

Rani Darojah, S.Pd., M.Pd
Urip Tri Wijayanti, S.Sos., MPA
Dr. Faoyan Agus Furryanto, S.Pd.Ing., M.Pd
Cicilia Clara Devi Anggraini, S.Pd., M.Pd

MANFAAT LINGKUNGAN HUTAN

dalam Mengurangi Kebiasaan
Bermain Gawai pada Anak





Manfaat Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Bermain Gawai pada Anak

Penulis:

Rani Darojah, S.Pd., M.Pd

Urip Tri Wijayanti, S.Sos., MPA

Dr. Faoyan Agus Furyanto, S.Pd.Ing., M.Pd

Cicilia Clara Devi Anggraini, S.Pd., M.Pd



BRAVO PRESS

CV BRAVO PRESS INDONESIA

**Manfaat Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan
Bermain Gawai pada Anak**

Penulis :

Rani Darojah, S.Pd., M.Pd

Urip Tri Wijayanti, S.Sos., MPA

Dr. Faoyan Agus Furyanto, S.Pd.Ing., M.Pd

Cicilia Clara Devi Anggraini, S.Pd., M.Pd

ISBN : 978-634-7414-94-6

Editor : Weni Yuliani, S.Si., M.M., C.Ed

Penyunting : Tasya Putri Herman, S.T

Desain Sampul dan Tata Letak : Septia Fakhira Risti, S.Ds

Penerbit : CV BRAVO PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 022/RAU/2024

Redaksi :

Perumahan Indah Harisanda blok f6 Jalan saudara RT 03/RW 06

Kel/Desa Tuah Madani, Kec. Tuah Madani, Kota Pekanbaru, Riau

Website : www.bravopress.id

Email : bravopressindonesia@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka penulisan buku dengan judul “Manfaat Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Bermain Gawai pada Anak” dapat diselesaikan. Buku ini berisikan bahasan tentang pentingnya peran lingkungan alam, khususnya hutan, dalam menyeimbangkan kehidupan anak-anak di era digital. Gawai tidak bisa dilepaskan dari keseharian generasi saat ini, namun pemanfaatannya perlu diarahkan agar tidak menimbulkan dampak negatif.

Melalui pembahasan dalam buku ini, penulis berusaha menghadirkan pandangan yang lebih seimbang antara manfaat teknologi dengan kebutuhan anak untuk tetap dekat dengan alam. Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Purwokerto, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 KETERHUBUNGAN ANAK DENGAN ALAM DALAM MENGHADAPI TANTANGAN DIGITAL.....	9
A. Hubungan Anak dengan Lingkungan Alam	9
B. Kecanduan Gawai pada Anak.....	11
C. Terapi Digital Melalui Lingkungan Hutan.....	15
BAB 3 FAKTOR PENGHAMBAT EFEKTIVITAS INTERVENSI LINGKUNGAN HUTAN	19
A. Akses terhadap Hutan	20
B. Waktu yang Terbatas	21
C. Kurangnya Kesadaran Pentingnya Hutan	22
BAB 4 FAKTOR PENDUKUNG EFEKTIVITAS INTERVENSI LINGKUNGAN HUTAN	25
A. Program Edukasi.....	25
B. Keberadaan Infrastruktur yang Memadai	27
C. Kesadaran dan Partisipasi Masyarakat.....	28
D. Kemitraan Antara Berbagai Pihak.....	29
E. Penguatan Regulasi dan Kebijakan	31

F. Kearifan Lokal	32
BAB 5 TEORI EKOLOGI PERKEMBANGAN	35
A. Mikrosistem.....	36
B. Mesosistem	37
C. Ekosistem	38
D. Makrosistem	38
E. Kronosistem.....	39
BAB 6 DAMPAK LINGKUNGAN HUTAN TERHADAP POLA PENGGUNAAN GAWAI PADA ANAK (STUDI KASUS DI SD NEGERI 3 CIKAKAK)	41
A. Pengaruh Lingkungan Hutan Terhadap Kebiasaan Penggunaan Gawai Pada Anak SD.....	42
B. Tantangan Lingkungan Hutan sebagai Alternatif dari Penggunaan Gawai	52
C. Faktor yang Mendorong Peran Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Anak SD Menggunakan Gawai	54
D. Faktor yang Menghambat Peran Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Anak SD Menggunakan Gawai	63
BAB 7 PENUTUP.....	67
DAFTAR PUSTAKA	70
BIODATA PENULIS	79

BAB 1

PENDAHULUAN

Anak-anak masa kini tumbuh dalam lingkungan yang akrab dengan teknologi digital. Gawai seperti *smartphone*, tablet, atau perangkat elektronik lain seolah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian mereka. Bahkan, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2022 sebanyak 12,43% anak berusia 5-12 tahun sudah terbiasa mengakses internet. Angka ini menunjukkan bahwa kelompok usia sekolah dasar telah mengenal dunia digital sejak dini, hingga membuat jenjang pendidikan tersebut menempati posisi kedua dalam hal intensitas penggunaan internet (Statistik, 2022).

Fenomena ini semakin jelas terlihat ketika Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa lebih dari 71,3% anak usia sekolah telah memiliki gawai pribadi. Tidak hanya itu, sebagian besar dari mereka menggunakannya dalam jangka waktu yang cukup lama setiap hari (KPAI, 2020). Yang lebih memprihatinkan,

sekitar 79% anak diberi keleluasaan untuk menggunakan gawai tidak hanya untuk kepentingan belajar, tetapi juga untuk berbagai aktivitas lain yang kurang terkontrol. Situasi ini memperlihatkan bahwa gawai memiliki dua sisi yang kontras: di satu sisi dapat menunjang proses belajar dan memberikan akses informasi yang luas, tetapi di sisi lain berpotensi menghadirkan masalah baru bila penggunaannya tidak diarahkan dengan baik.

Bagi orang tua, guru, maupun masyarakat luas, kondisi tersebut tentu menjadi perhatian penting. Kehidupan digital memang membuka banyak peluang, namun juga menghadirkan tantangan besar dalam mendidik generasi muda. Anak-anak perlu dibimbing agar dapat memanfaatkan teknologi secara bijak, sehingga gawai tidak sekadar menjadi sarana hiburan, melainkan juga menjadi pintu menuju perkembangan pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat bagi masa depan mereka.

Penggunaan gawai sebenarnya dapat membawa banyak manfaat bagi anak-anak, asalkan diarahkan dan digunakan secara bijak. Sejumlah ahli menyebutkan bahwa teknologi ini mampu mendukung perkembangan psikososial anak (Pradona & Qarni, 2023). Melalui aplikasi kreatif seperti mewarnai

digital, permainan edukatif, hingga video interaktif, anak-anak terdorong untuk menumbuhkan imajinasi dan memunculkan ide-ide baru. Aktivitas sederhana itu ternyata berdampak nyata, misalnya membuat mereka lebih kreatif, lebih peka terhadap ritme gerak motorik, serta menunjukkan keseimbangan gerak yang semakin baik (Darpi et al., 2024).

Selain sisi kreatif, gawai juga berperan dalam membantu anak mengenal huruf, memperkaya kemampuan berbahasa, dan mengembangkan keterampilan bersosialisasi. Dalam dunia pendidikan, perangkat digital ini telah digunakan sebagai media pembelajaran yang menyenangkan. Suara, warna, dan gambar yang ditampilkan melalui layar menjadikan pelajaran seperti membaca, menulis, atau berhitung lebih mudah dipahami. Anak-anak pun lebih termotivasi untuk belajar karena prosesnya terasa interaktif dan menarik (Suzana et al., 2020).

Bukan hanya itu, permainan edukatif di gawai dapat melatih anak berpikir strategis, beradaptasi dengan situasi yang baru, sekaligus mengasah kemampuan memecahkan masalah. Kemampuan tersebut sangat penting bagi perkembangan kognitif anak, karena menyiapkan mereka

untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Elza Fitriani & Yaswinda, 2020).

Lebih luas lagi, kehadiran gawai dalam dunia pendidikan membuat proses belajar menjadi lebih fleksibel. Anak-anak bisa mengakses berbagai sumber belajar digital seperti video pembelajaran, kuis interaktif, maupun materi tambahan yang sesuai dengan minat dan kebutuhannya. Kondisi ini membuka peluang bagi mereka untuk belajar secara mandiri sekaligus kreatif, tanpa harus selalu bergantung pada pola belajar yang kaku (Suzana et al., 2020).

Dengan pendampingan orang tua maupun guru, gawai dapat menjadi sarana yang sangat berharga. Teknologi ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga mendorong perkembangan psikologis, sosial, dan akademis anak secara seimbang. Oleh karena itu, peran pendampingan menjadi kunci agar gawai tidak sekadar menjadi hiburan, melainkan benar-benar menjadi jembatan menuju masa depan yang lebih cerah.

Penggunaan gawai yang tidak terkendali membawa sejumlah konsekuensi yang cukup serius bagi anak-anak. Dampak tersebut dapat terlihat pada kehidupan sosial,

pencapaian akademik, kesehatan fisik, hingga kondisi psikologis mereka. Anak-anak yang terlalu sering menghabiskan waktu dengan gawai cenderung mengurangi interaksi tatap muka dengan orang lain. Mereka lebih sibuk menyelami dunia digital, sehingga kurang memperhatikan lingkungan sekitar maupun teman sebayanya. Keadaan seperti ini dapat menghambat pertumbuhan rasa empati terhadap sesama (Saniyyah et al., 2021; Syifa et al., 2019).

Perhatian yang lebih terpusat pada hiburan digital juga menurunkan semangat belajar. Anak-anak sering kali lebih tertarik pada tayangan atau permainan interaktif daripada mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, konsentrasi mudah terganggu dan motivasi belajar melemah, yang pada akhirnya berpengaruh pada rendahnya capaian akademik (Tambunan & Sinaga, 2022). Selain aspek pendidikan, kesehatan tubuh pun terancam. Menatap layar terlalu lama dapat menimbulkan *digital eye strain* atau kelelahan mata, gangguan pola tidur, hingga keluhan postur tubuh. Kurangnya aktivitas fisik turut meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak (Pertwi et al., 2018).

Dari sisi psikologis, kebiasaan menggunakan gawai tanpa batas sering menumbuhkan rasa ketergantungan. Anak-anak

mudah merasa cemas atau gelisah ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Pada beberapa kasus, hal ini dapat menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan, seperti tantrum atau bahkan perilaku agresif ketika keinginan mereka untuk menggunakan gawai tidak dipenuhi (Trisno Putri et al., 2023). Situasi tersebut menunjukkan bahwa dampak gawai tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan anak dalam jangka panjang, baik secara fisik maupun mental.

Lingkungan tempat anak-anak tumbuh memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan mereka menggunakan gawai. Faktor seperti kemudahan akses teknologi, kebiasaan sosial di sekitar, serta peran orang tua dalam mengawasi anak sangat menentukan intensitas penggunaan perangkat digital. Anak-anak yang terbiasa menghabiskan waktu di ruang terbuka cenderung lebih sedikit bergantung pada gawai, karena aktivitas luar ruangan memberi mereka hiburan dan tantangan yang berbeda dari sekadar menatap layar. Sebuah kajian di Jepang menunjukkan bahwa waktu bermain di luar rumah berhubungan erat dengan durasi anak menatap layar gawai (Wang et al., 2021).

