

# Ilusi Digital, Menolak Kontestasi, dan Merangkul Ekspresi<sup>1</sup>

Oleh Aris Setiawan

Etnomusikolog, Pengajar di ISI Surakarta

## Jagat Digital

Di zaman digital, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak. Anak-anak menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone* mereka, bermain game, menonton video, atau berinteraksi di media sosial. Fenomena ini telah mengubah cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Secara fisik, mereka mungkin tampak diam, tetapi dalam dunia maya, mereka bergerak dengan lincah. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan virtual yang berdampak pada perkembangan mereka.

Salah satu dampak signifikan dari penggunaan *smartphone* berlebihan adalah meningkatnya perilaku narsistik pada anak-anak. Media sosial sering kali mendorong anak-anak untuk mengejar pengakuan dan validasi dari orang lain melalui jumlah "like" atau komentar positif. Anak-anak menjadi lebih fokus pada penampilan dan citra diri yang mereka tampilkan di dunia maya, yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan. Akibatnya, mereka mungkin mengalami tekanan untuk selalu tampil sempurna dan diterima oleh kelompok sebaya. Selain itu, anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia maya cenderung mengalami filter bubble dan echo chamber. Filter bubble terjadi ketika algoritma di media sosial hanya menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi dan pandangan anak-anak, sehingga mereka tidak terpapar pada sudut pandang berbeda. Echo chamber memperparah kondisi ini dengan memperkuat keyakinan yang sudah ada melalui interaksi dengan kelompok berpikiran sama. Hal ini membuat anak-anak kurang terbuka terhadap keragaman pandangan dan pengalaman orang lain.

Konsekuensi dari filter bubble dan echo chamber adalah anak-anak menjadi kurang mengenal sesamanya. Mereka mungkin tidak memiliki kesempatan untuk memahami atau berempati dengan orang-orang yang memiliki latar belakang atau pandangan berbeda. Interaksi sosial terbatas pada dunia maya juga dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Anak-anak yang terbiasa berkomunikasi secara digital mungkin kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung dan memahami isyarat sosial tidak terucapkan. Penggunaan *smartphone* berlebihan juga berdampak pada kesehatan fisik anak-anak. Ketika mereka

---

<sup>1</sup> Disampaikan dalam seminar bertajuk "Menyemai Benih Kreativitas melalui Pendidikan Seni dan Budaya" pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Muria Kudus (UMK), 10 Juli 2024

menghabiskan banyak waktu di depan layar, mereka cenderung kurang bergerak dan beraktivitas fisik. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan tidur, dan masalah postur tubuh. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi perkembangan motorik dan koordinasi mereka.

Karena itu, anak-anak sering kali lebih menyukai hidup dalam kepalsuan yang menyenangkan dibandingkan dengan kenyataan yang menyakitkan. Mereka cenderung menciptakan versi ideal dari diri mereka sendiri di media sosial, yang mungkin sangat berbeda dari kehidupan nyata mereka. Melalui aplikasi dan filter, mereka bisa memoles penampilan mereka hingga tampak sempurna dan menghindari menunjukkan sisi kehidupan mereka yang kurang menarik atau menyedihkan. Ketika kehidupan sehari-hari mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka buat di dunia maya, hal ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan ketidakpuasan. Dunia digital memoles mereka untuk tampil sempurna kendatipun jauh dari kenyataan. Anak-anak belajar untuk mengedit dan menyunting gambar dan video, memilih hanya momen terbaik untuk dibagikan. Proses ini menciptakan ilusi kehidupan yang selalu bahagia dan memuaskan, namun sulit dipertahankan dalam kenyataan. Tekanan untuk mempertahankan citra ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi. Mereka merasa harus selalu tampak bahagia dan sukses, meskipun mungkin sedang mengalami kesulitan atau kesedihan dalam kehidupan nyata.

Ilusi kesempurnaan di dunia digital ini dapat mengganggu perkembangan identitas mereka. Anak-anak merasa terjebak dalam persona yang mereka ciptakan untuk media sosial, sulit untuk kembali ke diri mereka sebenarnya. Mereka bisa kehilangan kemampuan untuk mengenali dan menghargai keunikan dan kekurangan mereka sendiri, karena terlalu fokus pada apa yang diinginkan oleh audiens online mereka. Hal ini menghambat proses perkembangan diri yang sehat, karena mereka tidak diberi ruang untuk bereksperimen dan belajar dari kegagalan dan ketidaksempurnaan dalam kehidupan nyata.

