

MENGHIDUPKAN KEMBALI KENANGAN: MENGEKSPLORASI INNER CHILD MELALUI VIDEO ART

Mochamad Rizal Setiadi¹, Soni Sadono² dan Firdauz Azwar Ersyad³

^{1,2,3}Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
rizalsetiadi@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id,
azwarersyad@telkomuniversity.ac.id



Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep inner child dan potensi penghidupan kembali kenangan masa kecil melalui medium video art. Inner child merupakan representasi psikologis dari pengalaman, emosi, dan memori masa kecil yang sering kali memengaruhi individu dalam kehidupan dewasa. Melalui pendekatan seni, khususnya video art, penelitian ini berupaya menggali cara-cara kreatif untuk menghubungkan individu dengan inner child mereka, baik sebagai bentuk terapi maupun ekspresi artistik. Karya yang dihasilkan berfungsi sebagai media interaktif yang menghadirkan perjalanan visual dan emosional ke masa kecil, memicu refleksi personal bagi audiens. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa video art memiliki potensi besar dalam mengaktifkan ingatan masa kecil dan mempertemukan individu dengan inner child mereka secara mendalam. Selain itu, karya seni ini mampu menciptakan pengalaman emosional yang beragam, mulai dari nostalgia hingga penyembuhan, sehingga relevan dalam konteks seni kontemporer dan terapi psikologis. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan studi seni berbasis pengalaman emosional serta membuka peluang kolaborasi antara seni dan psikologi untuk tujuan yang lebih luas.

Kata kunci: video art, inner child, kenangan

Abstract : This research aims to explore the concept of the inner child and the potential of reviving childhood memories through the medium of video art. The inner child is a psychological representation of childhood experiences, emotions and memories that often influence individuals in adult life. Through an art approach, specifically video art, this research seeks to explore creative ways to reconnect individuals with their inner child, both as a form of therapy and artistic expression. The resulting work functions as an interactive medium that presents a visual and emotional journey into childhood, triggering personal reflection for the audience. The results of this research are expected to show that video art has great potential in activating childhood memories and reconnecting individuals with their inner child in a profound way. In addition, the artwork is capable of creating diverse emotional experiences, ranging from nostalgia to healing, making it relevant in the

context of contemporary art and psychological therapy. This research contributes to the development of emotional experience-based art studies and opens up opportunities for collaboration between art and psychology for broader purposes.

Keywords: video art, inner child, memories

PENDAHULUAN

Inner child adalah konsep psikologis yang mengacu pada bagian diri seseorang yang terbentuk dari pengalaman masa kecil, baik yang bersifat positif maupun negatif. Aspek ini menyimpan kenangan, emosi, dan pola pikir yang kadang tidak disadari namun berperan besar dalam membentuk kepribadian dan perilaku di masa dewasa (Bradshaw, 1992). Pengalaman traumatis seperti sering dimarahi, diabaikan, menyaksikan konflik orang tua, atau tumbuh dalam lingkungan penuh tuntutan dapat menimbulkan luka emosional pada inner child. Luka-luka ini, apabila tidak disadari atau diatasi, dapat menjadi penghambat dalam pengembangan diri, memengaruhi cara individu membangun hubungan sosial, bahkan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi.

Namun, apabila inner child dirawat dengan baik, ia dapat menjadi sumber kreativitas, kepolosan, dan keceriaan yang memperkaya kualitas hidup seseorang. Dalam perjalanan kehidupan menuju kedewasaan, banyak orang tanpa sadar menekan sisi inner child mereka karena tuntutan sosial, ekspektasi budaya, atau tekanan untuk selalu rasional. Kepolosan, spontanitas, dan imajinasi yang dulu hadir di masa kecil perlakan terkubur di bawah kesibukan dan masalah sehari-hari.

Kondisi ini berisiko menyebabkan keterputuskan emosional, perasaan hampa, bahkan hilangnya kemampuan menikmati hidup secara penuh. Penelitian psikologis menyebutkan bahwa proses penyembuhan inner child melalui refleksi diri, empati, dan aktivitas kreatif dapat membantu individu memulihkan keseimbangan emosional dan memperkuat hubungan interpersonal mereka (Gay, 1989). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan yang mampu membantu

individu menggali kembali aspek inner child yang terlupakan serta mengolahnya menjadi sumber energi positif untuk perkembangan diri.

