



Creative BLOCK

Menghidupkan Kembali
Inspirasi yang Hilang

Baso Marannu
Syawal Kurnia Putra

Creative BLOCK

Menghidupkan Kembali
Inspirasi yang Hilang

**Baso Marannu
Syawal Kurnia Putra**

Creative Block

Menghidupkan Kembali Inspirasi yang Hilang

Copyright© PT Penerbit Penamuda Media, 2024

Penulis:

Baso Marannu

Syawal Kurnia Putra

ISBN:

978-623-8586-99-8

Desain Sampul:

Tim PT Penerbit Penamuda Media

Tata Letak:

Enbookdesign

Diterbitkan Oleh**PT Penerbit Penamuda Media**

Casa Sidoarium RT 03 Ngentak, Sidoarium Dodeam Sleman Yogyakarta

HP/Whatsapp : +6285700592256

Email : penamudamedia@gmail.com

Web : www.penamuda.com

Instagram : @penamudamedia

Cetakan Pertama, Juni 2024

viii + 179, 15x23 cm

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku

tanpa izin Penerbit

Kata Pengantar



Memasuki dunia kreativitas adalah perjalanan yang menarik dan mendalam. Kreativitas, sejatinya, adalah sumber keindahan dan inovasi yang menggerakkan dunia. Dari karya seni yang memikat hingga inovasi teknologi yang mengubah hidup, segala sesuatu yang menginspirasi dan membawa perubahan berasal dari benih kreativitas. Namun, seperti halnya setiap aspek dalam hidup, kreativitas juga memiliki tantangan yang mungkin tersembunyi di balik warnawarni ide dan ekspresi seni.

Salah satu tantangan terbesar yang sering dihadapi oleh para kreator adalah ***Creative Block***, atau yang sering kita kenal sebagai blok kreatif. Ini adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan atau bahkan kegagalan untuk menghasilkan ide-ide kreatif atau untuk terlibat dalam proses kreatif secara efektif. Fenomena ini tidak hanya dialami oleh seniman, tetapi juga oleh desainer, penulis, musisi, dan profesional kreatif lainnya. Blok kreatif dapat menjadi sangat frustrasi dan mengganggu, terutama bagi individu yang mengandalkan kreativitas mereka untuk pekerjaan atau penciptaan.

Blok kreatif bisa datang tiba-tiba dan tanpa peringatan, seolah-olah tirai berat menutupi jendela imajinasi kita. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan dan stres, kurangnya inspirasi, hingga kelelahan mental. Bagi banyak

orang, mengatasi blok kreatif adalah tantangan yang memerlukan waktu, kesabaran, dan strategi yang tepat.

Namun, ada harapan. Dalam buku ini, kami akan membahas berbagai metode dan pendekatan untuk mengatasi blok kreatif dan mengembalikan aliran ide-ide segar yang mungkin terasa hilang. Kami akan mengajak Anda untuk menjelajahi berbagai teknik yang telah terbukti membantu banyak orang menemukan kembali jalan menuju kreativitas mereka.

Selain itu, buku ini juga akan menjelaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara kerja keras dan istirahat, serta bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan kreativitas. Anda akan belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik sebagai fondasi bagi proses kreatif yang berkelanjutan.

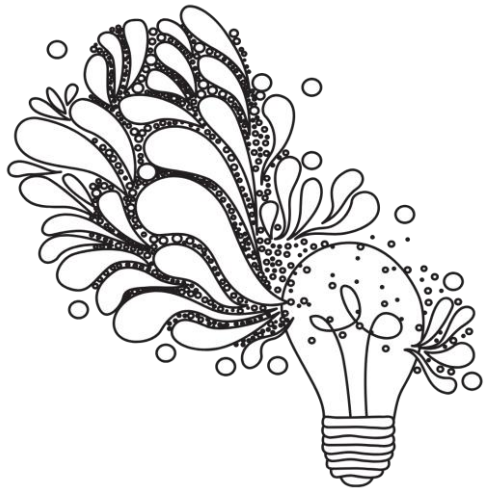
Kami percaya bahwa setiap orang memiliki potensi kreatif yang luar biasa. Tidak ada yang benar-benar kehilangan kreativitasnya; kadang, kita hanya perlu bantuan untuk menemukannya kembali. Melalui buku ini, kami berharap dapat menjadi pemandu Anda dalam perjalanan menuju eksplorasi dan penemuan diri yang lebih dalam.

Mari kita mulai petualangan ini bersama-sama. Dengan setiap halaman yang Anda baca, semoga Anda semakin terinspirasi untuk membuka pintu-pintu baru dalam pikiran Anda, mengatasi hambatan-hambatan yang ada, dan meraih ketinggian baru dalam kreativitas Anda. Jangan biarkan blok kreatif menghalangi Anda dari menciptakan keajaiban. Dunia menantikan karya-karya luar biasa Anda. Selamat membaca dan selamat menjelajahi dunia kreativitas tanpa batas!

