

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL CONGKLAK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
YANG MENGALAMI KECEMASAN PARAH
DI SMK ISLAM TERPADU AL MUBAROK
KRAS KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh :
ASMAUL KHOIMMAH
NPM: 2325050008

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

ASMAUL KHOIMMAH

NPM: 2325050008

Judul

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL CONGKLAK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
YANG MENGALAMI KECEMASAN PARAH
DI SMK IT AL MUBAROK KRAS
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 22 Juni 2026

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep., Ns.M.Kes
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM
NIDN. 0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

ASMAUL KHOIMMAH

NPM. 2325050008

Judul

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL CONGKLAK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
YANG MENGALAMI KECEMASAN PARAH
DI SMK IT AL MUBAROK KRAS
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

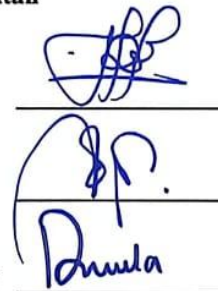
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 24 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Norma Risnasari, S.Kep., Ns.M.Kes
2. Penguji I : Muhammad Mudzakkir, M.Kep
3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0705098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Asmaul Khoimmah

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 22 Juli 2004

NPM : 2325050008

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains / Program Studi
D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 06 Mei 2026



Asmaul Khoimmah
NPM. 2325050008

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Saat manusia meragukanmu, ingatlah bahwa Allah SWT selalu tahu niat dan usaha tulusmu.”

“Kesuksesan berawal dari niat yang kuat, usaha yang sungguh-sungguh, dan doa yang tak putus dari diri sendiri dan orang tua ku”

PERSEMBAHAN :

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan dan rahmat yang telah diberikan kepada peneliti. Selesaiannya penulisan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari dukungan orang – orang dan do’a restu serta tak bosan – bosannya memberikan semangat. Karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapak Moh. Nastainu Nasrodin, terimakasih sudah mengusahakan yang terbaik untuk keluarga, terimakasih sudah mengusahakan apapun untuk peneliti menyelesaikan studinya. Semoga selalu sehat dan panjang umur lebih dari peneliti ya Bapak.
2. Ibu Nurul Asrofah, peneliti ucapkan terimakasih sebesar – besarnya atas segala usaha, doa dan dukungan yang telah diberikan untuk peneliti selama ini, meskipun yang kita pikirkan sering tidak searah. Terimakasih telah memberikan semua cinta kasih dan sayang kepada peneliti, terimakasih karena tidak pernah lelah meberikan nasihat kepada peneliti. Semoga selalu sehat dan panjang umur lebih dari peneliti ya Ibu.
3. Seluruh dosen prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri dan khususnya kepada dosen pembimbing Norma Risnasari, S. Kep. Ns, M. Kes dan Dhian Ika Prihananto. S.KM.M.KM yang telah membimbing dan mengarahkan dari awal mengerjakan sampai terselesainya karya tulis ilmiah ini.
4. Nenek tercinta, Almarhumah Ibu Sri terimakasih sudah merawat dan menyayangi peneliti sedari kecil hingga sekarang, terimakasih semua ilmu yang diberikan untuk peneliti, terimakasih karena sudah menjadi ibu kedua untuk peneliti.

5. Orang-orang terkasih yang selalu mendukung peneliti: Nanda Yuana, Addiny Nur Azizah, Hilma Agna Ramadhan, dan Rafli Agna Firmansyah, terimakasih selalu mendukung, mengarahkan dan melindungi peneliti sampai saat ini.
6. Seluruh keluarga yang ada di Kediri, terimakasih senantiasa mendoakan dan mendukung peneliti.
7. Selly Dwiyanti Hamsu, Rahma Aulia, Najwa Shaninnabila, Diah Anggraini, Tafida Annajma Berliani, Diana Antika, dan Dwintan Ainurohmah terimakasih sudah menjadi sahabat, pendengar dan saudara untuk peneliti ketika peneliti merasa lelah menjalani semua proses. Sehat dan selalu bahagia ya kalian.
8. Seluruh rekan seperjuangan, yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terimakasih untuk seluruh bantuan, waktu, *support* dan kebaikan yang diberikan ke peneliti selama ini.

Akhir kata, peneliti dapat menyadari tanpa Ridho Allah SWT, serta bantuan, dukungan, motivasi dari seluruh pihak KTI ini dapat terselesaikan. Peneliti ucapkan banyak – banyak terimakasih dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. *Aamiin*.

