

KARYA VIDEO ART “INNER” SEBAGAI MEDIA KATARSIS

Muhammad Hatman Hazazi Rabindranattagore¹, Donny Trihanondo²,
Sigit Kusumanugraha³

^{1,2,3}S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu -
Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257

hatmanhazazi@student.telkomuniversity.ac.id¹, donnytri@telkomuniversity.ac.id², sigitkus@telkomuniversity.ac.id³

ABSTRAK: Rasa trauma, depresi bahkan stres kerap menyelimuti pikiran seseorang hingga membuat pengaruh yang serius baik secara fisik maupun psikis. Banyak cara yang digunakan agar rasa-rasa emosi negatif itu tidak selalu menumpuk dan menjadi beban pikiran salah satunya adalah katarsis yaitu penyaluran emosi dengan cara positif. Katarsis bisa dilakukan dengan cara berkarya melalui berbagai medium. Berbagai macam metode dapat dilakukan dalam berkarya diantaranya dengan memikirkan atau membuat sebuah perancangan apa yang ingin penulis luapkan kepada medium karya tersebut. Salah satu medium karya adalah *Video Art* atau seni video penulis dapat memvisualisasikan emosi-emosi negatif tersebut. Dan inilah yang penulis lakukan pada karya *Video Art* dengan judul *Inner*. Dan tentunya manfaat dalam karya ini adalah dalam rangka katarsis agar jiwa atau mental menjadi lebih tenang dan stabil. Maka karya seni bisa menjadi sarana dalam rangka katarsis ketika bagi banyak orang bingung bagaimana cara meluapkan emosi-emosi negatif yang menghantui pikiran.

Kata kunci: Katarsis, Seni, Video, Emosi negatif, Visual.

ABSTRACT: *Trauma, depression and even stress often surround a person's mind to make a serious impact both physically and psychologically. There are many ways that are used so that negative emotions do not always accumulate and become a burden on the mind, one of which is catharsis, namely the channeling of emotions in a positive way. Catharsis can be done by working through various mediums. Various kinds of methods can be used in the work, including by thinking or making a design what the author wants to express to the medium of the work. One of the mediums of work is Video Art or the author's video art can visualize these negative emotions. And this is what the author did on the work of Video Art with the title Inner. And of course the benefit of this work is in the context of catharsis so that the soul or mental becomes more calm and stable. So art can be a means of catharsis when many people are confused about how to express negative emotions that haunt the mind.*

Keyword: Catharsis, Art, Video, Negative Emotions, Visual

PENDAHULUAN

Penulis bukanlah orang yang mempunyai sifat ekspresif atau dapat mengeluarkan segala isi pikiran hati kepada sekitarnya baik itu makhluk sosial ataupun kepada benda. Penulis cenderung untuk memendam segala hal yang terjadi terutama ketika suatu hal negatif terjadi penulis tidak pernah untuk mengeluarkan hal tersebut baik itu dalam bercerita kepada teman, keluarga atau kepada ahlinya. Hal tersebut membuat penulis cukup lelah karena hal tersebut menumpuk terus menerus sebagaimana peribahasa mengatakan sedikit demi sedikit lama-lama menjadi bukit. Menurut Sigmund Freud, menyatakan bahwa emosi yang tertahan atau dipendam bisa mengakibatkan ledakan emosi yang berlebihan. Ledakan emosi yang berlebihan ini akan berdampak kepada sekitar kita salah satu diantara akibatnya adalah tidak terkendalinya emosi yang menyebabkan hal-hal negatif akan terjadi diantaranya akan sangat mudah terbawa emosi ketika terjadi hal sepele bahkan bisa merusak lingkungan sekitar dan melukai benda hidup dan benda mati. Beliau juga menyebutkan penyaluran emosi dengan katarsis memberikan individu yang cenderung keras menyalurkan emosinya dengan cara yang tidak merugikan orang lain (Freud, 1895). Ada berbagai metode untuk katarsis ini, diantaranya dengan bercerita, curhat, diskusi, berolahraga atau bahkan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kesenian seperti, bernyanyi, mendengarkan lagu, melukis, membuat sebuah karya, kerajinan, bahkan menulis. Tentunya hal itu dapat membuat seseorang merasa lebih tenang dalam menjalani hidup, dan menjadi tenang dan tenang. Ketika dapat meluapkan emosi secara positif.

Seni telah menjadi ladang bagi para pelaku seni dalam menyalurkan isi hati, dan pikirannya menjadi sebuah karya dengan berbagai medium yang digunakan dalam menyampaikan apa yang terdapat pada pikiran, dirasakan oleh hati, dan juga dirasakan oleh indra sensorik dan dilepaskan kepada suatu media pada akhirnya menjadi suatu karya yang memiliki nilai estetika didalamnya dan juga memiliki pemaknaan mendalam pada setiap yang tidak hanya sang pembuat karya yang dapat merasakan secara intuitif tetapi setiap orang yang menikmatinya pun dapat merasakan hal yang dengan pemikiran yang berbeda.

