

## Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Alpha Melalui Permainan Engklek

**Febe Andiyani Putri**

Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta

Email: [febe@sttekumene.ac.id](mailto:febe@sttekumene.ac.id)

**Refni Fajar Wati Zega**

Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta

Email: [refni@sttekumene.ac.id](mailto:refni@sttekumene.ac.id)

***Abstract.** The alpha generation already exists in the scope of life now and can be found throughout the world, the focus of discussion now is the concern for the mental well-being of the alpha generation who have been born and grown in the world of technological advances. This research was conducted to find solutions in improving the mental health of alpha generation children, namely the main focus on early childhood with the method of the traditional game engklek. Researchers used a descriptive qualitative method with a literature study approach, namely collecting data and information through books, the internet, and science journals. By playing traditional games, alpha generation early childhood children have other activities or activities that can be done besides playing gadgets, so that cricket games have a role in improving children's mental health and physical health. With the results of this study, it is hoped that schools and parents will pay more attention to children's mental health and provide other solutions to overcome alpha generation children who play gadgets more often, namely by reviving traditional games.*

**Keywords:** Mental Health, Alpha Generation, Engklek Game

**Abstrak.** Generasi alpha sudah ada diruang lingkup kehidupan sekarang dan dapat ditemui pada seluruh dunia, menjadi fokus pembahasan sekarang adalah kekhawatiran terhadap kesejahteraan mental generasi alpha yang sudah lahir dan tumbuh di dunia kemajuan teknologi. Penelitian ini dilakukan untuk menemukan solusi dalam meningkatkan kesehatan mental anak generasi alpha yaitu fokus utama terhadap anak-anak usia dini dengan metode permainan tradisional engklek. Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan yaitu mengumpulkan data dan informasi melalui buku, internet, dan jurnal ilmu pengetahuan. Dengan melakukan permainan tradisional maka anak-anak usia dini generasi alpha memiliki kegiatan atau aktivitas lain yang dapat dilakukan selain bermain gadget, sehingga permainan engklek memiliki peranan dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan kesehatan jasmani anak. Dengan hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dan orang tua lebih memperhatikan lagi kesehatan mental anak dan memberikan solusi lain untuk mengatasi anak generasi alpha yang lebih sering bermain gadget yaitu dengan menghidupkan lagi permainan tradisional.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Generasi Alpha, Permainan Engklek

### PENDAHULUAN

Generasi merupakan suatu istilah atau sebutan untuk kumpulan individu yang dilahirkan dalam periode yang spesifik. Label atau julukan dari beberapa kelompok generasi ini muncul karena adanya suatu kejadian besar di beberapa negara yang dihubungkan dengan pengelompokan tahun lahir warga negaranya. Dengan demikian maka label atau julukan kelompok generasi mulai digunakan juga oleh semua negara, termasuk di negara Indonesia.

Tidak menjadi perihal yang asing lagi bagi semua orang mengelompokkan setiap generasi dan memahami setiap karakteristik generasi tersebut. Sebagian besar individu dari kelompok generasi masing-masing memiliki perasaan tenggang rasa yang sama dengan antar individu lain dalam julukan generasi itu, dikarenakan mengalami peristiwa atau kejadian yang sama pada tahun-tahun kelahiran tersebut. Memang nyata adanya, di setiap negara memiliki peristiwa yang bermakna dalam keberlangsungan negaranya dan berikut juga diikuti dengan kelahiran individu-individu baru dalam negara tersebut.

Kelompok-kelompok generasi yang telah ditemui dan dikenali oleh semua orang antara lain generasi baby boomers, generasi X, generasi Y, generasi Z, generasi alpha, dan sebentar lagi akan memasuki generasi yang diberi nama dengan generasi beta. Pada kelompok-kelompok generasi itu memiliki pembatasan tahun lahir atau kelahiran dari masing-masing individu, misalnya generasi baby boomers adalah untuk individu yang lahir pada tahun 1946-1964, generasi X merupakan generasi individu yang terlahir pada tahun 1965-1980, generasi Y adalah generasi yang lahir pada tahun 1981-1996 dan generasi ini lebih dikenal dengan generasi milenial, generasi Z adalah individu yang terlahir pada tahun 1997-2012 (Rizal & Nugroho, 2021), generasi alpha merupakan generasi yang lahir pada tahun 2011-2024 (Hadi, 2019), dan generasi-generasi selanjutnya akan lahir pada tahun-tahun berikutnya serta akan memiliki label atau julukan kelompok generasi baru, seperti suatu prediksi yang mengatakan bahwa generasi selanjutnya setelah generasi alpha akan diberi nama dengan generasi beta. Pada tahun 2023 ini, adalah tahun dimana semua negara telah bertemu dan hidup berdampingan dengan generasi alpha yang dikelompokkan berdasarkan tahun lahir 2011-2024 yang berkisaran sudah berusia 11 atau 12 tahun untuk yang lahir pada tahun 2011. Kemungkinan besar generasi alpha ini sudah berada di usia jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD).

