

REFLEKSI PERSONAL ANXIETY DISORDER MELALUI FOTOGRAFI KONSEPTUAL

Erina Sukmawati¹, Agus Heru Setiawan²

Program Studi S-1 Fotografi, Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

¹Email: erinachickadee@gmail.com

²Email: agusheru5@yahoo.com

ABSTRACT

Anxiety disorder is a mental state characterized by excessive fear and uncontrollable anxiety. Nearly everyone has experienced anxiety at various levels. Artwork act as a bridge between human emotion and the psychological problem that could be materialized. In this project, photography is an instrument of documentary likewise conveying the photographer's ideas. The creation of this final project is a reflection of personal experiences that the photographer has been through, then visualized through art media, specifically conceptual photography which focused on the conception. The idea exploration has been achieved by adapting both sources of references and personal experiences, then discover an analysis of the model, tools, and technical equipment to the perceived desired visual presentation. A technical aspect related to this creation of projects is the photography equipment and lighting approach. The aim of this project to deliver that conceptual photography become a media communication for psychological problems and provides knowledge about one of the mental conditions, namely anxiety disorder

Keywords: Reflection, personal, anxiety disorder, conceptual photography

ABSTRAK

Anxiety disorder adalah perasaan cemas yang berlebihan dan merupakan salah satu gangguan mental yang dapat dialami siapa saja. Karya seni merupakan jembatan bagaimana permasalahan yang berhubungan dengan emosi dan psikis seseorang dapat termaterialisasikan. Fotografi sebagai salah satu medium seni, dalam karya ini selain memiliki fungsi dokumentatif, juga memiliki fungsi untuk menyampaikan ide/gagasan seorang fotografer. Penciptaan karya Tugas Akhir ini, merupakan refleksi dari pengalaman personal selama mengalami *anxiety disorder*, disampaikan melalui media seni, khususnya fotografi konseptual yang fokus pada ide/gagasan. Eksplorasi ide dilakukan dengan menyesuaikan sumber referensi dan pengalaman personal, kemudian mengeksplorasi model dan properti, serta persiapan teknis guna mencapai visual yang diinginkan. Teknis yang berkaitan dengan penciptaan karya ini diantaranya adalah alat dan tata cahaya. Dengan dibuatnya karya ini diharapkan dapat menjadi edukasi bagaimana fotografi konseptual dapat menjadi sarana untuk menyampaikan permasalahan psikologis dan juga menambah wawasan tentang salah satu gangguan mental yaitu *anxiety disorder*.

Kata Kunci: Refleksi, personal, *anxiety disorder*, fotografi konseptual

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami rasa cemas dalam hidupnya. Perasaan cemas merupakan suatu hal yang wajar, karena kondisi tersebut merupakan bagian dari emosi. Perasaan cemas pun mempunyai dampak positif, yaitu membuat seseorang lebih waspada. Contoh yang dapat kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari, misalnya adalah ketika seseorang cemas terhadap diagnosa penyakit, atau ketika hendak tampil di depan umum seperti presentasi atau menyanyi. Ketika akan presentasi atau tampil di hadapan penonton, seseorang akan merasa cemas dan takut apabila terdapat hambatan di tengah presentasi, atau takut mendapat kritik. Rasa cemas seringkali muncul sebentar, lalu kemudian hilang dengan sendirinya. Sigmund Freud sebagai penemu teori psikoanalisa, menyampaikan bahwa “kepribadian adalah suatu sistem yang memiliki tiga unsur yaitu *Id*, *Ego*, dan *Super Ego*, yang memiliki asal, fungsi, aspek, prinsip operasi dan perlengkapan tersendiri” (Kuntjojo, 2009:26) dan kecemasan merupakan akibat dari konflik ketiga unsur tersebut.

Freud, juga membagi kehidupan jiwa dalam tiga tingkat kesadaran, yaitu sadar (*conscious*), pra sadar (*preconscious*), dan tidak sadar (*unconscious*). Adapun bagian terbesar adalah alam bawah sadar (*Unconscious mind*) berisi hal-hal yang tidak menyenangkan. Ketika rasa cemas terjadi dalam waktu lama dan mengganggu aktivitas, rasa cemas tersebut merupakan salah satu gangguan mental yang dinamakan *anxiety disorder*. Neil A. Rector menyampaikan bahwa rasa cemas adalah suatu reaksi tubuh terhadap sesuatu yang asing atau keadaan yang berbahaya. Hal tersebut diuraikan dalam kutipan berikut.

When we feel danger, or think that danger is about to occur, the brain sends a message to the nervous system, which responds by releasing adrenaline. Increased adrenaline causes us to feel alert and energetic, and gives us a

spurt of strength, preparing us to attack (fight) or escape to safety (flight). Increased adrenaline can also have unpleasant side-effects. These can include feeling nervous, tense, dizzy, sweaty, shaky or breathless. (Rector, 2005:4)

(Ketika kita merasa bahaya, atau berpikir bahwa bahaya akan segera terjadi, otak mengirimkan pesan ke sistem saraf, yang merespon dengan melepaskan adrenalin. Meningkatnya adrenalin menyebabkan kita merasa waspada dan energik. Adrenalin yang meningkat juga bisa memiliki efek samping yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan gugup, tegang, pusing, berkeringat, gemetar atau sesak nafas.)

Anxiety disorder, juga memiliki dampak yang lebih kompleks, misalnya penderita menjadi sulit berkonsentrasi, mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan yang terburuk adalah dapat menyerang fisik seperti sakit kepala, naiknya asam lambung dan gangguan tidur.

Uraian di atas menjelaskan ide mengenai persoalan tersebut diwujudkan ke dalam sebuah karya fotografi. Pemilihan tema tentang *anxiety disorder* merupakan refleksi personal terhadap pengalaman-pengalaman personal selama mengalaminya. Pengalaman mengenai *anxiety disorder*, misalnya ketika merasakan ada sesuatu yang sakit di dalam tubuh, kemudian merasa cemas dan memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk hingga rasa cemas tersebut justru menimbulkan rasa sakit lain yaitu sesak napas dan peningkatan asam lambung. Contoh lain mengenai *anxiety disorder* adalah rasa takut berlebihan terhadap kematian, pernikahan, masa depan, dan hal-hal tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tugas Akhir ini, berusaha untuk merefleksikan dan menyampaikan seperti apa kondisi yang dialami penderita *anxiety disorder*, dengan melalui proses observasi serta interpretasi personal. Media seni sengaja digunakan karena dipercaya memiliki kemampuan untuk menyampaikan berbagai tingkatan emosi yang

berkaitan dengan psikologi seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Sarie Rahma,

Seni juga memiliki kemampuan untuk mencatat dan menyampaikan berbagai tingkatan emosi, dari rasa nyaman hingga kesedihan yang terdalam, dari kejayaan hingga trauma. Dari uraian ini, dapat kita ambil kesimpulan bahwa, jika dilihat dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi, seni telah menyediakan jalan bagi pemahaman, membuat suatu pengertian dan menjelaskan pengalaman batin (*inner experiences*) tanpa harus menjelaskan pengalaman tersebut dengan menggunakan kata-kata. (Sarie Rahma, 2008:74)

Seni, banyak digunakan untuk menyampaikan kondisi personal seniman menurut pengalaman pribadinya baik itu emosi yang bersifat sedih maupun bahagia, selain itu juga dapat dijadikan sebagai terapi untuk menyembuhkan gangguan mental. Tugas Akhir ini, menggunakan medium fotografi untuk merealisasikan ide tersebut.

Fotografi dengan pendekatan konseptual dilihat dari karakteristiknya dapat dipilih untuk menceritakan tema di atas. Fotografi konseptual dipandang sebagai salah satu jenis seni fotografi, sebagai teknis fotografi maupun sebuah metode. Gagasan mengenai fotografi konseptual, tidak lepas dari perkembangan gerakan seni di akhir tahun 1960 yang menempatkan gagasan sebagai titik utama dalam penciptaan karya seni. Dalam fotografi konseptual, karakteristik media dapat digunakan sebagai sarana ekspresi suatu gagasan atau ide seorang fotografer, sebagaimana yang disampaikan Liz Wells:

In conceptual photography the characteristics of the medium could be used as a part of the means of expression of an ide. (Wells, 2014:320)

(Dalam fotografi konseptual, karakteristik medium dapat digunakan sebagai bagian dari sarana ekspresi suatu ide)

Melihat keterkaitan seni, khususnya fotografi dan psikologi sebagai media untuk me-

nyampaikan pesan, memantik keinginan untuk menciptakan karya fotografi konseptual tentang salah satu gangguan mental, yaitu *anxiety disorder* melalui interpretasi dari pengalaman personal. Konsep atau cerita yang digambarkan, merupakan imajinasi dan interpretasi personal dalam memaknai segala bentuk kondisi, ketika mengalami *anxiety disorder*, dengan dilandasi berbagai sumber dan observasi yang dilakukan. Sebagai teknis penciptaan, digunakan pendekatan fotografi konseptual, dengan eksplorasi terhadap teknik pencahayaan.

KAJIAN SUMBER PENCIPTAAN

1. Sumber Pustaka Tertulis

- a. Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, diterjemahkan oleh Dra. Nurdjannah Taufiq, 1993, Pengantar Psikologi, Jakarta, Penerbit Erlangga.

