

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.