Generasi alpha masih menjadi perbincangan atau pembahasan pada masa ini, dengan dilakukan seminar-seminar terkait kiat-kiat untuk menghadapi generasi alpha baik dalam mendidik generasi alpha bagi orang tua atau pendidik dan metode mengajar yang tepat untuk generasi tersebut, serta lain sebagainya. Seperti yang telah disampaikan oleh Pinkan Margaretha seorang Psikolog di suatu seminar parenting yang dilakukan secara offline dan online melalui platform youtube, kesejahteraan mental generasi alpha menjadi isu yang sangat penting dibahas pada saat ini (Truth.id, 2022). Permasalahan kesejahteraan mental yang dimaksudkan disini adalah anak merasakan rasa cemas atau kecemasan karena otak mereka sudah dipenuhi dengan terlalu banyaknya informasi, anak-anak sudah diperhadapkan dengan

kenyataan hidup yang memberikan mereka banyak opsi atau pilihan dan itu akan membuat lelah. Bahkan dalam buku yang ditulis oleh Mark McCrindle dan Ashley Fell yang merupakan pakar penelitian sosial, buku dengan judul “Generation Alpha” disampaikan bahwa topik kesejahteraan untuk generasi alpha baik dalam kesehatan fisik dan mental sangat perlu dipertimbangkan (Hale, 2022, hlm. 242). Generasi alpha lahir dan hidup di zaman teknologi yang canggih sehingga ini memungkinkan adanya tantangan bagi orang tua dan pendidik dalam tumbuh pesatnya teknologi, kepuasan segera, ketergantungan pada perangkat elektronik, perkembangan sosial dan kognitif anak-anak yang berlangsung, gaya hidup yang semakin terpola, serta fenomena intimidasi dalam dunia maya terhadap tumbuh kembang anak (Hale, 2022, hlm. 242).

Dari jurnal yang ditulis oleh Ishak dan kawan-kawan yang telah mengutip tulisan dari Mc Crindle mengenai generasi alpha yang dikelompokkan berdasarkan tahun lahir 2011-2025, menyatakan bahwa generasi ini akan cenderung bergantung pada perangkat elektronik, memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial, kekurangan dalam aspek kreativitas, cenderung bersifat individualistik, menginginkan hasil instan, serta kurang menghargai proses. Bahkan, ketergantungan generasi Alpha pada perangkat elektronik atau gadget dapat membuat mereka merasa terasing dari lingkungan sosial (Fadlurrohman dkk., 2019, hlm. 180). Kemudian, ada juga tulisan artikel dari Faisal Anwar mengenai generasi alpha yang dikelompokkan berdasarkan tahun kelahiran 2010-2025, generasi ini lahir di tengah pesatnya kemajuan teknologi, di mana teknologi informasi telah mencapai tingkat kesempurnaan. Mereka erat terkait dengan perangkat elektronik atau gadget, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti gaya hidup, pola berpikir, metode belajar, dan bahkan kesejahteraan mental atau kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat, yang tidak selalu diimbangi dengan kemampuan yang memadai dalam penggunaan teknologi dengan benar (Anwar, 2022, hlm. 68–69). Inilah yang menjadi isu terkini atau permasalahan yang sedang banyak dibahas mengenai generasi alpha yaitu kesejahteraan mental atau kesehatan mental dari anak-anak generasi alpha. Hal yang sangat serius untuk dibahas bersama-sama dan ditemukan suatu solusi yang tepat untuk membantu menghilangkan kekhawatiran orang tua dan membantu orang tua untuk bertindak jauh lebih tepat lagi dalam mendidik anak generasi alpha.

