

## SERANGAN PANIK KEPADA ORANG YANG SURVIVAL

<sup>1</sup>Muhammad Khairul Ihsan, <sup>2</sup>Adrian Permana Zen, <sup>3</sup>Aulia Ibrahim Yeru

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

<sup>1</sup>[muhammadkhairulihسان@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:muhammadkhairulihسان@student.telkomuniversity.ac.id),

<sup>2</sup>[Adrianzen@telkomuniversity.ac.id](mailto:Adrianzen@telkomuniversity.ac.id), <sup>3</sup>[Auliyeru@telkomuniversity.ac.id](mailto:Auliyeru@telkomuniversity.ac.id)

### ABSTRAK

*Survival* adalah suatu ilmu yang mempelajari bagaimana cara untuk bertahan hidup dalam situasi tertentu. *Survival* digunakan dalam kaitan dengan keadaan-keadaan darurat yang terjadi karena terisolasinya seseorang atau sekelompok orang, dan dalam keadaan tersebut besar dorongan Seorang individu akan merasakan serangan panik ketika di hadapkan dengan situasi seperti itu, apalagi ketika hal tersebut belum pernah di alami sebelumnya. Serangan panik biasanya ditandai dengan gejala seperti dada yang berdebar – debar, pusing, tremor, nyeri dada, sesak nafas, pengelihatn menjadi kabur, dan merasakan panas atau dingin. Serangan panik akan terjadi selama 5 – 10 menit, Gangguan Panik bisa terjadi kapan saja sepanjang hidup, ditandai dengan perasaan serangan cemas tiba-tiba dan terus menerus, sesak nafas disertai perasaan akan datangnya bahaya, serta ketakutan akan kehilangan kontrol atau menjadi gila. penulis disini ingin memperlihatkan kondisi tekanan rasa panik yang berlebih ketika manusia di posisi harus bertahan hidup khususnya di hutan dengan media foto dalam pengkaryaan seni.

**Kata kunci** : Serangan panik, gangguan panik, psikologi, *survival*.

### PENDAHULUAN

Ketidaktahuan akan pentingnya ilmu bertahan hidup di alam bebas yang menjadi pemicu keselamatan saat berkegiatan di hutan khususnya. Kebanyakan orang awam yang melaksanan kegiatan alam bebas tersebut tidak dibekali pengetahuan yang cukup bagaimana cara bertahan hidup ketika insiden yang tidak terduga terjadi begitu saja, tercatat dua tahun yang lalu korban saat melaksanakan pendakian sebanyak sepuluh orang dinyatakan meninggal dunia akibat terserang hipotermia dan tiga diantaranya hilang tidak ditemukan. Maka dari itu sangat penting pengetahuan bagaimana cara bertahan hidup di alam bebas (*Survival*). Dalam sebuah jurnal Ardianto (2019) *survival* berasal dari bahasa inggris *survive* yang artinya bertahan hidup yang dimaksud disini adalah kemampuan untuk dapat bertahan hidup dari keadaan yang kurang menguntungkan sampai terjalin komunikasi dengan pihak luar.

Keadaan tersebut antara lain tersesat di hutan, terdampar di pulau atau pesawat yang terjatuh disuatu tempat asing. Akibatnya survivor mengalami kesulitan berkomunikasi dengan masyarakat luas dan dengan demikian sukar mendapatkan bantuan atau pertolongan yang diperlukan. Pada umumnya manusia itu akan menjadi berani bila hidupnya terancam bahaya, seperti misalnya bahaya kelaparan ketika berada di tempat yang terisolir. Di dalam dunia kemiliteran, survival selalu dan harus diajarkan pada pasukan (terutama para pasukan komando) hal ini dimaksudkan untuk menunjang operasi tempur dalam system RAID (gerilya). Jika terputus hubungan dengan induk pasukan (terpecah-pecah di dalam hutan), maka setiap anggota/orang dituntut untuk tetap hidup dalam segala keadaan (situasi). Dengan mengenal teknik hidup di alam bebas maka dapat menunjang kegiatan di alam dengan baik pula, tertib, tahan uji dan dapat mengendalikan diri dari rasa panik yang berlebih.