Seiring berjalannya waktu media ekspresi seni rupa ada berbagai macam dan beragam, selain lukis dan seni patung, Pada zaman seni rupa kontemporer saat ini medium karya tidak ada batasannya terkesan universal, terutama akibat modernisasi kehidupan dilingkungan masyarakat. Isu yang dibicarakan berkaitan dengan nilai masyarakat, politik, lingkungan hidup,

dan keberagaman. Oleh karena itu konseptual pada seni merupakan hal yang krusial karena terdapat nilai bahasa, dan filosofi di dalamnya. Dikarenakan para seniman telah hilang ketertarikannya kepada seni yang bersifat menciptakan karya secara fisik atau lebih mengedepankan pemikirannya dari pada hasil karya, dan juga perkembangan teknologi yang semakin tidak tertebak arahnya para seniman selalu mengeksplorasi ilmu pengetahuan, dan medium medium baru untuk dijadikan karya dan menggabungkan dengan pemikirannya. Salah satu medium yang dijadikan lahan untuk berekspresi adalah medium video digital.

Video art merupakan salah satu seni yang menggunakan medium video dan juga audio sebagai media untuk berkarya. Berbeda dengan film. *Video art* tidak bergantung kepada aturan sinema, seni video tidak harus menggunakan aktor, tidak harus mengandung dialog, dan tidak memiliki plot, atau narasi yang jelas. Tidak selalu untuk menghibur, seni video lebih mengeksplorasi medium dan makna. Berbeda dengan film yang terikat dengan aturan sinema dan juga tujuannya adalah untuk menghibur. Proses pembuatan *video art* berfokus kepada isi konten yang terdapat didalamnya nilai estetis dan sangat berhubungan dengan seni dan juga makna yang terkandung pada visual dan pesan yang ditampilkan (Andrew, 2014).

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk membuat karya seni dengan penerapan katarsis berdasarkan pengalaman estetis penulis menggunakan medium *Video art*. Dengan memvisualisasikan apa yang ada dalam pemikiran dan pengalaman penulis mengenai emosi negatif pada diri penulis untuk menyalurkan emosi ke dalam suatu karya video. Dengan memvisualisasikan emosi ke dalam medium karya seni berupa video dalam rangka katarsis.

RUMUSAN MASALAH

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka fokus rumusan masalah dalam penciptaan karya ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana visual katarsis pada karya *Inner*?
2. Bagaimana makna visual pada karya *Inner*?

BATASAN MASALAH

Adapun batasan masalah yang digunakan pada pengkaryaan ini adalah adalah:

1. Pada pengkaryaan akan memfokuskan pada visual katarsis yang telah penulis buat pada *storyboard* berdasarkan pengalaman estetis penulis.

2. Pada pengkaryaan kali ini makna pada pengkaryaan kali ini adalah penulis ingin mengekspresikan emosi melalui medium *video* dalam rangka katarsis.

TUJUAN PENGKARYAAN

Adapun tujuan dari pengkaryaan ini adalah untuk menyalurkan isi hati dan pemikiran dan juga imajinasi penulis yang penulis dapatkan berdasarkan pengalaman estetis penulis menjadi sebuah bentuk karya dalam rangka katarsis

LANDASAN TEORI

Teori Psikologi (Katarsis)

Dalam jurnal "*The Journal of Abnormal and Social Psychology*" Seymour Feshbach mengatakan teori katarsis ada dikarenakan teori psikoanalisa Sigmund Freud, yang menyatakan bahwasannya emosi yang dipendam atau ditahan dapat mengakibatkan ledakan emosi yang berlebihan, oleh sebab itu diperlukan adanya penyaluran emosi yang dipendam tersebut. Teori katarsis juga menyebutkan bahwa penyaluran emosi dengan katarsis memberikan individu yang cenderung keras menyalurkan emosinya dengan cara yang tidak merugikan dan tendensi melakukan serangan terhadap orang lain (Freud, 1895).

Pada dasarnya katarsis adalah penyaluran emosi yang dipendam menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan. Dalam pengaplikasiannya, katarsis memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang ada, dapat menemukan proses menjadi diri sendiri atau individuasi, makna hidup yang dicari, Menurut (Elvina, 2005) Katarsis bermanfaat untuk menghilangkan atau merubah kebiasaan, menghilangkan kepercayaan negatif, mengurangi rasa sakit, memasukkan sugesti positif, mengurangi stress pasca trauma, dan membuat jiwa menjadi tenang.

Seni telah menjadi ladang bagi para pelaku seni dalam menyalurkan isi hati, dan pikirannya menjadi sebuah karya dengan berbagai medium yang digunakan dalam menyampaikan apa yang terdapat pada pikiran, dirasakan oleh hati, dan juga dirasakan oleh indra sensorik dan dilepaskan kepada suatu media pada akhirnya menjadi suatu karya yang memiliki nilai estetika didalamnya dan juga memiliki pemaknaan mendalam pada setiap yang tidak hanya sang pembuat karya yang dapat merasakan secara intuitif tetapi setiap orang yang menikmatinya pun dapat merasakan hal yang dengan pemikiran yang berbeda.

Teori Seni Sebagai Media Ekspresi

Menurut Leo Tolstoy seni adalah membangkitkan perasaan yang pernah dialami oleh diri sendiri, dan dengan berbagai bahasa gerakan, garis, warna, suara dan bentuk yang diungkapkan dengan kata-kata, penyampaian perasaan tersebut pada orang lain yang mungkin merasakan hal yang sama juga (Maude, 1899).

Menurut Jakob Sumardjo di dalam seni, perasaan dan pemikiran yang akan diekspresikan harus melalui proses pengendapan, sehingga terjadi jarak antara seniman dan perasaan tersebut. Sebab tidak mungkin mengekspresikan suatu perasaan dan pemikiran ketika keduanya sedang kacau, karya seni baru lahir setelah perasaan jadi pengalaman. Kemudian apa yang diekspresikan bukan semata-mata perasaan. Seni juga merupakan ekspresi nilai, baik nilai eksistensi atau makna, nilai kognitif atau pengalaman dan pengetahuan, dan nilai kualitas mediumnya. Nilai tersebut ada dalam diri seniman sebagai pengalaman masa lampaunya, nilai nilai inilah yang menentukan isi, makna, substansi dari seni (Sumardjo, 2000).