Seni, sebagai bentuk ekspresi manusia yang paling mendasar, telah lama digunakan sebagai media terapi untuk menyembuhkan luka batin. Salah satu cabang seni kontemporer yang memiliki potensi besar dalam hal ini adalah video art. Video art merupakan medium seni yang menggabungkan elemen visual, audio, dan performa untuk menciptakan pengalaman sensorik yang unik dan mendalam. Berbeda dengan film konvensional yang cenderung terikat pada narasi linear, video art bersifat eksperimental dan terbuka, memungkinkan seniman maupun penikmatnya untuk terlibat dalam eksplorasi ide-ide abstrak dan emosional (Andrew, 2014). Keunikan video art terletak pada kemampuannya untuk membangkitkan memori, menghadirkan kembali pengalaman masa lalu, serta mengundang refleksi diri secara intens.

Dalam konteks menggali inner child, video art dapat menjadi media yang kuat untuk menghidupkan kembali kepolosan dan keajaiban masa kecil. Melalui visual yang simbolis, suara yang evocative, serta teknik editing yang kreatif, video art mampu membangkitkan emosi mendalam yang barangkali telah lama terkubur. Medium ini tidak hanya berperan sebagai sarana ekspresi artistik, tetapi juga sebagai alat reflektif untuk membantu individu memahami, menerima, dan menyembuhkan sisi diri mereka yang rapuh. Proyek ini bertujuan mengeksplorasi potensi video art sebagai media untuk menghidupkan kembali kenangan masa kecil serta merefleksikan pengalaman emosional yang terpendam.

Dengan memanfaatkan berbagai teknik visual, efek sinematik, dan komposisi suara yang terencana, karya ini diharapkan mampu memberikan pengalaman estetis yang menyentuh sekaligus fungsional sebagai sarana penyembuhan emosional. Lebih dari sekadar karya seni, proyek ini diharapkan

dapat menjadi inspirasi bagi audiens untuk mengenali, merawat, dan merayakan kembali inner child mereka masing-masing. Dengan demikian, video art tidak hanya menjadi bentuk komunikasi visual, tetapi juga medium yang memfasilitasi proses pemulihan diri, memperkuat kreativitas, serta membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan masa lalunya.

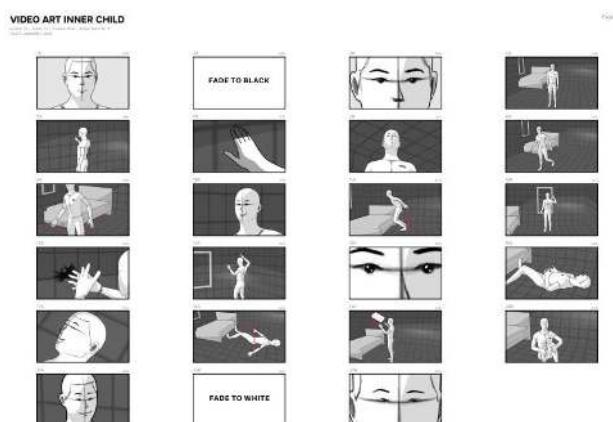
METODE PENGKARYAAN

Metode pengkaryaan yang penulis gunakan menggunakan 3 tahapan yang terdiri dari Persiapan, Produksi, Penyajian (display), yang setiap tahapannya penulis jabarkan seperti berikut:

Persiapan

Penelitian tentang konsep inner child dan pengaruhnya terhadap kehidupan emosional individu. Penyusunan short list dan storyboard untuk merancang visualisasi dan elemen narasi. Pengumpulan referensi visual, seperti gambar dan video masa kecil yang mewakili nostalgia.

Storybord



Gambar 1 Storybord
(sumber : Penulis 2025)