Pendidikan seni mampu menjadi solusi ideal bagi anak-anak yang terjebak dalam dunia digital penuh dengan ilusi dan kepalsuan. Melalui pendidikan seni, anak-anak dapat diajak untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri mereka secara lebih terbuka. Kegiatan seni seperti melukis, bermain musik, atau berteater memberikan ruang bagi anak-anak untuk mencurahkan perasaan dan pemikiran mereka tanpa tekanan untuk selalu tampak sempurna. Seni mengajarkan mereka bahwa keindahan bisa ditemukan dalam ketidaksempurnaan dan kesalahan adalah bagian dari proses kreatif. Dengan begitu, anak-anak bisa belajar menerima diri mereka apa adanya dan menemukan cara lebih sehat untuk mengekspresikan identitas mereka.

Pendidikan seni dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan empati. Melalui kolaborasi dalam proyek seni, anak-anak belajar untuk bekerja sama, mendengarkan ide dan pendapat orang lain, serta menghargai keragaman perspektif. Mereka juga bisa terlibat dalam diskusi dan refleksi tentang karya seni yang dibuat oleh orang lain, membantu mereka memahami pengalaman dan perasaan orang lain. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk keluar dari filter bubble dan echo chamber, membuka diri terhadap pandangan dan latar belakang berbeda. Pendidikan seni tidak hanya memperkaya perkembangan kreatif dan emosional mereka, tetapi juga memperluas wawasan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sosial.

### **Pendidikan Berkesenian**

Pendidikan seni memiliki peran penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis. Saat mereka terlibat dalam proses kreatif, mereka belajar untuk melihat berbagai sudut pandang, mengeksplorasi ide-ide baru, dan menemukan solusi inovatif untuk masalah yang dihadapi. Seni mengajarkan anak-anak untuk berpikir di luar batasan konvensional, mendorong mereka untuk menjadi lebih fleksibel dan terbuka terhadap perubahan. Kemampuan ini sangat penting di era digital, di mana kreativitas dan inovasi menjadi kunci kesuksesan. Pendidikan seni berperan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi anak-anak. Melalui seni, mereka belajar untuk menyampaikan ide dan perasaan mereka secara efektif, baik melalui gambar, gerakan, musik, atau kata-kata. Keterampilan ini sangat berguna dalam berbagai aspek kehidupan, dari presentasi di sekolah hingga berinteraksi dengan teman dan keluarga. Seni juga membantu anak-anak mengembangkan kemampuan mendengarkan dan memahami pesan yang disampaikan oleh orang lain, sehingga memperkuat kemampuan komunikasi dua arah yang sehat dan produktif.

Di samping itu, pendidikan seni memberikan anak-anak kesempatan untuk mengeksplorasi dan merayakan keberagaman. Melalui seni, mereka dapat mengenal dan menghargai tradisi dan warisan dari berbagai komunitas. Pengalaman membangun rasa penghargaan dan toleransi terhadap perbedaan. Dengan memahami dan menghargai keragaman, anak-anak tumbuh menjadi individu lebih empatik, mampu hidup harmonis dalam masyarakat yang majemuk. Pendidikan seni memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental anak-anak. Kegiatan seni dapat menjadi sarana efektif untuk mengelola stres dan emosi negatif. Melalui ekspresi kreatif, anak-anak dapat melepaskan ketegangan dan menemukan cara-cara sehat untuk mengatasi tekanan. Seni juga mendorong perasaan pencapaian dan harga diri, saat anak-anak

melihat hasil karya mereka dan merasakan kepuasan dari proses kreatif. Perasaan ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional.

Pendidikan seni membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus dan koordinasi. Aktivitas seperti melukis, menggambar, dan bermain alat musik membutuhkan kontrol tangan dan jari yang tepat, sementara tari dan teater melibatkan gerakan tubuh yang koordinatif. Keterampilan ini tidak hanya penting untuk perkembangan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kemampuan akademik mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan seni cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik, karena seni membantu meningkatkan konsentrasi, disiplin, dan keterampilan pemecahan masalah.

Seni membebaskan anak-anak dari ketergantungan gawai. Ketika anak-anak terlibat dalam kegiatan seni, mereka dihadapkan pada proses yang membutuhkan perhatian dan konsentrasi penuh, secara alami mengalihkan fokus mereka dari layar *smartphone*. Melukis, bermain musik, atau membuat kerajinan tangan memungkinkan mereka merasakan sentuhan nyata, bau cat, dan suara alat musik yang dimainkan. Pengalaman ini menggantikan rangsangan digital dengan stimulasi sensorik lebih kaya dan nyata. Dengan menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas seni, anak-anak mulai merasakan keasyikan dan kepuasan yang datang dari proses kreatif, yang tidak bisa mereka dapatkan dari dunia maya.