Buku edisi ke delapan ini mengupas tentang dasar-dasar psikologi. Di dalamnya terdapat pengelompokan dan jenis *mental disorder*. *Anxiety Disorder* juga dijelaskan dan dibagi lagi berdasarkan gejalanya. Selain itu juga terdapat dampak yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami *anxiety disorder*. Buku ini memberikan pemahaman dan pengelompokan *anxiety disorder*, sehingga dapat digunakan untuk validasi apakah gejala yang dialami, sesuai dengan penjelasan dari buku tersebut.

- b. Neil A. Rector, et al, 2005, Anxiety disorders: an information guide: a guide for people with anxiety and their families, Canada, Centre for Addiction and Mental health.

Buku tersebut membahas banyak aspek tentang *anxiety disorder* di mana fungsinya untuk alat bantu memahami mengenai *anxiety disorder*. Di dalamnya terdapat penjelasan mengenai penyebab, pembagian kategori *anxiety disorder* sekaligus masing-masing gejalanya, serta pengobatannya. Dalam pembuatan karya Tugas Akhir ini, buku tersebut digunakan sebagai media afirmasi, bagaimana pengalaman personal mengenai *anxiety disorder*, di mana gejala dan penyebabnya menjadi ide di setiap karya.

- c. Liz Well, 2014, *Photography: A critical introduction*. New York: Routledge.

Buku tersebut menjelaskan berbagai pandangan mengenai fotografi, salah satunya tentang fotografi konseptual. Di dalamnya terdapat beragam pendapat dan juga penjelasan tentang bermulanya seni konseptual yang berhubungan dengan munculnya fotografi konseptual. Buku tersebut digunakan untuk membantu memahami bagaimana fotografi konseptual dapat digunakan sebagai pendekatan atau metode dalam pembuatan karya Tugas Akhir ini.

- d. Arthur Asa Berger, diterjemahkan oleh M. Dwi Marianto, 2010, Yogyakarta, Penerbit Tiara Wacana.

Buku tersebut menjelaskan tentang ilmu semiotika yang mempelajari tentang tanda dan relasi tanda-tanda. Dalam buku tersebut dijelaskan salah satu dari subkelas tanda-tanda yaitu simbol. Penjelasan tentang simbol menjadi penting karena membantu penulis untuk memahami bagaimana kedudukan dan fungsi simbol dalam sebuah karya, mengingat dalam pembuatan karya simbol digunakan untuk menyampaikan konsep yang sifatnya abstrak atau tidak terlihat.

2. Sumber Visual

a. Laura Makabresku

Laura Makabresku merupakan seorang fotografer yang berasal dari Polandia. Foto-fotonya bersifat puitis, melankolis dan menggambarkan suasana kesendirian, kesunyian, ketenangan, rasa sakit dan ketakutan, penuh dengan simbol mistis dan suasana dongeng. Foto-foto Laura Makabresku diceritakan terasa seperti saat-saat beku dan narasi mimpi. Ada cerita hantu dan kisah cinta, cerita rakyat dan dongeng, cerita tentang sihir, pertemanan, romantisme, kesedihan, cinta terlarang, ritual misterius, dan metamorfosis.

Melihat karya-karya Laura Makabresku yang sangat bersifat emosional dan menunjukkan suasana hati, tema Tugas Akhir ini me-

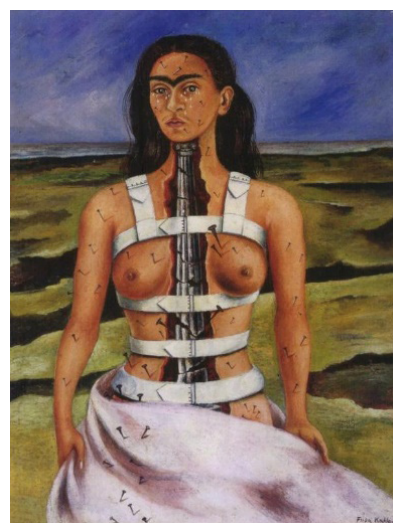
iliki kesesuaian dengan karya tersebut yaitu penggunaan medium foto sebagai sarana untuk menceritakan pengalaman personal.



Gambar 1. Karya Laura Makabresku

b. Frida Kahlo

Frida Kahlo merupakan seniman Mexico yang selalu menampilkan lukisan tentang dirinya sendiri, sebagai cara untuk menyembuhkan dan menggambarkan permasalahan pribadinya. Lukisan-lukisan Kahlo sangat berwarna dan terlihat surealis, banyak menggambarkan kehidupan cintanya bersama Diego Rivera, penyakit yang diderita Kahlo, cerita mengenai pengalaman kecelakaan yang dialaminya dan semua rasa sakit yang pernah dialami, sehingga banyak karyanya yang menampilkan citra dirinya dengan tubuh penuh paku, perban, darah, dan simbol-simbol lainnya.



Gambar 2. Lukisan Frida Kahlo

METODE PENCIPTAAN

Ide yang dimiliki dapat diwujudkan menjadi karya fotografi, melalui metode penciptaan. Metode, secara harfiah memiliki arti sebagai 'cara'. Cara yang digunakan secara sistematis, runtut, untuk melaksanakan suatu pekerjaan. Sedangkan penciptaan, bisa diartikan 'membuat'. Metode penciptaan, berarti cara atau proses yang harus ditempuh untuk membuat sesuatu. Dalam hal ini, metode penciptaan digunakan untuk membuat karya fotografi. Manfaat dari metode penciptaan adalah agar penulis dapat mengembangkan ide, menerapkan teknis dan hasil penelitian ke dalam sebuah karya. Selain itu, metode penciptaan memudahkan penulis mencapai tujuan, melalui langkah-langkah yang sistematis.

A. Tahap-tahap penciptaan

1. Observasi

Observasi yang dilakukan penulis merupakan observasi alamiah, yaitu penulis mengamati gejala atau peristiwa tanpa adanya usaha untuk mengontrol atau mengendalikan segala situasi yang terjadi selama proses pengamatan. Observasi alamiah sangat berkaitan dengan metode dalam bidang ilmu psikologi, yang berguna untuk membuat diagnosa psikologis, atau biasa disebut dengan psikodiagnostik. Penulis sebagai awam dalam dunia psikologi, sehingga menggunakan 5W+1H sebagai pertanyaan dasar untuk menjelaskan mengenai *anxiety disorder* yang dialami penulis.

Who : *anxiety disorder* dialami oleh penulis

When : selama hidup, penulis mengalami kecemasan dalam tingkat wajar dan tidak mengganggu aktivitas, tetapi selama 3 tahun terakhir terasa semakin parah dan seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari.

Where : *anxiety disorder* menyerang di mana saja, bisa di tempat umum, juga terjadi ketika sedang berkendara, bahkan seringkali di rumah atau tempat tinggal.

What : saat *anxiety disorder* datang, banyak yang terjadi yang berhubungan dengan fisik misalnya jantung berdetak lebih kencang, sesak napas, pusing, dan mual. Berdampak juga dengan kesulitan berkonsentrasi dan berpikir jernih.

Why : *anxiety disorder* menyerang karena beberapa sebab, dan yang paling sering dialami adalah karena *overthinking* atau terlalu memikirkan banyak hal, sehingga menyebabkan penulis membuat perkiraan kejadian yang akan terjadi di masa sekarang atau masa depan. Pikiran-pikiran tersebut seringkali merupakan pikiran dan kejadian buruk sehingga sangat tidak nyaman, tetapi hal itu pun sulit untuk dikontrol.

How : saat faktor-faktor pemicu kecemasan hadir, saat diri tidak dapat mengendalikannya, yang bisa dilakukan adalah dengan mengurangi dampaknya dengan melakukan *coping mechanism* seperti menulis, mendengarkan musik dan pengalihan-pengalihan lainnya. Dengan melakukan *coping mechanism*, tidak serta merta *anxiety disorder* kemudian pergi, hanya saja dampaknya dapat menjadi lebih kecil dan siklus semacam itu akan datang di waktu yang lain.