Ada beberapa artikel berita di internet mengenai generasi alpha memiliki metode atau caranya sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Generasi alpha mengatasi

kesehatan mental mereka dengan bermain game online atau melalui gadget. Dengan mereka bermain game, mereka mampu mengatasi rasa cemas dan stres mereka. Berdasarkan hasil penelitian terbaru tentang wawasan digital bagi generasi muda yang dilakukan oleh TotallyAwesome, terungkap bahwa permainan (game) merupakan saluran utama yang digunakan oleh remaja. Data menunjukkan bahwa sebanyak 59% generasi alpha di Indonesia mengakui bahwa bermain game memberikan kenyamanan saat mereka merasa cemas atau stres. Dalam hal membangun hubungan sosial dan mengekspresikan diri, generasi muda semakin melihat permainan sebagai lingkungan utama untuk berinteraksi satu sama lain. Permainan bukan hanya dianggap sebagai bentuk hiburan semata, tetapi juga telah menjadi wadah baru bagi mereka dalam berinteraksi sosial (Mamduh, 2023).

Di dalam artikel berita liputan6 juga mengutip hasil penelitian yang sama dan menyampaikan bahwa generasi alpha memanfaatkan permainan game online di berbagai macam perangkat elektronik untuk mengatasi masalah perasaan cemas dan stres mereka, bahkan penelitian itu juga membahas isu tentang dampak permainan game online terhadap kesejahteraan mental, namun hasil penelitian tersebut menyampaikan permainan game online telah menjadi sarana membangun hubungan sosial, sekarang orang tua dituntut untuk lebih terampil lagi dalam teknologi, dan berita terbesarnya adalah Asia Pasifik telah menjadi pasar game terbesar untuk saat ini (Prasasti, 2023). Memang sudah tidak dipungkiri ataupun ditolak lagi keberadaan teknologi yang semakin maju ini, membuat semua orang mau ataupun tidak mau harus sudah siap dan mampu menerima kehadiran teknologi terlebih lagi gadget dan game onlinenya. Sebagai orang tua dan pendidik tidak etis lagi bila hanya sekedar melarang anak untuk tidak bermain gadget atau game online di masa pertumbuhan mereka sekarang dengan lingkungan dan gaya hidup baru mereka di zaman ini. Memantau penggunaan gadget mereka masih tetap harus dilakukan, namun tidak hanya dengan memberikan larangan untuk tidak bermain game online bahkan melarangnya dengan menggunakan kekerasan itu sudah tidak akan berdampak apapun bagi mereka. Namun, peneliti sekarang menyampaikan suatu asumsi terbaru untuk meningkatkan kesehatan mental generasi alpha yaitu melalui permainan tradisional. Disela-sela kepenatan anak bermain gadget, orang tua atau pendidik dapat mengajak anak untuk melakukan permainan-permainan tradisional yang dapat membantu anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik atau bergerak.

Peneliti sekarang lebih fokus kepada generasi alpha yang berusia 0-6 tahun yaitu usia jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang sangat tepat untuk diterapkan asumsi solusi tersebut. Sejak sedari dini, generasi alpha ini pasti sudah menggunakan gadget dan game online, maka untuk itu mereka perlu diajarkan permainan tradisional yang membantu mereka untuk memiliki aktivitas fisik, misalnya permainan engklek. Mungkin mereka belum mengenal atau tahu banyak tentang permainan-permainan tradisional yang pernah orang tua atau kakek nenek mereka lakukan dahulu. Dengan demikian, sebagai pendidik PAUD perlu memperkenalkan permainan tradisional ini. Permainan engklek adalah salah satu asumsi solusi dari peneliti untuk meningkatkan kesehatan mental anak PAUD generasi alpha yang sudah kecanduan dan enggan berpisah dengan gadgetnya. Permainan ini sangat seru dan mampu membangun hubungan interaksi anak dengan teman-teman serta lingkungannya. Maka, manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah anak dapat mengenal permainan tradisional dan anak dapat melakukan aktivitas fisik lain sebagai pengganti permainan game online di gadget.