Hutan sebagai bagian dari lingkungan hidup anak dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari perangkat digital. Aktivitas di alam, terutama di kawasan hutan, tidak hanya memberikan pengalaman baru tetapi juga terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Penelitian di Korea Selatan dan Polandia menunjukkan bahwa kegiatan di hutan dapat menjadi bentuk terapi alami untuk membantu mengurangi tekanan psikologis (Yeon et al., 2021). Bahkan, berjalan santai di hutan mampu menurunkan stres dan memperbaiki suasana hati (He et al., 2024; Yeon et al., 2021). Temuan tersebut menguatkan pandangan bahwa hutan memiliki peran penting sebagai ruang pemulihan yang mendukung kesejahteraan, sekaligus menawarkan alternatif sehat dari ketergantungan terhadap teknologi digital.

Potensi ini semakin relevan ketika melihat kondisi wilayah Banyumas. Berdasarkan data BPS tahun 2022, Banyumas memiliki kawasan hutan seluas 25.918,36 hektar, dengan sekitar 173,78 hektar di antaranya difungsikan sebagai hutan wisata. Keberadaan hutan wisata memberikan peluang bagi anak-anak sekolah dasar untuk terlibat dalam kegiatan rekreasi dan edukasi yang sarat manfaat. Lingkungan alami ini bisa menjadi wadah bagi mereka untuk lebih aktif bergerak,

berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengembangkan rasa ingin tahu terhadap alam. Dengan begitu, hutan bukan hanya menjadi sumber daya ekologis, tetapi juga sarana untuk mengurangi ketergantungan pada gawai serta memperkaya pengalaman hidup anak-anak.

BAB 2

KETERHUBUNGAN ANAK DENGAN ALAM DALAM MENGHADAPI TANTANGAN DIGITAL

A. Hubungan Anak dengan Lingkungan Alam

Lingkungan alam memiliki peranan penting terhadap perilaku manusia, termasuk anak-anak yang tumbuh dan hidup di sekitarnya. Keberadaan hutan, pepohonan, atau ruang hijau lainnya bukan hanya memberi manfaat estetika, tetapi juga berdampak besar terhadap perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Seperti yang disampaikan Louv (2005) dalam bukunya *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, waktu yang dihabiskan di alam bukanlah sekadar kegiatan rekreasi, melainkan sebuah bentuk investasi penting bagi kesehatan anak, bahkan juga bagi orang dewasa. Ia menekankan bahwa pengalaman langsung di alam dapat meningkatkan konsentrasi, membantu meredakan gejala gangguan pemusatan perhatian, serta memperbaiki kesehatan

jasmani dan keseimbangan emosi. Dengan kata lain, interaksi anak dengan alam berpotensi menjadi penopang utama dalam menjaga ketenangan jiwa sekaligus mengurangi tekanan yang timbul akibat rutinitas sehari-hari, termasuk ketergantungan pada perangkat teknologi.

Manfaat tersebut juga terlihat dari kebiasaan anak-anak ketika mereka berinteraksi dengan ruang terbuka. Mengunjungi hutan, misalnya, memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan berjalan-jalan di taman kota. Anak-anak yang menghabiskan waktu lebih lama di alam terbuka cenderung mengurangi penggunaan gawai secara signifikan. Bahkan, kecenderungan untuk melihat ponsel dapat menurun drastis pada jam-jam pertama ketika mereka beraktivitas di alam bebas (Minor et al., 2023). Hal ini terjadi karena kehadiran alam mampu menumbuhkan *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami pada saat itu, sehingga keinginan untuk terus menatap layar pun berkurang (Zhu, 2024).

Selain membantu mengurangi ketergantungan pada teknologi, keterhubungan dengan alam juga melindungi anak-anak dari berbagai dampak negatif akibat paparan layar yang berlebihan. Lingkungan yang asri memberi kesempatan bagi

mereka untuk lebih banyak bergerak, berinteraksi langsung dengan orang lain, serta belajar menghargai keindahan sekitar. Paparan seperti ini terbukti dapat menjadi penyeimbang, sehingga anak-anak tidak mudah terjebak pada pola perilaku pasif maupun gangguan psikososial yang kerap muncul akibat penggunaan teknologi tanpa batas (Torjinski & Horwood, 2023). Oleh sebab itu, kehadiran alam bukan hanya penting sebagai ruang hijau, tetapi juga sebagai sarana pendidikan tidak langsung yang membentuk kebiasaan hidup sehat, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan memperkaya pengalaman emosional anak-anak.

B. Kecanduan Gawai pada Anak

Gawai bukan lagi sesuatu yang asing bagi anak-anak pada masa sekarang. Hampir di setiap sudut, baik di perkotaan maupun pedesaan, mudah ditemui anak-anak yang begitu larut dengan layar di tangannya. Pemandangan ini menjadi hal yang biasa, namun di balik itu terdapat persoalan yang cukup serius. Banyak anak akhirnya masuk ke dalam kondisi yang dapat dikategorikan sebagai kecanduan gawai. Mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain gim, menonton video, atau sekadar berselancar di media sosial, sehingga aktivitas lain

yang seharusnya mendukung tumbuh kembangnya menjadi terabaikan.

Fenomena ini bukan hanya menjadi isu lokal, melainkan juga perhatian di berbagai belahan dunia. Penggunaan gawai yang berlebihan membawa sejumlah risiko, terutama bagi perkembangan anak. Zain et al. (2022) menegaskan bahwa kecanduan gawai dapat mengganggu kemampuan kognitif, membatasi interaksi sosial secara sehat, serta memengaruhi proses perkembangan anak secara keseluruhan. Dampak semacam ini tentu tidak bisa dianggap sepele. Anak yang terlalu lama terpaku pada layar cenderung kehilangan kesempatan untuk bergerak aktif, berkomunikasi tatap muka, maupun melatih keterampilan emosional yang penting bagi kehidupannya kelak. Jika tidak disikapi dengan bijak, kondisi ini berpotensi meninggalkan jejak panjang yang memengaruhi kualitas generasi di masa depan.

Gawai pada dasarnya memiliki dua sisi yang berbeda. Di satu sisi, perangkat ini dapat memberikan manfaat besar, terutama sebagai sarana pendidikan. Anak-anak bisa belajar membaca, mengenal angka, atau bahkan menjelajahi pengetahuan baru melalui berbagai aplikasi yang tersedia. Namun, penggunaan yang berlebihan justru membawa dampak

yang tidak diinginkan. Anak-anak bisa kehilangan kepekaan sosial, berkurang kemampuannya untuk berinteraksi secara langsung, serta menghadapi hambatan dalam perkembangan emosionalnya (Fildzah Farahiyah et al., 2024).

Karena itu, peran orang tua menjadi sangat penting. Tanpa pengawasan, anak-anak mudah sekali larut dalam layar hingga melupakan aktivitas lain yang seharusnya mendukung pertumbuhan mereka. Orang tua yang mampu mengatur waktu dan memberi batasan penggunaan gawai berarti telah membantu melindungi anak dari risiko kecanduan yang berdampak buruk (Enny Fitriahadi & Hanna Tyastiti, 2020). Penggunaan gawai yang terlalu intensif pada usia dini, misalnya ketika anak masih berada pada rentang 2 hingga 5 tahun, seringkali berkaitan dengan hambatan perkembangan. Anak bisa mengalami kesulitan dalam mengingat, lambat dalam menguasai bahasa, serta berkurang kemampuannya untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar (Fajariyah et al., 2018).

Fenomena ini memperlihatkan bahwa gawai memang tidak bisa dihindari dari kehidupan anak-anak modern, tetapi penggunaannya harus bijaksana. Jika dimanfaatkan secara seimbang, gawai dapat menjadi alat yang membantu proses

belajar. Namun, ketika digunakan tanpa kendali, ia berpotensi menjadi penghalang bagi perkembangan yang seharusnya berlangsung secara alami. Anak-anak membutuhkan keseimbangan antara waktu bersama layar dengan waktu berinteraksi langsung bersama keluarga, teman sebaya, dan tentu saja dengan alam di sekitarnya.

Perhatian terhadap lingkungan sekitar seharusnya menjadi bagian penting dari kehidupan anak-anak. Sayangnya, penggunaan gawai yang berlebihan sering kali membuat mereka kehilangan kepedulian tersebut. Anak-anak cenderung larut dalam dunia virtual hingga kurang peka terhadap orang-orang di sekelilingnya. Mereka bisa mengalami kesulitan bersosialisasi, enggan bermain bersama teman sebaya, dan lebih memilih tenggelam dalam aktivitas pribadi yang berkaitan dengan gawai. Situasi ini sering dipengaruhi oleh berkurangnya interaksi dengan orang tua maupun teman, karena sebagian besar perhatian sudah tercurah pada layar (Apsari et al., 2023).

Dampak lain yang perlu diwaspadai adalah gangguan kesehatan fisik. Anak-anak yang terlalu lama menatap layar dapat mengalami mata kering, sakit kepala, nyeri pada leher, bahkan menurunnya nafsu makan. Tidak jarang pula mereka

menghadapi kesulitan tidur akibat paparan cahaya gawai yang terus-menerus. Kondisi semacam ini tentu mengkhawatirkan karena dapat memengaruhi pola pertumbuhan dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan (Yusnia et al., 2021).

Anak-anak yang kecanduan gawai juga berpotensi kehilangan kesempatan untuk menjalani interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Padahal, keterlibatan aktif dalam permainan tradisional, percakapan dengan keluarga, atau kegiatan di luar rumah merupakan bagian penting dari proses tumbuh kembang yang alami. Ketika peluang itu hilang, anak-anak akan kesulitan melatih keterampilan sosial, mengekspresikan emosi dengan tepat, dan membangun hubungan yang sehat. Oleh karena itu, membatasi penggunaan gawai dan mengarahkan anak pada aktivitas yang lebih bervariasi merupakan langkah penting agar mereka tetap dapat berkembang secara seimbang, baik fisik maupun emosional.

C. Terapi Digital Melalui Lingkungan Hutan

Hutan sering dipandang sebagai ruang penyembuhan alami yang mampu menggantikan rangsangan digital dengan pengalaman multisensorial yang menenangkan. Ketika

seseorang berada di tengah pepohonan, ia tidak hanya menikmati keindahan visual, tetapi juga merasakan kesejukan udara, suara gemerisik dedaunan, serta aroma khas tanah dan kayu yang segar. Keseluruhan pengalaman tersebut menghadirkan ketenangan yang jarang ditemukan pada kehidupan yang serba cepat dan penuh distraksi teknologi.