2. Eksplorasi

Sumber referensi dan data yang telah dikumpulkan melalui observasi, kemudian direduksi atau dipilih, untuk kemudian dieksplorasi. Melalui metode ini, yang pertama dilakukan adalah mengeksplorasi pengalaman pribadi untuk membentuk *subject matter*, yang membicarakan tentang *anxiety disorder*, yang akan diproduksi melalui media fotografi konseptual. Pemilihan atas *subject matter*, kemudian berusaha disatukan dengan ide-ide pribadi seperti pemilihan properti, busana, tata cahaya, tata artistik, serta bagaimana warna yang akan digunakan di tahap akhir foto, agar dapat menggambarkan *subject matter* tersebut dengan tepat. Eksplorasi ide akan diuraikan dalam tabel di bawah ini:

No.	Symptoms	Ide/ konsep
1	Terlalu memikirkan banyak hal (<i>overthinking</i>)	Ide mengenai hal tersebut diwujudkan penulis melalui teknis <i>multi-exposure</i> untuk menggambarkan diri penulis yang pikiran terpecah dimana-mana
2	Ketakutan yang tidak jelas, misalnya ketakutan terhadap kematian	Diwujudkan dengan model yang diposisikan terlentang di atas meja dan disekitarnya terdapat daun-daun kering berserakan
3	Perasaan hanya ingin berada di dalam kamar daripada bertemu orang-orang di luar	Diwujudkan melalui konsep saat model berada di kasur di dalam kamar dan terdapat makanan dan minuman yang tidak dihiraukan
4	Hal-hal seperti pernikahan, kematian, dan pengetahuan yang mengakibatkan kecemasan.	Model diposisikan sedang duduk menghadap meja makan dan di atas meja tersebut terdapat tengkorak kepala manusia (melambangkan kematian), apel melambangkan pengetahuan), dan patung loro blonyo (melambangkan pasangan pengantin)
5	Dampak dari kecemasan yang menyerang fisik seperti rasa sakit yang timbul-tenggelam	> Digambarkan dengan grid dari beberapa foto anggota tubuh seperti kaki, bibir, mata dan tangan yang diberi make-up seperti terluka dan memar. > Digambarkan dengan bunga-bunga yang menjuntai, keluar dari perut model.
6	Dampak dari kecemasan yang menyerang mental, misalnya ketika terjadi <i>brain fog</i> yaitu saat kesulitan berkonsentrasi atau fokus kepada satu hal	Digambarkan dengan posisi model duduk di kursi tetapi kepalanya tertutup oleh awan. (<i>brain fog</i>)

7	Tenggelam dalam pikiran tersendiri	Digambarkan dengan sebuah foto di dalam air (<i>underwater</i>) yaitu dengan posisi model tenggelam
8	Perasaan terperangkap di dalam kegelapan yaitu diri sendiri, sedangkan sebenarnya ada banyak cahaya.	Digambarkan dengan posisi model berada di dalam cermin, dan cermin tersebut seolah dipegang oleh model itu sendiri. Di sekitar cermin terdapat lilin-lilin yang menyala.
9	Perasaan bahwa langkah-langkah terhambat karena <i>anxiety disorder</i>	> Digambarkan dengan seorang model yang sedang berada di balkon rumah namun kakinya terjatuh akar > Konsep lainnya digambarkan dengan model yang tangannya terikat dengan posisi tubuh menghadap ke atas sambil mengangkat tangannya.
10	Kesulitan berkonsentrasi dan saat yang dipikirkan tidak sesuai dengan apa yang diperbuat.	> Digambarkan dengan model yang di sekitarnya terdapat benda-benda yang tempat dan fungsinya tidak sesuai yang seharusnya. Ini menandakan pikiran yang <i>chaos</i> . > Digambarkan dengan kaca pecah yang terdapat pantulan (bayangan) model.
11	Perasaan bahwa apa yang terlihat dari luar diri berbeda dengan apa yang sebenarnya ada dan dirasakan oleh dirinya.	Digambarkan dengan posisi model yang sedang bercermin tetapi bayangan di dalam cermin menggunakan pakaian berwarna hitam, sedangkan model yang bercermin menggunakan pakaian putih
12	Perasaan separuh diri tenggelam	Digambarkan dengan posisi model tenggelam melayang

13	Seandainya tidak pernah dilahirkan	Digambarkan dengan model yang tidak menggubris kue ulang tahun di depannya dan terdapat lilin dengan angka nol.
14	Perasaan kesepian dan tenggelam dalam rasa sedih berkepanjangan	> Digambarkan dengan model yang sedang berdiri sendiri di sudut ruang yang disana terdapat pintu yang terbuat dari kayu dan kaca > Digambarkan dengan model yang badannya separuh berada di dalam air, separuhnya di atas permukaan air, terlihat seperti putih berdebu. Menggunakan <i>flower crown</i>.

Bagan 1. Eksplorasi ide

Kolom di atas adalah eksplorasi dari hasil pengumpulan data, baik berupa dari hasil observasi kepada diri sendiri, data-data mengenai *anxiety disorder*, teori yang berkaitan dengan fotografi dan juga referensi visual, kemudian semuanya diolah menjadi ide atau konsep untuk selanjutnya sampai di tahap eksperimen. Semua konsep tersebut sifatnya dinamis, yaitu selama proses pengerjaan karya, konsep dapat dikembangkan atau dikurangi sesuai kebutuhan.

3. Eksperimen

Menurut Sukardi (2013: 179-180), eksperimen merupakan metode penelitian paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik, dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Dalam proses pembuatan karya ini, eksperimen yang dilakukan setelah mengumpulkan informasi, kemudian melakukan pengembangan ide adalah membuat sesi pemotretan dengan model. Eksperimen memiliki tujuan dan fungsi untuk meminimalisir kekurangan saat produksi yang sebenarnya. Seka-

ligus membantu untuk melakukan pendekatan kepada model agar model dapat memahami keinginan penulis dan menyampaikannya saat berpose di dalam *frame*. Orang yang penulis pilih sebagai model kebetulan awam dengan sesi pemotretan, sehingga dengan adanya eksperimen ini, sangatlah membantu penulis maupun model. Di bawah ini adalah gambar saat penulis pertama kali memotret model tersebut.



Gambar 3. Eksperimen pertama
Sumber: Foto Erina Sukmawati

Eksperimen, memiliki manfaat untuk mendapatkan pengetahuan bagaimana teori-teori yang selama ini telah dipelajari, dapat diterapkan saat pembuatan karya. Selain itu, kekurangan-kekurangan selama eksperimen dapat diminimalisir saat produksi yang sebenarnya. Misalnya, pencahayaan, *pose* model, pemilihan properti, *angle* atau komposisi yang kurang tepat.

4. Pengerjaan Karya

a. Pra Produksi

Persiapan yang dilakukan penulis selama pra-produksi diantaranya adalah mempersiapkan properti, survey lokasi pemotretan, persiapan alat dan pembuatan *storyboard* atau rancangan pemotretan. Persiapan properti untuk melengkapi produksi diantaranya adalah mempersiapkan kostum untuk model, menge-

ringkan bunga, dan properti pendukung lainnya. Pemotretan dilakukan di lebih dari satu lokasi sehingga penulis juga meninjau beberapa lokasi yang sesuai dengan konsep. Berikut adalah dokumentasi selama mempersiapkan properti dan survey lokasi pemotretan.



Gambar 4. Kostum baju tidur
Sumber: Foto Erina Sukmawati



Gambar 5. Proses pengeringan bunga
Sumber: Foto Erina Sukmawati



Gambar 6. Kamar tidur di Villa Alamanda
Sumber: Foto Erina Sukmawati



Gambar 7. Ruang lantai 2 di rumah tua
Sumber: Foto Erina Sukmawati

Persiapan sebelum produksi yang tidak kalah penting yaitu memastikan bahwa alat dan bahan sudah siap. Alat yang berkaitan dengan teknis pemotretan, dijelaskan dalam uraian di bawah ini:

- Kamera

Dalam pengerjaan karya Tugas Akhir ini, penulis menggunakan dua kamera yaitu Nikon D90 dan Fujifilm XT-10. Kamera Nikon D90 merupakan salah satu kamera yang digunakan dalam pembuatan karya fotografi ini. Kamera ini memiliki resolusi *12.9 megapiksel* serta sensor *CMOS DX-format*. Penulis menggunakan kamera ini karena memiliki fitur *multiple exposure*. Sedangkan kamera Fujifilm XT-10 memiliki resolusi *16.3 megapiksel* serta *CMOS II sensor* dan memiliki ISO tinggi yaitu hingga 51200 mengingat sebagian besar karya diambil dalam kondisi *low light* atau minim cahaya, maka penulis menggunakan kamera ini.

- Lensa

Penulis menggunakan beberapa lensa untuk mendukung pembuatan karya Tugas Akhir ini, diantaranya adalah Nikon AF-S Nikkor 50mm f/1.8D untuk memotret frame-frame medium dan lensa tersebut memiliki bukaan besar cocok digunakan di kondisi minim cahaya. Kemudian lensa lain yang digunakan penulis adalah Tokina 11-16mm f/2.8 AT-X Pro DX dipilih karena beberapa foto diambil di tempat yang kurang luas sehingga membutuhkan len-

sa wide, dan memiliki *body* kokoh dan *aperture* f/2.8 efektif digunakan di tempat minim cahaya. Selain itu Tokina 11-16mm memiliki *lens hood* yang dapat meminimalisir *flare* dari sumber cahaya yang masuk ke lensa.

- *Memory card*

Memory card yang digunakan jenis *SDHC Card* dengan kapasitas 16GB *class 10 speed* dengan merk *Sandisk*. *Memory card* tersebut memiliki kecepatan transfer hingga 80MB per detik.

- Baterai

Nikon EN-EL 3e Rechargeable Lithium-Ion Battery dengan tegangan 7.4V 1410mAh dan baterai Fuji NP-W126 7.2V 1260mAh adalah baterai asli dari kamera D90 dan kamera Fujifilm XT-10 yang digunakan penulis selama pembuatan karya. Keduanya memiliki kapasitas daya cukup besar sehingga cocok digunakan dalam sesi foto yang panjang.

Setelah properti dan lokasi sudah ditentukan, barulah penulis membuat *storyboard* atau rancangan gambar untuk membantu selama proses pemotretan sebagai acuan. Berikut adalah contoh *storyboard* yang dibuat sebelum proses produksi.



