dan sedang. Hal ini menunjukkan kecenderungan positif terhadap pengurangan penggunaan gawai setelah penerapan permainan tradisional. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan permainan tradisional mampu mengalihkan perhatian anak dari penggunaan gadget ke aktivitas bermain yang bersifat aktif dan melibatkan interaksi sosial, meskipun perubahan yang terjadi masih bersifat terbatas.

Perubahan Tingkat Kesemasan Anak

Skor kecemasan anak diukur pada sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil perbandingannya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Kecemasan Anak

Tingkat Kecemasan	Sebelum (n)	Sesudah (n)
Tidak cemas	4	6
Cemas ringan	9	10
Cemas sedang-berat	13	10
Total	26	26

Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan anak setelah pelaksanaan kegiatan. Jumlah anak dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat mengalami penurunan dari 13 anak menjadi 10 anak. Pada saat yang sama, terjadi peningkatan jumlah anak yang berada pada kategori tidak cemas, dari 4 anak menjadi 6 anak, serta peningkatan pada kategori cemas ringan dari 9 anak menjadi 10 anak. Hasil ini mengindikasikan bahwa keterlibatan anak dalam permainan tradisional dapat memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, meningkatkan rasa kebersamaan, serta membantu anak mengekspresikan emosi secara lebih positif, sehingga berkontribusi pada penurunan kecemasan dalam jangka pendek.

Rerata *Screen Time* dan Skor Kecemasan

Terjadi perubahan skor baik pada jumlah *screen time* maupun kecemasan anak. Hasil perhitungan rata-ratanya ditampilkan dalam tabel 3.

Tabel 3. Rerata *Screen time* dan Skor Kecemasan Anak

Variabel	Sebelum	Sesudah
Screen time (jam/hari)	3,1	2,6
Skor kecemasan	54,2	51,6

Pada Tabel 3 ditunjukkan bahwa rerata durasi *screen time* anak menurun dari 3,1 jam per hari sebelum kegiatan menjadi 2,6 jam per hari setelah kegiatan. Selain itu, rerata skor kecemasan juga mengalami penurunan dari 54,2 menjadi 51,6. Meskipun penurunan rerata tersebut belum menunjukkan perubahan yang signifikan, hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa penerapan permainan tradisional memiliki potensi sebagai pendekatan promotif dalam mengurangi penggunaan gadget dan membantu menurunkan kecemasan anak.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional melalui pendekatan pembelajaran berbasis layanan yang melibatkan keterlibatan aktif komunitas (*community-engaged service learning*) memberikan kecenderungan perubahan positif terhadap durasi *screen time* dan tingkat kecemasan anak. Aktivitas berbasis sosial cenderung memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan (Kacar & Ayaz-Alkaya, 2022; Langingi et al., 2022; Oberle & Schonert-Reichl, 2017). Pendekatan ini menempatkan anak dan masyarakat sebagai mitra aktif dalam kegiatan, bukan sekadar sebagai penerima layanan, sehingga proses pembelajaran dan perubahan perilaku berlangsung secara kontekstual dan bermakna.



Gambar 2. Penerapan permainan tradisional

Dalam kerangka *community-engaged service learning*, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai media intervensi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) yang mengintegrasikan kebutuhan komunitas dengan proses pembelajaran sosial dan emosional anak. Anak terlibat langsung dalam aktivitas bermain yang bersifat kolaboratif, sementara masyarakat berperan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan dan pelestarian nilai budaya lokal. Model keterlibatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berbasis pengalaman yang menekankan refleksi dan interaksi langsung sebagai sumber utama pembelajaran (Kolb, 2015).

Pendekatan berbasis komunitas ini juga memperkuat keberterimaan program, karena permainan tradisional merupakan bagian dari kearifan lokal yang telah dikenal oleh masyarakat. Integrasi nilai budaya lokal dalam kegiatan pembelajaran berbasis layanan memungkinkan terciptanya hubungan timbal balik antara tim pelaksana dan masyarakat, serta meningkatkan potensi keberlanjutan program setelah kegiatan formal selesai (Wijayanti, 2014). Hal ini sejalan dengan prinsip reciprocal partnership yang menjadi dasar *community-engaged service learning*.

Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi sarana pembelajaran reflektif untuk memahami permasalahan kesehatan

mental anak secara kontekstual, serta mengembangkan kepekaan sosial, kemampuan komunikasi, dan kerja sama dengan masyarakat. Keterlibatan langsung dalam kegiatan berbasis komunitas memungkinkan mahasiswa mengintegrasikan pengetahuan teoritis dengan praktik lapangan melalui pengalaman nyata, yang merupakan karakter utama pendekatan *service learning*.

Selain berdampak pada penurunan screen time, keterlibatan anak dalam aktivitas bermain tradisional juga berkontribusi pada perbaikan kesejahteraan emosional dan penurunan kecemasan (Tremblay et al., 2016). Interaksi sosial langsung, aktivitas fisik, dan pengalaman bermain yang menyenangkan memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan regulasi emosi secara adaptif (Ramachandran, 2025). Dalam konteks pembelajaran berbasis layanan, pengalaman ini tidak hanya memberi manfaat bagi anak sebagai peserta, tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menyediakan lingkungan bermain yang sehat.

Meskipun perubahan yang diperoleh belum signifikan, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan *community-engaged service learning* berbasis permainan tradisional memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Keterbatasan durasi kegiatan dan jumlah pertemuan menjadi faktor yang memengaruhi hasil, sehingga program serupa perlu dirancang secara berkelanjutan dengan melibatkan peran aktif orang tua, tokoh masyarakat, dan sekolah agar dampak yang dihasilkan lebih optimal dan berjangka panjang. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas bermain aktif dan interaksi sosial berperan penting dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak (Gray, 2013; Ramachandran, 2025).

Dalam konteks pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs),

kegiatan ini berkontribusi pada SDGs poin 3, khususnya target 3.4 yang menekankan promosi kesehatan mental dan kesejahteraan. Penerapan permainan tradisional sebagai aktivitas promotif dan preventif berbasis komunitas menunjukkan bahwa intervensi sederhana, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental anak. Melalui pendekatan *service learning*, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, tetapi juga memperkuat peran perguruan tinggi dalam mendukung agenda pembangunan berkelanjutan melalui pendidikan, pengabdian, dan kemitraan dengan komunitas.

SIMPULAN

Penerapan permainan tradisional pada anak usia 6–12 tahun di Dusun Kendal Samirono menunjukkan adanya kecenderungan penurunan durasi screen time dan tingkat kecemasan anak. Meskipun penurunan yang terjadi belum signifikan, kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan aktivitas fisik, interaksi sosial, serta pengurangan waktu penggunaan gadget pada anak. Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan promotif dan preventif yang mudah diterapkan di lingkungan masyarakat untuk mendukung kesehatan mental anak. Keterbatasan jumlah pertemuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil, sehingga diperlukan kegiatan lanjutan dan keterlibatan orang tua serta masyarakat agar manfaat yang diperoleh dapat berkelanjutan. Melalui pendekatan *service learning*, kegiatan ini juga berkontribusi pada upaya pencapaian SDGs poin 3, target 3.4, dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan anak melalui intervensi berbasis komunitas dan kearifan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada UBCHEA atas dukungan pendanaan kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) atas dukungan administratif dan cost-sharing dalam pelaksanaan program. Terima kasih kepada perangkat dusun dan seluruh warga Dusun Kendal Samirono, Kecamatan Getasan, atas kerja sama dan partisipasinya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan live-in dan *service learning* sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- AAP Council on Communications and Media. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), 1–6. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Gray, Peter. (2013). *Free to learn why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Basic Books.
- Kacar, D., & Ayaz-Alkaya, S. (2022). The effect of traditional children's games on internet addiction, social skills and stress level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.04.007>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Langingi, N. L., Kondo, C. S., & Kaparang, G. F. (2022). Waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan anak. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 384–392. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.2759>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children's social and emotional competence in schools. In J. Matson (Ed.), *Handbook of Social Behavior and Skills in Children* (pp. 175–197). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64592-6_11
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*,

- 90(1), 56–65.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3.
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Ramachandran, D. (2025). The power of play: A research-based perspective on its benefits. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 1(7), 1–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.36312>
- Salam, M., Awang Iskandar, D. N., Ibrahim, D. H. A., & Farooq, M. S. (2019). Service learning in higher education: a systematic literature review. *Asia Pacific Education Review*, 20(4), 573–593. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09580-6>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Grube, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), 311–327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wijayanti, R. (2014). Permainan tradisional sebagai media pengembangan kemampuan sosial anak. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5, 51–56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/cd.v5i1.10496>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.