



Penerapan Permainan Tradisional Congklak Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Parah

Asmaul Khoimmah^{1*}, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹⁻³Progam Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***e-mail:** maimaofficial22@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Kecemasan merupakan emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut akibat adanya ancaman yang dirasakan individu. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena berada pada masa transisi menuju dewasa. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah permainan tradisional congklak karena dapat melatih konsentrasi, kesabaran, dan interaksi sosial sehingga membantu mengalihkan perhatian dari rasa cemas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah sebelum dan setelah penerapan permainan tradisional congklak di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua remaja yang mengalami kecemasan parah. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan setelah penerapan permainan tradisional congklak untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ke-2 responden setelah diberikan intervensi permainan tradisional congklak. Responden pertama mengalami penurunan skor kecemasan dari 19 menjadi 11, sedangkan responden kedua mengalami penurunan skor dari 16 menjadi 9. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional congklak sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, Permainan Tradisional Congklak.

PENDAHULUAN

Kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan di tandai dengan rasa takut, yang muncul ketika seseorang menghadapi stimulus yang dianggap mengancam (Dewi, 2021). Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang umumnya dimulai pada usia sekitar 14 tahun pada laki-laki dan 12 tahun pada perempuan. Cara sederhana untuk meredakan kecemasan pada remaja adalah dengan permainan tradisional "Congklak". Permainan ini dapat melatih konsentrasi, strategi, kesabaran, serta interaksi sosial sehingga membantu mengalihkan pikiran dari rasa cemas. Namun, perkembangan teknologi menyebabkan minat remaja terhadap permainan tradisional semakin berkurang.

Oleh karena itu, penerapan permainan congklak tidak hanya bermanfaat dalam membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan konsentrasi, tetapi juga menjadi upaya melestarikan permainan tradisional di kalangan generasi muda (Ananda, 2024).

Data dari *World Health Organization* (WHO), kecemasan ialah pemicu utama terjadinya kecemasan di kalangan remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Sepanjang tahun 2021 berdasarkan data Kemenkes terdapat 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan. Terdapat kenaikan gangguan kecemasan sekitar 3,8 persen. Di Indonesia, remaja juga memiliki kecenderungan tinggi terhadap kecemasan sosial dengan prevalensi mencapai 15,8%, lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya di Asia yang berkisar 0,5%–1,2%. Di Jawa Timur tahun 2021 tercatat 2.945.089 remaja perempuan usia 10–14 tahun dan 2.993.787 usia 15–19 tahun mengalami kecemasan. Sementara di Kota Kediri, mencatat 84,4% siswa mengalami kecemasan situasional (Sains & Putri, 2025). Dari survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 remaja di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras, diperoleh hasil bahwa 2 remaja di antaranya mengalami kecemasan parah, sedangkan 5 remaja mengalami kecemasan ringan dan 3 remaja lainnya mengalami kecemasan sedang.

Masa remaja merupakan periode yang rentan mengalami kecemasan, terutama akibat tekanan dan tuntutan akademik yang dihadapi di lingkungan sekolah. Berbagai kewajiban, seperti menyelesaikan tugas, mencapai target pembelajaran, mengikuti kegiatan akademik, serta menghadapi ujian, dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar bagi remaja. Tekanan tersebut sering kali memunculkan rasa khawatir, takut gagal, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Jika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus dalam waktu yang lama, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis remaja serta meningkatkan risiko munculnya gangguan kecemasan (Nugroho, 2022).

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola perubahan emosi yang dialami juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti perasaan tidak berdaya, rendah diri, merasa tidak berharga, serta munculnya sikap pesimis terhadap masa depan. Keadaan tersebut dapat menghambat kemampuan remaja dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, munculnya pikiran-pikiran negatif secara berulang dapat semakin memperburuk tingkat kecemasan yang dirasakan. Dampak kecemasan pada remaja dapat terlihat dalam berbagai aspek, antara lain gangguan tidur, kesulitan memusatkan perhatian, mudah lupa, lebih mudah merasa frustrasi, serta meningkatnya iritabilitas atau mudah tersinggung. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup remaja, baik dalam kehidupan saat ini maupun pada masa mendatang (Setyowati S et al., 2024).