Gambar 8. Storyboard 3
Gambar: Erina Sukmawati

Konsep: Perempuan berbaju putih bercermin dengan sorot mata memandang bayangan dirinya dalam cermin, tetapi bayangan dalam cermin menggunakan baju berwarna

hitam dan sorot mata sendu ke bawah. ini menandakan *alter ego* dalam dirinya.

Kostum: Baju tidur putih dan dress floral hitam
Properti: Cermin, lampu meja, meja, baju putih, baju hitam, vas bunga, bunga mawar kering
Lokasi: Kamar Tidur Villa Alamanda

b. Produksi

Proses pemotretan dilakukan setelah persiapan selesai. Saat itu semua sudah siap seperti model, lokasi, set lampu, tata artistik dan kru untuk membantu. Dalam proses ini tentu saja akan banyak melatih penulis untuk eksplorasi dan improvisasi apa saja elemen yang ada di lokasi, mengingat dalam proses pemotretan kemungkinan muncul kendala, sehingga penulis dilatih untuk terbiasa dengan proses produksi karya yang melibatkan banyak hal sekaligus seperti mengatur pose model, mengeksplorasi *angle* pengambilan gambar dan menata pencahayaan.

- **Tata Artistik**

Penulis melaksanakan beberapa kali waktu produksi atau pemotretan. Semua set menggunakan properti pendukung, sehingga diperlukan tata artistik sebelum pemotretan dilaksanakan. Tata artistik berarti mendesain atau merancang dari suatu naskah atau *storyboard*. Hal tersebut sangat penting untuk mendukung cerita yang akan digambarkan baik berupa dalam pembuatan film maupun karya foto. Sebelum pemotretan, artistik harus dipersiapkan terlebih dahulu misalnya melengkapi properti dalam membangun set, hingga tata cahaya.

- **Teknis Pencahayaan**

Teknis pencahayaan merupakan hal yang sangat penting dalam pembuatan karya fotografi mengingat cahaya adalah elemen utama agar foto dapat diambil. Dalam dunia fotografi, terdapat beberapa jenis teknis pencahayaan, yang kali ini digunakan selama proses produksi diantaranya adalah:

1. Pencahayaan alami (*natural light*)

Pencahayaan alami adalah pencahayaan yang menggunakan sumber cahaya alami, atau sumber cahaya dari alam yaitu sinar matahari. Sifat cahaya adalah terang, lembut, bahkan sangat terang, tergantung waktu saat mengambil gambar. Cahaya matahari pukul 07.00-09.00 menghasilkan cahaya yang lebih lembut dibandingkan cahaya matahari pukul 11.00 hingga 15.00, sifat cahaya nya keras, sehingga bayangan yang dihasilkan pun keras. Bila ingin menggunakan pencahayaan alami, yang pertama perlu diperhatikan adalah waktu, dimana itu sangat mempengaruhi suhu warna dan lembut atau kasar cahaya yang dihasilkan matahari. Selebihnya, untuk memanfaatkan secara maksimal, yang perlu digunakan adalah *diffuser* yang fungsinya memberikan filter pada cahaya sehingga yang cahaya bisa menjadi lebih lembut, dan sebuah reflektor untuk membantu menyebarkan dan memantulkan cahaya. Karena pencahayaan alami memiliki kekurangan tidak dapat diatur sedemikian rupa, maka bila penggunaan cahaya alami tidak memungkinkan, baru menambahkan cahaya buatan.

Pencahayaan campuran (*mixed light*)

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pemotretan dengan beberapa sumber pencahayaan yaitu cahaya alami (matahari) dan *artificial light* (cahaya buatan) seperti *speedlite*, lampu sorot dan *flash* adalah menentukan tempat atau lokasi pemotretan dimana cahaya alami dapat digunakan untuk mendukung pengambilan gambar. Setiap jenis cahaya memiliki suhu warna yang berbeda, sehingga bisa memilih lokasi yang tepat dimana cahaya alami tidak mendominasi atau justru sebaliknya jika ingin cahaya alami dominan dalam foto. Saat pemotretan, penulis menggunakan fasilitas kualitas gambar RAW sehingga memudahkan saat koreksi pasca-produksi. Koreksi suhu warna dalam foto lebih mudah bila *file* gambar berformat RAW.

Selain itu, penulis juga harus teliti saat pemotretan yaitu pengaturan suhu warna manual melalui kamera, kemudian memastikan lampu di dalam ruangan dalam keadaan mati,

sehingga cahaya di dalam ruangan hanya dari lampu spot atau *speedlite*, agar tidak begitu mempengaruhi suhu warna karena digunakan dua sumber cahaya dari *window light* dan cahaya buatan. *Mixed light* digunakan apabila dirasa pencahayaan alami kurang memadai, dan apabila ada bagian-bagian dari ruang yang meneruskan cahaya, ingin dimunculkan dalam foto, misalnya cahaya dari jendela. Maka objek di dalam ruangan akan diberi pencahayaan buatan.

Pencahayaan buatan (*artificial light*)

Pencahayaan buatan yang sering digunakan dalam fotografi memiliki dua tipe yaitu pencahayaan konstan (*continuous light*) dan *blitz*. Penggunaan pencahayaan konstan atau terus menerus sama halnya dengan pencahayaan alami, tetapi pencahayaan buatan memiliki kelebihan daripada pencahayaan alami, yaitu memudahkan fotografer mengambil gambar dimana saja dan waktu kapan saja, karena semua kontrol cahaya dapat dikondisikan, baik suhu, warna dan intensitas cahayanya. Selama proses pemotretan, penulis menggunakan pencahayaan konstan menggunakan lampu sorot yang banyak digunakan untuk pertunjukan teater dan menggunakan *speedlite* sebagai alat bantu untuk meratakan cahaya dan memberikan pencahayaan di bagian-bagian yang tidak dapat dijangkau oleh lampu spot. Selama proses pengerjaan karya, pencahayaan buatan sering digunakan saat pemotretan dilakukan di ruang-ruang tertutup dan tidak terdapat cahaya yang masuk dari jendela, atau saat pemotretan dilakukan di malam hari.

Komposisi

Sebelum memotret, *storyboard* dibuat sebagai alat bantu untuk menentukan komposisi yang diinginkan saat memotret. Komposisi adalah satu hal yang tidak dapat diabaikan oleh fotografer dalam mengambil gambar, dikarenakan sangat mempengaruhi bagaimana foto yang dihasilkan. Sebagaimana diketahui, bahwa salah satu prinsip dalam seni rupa adalah kesatuan (*unity*), sehingga menentukan

komposisi yang tepat dapat menghasilkan kesatuan pada elemen-elemen yang ada di dalam foto. Komposisi dalam fotografi memiliki bermacam-macam aturan yang telah diterapkan dalam pembuatan karya Tugas Akhir ini, diantaranya adalah:

1. *Rule of Third*

Rule of Third atau biasa disebut segitiga bidang, yaitu aturan dasar komposisi dimana objek diletakkan di titik-titik temu antara dua garis horisontal dan dua garis vertikal pada sebuah foto. *Point of Interest* diletakkan pada empat titik tersebut sehingga foto menjadi lebih menarik secara komposisi.

2. *Negative Space*

Negative space merupakan komposisi dimana fotografer sengaja memberikan ruang kosong lebih banyak daripada *point of interest*, kesan yang dihasilkan adalah sebuah ruang kosong yang luas serta dapat menghasilkan gambar yang penempatan objek-objeknya lebih seimbang.

3. *Angle*

Angle atau sudut pengambilan gambar mempengaruhi bagaimana seseorang memandang foto dan kesan yang dihasilkan dapat berbeda-beda. Ada tiga jenis *angle* yang umum digunakan dalam fotografi yaitu *bird eye* dimana posisi kamera lebih tinggi dari objek dan menghasilkan kesan bahwa objek adalah sesuatu yang kecil. Begitupun sebaliknya, *low angle* yaitu sudut pengambilan gambar saat kamera diposisikan lebih rendah dari objek sehingga menghasilkan kesan objek adalah sesuatu yang besar. Satu lagi yang paling banyak digunakan dalam karya foto Tugas Akhir ini adalah *eye level*, dimana posisi kamera sejajar dengan objek dan dapat membawa kesan agar penonton merasa dekat dengan objek.

4. Refleksi

Refleksi bukanlah aturan komposisi utama, namun cukup sering dijumpai, dan kali ini penulis menggunakan komposisi tersebut untuk menghasilkan cerminan yang berbeda dari objek. Pada umumnya, refleksi sering digunakan seorang fotografer saat memotret lansekap

alam dimana refleksi didapatkan dari genangan air yang tenang dari danau, atau air hujan. Terdapat dua karya dalam Tugas Akhir ini yang menggunakan 'refleksi' sebagai salah satu proses kreatif, di antaranya adalah foto saat model berpose yang mana pantulannya terlihat di cermin, kemudian dipotretlah pantulan tersebut. Sedangkan yang lainnya adalah foto yang menunjukkan model di depan cermin, sedangkan bayangan yang dihasilkan justru berbeda. Hal tersebut juga dapat dicapai dengan bantuan *digital imaging*.

a. Pasca Produksi

Setelah proses pemotretan maka penulis selanjutnya mengkurasi foto untuk masuk ke tahap terakhir yaitu *finishing*. Di tahap *finishing* yang dilakukan penulis adalah *editing*. Proses tersebut melatih kemampuan penulis dalam menggunakan software-software yang mendukung proses *editing* seperti Adobe Photoshop. *Editing* bertujuan untuk mengeleminasi objek-objek yang tidak mendukung foto serta mengoreksi dan memperbaiki foto seperti *brightness* atau *contrast*, kemiringan foto dan juga *cropping* atau pemotongan. *Digital imaging* juga dilakukan agar dapat membuat visual gambar yang *surreal* yang tidak bisa didapatkan hanya dengan pemotretan manual tanpa *editing* dan *digital imaging*.