Teori Seni Rupa Kontemporer

Pada zaman seni rupa kontemporer saat ini medium karya tidak ada batasannya terkesan universal, terutama akibat modernisasi kehidupan dilingkungan masyarakat. Isu yang dibicarakan berkaitan dengan nilai masyarakat, politik, lingkungan hidup, dan keberagaman. Menurut Alberro semenjak tahun 1960 emosi dan intuitif merupakan bagian dari proses pembuatan karakteristik seni dalam 2 dekade terakhir telah memberikan dampak kepada ranah kesenian. yaitu dengan menekankan bahwasannya pemikiran merupakan proses eksklusif pada terciptanya sebuah karya yang menyebabkan konsep merupakan hal yang sangat tinggi dalam proses pembuatan karya seni. seperti halnya di studio sebuah pekerjaan di eksekusi oleh seorang tukang yang profesional. banyak seniman yang hilang ketertarikannya kepada kontak fisik untuk penciptaan sebuah karya (Alberro, 2000).

Video Art

Video art tidak bergantung kepada aturan sinema, seni video tidak harus menggunakan aktor, tidak harus mengandung dialog, dan tidak memiliki plot, atau narasi yang jelas. Tidak selalu untuk menghibur, seni video lebih mengeksplorasi medium dan makna. Berbeda dengan film yang terikat dengan aturan sinema dan juga tujuannya adalah untuk menghibur. Proses pembuatan *video art* berfokus kepada isi konten yang terdapat didalamnya nilai estetis dan

sangat berhubungan dengan seni dan juga makna yang terkandung pada visual dan pesan yang ditampilkan (Andrew, 2014).

Seniman Refrensi

Sue De Beer merupakan seniman kontemporer yang tinggal di New York dengan karyanya berupa *Video Art*, Instalasi, Fotografi, *Electronic Art*, dan Patung. Sue De Beer mengeksplorasi ide yang berada pada imajinasi berupa kenangan atau membayangkan kenangan dan juga mengeksplorasi mengenai fenomena optik. Sue De Beer membuat instalasi dengan mengkomposisikan patung, video, dan proyeksi cahaya.



Gambar 1. The White Wolf” karya Sue De Beer.

(Sumber: Marianne Boesky Gallery, 2018)

Martha Rosler adalah seorang fotografer dan videografer, seniman instalasi, *performance artist*, penulis dan juga seorang guru. Lahir di Brooklyn, Rosler menerima gelar *Bachelor of Art* atau sarjana seni di Brooklyn College pada tahun 1965, dan melanjutkan pendidikannya untuk memperoleh gelar *Master Of Fine Arts* atau magister seni rupa pada tahun 1974 dari University Of California, San Diego. Rosler telah mengajar di Städelschule, akademi Seni Rupa Kontemporer di Frankfurt, dan di Universitas Rutgers di New Brunswick, NJ, di Mason Gross School of the Arts. Rosler juga seorang penulis terkenal tentang seni dan budaya, dan memberi kuliah baik secara nasional maupun internasional.



Gambar 2. "Semiotic Of Kitchen" Karya Martha Rosler
(Sumber: Electronic Arts Intermix, 1975)

Konsep Visual

Dalam pengkaryaan ini penulis bukanlah orang yang cenderung ekspresif yang selalu bisa mengutarakan isi pemikiran dan hatinya kepada benda maupun kepada manusia baik ketika terjadi hal baik baik ataupun buruk. Penulis merupakan orang yang condong memendam hal tersebut terutama ketika hal buruk terjadi. Baginya berbagi pengalaman atau bercerita kepada orang lain adalah hal yang sulit karena penulis mempunyai *trust issue* kepada lingkungan sekitarnya. Maka dari itu penulis ingin menjadikan medium video sebagai media ekspresi apa yang penulis ingin utarakan selama ini menjadi sebuah karya berdasarkan pengalaman estesisnya dengan memadukan apa yang ada di benak pikiran penulis yang divisualisasikan dalam bentuk video.

Teknik yang digunakan oleh penulis kedalam *video art* ini berbentuk sebuah video. Bentuk bentuk yang ditampilkan merupakan hasil dari pengambilan video yang penulis ambil dan juga melalui proses penyuntingan menggunakan *software* yang digunakan penulis dalam rangka ingin memvisualisasikan apa yang terbesit di benak penulis dalam rangka menjadikan seni sebagai media ekspresi untuk meluapkan emosi penulis untuk menenangkan diri.