Keberadaan pepohonan dipercaya membawa energi positif bagi manusia. Suasana asri yang tercipta membuat perasaan menjadi lebih ringan, bahkan mampu membantu seseorang yang sedang mengalami tekanan batin untuk menemukan kembali ketenangan. Mereka yang sebelumnya dipenuhi emosi negatif sering kali merasa lebih damai ketika berada di lingkungan hutan (White et al., 2019). Berjalan kaki di antara pepohonan juga diyakini membantu tubuh melepaskan beban, menurunkan tingkat stres, menstabilkan detak jantung, serta membuat tekanan darah lebih seimbang. Ritme tubuh pun menjadi lebih tenang sehingga kesehatan organ penting seperti jantung dan sistem peredaran darah ikut terjaga (Leuwol & Sibarani, 2020).

Selain itu, waktu yang dihabiskan di hutan mampu memperbaiki suasana hati secara nyata. Perasaan negatif berkurang, sementara emosi positif tumbuh lebih kuat.

Kesehatan mental dan fisik pun turut terdukong karena tubuh merespons lingkungan alami dengan cara yang lebih sehat dan seimbang. Aktivitas sederhana seperti menyusuri jalur hutan, duduk di bawah rimbunnya pepohonan, atau sekadar menghirup udara segar ternyata membawa pengaruh yang luas terhadap kesejahteraan psikologis maupun fisiologis (Kil et al., 2023). Tidak mengherankan jika banyak orang menganggap hutan sebagai tempat pemulihan alami, yang memberi ruang bagi pikiran untuk beristirahat sekaligus menyegarkan kembali semangat hidup.

BAB 3

FAKTOR PENGHAMBAT EFEKTIVITAS INTERVENSI LINGKUNGAN HUTAN

Meskipun hutan memiliki potensi besar untuk membantu mengurangi ketergantungan terhadap gawai, terdapat sejumlah hal yang dapat menghambat manfaat tersebut dirasakan secara maksimal. Salah satu hambatan utama adalah akses menuju kawasan hutan yang tidak selalu mudah. Banyak orang tinggal di wilayah perkotaan yang jauh dari ruang hijau, sehingga kesempatan untuk merasakan ketenangan di tengah pepohonan menjadi terbatas.

Selain itu, kesibukan sehari-hari juga menjadi faktor yang membuat orang sulit meluangkan waktu berada di alam. Jadwal yang padat, rutinitas pekerjaan, serta tuntutan kehidupan modern sering kali membuat kunjungan ke hutan tidak menjadi prioritas. Namun, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya berinteraksi dengan alam. Kurangnya kesadaran ini membuat sebagian orang lebih memilih tetap bersama perangkat digitalnya

ketimbang mencari ketenangan di lingkungan alami. Padahal, jika hambatan-hambatan tersebut dapat diminimalkan, hutan bisa menjadi alternatif yang kuat untuk membantu manusia menjaga keseimbangan hidupnya.

A. Akses terhadap Hutan

Kesulitan dalam menjangkau hutan sering menjadi penghalang utama bagi masyarakat untuk memanfaatkannya sebagai ruang menenangkan diri dari hiruk pikuk teknologi. Tidak semua wilayah memiliki infrastruktur yang baik untuk menuju kawasan hutan. Jalan yang rusak, jarak yang dianggap terlalu jauh, hingga keterbatasan transportasi membuat banyak orang merasa enggan meluangkan waktu untuk berkunjung. Selain itu, biaya perjalanan juga kerap menjadi pertimbangan penting. Ongkos transportasi, tiket masuk, atau bahkan biaya penginapan bila hutan berada jauh dari tempat tinggal, dapat menambah beban sehingga kesempatan untuk menikmati alam hijau semakin berkurang.

Keterbatasan akses ini bukan hanya dialami oleh masyarakat pedesaan atau perkotaan tertentu, tetapi juga menjadi tantangan global. Ruang hijau yang seharusnya menjadi sarana penyegar pikiran sering kali sulit dijangkau,

terutama di kawasan berpenduduk padat (Bratman et al., 2019). Hambatan tersebut bisa muncul dari berbagai sisi, mulai dari faktor praktis seperti biaya dan jarak, hingga persoalan sosial-budaya dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung (Robinson et al., 2022). Bahkan, banyak hal lain yang turut memengaruhi, misalnya kondisi fisik seseorang, aturan kelembagaan, ketersediaan transportasi umum, hingga sikap psikologis yang membuat sebagian orang lebih memilih tetap berada di ruang digital daripada bergerak ke alam terbuka (Endalew Terefe & Hou, 2024).

B. Waktu yang Terbatas

Waktu yang terbatas sering menjadi kendala bagi anak-anak maupun anggota keluarga lainnya untuk menikmati aktivitas di ruang terbuka hijau, termasuk hutan. Kesibukan sehari-hari yang padat membuat kesempatan untuk bermain, berjalan, atau sekadar bersantai di alam menjadi terbatas. Bagi keluarga yang tinggal di apartemen, tantangan ini semakin terasa karena akses terhadap ruang hijau sangat terbatas. Kondisi ini mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik di luar rumah dan menikmati lingkungan alami yang menenangkan (Chawla et al., 2014; Feng et al., 2021).

Memanfaatkan waktu luang, meskipun terbatas, untuk menjelajahi alam bisa membawa manfaat bagi kebugaran fisik dan kesehatan mental seluruh anggota keluarga.

C. Kurangnya Kesadaran Pentingnya Hutan

Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hutan menjadi salah satu tantangan yang masih sering ditemui. Hutan bukan hanya sekadar hamparan pohon, tetapi juga sumber kehidupan yang menyediakan udara bersih, air, dan keanekaragaman hayati yang esensial bagi manusia dan makhluk lainnya. Banyak orang belum sepenuhnya menyadari peran hutan dalam menjaga keseimbangan alam dan keberlanjutan kehidupan.

Edukasi yang menyeluruh tentang manfaat hutan menjadi sangat penting, tidak hanya untuk masyarakat yang tinggal di sekitar hutan, tetapi juga bagi mereka yang berada jauh dari kawasan hutan. Pemahaman ini akan menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian, sehingga perlindungan terhadap hutan dapat menjadi bagian dari kesadaran kolektif masyarakat. Dengan informasi yang tepat dan menyeluruh, masyarakat dapat menghargai hutan bukan hanya sebagai

sumber ekonomi, tetapi juga sebagai penopang kehidupan yang harus dijaga.

BAB 4

FAKTOR PENDUKUNG EFEKTIVITAS INTERVENSI LINGKUNGAN HUTAN

Berbagai faktor memengaruhi hubungan antara lingkungan hutan dan kebiasaan penggunaan gawai pada anak-anak SD. Beberapa faktor dapat menjadi penghambat, sementara yang lain justru mendukung penguatan pengaruh positif hutan terhadap anak-anak. Faktor pendukung misalnya hadirnya program edukasi yang mengenalkan anak pada alam secara langsung dan ketersediaan infrastruktur yang memadai untuk memfasilitasi interaksi dengan lingkungan hutan. Keberadaan faktor-faktor ini membantu anak-anak lebih mudah terlibat dalam kegiatan di alam, sehingga ketergantungan pada gawai dapat berkurang secara alami.

A. Program Edukasi

Program edukasi terkait hutan kini tidak hanya digagas oleh pemerintah, tetapi juga oleh berbagai pihak yang peduli terhadap manfaat dan kelestarian lingkungan. Misalnya,

Perhutani mengadakan kegiatan untuk mengenalkan fungsi hutan kepada anak-anak sekolah dasar, sehingga mereka memahami peran penting hutan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa universitas dan lembaga sosial juga menyelenggarakan kegiatan bagi masyarakat, termasuk orang tua, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya pengawasan terhadap penggunaan gawai pada anak-anak.

Salah satu pendekatan yang diterapkan adalah melalui permainan tradisional yang melibatkan anak-anak. Aktivitas ini bukan hanya menghibur, tetapi juga membantu mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget. Selain itu, program-program khusus bagi anak-anak sekolah dasar untuk membatasi penggunaan gawai memberikan dampak positif yang beragam. Anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk belajar, lebih antusias mengikuti kegiatan sekolah, dan lebih aktif bersosialisasi. Mereka juga mulai memahami fungsi gadget secara wajar serta menemukan minat dan hobi baru yang lebih bermanfaat dan menyenangkan. Upaya ini mendorong anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan yang seimbang antara teknologi dan kegiatan kreatif lainnya (Rizka et al., 2024; Adinda et al., 2021).

B. Keberadaan Infrastruktur yang Memadai

Keberadaan infrastruktur yang baik menjadi salah satu faktor penting yang dapat menentukan sejauh mana sebuah kawasan hutan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat. Jalan akses yang memadai, fasilitas transportasi yang nyaman, serta keberadaan area rekreasi yang tertata rapi bukan hanya sekedar pelengkap, tetapi juga bagian dari upaya menjadikan hutan lebih mudah dijangkau dan dinikmati. Ketika sebuah kawasan hutan dirancang dengan memperhatikan kenyamanan pengunjung, maka nilai yang terkandung di dalamnya dapat lebih optimal dirasakan.

Akses yang baik membuat masyarakat tidak mengalami hambatan untuk datang, sementara fasilitas pendukung seperti jalur pejalan kaki, tempat istirahat, atau sarana rekreasi memberi ruang bagi pengunjung untuk menikmati suasana hutan secara lebih menyeluruh. Pengelolaan yang ramah terhadap pengunjung menjadikan hutan tidak hanya sebagai ruang hijau yang berfungsi ekologis, tetapi juga sebagai tempat yang bisa digunakan untuk kegiatan yang menyehatkan, baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, hutan yang didukung oleh infrastruktur yang

memadai dapat berperan lebih luas, termasuk sebagai sarana yang mendukung kesejahteraan masyarakat modern yang semakin akrab dengan penggunaan teknologi digital.

C. Kesadaran dan Partisipasi Masyarakat

Kesadaran masyarakat memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan suatu program yang berkaitan dengan pemanfaatan hutan. Seiring meningkatnya pemahaman tentang dampak negatif dari penggunaan gawai secara berlebihan, semakin banyak orang yang menyadari perlunya menyeimbangkan aktivitas digital dengan interaksi langsung bersama alam. Hutan, dengan udara segar dan suasana yang menenangkan, menawarkan kesempatan untuk meredakan tekanan akibat gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh keterikatan pada layar.

Partisipasi masyarakat akan tumbuh apabila mereka memahami manfaat nyata dari lingkungan hutan bagi kesehatan fisik maupun mental. Kesadaran tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan dapat ditumbuhkan melalui berbagai bentuk pendidikan lingkungan serta kampanye publik yang konsisten. Kegiatan yang memperkenalkan kembali nilai penting hutan, misalnya melalui kegiatan bersama, program

edukasi, atau gerakan peduli lingkungan yang dapat menumbuhkan rasa memiliki serta keinginan untuk ikut serta menjaga dan memanfaatkannya secara bijak.

Dengan meningkatnya partisipasi, hutan menjadi ruang hidup yang memberi manfaat luas bagi masyarakat. Semakin banyak orang yang terlibat, semakin kuat pula dukungan terhadap pemanfaatan hutan sebagai ruang alternatif untuk mengurangi ketergantungan terhadap gawai serta memperkuat hubungan manusia dengan alam.