5. Penyajian Karya

Apabila karya telah siap dan sesuai dengan keinginan, kemudian karya tersebut akan masuk ke proses cetak untuk ditampilkan dalam pameran tunggal. Sesuai ketentuan dari Program Studi, karya yang akan dicetak adalah minimal sebanyak 15 foto dengan ukuran 60x80 cm.

PEMBAHASAN

Karya disajikan bersamaan dengan penjelasan teknis dan non-teknis. Penjelasan mengenai teknis adalah yang berkaitan dengan pengambilan gambar, seperti skema pemotretan yang berisi layout atau tata letak dari alat-

alat pendukung seperti lampu, kamera, properti dan sekaligus model. Proses pasca-produksi seperti *editing* atau *digital imaging* juga dijelaskan sesuai dengan proses setiap pengambilan gambar.

Penjelasan non-teknis adalah yang berkaitan dengan latar belakang foto, yaitu dari mana ide muncul, bagaimana konsep atau rancangan sebelum pengambilan gambar, dan juga deskripsi elemen-elemen yang ada di dalam foto seperti penggunaan simbol, properti, pose model dan warna atau suasana foto. Semua karya foto dalam Tugas Akhir ini adalah sebuah perjalanan refleksi dari pengalaman personal penulis, sehingga dibuat berdasarkan penelitian serta imajinasi dan interpretasi pribadi. Penulis juga berusaha tidak memisahkan pengalaman pribadi tersebut dari psikologi, dan berusaha dijelaskan sesuai kemampuan penulis. Kedua hal pendukung terciptanya karya Tugas Akhir yaitu teknis dan non-teknisnya telah dirancang sedemikian rupa sejak proses pertama yaitu observasi, hingga tahap pengerjaan karya pasca produksi. Penjelasan setiap karya akan diuraikan sebagaimana di bawah ini.

1. Judul Karya: *Death is no dream*



"Death is no dream"

Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

Media: *Photo Paper*

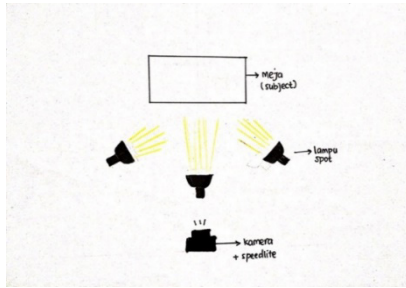
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Hampir semua kepercayaan di dunia mengakui adanya kematian, terlepas dari perdebatan seperti apa kejadian atau proses pasca-kematian. Tak ada yang mampu menjelaskannya begitu gamblang meski telah mengalami mati suri. Kematian masih menjadi misteri. Meski banyak orang yang takut dan tak siap mati kemudian memilih memperpanjang umurnya dengan banyak cara, sedangkan sebagiannya lagi justru menginginkan sebaliknya, yaitu kematian. Entah melalui bunuh diri atau opsi-opsi lain. Bagi yang menginginkan kematian datang segera, berarti telah gagal menemukan alasan mengapa hidup layak dijalani. Bagaimana orang lain dapat menyenangkan harinya dan memberi makna pada hidupnya? Mengapa Tuhan memberikan hidup secara sewenang-wenang, pun kematian? Tak ada persiapan sebelum lahir, atau persiapan untuk mati. Sesuatu diberikan secara tiba-tiba, lalu diambil tiba-tiba. Manusia punya hak hidup, juga hak mati. Kematian bagi sebagian orang adalah impian kecil, bagi sebagian yang lain, adalah hantu gelap yang tak layak diceritakan, atau disebutkan secara terang-terangan seperti ketika mengobrol tentang nikmatnya masakan Ibu atau indahnya pemandangan alam. Kematian terlalu gelap dan terlalu jauh diasingkan.

Kematian dan paradoks-paradoks yang mengikutinya digambarkan melalui foto di atas. Bagaimana kematian ingin dijauhkan, tapi juga ingin dijemput secepatnya. Bagaimana kematian adalah hal yang gelap, tapi bagi sebagian orang adalah sebuah tujuan, sesuatu yang perlu diraih. Sama halnya dengan hidup, kematian juga perlu dirayakan dan disambut. Model yang terbaring di meja merepresentasikan kematian sebagai tidur panjang. Daun gugur yang berhamburan juga sebagai simbol sesuatu yang telah tanggal, yaitu hidup.

Skema Pemotretan:



Gambar 33. Tata cahaya karya 1
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Tiga lampu spot di letakkan di tiga titik dan cahayanya mengarah kepada model. Lampu spot digunakan untuk membangun suasana dan satu *speedlight* dipasang di kamera mengarah ke atas untuk memantulkan cahaya ke langit-langit agar cahaya menyebar dengan rata.

2. Judul Karya: *In My Room*



"In My Room"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

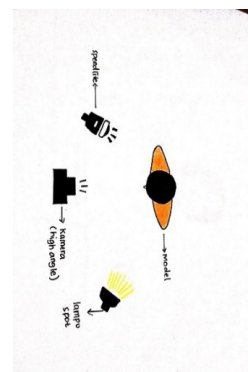
b. Deskripsi Karya

Kesendirian dan kesepian adalah hal yang dihindari oleh sebagian besar orang. Mungkin karena pada dasarnya manusia diciptakan untuk saling bergan-

tung. Tapi bagi yang mengalami gangguan mental seperti cemas berlebihan, justru memilih menjauhi kontak dengan orang lain dan membiarkan dirinya tenggelam dalam pikiran-pikirannya. Gagal menerapkan *coping mechanisms* atau manajemen stress.

Kondisi tersebut digambarkan dengan foto di atas. Model sengaja diposisikan meringkuk memeluk bunga kering sebagai bentuk memeluk rasa cemas. Kemudian kamar dipilih sebagai representasi ruang paling personal, di mana di dalamnya sering terjadi obrolan dengan diri sendiri mengenai banyak hal, semata-mata untuk mencoba mengontrol apa yang mengham-bur di pikiran. Kemudian ada sebuah piring dan gelas di lantai, menggambarkan pengabaian-pengabaian terhadap kebutuhan esensial manusia seperti makan dan bersosialisasi. Sebab bagi yang mengalami gangguan cemas, terkadang bangun dan keluar dari kamar adalah tindakan yang sulit dilakukan.

Skema Pemotretan:



Gambar 34. Tata cahaya karya 2
Gambar: Erina Sukmawati

3. Judul Karya: *Inside My Head*



"Inside My Head"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

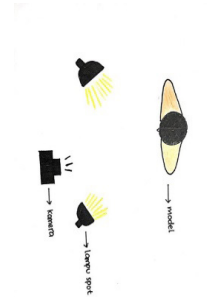
Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Penderita gangguan cemas sebagian waktunya dihabiskan dengan memikirkan segala sesuatu, yang penting bahkan tidak penting. Dirinya tak bisa memilah mana yang seharusnya didahulukan untuk dipikirkan, karenanya penderita sering *overthinking*. Penulis tentu saja juga mengalaminya, dan saat itu terjadi, sungguh rasanya ingin melepas kepala karena terkadang sampai terasa sakit. Tersesat dalam sekat-sekat otak sendiri adalah neraka, sangat mengerikan.

Melalui foto di atas, penulis ingin menunjukkan bagaimana rasanya pikiran tercerai berai dan terbang ke banyak tempat sekaligus, sedangkan tubuh tetap berada di tempat. Pemilihan teknik *multiekspose* dan sedikit proses *editing (digital imaging)*, sengaja dipilih agar dapat menggambarkan keterpisahan antara tubuh dan pikiran. Model yang duduk memeluk lutut adalah poros atau pengendali, sedangkan bayangan-bayangan model yang berada disekitarnya adalah representasi dari pikiran-pikiran yang bercabang. Sekeras mungkin ingin menjadi pengendali, tetap saja lebih sering tersesat didalam otak yang gelap dan banyak sekat.

Skema Pemotretan:



Gambar 35. Tata cahaya karya 3
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Pemotretan kali ini menggunakan *artificial light* untuk membangun suasana, yaitu dua lampu spot yang diletakkan di kanan dan kiri kamera, dan cahayanya mengarah ke depan (mengarah ke model). Foto ini diambil dua kali, yaitu saat model duduk sendiri, dan yang kedua adalah model diminta untuk berpindah tempat 3 kali, karena penulis sengaja menggunakan multi-eksposure. Kemudian kedua foto baru digabungkan dengan *digital imaging*.

