

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Inner Child adalah sifat kekanak-kanakan yang dimiliki pada diri seseorang. Inner Child merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian dimasa lalu yang belum terselesaikan dengan baik (Bradshaw, 1992) Hal ini berpendapat bahwa pengalaman dimasa lalu yang tidak atau belum mendapatkan penyelesaian dengan baik. Orang dewasa bisa memiliki berbagai macam kondisi inner Child yang dihasilkan oleh pengalaman positif dan negatif yang dialami pada masa lalu. Misalnya, dulu waktu kecil seringdibentak sama orang tua, pernah melihat orang tua bertengkar, atau punya orang tua yang terlalumenuntut. Dengan terbentuknya inner child, akan berpengaruh terhadap kepribadian seseorang dan memberi efek bagaimana cara seorang individu bersikap dan berperilaku di masayang akan datang. Hal ini bisa menjadi penghambat atau justru pendorong seorang individu untuk tumbuh dan berkembang, tergantung bagaimana menyikapinya.

Inner child menggambarkan pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun negatif, yang berkontribusi dalam membentuk kepribadian dan pola perilaku seseorang di masa dewasa. Dengan memahami inner child, kita dapat mengidentifikasi luka emosional yang mungkin menghambat perkembangan diri. Tema ini relevan karena menekankan pentingnya mengenali dan merawat aspek diri yang sering diabaikan, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan emosional dan meningkatkan kreativitas dalam kehidupan mereka.

Inner child merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi seseorang. Ia mewakili kepolosan, keceriaan, imajinasi, dan kreativitas yang ada dalam diri kita saat masih anak-anak. Namun, seiring dengan proses tumbuh dewasa, tuntutan hidup, dan tekanan sosial, inner child seringkali terkubur dan terlupakan. Ketika inner child terluka, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk membantu menyembuhkan dan mengasuh kembali inner child yaitu ;

Kesadaran dan pengakuan: Langkah pertama adalah menyadari dan mengakui bahwa inner child telah terluka. Mengakui adanya luka tersebut adalah langkah awal yang penting dalam proses penyembuhan. Penerimaan dan empati: Penting untuk menerima dan mengasuh inner child dengan penuh empati. Mengakui bahwa inner child memiliki kebutuhan dan perasaan yang perlu dihargai

dan dipelihara.

Refleksi dan pemahaman: Melakukan refleksi diri untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu telah mempengaruhi inner child. Mengidentifikasi pola pikir, emosi, dan luka tersebut. **Terapi dan dukungan:** Mencari bantuan dari profesional seperti psikolog atau terapis yang terlatih dalam bekerja dengan inner child. Terapi dapat membantu dalam menggali dan menyembuhkan luka-luka yang terkait dengan inner child. Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan juga dapat memberikan ruang aman untuk berbagi dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam.

Praktik self-care: Melakukan praktik self-care yang membantu dalam merawat dan menyembuhkan inner child. Ini bisa mencakup melakukan aktivitas yang menyenangkan dan membangkitkan keceriaan, seperti bermain, menulis, berkebun, atau melakukan olahraga yang disukai. **Kreativitas dan ekspresi:** Menggunakan seni, seperti melukis, menulis, atau membuat musik, sebagai sarana untuk mengekspresikan dan mengasuh inner child. Menggunakan kreativitas sebagai alat untuk menggali dan menyembuhkan luka-luka yang terkait dengan inner child.

Membangun hubungan yang sehat: Membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain adalah penting dalam proses penyembuhan inner child. Menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh kasih sayang dapat membantu dalam memperkuat dan mengasuh kembali inner child. **Memaafkan dan melepaskan:** Proses memaafkan diri sendiri dan orang lain yang terlibat dalam pengalaman masa lalu adalah langkah penting dalam menyembuhkan inner child. Melepaskan rasa sakit dan kemarahan yang terkait dengan pengalaman tersebut dapat membantu dalam memulihkan inner child.

Dengan menghidupkan kembali inner child yang terluka membutuhkan waktu, kesabaran, dan komitmen untuk melakukan pekerjaan emosional yang dalam. Dengan upaya yang konsisten dan dukungan yang tepat, inner child dapat disembuhkan dan menjadi sumber kekuatan, kreativitas, dan keceriaan dalam kehidupan dewasa.