Proses Berkarya

1. Pra Produksi

Pada tahap ini penulis sebelum membuat sebuah karya melakukan preparasi atau persiapan dengan cara mengingat kembali kepada masa lalu yang telah dihadapi terutama apa saja yang

membuat penulis trauma, kecewa, stress bahkan depresi maka dari itu penulis mencatat apa saja hal hal tersebut. Lalu setelah terkumpul dan dicatat penulis melanjutkan ke tahap inkubasi dikarenakan terkadang penulis buntu dan bahkan tidak kuat untuk mengingat bahkan menulis hal hal tersebut. Maka dari itu penulis harus dalam kondisi dengan mental stabil agar tidak hilang kendali diantaranya penulis selalu menyiapkan teh tawar panas, dan menarik nafas agar pikiran penulis dalam keadaan tenang dan stabil secara mental dan fisik. Lalu penulis masuk ke tahap Iluminasi dengan maksud ingin menggabungkan apa yang penulis catat dan diluapkan dengan pemikiran penulis karena ketika penulis berada di tahap preparasi dan juga inkubasi penulis kurang mendapatkan visual hanya sebuah visualisasi dari memori masa lalu yang kabur oleh karenanya penulis mencari inspirasi yang melewati lukisan lukisan surealisme dan juga *video art* yang terdapat unsur ingatan dan juga surealisme dikarenakan isi dari pikiran pemikir cukup *random* dan tidak karuan yang selalu terbesit adalah visual visual yang sulit ada pada kenyataan. Lalu setelah 3 tahap tersebut penulis memasuki tahap verifikasi. Dengan menggabungkan tulisan penulis dan menanyakan diri kepada penulis apakah ini yang penulis visualisasikan dalam sebuah karya berupa *video art* dan juga apakah dengan cara ini penulis mengekspresikan diri penulis dan juga menenangkan diri penulis?.

a) *Shotlist*

Pada tahap ini penulis membuat *Breakdown Shot* yaitu tahap apa saja dan juga dari angel mana saja penulis ingin mengambil video.

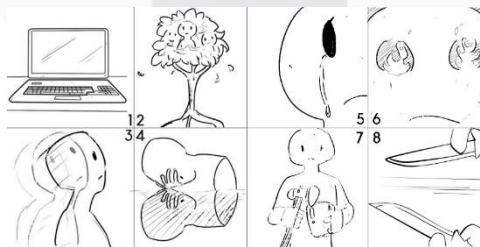
Scene	Shot	Story Description
1	Close Up	Monitor Distortion
2	Medium Close Up	Double Exposure Human and Leaf
3	Medium Close Up	Slow Shutter Human Rotate
4	Mid Shot	Human Confused Mirror Object
5	Extreme Close Up	Crying
6	Extreme Close Up	Zoom Into Eyes with Smoke in the eye's
7	Medium Close Up	Hitting Glass with Hammer
8	Close Up	Playing with Knife

9	Close Up	Serious Face
10	Close Up	Smiley Face
11	Close Up	Little Smiley Face
12	Close Up	Frowny Face
13	Medium Shot	Crouch
14	Close Up	Clenching Fist
15	Medium Shot	Screaming Slow Motion with distortion zoom in
16	Close Up	Breaking Glass
17	Medium Shot	Hitting Chest
18	Wide Shot	Falling Human
19	Medium Close Up	Side Sleeping Human
20	Close Up	Monitor Distortion

Tabel 1. *Shotlist*.
(Sumber: Penulis, 2022)

b) *Storyboard*

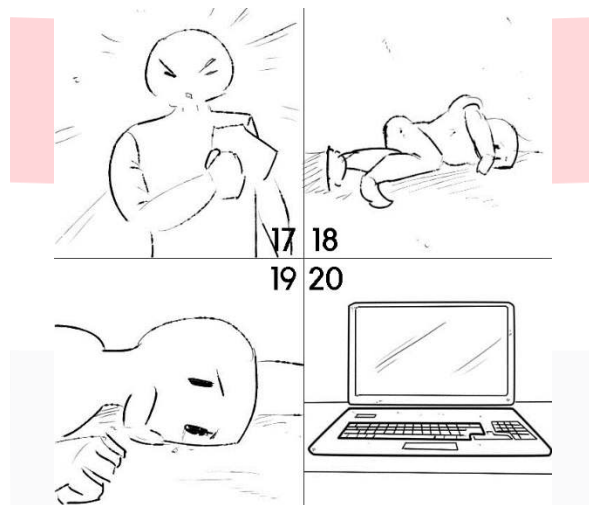
Dan juga penulis membuat sebuah *storyboard* untuk mengungkapkan konsep kedalam bentuk gambar agar lebih dapat menyampaikan apa yang penulis ingin ambil dan juga agar semua arahan dapat tersampaikan dengan baik.



Gambar 3. *Scene 1-8*.
(Sumber: Penulis, 2022)



Gambar 4. Scene 9-16.
(Sumber: Penulis, 2022)

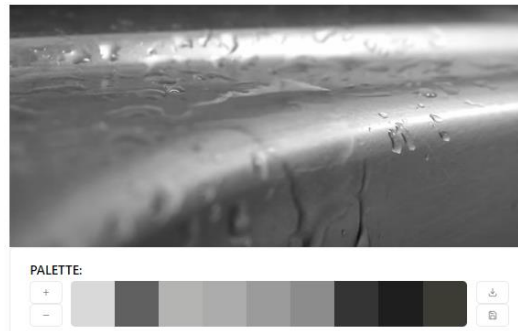


Gambar 5. Scene 17-20
(Sumber: Penulis, 2022)

c) Moodboard (Visualisasi yang diinginkan).



Gambar 6. Moodboard.
(Sumber Youtube Video Art // Hypoxia, 2015)



Gambar 7. *Moodboard.*
(Sumber Youtube Video Art // Water, 2011)

2. Produksi

Pada tahap ini, mulai proses pengambilan gambar yang diambil di ruangan studio fotografi di Universitas Telkom. Semua pengambilan video dilakukan di ruangan ini. Penulis bersama rekan-rekan pun mempersiapkan berbagai alat diantaranya seperti lighting, kamera, dan juga tripod dalam rangka mempermudah proses pengambilan video.