## **METODE**

Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan yaitu mengumpulkan data dan informasi melalui buku, internet, dan jurnal ilmu pengetahuan (Denzin & Lincoln, 2017). Ditulis dengan menggunakan metode kualitatif yaitu mengumpulkan referensi melalui buku dan artikel jurnal penelitian dari berbagai pihak yang telah dipublikasikan dalam media informasi dan berita-berita terkini yang ada pada situs web internet. Bahan referensi yang digunakan telah disesuaikan dengan topik pembahasan. Artikel jurnal ini juga menggunakan beberapa buku edukasi yang sesuai dengan pembahasan dalam permasalahan ini. Dengan diusahakan menggunakan jurnal yang masih dalam tahun terbit terbaru yaitu berkisaran lima tahun terakhir. Maka dalam artikel ini, penulis ingin membahas tentang meningkatkan kesehatan mental generasi alpha melalui permainan engklek dan jurnal ini akan memberikan asumsi solusi yang tepat menurut penelitian dari penulis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merujuk pada keadaan seseorang yang memfasilitasi pertumbuhan semua aspek perkembangan, termasuk aspek fisik, intelektual, dan emosional, secara optimal dan sejalan dengan perkembangan individu lainnya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019, hlm. 11). World Health Organization (WHO) mengartikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan seseorang yang memiliki kesadaran akan potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan efektif, serta berkontribusi positif pada komunitasnya (Fakhriyani, 2019, hlm. 11). Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat yaitu diantaranya terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, dan mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat di seluruh dunia, menjadi fokus utama dalam survei Ipsos Global yang diberi judul Health Service Monitor 2023. Menurut temuan survei tersebut, kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang paling mencemaskan bagi banyak individu di berbagai belahan dunia (Muhamad, 2023). Perlu diketahui bahwa masalah kesehatan mental ini tidak hanya dialami paling banyak oleh remaja dan orang dewasa, tapi anak-anak juga bisa mengalami masalah ini maka kesehatan mental juga sangat perlu diperhatikan dan harus menjadi fokus utama bagi semua orang terlebih bagi orang tua anak (Nurmayani, 2023). Padahal kita ketahui bahwa anak-anak adalah generasi penerus bangsa, bagaimana jika anak-anak dari dini saja sudah mengalami masalah kesehatan mental dan itu akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka menuju tahap kehidupan selanjutnya yaitu masa remaja. Maka sangat perlu dilakukan identifikasi sejak dini mengenai masalah kesehatan mental pada anak.

### **Generasi Alpha**

Generasi Alpha merujuk pada individu yang lahir setelah tahun 2010, melanjutkan perkembangan dari generasi Z yang dikenal sebagai Generasi Alpha (Gen A). Mereka merupakan kelompok yang paling intens menggunakan internet dalam sejarah. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa Generasi Alpha cenderung lebih mandiri, kurang aktif bersosialisasi, kurang kreatif, dan sangat bergantung pada perangkat elektronik mereka. Lebih

lanjut, penggunaan teknologi secara berkelanjutan dapat menyebabkan isolasi sosial pada anak-anak (Saman & Hidayati, 2023, hlm. 985). Ada pula yang menyatakan bahwa generasi alpha merujuk pada kelompok individu yang dilahirkan antara tahun 2010 dan 2025, dan mereka menjadi generasi pertama yang mengalami masa pertumbuhan dalam era teknologi modern (Ulfa dkk., 2023, hlm. 1558). Generasi Alpha, yang juga dikenal sebagai generasi yang dibesarkan dalam lingkungan yang multikultural, inklusif, dan beragam, menghadapi tantangan seperti adiksi teknologi, kesulitan berinteraksi sosial, dan kurangnya waktu untuk bermain dan terlibat dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pendidikan yang seimbang, mencakup aspek teknologi dan dimensi sosial, kreatif, serta fisik yang krusial bagi perkembangan mereka. Generasi ini cenderung memiliki pemikiran praktis, kurang menitikberatkan pada nilai-nilai, dan dianggap lebih egois dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Ulfa dkk., 2023, hlm. 1560). Generasi alpha memiliki beberapa ciri yang menjadi khas kelompok mereka yaitu di antaranya adalah digital natives, multitasking, beragam, fleksibel, berwawasan luas, berfokus pada nilai, berorientasi pada keluarga, suka mengatur atau memerintah, individualitas, dan hidup di era dominasi media sosial.