Seni membantu anak-anak merasakan hidup lebih nyata dan bermakna. Ketika mereka menciptakan sesuatu dengan tangan mereka sendiri, mereka merasakan pencapaian nyata dan konkret. Mereka dapat melihat hasil kerja keras mereka, memberikan rasa bangga dan kepuasan tersendiri. Berbeda dengan dunia maya yang sering kali memberikan kepuasan instan dan superfisial, seni mengajarkan mereka nilai dari proses dan usaha berkelanjutan. Seni juga mengajak anak-anak untuk bergerak dari dunia maya ke dunia nyata dengan cara berinteraksi secara langsung dengan lingkungan dan orang-orang di sekitar mereka. Misalnya, bermain teater melibatkan kolaborasi dengan teman-teman, sementara kegiatan seni di luar ruangan seperti menggambar alam atau memahat menghubungkan mereka dengan alam. Interaksi ini tidak hanya memperkaya pengalaman hidup mereka tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan empati, membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih berdaya.

### **Peran Guru Seni**

Guru seni tidak hanya bertugas mengajarkan teknik dan keterampilan artistik, tetapi juga membimbing murid untuk memahami dan mengapresiasi nilai-nilai lebih dalam melalui seni. Guru seni berfungsi sebagai fasilitator, membuka mata dan pikiran

murid terhadap dunia yang lebih luas dan beragam. Mereka membantu murid untuk melihat seni sebagai cermin kehidupan yang menarasaikan berbagai aspek kemanusiaan, termasuk keberagaman, empati, dan penghargaan terhadap sesama.

Salah satu contoh nyata dari peran ini adalah ketika guru seni mengajarkan murid untuk bermain gamelan. Tujuannya bukanlah untuk mencetak musisi gamelan profesional, tetapi untuk mengajarkan mereka tentang nilai-nilai kejawaan. Melalui permainan gamelan, murid belajar tentang kekayaan budaya Jawa, menghargai kompleksitas musik tradisi, dan memahami bagaimana setiap elemen dalam gamelan bekerja bersama untuk menciptakan harmoni. Ini mengajarkan mereka tentang pentingnya kerjasama dan kolaborasi, serta menghormati dan mendengar.

Guru seni juga memainkan peran kunci dalam mengajarkan empati melalui seni. Ketika murid diajak untuk menciptakan karya yang mencerminkan pengalaman atau perasaan orang lain, mereka belajar untuk melihat dunia dari perspektif berbeda. Misalnya, dengan menggambar atau melukis tentang isu-isu sosial atau sejarah yang dialami oleh kelompok lain, murid bisa lebih memahami dan merasakan apa yang mungkin dialami oleh orang-orang tersebut. Empati ini sangat penting dalam membangun masyarakat yang lebih toleran. Guru seni mengajarkan murid untuk menghargai perbedaan dan keberagaman melalui eksposur terhadap berbagai bentuk seni dari berbagai budaya. Dengan mengenal dan mengapresiasi seni dari berbagai episentrum, murid diajak untuk memahami bahwa keindahan dan makna bisa ditemukan dalam berbagai bentuk dan gaya. Membantu mereka untuk mengembangkan sikap terbuka dan menghormati perbedaan, sangat penting dalam dunia yang semakin global dan terhubung.

Guru seni membantu murid untuk melihat seni sebagai alat ekspresi diri yang dapat mencerminkan identitas dan pengalaman pribadi mereka. Melalui seni, murid belajar untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka dengan cara unik dan pribadi. Tidak hanya membantu dalam pengembangan keterampilan komunikasi mereka, tetapi juga membantu mereka untuk menemukan dan menghargai jati diri mereka sendiri. Seni menjadi medium bagi mereka untuk mengeksplorasi siapa mereka dan bagaimana mereka berhubungan dengan dunia di sekitarnya. Guru seni memainkan peran penting dalam mengajarkan murid tentang proses kreatif dan bagaimana menghargai usaha dan dedikasi yang terlibat dalam menciptakan karya seni. Mereka membantu murid untuk memahami bahwa seni bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang proses belajar, eksperimen, dan eksplorasi. Dengan demikian, murid belajar untuk menghargai nilai dari kerja keras dan ketekunan, serta untuk melihat kegagalan dan kesalahan sebagai bagian penting dari proses belajar. Ini mengajarkan mereka tentang ketahanan dan bagaimana menghadapi tantangan dengan sikap positif.

## **Menolak Kontestasi**

Menolak kontestasi seni seperti Festival dan Lomba Seni Siswa Nasional (FLS2N) dapat memberikan perspektif baru tentang bagaimana seni seharusnya diterapkan dalam pendidikan. Kontestasi semacam ini sering kali mengubah esensi seni dari sarana ekspresi dan pembelajaran menjadi ajang kompetisi menuntut kemenangan. Ketika seni dijadikan lomba, anak-anak mungkin mulai melihat seni sebagai sesuatu yang harus dimenangkan, bukan sebagai medium untuk mengekspresikan diri dan memahami dunia.