ABSTRAK

Asmaul Khoimmah. Penerapan Permainan Tradisional Congklak Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Parah Di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri, Karya Tulis Ilmiah, Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

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

ABSTRACT

Asmaul Khoimamah. *Implementation of the Traditional Congklak Game to Reduce Anxiety Levels in Adolescents Experiencing Severe Anxiety at SMK Integrated Islam Al Mubarak Kras, Kediri Regency, Scientific Paper, Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.*

Anxiety is an emotion characterized by feelings of worry and fear due to perceived threats. Adolescents are a vulnerable group experiencing anxiety as they are in the transition to adulthood. One non-pharmacological approach that can help reduce anxiety is the traditional congklak game, as it can train concentration, patience, and social interaction, thus helping to divert attention from anxiety. The purpose of this study was to determine anxiety levels in adolescents experiencing severe anxiety before and after the implementation of the traditional congklak game at SMK IT Al Mubarak Kras, Kediri Regency. This study used a descriptive study approach with a case study approach on two adolescents experiencing severe anxiety. Anxiety levels were measured before and after the implementation of the traditional congklak game to determine changes in anxiety levels. The results of the study showed a decrease in anxiety levels in both respondents after being given the traditional congklak game intervention. The first respondent experienced a decrease in anxiety scores from 19 to 11, while the second respondent's score decreased from 16 to 9. Based on the results of the study, it can be concluded that the implementation of the traditional congklak game is a non-pharmacological intervention that can be used to help reduce anxiety levels in adolescents.

Keywords: *Anxiety, Adolescents, Traditional Congklak Game*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

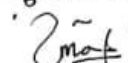
Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standard ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswanya
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan UN PGRI Kediri yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswanya.
4. Rian Dwi Irawan, S. Pd selaku Kepala Sekolah SMK IT Al Mubarak Kras Kab Kediri yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data guna penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Norma Risnasari, S. Kep. Ns, M. Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Dhian Ika Prihananto, S. KM. M. KM selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
7. Responden yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya peneliti berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Amiin

Kediri, 06 Mei 2026



Asmaul Khoimmah
NPM. 2325050008

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRAK</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Kecemasan	6
1. Definisi Kecemasan	6
2. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan.....	6
3. Karakteristik Kecemasan.....	7
4. Dampak Kecemasan.....	7
5. Langkah-Langkah Penanganan Dini Kecemasan.....	10

6. Jenis-Jenis Kecemasan	11
7. Tanda dan Gejala Kecemasan	11
8. Patofisiologi Kecemasan	12
9. Faktor Risiko Kecemasan	13
10. Proses Terjadinya Kecemasan Secara Fisiologis	13
11. Klasifikasi Kecemasan	14
12. Penanganan Kecemasan Non-farmakologi dan Farmakologi	16
13. Pathway Kecemasan.....	18
14. Skala Ukur Kecemasan	19
B. Permainan Tradisional Congklak	22
1. Definisi Permainan Congklak	22
2. Indikasi Permainan Tradisional Congklak	22
3. Kontra Indikasi Permainan Tradisional Congklak	23
4. Hubungan Congklak Dengan Kesehatan Mental Remaja.....	23
5. Karakteristik Permainan Congklak	24
6. Manfaat Permainan Congklak.....	24
7. Kelebihan dan Kekurangan Permainan Congklak Pada Remaja	25
8. Permainan Congklak Menurunkan Kecemasan	26
9. SOP Permainan Tradisional Congklak	26
C. Konsep Remaja.....	28
1. Definisi Remaja.....	28
2. Pembagian Masa Remaja	28
3. Ciri – Ciri Remaja	29
4. Tugas Tugas Perkembangan Remaja	29
5. Penghambat Tugas Perkembangan Remaja	31
6. Gejala Gangguan Mental Pada Remaja.....	32

7. Karakteristik Perkembangan Remaja	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Subyek Penelitian.....	36
C. Fokus Studi	36
D. Definisi Operasional.....	36
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Pengumpulan Data	38
H. Analisis Data	40
I. Penyajian Data	40
J. Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Gambaran Lokasi Penelitian	42
2. Gambaran Subyek Studi Kasus.....	42
3. Pemaparan Fokus Studi.....	43
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 DASS 42 (<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>).....	20
Tabel 2.2 SOP (Standar Operasional Prosedur) Permainan Congklak	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 4.1 Kategori Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi	43
Tabel 4.1 Kategori Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Kecemasan	18
------------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

WHO (*World Health Organization*)

DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*)

SOP (*Standar Operasional Prosedur*)

OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*)

SSRI (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitor*)

SNRI (*Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor*)

GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*)

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Informed Consent
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan
- Lampiran 3 Surat Balasan
- Lampiran 4 Surat Layak Etik
- Lampiran 5 Surat Keterangan Bebas Similarity
- Lampiran 6 Lembar Bimbingan
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 SOP Permainan Congklak
- Lampiran 9 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 (Gunawan, 2022). Sepanjang tahun 2021 berdasarkan data Kemenkes terdapat 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan. Terdapat kenaikan gangguan kecemasan sekitar 3,8 persen (Megasari Winahyu, 2022). 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 (Ermelinda, 2025). 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 (Putri et al., 2021). 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.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Permainan Tradisional Congklak Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Parah di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah perubahan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah sebelum dan setelah dilakukan penerapan permainan tradisional congklak di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah penerapan permainan tradisional congklak untuk menurunkan

tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah sebelum penerapan permainan tradisional congklak di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah setelah penerapan permainan tradisional congklak di SMK Islam Terpadu Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam ilmu keperawatan dan dapat melakukan penerapan permainan tradisional congklak untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan parah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai studi pembelajaran dan untuk memperluas cakrawala ilmiah siswa terkait dengan penggunaan permainan tradisional "Congklak" untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang menderita kecemasan parah.

