Jurnal TERNAVIA Pengabdian Multidisiplin

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

# PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENURUNAN DURASI *SCREEN TIME* PADA ANAK-ANAK DI DESA EROREJO

## *THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON REDUCING SCREEN TIME AMONG CHILDREN IN THE VILLAGE OF EROREJO*

**Indra Sugiharto[1]*, Diyan Hamdillah Royana[2], Ajeng Ayuningtyas Roro Arumsari[3], Laela Suci Ramadhani[2], Aqilah Fayza[4], Lusi Wulandari[5], Inafa Nur Khofila[2], Martha Naomi Siregar[6], Fauziah Rista Khairunisa[6], Aisyah Syifa Karima[7], Gregorius Restu Dwi Pradipta[8], Yanuandra Mika Wardoyo[1]**

[1]Fakultas Peternakan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [2]Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [3]Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [4]Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [5]Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [6]Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [7]Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia. [8]Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia.

E-mail*: indra.sugiharto@unsoed.ac.id
DOI : https://doi.org/10.20884/1.ternavia.2026.2.1.p66-78

**ABSTRAK**

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat menurunkan aktivitas fisik dan interaksi sosial, termasuk pada anak-anak di Desa Erorejo, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi durasi *screen time* anak melalui penerapan permainan tradisional. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dokumentasi, serta kuesioner pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan selama 15 hari dengan melibatkan anak usia 6–12 tahun melalui permainan gobak sodor, engklek, bentengan, dan ular naga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan durasi *screen time* serta peningkatan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan kerja sama anak. Dengan demikian, permainan tradisional efektif sebagai alternatif kegiatan untuk mengurangi ketergantungan gadget pada anak.

**Kata kunci:** Waktu layar; permainan tradisional; anak-anak; aktivitas fisik; interaksi sosial

***ABSTRACT***

*Excessive gadget use among children can reduce physical activity and social interaction, including among children in Erorejo Village, Wadaslintang District, Wonosobo Regency. This activity aimed to reduce children's screen time through the implementation of traditional games. A descriptive qualitative method was employed, with data collected through observation, interviews, documentation, and pre-test and post-test questionnaires. The program was conducted for 15 days and involved children aged 6–12 years through traditional*

*games such as gobak sodor, engklek, bentengan, and ular naga. The results indicated a tendency toward reduced daily screen time and increased physical activity, social interaction, and cooperation among children. Thus, traditional games are effective as an alternative activity to reduce children's dependence on gadgets.*

***Keywords:*** *Screen time; traditional games; children; physical activity; social interaction*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam pola aktivitas anak-anak. Gadget menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, baik untuk hiburan maupun aktivitas lainnya. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan, menurunnya aktivitas fisik, serta gangguan pada perkembangan psikologis dan kesehatan anak. Kondisi ini juga berpengaruh pada berkurangnya interaksi sosial, karena anak lebih banyak fokus pada layar dibandingkan berkomunikasi langsung dengan teman sebaya. Selain itu, meningkatnya intensitas penggunaan gadget juga memunculkan perilaku negatif seperti phubbing, yaitu kebiasaan terlalu fokus pada gadget sehingga mengabaikan lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat mengurangi kemampuan sosial anak, menurunkan rasa percaya diri, serta membuat anak kurang aktif dalam kegiatan yang bersifat edukatif dan sosial. Hal ini menjadi tantangan yang perlu ditangani bersama oleh keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Kegiatan pengurangan lama *screen time* HP dilakukan dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik anak dengan menggunakan permainan tradisional dan olahraga dan mengurangi perilaku sedentari karena terlalu banyak bermain gadget. Integrasi permainan tradisional dan olahraga membuat kegiatan terasa lebih menyenangkan dan menyehatkan. Kegiatan ini diharapkan dapat membuat anak-anak yang terdapat di Desa Erorejo tidak kecanduan akan gadget dan membuat anak-anak berolahraga dengan mengaplikasikan permainan tradisional bersama teman.