D. Kemitraan Antara Berbagai Pihak

Kemitraan antara berbagai pihak memiliki peranan penting dalam menghidupkan kembali fungsi hutan sebagai ruang yang bermanfaat bagi masyarakat. Pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi lingkungan, hingga komunitas masyarakat setempat dapat saling melengkapi dalam menjaga sekaligus memanfaatkan hutan secara bijak. Kolaborasi ini bukan sekadar kerja sama formal, melainkan upaya bersama yang mempertemukan beragam sumber daya, pengetahuan, serta jaringan yang dimiliki masing-masing pihak.

Keterlibatan pemerintah dapat diwujudkan melalui penyediaan dukungan regulasi dan kebijakan yang berpihak

pada kelestarian hutan sekaligus mendorong pemanfaatannya untuk kesejahteraan publik. Lembaga pendidikan berperan menanamkan pemahaman tentang pentingnya hutan sejak dini, sehingga generasi muda tumbuh dengan kesadaran ekologis yang kuat. Sementara itu, organisasi lingkungan dapat menghadirkan keahlian teknis dan pengalaman lapangan dalam menjaga ekosistem hutan tetap seimbang. Masyarakat sendiri menjadi penggerak utama, karena merekalah yang berinteraksi langsung dengan kawasan hutan dan merasakan manfaatnya secara nyata.

Melalui kerja sama yang erat, keberadaan hutan dapat dipromosikan tidak hanya sebagai penyangga ekologi, tetapi juga sebagai ruang yang mampu memberi ketenangan, memulihkan energi, serta membantu mengurangi ketergantungan pada teknologi digital. Dukungan dari berbagai pihak juga memperkuat sisi pendanaan, memperluas jangkauan edukasi, dan meningkatkan promosi manfaat hutan. Dengan demikian, kemitraan multi-pihak menciptakan pondasi yang kokoh bagi tercapainya keseimbangan antara kebutuhan manusia modern dan kelestarian alam.

E. Penguatan Regulasi dan Kebijakan

Regulasi dan kebijakan yang berpihak pada kelestarian serta pemanfaatan hutan memiliki peran yang sangat penting. Aturan yang jelas dapat menjadi landasan kuat bagi berbagai program yang menjadikan hutan sebagai ruang edukasi, rekreasi, maupun sarana pemulihan kesehatan. Misalnya, adanya kebijakan yang mendorong kegiatan belajar di luar ruangan bukan hanya memperkaya pengalaman pendidikan, tetapi juga menumbuhkan kedekatan generasi muda dengan alam sejak dini.

Selain itu, dukungan berupa alokasi dana khusus untuk kegiatan berbasis alam mampu memperkuat pelaksanaan program yang melibatkan masyarakat secara luas. Dengan adanya pendanaan yang memadai, berbagai aktivitas seperti penataan jalur rekreasi, penyediaan fasilitas edukasi, hingga kampanye kesadaran publik dapat berjalan lebih efektif. Kebijakan yang konsisten dan berkelanjutan juga memberi rasa aman bagi masyarakat maupun lembaga yang ingin berkontribusi dalam menjaga hutan.

Regulasi yang tepat tidak hanya berfungsi sebagai aturan tertulis, tetapi juga sebagai wujud komitmen bersama

untuk memastikan hutan tetap menjadi bagian penting dari kehidupan manusia modern. Dukungan kebijakan memberi sinyal bahwa keberadaan hutan dihargai bukan semata sebagai sumber daya alam, melainkan juga sebagai ruang yang dapat mendukung kesejahteraan, kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat.

F. Kearifan Lokal

Kearifan lokal memiliki peranan penting dalam menjaga hubungan harmonis antara manusia dan hutan. Di banyak desa atau komunitas, tradisi yang diwariskan turun-temurun mengajarkan nilai-nilai penghormatan terhadap alam serta cara hidup yang selaras dengan lingkungan. Nilai-nilai tersebut tidak hanya melestarikan hutan, tetapi juga membuka peluang untuk memanfaatkannya secara bijak sebagai ruang pembelajaran dan tempat pemulihan alami.

Berbagai praktik tradisional, seperti ritual adat, pengelolaan hasil hutan secara berkelanjutan, atau cara-cara sederhana menjaga keseimbangan ekosistem, mencerminkan bagaimana masyarakat lokal memandang hutan bukan sekadar sumber daya, melainkan bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Perspektif ini dapat menjadi inspirasi bagi generasi

masa kini untuk melihat kembali pentingnya kedekatan dengan alam.

Ketika kearifan lokal dipadukan dengan kebutuhan masyarakat modern, hutan dapat berfungsi lebih luas, tidak hanya sebagai penopang ekologi, tetapi juga sebagai ruang edukasi yang memberi pengalaman langsung tentang pentingnya lingkungan hidup. Hutan juga mampu menjadi tempat terapi alami yang menawarkan ketenangan batin dan kesehatan jasmani. Dengan menghargai dan melestarikan kearifan lokal, kita sesungguhnya menjaga jembatan antara warisan budaya dan kebutuhan masyarakat masa kini.

BAB 5

TEORI EKOLOGI PERKEMBANGAN

Teori ekologi perkembangan yang diperkenalkan oleh Bronfenbrenner memberikan gambaran bahwa setiap manusia tidak tumbuh sendirian, melainkan selalu berada dalam jalinan lingkungan yang saling memengaruhi. Kehidupan seorang individu akan selalu berinteraksi dengan lingkungannya, dan dari interaksi inilah terbentuk perilaku yang khas pada diri seseorang. Seorang anak, misalnya, tidak hanya berkembang dari dalam dirinya sendiri, tetapi juga dari cara ia berhubungan dengan orang tua, keluarga, teman, serta masyarakat di sekitarnya.

Fenomena penggunaan gawai pada anak dapat menjadi contoh nyata. Kebiasaan anak dalam menggunakan gawai bukan hanya hasil keinginannya pribadi, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor dari lingkungannya. Ada kondisi yang dapat membantu anak menggunakan gawai secara bijak, namun ada pula yang justru memperburuk kecenderungan menuju kecanduan. Semua ini berlangsung

melalui hubungan timbal balik yang terus-menerus antara anak dan lingkungannya.

Bronfenbrenner menjelaskan bahwa lingkungan yang memengaruhi perkembangan manusia dapat dipahami sebagai sebuah sistem berlapis. Ia membaginya menjadi lima lapisan utama yang saling berkaitan satu sama lain. Berikut penjelasannya:

A. Mikrosistem

Lingkungan terdekat seseorang selalu menjadi fondasi pertama bagi pertumbuhan dirinya. Anak-anak, misalnya, sejak lahir sudah dikelilingi oleh keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sekitar tempat tinggal. Semua unsur ini langsung berinteraksi dengan anak setiap hari, sehingga berperan besar dalam membentuk karakter, kebiasaan, dan cara anak menanggapi dunia. Orang tua dan guru biasanya menjadi agen sosialisasi paling kuat, karena dari merekalah anak belajar nilai, aturan, dan pola perilaku yang kelak melekat pada dirinya. Pengalaman sehari-hari di lingkungan terdekat ini sering kali memengaruhi kebiasaan anak dalam menggunakan gawai. Ketika mereka memiliki kesempatan untuk bermain, belajar, atau bereksplorasi di alam terbuka,

fokus anak dapat beralih dari layar gawai menuju pengalaman nyata. Alam, termasuk hutan atau taman, dapat menjadi ruang baru yang menghidupkan rasa ingin tahu anak sekaligus menumbuhkan kebiasaan positif yang menyeimbangkan penggunaan teknologi.

B. Mesosistem

Tidak hanya berdiri sendiri, mikrosistem yang berbeda saling berhubungan satu sama lain. Hubungan antara keluarga dan sekolah, interaksi antara keluarga dan teman sebaya, atau bahkan relasi keluarga dengan tetangga, semuanya membentuk jalinan yang disebut mesosistem. Kualitas hubungan ini dapat memperkuat atau justru melemahkan perkembangan anak. Misalnya, ketika orang tua memberikan dorongan agar anak aktif menjelajah alam dan sekolah juga mendukung dengan kegiatan belajar berbasis lingkungan, maka kedua lingkungan tersebut saling melengkapi. Dukungan ganda semacam ini membuat anak memiliki pengalaman yang lebih kaya, sekaligus membantu mereka menata kebiasaan penggunaan gawai agar tidak berlebihan.

C. Ekosistem

Ada pula lapisan lingkungan yang tidak langsung disentuh anak, namun tetap membawa dampak besar pada kehidupannya. Lingkungan ini disebut ekosistem. Contohnya adalah kebijakan pemerintah, lingkungan kerja orang tua, media sosial, atau berbagai aturan sosial yang berlaku. Anak mungkin tidak terlibat secara langsung, tetapi keputusan yang diambil di lingkaran ini berpengaruh pada kesempatan yang mereka miliki. Sebagai ilustrasi, jika sebuah kota menyediakan ruang terbuka hijau atau taman hutan edukasi yang ramah bagi anak, maka kesempatan mereka untuk beraktivitas di luar ruangan semakin besar. Hal ini dapat menjadi penyeimbang yang kuat terhadap kecenderungan anak menghabiskan waktu dengan gawai.

D. Makrosistem

Lapisan berikutnya adalah makrosistem, yaitu pengaruh yang lebih luas berupa nilai budaya, tradisi, kebijakan sosial, atau norma yang hidup di masyarakat. Lingkungan ini membentuk cara pandang umum terhadap suatu hal, termasuk cara orang menilai penggunaan gawai oleh anak. Jika masyarakat secara luas menaruh perhatian pada pentingnya membatasi

penggunaan gawai dan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, maka norma tersebut akan mendorong lahirnya praktik yang mendukung kebiasaan positif. Dengan begitu, anak tidak hanya dipengaruhi oleh keluarga dan sekolah, tetapi juga oleh budaya yang lebih besar yang mengarahkan mereka pada keseimbangan antara teknologi dan kehidupan nyata.

E. Kronosistem

Lapisan terakhir adalah kronosistem, yang menggambarkan bagaimana waktu dan perubahan dari masa ke masa memengaruhi kehidupan seseorang. Tidak ada individu yang berhenti berkembang; seiring waktu, anak mengalami berbagai pengalaman yang membentuk ulang kebiasaannya. Dalam konteks penggunaan gawai, kebiasaan anak dapat bergeser bila sejak dini mereka terbiasa dengan aktivitas di alam. Paparan lingkungan seperti hutan atau taman secara konsisten akan memberi pengalaman berharga, yang seiring waktu mampu mengubah pola perilaku mereka. Perubahan ini tidak terjadi seketika, melainkan melalui proses panjang yang mengikuti perjalanan hidup anak dari masa kecil hingga remaja, bahkan dewasa.

Melalui kelima lapisan tersebut, dapat dipahami bahwa tumbuh kembang anak, termasuk pola mereka dalam menggunakan gawai, tidak bisa dilepaskan dari jaringan lingkungan yang kompleks. Setiap lapisan berperan membentuk pengalaman hidup anak sekaligus menjadi penentu bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia modern yang penuh tantangan.