Penatalaksanaan pasien dengan kecemasan ada 2 yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Obat pilihan untuk mengatasi gangguan cemas menyeluruh adalah obat golongan benzodiazepin. Pemberian obat golongan benzodiazepin dilakukan secara bertahap dimulai dengan pemberian dosis terendah dinaikan secara berkala sesuai kebutuhan. Beberapa golongan benzodiazepin yang dapat digunakan pada gangguan cemas menyeluruh adalah midazolam, diazepam, clonazepam, alprazolam, lorazepam dan clobazam. Efek samping yang mungkin terjadi pada

penggunaan benzodiazepin adalah mengantuk, sakit kepala, ataksia, dan peningkatan nafsu makan (Amtonis, 2023).

Sedangkan upaya non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan salah satunya adalah permainan tradisional congklak, yaitu permainan yang dapat merangsang fungsi kognitif. Menggunakan permainan tradisional congklak memiliki dampak positif pada perkembangan kognitif. Terapi permainan tradisional congklak juga merupakan permainan klasik, mudah dimainkan, tidak memerlukan alat khusus, mudah diajarkan, dan aman dilakukan oleh remaja secara mandiri maupun dengan pendampingan. Permainan tradisional Congklak selama ini lebih banyak diterapkan pada anak sekolah dasar dan lansia untuk untuk melatih melatih kognitif dan kemampuan berhitung serta konsentrasi, sedangkan pada remaja penerapannya masih jarang dilakukan (Nuliana, 2022). Padahal, permainan ini berpotensi dimanfaatkan sebagai media yang mendukung pengelolaan emosi dan kecemasan pada remaja. Dengan penerapan terapi permainan tradisional congklak di lingkungan SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras, diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, sehingga kualitas hidup mereka meningkat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan penerapan permainan tradisional congklak dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras, Kabupaten Kediri. Penelitian dilaksanakan pada bulan April - Mei 2026 di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras, Kabupaten Kediri selama 4 hari. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami kecemasan parah dengan penerapan permainan congklak sebagai terapi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, serta pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen DASS-42 sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Intervensi berupa permainan tradisional congklak diberikan sebagai terapi bermain nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus memberikan stimulasi yang dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, kemampuan berpikir strategis, dan interaksi sosial remaja selama proses permainan. Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), kemudian peneliti mengamati respons psikologis dan perubahan perilaku responden selama proses intervensi.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan perubahan tingkat kecemasan serta hasil observasi terhadap konsentrasi dan keterlibatan responden selama mengikuti permainan tradisional congklak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 2 remaja yang mengalami kecemasan kategori parah di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri. Ke-2 responden diberikan intervensi berupa permainan tradisional congklak sesuai dengan Standar

Operasional Prosedur (SOP). Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Kategori kecemasan sebelum dilakukan permainan tradisional congklak

Nama	Waktu	Tingkat Kecemasan
Sdr. I	Hari Ke-1	19 (kecemasan parah)
	Hari Ke-2	16 (kecemasan parah)
	Hari Ke-3	14 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-4	12 (kecemasan sedang)
Sdr. S	Hari Ke-1	18 (kecemasan parah)
	Hari Ke-2	11 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-3	12 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-4	10 (kecemasan sedang)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan permainan tradisional congklak pada kedua responden berada pada kategori kecemasan parah hingga sedang. Pada Sdr. I, hasil pre-test hari ke-1 memperoleh skor 19 yang termasuk kategori kecemasan parah, hari ke-2 skor 16 kategori kecemasan parah, hari ke-3 skor 14 kategori kecemasan sedang, dan hari ke-4 skor 12 kategori kecemasan sedang.