Ketika seni dilombakan, tekanan untuk menang dapat merusak pengalaman kreatif yang seharusnya menyenangkan dan membebaskan. Anak-anak yang berpartisipasi dalam kontestasi seni mungkin merasa tertekan untuk tampil sempurna dan memenuhi standar tertentu yang ditetapkan oleh juri. Hal ini dapat menghilangkan kesenangan dalam proses kreatif dan menghambat mereka dari mencoba hal-hal baru atau mengambil risiko artistik, karena mereka khawatir akan membuat kesalahan yang dapat merugikan peluang mereka untuk menang.

Di dalam kelas, anak-anak sudah dihadapkan pada tuntutan akademik tinggi. Jika di luar kelas mereka juga harus bersaing dalam lomba seni, maka mereka kehilangan kesempatan untuk menikmati seni sebagai ruang untuk detoksikasi dari stres belajar. Seni seharusnya menjadi tempat di mana mereka bisa beristirahat, mengekspresikan diri tanpa tekanan, dan menemukan kebahagiaan dalam mencipta. Ketika seni menjadi bagian dari kompetisi, seni kehilangan fungsi terapeutiknya yang penting untuk kesejahteraan mental anak-anak.

Selain itu, fokus pada kemenangan dalam kontestasi seni dapat mengurangi makna dan nilai pendidikan seni itu sendiri. Alih-alih mengejar pemahaman mendalam tentang proses kreatif, keberagaman budaya, dan empati, anak-anak mungkin hanya berfokus pada teknik yang diperlukan untuk menang. Mereka belajar untuk memprioritaskan hasil akhir daripada menghargai perjalanan kreatif dan pengalaman belajar yang mereka alami sepanjang proses tersebut. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri yang holistik dan pengembangan keterampilan kritis yang penting.

Guru seni yang seharusnya membimbing anak-anak untuk menemukan kebebasan ekspresi dalam seni juga dapat terjebak dalam siklus kompetisi. Mereka mungkin merasa terdorong untuk melatih murid-murid mereka dengan keras agar dapat memenangkan lomba, mengabaikan aspek-aspek penting lainnya dari pendidikan seni seperti eksperimen, eksplorasi, dan penghargaan terhadap keberagaman. Tekanan ini tidak hanya memengaruhi murid, tetapi juga merusak integritas dan tujuan sebenarnya dari pendidikan seni. Dengan menolak kontestasi

seni, kita dapat mengembalikan seni ke esensi aslinya: sebagai ruang untuk ekspresi diri, pemahaman, dan penghargaan terhadap sesama. Seni harus menjadi medium yang mendukung kesehatan mental dan emosional anak-anak, membantu mereka menemukan kedamaian dan kebahagiaan dalam mencipta tanpa tekanan untuk menang. Pendidikan seni yang bebas dari kompetisi dapat mengajarkan nilai-nilai lebih dalam dan abadi, membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang lebih kreatif, empatik, dan berdaya dalam menghadapi dunia yang kompleks.

Anak-anak harusnya merasa bahagia dan penuh semangat saat belajar seni. Seni menawarkan ruang di mana mereka bisa bermain, bereksperimen, dan mengekspresikan diri tanpa takut salah. Ketika seni diajarkan dengan cara menyenangkan dan bebas dari tekanan kompetisi, anak-anak bisa menemukan kegembiraan dalam proses kreatif itu sendiri. Mereka bisa tertawa bersama teman-teman, merayakan keberhasilan kecil, dan merasa bangga dengan setiap karya yang mereka buat, tanpa harus memikirkan penilaian atau penghargaan dari luar. Seni seharusnya menjadi sumber kebahagiaan, bukan beban tambahan yang menekan. Dalam suasana santai dan mendukung, anak-anak bisa menikmati kebebasan berekspresi dan menemukan keunikan diri mereka. Mereka bisa mencoba teknik baru, bereksperimen dengan warna dan bentuk, dan menemukan cara-cara baru untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka. Ketika tekanan untuk menang atau mendapatkan nilai tinggi dihilangkan, seni bisa menjadi sarana efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Oleh karena itu, seni harus diperlakukan berbeda dari mata pelajaran akademik umumnya. Seni tidak hanya tentang belajar keterampilan teknis atau teori, tetapi juga tentang mengeksplorasi kreativitas dan imajinasi. Pendekatan yang terlalu kaku dan kompetitif dapat merusak esensi ini. Sebaliknya, pendekatan yang lebih fleksibel dan holistik dapat membantu anak-anak menemukan makna dan kebahagiaan dalam seni. Guru seni harus diberikan kebebasan untuk menciptakan lingkungan belajar yang inspiratif dan mendukung, di mana anak-anak merasa bebas untuk bereksperimen dan menemukan diri mereka sendiri melalui seni. Dengan cara ini, seni bisa menjadi bagian yang membahagiakan dan memperkaya dalam kehidupan anak-anak, membantu mereka tumbuh menjadi individu yang seimbang dan kreatif.

Surakarta, 2 Juli 2024