BAB 6

DAMPAK LINGKUNGAN HUTAN TERHADAP POLA PENGGUNAAN GAWAI PADA ANAK (STUDI KASUS DI SD NEGERI 3 CIKAKAK)

SD Negeri 3 Cikakak adalah sekolah dasar di Desa Cikakak, Kecamatan Wangon, Banyumas, Jawa Tengah. Berdiri sejak 1 Januari 1970, sekolah ini memiliki akreditasi A dan melayani pendidikan dasar dengan sistem enam hari sekolah. Sekolah menampung 147 murid dari kelas 1 sampai 6, dengan jumlah yang seimbang antara laki-laki (81) dan perempuan (66). Rentang usia murid berkisar antara 5–12 tahun, mayoritas berada di usia 7–11 tahun yang merupakan fase optimal untuk belajar dan bersosialisasi. Tenaga pendidik terdiri dari kepala sekolah, enam guru kelas, seorang guru agama, dan seorang penjaga sekolah. Mereka mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar. Dari sisi sarana, sekolah memiliki akses internet dan listrik PLN, yang mendukung proses

pembelajaran. Komposisi kelas menunjukkan dinamika tersendiri: kelas 1 dengan murid terbanyak, kelas 4 dan 5 cukup besar, sementara kelas 6 lebih sedikit namun berperan sebagai teladan bagi adik kelas.

A. Pengaruh Lingkungan Hutan Terhadap Kebiasaan Penggunaan Gawai Pada Anak SD

1. Anak-anak dan Kepemilikan Gawai

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk bagi anak-anak di usia sekolah dasar. Gawai yang dulunya dianggap sebagai barang mewah kini semakin akrab ditemui di tangan anak-anak, bahkan sejak mereka duduk di bangku SD. Fenomena ini juga terlihat di SD Negeri 3 Cikakak, di mana sebagian besar murid sudah memiliki gawai pribadi. Kepemilikan gawai di kalangan anak sekolah dasar bukan sekadar tren, melainkan juga mencerminkan pergeseran gaya hidup. Anak-anak menggunakan perangkat tersebut untuk berbagai keperluan, mulai dari hiburan, komunikasi, hingga mendukung proses belajar. Tidak dapat dipungkiri, kemudahan mengakses informasi lewat gawai telah membuka peluang baru bagi mereka untuk mengenal dunia yang lebih luas.

Namun, tidak semua anak memiliki gawai. Masih ada sebagian yang belum mendapatkannya, biasanya karena orang tua belum menganggapnya penting untuk diberikan pada usia sekolah dasar. Pilihan ini dapat dipahami karena gawai juga memiliki sisi lain yang menuntut pengawasan ketat dari orang dewasa. Bagi sebagian keluarga, membatasi akses anak terhadap gawai merupakan cara untuk menjaga agar mereka tetap fokus pada kegiatan belajar dan aktivitas sosial secara langsung.

Fenomena meningkatnya kepemilikan gawai di kalangan siswa sekolah dasar juga selaras dengan pendapat yang disampaikan oleh Suhendra et al. (2023), yang menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* di kalangan anak SD di Pulau Jawa semakin tinggi. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan anak terhadap teknologi sekaligus pengaruh kuat dari teman sebaya. Artinya, selain dorongan dari dalam diri, lingkungan sekitar juga memainkan peranan besar dalam membentuk kebiasaan anak terhadap penggunaan gawai.

Bagi anak-anak yang sudah terbiasa menggunakannya, gawai dapat menjadi jendela baru untuk belajar sekaligus bermain. Sementara itu, bagi mereka yang belum memiliki, dunia anak-anak tetap dipenuhi dengan kegiatan yang tak

kalah bermakna, seperti bermain bersama teman, berinteraksi dengan alam sekitar, atau mengembangkan kreativitas dengan cara-cara tradisional. Dua kondisi ini memperlihatkan betapa beragamnya pola kehidupan anak di era modern, ketika teknologi mulai masuk ke dalam keseharian mereka, namun nilai-nilai sederhana dari interaksi langsung tetap memiliki tempat yang penting.

2. Anak-anak dan Kebiasaan Menggunakan Gawai

Jika sebelumnya kepemilikan gawai di kalangan anak SD menjadi sorotan, maka kebiasaan dalam menggunakannya memperlihatkan gambaran yang lebih menarik. Tidak semua anak yang menggunakan gawai memilikinya sendiri. Di SD Negeri 3 Cikakak, jumlah anak yang benar-benar memakai gawai ternyata lebih banyak daripada yang tercatat memiliki perangkat tersebut. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian anak memanfaatkan gawai milik orang tua, kakak, atau bahkan teman mereka untuk memenuhi rasa ingin tahu maupun kebutuhan hiburan.

Fenomena ini mencerminkan betapa kuatnya daya tarik gawai bagi anak-anak usia sekolah dasar. Keinginan untuk berinteraksi dengan teknologi digital membuat mereka

mencari akses meskipun belum memiliki perangkat pribadi. Dalam konteks sosial, hal ini seringkali terjadi ketika anak-anak berkumpul dengan teman sebaya; satu gawai bisa menjadi pusat perhatian bersama, baik untuk bermain *game*, menonton video, maupun mencoba aplikasi sederhana.

Penggunaan gawai di kalangan anak sebenarnya bukan hal yang baru. Perkembangannya di Indonesia bahkan cukup cepat. Seperti yang dicatat oleh Fildzah Farahiyah et al. (2024), pada tahun 2011 hanya sekitar 38% anak yang menggunakan gawai, namun dua tahun kemudian jumlah tersebut melonjak hingga 72%. Angka ini memperlihatkan perubahan besar dalam waktu singkat.

Tren serupa juga diperkuat oleh data lain yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* di kalangan anak usia 9–19 tahun mencapai 65,34%. Persentase tersebut bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 50–65 tahun yang hanya sebesar 50,79% (Gede Yenny Apriani, 2021). Hal ini mengisyaratkan bahwa generasi muda lebih cepat dan lebih akrab dalam beradaptasi dengan teknologi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Bagi anak-anak sekolah dasar, gawai bisa menjadi sarana yang penuh manfaat, seperti untuk belajar, mencari informasi, atau berkomunikasi dengan keluarga. Namun, penggunaan yang terlalu sering tanpa pengawasan juga berpotensi menggeser kebiasaan tradisional mereka, seperti bermain di luar rumah, berinteraksi langsung dengan teman, atau menjelajahi alam sekitar.

Di lingkungan yang dekat dengan hutan seperti Desa Cikakak, perpaduan antara teknologi modern dan kekayaan alam menciptakan dinamika yang unik. Anak-anak bisa saja menghabiskan waktu bermain gawai, namun di saat yang sama mereka juga memiliki kesempatan luas untuk menikmati udara segar, menjelajah pepohonan, atau bermain bersama teman di ruang terbuka. Perbedaan ini membuat keseharian mereka tidak hanya terikat pada layar, melainkan juga tetap bersentuhan dengan lingkungan sekitar yang alami.

3. Durasi Penggunaan Gawai Pada Anak-Anak

Penggunaan gawai oleh anak-anak sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Idealnya, menurut Puspita, waktu yang disarankan untuk anak usia 3–5 tahun adalah sekitar satu jam setiap hari, sementara bagi anak usia 6–18 tahun disarankan

tidak lebih dari dua jam per hari (Puspita et al., 2022). Namun, pada kenyataannya kebiasaan anak-anak sering kali berbeda dari anjuran tersebut. Banyak anak yang terbiasa menggunakan gawai sekitar satu jam per hari, sehingga dalam seminggu mereka dapat menghabiskan waktu rata-rata enam jam hanya untuk berinteraksi dengan layar. Temuan ini sejalan dengan pendapat yang menyebutkan bahwa rata-rata anak dapat menghabiskan waktu bersama media digital hingga enam sampai sembilan jam setiap minggunya (Gede Yenny Apriani, 2021).

Meski sebagian besar anak cenderung menggunakan gawai sesuai anjuran, ada juga kelompok yang menghabiskan lebih banyak waktu. Beberapa anak terbiasa menggunakan gawai hingga dua jam, bahkan ada yang melampaui batas itu. Pada kasus tertentu, ada anak yang bisa menghabiskan sepuluh jam dalam sehari hanya untuk bermain atau beraktivitas dengan gawainya. Kebiasaan semacam ini tentu sudah jauh dari kategori ideal. Jika dibiarkan terus-menerus, kondisi ini bisa menimbulkan dampak yang cukup serius, baik pada kesehatan fisik maupun perkembangan sosial-emosional mereka.

Salah satu faktor yang memengaruhi lamanya waktu anak menggunakan gawai adalah pengalaman mereka selama pandemi covid-19. Saat itu, anak-anak harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran jarak jauh yang membuat mereka terikat dengan gawai selama berjam-jam setiap hari. Penggunaan gawai untuk kebutuhan belajar berkisar antara satu hingga tujuh jam sehari. Kebiasaan yang terbentuk pada masa tersebut kemudian terbawa hingga kini, meskipun kebutuhan belajar tatap muka telah kembali berjalan normal.

4. Peran Hutan dalam Mengurangi Penggunaan Gawai

Hutan tidak hanya berfungsi sebagai paru-paru dunia, tetapi juga memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan psikologis manusia. Bagi anak-anak, keberadaan hutan bisa menjadi sarana yang efektif untuk mengurangi ketergantungan pada gawai. Sebagian besar anak memiliki pandangan bahwa ketika mereka beraktivitas di hutan, perhatian terhadap gawai berkurang dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan bahwa alam memiliki daya tarik yang mampu menyaingi dunia digital.

Aktivitas yang berhubungan dengan alam, seperti *forest healing*, terbukti memberikan manfaat positif, terutama dalam

aspek kesehatan (Kurnia et al., 2023). Berada di tengah suasana hutan, anak-anak dapat bergerak bebas, bernapas dengan udara segar, dan terlibat langsung dengan lingkungan sekitar. Kegiatan semacam ini bukan hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk berinteraksi dengan teman-teman dan membangun pengalaman yang lebih nyata dibandingkan hanya menatap layar.

Namun, tidak semua anak merasakan manfaat tersebut. Masih ada sebagian yang beranggapan bahwa keberadaan hutan tidak terlalu berpengaruh terhadap kebiasaan mereka menggunakan gawai. Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor, misalnya rasa kurang aman, akses menuju hutan yang tidak selalu mudah, atau daya tarik aktivitas digital yang dirasa lebih menyenangkan dibandingkan aktivitas luar ruang. Menariknya, kondisi ini juga menunjukkan bahwa meskipun mereka hidup di wilayah yang dikelilingi hutan, belum tentu setiap anak memiliki minat untuk menjadikannya sebagai ruang alternatif bermain atau belajar.

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kegiatan yang lebih kreatif, aman, dan menarik di lingkungan hutan agar anak-anak semakin terdorong untuk

menjadikannya sebagai bagian dari keseharian. Dengan begitu, hutan tidak hanya menjadi sumber oksigen dan penjaga ekosistem, tetapi juga mampu berperan sebagai ruang sehat yang membantu menyeimbangkan gaya hidup anak di era digital.