Kegiatan kampanye pengurangan*screen time* pada anak usia dini berangkat dari pemahaman bahwa paparan gawai yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan fisik anak. Sejumlah lembaga internasional seperti World Health Organization dan *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan pembatasan durasi penggunaan layar pada anak serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik dan interaksi langsung sebagai fondasi tumbuh kembang yang optimal. Pada masa usia dini, anak berada pada tahap perkembangan yang menekankan eksplorasi sensorimotor, bermain aktif, serta pembentukan regulasi diri melalui pengalaman nyata, sehingga ketergantungan pada gawai berpotensi menghambat proses tersebut.

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

Permainan tradisional menjadi alternatif strategis karena bersifat aktif, partisipatif, serta sarat nilai sosial dan budaya. Melalui aktivitas seperti gobak sodor, engklek, atau bentengan, anak tidak hanya melatih koordinasi motorik dan ketahanan fisik, tetapi juga belajar bekerja sama, mematuhi aturan, serta mengendalikan emosi. Penelitian oleh Karoso *et al*. (2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional berperan dalam mengembangkan sikap kerja sama, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, permainan tradisional memiliki nilai edukatif yang tinggi karena mengajarkan nilai sosial dan budaya, serta mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan motorik anak. Meskipun keberadaannya semakin terpinggirkan oleh modernisasi, permainan tradisional tetap memiliki potensi besar dalam menanamkan nilai kebangsaan dan rasa cinta tanah air pada anak usia dini (Supriatna & Juwantara, 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan Kampanye Pengurangan *Screen time* HP melalui Permainan Tradisional bertujuan menekan penggunaan gadget pada anak dengan memberikan alternatif aktivitas yang lebih aktif, edukatif, dan sesuai tahap perkembangan. Penggunaan HP yang berlebihan dapat menurunkan aktivitas fisik, mengurangi interaksi sosial, serta berpotensi berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis anak dalam jangka panjang. Pendekatan kampanye ini menempatkan permainan tradisional sebagai media edukatif yang relevan dengan tahap perkembangan anak usia dini, sekaligus sebagai intervensi preventif untuk menekan intensitas penggunaan gadget dengan menghadirkan pengalaman bermain yang lebih bermakna dan kontekstual.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Erorejo, Dusun Kracak, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo selama 15 hari, yaitu pada tanggal 22 Januari 2026 sampai dengan 5 Februari 2026, dengan menggunakan metode penelitian *Deskriptif*. Lokasi penelitian merupakan wilayah pedesaan yang sebagian besar masyarakatnya bermata pencaharian di sektor pertanian, dengan kondisi anak-anak yang dalam kesehariannya telah terbiasa menggunakan gadget sebagai sarana hiburan, sementara aktivitas bermain di luar dan permainan tradisional mulai berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana minat anak terhadap aktivitas bergerak melalui permainan tradisional serta peran program permainan tradisional dalam mengurangi penggunaan gadget pada anak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan skala pilihan ganda dan deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Program kegiatan ini disusun berdasarkan teori perkembangan kognitif menurut *Jean*

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

*Piaget* dan teori perkembangan sosial-kognitif menurut *Lev Vygotsky*, yang menegaskan bahwa perkembangan kognitif anak dapat distimulasi melalui aktivitas bermain. Piaget menjelaskan bahwa kemampuan berpikir anak berkembang sesuai dengan tahapan usia, sehingga pemahaman anak terhadap aturan dan aktivitas dalam permainan tradisional berbeda pada setiap tingkat perkembangan. Sementara itu, *Vygotsky* menekankan bahwa perkembangan kognitif anak terjadi melalui interaksi sosial, yaitu saat anak belajar memahami permainan melalui bimbingan, penjelasan, dan komunikasi dengan teman sebaya atau orang yang lebih mampu. Oleh karena itu, permainan tradisional menjadi sarana belajar aktif yang mendorong anak untuk bergerak, berpikir, dan berinteraksi, sehingga relevan sebagai upaya mengurangi penggunaan gadget (Kusuma *et al.*, 2022).

Sasaran kegiatan yang dipilih merupakan 20 anak-anak usia 6-12 tahun (tingkat Sekolah Dasar) di Desa Erorejo. Penetapan sasaran ini dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh program terhadap perubahan perilaku anak, khususnya dalam menurunkan intensitas penggunaan gadget, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperkuat interaksi sosial anak melalui permainan tradisional.
Alur pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dalam tiga tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

   Pada tahap ini dilakukan observasi awal terhadap kebiasaan anak dalam penggunaan *gadget*, wawancara dengan anak, penyusunan jadwal kegiatan, serta persiapan sarana dan prasarana permainan tradisional.