Shortlist

No. Adegan	Visual (Frame)	Adegan	Makna	Durasi
1A			<i>Close-up wajah karakter utama.</i> Pembukaan drama dengan talent yang berdiri dengan ekspresi yang lembut, melambangkan kondisi awal sebuah memperolehan <i>inner child</i> .	5 Detik
2A		Layar hitam.	Layar memudar mengapit hitam, menciptakan suasana dan momen merenggang kembali.	1 Detik
3A			<i>Extreme close-up ke bagian mata.</i> Mata talent berbaris dengan lajung dan kagumnya dan suasana rileks.	5 Detik
4A			<i>Full body shot dari talent yang berdiri di kamar.</i> Pembukaan drama dengan talent yang berdiri dengan ekspresi yang lembut, melambangkan kondisi awal sebuah memperolehan <i>inner child</i> .	5 Detik
5A			<i>Full body shot, talent berdiri dengan bahan yang menyantap.</i> Talent memudar sifat interaksi atau pemerasan terhadap seorang yang lain menciptakan respon awal melalui kenangan akan.	5 Detik
6A			<i>Close-up wajah talent dengan senyum tipis.</i> masa lalu. Sebuah close-up wajah talent, menunjukkan senyum yang bersifat ringan. Ini menandakan awal dari pememuan kegembiraan atau nostalgia.	5 Detik
7A			<i>Close-up wajah talent dengan senyum tipis.</i>	10 Detik
8A			<i>Full body shot pada talent yang akan bersiap jongkok atau meninggalka.</i>	10 Detik
9A			<i>Close-up pada wajah talent yang akar sudut pandang rendah dan memfokus ke atas.</i> Menunjukkan intrapsiki yang mendalam terhadap kenangan akan masa lalu.	10 Detik
10A			<i>Full body shot talent, melihat ke atas dengan satu tangga terengah.</i> Talent melihat ke atas, sedih-olah melihat dan membangun pencarian atau pemahaman yang lebih dalam.	15 Detik
11A			<i>Full body shot talent, sedih-olah melengkot di atas tempat tidur.</i> Talent matangpad di atas tempat tidur, memajukan kelelahan dan kegembiraan khas anak-anak.	10 Detik
12A			<i>Full body shot Talent melihat kaca.</i> Talent memerlukan kaca, seolah memudarkan bahwa dirinya melihat bayangan atau mimpiannya.	15 Detik
13A			<i>Close up pada bagian tangan talent.</i> Tangan talent memberikan bayangan di dinding, menunjukkan interaksi yang tulus dan playful.	15 Detik
14A			<i>Full body shot, talent melakukan gerakan di depan cermin.</i> Talent melakukan gerakan tari bebas.	15 Detik
15A			<i>Extreme close-up kembali pada bagian mata.</i> Mata talent kosong memperjukkan bahwa dia masih bernostalgia terhadap kenangan masa laluanya. (Ada wajah video anak kecil bermain-main).	50 Detik
16A			<i>Full body shot, talent yang sedang berbaring di lantai.</i> Talent yang sedang tertawa mengingat kelelahan masa laluanya.	15 Detik
17A			<i>Close up pada bagian wajah talent yang sedang tertawa.</i> Talent yang masih tertawa menyibukkan kenangan masa laluanya.	10 Detik
18A			<i>Full body shot pada talent yang sedang berbaring di lantai.</i> Menunjukkan ketidaksadaran dan tidak ada belum seperti saat dia di masa lalu.	15 Detik
19A			<i>Wide shot talent pada bagian badan.</i> Talent melompat banting ke arah dalam gerakan slow motion, menangkap momen yang unik dan tulus seperti saat ia masih kecil.	15 Detik
20A			<i>Medium shot, talent duduk di lantai.</i> Talent duduk di lantai, memperlu lama memandang ke arah teman dan reflektif setelah perlamaan ke masa lalunya.	30 Detik
21A			<i>Sebagai close-up wajah talent.</i> Menunjukkan senyuman, menandakan pemerasan dan penyembuhan.	10 Detik
22A			Layar memudar menjadi putih, menutup dan rasa diri yang sadah diperbaui untuk kembali memasuki masa depan.	3 Detik
23A			<i>Extreme close up pada bagian mata talent.</i> Mata perlahan terbuka, melambangkan berakhinya pengingatan kenangan masa lalu.	5 Detik

Gambar 2 Shortlist
(Sumber: Penulis 2025)

Durasi

Video Art yang berjudul "Menghidupkan Kembali Kenangan: Mengeksplorasi Inner Child melalui Video Art" memiliki durasi video selama 3 menit 48 detik.

Aspek Rasio

16:9 merupakan rasio yang digunakan dalam video art yang berjudul "Menghidupkan Kembali Kenangan: Mengeksplorasi Inner Child melalui Video Art".

Sinopsis

Perjalanan emosional melalui visualisasi kenangan masa kecil yang membangkitkan rasa keceriaan, rasa ingin tahu, dan keajaiban yang sering kali terlupakan seiring bertambahnya usia. Dalam karya ini, kenangan visual seperti permainan masa kecil, tawa riang, dan momen introspektif digambarkan untuk menciptakan hubungan yang mendalam antara penonton dan masa kecil mereka.