Dalam konteks ini, video art menjadi medium yang kuat untuk menghidupkan kembali kenangan dan menggali inner child. Video art adalah bentuk seni yang menggabungkan elemen sinematik, seni rupa, dan performa untuk menciptakan pengalaman visual yang unik dan eksperimental. Proses pembuatan

video art lebih berfokus kepada isi konten yang terdapat didalamnya nilai estetis dan sangat berhubungan dengan seni dan mengandung makna pada visual dan pesan yang ditampilkan (Andrew, 2014). Dalam menggali inner child, video art dapat menghadirkan kembali momen- momen berharga, keceriaan, dan keajaiban masa kecil melalui penggunaan elemen visual, audio, dan naratif yang kreatif. Melalui video art, kita dapat mengeksplorasi dan mengungkapkan inner child dengan cara yang unik dan emosional. Kita dapat menggunakan gambar- gambar, suara, dan gerakan untuk menciptakan pengalaman visual yang menggugah kenangan-kenangan indah masa kecil. Dalam proses ini, kita dapat mengingat kembali momen-momen bermain, menggali emosi yang terkait dengan inner child, dan mengungkapkan ekspresi diri yang autentik melalui penggunaan teknik editing, efek visual, dan komposisi yang cerdas.

Menghidupkan kembali kenangan dan menggali inner child melalui video art juga dapat memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Proses ini dapat membantu kita untuk menghubungkan kembali dengan sisi diri yang mungkin telah terabaikan atau terlupakan. Hal ini dapat membawa kelegaan emosional, meningkatkan kreativitas, dan memperkuat ikatan dengan masa kecil yang berharga. Dalam Pengkaryaan ini dengan judul "Menghidupkan Kembali Kenangan: Mengeksplorasi Inner Child melalui Video Art", kita akan mengeksplorasi potensi video art sebagai medium untuk menggali inner child. saya akan menggunakan teknik editing, efek visual, dan komposisi yang cerdas untuk menciptakan pengalaman visual yang kuat dan menggugah kenangan-kenangan indah masa kecil.

Melalui pengkaryaan ini saya akan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang inner child, serta menghargai dan merayakan kepolosan dan keceriaan masa kecil yang berharga karya ini juga dapat menjadi sarana untuk menginspirasi dan mengajak orang lain untuk menggali kembali inner child mereka sendiri, serta menghargai keunikan dan keindahan dalam setiap individu. Penyembuhan inner child melibatkan lebih dari sekadar pengakuan terhadap luka masa lalu; hal ini juga membutuhkan upaya aktif untuk merawat dan memelihara kembali aspek tersebut. Melalui refleksi diri, penerimaan, dan dukungan dari orang lain, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri.

Video art, sebagai media yang dinamis dan ekspresif, menyediakan cara yang unik untuk mengeksplorasi dan menyampaikan pengalaman ini. Dengan mengintegrasikan elemen visual, audio, dan naratif, video art dapat menghidupkan

kembali kenangan masa kecil yang berharga dan membangkitkan emosi yang terkait dengan inner child. Proyek ini bertujuan menciptakan pengalaman visual yang kuat dan menyentuh, yang menggali kembali kenangan masa kecil melalui penggunaan teknik editing, efek visual, dan komposisi yang kreatif. Selain memberikan pemahaman lebih mendalam tentang inner child, karya ini juga dirancang untuk merayakan kepolosan dan keceriaan masa lalu. Lebih jauh, proyek ini diharapkan mampu menginspirasi orang lain untuk mengeksplorasi inner child mereka sendiri, sekaligus menghargai keunikan dan keindahan dalam setiap individu. Proses ini tidak hanya memberikan kelegaan emosional tetapi juga memperkuat kreativitas dan hubungan dengan kenangan masa kecil yang tak ternilai.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana Video art sebagai bentuk visualisasi dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan menghidupkan kembali kenangan masa kecil ?

C. BATASAN MASALAH

Batasan pada penggunaan video art dalam konteks mengungkapkan inner child. Penelitian ini akan memfokuskan pada bagaimana video art dapat digunakan untuk mengungkapkan kepolosan, keceriaan, dan keajaiban masa kecil yang terkait dengan inner child.