Anak-anak yang terlahir pada era teknologi yang sangat modern ini sebagian besar tidak tahu atau bahkan tidak mengenal sama sekali tentang permainan tradisional yang pernah orang tua mereka mainkan di masa kecilnya. Anak-anak lebih tertarik dengan permainan game online di gadget atau smartphone mereka, karena permainan itu lebih mudah dimainkan dimana saja. Dalam permainan tradisional, anak-anak memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan kreativitas mereka dan memahami berbagai budaya dari daerah-daerah tertentu. Seiring dengan kemajuan zaman, permainan tradisional semakin jarang dimainkan oleh anak-anak, terutama karena perkembangan teknologi yang tidak dapat dihindari di kalangan mereka. Fenomena ini menyebabkan kurangnya pengetahuan anak-anak tentang keragaman permainan tradisional. Faktor lain yang berperan adalah kurangnya ruang bermain anak, yang menjadi hambatan bagi anak-anak untuk terlibat dalam permainan tradisional. Selain itu, kemajuan teknologi juga berkontribusi pada kurangnya kesadaran anak-anak terhadap permainan tradisional. Penting untuk dicatat bahwa penggunaan gadget pada anak-anak di bawah umur dapat berdampak negatif, termasuk kerusakan mata akibat paparan radiasi yang berlebihan. Kecanduan bermain gadget dapat menyebabkan dampak serius seperti risiko kanker otak dan kerusakan saraf mata, sehingga memberikan efek yang merugikan bagi kesehatan anak (Syarifah, 2022).

Salah satu cara menanggulangi masalah kecanduan gadget pada anak adalah dengan metode permainan tradisional. Upaya untuk mengurangi dampak buruk penggunaan gadget pada anak-anak semakin diperkuat dengan menghidupkan kembali permainan tradisional. Seperti halnya program yang telah dilakukan oleh Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Lampung yang berinisiatif untuk memperkenalkan permainan tradisional kepada anak-anak Generasi Alpha, yaitu mereka yang lahir antara tahun 2010-2025, dengan tujuan mencegah ketergantungan mereka pada gadget (Jaya, 2020). Permainan tradisional memiliki banyak manfaat baik untuk fisik anak bahkan mental atau psikologis anak-anak generasi Alpha.

### **Permainan Engklek**

Permainan tradisional membawa nilai-nilai budaya yang signifikan bagi anak-anak, berfungsi sebagai cara untuk berfantasi, berkreasi, berolahraga, dan sekaligus melatih keterampilan sosial, kesopanan, serta ketangkasan. Manfaat bermain permainan tradisional untuk anak-anak mencakup kebahagiaan, terjalinnya persahabatan, memberikan kesempatan untuk aktivitas fisik, dan pembelajaran keterampilan baru. Selain memberikan kontribusi positif untuk kesehatan, kebugaran, dan perkembangan anak, permainan tradisional juga mengandung nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerjasama, sportivitas, gotong royong, tanggung jawab, disiplin, dan banyak lagi. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi dasar untuk membentuk karakter anak (Zuliyanti & Galuh A, 2021, hlm. 16). Jenis-jenis permainan tradisional sangat bervariasi sesuai dengan daerah, suku dan budaya, sehingga dapat dikategorikan dalam beberapa kategori yaitu permainan fisik, lagu anak-anak, teka-teki, bermain dengan benda-benda, dan bermain peran (Purwaningsih, 2006, hlm. 43).

Salah satu permainan tradisional yang dapat diterapkan kepada anak-anak yaitu generasi alpha adalah permainan engklek. Permainan tradisional yang lebih mengutamakan kepada kekuatan kaki. Permainan engklek ini berasal dari Belanda dengan nama permainan 'Zondag Maandag' dan filosofi di balik permainan engklek adalah bahwa manusia perlu melibatkan usaha dalam membangun tempat tinggalnya, menjelaskan bahwa proses pembangunan rumah memerlukan upaya. Selain itu, permainan ini juga dapat diartikan sebagai representasi dari perjalanan panjang dan perjuangan untuk mencapai kekuasaan. Dalam permainan ini, memiliki rumah atau kotak permainan berarti memiliki kekuasaan atas kotak tersebut, dan pemain lain dilarang untuk melakukan engklek atau menginjak kotak milik pemain yang memiliki kekuasaan tersebut.

Bermain permainan engklek memiliki beberapa manfaat yang bermanfaat, di antaranya: (1) Peningkatan kesehatan anak: Melalui permainan ini, anak dapat meningkatkan kelincahan gerakannya, yang secara positif berdampak pada kesehatan mereka. (2) Meningkatkan hubungan dengan teman sebaya: Permainan ini memungkinkan anak untuk lebih mudah bersosialisasi dan beradaptasi di lingkungan sekitar, memperkuat hubungan dengan teman sebayanya. (3) Peningkatan perkembangan kognitif anak: Melalui permainan engklek, anak diberikan kesempatan untuk berpikir strategis dalam usaha memperoleh petak, yang merangsang perkembangan kognitif dan meningkatkan kecerdasan berpikir mereka. (4) Peningkatan rasa percaya diri anak: Bermain membantu anak berinteraksi dengan teman sebayanya, membangun keberanian dan kepercayaan diri. Dalam menerima penerimaan dari teman-teman sebayanya, anak menjadi lebih percaya diri, dan rasa percaya diri ini dapat terus berkembang hingga masa dewasa.