Produksi

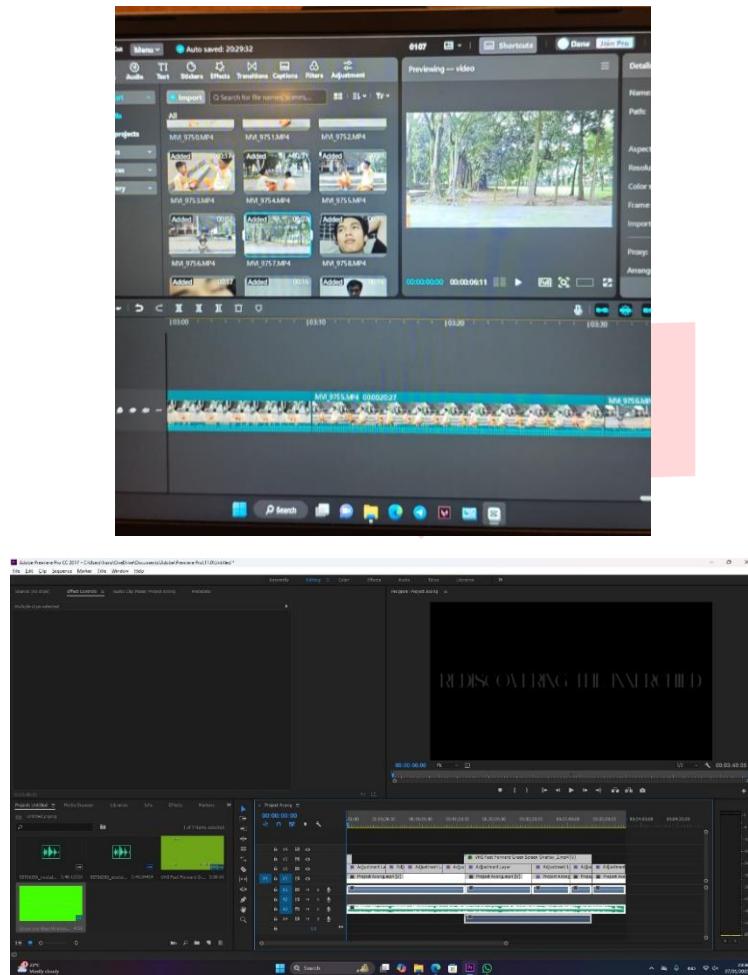
Rekaman dilakukan di lokasi-lokasi yang memiliki makna emosional, seperti taman bermain, kamar masa kecil, dan tempat-tempat yang mencerminkan memori tertentu. Melibatkan efek suara, musik latar, dan narasi yang mendukung suasana emosional.



*Gambar 3 proses shooting
(Sumber: Penulis 2025)*

Setelah melakukan proses shooting, selanjutnya masuk pada tahap editing video art menggunakan *Adobe Premiere Pro CC 2017*. Pada proses editing ini difokuskan pada penciptaan efek visual menggunakan teknik pencahayaan khusus untuk memperkuat atmosfer nostalgia. Penggabungan footage dengan teknik transisi dan efek visual untuk menciptakan alur cerita. Palet warna lembut seperti