D. TUJUAN BERKARYA

Karya ini bertujuan untuk menggambarkan proses menghidupkan kembali inner child, yaitu aspek masa kecil dalam diri setiap individu yang menyimpan kenangan, kepolosan, dan kreativitas yang sering kali terlupakan seiring bertambahnya usia. Melalui medium video art, karya ini memanfaatkan teknik visual, efek sinematik, dan komposisi suara untuk menciptakan pengalaman yang emosional sehingga penonton bisa merasakan lebih mendalam dan menyeluruh secara fisik dan mental saat menonton hasil karya video art ini, yang memungkinkan audiens terhubung kembali dengan kenangan masa kecil mereka secara mendalam. Karya ini diharapkan tidak hanya menjadi sarana ekspresi artistik yang menggugah, tetapi juga menjadi medium refleksi dan pemulihan emosional, mendorong pemahaman akan pentingnya inner child sebagai elemen penting dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan mental.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjabarkan pendahuluan bermaksud mengantar pembaca ke dalam pembahasan tentang karya seni yang dibuat beserta urgensinya.

BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

Bab ini berisikan pada bagian ini berisi penjelasan tentang referensi yang digunakan untuk mendukung proses pengkaryaan yang akan dibuat.

BAB III PENGKARYAAN

Bagian ini merupakan bagian inti yang membahas tentang seluruh aktivitas pengkaryaan. Setiap pertanyaan yang telah dituliskan pada rumusan masalah, dibahas dan dijawab pada bagian pengkaryaan ini.

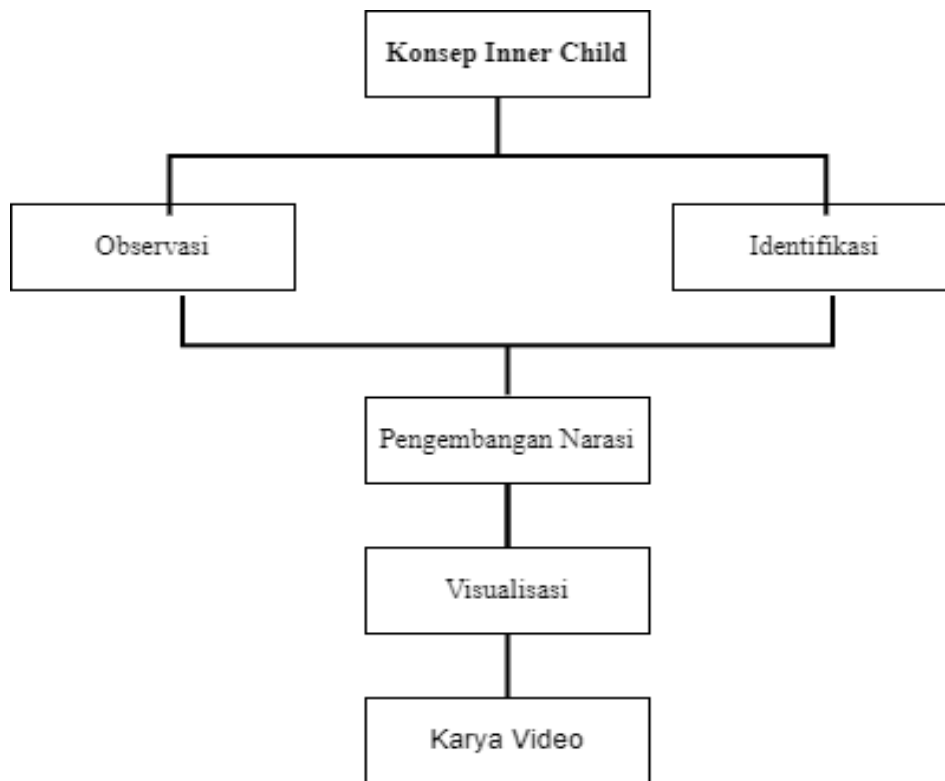
BAB IV PENUTUP

Simpulan berisi pernyataan-pernyataan hasil akhir dari penciptaan karya. Simpulan merupakan jawaban permasalahan yang dikemukakan dalam pendahuluan. Kesimpulan bukan rangkuman atau ikhtisar.

BAGIAN AKHIR

Bagian ini berisi tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran. Daftar pustaka ditulis sesuai alphabet. Bagian akhir berisi daftar pustaka. Daftar pustaka disusun secara alfabetis. Model format cara penulisan judul buku dan pengarangnya harus berada dalam satu model yang ajeg dan tidak dibenarkan bersifat campuran.

F. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. Kerangka Berfikir