Gambar 8. Proses pengambilan gambar.
(Sumber: Penulis, 2022)

a) *Percobaan Trial And Error.*

Sebelum mengeksekusi karya, penulis mencoba beberapa teknik dalam rangka mendapatkan visual yang diinginkan dan juga penyesuaian dengan tempat yang digunakan untuk membuat karya dimulai dengan pencahayaan, angle kamera, ekspresi performer, dan alat-alat yang digunakan dalam proses pengambilan video.



Gambar 9. Percobaan Ekspresi.
(Sumber: Penulis, 2022)

Kedua foto tersebut merupakan contoh percobaan dalam pengambilan video untuk mendapatkan ekspresi yang diinginkan. Video tersebut merupakan *Rough Cut* atau potongan kasar dalam video yang telah diambil.



Gambar 10. Eksplorasi Teknik
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada gambar diatas setelah penulis mendapatkan cuplikan video yang penulis inginkan penulis mencoba untuk mengeksplorasi teknik teknik dalam rangka mendapatkan visual yang diinginkan. Diantara tekniknya adalah teknik *Double Exposure*, *Masking*, menambahkan efek *noise* dan *Slow Shutter*. Hal ini penulis lakukan dalam rangka penulis ingin membuat sebuah visual surealisme dikarenakan sesuai dengan konsep yang penulis buat yaitu penulis ingin meluapkan ekspresi penulis yang terdapat dalam benak pikiran dan penulis rasakan kepada sebuah visual adapun mengapa penulis membuatnya dengan gaya surealisme dikarenakan hal tersebut merupakan gabungan antara apa yang penulis rasakan dan alami berdasarkan pengalaman estetik penulis dan juga imajinasi penulis. Setelah penulis mendapatkan visual yang diinginkan penulis melanjutkan membuat sebuah audio berdasarkan berbagai suasana yang selalu tergambarkan dalam benak penulis, seperti suara suasana distorsi sebuah televisi, suara orang ngobrol, suara detak jantung dan sebagainya. Penulis menggabungkan antara video dan

audio yang telah penulis buat lalu penulis render ke dalam bentuk video yang berdurasi 1 menit dengan resolusi 1080 x 1920.

Pengkaryaan

1. Pasca Produksi

Pada pasca produksi kali ini penulis telah beres melakukan eksekusi yang diantaranya *video producing*, *audio producing*, dan juga *Editing* menggunakan *software* Adobe Premiere.

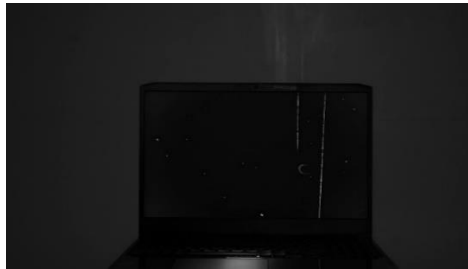
2. Pembahasan Karya

Karya *video art* berjudul "*Inner*" ini memiliki tone warna hitam putih dengan diiringi efek *noise* pada setiap cuplikan videonya. Penulis ingin membuat suasana yang terkesan penuh dengan teka-teki, hal yang membuat penasaran, masa lalu yang kabur dan juga tak luput dari berbagai emosi seperti suasana kesedihan, kemarahan dan emosi yang tidak pasti akan berakhirnya seperti apa dan bagaimana. Audio yang mengiringi setiap cuplikan pada video ini penulis ingin memberikan kesan bagaimana ketika pikiran atau masa lalu yang samar dapat mengutarakan isinya yang tentunya tidak jelas dan tidak pasti.

Karya *video art* berjudul diberi judul "*Inner*" memiliki makna dalam memvisualisasikan apa yang telah terjadi pada masa lalu yang selalu berada di dalam pikiran dirasakan indra sensorik akan dikenang sebagai mimpi dan menjadi pengalaman estetis bagi penulis yang telah melalui hal tersebut. Dalam rangka berdamai dengan diri sendiri akan masa lalu yang terjadi penulis kerap dihantui kembali rasa trauma yang membuat penulis secara psikis tidak stabil dikarenakan penulis tidak memiliki cara untuk meluapkan segala bentuk emosi negatif yang terjadi selama ini selalu ditumpuk tumpuk dan meledak pada saat-saat yang kurang tepat. Oleh karenanya penulis ingin menjadikan karya seni berbentuk *video art* dalam rangka mengekspresikan diri penulis dalam rangka katarsis atau meluapkan emosinya dalam pengkaryaan kali ini.

Penyusunan urutan *scene* memvisualisasikan seakan penulis ingin membuat audiens masuk kedalam alam buatan penulis yang menggambarkan apa yang ada di benak penulis yang berbeda-beda, yaitu sebagai berikut:

1. Scene 1



Gambar 11. Scene 1.
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada Scene 1, terdapat sebuah *monitor* yang menayangkan cuplikan layaknya televisi yang tidak memiliki sinyal yang seiring berjalannya waktu penglihatan kita akan mendekati *monitor* tersebut dan mendapati sebuah transisi kepada *scene* selanjutnya. Pada *scene* ini penulis ingin membuat audiens seakan memasuki sebuah ilusi yang penulis ciptakan didalamnya,

2. Scene 2



Gambar 12. Scene 2
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada Scene 2, terdapat sebuah objek manusia dengan *double exposure* sebuah tanaman. sebuah objek manusia yang tampaknya sedang bingung dengan tatapan kosong disini penulis ingin memperlihatkan bahwasanya penulis kerap kali merasa kebingungan atas segala hal, dan disela kebingungan penulis kerap kali berpikir tentang apapun yang kerap kali membuat kepala penulis sakit dan ingin segera menenangkan diri. Adapun sebuah objek yang tanaman yang menyatu dengan objek manusia adalah antara apa yang ingin dapatkan dikala bingung antara sedang bingung karena berpikir berlebih dan juga ingin damai.