2. Tahap Pelaksanaan

   Tahap pelaksanaan diawali dengan sosialisasi program kepada anak mengenai tujuan dan manfaat kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengenalan jenis-jenis permainan tradisional beserta aturan dan peralatan yang digunakan. Anak-anak kemudian mengikuti simulasi dan praktik permainan tradisional secara langsung dengan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan.

3. Tahap Evaluasi

   Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner pasca-kegiatan (*post-test*) untuk mengukur kembali durasi *screen time* serta mencatat respon anak setelah mengikuti program. Hasil evaluasi ini digunakan untuk menilai efektivitas permainan tradisional sebagai intervensi pengurangan ketergantungan *gadget*.

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

Tahap awal kegiatan dimulai dengan observasi langsung terhadap kebiasaan anak-anak di lingkungan dusun. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan HP untuk bermain game maupun mengakses media sosial dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran pola bermain dari aktivitas tradisional ke aktivitas berbasis digital. Untuk memperkuat temuan tersebut, dilakukan pengumpulan data melalui wawancara langsung kepada anak-anak dari tiga dusun, yaitu Kracak, Juru Tengah, dan Karanganyar. Wawancara dilakukan menggunakan lembar pertanyaan tertulis yang telah disiapkan sebelumnya. Jawaban anak-anak dicatat dengan cara menyilang *(checklist)* pada lembar pertanyaan untuk memudahkan pengolahan data. Pertanyaan meliputi :

1. Berapa lama waktu penggunaan HP dalam sehari
2. Jenis aktivitas yang dilakukan saat menggunakan HP
3. Apakah mereka merasa senang dengan diadakannya kembali permainan tradisional
4. Pilihan mereka antara bermain HP atau mengikuti permainan tradisional

Berdasarkan hasil analisis awal, dirancang solusi berupa penyelenggaraan kembali permainan tradisional sebagai alternatif kegiatan yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Permainan tradisional dipilih karena:

1. Mendorong interaksi sosial secara langsung
2. Meningkatkan aktivitas fisik
3. Mengurangi ketergantungan pada perangkat digital

Kegiatan dirancang dalam bentuk permainan kelompok yang dilaksanakan secara bersama-sama di lapangan Dusun Kracak agar menciptakan suasana yang aktif dan partisipatif. Selama kegiatan berlangsung, anak-anak terlihat aktif dan antusias mengikuti permainan. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui respons anak-anak terhadap permainan tradisional sebagai alternatif pengurangan *screen time*. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan penggunaan HP dan minat anak terhadap permainan tradisional. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam memberikan alternatif positif terhadap kebiasaan penggunaan HP yang berlebihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kampanye Pengurangan *Screen time* HP melalui Permainan Tradisional, bertujuan untuk menekan penggunaan gadget pada anak dengan memberikan alternatif kegiatan yang lebih aktif, edukatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat berdampak pada

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

menurunnya aktivitas fisik, berkurangnya interaksi sosial, serta berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang. Durasi penggunaan yang terlalu lama, terutama untuk konsumsi media sosial dan game online, juga dapat memicu reaksi psikologis negatif seperti perasaan tidak aman, kesepian, dan rendah diri.

Risiko tersebut semakin meningkat dengan adanya tren perbandingan sosial, *cyberbullying*, serta kecanduan digital yang berkembang seiring masifnya penggunaan platform digital (Wicaksono *et al.,* 2025). Oleh karena itu, kegiatan ini juga diarahkan untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai salah satu upaya pelestarian budaya sekaligus sarana pembelajaran yang menyenangkan bagi anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan dua metode utama, yaitu pengamatan (observasi) dan pembagian kuesioner kepada peserta kegiatan. Pengamatan dilakukan untuk melihat secara langsung proses pelaksanaan kegiatan serta perubahan perilaku anak selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, kuesioner digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman anak sebelum dan sesudah kegiatan serta respon atau kepuasan anak terhadap program yang telah dilaksanakan.