Dikutip dari Willy, Tjin (2019) serangan panik adalah munculnya rasa takut atau gelisah berlebihan secara tiba-tiba. Kondisi yang juga disebut dengan serangan kegelisahan ini ditandai dengan detak jantung yang bertambah cepat, napas menjadi pendek, pusing, otot menjadi tegang, atau gemetar. Serangan panik dapat berlangsung selama beberapa menit atau hingga setengah jam.

Pada pengkaryaan, karya seni menjadi salah satu alternatif yang mampu menjadi media penyampai keresahan atas masalah yang berlangsung atau media bercerita akan keadaan yang terjadi dari perspektif yang berbeda. Penulis ingin mengangkat bagaimana tekanan psikologis dapat mempengaruhi sudut pandang kesan dan impresi kepada audiens melalui media foto, memperlihatkan kondisi tekanan rasa panik yang berlebih ketika manusia di kondisi dimana harus bertahan hidup di alam bebas khususnya di hutan.

## **Teori-teori**

### *1. Psikologi Survival*

Membangun sikap dan mental adalah kunci yang tepat dalam keadaan *survival*. Dalam pengendalian diri *survivor* harus bisa menahan stress dalam situasi tekanan, mempunyai tekad yang kuat untuk bertahan hidup dan mengontrol tubuh dan nalar untuk keluar dari situasi yang berbahaya.

Pemicu terjadinya serangan panik ketika *survival* adalah *survivor* akan mengalami kesepian, rasa lelah, suhu badan yang tidak teratur, rasa lapar dan haus, ketakutan kondisi ini akan terjadi bersamaan ketika bertahan hidup di alam bebas.

### *2. Serangan Panik*

Serangan panik dapat dialami oleh siapa saja, dan dalam kondisi tertentu yang dapat menjadi pemicunya. Dalam konteks ini, seperti yang telah penulis singgung dalam latar belakang yaitu mengenai serangan panik yang dapat dialami oleh orang-orang yang dihadapkan dengan situasi bertahan hidup atau *survival*. Dalam Willy (2019) dijelaskan bahwa serangan panik adalah munculnya rasa takut ketika suatu individu di hadapkan atau mengalami kegelisahan yang berlebih. Hal tersebut akan berpengaruh kepada tekanan mental yang berlebih, yang akan mengakibatkan organ dalam tubuh akan berkerja secara refleks meningkat dari kondisi normal yang mempengaruhi tekanan jantung sehingga lebih cepat dari biasanya dan suhu tubuh akan menurun.

Ketika seseorang setelah mengalami serangan panik akan mengalami tubuh yang akan terasa lesu, kepala terasa sedikit pusing dan keluar keringat dingin, efek tekanan adrenalin yang di sebabkan kinerja jantung meningkat dari biasanya.

Keadaan tersebut dapat juga dikaitkan dengan *state anxiety*, yaitu dimana seseorang atau suatu individu mengalami perubahan tekanan emosi sehingga mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi sesuatu yang subjektif. Contohnya seperti akan melaksanakan ujian suatu tes atau melaksanakan operasi besar (M, Nur Ghufroon & Rini S,2017).

### 3. *Potrait* fotografi

Potret fotografi biasa digunakan untuk memotret model perempuan maupun laki. Potret fotografi secara teknis hanya mengambil beberapa bagian saja di antara lain yaitu pada bagian wajah, setengah badan, dan secara utuh semua bagian tubuh. Pada zaman sekarang potret fotografi tidak hanya digunakan untuk menangkap gambar manusia saja tetapi bisa juga untuk memotret seperti benda-benda mati atau *still life*. (wulandari : 2016)