4. Judul Karya: *Reflection*



"Reflection"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

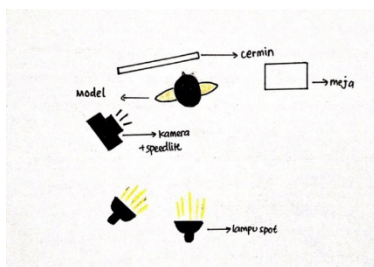
Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Seseorang yang memiliki gangguan mental, sebagian besar menampilkan keadaan diri sedang baik-baik saja bila bersama banyak orang. Sangat berbeda dengan apa yang ada didalam dirinya, ada sesuatu yang besar yang disembunyikan rapat. Rasa sakit, yang tak terlihat tapi ada, tidak seperti ketika seseorang menderita demam atau kulit sobek terkena benda tajam. Orang lain akan mudah mengenali sakit semacam itu. Sedangkan soal gangguan mental, justru sebaliknya. Sebab seseorang yang mengalaminya gemar menutupi karena takut dilihat sebagai seseorang yang malas, jahat, tidak berperasaan, tidak peduli dan rapuh. Banyaknya justifikasi dari awam mengenai gangguan mental juga membuat penderitanya enggan bercerita dan lebih senang menampilkan persona yang baik-baik saja.

Keadaan tersebut dialami penulis dan kemudian digambarkan melalui foto di atas, ketika menyadari bahwa ada bagian dirinya yang gelap yang disembunyikan amat jauh sehingga orang lain tak perlu mengerti. Model diposisikan menghadap ke cermin, sebab cermin sendiri memiliki fungsi memantulkan bayangan, sehingga model terlihat sedang melihat sebagian dirinya yang lain yang sengaja difoto dengan pakaian hitam, agar lebih terlihat perbedaannya. Setting lokasi kamar masih dipilih karena ruang tersebut adalah ruang paling personal untuk memuntahkan semua prasangka, tangis, pertanyaan dan semua ide pengkarya.

Skema Pemotretan:



Gambar 36. Tata cahaya karya 4
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Model menghadap ke cermin dan lampu spot diletakkan di belakang model. Untuk membangun suasana, dua lampu spot cahaya nya diarahkan kepada model. Untuk meratakan cahaya, sebuah speedlite dipasang di kamera dan cahaya nya dipantulkan ke langit-langit kamar. Semuanya dilakukan di dalam ruangan menggunakan *artificial light*.

5. Judul Karya: *I want to see a better day*



"I want to see a better day"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

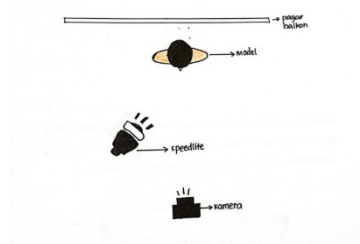
Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Gangguan cemas mengakibatkan gejala fisik seperti mual, berkeringat, merasa lemas, jantung berdetak kencang, serta perubahan behavioural dan kognitif. Perubahan-perubahan seperti mudah marah, tidak bisa berkonsentrasi, menghindari dari orang lain, kehilangan ketertarikan pada banyak hal, ketakutan yang tidak berdasar adalah pengalaman yang hampir semuanya dialami pengidap *anxiety disorder*, pun oleh penulis. Hampir dua tahun merasakannya, penulis merasa ada yang menahan langkahnya. Sehingga banyak hal tidak terselesaikan dengan lancar di dua tahun terakhir. Penulis juga kehilangan ketertarikan dengan banyak hal. Kehilangan ketertarikan pada hobi ternyata semakin membuat

keadaan lebih sulit sebab tidak tau harus menghindar dan lari dari cemas dengan cara apa. Pada foto di atas, 'sesuatu yang menahan' digambarkan oleh akar yang sengaja dipasang di kaki model. Model diposisikan menjauhi akar dan memegang pagar putih, yang berarti masih ada harapan untuk pergi dari kecemasan yang menahan langkahnya cukup lama, apalagi dengan latar belakang langit biru cerah dan pohon yang porsinya lebih banyak terlihat di gambar, daripada kegelapan.

Skema Pemotretan:



Gambar 37. Tata cahaya karya 5
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Di atas latar pengambilan gambar ini, dibentangkan kain putih lebar sebagai media untuk memantulkan cahaya dari *speedlite* yang diletakkan disamping dan untuk melindungi latar dari sinar matahari langsung. Sehingga kain putih tersebut juga berfungsi sebagai *diffuser*, mengingat gambar ini diambil di saat matahari cukup terik.

6. Judul Karya: *Help-seeking*



"Help-seeking"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

Media: *Photo Paper*

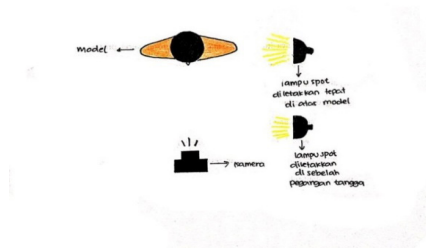
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Foto di atas menggunakan properti seperti foto sebelumnya, yaitu akar. Tetapi di foto kali ini, akar sengaja dililitkan di tangan model. Akar digunakan sebagai simbol dari kekangan, sehingga karya di atas menggambarkan bahwa *anxiety disorder* dapat membawa dampak buruk yaitu menahan si penderitanya untuk melakukan hal-hal yang sederhana dan biasa dilakukan sehari-hari. Misalnya, tidur tepat waktu, bangun tepat waktu, bertemu banyak orang, menyelesaikan kewajiban-kewajiban dasar untuk makan, minum dan lainsebagainya. Kebiasaan dalam keseharian yang telah dibangun cukup lama, ternyata ritmenya dapat menjadi berantakan karena satu atau dua hal tidak dilakukan. Dan hal tersebut berakibat juga pada semua hal yang seharusnya dilakukan. Seperti efek kupu-kupu dari teori *chaos* yang berbunyi "di mana perubahan kecil pada satu tempat dalam suatu sistem *non-linear* dapat mengakibatkan perbedaan besar dalam keadaan kemudian". Begitu juga bagi penderita *anxiety disorder*, sedikit perubahan pada ritme yang telah dijalankan dalam kurun waktu lama, dapat mempengaruhi seluruh kehidupannya. Misal, kehilangan relasi, kehilangan kepercayaan diri maupun kepada orang lain, pikiran negatif yang mendahului segalanya, keterlambatan memenuhi target, dan lainsebagainya.

Tangga rumah sengaja dijadikan latar untuk memposisikan model seperti ingin lepas dari kekangan, namun harus melewati banyak tangga untuk kembali ke permukaan, untuk kembali menemukan dirinya, kembali pada ritme yang seharusnya ia lakukan bersama dengan tubuhnya. Mengulang lagi kebiasaan-kebiasaan yang ritmis, teratur, dan tidak membuatnya berantakan.

Skema Pemotretan:



Gambar 38. Tata cahaya karya 6
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Lampu spot diletakkan di atas model (disebelah kamera) untuk memberi pencahayaan pada ruang dan model. Lampu spot lain diletakkan dibalik pegangan tangga agar membentuk bayangan di tembok. Pengambilan gambar secara *high angle*.

7. Judul karya: *When I close My Eyes*



"When I close My Eyes"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

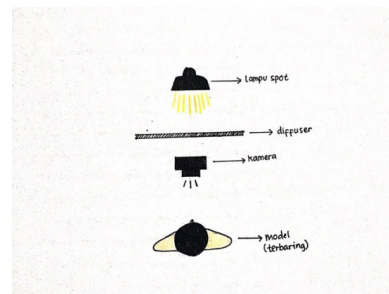
b. Deskripsi Karya

Dalam beberapa karya, seringkali tata artistik dibangun dengan menggunakan bunga atau tanaman kering untuk melambangkan kecemasan. Pada foto di atas pun, bunga sengaja digunakan untuk menutupi muka model, kecuali di bagian mata. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagai seseorang yang menderita

anxiety disorder, ia ingin sekali menutup mata, melupakan apa yang sedang dialaminya, dan menutupi keadaan dirinya.

Di sisi lain, ingin menganggapnya sebagai teman, sebagai bunga tidur, bahwa suatu saat akan lepas dengan sendirinya. Kecemasan akan pergi dengan sendirinya. Tapi pada kenyataannya, semua terulang saat membuka mata. Dan waktu terbaik untuk lari perasaan cemas adalah dengan tidur, tapi di saat tertentu, tidur juga sangat sulit untuk dilakukan. Sebagaimana dipahami, bahwa sebagian besar penderita gangguan mental, mengalami masalah dengan tidur. Bisa jadi insomnia atau kurang tidur, dan bisa juga sebaliknya, terlalu lama tidur.

Skema Pemotretan:



Gambar 39. Tata cahaya karya 7
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Skema di atas adalah posisi yang terlihat dari depan yaitu posisi model terbaring di lantai, dan foto diambil secara *high angle*. Di atas model, terdapat lampu spot yang diberi filter menggunakan *diffuser* agar cahaya yang jatuh di wajah model tidak terlalu keras.