**Hasil Pengamatan (Observasi)**

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama 15 hari terhadap anak-anak berusia 6-12 tahun di Desa Erorejo, terutama anak-anak yang tinggal di Dusun Kracak dan Dusun Juru Tengah, kegiatan permainan tradisional terbukti membawa dampak yang positif. Gobak sodor, engklek, bentengan, dan ular naga terbukti menjadi solusi alternatif yang efektif bagi anak-anak Desa Erorejo dalam mengurangi waktu mereka bermain *gadget*. Hal tersebut dikarenakan permainan tersebut membuat anak-anak bergerak secara aktif, berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya, dan melatih kemampuan mereka untuk bekerja sama menyusun strategi bersama teman sebaya.

Kegiatan dilakukan secara berkelompok di area terbuka, yaitu lapangan Dusun Kracak, untuk mendukung terciptanya ruang sosial dan kebersamaan di antara anak-anak. Secara teknis, kegiatan diawali dengan pembagian kelompok secara acak. Setelah itu, masing-masing kelompok menyebar ke pos-pos permainan yang berbeda. Pada setiap pos, sebelum permainan dimulai, anak-anak akan diberitahu peraturan dari permainan tersebut. Sebelum permainan dimulai, masih terlihat beberapa anak yang menunjukkan ketergantungan terhadap *gadget*. Namun, setelah permainan dimulai, fokus anak-anak sepenuhnya teralihkan ke permainan. Aktivitas bermain permainan tradisional tersebut membuat mereka terlibat aktif secara fisik maupun

emosional dibandingkan saat bermain gawai yang cenderung pasif dan individual.

**Gambar 1.** Sekelompok Anak Bertanding Gobak Sodor

Selama berlangsungnya kegiatan, anak-anak terlihat antusias dan komunikatif antara satu dengan yang lain. Interaksi sosial yang dilakukan melalui permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bentengan, dan ular naga membuat rasa kebersamaan dan sportivitas meningkat di antara mereka. Permainan yang dilakukan secara berkelompok melatih anak untuk memperoleh berbagai nilai, kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan yang sangat penting untuk berlangsung hidup mereka tanpa merasa jemu karena dilakukan dengan tindakan yang menantang, menyenangkan, membutuhkan keterampilan tertentu, mendorong berkompetensi, dilakukan dalam suatu ruang dan waktu tertentu, serta melibatkan hubungan-hubungan antarindividu atau kelompok (Prastowo, 2018). Anak-anak yang sebelumnya lebih banyak bermain sendiri dengan HP mulai menunjukkan kepedulian terhadap kemenangan dan kepentingan tim. Dengan demikian, selain berperan sebagai pengalih penggunaan gawai anak-anak Desa Erorejo, permainan tradisional juga menjadi sarana yang mendukung keseimbangan perkembangan fisik, sosial, serta emosional anak agar lebih optimal. Hal ini didukung oleh permainan tradisional yang dapat membantu anak dalam keterampilan sosial (Irmansyah *et al.,* 2020).

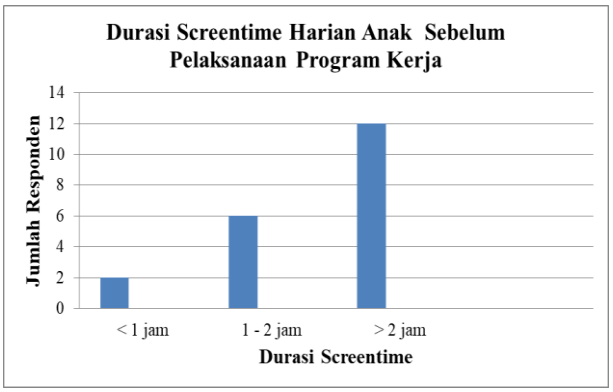
Tidak berhenti di situ, dampak positif dari kegiatan ini diperkuat melalui pemberian es lilin kacang hijau setelah permainan selesai untuk membantu memulihkan energi serta menambah kegembiraan anak-anak. Puncak motivasi kemudian terlihat ketika pengumuman juara dan pemberian hadiah. Mereka yang kelompoknya menang menjadi senang sekaligus percaya diri, sedangkan mereka yang yang belum menang tetap senang dan turut mengapresiasi temannya yang menang.

**Hasil Kuesioner Pre-Test dan Post-Test**

Pengukuran perubahan perilaku penggunaan HP pada anak dilakukan melalui pembagian kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan.