5. Bentuk Permainan di Hutan

Bermain merupakan bagian penting dari masa kanak-kanak. Melalui permainan, anak tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial, emosi, dan daya pikir. Sayangnya, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk terlibat aktif dalam kegiatan bermain, terutama di alam terbuka. Masih banyak anak yang justru jarang bahkan tidak pernah benar-benar bermain di luar ruang, padahal aktivitas semacam ini sangat dibutuhkan sebagai penyeimbang rutinitas belajar sekaligus sebagai cara mengurangi ketergantungan pada gawai.

Jenis permainan yang dilakukan anak-anak di hutan cukup beragam, meski hanya sebagian kecil yang benar-benar melakukannya. Permainan tradisional seperti petak umpet, masak-masakan, dan mencari burung masih bertahan, meskipun jumlah anak yang melakukannya tidak dominan.

Kehadiran permainan semacam ini menunjukkan bahwa warisan budaya bermain di alam belum sepenuhnya hilang. Aktivitas sederhana seperti berlari, bersembunyi, atau berpura-pura memasak dari bahan yang tersedia di sekitar lingkungan hutan mampu memberikan pengalaman bermain yang kaya imajinasi. Selain itu, permainan ini juga memperkuat interaksi sosial antar teman sebaya.

Jika dibandingkan, permainan yang bersifat olahraga modern seperti bulu tangkis, bersepeda, atau bermain bola justru jarang terlihat dilakukan di lingkungan hutan. Hal ini kemungkinan besar terkait dengan keterbatasan fasilitas atau ruang bermain yang memadai. Anak-anak akhirnya lebih jarang mengeksplorasi aktivitas fisik yang bisa menantang keterampilan motorik mereka. Padahal, dengan sedikit kreativitas, hutan bisa menjadi arena bermain yang penuh inspirasi, baik untuk permainan tradisional maupun olahraga sederhana.

Kondisi rendahnya variasi permainan menunjukkan adanya keterbatasan dalam pengembangan pengalaman bermain anak. Padahal permainan tradisional memiliki potensi besar untuk kembali dihidupkan. Aktivitas seperti congklak, bekel, lompat tali, atau kelereng bisa menjadi alternatif

menarik untuk mengatasi kejenuhan anak di tengah rutinitas harian, sekaligus membantu membatasi waktu mereka bersama gawai (Dewi et al., 2023). Tidak hanya itu, kegiatan membaca buku, menggambar, atau berkreasi dalam seni juga dapat menjadi pilihan berharga yang mendukung perkembangan kreativitas serta imajinasi anak (Radesky et al., 2015).

B. Tantangan Lingkungan Hutan sebagai Alternatif dari Penggunaan Gawai

Meskipun hutan memiliki potensi besar sebagai ruang alternatif untuk mengurangi penggunaan gawai, kenyataannya tidak semua anak merasa nyaman beraktivitas di sana. Salah satu tantangan utama adalah rasa aman. Bagi sebagian anak, hutan masih dianggap sebagai tempat yang menakutkan karena dihuni oleh binatang liar. Di wilayah Cikakak misalnya, keberadaan kera yang hidup bebas menjadi alasan mengapa anak-anak merasa enggan berlama-lama berada di hutan. Kera-kera tersebut sering terlihat di sekitar kawasan masjid tua, tetapi ketika mencari makanan, mereka masuk lebih jauh ke dalam hutan. Situasi ini membuat anak-anak ragu untuk menjadikan hutan sebagai ruang bermain yang menyenangkan.

Selain masalah keamanan, keterbatasan waktu juga menjadi faktor lain. Rutinitas sekolah dan kegiatan belajar membuat anak-anak lebih banyak menghabiskan hari-hari mereka di ruang kelas. Waktu luang yang tersisa sering kali tidak cukup panjang untuk dieksplorasi di alam bebas. Libur sekolah atau akhir pekan sebenarnya bisa menjadi kesempatan yang tepat untuk mengajak mereka berinteraksi lebih lama dengan lingkungan hutan. Namun, tanpa pengelolaan yang baik, kesempatan itu sering terlewat begitu saja.

Tantangan berikutnya berkaitan dengan pemanfaatan hutan yang ada. Di beberapa daerah, hutan lebih difokuskan untuk tujuan wisata komersial dibandingkan untuk pendidikan atau aktivitas anak. Pengunjung dikenakan biaya masuk, biaya parkir, bahkan disugahi fasilitas yang tidak memberikan pengalaman berarti selain sekadar berjalan-jalan. Situasi semacam ini membuat anak-anak kurang tertarik untuk kembali, apalagi jika mereka merasa tidak mendapatkan sesuatu yang baru dari kunjungan tersebut. Kehadiran satwa liar seperti kera yang berkeliaran di area wisata juga menambah rasa enggan bagi anak-anak untuk menjadikannya sebagai ruang bermain yang aman.

Dari berbagai tantangan tersebut, terlihat bahwa peran hutan sebagai alternatif pengganti penggunaan gawai tidak bisa tercapai begitu saja. Dibutuhkan pengelolaan yang lebih baik agar hutan dapat menjadi ruang edukasi sekaligus rekreasi yang ramah bagi anak-anak. Upaya seperti menyediakan jalur khusus bermain, menghadirkan pendampingan, serta menata kawasan agar lebih aman dari gangguan satwa liar akan membantu anak merasa lebih betah. Dengan begitu, hutan dapat kembali berfungsi bukan hanya sebagai penyokong ekosistem, tetapi juga sebagai ruang hidup yang menumbuhkan pengalaman berharga bagi generasi muda.

C. Faktor yang Mendorong Peran Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Anak SD Menggunakan Gawai

1. Peran Kurikulum dan Guru melalui IPAS (Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial)

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam memperkenalkan aktivitas berbasis alam kepada siswa. Melalui mata pelajaran IPAS (Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial), mereka tidak hanya menyampaikan materi secara teoritis,

tetapi juga memberi kesempatan kepada anak-anak untuk belajar langsung dari lingkungan sekitar. Pendekatan ini membuat pembelajaran terasa lebih hidup dan bermakna, sebab siswa tidak hanya mendengar penjelasan, melainkan juga mengamati serta mengalami sendiri fenomena alam yang dipelajari.

Hutan, kebun, dan area terbuka lainnya dapat dijadikan laboratorium alami yang mendukung proses belajar. Misalnya, ketika membahas tentang magnet, guru dapat mengajak siswa mencari tanah yang mengandung besi. Saat membicarakan struktur dan bentuk daun, siswa diajak masuk ke hutan untuk melihat secara langsung berbagai jenis daun yang tumbuh di sana. Aktivitas sederhana seperti ini ternyata mampu menumbuhkan rasa ingin tahu yang kuat sekaligus meningkatkan antusiasme anak-anak. Mereka tidak sekadar menghafal definisi, melainkan mengaitkan pengetahuan dengan pengalaman nyata.

Kurikulum IPAS pada dasarnya memberi ruang luas bagi guru untuk mengembangkan kreativitas dalam mengajar. Lingkungan sekitar sekolah, apalagi jika mayoritas orang tua siswa bekerja sebagai petani, menyediakan konteks yang relevan untuk dipelajari. Anak-anak dapat lebih mudah

memahami konsep sains jika materi tersebut dekat dengan keseharian mereka. Misalnya, membicarakan siklus tanaman, tanah, atau hewan tidak lagi abstrak, sebab contoh konkretnya ada di hadapan mereka.

Pengintegrasian pembelajaran dengan konteks lingkungan bukan hanya membuat anak-anak lebih terlibat, tetapi juga menanamkan kesadaran bahwa alam merupakan sumber pengetahuan yang tak ternilai. Dengan cara ini, guru bukan hanya mentransfer informasi, tetapi juga membangun hubungan emosional antara siswa dan alam sekitarnya. Rasa keterhubungan inilah yang kelak dapat mendorong anak untuk lebih menghargai lingkungan, sekaligus mengurangi ketergantungan mereka pada gawai karena telah menemukan dunia nyata yang sama menariknya.

2. Faktor Emosional dan Sosial dalam Aktivitas Bermain Bersama Teman

Anak-anak memiliki dorongan alami untuk bermain, terlebih ketika berada di ruang terbuka. Rasa senang yang muncul saat berlari, memanjat, atau sekadar bercengkerama dengan teman sebaya sering kali menjadi alasan utama mereka betah berlama-lama di luar rumah. Kehadiran teman-teman

menjadikan aktivitas di hutan terasa lebih menarik dibandingkan jika dilakukan sendirian. Suasana kebersamaan inilah yang menumbuhkan semangat sekaligus menjadi motivasi alami bagi anak untuk terus terlibat dalam aktivitas berbasis alam.

Hutan, dengan segala keunikannya, menyediakan ruang luas bagi anak-anak untuk berkreasi bersama. Ada yang bermain kejar-kejaran, membuat perosotan sederhana dari tanah yang menurun, atau bahkan sekadar menyusuri aliran sungai kecil yang mengalir di antara pepohonan. Bagi sebagian anak, pengalaman bermain di alam bersama teman-teman menghadirkan kegembiraan yang tidak bisa digantikan oleh permainan digital. Rasa riang saat tertawa bersama, berbagi pengalaman, atau bekerja sama menyelesaikan permainan tradisional menciptakan kenangan yang membekas hingga dewasa kelak.

Konteks sosial ini memiliki peran yang sangat penting. Semakin banyak teman yang ikut serta, semakin besar pula keinginan anak untuk meninggalkan gawai dan memilih aktivitas di alam. Mereka merasa memiliki komunitas kecil yang memberikan dukungan emosional, membuat setiap kegiatan terasa lebih seru. Selain itu, bermain bersama juga

melatih keterampilan sosial, seperti berbagi, bekerja sama, atau menyelesaikan konflik kecil yang muncul saat permainan berlangsung.

Oleh karena itu, kehadiran hutan bukan hanya soal ruang fisik, tetapi juga ruang sosial. Ia menjadi tempat di mana anak-anak belajar tentang arti kebersamaan, membangun persahabatan, serta menemukan kesenangan sejati melalui interaksi langsung dengan sesama. Di titik inilah, hutan dapat berperan sebagai alternatif kuat untuk mengurangi ketergantungan anak pada gawai, karena dunia nyata menawarkan pengalaman yang jauh lebih kaya ketika diiringi tawa bersama teman-teman.

3. Rasa Ingin Tahu dan Antusiasme pada Anak

Rasa ingin tahu merupakan salah satu ciri khas yang selalu terlihat pada anak sejak usia dini. Banyak guru maupun orang tua menyadari betapa kuatnya dorongan anak untuk mengenal hal-hal baru, terutama ketika berhadapan dengan benda maupun fenomena alam. Saat berada di alam terbuka, khususnya di kawasan hutan, sifat tersebut tampak semakin menonjol. Beberapa pendapat menyebut bahwa antusiasme anak sangat tinggi, dan ada pula yang menuturkan bahwa anak

sering kali menunjukkan rasa penasaran terhadap berbagai jenis tumbuhan serta hewan yang ditemui di hutan.