3. Scene 3



Gambar 13. Scene 3
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 3*, terdapat sebuah objek manusia dengan visual membuat sebuah beberapa bayangan atau seperti mengambil foto dengan teknik *slow shutter*. Objek manusia tersebut nampak berputar secara 360° secara 3 kali. Dalam *scene* ini penulis selalu teringat bayangan pada masa lalu yang membuat penulis selalu mengingat kembali masa kelam dan tidak jelas seakan terdapat sebuah memori atau ingatan yang pudar tetapi selalu membekas.

4. Scene 4



Gambar 14. Scene 4
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 4*, terdapat objek manusia yang tampaknya sedang mengusap kepala dan di depannya terdapat sebuah gambaran objek dirinya. Konsep pada *scene* ini penulis ingin menggambarkan bahwasannya ini sering terjadi ketika penulis mendapati kejadian yang membuat emosi negatif berkumpul. Selalu hilang arah dan merasa salah dengan segala apapun yang terjadi seakan semuanya salah penulis. Penulis sering kebingungan apa yang harus penulis lakukan kedepannya dalam menghadapi permasalahan yang sama yang selalu membuat luka luka baru yang tak kunjung usai karena trauma.

5. Scene 5



Gambar 15. Scene 5
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene* 5, sebuah objek wajah manusia yang tampak sedang mengucurkan air mata. Konsep pada *scene* ini adalah penulis ingin memvisualisasikan salah satu momen yang selalu dilakukan penulis ketika pusing, dan stres. Yaitu dengan cara menangis tanpa sebab yang pasti. Hal ini membuat penulis menjadi lebih baik walau tidak sampai benar-benar pulih akan luka.

6. Scene 6



Gambar 16. Scene 6
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene* 6, visual pada *scene* ini menampilkan sebuah bagian bola mata yang didalamnya terdapat sebuah gumpalan asap. Mata adalah sebuah organ dengan indra sensorik. Mata juga dapat mewakili apa isi hati apa yang manusia rasakan baik ketika bahagia, terharu, bahkan sedih. Mata juga dapat menjadi ruang untuk komunikasi non-verbal. Konsep pada *scene* ini adalah penulis kerap untuk menyembunyikan perasaannya dihadapan lawan bicaranya. Bahkan ketika orang bisa berasumsi lawan bicaranya sedang tidak baik-baik saja secara gestur tubuh dan kontak mata hal itu tidak berlaku bagi penulis. Akan tetapi hal tersebut bukan lah yang baik dilakukan karena seiring berjalannya waktu penulis kerap capek secara psikis hingga membuat bola mata penulis merasa kesakitan, bahkan perih seperti ketika asap masuk ke mata.

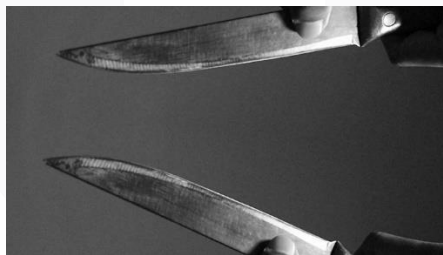
7. Scene 7



Gambar 17. Scene 7
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada scene 7. Konsep pada scene ini adalah terdapat sebuah gelas yang terbuat dari bahan kaca yang sedang dipukul dengan pelan oleh sebuah palu. Gelas kaca merepresentasikan sebuah perasaan atau hati manusia dan palu merepresentasikan sebuah perbuatan negatif manusia seperti perkataan yang tidak enak atau layak di dengar. Makna pada scene ini adalah penulis kerap menerima sebuah perkataan atau cemoohan dari manusia yang ada. Penulis tidak akan eksplisit kepada suatu pihak tertentu akan tetapi ketika perkataan negatif ini bukanlah sebuah perkataan yang tajam akan tetapi sebuah perkataan yang ketika penulis dengarkan atau teringat akan susah untuk dilupakan dan itu akan terus berputar-putar di benak pikiran dan hati penulis yang membuat penulis kerap kehilangan arah hidup.

8. Scene 8



Gambar 18. Scene 8
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada scene 8, objek pada scene tersebut merupakan sebuah pisau dan pantulannya yang sedang dimainkan seakan sedang mengasah agar menjadi tajam. Pisau merupakan salah satu alat perkakas yang bisa digunakan untuk hal positif atau bahkan negatif. Makna pada scene ini adalah penulis kerap kali terbesit dalam pikirannya ingin melukai diri sendiri bahkan ingin segera mengakhiri hidup. Tidak hanya keinginan untuk menusuk tubuh. Bahkan ketika sedang berkendara pun kerap terpikirkan untuk menabrakan diri hingga meninggal. Akan tetapi itu

hanya ada di dalam angan penulis tidak pernah melakukannya sama sekali karena dengan dilakukannya hal tersebut penulis yakin hanya ada penyesalan yang akan terjadi dan tentunya hanya akan menambah permasalahan bukan menyelesaikan permasalahan tersebut. Dan ketika raga, jiwa dan arwah sudah saling berucap selamat tinggal maka mereka tidak akan kembali seperti semula.