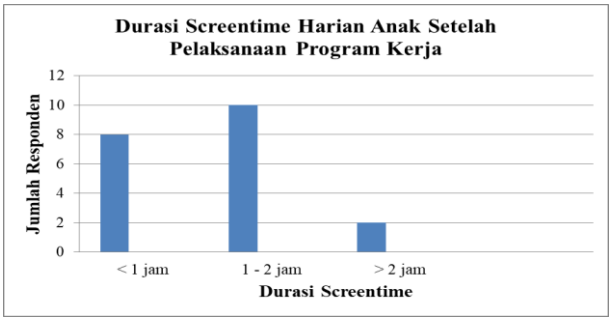
Jurnal TERNAVIA Pengabdian Multidisiplin
ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

Kuesioner pre-test dibagikan sebelum kegiatan permainan tradisional dimulai untuk mengetahui durasi penggunaan gadget (*screen time*) anak dalam kegiatan sehari-hari. Selanjutnya, kuesioner *post-test* diberikan beberapa hari setelah pelaksanaan kegiatan permainan tradisional guna melihat perubahan durasi penggunaan HP setelah anak mengikuti rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan.




**Gambar 2.** Durasi *Screen time* Harian Anak Sebelum Program

Berdasarkan hasil kuesioner dengan 20 responden anak, diperoleh data mengenai rata-rata durasi penggunaan HP pada anak sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil pre-test yang dapat dilihat pada *gambar 2*, menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih memiliki durasi penggunaan gadget yang cukup tinggi yakni lebih dari 2 jam dalam satu hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anak masih memerlukan alternatif kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari penggunaan gadget yang berlebihan. Selain itu, anak cenderung menghabiskan waktu setelah pulang sekolah dengan menggunakan HP dibandingkan melakukan aktivitas bermain bersama teman sebaya. Kebiasaan ini secara tidak langsung dapat mengurangi kesempatan anak untuk bergerak aktif, berinteraksi sosial, serta mengembangkan keterampilan komunikasi dan kerja sama. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, pola tersebut berpotensi berdampak pada perkembangan fisik maupun psikologis anak, seperti menurunnya aktivitas motorik dan berkurangnya kemampuan bersosialisasi (Syafruddin & Sutriawan, 2024).




Gambar 3. Durasi *Screen time* Harian Anak Setelah Program

ISSN xxxx-xxxx
Vol. 2, No. 1, April, 2026

Berdasarkan *gambar 3*, terlihat adanya penurunan durasi penggunaan HP pada anak setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional yang diselenggarakan oleh tim KKN. Pendekatan yang digunakan melalui aktivitas bermain secara langsung mendorong anak untuk lebih banyak bergerak, berinteraksi dengan teman sebaya, serta terlibat dalam aktivitas yang lebih aktif dan sehat. Kegiatan permainan tradisional memberikan alternatif penggunaan waktu luang yang sebelumnya lebih banyak dihabiskan untuk bermain HP. Meskipun perubahan yang terjadi tidak secara langsung signifikan pada seluruh anak dalam waktu singkat, hasil *post-test* menunjukkan adanya kecenderungan penurunan *screen time* pada sebagian besar peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian aktivitas pengganti yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap HP secara bertahap. Proses perubahan perilaku memang memerlukan waktu dan pembiasaan, namun kegiatan ini menjadi langkah awal yang positif dalam membangun kebiasaan yang lebih sehat. Namun, dibalik semua potensi tersebut, terdapat sejumlah tantangan yang kompleks yang harus dihadapi, khususnya oleh para orang tua. Salah satu tantangan terbesar adalah bagaimana memastikan bahwa anak-anak menggunakan teknologi dengan cara yang positif, produktif, dan aman (Yemmardotillah, 2021). Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dalam menetapkan batasan *screen time*, memberikan pendampingan, serta menyediakan alternatif kegiatan yang menarik dan edukatif agar keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan aktivitas fisik anak dapat tetap terjaga.

