

PENDAHULUAN

Traumatik diartikan sebagai pengalaman buruk yang berpengaruh dalam ingatan negatif dalam pikiran manusia. Ketika permasalahan hidup menekan diri manusia menyebabkan kerusakan seperti gangguan mental. Gangguan ini, merusak hubungan pikiran dan jasmani yang mempengaruhi dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

Self healing dapat dilakukan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pelajaran hidup. Bagaimana manusia bisa belajar berpikir sehat, gaya hidup sehat, realistis, kenyamanan, prioritas, dan memaafkan diri sendiri (Dr. Ardian, Jiemi, Sp.KJ., 2022). Ada cara untuk mengatasi sebelum terlambat, yaitu dengan cara *self healing*, penyembuhan diri dari luka batin bisa dilakukan dengan memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi.

Berdasarkan temuan analisis data, dinamika psikospiritual remaja yang melakukan penyembuhan luka dari keinginan untuk sembuh dan berdamai dengan masa lalunya agar memiliki perasaan, pikiran, dan perilaku baru. Seseorang yang telah berdamai dengan luka batinnya akan lebih mampu mengeksplorasi pengalaman cinta juga hidup untuk orang lain, dan alam semesta daripada untuk dirinya sendiri, kemauan dari dalam dan dukungan sosial sangat penting dalam proses penyembuhan luka batin. Seseorang yang memiliki luka batin harus bisa lebih mengenal diri sendiri, dan menemukan metode penyembuhan yang baik (Novitasari, K. A. D., & Nugrohadi, G. E. 2021).

Zulfatoni, M. 2018, Seni video adalah jenis seni media baru yang menggunakan video sebagai mediumnya. Murti (1999:47&52) mendefinisikan seni video sebagai “jika seorang pelukis menggambarkan dengan cat, seorang seniman video melukis dengan media video”. Penulis ingin menggabungkan keduanya bagaimana seorang seniman melukis dengan mendokumentasikan karya lukis melalui media video.

Penulis ingin membagikan pengalaman melalui kisah hidup yang membutuhkan bantuan *self healing*, kemudian mencari apa yang diinginkan dengan membuat karya, karena apa pun itu permasalahan hidup yang dialami manusia bisa dihadapi dan dijalani ketika yakin bahwa dirinya adalah orang yang berharga, dan bermanfaat bagi diri sendiri, dan semua orang.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis akan membagi rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana representasi *self healing* dampak dari traumatik ke dalam karya seni video ? Bagaimana proses produksi pembuatan karya seni video yang bertema *self healing*?

BATASAN MASALAH

Dalam pengayaan ini, pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan berkarya akan tercapai, penulis akan membatasi masalah sebagai berikut:

Karya ini difokuskan dan dibatasi pada pembahasan mengenai *self healing* yang divisualisasikan melalui seni video.

Penciptaan seni video ini berfokus pada makna visual *self healing* dari dampak traumatik.

TUJUAN BERKARYA

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu:

Mengetahui representasi *self healing* dari dampak traumatik ke dalam karya seni video.

Mengetahui proses produksi pembuatan karya seni video yang bertema *self healing*.

TEORI

TEORI UMUM

Teori *Self Healing* bertujuan untuk mengobati diri dari luka dengan cara sendiri, dengan kegiatan-kegiatan yang positif dan juga sebagai terapi diri. Penyembuhan mengacu pada aktivitas yang mencari kepuasan, digunakan untuk melepaskan diri dari rutinitas. Penyembuhan merupakan jenis terapi yang sering digunakan oleh praktisi kesehatan, khususnya psikiater dan psikolog klinis. Tujuannya untuk menyembuhkan luka atau