9. Scene 9-12



Gambar 19. Scene 9-12
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada scene 9-12, pada scene ini terdapat 4 video yang menunjukkan 4 ekspresi seperti ekspresi bingung, bahagia, ceria, dan bahkan kecewa. Konsep pada scene ini adalah 4 ekspresi tersebut merupakan 4 hal yang selalu penulis rasakan dan ingin penulis ekspresikan.

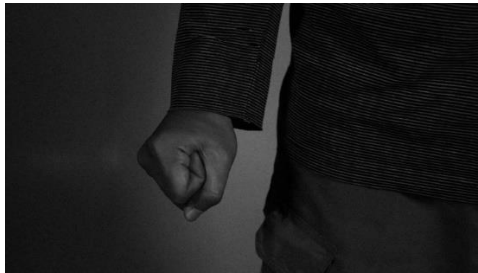
10. Scene 13



Gambar 20. Scene 13
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada scene 13, visual pada scene ini adalah sebuah objek manusia yang sedang meringkuk dengan. Makna pada scene ini adalah ini merupakan salah satu cara yang penulis kerap gunakan ketika banyak hal mengganggu pikiran penulis yaitu meringkuk dan memikirkan atau merenungkan apa yang terjadi selama ini. Apakah semua ini terjadi karena perilaku penulis, ataukah memang hal ini terjadi karena semesta memerintahkannya?. Penulis kerap merenungkan hal ini karena penulis selalu merasa bersalah dan juga kerap menyalahkan diri sendiri ketika ada hal buruk terjadi pada kehidupan penulis.

11. Scene 14



Gambar 21. Scene 14
(Sumber: Penulis, 2022)

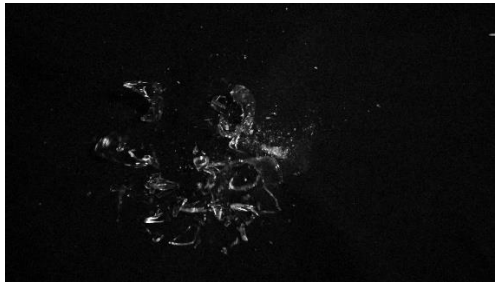
Pada *scene 14*, visual pada *scene* ini terlihat sebuah objek tangan yang sedang mengepal. Makna dalam *scene* ini adalah penulis kerap kali memendam semua emosi penulis hingga penulis terkadang merasa kesal dan ingin melampiaskannya dengan memukul apapun itu. Tetapi penulis kerap tidak melakukan hal tersebut karena ketika kita melukai atau merusak sesuatu apalagi yang bukan milik kita maka apapun itu tidak akan berakhir baik.

12. Scene 15



Gambar 22. Scene 15
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 15*, pada *scene* ini terdapat sebuah objek wajah yang sedang berteriak. Konsep pada kali ini adalah salah satu cara penulis mengekspresikan dirinya ketika emosi negatif penulis sudah menumpuk adalah berteriak sekuat mungkin terutama ketika penulis sedang ada dititik terendah. Hal ini membuat penulis menjadi lega untuk sementara waktu.

13. *Scene 16*

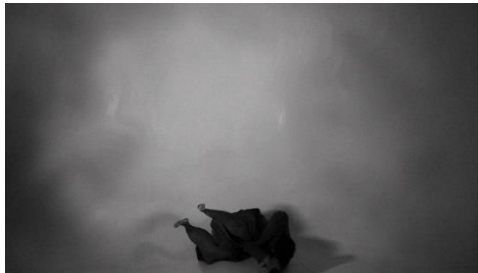
Gambar 23. *Scene 16*
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 16*, Pada *scene* ini terdapat sebuah visual objek gelas kaca yang pecah secara *slowmotion*. Makna dari visual ini adalah sebagaimana yang terdapat pada *scene 7* bahwasannya gelas kaca disini mengvisualisasikan sebuah hati atau perasaan manusia. Gelas yang hancur secara perlahan mempunyai makna bahwasannya hati dan perasaan penulis hancur perlahan hingga berserakan dan tidak bisa Kembali utuh seperti semula akibat penulis kerap menahan emosi negatif penulis. Dan pada akhirnya emosi negatif yang tidak pernah di salurkan akhirnya meledak secara berlebihan.

14. *Scene 17*

Gambar 24. *Scene 17*
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 17*, pada *scene* ini terdapat objek manusia yang sedang memukul dada berkali kali. Makna penulis lelah selalu menyalahkan diri sendiri dan itu menjadi tamparan tersendiri bagi penulis agar mencoba memaafkan diri sendiri sebelum memaafkan atas perilaku orang lain terhadap penulis.

15. *Scene 18*

Gambar 25. *Scene 18*
(Sumber: Penulis, 2022)

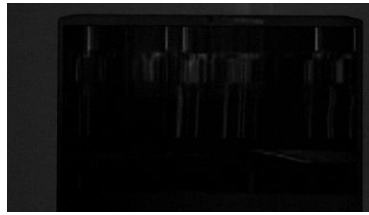
Pada *scene 18*, pada *scene* kali ini objek manusia nampak terjatuh. Pada konsep kali ini penulis ingin menyampaikan bahwasannya penulis kerap jatuh berkali-kali dalam permasalahan yang sama membuat emosi penulis kerap tak stabil dan selalu terpuruk dalam titik rendah.