- b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi dan sumber informasi mengenai penggunaan permainan tradisional "Congklak" untuk mengurangi gejala kecemasan pada remaja dengan gangguan kecemasan parah.

- c. Bagi Remaja

Memberikan pengetahuan tambahan dan informasi kesehatan tentang penggunaan permainan tradisional "Congklak" untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang menderita gangguan kecemasan parah.

d. Bagi Penulis

Memperluas pengetahuan dan pengalaman penulis mengenai penerapan permainan tradisional "Congklak" untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang menderita gangguan kecemasan parah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ananda, S. et al. (2025). *Media Berbasis Permainan Tradisional Inovatif Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa SMA*. Indonesian Journal Of Guidance And Counseling, 6(2), 1-10. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i2.5764>
- Aurelia, A. S. (2022). *Prediksi Dugaan Gejala Stres Berdasarkan Indonesia Sentiment Lexicon Menggunakan Multilayer Perceptron (Studi Kasus: Twitter)*. (Sarjana Skripsi, Universitas Multimedia Nusantara Juli 2021). <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/22440>
- Bawono, Y. (ed).(2023). *Perkembangan anak & remaja*. Sulawesi Barat : Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim (ed).
- Dewi, G. (2021). *View of Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja*. Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia6(10), 5006-5015 <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Ellenoor, T. et al. (ed).(2021). *Kajian Gangguan Psikologis (Psychological Disorders)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Freska Ns. Windy, M. K. (2023). *Animal-Assisted Therapy pada gangguan kecemasan anak*. Bantul : CV. Mitra Edukasi Negeri (ed).
- Gunarsa, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, I. (2022). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review*. Jurnal Kesehatan, 15(1), 11-23. <http://dx.doi.org/10.23917/jk.v15i1.15977>
- Intan, D. P. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja (Efitra Efi)*. Jambi : Penerbit Buku Sonpedia.
- Juan, F. W. P. (2021). *Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Pasien Pra Operasi Yang Mengalami Kecemasan Di Rsud Kabupaten Buleleng (Studi Kasus)*. (Sarjana Skripsi, ITEKES Juni, 2021).
- Kusumawati. et al. (2025). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Gowa : CV. Ruang Tentor (ed).
- Lestari, N. (2024). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya sebagai Media Edukasi E-Booklet*. (Sarjana Skripsi, Umsura Agustus, 2024). <https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/9444>
- Lubis, R. (2021). *Permainan Tradisional sebagai Pengembangan Kecerdasan Emosi Anak*. 4, 177–186. Jurnal Pendidikan Anak 4(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.14421/al-athfal.42-05>

- Megasari Winahyu, K. (2022). *Cyberbullying dan Kecemasan Remaja_ Sebuah Studi Deskriptif. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.6939>
- Mutianingsih. et al. (2025). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Jiwa Komprehensif: Pendekatan Berbasis Evidence-Based Practice. Jakarta Barat : Optimal Untuk Negri (ed).*
- Nisya, N. I. K. (2025). *Permainan Tradisional Congklak Dalam Membentuk Interaksi Sosial Anak Tunagrahita Ringan Di Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa BCD Yayasan Peduli Anak Cacat Kaliwates Jember. (Sarjana Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Juli, 2025).* <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/48675>
- 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.
- Nurwansyah, S. R. (2022). *Permainan Tradisional Nusantara. Ponorogo : Uwais Inspirasi Indonesia.*
- Putri, et al., (2021). *Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i2.502>
- 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>
- Rulino, L. (2026). *Ansietas [SDKI D.0080]*. Perawat.Org.<https://perawat.org/ansietas/>
- Seha, A. (2025). *Pengembangan Media Permainan Congklak Kesadaran Diri (Congdardir) Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa SMA.(Sarjana Skripsi unpkediri Agustus 2025).*<http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/18656>
- 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>
- Widiatmika, K. P. (2021). *Skrining DASS-42 dan Edukasi Pencegahan Terjadinya Gangguan Psikologis. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, 4(2), 80-88. <https://doi.org/10.59030/jpmbd.v4i2.94>
- 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>
- Zarkasih Putro, K. (2022). *View of Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32 <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>