Keingintahuan seperti ini bukanlah sesuatu yang sederhana. Setiap pertanyaan yang muncul sebenarnya menjadi pintu menuju pengetahuan baru. Ketika anak menyoroti bentuk pohon, memperhatikan jejak di tanah, atau mendengar kicau burung, mereka sedang melatih kemampuan berpikir sekaligus membangun kedekatan dengan lingkungannya. Hutan sebagai ruang belajar alami menghadirkan rangsangan yang beragam dan tidak terbatas. Tekstur daun yang berbeda, warna bunga yang memikat, hingga gerakan serangga yang unik, semuanya memberi peluang bagi anak untuk terus bertanya, menebak, dan mencoba memahami sesuatu yang baru.

Dalam pandangan psikologi pendidikan, rasa ingin tahu berperan sebagai penggerak utama yang membuat anak belajar dengan penuh semangat. Dorongan ini menjadikan proses belajar lebih bermakna, sebab anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terdorong untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang lahir dari pengalamannya sendiri. Hutan, dengan segala keragaman yang dimilikinya, membuka ruang luas bagi tumbuhnya antusiasme tersebut.

Melalui interaksi langsung dengan alam, anak belajar menghargai keanekaragaman kehidupan sekaligus memahami bahwa setiap detail di sekitarnya menyimpan kisah dan pelajaran berharga.

4. Aktivitas Musiman dan Budaya Lokal

Di banyak komunitas, kehidupan masyarakat memiliki keterkaitan erat dengan siklus alam yang datang silih berganti. Aktivitas di hutan, misalnya, sering mengikuti ritme musim tertentu. Saat musim panen tiba, anak-anak kerap diajak serta merasakan bagaimana buah-buahan dipetik langsung dari pohonnya. Pada musim hujan, sungai yang melimpah air menghadirkan pengalaman berbeda, mulai dari bermain air hingga menyaksikan derasny aliran yang membawa kehidupan bagi sekitarnya. Ada pula masa-masa khusus ketika masyarakat melakukan kegiatan kolektif di alam, sebuah tradisi yang memperlihatkan bagaimana kebersamaan manusia selalu terikat pada irama lingkungan tempat mereka tinggal. Seperti yang diungkapkan, anak-anak biasanya ikut serta pada waktu panen atau musim-musim tertentu.

Kebiasaan mengikuti aktivitas musiman semacam ini perlahan menumbuhkan keterikatan anak dengan siklus alam.

Mereka belajar memahami bahwa kehidupan tidak berdiri sendiri, melainkan senantiasa bergerak mengikuti perubahan cuaca, musim, dan kondisi lingkungan. Keterikatan tersebut menumbuhkan kepekaan ekologis sekaligus rasa hormat terhadap keteraturan alam yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Aktivitas musiman juga membawa nilai budaya yang kaya. Tradisi yang dijalani masyarakat bukan sekadar kebiasaan, melainkan warisan pengetahuan lokal yang sarat makna. Ketika kegiatan belajar mampu dipadukan dengan budaya semacam ini, anak tidak hanya memperoleh pengetahuan praktis, tetapi juga mendapatkan konteks yang memperkuat identitasnya. Proses ini sekaligus mempererat hubungan antara sekolah dengan komunitas, sebab apa yang dipelajari anak di ruang kelas memiliki relevansi langsung dengan kehidupan sehari-hari yang mereka alami bersama keluarga dan masyarakat.

5. Kolaborasi antara Guru dan Siswa dalam Pembelajaran

Kolaborasi antara guru dan siswa memiliki peran penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih hidup. Ketika kegiatan dilakukan di alam terbuka, kerja sama tersebut

dapat menjadi pendorong kuat bagi anak untuk semakin bersemangat. Mereka mulai memahami bahwa belajar bukan sekadar urusan nilai ujian, melainkan pengalaman nyata yang menyenangkan sekaligus penuh makna. Seperti pernah diungkapkan, dorongan anak untuk aktif di hutan tumbuh melalui kerja sama dengan guru. Melalui kegiatan itu, anak diperkenalkan pada alam sekitar sehingga memperoleh pengetahuan baru yang menambah wawasannya.

Kerja sama semacam ini mengajarkan bahwa proses pendidikan tidak hanya berjalan satu arah. Anak-anak tidak sekadar duduk pasif menerima materi, melainkan terlibat langsung sebagai bagian dari perjalanan belajar. Mereka diajak merasakan bagaimana ilmu pengetahuan terhubung dengan lingkungan nyata. Aktivitas sederhana seperti mengenali jenis tumbuhan, mengamati aliran sungai, atau menelusuri jejak hewan di hutan, menjadi sarana untuk menghubungkan teori dengan pengalaman sehari-hari.

Pembelajaran yang dirancang secara partisipatif membuka kesempatan bagi siswa untuk menjadi pelaku utama. Guru berperan sebagai pendamping yang mengarahkan, sementara anak diberi ruang untuk mengeksplorasi dan menemukan sendiri makna dari apa yang dilihat dan dialami.

Model ini menjadikan kegiatan belajar lebih relevan, sebab anak merasa bahwa dirinya memiliki peran penting dalam proses tersebut. Kolaborasi antara guru dan siswa tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.

D. Faktor yang Menghambat Peran Lingkungan Hutan dalam Mengurangi Kebiasaan Anak SD Menggunakan Gawai

1. Kondisi Fisik dan Geografis

Hutan sering kali menghadirkan tantangan tersendiri, terutama bagi anak-anak yang diajak untuk melakukan kegiatan di dalamnya. Jalur yang menanjak, tanah yang licin, serta kontur berbukit membuat perjalanan menjadi tidak mudah. Guru dan orang dewasa yang mendampingi harus memberi perhatian ekstra, apalagi ketika jumlah peserta cukup banyak. Selain itu, keberadaan satwa liar seperti kera juga menambah aspek yang perlu dipertimbangkan dari sisi keamanan. Situasi semacam ini menuntut kewaspadaan tinggi

dan perencanaan yang matang agar kegiatan tetap berlangsung aman dan terkendali.

2. Aspek Keamanan dan Pengawasan

Selain medan yang menantang, faktor keamanan menjadi perhatian lain. Sebagian besar kawasan hutan dikelola oleh Perhutani, namun tidak selalu ada petugas yang berjaga secara rutin. Ketidakhadiran pengawasan resmi menimbulkan kekhawatiran, terutama ketika anak-anak terlibat dalam kegiatan yang berlangsung cukup lama di area tersebut. Kondisi tersebut membuat sekolah dan para pendidik harus lebih waspada serta menyiapkan langkah pencegahan agar kegiatan tetap berjalan aman.

3. Kebiasaan Anak yang Kurang Dekat dengan Alam

Banyak anak masa kini lebih akrab dengan suasana rumah dibandingkan lingkungan alam terbuka. Pola asuh keluarga yang jarang memperkenalkan kegiatan berbasis alam membuat sebagian siswa tidak terbiasa berinteraksi dengan lingkungan hutan. Mereka kurang memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga perasaan canggung atau tidak nyaman sering muncul ketika diajak menjelajah. Agar anak bisa menikmati kegiatan di hutan, perlu ada usaha bertahap untuk menumbuhkan rasa

akrab dengan lingkungan alami. Proses ini menuntut kesabaran, baik dari guru maupun dari orang tua.

4. Faktor Psikologis dan Motivasi

Selain aspek fisik, kondisi psikologis anak juga sangat memengaruhi keikutsertaan mereka. Anak-anak memiliki suasana hati yang berubah-ubah, sehingga terkadang mereka menolak ajakan hanya karena merasa lelah atau tidak bersemangat. Situasi ini menuntut pendekatan yang lebih fleksibel dan persuasif dari orang dewasa. Pendekatan yang penuh pengertian sangat penting agar anak merasa didukung, bukan dipaksa, sehingga mereka dapat menikmati pengalaman belajar di alam dengan hati yang lebih terbuka.

5. Ketergantungan pada Gawai

Salah satu tantangan yang paling menonjol pada anak-anak masa kini adalah ketergantungan mereka terhadap gawai. Banyak anak lebih memilih menghabiskan waktu bermain dengan *handphone* dibandingkan beraktivitas di luar rumah. Hal ini menjadi hambatan serius untuk menumbuhkan kecintaan terhadap alam. Untuk mengatasi hal ini, perlu ada upaya kreatif dari guru maupun orang tua, seperti membatasi penggunaan gawai, menghubungkan aktivitas di hutan dengan

permainan yang menyenangkan, atau menghadirkan tantangan yang membuat anak merasa penasaran.

6. Kelelahan Fisik

Menjelajah hutan tentu membutuhkan energi yang tidak sedikit. Perjalanan kaki dengan jalur menanjak atau berbatu membuat anak-anak cepat merasa lelah. Rasa capek ini bisa menurunkan minat mereka untuk kembali mencoba kegiatan serupa di lain waktu. Agar kegiatan tetap menyenangkan, penting bagi pendidik untuk menyesuaikan rute dengan kemampuan anak, menyediakan waktu istirahat, dan menyelingi perjalanan dengan aktivitas ringan yang memberi semangat baru.

BAB 7

PENUTUP

Berdasarkan uraian dalam bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gawai pada anak-anak sekolah dasar merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan modern. Gawai memiliki manfaat besar sebagai sarana pembelajaran, hiburan, dan komunikasi, namun penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan fisik, psikologis, sosial, maupun akademis anak.

Lingkungan hutan hadir sebagai salah satu alternatif solusi untuk menyeimbangkan ketergantungan anak pada teknologi digital. Aktivitas di alam, khususnya di kawasan hutan, terbukti mampu memberikan pengalaman multisensorial yang menenangkan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengurangi intensitas penggunaan gawai. Kegiatan berbasis alam juga menumbuhkan rasa ingin tahu, memperkuat keterampilan sosial, serta memperkaya pengalaman belajar anak.

Studi kasus di SD Negeri 3 Cikakak menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah akrab dengan gawai, mereka tetap memiliki potensi untuk dialihkan pada aktivitas di hutan. Faktor-faktor pendukung seperti peran guru, kurikulum IPAS, keterlibatan teman sebaya, serta kearifan lokal menjadi kekuatan yang dapat mendorong anak-anak untuk lebih dekat dengan alam. Namun demikian, masih terdapat tantangan berupa keterbatasan akses, faktor keamanan, serta kebiasaan anak yang sudah terbentuk dalam menggunakan gawai.

Dengan demikian, diperlukan sinergi dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, pemerintah, serta masyarakat, untuk mengoptimalkan peran lingkungan hutan sebagai ruang edukasi, rekreasi, sekaligus terapi alami bagi anak-anak. Melalui pengelolaan yang baik, kesadaran masyarakat, serta regulasi yang mendukung, hutan tidak hanya berfungsi sebagai penjaga ekosistem, tetapi juga sebagai sarana penting dalam membentuk generasi yang sehat, seimbang, dan bijak dalam menggunakan teknologi.

Buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur mengenai psikologi kesehatan anak, khususnya terkait hubungan antara teknologi digital dan

lingkungan alam. Semoga hasil pembahasan ini dapat menjadi referensi bagi pendidik, orang tua, maupun pihak terkait dalam menghadirkan pola asuh dan pendidikan yang lebih seimbang antara dunia digital dan dunia nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R., Isni, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan kecanduan gadget pada anak usia sekolah selama masa pandemi Covid-19 di Desa Wantilan. *Proceedings*, 1(November), 1–17. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/538/478>
- Apsari, N. C., Nurfauziah, L. S., & Asiah, D. H. S. (2023). Dampak penggunaan gawai (gadget) terhadap perilaku sosial anak usia dini. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 11–24. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.40927>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>

- Chawla, L., Keena, K., Pevec, I., & Stanley, E. (2014). Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health & Place*, 28, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.03.001>
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17, 315–330.
- Darpi, C. (2024). [Artikel tentang pendidikan anak usia dini]. *GA: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 129–136.
<https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v8i1.13501>
- Dewi, A. P., Hodijah, O., & Delisma, O. (2023). Pemanfaatan permainan tradisional di tengah maraknya gadget pada anak usia sekolah dasar (Studi kasus terhadap siswa di SDN 231 Suka Asih Mandalajati Bandung). *Midang*, 1(2), 75–81.
<https://doi.org/10.24198/midang.v1i2.47025>
- Endalew Terefe, A., & Hou, Y. (2024). Determinants influencing the accessibility and use of urban green spaces: A review of empirical evidence. *City and*

- Environment Interactions*, 24, 100159.
<https://doi.org/10.1016/j.cacint.2024.100159>
- Fajariyah, S. N., Suryawan, A., & Atika, A. (2018). Dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan anak. *Sari Pediatri*, 20(2), 101–105.
<https://doi.org/10.14238/sp20.2.2018.101-5>
- Farahiyah, F., Rosalita, N., & Hazrati, O. (2024). The impact of gadgets on the social and emotional development of early childhood. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(2), 80–90.
<https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i2.9>
- Feng, X., Toms, R., & Astell-Burt, T. (2021). Association between green space, outdoor leisure time and physical activity. *Urban Forestry & Urban Greening*, 66, 127349. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127349>
- Fitriahadi, E., & Tyastiti, V. H. (2020). The impacts of the use of gadgets on the development of children 3–6 years of age. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(1), 34–38.
<https://doi.org/10.36749/seajom.v6i1.83>
- Fitrianis, E., & Yaswinda, Y. (2020). Hubungan durasi waktu penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak usia

- dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(2), 214–223.
<https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i2.971>
- Gede Yenny Apriani, D. (2021). Hubungan penggunaan gadget terhadap prestasi belajar siswa kelas IV dan V di SDN 3 Candikuning. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 7–11.
<https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.88>
- He, M., Hu, Y., Wen, Y., Wang, X., Wei, Y., Sheng, G., & Wang, G. (2024). The impacts of forest therapy on the physical and mental health of college students: A review. *Forests*, 15(4), 682.
<https://doi.org/10.3390/f15040682>
- Kil, N., Kim, J. G., Thornton, E., & Jeranek, A. (2023). Psychological and physiological health benefits of a structured forest therapy program for children and adolescents with mental health disorders. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(10), 1117–1125. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2023.022981>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020). *Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi COVID-19* (pp. 1–56).

- Kurnia, I., Paramita, P. A. P., & Bastian, T. (2023). Efek forest healing terhadap psikologi perasaan wisatawan. *Daun*, 10(2), 143–147.
- Leuwol, N. V., & Sibarani, R. P. (2020). Kajian pengembangan ekowisata sebagai pendekatan terapi hutan di kawasan wisata hutan mangrove Kota Sorong. *Noken*, 6(1), 13–22.
- Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.
- Minor, K., Glavind, K. L., Schwartz, A. J., Danforth, C. M., Lehmann, S., & Bjerre-Nielsen, A. (2023). Nature exposure is associated with reduced smartphone use. *Environment and Behavior*, 55(3), 103–139. <https://doi.org/10.1177/00139165231167165>
- Perhutani. (2023). *Perhutani goes to school, ajak siswa sekolah cinta hutan*. <https://www.perhutani.co.id/2023/09/perhutani-goes-to-school-ajak-siswa-sekolah-cinta-hutan>
- Pertiwi, A., Handayani, M. M., & Purwanti, E. (2018). Efektivitas pelatihan pola asuh demokratis untuk menurunkan intensitas penggunaan gadget pada anak

- prasekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 163–170.
<https://doi.org/10.17977/um023v7i22018p163>
- Pertiwi, M. S., Sanubari, T. P. E., & Putra, K. P. (2018). Gambaran perilaku penggunaan gawai dan kesehatan mata pada anak usia 10–12 tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1451>
- Pradona, S., & Qarni, W. (2023). Analisis dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan psikososial anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 460–469. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.248>
- Puspita, S., Aryani, H. P., & Puspita, E. (2022). Analisis faktor kecanduan gadget pada anak prasekolah. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 115–121.
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3.
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Rafida, T., & Harahap, I. K. (2021). The impact of using gadgets on children's social and emotional development. *Psychology and Education*, 58(5), 475–482. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i5.1986>

- Rizka, A., Andayani, R. P., Putri, D. P., Oswi, D. D., & Salsabilla, D. (2024). Program “TAMAN” (Lestari permainan tradisional) dalam upaya mengurangi kecanduan gadget pada anak. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6, 1–8. <https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2577/2019>
- Saputra, M. A., Eliza, D., & Hati, F. S. (2023). Literasi digital parenting di era modern: Strategi mendidik anak dalam menghadapi kecanduan gadget. *Al-Fitrah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 4(2), 206–219. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v4i2.10772>
- Setiawan, F., Rosfiantika, E., & Subhani, A. (2020). Pengaruh terapi bermain tradisional terhadap perkembangan moral anak usia 5–6 tahun di TK Ar-Rahman Palembang. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 36–46. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v4i1.653>
- Sholeh, M., & Wahyudi, A. (2023). Menakar kembali konsep pendidikan anak dalam keluarga di era gadget. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, 7(1), 118–137. <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v7i1.249>

- Sri Lestari, D., & Hardiyanti, W. E. (2019). Peran orang tua dalam mendampingi anak menggunakan gadget. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 2(1), 527–538.
- Susanto, A. (2024). *Teori ekologi perkembangan: Memotret keterkaitan lingkungan hutan dengan kebiasaan penggunaan gawai pada anak SD*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Tafonao, T., & Kusmiyati, K. (2020). The impact of gadget use on children's social-emotional development. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 9(2), 68–74. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v9i2.39567>
- Tengku, F. E. (2021). *Pengaruh gadget terhadap psikologis anak*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Uce, L. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Islam*, 7(1), 94–108. <https://doi.org/10.46339/jpkis.v7i1.73>
- Utami, R. (2019). Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 35–46.

- Wahyuningrum, Y. T. (2023). *Interaksi anak dan hutan: Peran guru dalam mengenalkan manfaat hutan*. Deepublish.
- Yanti, I., Sari, D. P., & Putri, R. A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan kognitif anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/jip.6.1.1-10>
- Yusuf, M., Amin, S., & Wulandari, R. (2022). Dampak gadget terhadap perkembangan bahasa anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4142–4150. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2460>
- Zhu, X. (2024). Forests and human well-being: A review of research on the psychological benefits of forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102165. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102165>

BIODATA PENULIS



Rani Darojah, S.Pd., M.Pd

Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Universitas Terbuka.

Penulis lahir di Purbalingga tanggal 12 Mei 1991. Penulis Menyelesaikan pendidikan terakhir S2 pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ranidarojah@ecampus.ut.ac.id.

---000----

BIODATA PENULIS



Urip Tri Wijayanti, S.Sos., MPA

Peneliti pada Badan Riset dan Inovasi Nasional.

Penulis aktif menjadi peneliti dari tahun 2013 sampai sekarang. Awal karier sebagai peneliti diawali dengan menjadi peneliti pada Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Sulawesi Utara. Penulis lahir di Banjarnegara, Jawa Tengah. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Sosiologi, Universitas Jenderal Soedirman dan melanjutkan S2 pada Jurusan Administrasi Negara, UGM. Penulis memiliki karya tulis ilmiah yang dapat diakses pada google scholar.

[https://scholar.google.com/citations?user=XRNESVAAAAAJ
&hl=id](https://scholar.google.com/citations?user=XRNESVAAAAAJ&hl=id).

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:

uriptrijayanti@gmail.com.

---000---

BIODATA PENULIS



Dr. Faoyan Agus Furyanto, S.Pd.Ing., M.Pd

Dosen Program Studi Manajemen Transportasi Udara,
Politeknik Penerbangan Surabaya.

Penulis lahir di Banjarnegara, 19 Agustus 1984. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Manajemen Transportasi Udara Politeknik Penerbangan Surabaya. Menyelesaikan pendidikan terakhir S3 pada Jurusan Ilmu Pendidikan Bahasa di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: faoyan_agusfuryanto@dephub.go.id

---000---

BIODATA PENULIS



Cicilia Clara Devi Anggraini, S.Pd., M.Pd

Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Universitas Terbuka.

Penulis lahir di Grobogan pada 1 Mei 1992. Ia menempuh pendidikan sarjana di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas PGRI Semarang, dan lulus pada tahun 2014. Ia kemudian melanjutkan studi magisternya di Program Magister Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang diselesaikan pada tahun 2018. Sejak tahun 2019, penulis bergabung sebagai dosen PNS di Program Studi PGSD Universitas Terbuka Surakarta. Dedikasinya di

bidang pendidikan semakin terlihat ketika ia diangkat sebagai Plt. Manajer Pembelajaran dan Ujian di universitas yang sama mulai Juli 2025.

Selain aktif mengajar, penulis juga menekuni dunia literasi dan penelitian. Ia telah menulis buku berjudul *“Bahan Ajar Cerita Dongeng Berwawasan Nilai-nilai Karakter”* yang diterbitkan pada tahun 2018. Di bidang penelitian, ia memiliki sejumlah publikasi, baik di jurnal nasional maupun internasional bereputasi, yang meliputi pengembangan bahan ajar berbasis nilai karakter, penggunaan media video dalam pembelajaran, pengembangan mobile learning berbasis augmented reality, hingga studi budaya dan sosial.

Beberapa jurnal internasional yang pernah ia tulis antara lain publikasi di *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)* dan penelitian mengenai kekerasan dalam perspektif simbolik.

Penulis juga aktif dalam pengabdian masyarakat, termasuk program PKM yang fokus pada penguatan branding desa digital melalui pelatihan pembuatan website dan media sosial, serta pelatihan pengolahan hasil panen lokal. Melalui karya-karya akademik dan pengabdianya, Penulis

berkomitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan dasar serta memberdayakan masyarakat melalui inovasi dan literasi.

---000---

**DAPATKAN BUKU INI MELALUI WEBSITE DAN
E-COMMERCE BRAVO PRESS INDONESIA**

Website: www.bravopress.id

Produk: <https://www.bravopress.id/product/manfaat-lingkungan-hutan-dalam-mengurangi-kebiasaan-bermain-gawai-pada-anak/>

Shopee: Penerbit Buku Bravo Press
(<https://shopee.co.id/shop/1659975701>)