### 4. Fotografi Abstrak

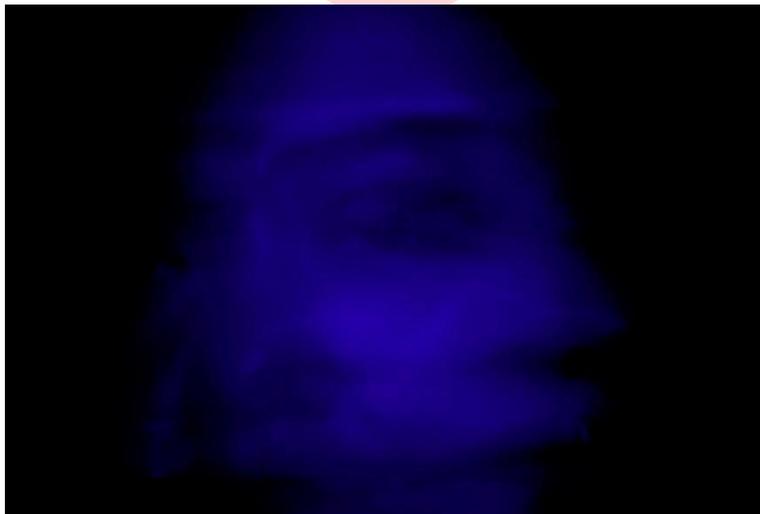
Fotografi abstrak pada dasarnya mempunyai beberapa kesamaan dengan lukisan abstrak mempunyai tujuan dan pesan yang ingin disampaikan kepada setiap orang namun ada sedikit perbedaan dalam medium yang di gunakan. Bentuk karya pada karya fotografi ekspresi cenderung untuk mengintruksikan kepada setiap audiens untuk berimajinasi dalam keadaan yang sebenarnya ( Pradana : 2019 )

## **Gagasan dan Konsep Karya**

Dalam pengkaryaan penulis memvisualisasikan sebuah ekspresi emosi ketika manusia merasakan serangan panik dengan menggunakan ekspresi wajah dengan warna yang absrak. Penulis mencoba mewakili setiap orang yang pernah mengalami serangan panik dalam sebuah foto yang berbeda-beda warna. Foto yang di tampilkan foto abstrak dari sebuah bentuk wajar dengan penambahan warna hitam sebagai warna kegelapan, kematian, ruang hampa, warna merah sebagai warna, ketakutan, berbahaya, dalam keadaan terdesak, warna biru sebagai warna yang dingin, ketenangan, keberhasilan, kemewahan, sejuk, warna kuning sebagai penggambaran dari kepribadian yang keras, toleran, ketabahan dan kekerasan hati.



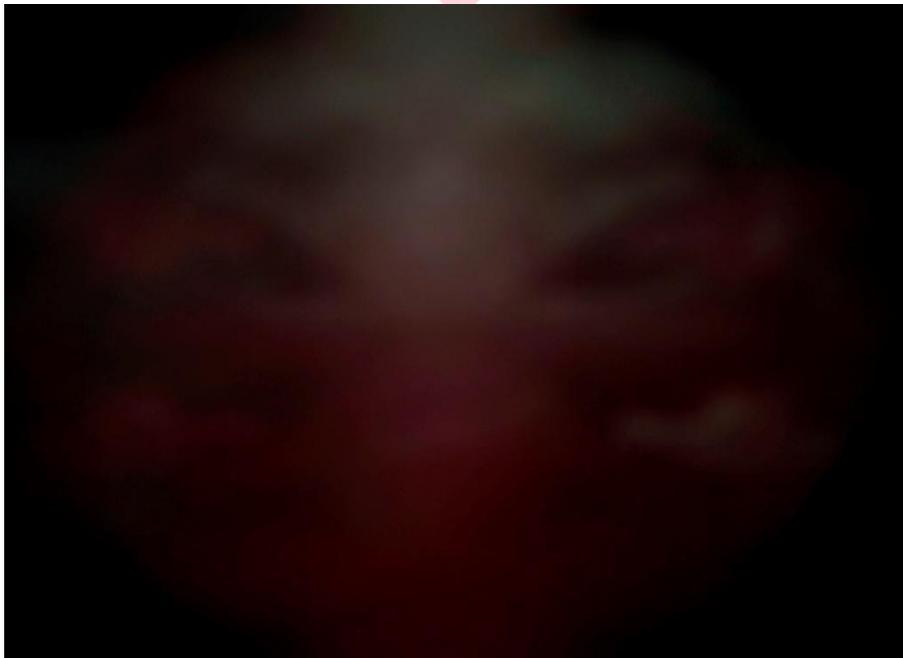
**Gambar 3.1** Gambar 1  
Sumber : arsip pribadi



**Gambar 3.2** Gambar 2  
Sumber : arsip pribadi



**Gambar 3.3** Gambar 3  
Sumber : arsip pribadi



**Gambar 3.4** Gambar 4  
Sumber : arsip pribadi



**Gambar 3.5** Gambar 5

Sumber : arsip pribadi

Dalam proses berkarya penulis melakukan wawancara kepada 6 narasumber dengan masalah yang berbeda-beda dan penulis merangkum dari semua cerita menjadi sebuah karya fotografi.