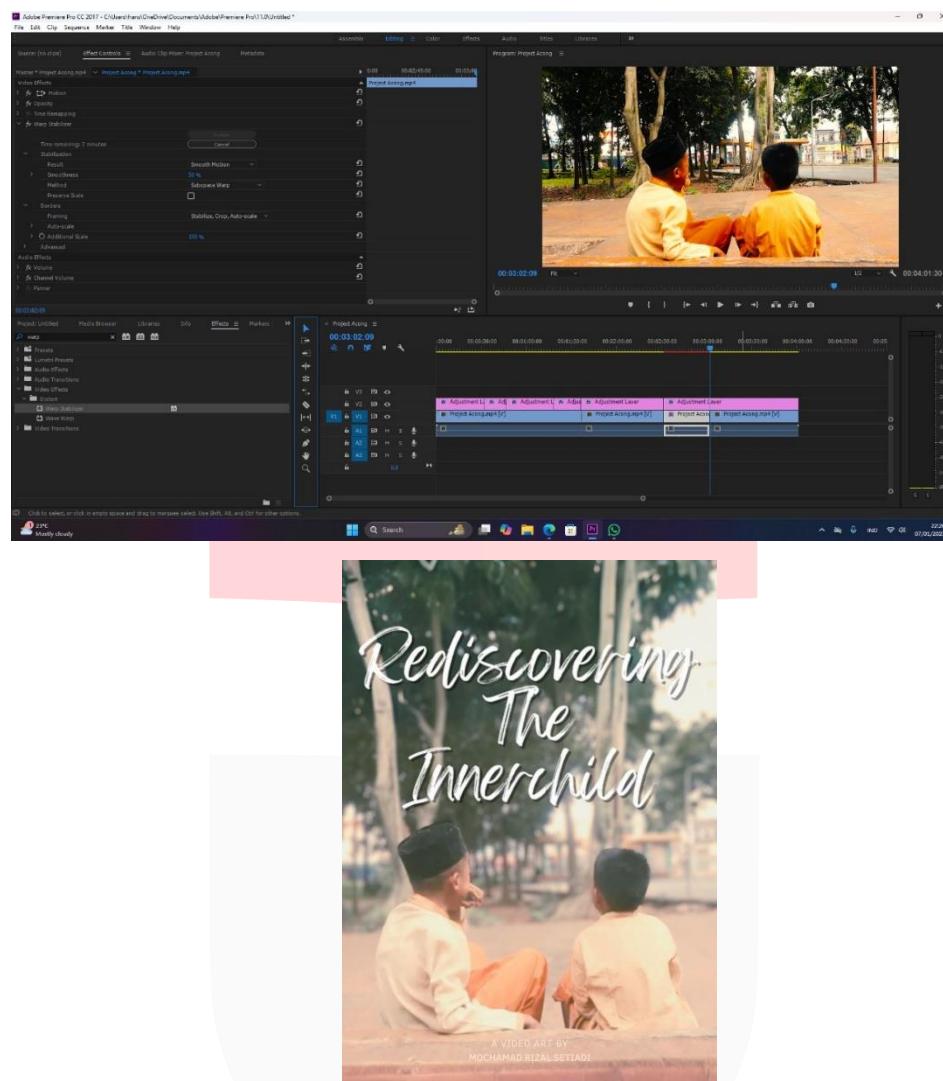
pastel digunakan untuk mencerminkan kenangan masa kecil. Musik dan suara dipadukan untuk memperkuat pengalaman emosional.



*Gambar 4 Proses Editing Video
(Sumber: Pribadi 2025)*

Penyajian (Display)

Untuk pembuatan poster, penulis masih menggunakan aplikasi Adobe Photoshop. Format penyajian dirancang agar audiens dapat merasakan kedalaman pengalaman visual dan emosional secara optimal.



*Gambar 5 Poster Video Art
(Sumber: Pribadi 2025)*

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Karya

Karya ini berjudul "Menghidupkan Kembali Kenangan: Mengeksplorasi Inner Child melalui Video Art", yang berfokus pada proses menggali dan menyembuhkan inner child melalui medium video art. Inner child merujuk pada bagian dari diri seseorang yang terbentuk dari pengalaman masa kecil, yang dapat

menjadi sumber kekuatan atau ketakutan tergantung bagaimana pengalaman tersebut dikelola.

Melalui konsep ini, video art digunakan untuk menghadirkan kembali keceriaan, keajaiban, dan kenangan masa kecil secara visual dan emosional. Karya ini mengintegrasikan elemen sinematik, visual, dan naratif untuk menciptakan pengalaman imersif yang menghubungkan penonton dengan sisi inner child mereka. Teknik editing, efek visual, dan komposisi dipilih secara cermat untuk membangkitkan emosi serta menginspirasi audiens untuk mengeksplorasi dan menyembuhkan inner child mereka. Sinopsis dari karya ini merujuk pada perjalanan emosional melalui visualisasi kenangan masa kecil yang membangkitkan rasa keceriaan, rasa ingin tahu, dan keajaiban yang sering kali terlupakan seiring bertambahnya usia. Dalam karya ini, kenangan visual seperti permainan masa kecil, tawa riang, dan momen introspektif digambarkan untuk menciptakan hubungan yang mendalam antara penonton dan masa kecil mereka.

Hasil Karya

Tabel 1 Hasil Proses Shooting

No	Visual	Analisis
1		Pembukaan dimulai dengan talent yang berbaring dengan ekspresi kosong, melambangkan kondisi awal sebelum mengeksplorasi inner child.
2		Mata talent, berbinar dengan kegembiraan dan rasa ingin tahu. Menandakan momen mengenang kembali.
3		Talent menunjukkan sikap interaksi atau penerimaan terhadap sesuatu yang baru, menandakan respons awal terhadap kenangan akan masa lalu. Ini menandakan awal dari penemuan kegembiraan atau nostalgia.