8. Judul Karya: *Bittersweet bundle of mystery*



"Bittersweet bundle of mystery"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

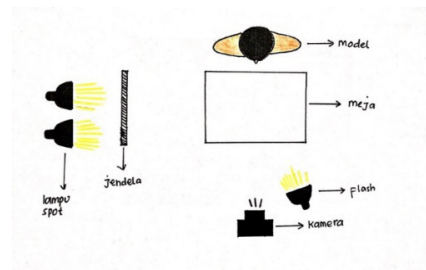
b. Deskripsi Karya

Perjamuan makan adalah prosesi yang dilakukan untuk menyambut sesuatu, misalnya menyambut tamu atau memperingati suatu momen. Perjamuan menandakan bahwa tamu diterima oleh pemilik rumah, dan bahwa suatu momen pantas untuk disambut. Berhubungan dengan karya di atas, situasi dibangun seperti kegiatan perjamuan makan, namun model hanya seorang diri. Perjamuan yang dimaksud adalah perjamuan untuk menyambut semua keresahan, ketakutan, kesedihan dan kesendirian. Maka dari itu meja sengaja digunakan meja sekaligus dilengkapi dengan beberapa benda di atasnya.

Setiap benda pun memiliki makna. Buah apel sebagaimana diketahui pada kepercayaan tertentu, dianggap sebagai buah pengetahuan. Dua apel di meja untuk menggambarkan bahwa pengetahuan adalah salah satu pemicu keresahan, terhadap apapun. Disaat tertentu, muncul keinginan supaya tidak mengetahui apa-apa agar semua hal tidak membuat pikiran semakin kacau. Namun, model diposisikan menggigit apel karena meskipun menakutkan, pengetahuan adalah salah satu harapan yang masih dimiliki. Dengan pengetahuan, terkadang pikiran negatif dapat dialihkan, yaitu dengan memuaskan rasa ingin tahu terhadap sesuatu.

Di atas meja juga terdapat tengkorak yang melambangkan ketakutan terhadap kematian. Bagaimana kematian adalah misteri yang kedatangannya tidak akan pernah bisa dipersiapkan. Kemudian ada simbol patung loro blonyo yang menggambarkan ketakutan terhadap dunia pernikahan. Properti lain yang mendukung tata artistik dari foto di atas adalah bunga-bunga kering yang digantung mengarah ke meja adalah simbol dari *anxiety disorder*, seperti yang sudah muncul pada foto-foto sebelumnya.

Skema Pemotretan:



Gambar 40. Tata cahaya karya 8
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Pencahayaan dominan yang digunakan dalam pemotretan di atas adalah cahaya samping yang menggunakan *artificial light*, yaitu dua lampu spot yang diletakkan di luar jendela untuk membangun suasana dramatis, dan satu lampu *flash* berdaya lebih kecil difokuskan untuk memberi cahaya pada wajah model.

9. Judul Karya: *Brain Fog*



"*Brain Fog*"

Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

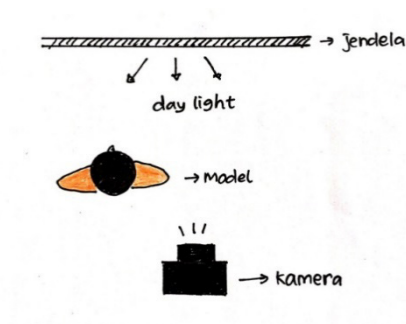
b. Deskripsi Karya

Brain Fog adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan bahwa ada kabut tebal yang menyelimuti otak. Mendeskripsikan bahwa ada kabut yang menyelimuti pikiran seseorang,

yang menyebabkan seseorang menjadi sulit berpikir jernih dan berkonsentrasi. Fungsi kognitif otak seperti kemampuan penyelesaian masalah, pengambilan keputusan, penalaran, penyimpanan memori, mencerna dan mengolah informasi menjadi menurun atau terganggu.

Keadaan tersebut bisa dialami siapa saja di rentang usia muda sekalipun. Gejalanya bisa seperti tiba-tiba lupa ketika akan mengatakan atau melakukan sesuatu. Kehilangan fokus dan mudah terdistraksi sering dialami siapapun yang menderita *brain fog*. Penyebabnya pun beragam, mulai dari kekurangan asupan nutrisi pada makanan, kurang tidur, gegar otak, hingga penyebab yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti stress atau mengalami gangguan kecemasan. Karya di atas adalah gambaran bagaimana *brain fog* hadir sebagai keadaan yang sering dialami secara pribadi. Kabut/ *fog* berusaha divisualisasikan dengan pemilihan properti yang tepat, yaitu menggunakan dakron karena bentuknya menyerupai bentuk awan.

Skema Pemotretan:



Gambar 41. Tata cahaya karya 9
Gambar: Erina Sukmawati

Keterangan:

Skema di atas adalah posisi yang terlihat dari depan, yaitu posisi model duduk di lantai, dan foto diambil secara *low angle*. Pencahayaan yang digunakan adalah pencahayaan alami.

10. Judul Karya : O Sleep



"O Sleep"

Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

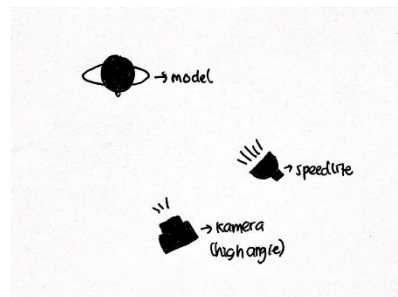
Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Karya di atas menggambarkan kehidupan salah satu efek dari *anxiety disorder*, yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur terjadi karena terlalu banyak hal yang dipikirkan sehingga di waktu-waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur, pikiran justru sedang berjalan cukup berat sehingga sulit untuk membuat tubuh dalam keadaan tenang agar dapat cepat tidur. Baju tidur sengaja dipilih dan penggunaan bantal untuk menunjukkan kegiatan 'tidur'.

Skema Pemotretan:



Gambar 42. Tata cahaya karya 10
Gambar: Erina Sukmawati

11. Judul Karya : *Bad Symptom*



"Bad Symptom"
Foto: Erina Sukmawati

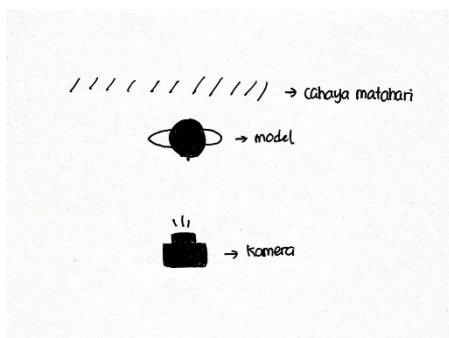
a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Karya tersebut merupakan gambaran dari bagaimana yang dirasakan saat *anxiety* datang secara tiba-tiba. Perasaan cemas tersebut membuat dirinya tenggelam pada emosi berupa kesedihan, amarah, dan ketakutan. Pun timbulnya rasa sesak yang menyergap juga berpengaruh pada pernapasan yang sedikit lebih berat, seperti perasaan sesak ketika berada di dalam air. Untuk itu foto sengaja diambil di dalam air, dengan posisi model seperti tanpa daya menuju tenggelam.

Skema Pemotretan:



Gambar 43. Tata cahaya karya 11
Gambar: Erina Sukmawati

12. Judul Karya : *Trapped*



"Trapped"
Foto: Erina Sukmawati

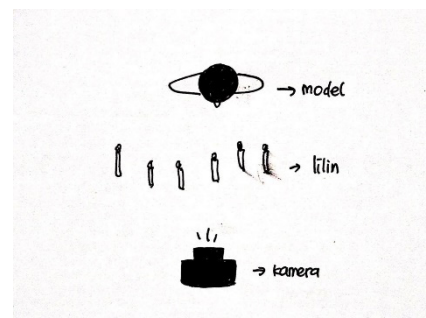
a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm
Media: *Photo Paper*
Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Karya di atas merupakan gambaran atas perasaan terjebak yang sepanjang waktu dirasakan, dan tidak tahu cara menyingkirkannya. 'Terjebak' yang dirasakan terasa seperti bahwa sampai kapanpun tidak akan mungkin dapat lepas dari *anxiety disorder*, dan juga merasakan bahwa dirinya terjebak karena kesalahan dirinya sendiri. Hal tersebut ditunjukkan dengan pose model yang sengaja diposisikan di dalam cermin dan cermin tersebut seolah sedang dipegang oleh model itu sendiri. Lilin disekelilingnya adalah wujud dari cahaya (pertolongan) yang hanya akan didapat jika dapat lepas dari jebakan diri sendiri.