Makassar, 2024

Baso Marannu

Daftar Isi



<i>Kata Pengantar</i>	v
<i>Daftar Isi</i>	vii
<i>Bagian 00 - Berani Melawan Creative Block</i>	1
<i>Bagian 1 - Mental Block Pikiran Negatif</i>	5
<i>Bagian 2 - Emotional Block</i>	25
<i>Bagian 3 - Physical Block</i>	38
<i>Bagian 4 - Knowledge Block</i>	52
<i>Bagian 5 - Skill Block</i>	71
<i>Bagian 6 - Procrastination Block</i>	95
<i>Bagian 7 - Perfectionism Block</i>	113
<i>Bagian 8 - Lack of Motivation Block</i>	135
<i>Bagian 9 - Lack of Inspiration Block</i>	151
<i>Tentang Penulis</i>	178



Berani Melawan *Creative Block*

Pada suatu kesempatan ada waktu dimana Anda bingung mau berbuat apa, sebagai contoh jika Anda mahasiswa semester akhir pada saat menulis skripsinya tiba-tiba malas, jangankan menulis skripsinya membuka laptop aja terasa berat, bahkan melakukan kegiatan berkaitan dengan skripsi terasa malas, inilah yang biasa disebut *Creative Block*.

Creative Block adalah perasaan atau pikiran yang menghentikan Anda untuk melanjutkan atau menyelesaikan tugas. Hal ini sering menghambat produktivitas dan kreativitas

Creative Block merupakan ketidakmampuan untuk mengingat informasi atau berpikir tentang sesuatu yang biasa. kejadian ini merupakan hasil dari stres jangka panjang. Ini juga membuat para pengidapnya sulit untuk berkonsentrasi, berpikir dengan jelas, yang mengakibatkan hilangnya semangat .



Tentu hal ini sangat menyedihkan, atau membuat Anda kehilangan semangat untuk melakukan kegiatan yang seharusnya dapat segera diselesaikan.


Memasuki dunia kreativitas adalah perjalanan yang menarik dan mendalam. Kreativitas, sejatinya, adalah sumber keindahan dan inovasi. Namun, seperti halnya setiap hal dalam hidup, kreativitas juga memiliki tantangan yang mungkin tersembunyi di balik warna-warni ide dan ekspresi seni.

Creative Block, atau yang sering disebut sebagai blok kreatif, adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan atau bahkan kegagalan untuk menghasilkan ide-ide kreatif atau untuk terlibat dalam proses kreatif secara efektif. Ini adalah masalah umum yang dialami oleh banyak orang di berbagai bidang kreatif, termasuk seni, desain, penulisan, dan musik. Kondisi ini dapat menjadi sangat frustrasi dan mengganggu, terutama bagi individu yang mengandalkan kreativitas mereka untuk pekerjaan atau penciptaan.

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan *Creative Block*, dan seringkali kondisi ini kompleks dan multifaktorial. Salah satu penyebab utama adalah tekanan atau stres yang berlebihan, baik dari dalam maupun luar, yang dapat menghambat aliran ide dan inspirasi kreatif seseorang. Misalnya, tekanan dari tenggat waktu yang ketat, ekspektasi yang tinggi dari klien atau atasan, atau bahkan tekanan internal untuk mencapai standar kesempurnaan yang tidak realistis dapat menghalangi proses kreatif.

Kondisi emosional seperti kecemasan, depresi, atau rasa rendah diri juga dapat menjadi penyebab *Creative Block*. Saat seseorang merasa tidak yakin akan kemampuan atau nilai





Creative BLOCK

Menghidupkan Kembali
Inspirasi yang Hilang

Buku ini dimulai dengan pengantar yang mengajak pembaca untuk menghadapi dan mengatasi creative block dengan keberanian. Penulis memberikan gambaran umum tentang berbagai jenis hambatan kreatif yang akan dibahas, menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengatasi setiap jenis blok untuk mencapai potensi kreatif maksimal. Buku ini terbagi dalam beberapa bagian yang masing-masing fokus pada satu jenis hambatan, dimulai dengan mental block yang diatasi melalui teknik visualisasi positif, afirmasi, dan meditasi, serta emotional block yang diatasi dengan journaling, terapi seni, dan mindfulness.

Bagian selanjutnya membahas physical block, menekankan pentingnya kesehatan fisik dengan tidur yang cukup, olahraga, dan pola makan seimbang. Knowledge block diatasi dengan terus belajar dan memperluas wawasan melalui membaca dan mencari mentor. Skill block dibahas dengan panduan untuk mengasah keterampilan melalui latihan dan pembelajaran berkelanjutan. Procrastination block diatasi dengan manajemen waktu dan to-do list, sementara perfectionism block diatasi dengan menerima ketidaksempurnaan dan memfokuskan pada proses.

Buku ini juga membahas lack of motivation block, menawarkan cara-cara meningkatkan motivasi melalui setting goals dan rewarding progress, serta lack of inspiration block yang diatasi dengan mencari inspirasi dari lingkungan baru dan interaksi dengan orang lain. Buku ini adalah panduan komprehensif yang menawarkan solusi praktis dan inspiratif untuk mengatasi berbagai hambatan kreatif, membantu pembaca mencapai potensi kreatif mereka sepenuhnya.

ISBN 978-623-8586-99-8



9 786238 586998



PT Penerbit Penamuda Media
Godean, Yogyakarta
085700592256
@penamuda_media
penamuda.com