4		Sebuah close-up wajah talent, menunjukkan senyum yang berkembang. Ini menandakan awal dari penemuan kegembiraan atau nostalgia.
5		Talent melihat ke atas dengan ekspresi yang reflektif atau penuh harapan, menunjukkan pencarian atau pemahaman yang lebih dalam, seolah-olah melihat dan membayangkan kenangan akan masa lalunya.
6		Talent melompat di atas tempat tidur, menunjukkan kebebasan dan kegembiraan khas anak-anak. Talent melakukan gerakan tari bebas, mengekspresikan sisi yang ceria dan tanpa hambatan.
7		Transisi kegembiraan saat masa kecil (melompat-lompat) dengan kebebasan dan kegembiraan.
8		Mengenang kembali kegembiraan saat masa kecil, bermain dan menghabiskan waktu bersama teman-teman tanpa memikirkan baban masalah apapun.
9		Mata talent kosong menunjukkan bahwa akan mulai bernostalgia terhadap kenangan masa lalunya. Menunjukkan kebebasan dan tidak ada beban seperti saat dia di masa lalu. Talent yang sedang tertawa mengingat kenangan kenangan masa lalunya.

10		Talent duduk di lantai, memeluk lutut, menandakan keadaan tenang dan reflektif setelah perjalanan ke masa lalunya. Menunjukkan senyum damai, menandakan penerimaan dan penyembuhan. Mata perlahaan terbuka, melambangkan berakhirnya mengingat kenangan masa lalu.
----	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Raw cut

https://drive.google.com/file/d/18Okrg_6-cy-a0EdGKkqPeUT-LEshexWn/view?usp=drive_link

Final Video

https://drive.google.com/drive/folders/1pPOSDisX-7VFXHyu-uvmZcXRpDhuGv?usp=drive_link

KESIMPULAN

Video art dapat menjadi sarana efektif menghidupkan kembali kenangan masa kecil (inner child). Menggabungkan elemen visual, audio dan narasi membangkitkan emosi dan nostalgia. Proses pembuatan video art dapat menjadi terapi diri untuk mengatasi trauma atau kecemasan. Berbagi video art dapat membangun koneksi dan empati dengan orang lain. Menghidupkan kenangan inner child dapat meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri.

Dalam Vidio Art yang penulis buat, menggambarkan suasana dimana tokoh merindukan masa kecilnya sehingga membayangkan tentang kisah dimasa lalu saat ia masih kecil dan bermain bersama temannya dengan penuh kegembiraan, hal itu diharapkan tokoh bisa mengobati innerchildnya dengan membayangkan masa kecilnya yang gembira dan tidak terlalu memikirkan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, J. (2014). Video Art. London: Thames & Hudson.
Bond, L. (2015). The Art of Color in Film

- Bond, L. (2015). The Evolution of Color in Film. *Journal of Film Preservation*, 91, 45-52.
- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. BantamBooks.
- Electronic Arts Intermix (1975)
- Feshbach, S. (1955). *The Journal of Abnormal and Social Psychology*.
- Freud, S. (1895). *The Complete Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1915). The unconscious. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 159-215.
- Gay, P. (1989). *Freud: A Life for Our Time*. W. W. Norton & Company.
- Martha Rosler's artwork (Marianne Boesky Gallery, 2018).
- Maude, A. (1899). *Tolstoy and His Problems*.
- Maude, A. (1899). *Tolstoy on Art*. *The Journal of Education*, 49(6), 161-162
- Meigh-Andrew, C. (2014). *A History of Video Art*. Bloomsbury Publishing.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought*. Basic Books
- Poerwadarminta, P. (1985). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Prince, P. (1996). *Inner child: What Really Happened*. Cendekia Oregon, 9(1).
- Rabb Diana (2020) 10 Ways to Tap Into Your Inner child | Psychology Today. (n.d.). Retrieved September 21, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowermentdiary/202012/10-ways-tap-your-inner-child> 2022, from
- Rabindranattagore, M. H. H., Trihanondo, D., & Kusumanugrah, S. (2023). *KARYA VIDEO ART INNER SEBAGAI MEDIA KATARSIS*. eProceedings of Art & Design, 10(1).
- Setyanto, A., & Adiwibawa, I. (2018). *Psikologi Warna*.
- Storr, A. (2001). *Freud: A Very Short Introduction*. Oxford University Press
- Sue De Beer's artwork "The White Wolf" (2018). Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sumardjo, J. (2000). *Seni dan Kebudayaan*. Kanisius.
- Tolstoy, L. (1899). *What is Art?*