### **Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Alpha**

Kesehatan mental dapat ditingkatkan sehingga semua individu juga dapat belajar menanggulangi masalah yang mungkin muncul dari gangguan kesehatan mental. Perkembangan cepat dalam adopsi teknologi dan aktifnya penggunaan media sosial dapat menimbulkan tekanan sosial, perbandingan diri, serta masalah kesehatan mental. Penting untuk mengembangkan keterampilan penggunaan teknologi yang bijak dan menyadari dampaknya guna menjaga keseimbangan. Sehingga terdapat beberapa cara untuk melatih kesehatan mental anak yaitu: 1) mindfulness dan meditasi, 2) olahraga dan kesehatan fisik, 3) memiliki jaringan sosial yang kuat, 4) pengembangan keterampilan pribadi, 5) pendidikan kesehatan mental, 6) persetujuan terhadap kegagalan, dan 7) pendekatan hidup seimbang (Widiyarti, 2023).

Permainan tradisional juga bisa dijadikan salah satu solusi untuk meningkatkan kesehatan mental generasi alpha (Admin, 2018). Dari permainan tradisional anak dapat bermain di luar ruangan sehingga anak dapat mengurangi waktunya dalam bermain gadget. Mungkin anak generasi alpha akan sulit untuk dilepaskan dari game online di gadget, tapi kebiasaan ini dapat ditanggulangi dengan bermain di luar ruangan bersama teman-teman sebaya atau dengan keluarga. Permainan yang memiliki banyak manfaat dan telah ada sejak dulu di Indonesia ini adalah permainan-permainan tradisional dari setiap daerah. Maka, permainan tradisional ini perlu dipertimbangkan lagi untuk dijadikan salah satu solusi atau usaha preventif bagi anak-anak yang sudah kecanduan gadget.

## **Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Permainan Engklek**

Menurut peneliti, permainan tradisional engklek memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan mental anak, yaitu dengan anak bisa bermain di luar ruangan bersama dengan teman-teman dan keluarganya menjadikan anak jauh lebih bahagia atau senang jika bisa bermain bersama-sama orang-orang yang nyata ada di sekitar anak. Fokus anak juga dapat dialihkan kepada permainan tradisional yang jauh lebih baik untuk meningkatkan kesehatan fisik anak. Dari fisik yang sehat maka mental juga akan makin sehat, itulah manfaat dari permainan engklek dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Manfaat lain dari permainan engklek yaitu diantaranya adalah mendukung perkembangan kognitif, mengasah kemampuan motorik, meningkatkan koordinasi tangan dan mata, meningkatkan koordinasi bilateral, membantu anak mengenal matematika, dan mengasah keterampilan sosial (Utari, 2022). Namun lebih tepatnya semua permainan tradisional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak generasi alpha yang sudah kecanduan gadget atau game online. Mengalihkan waktu anak untuk melakukan kegiatan tanpa gadget sangat membantu anak untuk lebih hidup di dunia nyatanya sehingga anak juga dapat terhindar dari sakit yang tidak diharapkan di masa pertumbuhan dan perkembangannya.

## **SIMPULAN**

Generasi Alpha, yang terdiri dari anak-anak yang lahir antara 2010 hingga 2025, dapat meningkatkan kesehatan mental mereka melalui berbagai aktivitas, termasuk permainan tradisional seperti engklek. Berdasarkan penelitian, berikut adalah kesimpulan tentang bagaimana permainan engklek dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan generasi alpha antara lain stimulasi kognitif, interaksi sosial, pengurangan stress, dan peningkatan kreativitas. Dengan demikian, permainan engklek dapat menjadi salah satu cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental generasi Alpha. Saat mental anak sehat maka harapan untuk kemampuan kognitif anak juga akan jauh lebih baik dan meningkat. Maka, sebagai pihak yang terdekat dengan lingkungan atau kehidupan anak yaitu fokus penelitian sekarang adalah lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) akan lebih baik jika mampu memberikan kegiatan bermain permainan tradisional, sehingga selain anak mengenal permainan tersebut, anak juga dapat melepaskan penatnya dari bermain teknologi. Penulis menyadari bahwa masih memiliki banyak keterbatasan dalam penelitian, sehingga penulis merekomendasikan untuk peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut lagi terkait pembahasan ini