Sedangkan pada Sdr. S diperoleh skor pre-test hari ke-1 sebesar 18 kategori kecemasan parah, hari ke-2 skor 11 kategori kecemasan sedang, hari ke-3 skor 12 kategori kecemasan sedang, dan hari ke-4 skor 10 kategori kecemasan sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi permainan tradisional congklak, kedua responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Perubahan tersebut menggambarkan bahwa kondisi emosional responden mulai mengalami perbaikan selama proses pengukuran berlangsung. Hasil penelitian Putri (2024) yang menyatakan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling sering dialami oleh remaja dan dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang berlebihan.

Menurut penelitian Wijayanti, dkk (2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja terdiri atas kecemasan ringan sebesar 4%, kecemasan sedang sebesar 81%, dan kecemasan berat sebesar 15%. Hal ini sejalan dengan penelitian Reskiwati (2024) melaporkan bahwa gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 4,6% remaja usia 15–19 tahun dan 3,6% remaja usia 10–14 tahun. Secara keseluruhan, sekitar 3,7% remaja mengalami gangguan kecemasan, yang merupakan salah satu gangguan mental paling umum pada kelompok usia 10–19 tahun di Indonesia.

Permainan tradisional bisa membantu mengembangkan berbagai hal pada remaja, seperti aspek kognitif yang meliputi imajinasi, kreativitas, serta kemampuan menyelesaikan masalah. Selain itu, permainan ini juga membantu dalam aspek sosial, yaitu membangun hubungan, berkolaborasi, memperkuat kemampuan sosial saat berinteraksi dengan teman sebaya, serta melatih kemampuan berkomunikasi dengan orang dewasa dan masyarakat. Aspek emosionalnya juga terlibat, seperti meningkatkan rasa empati, kemampuan mengendalikan diri, dan pengeluaran emosi

secara sehat. Selain itu, permainan tradisional juga bermanfaat dalam pengembangan aspek bahasa, yaitu memahami konsep nilai yang terkandung dalam berbicara (Susanto, 2021).



Gambar 1. Sebelum dilakukan permainan tradisional congklak

Tabel 2. Kategori kecemasan setelah dilakukan permainan tradisional congklak

Nama	Waktu	Tingkat Kecemasan
Sdr. I	Hari Ke-1	19 (kecemasan parah)
	Hari Ke-2	16 (kecemasan parah)
	Hari Ke-3	13 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-4	11 (kecemasan sedang)
Sdr. S	Hari Ke-1	16 (kecemasan parah)
	Hari Ke-2	13 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-3	10 (kecemasan sedang)
	Hari Ke-4	9 (kecemasan ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama 4 kali pertemuan, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi permainan tradisional congklak. Pada Sdr. I, pertemuan hari ke-1 diperoleh skor 19 yang termasuk kategori kecemasan parah. Pada hari ke-2 skor menurun menjadi 16 yang masih termasuk kategori kecemasan parah. Selanjutnya, pada hari ke-3 skor kembali menurun menjadi 13 dengan kategori kecemasan sedang, dan pada hari ke-4 mencapai skor 11 yang juga termasuk kategori kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara bertahap dari kategori parah menuju kategori sedang.

Pada Sdr. S, pertemuan hari ke-1 diperoleh skor 16 yang termasuk kategori kecemasan parah. Pada hari ke-2 skor menurun menjadi 13 dengan kategori kecemasan sedang. Selanjutnya, pada hari ke-3 skor kembali menurun menjadi 10 yang masih termasuk kategori kecemasan sedang, dan pada hari ke-4 mencapai skor



9 dengan kategori kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara bertahap dari kategori parah menuju kategori ringan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori parah menuju kategori yang lebih ringan hingga mencapai kondisi normal dalam 4 kali pertemuan.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sri Suryani (2023) yang menyatakan bahwa permainan tradisional congklak dapat membantu meningkatkan interaksi sosial, komunikasi, dan keterlibatan emosional pada anak maupun remaja. Aktivitas bermain congklak memberikan suasana yang menyenangkan, melatih konsentrasi, serta membantu individu menjadi lebih rileks sehingga dapat mengurangi ketegangan dan perasaan cemas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dianfi, R., & Wulansuci, G. (2024) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional congklak dapat meningkatkan kecerdasan emosional anak, seperti kemampuan mengekspresikan emosi, mengendalikan diri, menaati aturan, serta membina hubungan baik dengan orang lain. Melalui permainan congklak, anak menjadi lebih mampu mengontrol emosinya dan mengekspresikan perasaan secara positif sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan.