Foto pertama yaitu dari seorang mahasiswi yang mengalami gejala Anxiety. Ketika mengalami hal tersebut merasakan sakit di bagian jantung dan sesak pernapasan tetapi dia tidak memiliki riwayat tersebut kemudian gejala yang dialami olehnya adalah tidak bisa berfikir seolah-olah tidak tahu apa yang harus dia lakukan, sebelum melakukan sesuatu tubuhnya sudah terasa lemas kehabisan tenaga dan ingin melarikan diri tetapi tidak tahu dia ingin melarikan diri kemana alhasil pikiran tidak terkontrol dengan baik dan pikiran percobaan bunuh diri muncul kejadian ini penulis memotret ekspresi wajah seseorang dengan teknik Doble Exposur dengan pengolahan warna didalamnya.

### **Kesimpulan**

Pentingnya pengetahuan dalam pengendalian secara emosional yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari rasa panik yang berlebih menjadi salah satu bentuk penguasaan diri secara psikologis. Demi menghindari hal-hal yang tidak diinginkan ketika melaksanakan kegiatan-kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam pengkaryaan ini penulis mencoba mewakili setiap orang yang pernah mengalami serangan panik dalam lima foto yang berbeda dan memiliki warna yang berbeda. Pentingnya pengendalian emosi mempunyai fungsi yang sangat penting. dalam kehidupan sehari-hari namun mempunyai rasa emosi yang berlebih dapat membahayakan kesehatan diri sendiri. Dalam pengkaryaan ini penulis mendapatkan pengetahuan baru dalam eksplorasi fotografi dan dampak psikologis kepada diri sendiri maupun audiens yang menyaksikan tidak hanya itu penulis mendapatkan pemahaman tentang psikologis di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Dalam pembuatan karya penulis menemukan beberapa kendala sehingga proses pengambilan foto khususnya menjadi tidak maksimal. Penulis mendapatkan kendala kembali dalam hal penulisan dan asistensi, antara lain koneksi sinyal yang tidak stabil, pencarian narasumber untuk diwawancarai sangat terhambat karena kondisi yang tidak memungkinkan yaitu adanya suatu wabah virus yang bernama Covid-19/Corona yang sedang mewabah di Indonesia dan pemerintah memberlakukan suatu program yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar) sehingga pencarian sumber penelitian tidak maksimal.



### Daftar Pustaka

- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.
- Gunawan, Agnes Paulina. "Pengenalan Teknik Dasar Fotografi." *Humaniora* 4.1 (2013): 518-527.
- Laras, Ketut Gura Arta. "VISUALISASI TEKNIK KOLASE DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI GURAT KARAT." *Capture: Jurnal Seni Media Rekam* 2.1 (2010).
- M Rahman Aldi, M Zuhdi Ahmad, dkk. "Teknik Dasar Survival" Buku Sakti X-WASI (2017): 20-23.
- Mardina, Maria "FOTOGRAFI, PENCIPTAAN SENI. "Reaksi Terhadap Mimpi Buruk dalam Penciptaan Fotografi Ekspresi."
- Pradana, Febriansyah Ignas. "Teknik Penerjemahan Abstrak dalam Jurnal Fotografi." *spectā: Journal of Photography, Arts, and Media* 3.1 (2019): 39-49.
- Wibowo, Arif Ardy. *Karya Fotografi Low Light dengan Objek Seni Pertunjukan*. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2012.
- Wulandari, Wulandari. "FOTOGRAFI POTRET, SEBAGAI MEDIA VISUAL PENCITRAAN DIRI." *Jurnal Desain* 1.03 (2016): 211-218.