**Respon Partisipan dan Dinamika Pelaksanaan Program**

Berdasarkan hasil evaluasi pasca-pelaksanaan program, data menunjukkan penerimaan yang sangat positif dari anak-anak di Desa Erorejo terhadap intervensi permainan tradisional. Dari total 20 responden, mayoritas absolut yakni sebanyak 15 anak (75%) mengekspresikan perasaan "Senang", sementara 5 anak (25%) memberikan respons "Biasa saja", dan tidak ada satupun anak (0%) yang merasa "Bosan" ataupun "Kesal". Tingginya persentase respons "Senang" ini dapat dijelaskan melalui pendekatan fisiologis dan psikososial. Secara fisiologis, permainan tradisional menuntut keterlibatan fisik dan motorik kasar yang intens, yang secara alami memicu pelepasan hormon endorfin dan memberikan perasaan bahagia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Candra *et al*. (2020) yang menegaskan bahwa tingginya aktivitas fisik dalam permainan tradisional sangat efektif untuk menggantikan kebiasaan pasif (*sedentary lifestyle*) di depan layar gawai. Secara psikososial, permainan ini memfasilitasi interaksi sosial tatap muka dan kompetisi sehat yang secara bertahap mampu menggantikan kepuasan instan dari *game online*. Hal ini mengonfirmasi studi Jufrida *et al*. (2021) yang membuktikan bahwa

pemanfaatan permainan tradisional sebagai media interaksi kelompok mampu mengalihkan fokus anak dan menurunkan tingkat ketergantungan pada gawai secara drastis.

**Gambar 4.** Respon Anak Setelah Melaksanakan Program Kerja

Di sisi lain, munculnya respons "Biasa saja" dari sebagian kecil partisipan (25%) merupakan dinamika adaptasi yang wajar dalam modifikasi perilaku. Anak-anak dengan riwayat durasi *screen time* yang tinggi umumnya sedang berada pada fase transisi, di mana mereka masih membandingkan usaha fisik di lapangan dengan kemudahan hiburan digital. Faktor kelelahan fisik juga turut berkontribusi; anak yang terbiasa diam menatap layar akan lebih cepat merasa letih (*healthy fatigue*) saat harus beraktivitas di luar ruangan. Namun, kelelahan ini justru berdampak positif pada perbaikan pola tidur anak di malam hari, sehingga mengurangi celah waktu untuk kembali bermain gawai. Seperti yang disoroti oleh Goswami dan Parekh (2023), paparan layar yang berlebihan berisiko menurunkan keterampilan motorik anak, sehingga proses transisi menuju aktivitas fisik melalui permainan tradisional memerlukan waktu adaptasi, terutama bagi anak yang memiliki kecenderungan introvert atau merasa kurang tangkas dibanding teman sebayanya. Proses adaptasi tersebut terlihat pada Gambar 5, yang menunjukkan bahwa beberapa hari setelah pelaksanaan program kerja, mulai ditemukan sekelompok anak yang aktif memainkan kembali permainan tradisional seperti gobak sodor.

**Gambar 5.** Sekelompok Anak Kembali Bermainan Permainan Tradisional setelah Program Selesai Dilaksanakan

Meskipun terbukti sukses membangun antusiasme, implementasi program ini tetap

diwarnai oleh sejumlah tantangan situasional di lapangan. Kendala utama meliputi kondisi cuaca dan keterbatasan ruang terbuka (*open space*) yang aman untuk menampung mobilitas anak-anak. Selain itu, sinkronisasi waktu pelaksanaan seringkali terbentur oleh beragamnya jadwal anak-anak di luar jam sekolah, seperti jadwal mengaji. Pada fase awal intervensi, kendala distraksi juga cukup terasa; beberapa anak masih membawa gawai ke lokasi bermain atau terburu-buru ingin pulang demi melanjutkan permainan digitalnya. Akan tetapi, konsistensi pendampingan dari fasilitator serta penyediaan alat bermain yang variatif pada akhirnya menjadi kunci keberhasilan dalam memusatkan perhatian anak-anak dan menyukseskan tujuan program secara keseluruhan. Meskipun demikian, evaluasi pasca-program ini masih memiliki keterbatasan karena hanya diamati dalam rentang waktu pelaksanaan yang relatif singkat (15 hari). Oleh karena itu, observasi lanjutan diperlukan untuk memastikan konsistensi penurunan durasi *screen time* anak dalam jangka panjang.