Selain itu, hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rambe, A. P., et al., (2023) yang menyatakan bahwa permainan tradisional congklak dapat membantu mengembangkan kemampuan sosial emosional, melatih kesabaran, meningkatkan konsentrasi, serta membantu anak mengendalikan emosinya selama proses bermain sehingga anak merasa lebih nyaman, tenang, dan senang saat bermain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, R. (2021) yang menyatakan bahwa permainan tradisional congklak dapat mengembangkan kecerdasan emosi anak, melatih kesabaran, kejujuran, kemampuan bersosialisasi, serta membantu anak mengekspresikan perasaan dengan cara yang positif sehingga anak lebih mampu mengontrol emosi dan mengurangi ketegangan emosional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, S. (2021) juga menunjukkan bahwa permainan congklak dapat meningkatkan interaksi sosial dan kemampuan sosial emosional anak melalui suasana bermain yang menyenangkan, rileks, serta melatih anak untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan mengendalikan emosi saat bermain bersama teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai literatur, peneliti sependapat bahwa permainan tradisional congklak dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Aktivitas bermain congklak memberikan efek relaksasi, melatih konsentrasi, serta menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga remaja menjadi lebih tenang dan nyaman. Selain itu, permainan congklak juga membantu remaja mengurangi pikiran negatif, meningkatkan interaksi sosial, dan mengontrol emosi dengan lebih baik. Oleh karena itu, remaja perlu diberikan dukungan serta aktivitas positif yang dapat membantu perkembangan emosional agar kecemasan yang dialami tidak berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan penerapan permainan tradisional congklak, diketahui bahwa kedua subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, kedua subjek berada pada kategori kecemasan parah. Setelah dilakukan penerapan permainan tradisional congklak sebanyak empat kali, tingkat kecemasan kedua subjek menurun secara bertahap hingga mencapai kategori sedang dan ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional congklak dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah.

DAFTAR RUJUKAN

- Amtonis, E. A. T. (2023). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Guided Imagery dan Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi Menggunakan General Anestesi Pada Remaja Di RSUD Temanggung. (Sarjana Skripsi, poltekkesjogja November, 2023). <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/13002/>
- Ananda Putri, T. A. A. V. A. (2024). *View of Penerapan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 40 Semarang*. Vitalitas medis jurnal kesehatan dan kedokteran, 1(3), 203-210. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.766>
- Dewi, G. (2021). View of Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia 6(10), 5006-5015. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Nugroho, T. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja. Nursing Journal, 5(2), 503-514 . <https://doi.org/10.35790/ecl.v12i1.45226>
- Nuliana, W. (2022). *Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah Selama Masa Hospitalisasi*. Jurnal Kesehatan, 10(1), 1-8.
- Reskiwati, N. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial tik tok dengan tingkat kecemasan pada remaja di sman 7 samarinda skripsi. Jurnal Kesehatan Tambusai 5(4), 1-83. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.34870>
- Sains, S. N., & Putri, S. (2025). *Implementasi Metode Self-Talk Positif Dengan Media Cermin Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa- Siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Di SMAN 1 Guruh*. Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling, 8(4), 141-149.
- Setyowati Suyatno, et al., (2024). Spiritualitas dan Kecemasan pada Remaja SMK. Jurnal Keperawatan Jiwa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 12(2), 419-428. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.419-428>
- Susanto. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Permainan Tradisional Congklak Untuk Meningkatkan Kemampuan Berhitung Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 03(02), 343–358. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i2.3536>



Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aisyah, S. D. (2021). Kecemasan Mahasiswa Perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh. 47–51. Judika 5(2), 1-5. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>