Skema Pemotretan:



Gambar 44. Tata cahaya karya 12
Gambar: Erina Sukmawati

13. Judul Karya : *Fix my broken years*



"Fix my broken years"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

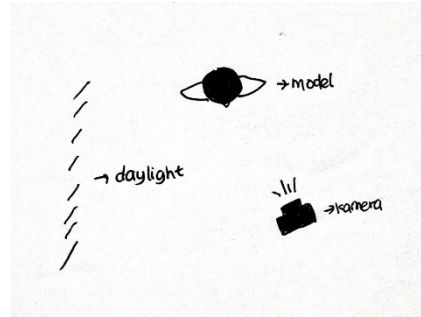
Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

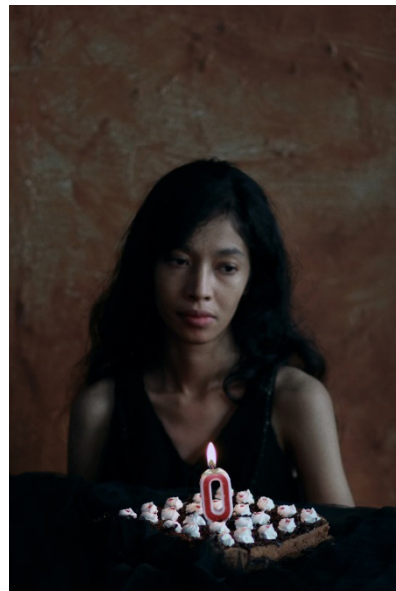
Karya di atas menunjukkan akan adanya keinginan untuk memperbaiki tahun-tahun yang telah berlalu yang dirasa telah banyak kesia-siaan. Hal tersebut ditunjukkan dengan buah-buahan yang sudah hampir busuk dan direkatkan kembali dengan benang. Model berpose seperti sedang menjahit buah yang diibaratkan sebagai sesuatu yang sudah tidak dapat lagi diperbaiki seperti semua, dalam hal ini yang dimaksudkan adalah tahun-tahun yang sudah berlalu. Tetapi setelah itu, disadari bahwa tidak akan dapat merubah apapun yang sudah terjadi, tetapi di masa yang akan datang, masih banyak kesempatan yang harus digunakan dengan sebaik-baiknya.

Skema Pemotretan:



Gambar 45. Tata cahaya karya 13
Gambar: Erina Sukmawati

14. Judul Karya : *What If*



"What If"
Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

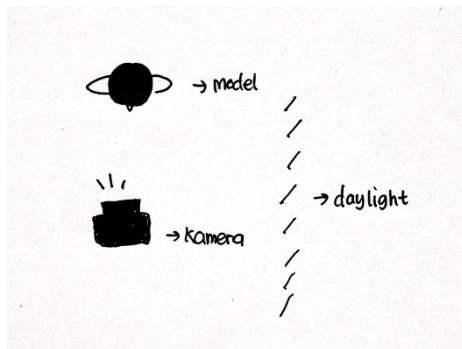
Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Karya tersebut merupakan gambaran dari salah satu hal yang terkadang dipikirkan yaitu bagaimana jika seandainya tidak pernah dilahirkan di dunia ini. Bagaimana jika hal tersebut justru lebih baik untuk dirinya dan semua yang pernah memiliki kepentingan dengannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pemilihan angka dalam lilin ulang tahun, yaitu angka nol.

Skema Pemotretan:



Gambar 46. Tata cahaya karya 14
Gambar: Erina Sukmawati

15. Judul Karya : *The Guest*



"The Guest"

Foto: Erina Sukmawati

a. Spesifikasi Karya

Ukuran: 60x80 cm

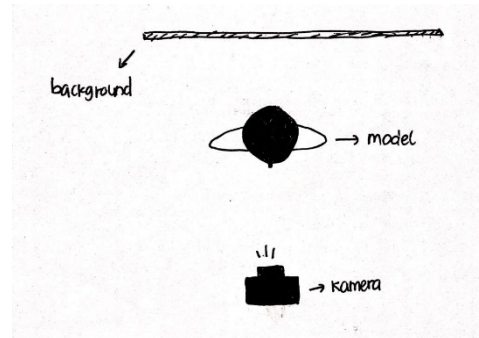
Media: *Photo Paper*

Tahun: 2019

b. Deskripsi Karya

Karya di atas adalah gambaran saat mengalami anxiety disorder, salah satu perasaan yang kerap muncul adalah merasa takut akan sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Kupu-kupu sering dikaitkan dengan 'tamu', mengingat dahulu kerap mendengar bahwa bila ada kupu-kupu masuk ke dalam rumah maka itu sebuah pertan-

da bahwa si tuan rumah akan kedatangan tamu. Dalam karya di atas, kupu-kupu diibaratkan sebagai tamu, yaitu kejadian di masa depan. Warna biru yang berasal dari asap *smoke bomb* merupakan gambaran dari perasaan sedih dan ketakutan.



Gambar 47. Tata cahaya karya 15
Gambar: Erina Sukmawati

SIMPULAN

Perasaan cemas adalah salah satu emosi yang wajar dialami setiap manusia. Kehadirannya berarti memberi ruang untuk meningkatkan kewaspadaan. Namun bila munculnya perasaan cemas menjadi hal yang berlebihan, hal tersebut merupakan gangguan mental yang biasa disebut "*anxiety disorder*". Gejala-gejala dari *anxiety disorder* sebagian besar tidak terlihat, seperti ketakutan tidak mendasar, kesulitan berkonsentrasi, kesepian dan perasaan-perasaan lainnya, berusaha digambarkan melalui fotografi.

Fotografi konseptual dipilih sebagai metode yang tepat karena dapat melatih untuk mengolah ide, kemudian dieksplorasi menjadi konsep yang matang. Dengan penerapan beberapa teknis fotografi dan pencahayaan menjadi medium sekaligus cara untuk menghadirkan gejala-gejala tersebut dalam bentuk visual. Dari hasil penelitian mengenai beberapa teknik, teknik pencahayaan campuran atau *mixed light*, memiliki banyak keunggulan diantaranya adalah dapat menggabungkan pencahayaan alami dan buatan, saat ingin membangun suasana berbeda, misalnya efek cahaya dari jendela atau latar lainnya yang terdapat sumber cahaya alami. Beberapa kendala yang muncul selama proses produksi

salah satu diantaranya adalah perbedaan tampilan berupa *tone* yang berbeda-beda dikarenakan perbedaan kondisi cahaya, kamera yang digunakan, serta kondisi lokasi pemotretan misalnya foto yang dihasilkan saat berada di dalam dan di luar ruangan bisa jadi berbeda. Namun semuanya dapat teratasi di melalui proses edit di tahap paska produksi agar semua gambar menjadi selaras.

Selama pengerjaan karya ini, penulis menyadari bahwa sangat penting diadakan sebuah *rehearsal* atau latihan sebelum produksi yang sebenarnya, sehingga dapat mengantisipasi apa saja kendala yang mungkin akan timbul selama pemotretan, sekaligus dapat melatih mata dan daya kreativitas kita agar dapat melakukan improvisasi bila ada hal-hal yang tidak sesuai berdasarkan rancangan atau konsep awal.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dapat disimpulkan dalam beberapa poin, di antaranya adalah sebagai berikut. Pertama, mahasiswa fotografi diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh mengenai sebuah ide dan cara menggambarkannya ke dalam medium fotografi, khususnya fotografi konseptual. Fotografi konseptual menuntut seseorang untuk melakukan pengamatan dan penelitian mendalam terhadap suatu objek, agar dapat mengeksplorasi ide menjadi sebuah konsep yang menarik. Persiapan sangat diperlukan baik secara teknis maupun non teknis. Persiapan teknis dapat berupa persiapan alat, maka dari itu penting untuk membuat rincian apa saja yang diperlukan untuk proses pemotretan dan diperiksa kembali apakah semuanya normal dan sudah siap digunakan. Persiapan non teknis dapat berupa rincian penggunaan properti tertentu untuk membangun sebuah tata artistik pada sebuah karya foto serta pembentukan tim yang efektif untuk membantu proses pemotretan. Usahakan untuk meminimalisir jumlah tenaga yang membantu agar koordinasi lebih efektif.

Kedua, untuk masyarakat umum, fotografi

tidak sekadar sebuah media untuk berkreasi, melainkan juga media untuk menyampaikan pesan, terkait dengan permasalahan psikologis atau gangguan mental. Seni fotografi mengalami perkembangan seiring berjalannya waktu, baik secara teknis maupun eksplorasi ide, sehingga para penikmat dan pelaku fotografi diharapkan dapat selaras dalam menghadapi perkembangan, serta membawa kemajuan-kemajuan lain dalam bidang fotografi.

DAFTAR ACUAN

Buku:

- Atkinson, Rita L. Atkinson Richard C. Hilgard, Ernest C. 1993. *Pengantar Psikologi*, diterjemahkan oleh Nurdjannah Taufiq, dari *Introduction to Psychology*, Edisi Delapan Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bate, David. 2009. *Photography: The key concepts*. New York: Berg.
- Berger, Arthur Asa. 2010. *Pengantar Semiotika: Tanda-tanda dalam kebudayaan kontemporer*, diterjemahkan oleh M. Dwi Marianto. Yogyakarta: Penerbit Tiara Wacana.
- Kuntjojo. 2009. *Psikologi Kepribadian: Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Rector, Neil A, et al. 2005. *Anxiety disorders: an information guide: a guide for people with anxiety and their families*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Suler, J. 2013. *Conceptual Photography. In the 4th edition of Richard Zakaria's Perception and Imaging*. Oxford: Focal Press (Elsevier).
- Wells, Liz. 2014. *Photography: A critical introduction*. New York: Routledge.

Jurnal:

Anoviyanti, Sarie Rahma. 2008. *Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba*. Dalam ITB J. Vis. Art & Des. Vol. 2, No.1.

Siegfried, William. 2014. *The Formation and Structure of the Human Psyche*. Dalam Athene Noctua: Undergraduate Philosophy Journal Issue No. 2

Website:

<http://www.anxiety.org/> (diakses pada 23 Desember 2019)

<http://fridakahlo.org/> (diakses pada 23 Desember 2019)

<http://lauramakabresku.com> (diakses pada 23 Desember 2019)