**Gambar 6.** Dokumentasi Tim KKN bersama Anak-Anak Peserta Program

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program Kampanye Pengurangan *Screen time* HP melalui Permainan Tradisional di Desa Erorejo, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif sebagai alternatif intervensi dalam menurunkan durasi penggunaan gadget pada anak usia 6–12 tahun. Data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya kecenderungan penurunan *screen time* harian, di mana sebelum program sebagian besar anak menggunakan *gadget* lebih dari dua jam per hari, sedangkan setelah program terjadi pergeseran durasi penggunaan menjadi kurang dari dua jam per hari pada sebagian besar responden. Selain berdampak pada penurunan penggunaan *gadget*, kegiatan permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bentengan, dan ular naga juga meningkatkan aktivitas fisik, interaksi sosial, kerja sama tim, serta sportivitas anak. Respons positif yang ditunjukkan oleh 75% peserta yang menyatakan

merasa senang mengikuti kegiatan ini memperkuat bahwa permainan tradisional dapat menjadi media edukatif yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, sekaligus menjadi langkah preventif dalam mengurangi ketergantungan terhadap *gadget* secara bertahap.

Untuk keberlanjutan program, diperlukan dukungan aktif dari orang tua, sekolah, dan perangkat desa dalam membangun kebiasaan bermain aktif melalui permainan tradisional secara rutin dan terjadwal. Pendampingan yang konsisten, penyediaan ruang terbuka yang aman, serta pengawasan penggunaan *gadget* di rumah menjadi faktor penting agar dampak positif program dapat berlangsung jangka panjang. Selain itu, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan variasi permainan dan kolaborasi lintas sektor agar upaya pengurangan *screen time* tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari budaya bermain sehat di lingkungan masyarakat Desa Erorejo.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jenderal Soedirman atas dukungan dan kesempatan pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Erorejo, perangkat desa, serta masyarakat yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada anak-anak Desa Erorejo yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan permainan tradisional. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh anggota tim KKN atas kerja sama dan kontribusi selama perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Candra, A., Probosari, E., & Murbawani, E. A. 2020. Aktivitas Permainan Tradisional Untuk Mengurangi *Screen time* Dan Overnutrisi Pada Anak. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 8(1), 46-50.

Goswami, P., & Parekh, V. 2023. The impact of *screen time* on child and adolescent development: a review. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(7), 1161-1165.

Hubulo, F. R. S., Febriyona, R., & Modjo, D. 2023. Pengaruh bahaya gadget terhadap interaksi sosial pada siswa di sdn 12 bongomeme. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 1–9.

Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53.

Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. 2021. Agen Penggerak Permainan Tradisional:

Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 1-9.

Karoso, S., et al. 2025. Penanaman nilai-nilai budaya dan karakter melalui permainan anak tradisional pada pendidikan anak usia dini. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 5 (2), 304–313.

Kusuma, W. S., Sukmono, N. D., & Tanto, O. D. 2022. Stimulasi Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisional Dakon, Vygotsky Vs Piaget Perspektif. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini,* 6(2), 68-81.

Prastowo, Andi. 2018. Permainan Tradisional Jawa sebagai Strategi Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal untuk Menumbuhkan Keterampilan Global di MI/SD. *Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education*, 2(1).

Rawanita, M., & Mardhiah, A. 2024. Strategi orang tua dalam mengelola penggunaan gadget anak usia dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(3), 274-294.

Saryono, D. B., Wijaya, J. R., Angmulya, E. J., Adithya, A. R., Marcia, B., & Beng, J. T. (2025). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Edukasi dan Pelestarian Budaya: Tinjauan Sistematis Literatur. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian dan Pengembangan*, *5*(3), 1498–1508.

Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai karakter anak pada permainan tradisional gobak sodor dan egrang. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, *8*(3), 1111-1121.

Supriatna, E., & Juwantara, R. A. 2023. Penanaman rasa cinta tanah air pada anak usia dini melalui permainan tradisional. *Edusiana: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam,* 2(2), 222–236.

Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. 2024. Dampak Radiasi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, *5*(1), 178-191.

Wicaksono, A., Karrel, C., & Palupi, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Solo Teknologi*, *1*(2), 50-53.

Yemmardotillah, R. I. 2021. Literasi Digital Bagi Keluarga Milenial Dalam Mendidik Anak Di Era Digital. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2).