16. *Scene 19*

Gambar 26. *Scene 19*
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada *scene 19*, pada *scene* ini objek manusia yang tampaknya sedang berbaring dengan tatapan kosong meratapi kesedihannya sendiri dan lelah akan semua hal. Pada *scene* ini, penulis mempunyai konsep bahwasannya penulis capek dan ingin segera beristirahat dengan tenang atas semua emosi negatif yang selalu mengelilinginya. Ada rasa puas tersendiri ketika penulis melewati fase fase dengan ekspresi yang ia utarakan pada video ini. Di Dalam perspektif lain penulis selalu berfikir apakah ini telah berakhir atau hanya sebuah tempat peristirahatan sejenak ketika emosi negatif tersebut telah dilepaskan karena yang namanya suatu permasalahan akan tetap hadir didalam hidup ini dan tidak akan hilang.

17. Scene 20



Gambar 27. Scene 20
(Sumber: Penulis, 2022)

Pada scene 20, pada scene ini objek sebuah *monitor* yang tampak menjauh seiring berjalannya waktu. Konsep pada scene ini adalah penulis ingin membuat audiens untuk kembali kepada realita dan menjalani hidup seperti biasanya

KESIMPULAN

Pada kesimpulan kali ini penulis ingin menyampaikan bahwasannya pada penulis memiliki sifat yang cenderung untuk menahan, menyembunyikan, tidak mengungkapkan dan tidak mengekspresikan apa yang terdapat dalam benak pikiran penulis dalam rangka melepaskan emosi negatif yang selama ini penulis pendam seperti rasa trauma stress, dan depresi hal tersebut membuat fisik dan psikis stabil tidak stabil maka dari itu penulis ingin meluapkan hal tersebut dalam rangka memperoleh ketenangan yang menjadikannya seni video sebagai media katarsis dan juga ekspresi. Penulis ingin menekankan bahwasannya setiap orang berbeda-beda dalam memperoleh ketenangan mereka dalam rangka melepaskan emosi negatifnya. Ada yang menyerahkan kepada ahlinya seperti ke psikolog ada juga yang bercerita ke sekitarnya baik itu teman, sahabat, dan keluarga. Ada juga yang menggunakan medium seni dalam rangka meluapkan emosinya seperti melukis, membuat cerita, membuat puisi dan hal lainnya.

Oleh karenanya sebuah emosi harus dikelola sebaik mungkin dengan cara yang baik juga. Emosi harus disalurkan dengan baik jangan sampai emosi ini selalu ditahan hingga suatu saat meledak tak terbendung dan akan berbahaya bagi fisik, psikis, dan juga lingkungan sekitar. Karena ketika emosi tidak dapat terbendung maka makan kontrol atas diri tidak bisa dikendalikan.

SARAN

Selama pengkaryaan penulis menyadari karya *Inner* jauh dari kata sempurna dan alangkah baiknya penulis dapat memaksimalkan segala sesuatu yang ada baik dari alat, ide dan kreativitas

yang akan menampilkan visual yang lebih baik, bermakna, dan menarik. Kerap kali penulis dalam berkarya ada di posisi *Art Block* dan alangkah baiknya penulis segera mencari cara untuk mengatasi hal tersebut.

Bagi diri sendiri, bahkan masyarakat ketika kita berada di posisi tidak baik baik saja terkhusus ketika mental kita sedang berantakan dengan berbagai sebab yang belum tentu setiap orang mengerti dan merasakan apa yang terjadi alangkah baiknya segera mencari cara untuk meluapkan emosi tersebut dengan berbagai cara yang positif salah satunya adalah dengan berkarya menggunakan medium apapun. Dan juga tetap hidup selama belum waktunya dipanggil oleh sang maha pencipta tetaplah berbuat baik kepada sesama makhluk tuhan yang berada dimuka bumi ini. Walaupun realita tidak seindah mimpi sebaik apapun diri kita pasti tetap akan ada orang yang tidak menyukai kita tetapi tidak usah kalian hiraukan saja biarkan saja hidup ini mengalir seperti aliran sungai. Sesungguhnya setiap perbuatan pasti ada balasan yang setimpal bagi anak cucu Adam.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Alberro, A., & Stimson, B. (1999). *Conceptual Art: A Critical Anthology*. The MIT Press.
- Freud, S., & Breuer, J. (2009). *Studies on hysteria*. Basic Book.
- Graham, B., Cook, S., & Dietz, S. (2010). *Rethinking Curating: Art after New Media*. The MIT Press.
- Meigh-Andrew, C. (2014). *A History of Video Art*. Bloomsbury Publishing.
- Pratista, H. (n.d.). *Memahami film*. Homerian Pustaka.
- Quaranta, D. (2013). *Beyond New Media Art*. Lulu.com.
- Rush, M. (2005). *New Media in Art (World of Art)*. Thames & Hudson.
- Sumardjo, J. (2000). *Filsafat Seni*. ITB PRESS.
- Tostoy, L. (1960). *What is Art*. Macmillan Publishers.
- Trihanondo, D., Budianto, H., & Hamid, F. (2011). *Ilmu Komunikasi: Sekarang dan Tantangan Masa Depan*. Prenada Media.

Jurnal

- Kusumanugraha, S., Zen, A. P., & Argadahana,, E. G. (2021). Pengaruh Platform Youtube Terhadap Perkembangan Video Art Di Indonesia. *eProceedings of Art & Design*, 2.

Website

Rafiuddin, M. (2018, August). *Memahami Arti, Fungsi, dan Penggunaan Warna Dalam Memaksimalkan Komposisi Fotografi*. Retrieved from <https://www.mrfdn.com/>:
<https://www.mrfdn.com/2018/08/arti-fungsi-dan-komposisi-warna-dalam-fotografi.html>