akan sangat membantu untuk pihak-pihak terkait melakukan inovasi dalam proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F. (2022). Generasi Alpha: Tantangan dan Kesiapan Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapinya. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.16093>[https://lib.unnes.ac.id/48864/1/BUKU%20ZULIYANTI\\_%202021\\_Cetak.pdf](https://lib.unnes.ac.id/48864/1/BUKU%20ZULIYANTI_%202021_Cetak.pdf)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Fadlurrohim, I., Husein, A., Yulia, L., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). MEMAHAMI PERKEMBANGAN ANAK GENERASI ALFA DI ERA INDUSTRI 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i2.26235>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing. [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060\\_Kesehatan\\_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf)
- Hadi, Z. (2019, Maret 31). *Asal Mula Nama 5 Generasi di Zaman Now*. kumparan. <https://kumparan.com/zufri-hadi/asal-mula-nama-5-generasi-di-zaman-now-1554033262838252950>
- Hale, M. (2022). Generation Alpha. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2), 240–245. <https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.126>
- Mamduh, M. (2023, Agustus 16). *Generasi Alpha dan Z Indonesia Main Game untuk Atasi Cemas dan Stres*. medcom.id. <https://www.medcom.id/teknologi/news-teknologi/8N0x5n5N-generasi-alpha-dan-z-indonesia-main-game-untuk-atasi-cemas-dan-stres>
- Muhamad, N. (2023, Oktober). *Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
- Nurmayani, S. P. (2023, September 23). *16 Jenis Gangguan Psikologis dan Masalah Kesehatan Mental Pada Anak*. klik dokter. <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/gangguan-psikologis-masalah-kesehatan-mental-pada-anak>
- Prasasti, G. D. (2023, Agustus 16). *Studi: Banyak Gen Z dan Generasi Alpha Atasi Stres dengan Bermain Game*. liputan6.com. <https://www.liputan6.com/tekno/read/5371868/studi-banyak-gen-z-dan-generasi-alpha-atasi-stres-dengan-bermain-game>
- Purwaningsih, E. (2006). Permainan Tradisional Anak: Salah Satu Khasanah Budaya Yang Perlu Dilestarikan. *Jantra*, 1(1), 40–46.
- Rizal, J. G., & Nugroho, R. S. (2021, Desember 26). *Mengenal Apa Itu Generasi Baby Boomers, X, Y, Z, Millenials, dan Alpha*. KOMPAS.com. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/12/26/170000565/mengenal-apa-itu-generasi-baby-boomers-x-y-z-millenials-dan-alpha>
- Saman, A. M., & Hidayati, D. (2023). Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. *Jurnal Basicedu*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4557>
- Syarifah, T. (2022, Desember). *Berkurangnya Minat Anak Bermain Tradisional*. kumparan. <https://kumparan.com/thaghrina-syarifah/berkurangnya-minat-anak-bermain->

tradisional-1zOOCdh2oTB

- Truth.id (Direktur). (2022, Desember 17). *PARENTING SEMINAR 101 | MENDIDIK GENERASI ALPHA* | Pdt. Dr. Erastus Sabdono & Pinkan Margaretha M.Psi. <https://www.youtube.com/watch?v=yIldoquz5EE>
- Ulfa, Z., Izwana, R., Deinsyah, P., & Handayani, S. (2023). Modernisasi Teknologi Terhadap Perkembangan Ekonomi Generasi Alpha. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(6), 1558–1566. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i6.377>
- Utari, R. (2022, Juni 16). *6 Manfaat Permainan Tradisional Engklek untuk Anak*. SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-permainan-tradisional-engklek-untuk-anak>
- Zuliyanti, & Galuh A, S. A. (2021). *Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (1 ed.). LPPM UNNES. [https://lib.unnes.ac.id/48864/1/BUKU%20ZULIYANTI\\_%202021\\_Cetak.pdf](https://lib.unnes.ac.id/48864/1/BUKU%20ZULIYANTI_%202021_Cetak.pdf)