

## SOCIAL AWARENESS PADA NON-GENERALIZED SOCIAL ANXIETY DISORDER MELALUI KARYA FOTOGRAFI EKSPERIMENTAL

Clara Arini Putri<sup>1</sup>, Ranti Rachmawanti<sup>2</sup> dan Adrian Permana Zen<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*  
*claraarini@student.telkomuniversity.ac.id, rantirach@telkomuniversity.ac.id,*  
*adrianzen@telkomuniversity.ac.id*

**Abstrak:** Pengkaryaan tugas akhir ini dilatarbelakangi oleh maraknya isu gangguan kesehatan mental di Indonesia akhir-akhir ini, terutama untuk penyakit social anxiety disorder. Dilansir dari data yang diberikan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*, terdapat 5,5 persen remaja di Indonesia mengalami gangguan kejiwaan, dan 26,7 persen mengalami *social anxiety disorder*. *Social anxiety disorder* adalah penyakit kejiwaan dimana individu mengalami rasa takut yang berlebihan akan situasi sosial di masyarakat dikarenakan ketakutan dinilai atau dicap buruk di dalam performanya. Pengkaryaan tugas akhir ini akan berpusat pada satu subtype *non-generalized social anxiety disorder* dengan karya yang diberi judul "Break The Wall". Tujuan dari pengkaryaan ini adalah untuk memvisualisasikan *non-generalized social anxiety disorder* melalui fotografi eksperimental untuk menciptakan *social awareness*. Eksperimentasi yang diterapkan pada karya tugas akhir ini berupa penggunaan plastik *wrap* dan kertas kalkir sebagai penggambaran dinding tipis yang merepresentasikan *non-generalized social anxiety disorder* dan gejala yang disebabkan pada individu. Jurnal ilmiah mengenai penyakit ini dan pencarian referensi seniman yang sesuai dengan konsep dan eksperimentasi yang diinginkan menjadi sebuah landasan teori untuk perancangan karya fotografi eksperimental mulai dari gagasan karya, sketsa foto, proses pengerjaan foto dan eksperimentasinya, sampai mendapatkan hasil akhir berbentuk figura yang dibaluti oleh kertas kalkir. Fotografi eksperimental ini juga menerapkan seni partisipatori untuk audiens merobek kertas tersebut sebagai representasi kesadaran sosial. Hasil dari pengkaryaan tugas akhir akan memvisualisasikan gangguan kecemasan *non-generalized social anxiety disorder* dengan harapan menaikkan kesadaran pada masyarakat umum mengenai penyakit terkait.

**Kata kunci:** : fotografi eksperimental, gangguan kejiwaan, gangguan kecemasan sosial, *non-generalized social anxiety disorder*

**Abstract:** *This final project was motivated by the rise of mental health issues in Indonesia lately, especially for social anxiety disorder. According to data provided by the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 5.5 percent of teenagers in Indonesia experience mental disorders, with 26.7 percent experiencing social anxiety disorder. Social anxiety disorder is a mental illness where an individual experiences excessive fear of social situations in society due to the fear of being judged or labeled as bad in their performance. This final project will focus on one subtype of non-generalized social anxiety disorder with the title "Break The Wall". The purpose of this work is to visualize non-generalized social anxiety disorder through experimental photography to create social awareness. The*

*experimentation applied in this final project is the use of plastic wrap and tracing paper to depict a thin wall that represents the mental disorder of non-generalized social anxiety disorder and the symptoms it causes in individuals. Scientific journals on non-generalized social anxiety disorder and the search for artists' works that match the desired concept and experimentation become a theoretical basis for designing experimental photography works starting from the idea of the work, photo sketches, photography execution and experimentation process, until getting the final result where photo frames wrapped using tracing paper. This experimental photography also applies participatory art for the audience to tear the paper as a representation of social awareness. The result of the final project will visualize non-generalized social anxiety disorder with the hope of raising awareness to the general public about non-generalized social anxiety disorder.*

**Keywords:** *experimental photography, mental health, social anxiety disorder, non-generalized social anxiety disorder*

## PENDAHULUAN

Di zaman sekarang ini, isu mengenai masalah kesehatan mental menjadi marak di antara kaum muda di Indonesia, pada umumnya di antara kaum "Gen Z" (anak muda kelahiran 2000-2010). Isu ini mengalami peningkatan yang signifikan akibat efek pandemi Covid-19 pada tahun 2020 yang diakibatkan oleh perubahan kondisi lingkungan, masalah ekonomi, dan masalah rumah tangga. Menurut data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* atau disingkat I-NAMHS, remaja di Indonesia berusia 10-17 tahun dengan total 5,5 persen terdiagnosa memiliki gangguan kejiwaan atau sering disebut sebagai "Orang Dengan Gangguan Jiwa" (ODGJ), dan 34,9 persen terdiagnosa sebagai "Orang Dengan Masalah Kejiwaan" (ODMK). Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan atau social anxiety dengan jumlah sebanyak 26,7 persen. (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022*)

*Social anxiety disorder* (S.A.D) itu sendiri merupakan suatu kecemasan berlebihan di situasi sosial atau padanan masyarakat dimana pengidap terus-menerus merasa malu dan rasa takut yang mereka alami sangat berbeda dengan peristiwa yang sebenarnya terjadi. (*British Psychological Society (UK), 2013*). Umumnya, pengidap gangguan kejiwaan ini minim akan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya dan mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah. Oleh karena itu, mereka cenderung menghindari interaksi sosial atau aktivitas di

antara masyarakat. Bahwasanya, social anxiety disorder memiliki tiga tipe yaitu: *generalized social anxiety disorder*, *non-generalized social anxiety disorder*, dan *specific social phobia*. Di dalam pengkaryaan tugas akhir ini, seniman akan mengulik salah satu tipe penyakit S.A.D yaitu *non-generalized social anxiety disorder* atau salah satu penyakit umum yang dialami oleh remaja. Orang yang mengidap *non-generalized social anxiety disorder* pada umumnya hanya memiliki ketakutan di situasi sosial tertentu, namun mereka masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal, berbeda dengan mereka yang mengidap *generalized social anxiety disorder* dimana mereka takut akan interaksi sosial atau situasi sosial lainnya di kehidupan sehari-hari. (Chung, 2023)

Seniman menyajikan karya tugas akhir mengenai non-generalized social anxiety disorder dengan fotografi eksperimental sebagai kebaruan penelitian. Beberapa karya fotografi yang mengungkit isu mengenai penyakit kejiwaan *social anxiety disorder* banyak mengadaptasikan pengalaman yang pengidap penyakit ini alami. Contohnya pada karya fotografi berjudul "Social Anxiety Photography" dari seniman dengan nama panggung AnxiousLass menggambarkan apa yang ia alami selama memiliki social anxiety disorder di dalam hidupnya. AnxiousLass menggunakan karya fotografinya ini sebagai visualisasi gejala penyakit tersebut seperti rasa kesepian karena ketakutan dalam berinteraksi dengan sesama sampai rasa frustrasi dan depresi yang menyebabkan psikosomatis (untuk kasus seniman ini berupa kerusakan rambut).



Gambar 1 *Social Anxiety Photography*  
Sumber: AnxiousLass (2014)

Ada juga karya fotografi berupa *photo essay* dengan judul "Social Anxiety" milik akun DeviantArt Dispari-Photography. Seniman ini menggunakan *photo story*

yang menilik lebih jauh ke dalam pikiran pengidap penyakit *social anxiety disorder*. Dispari menggambarkan perjalanan seorang pantomim yang memiliki keinginan untuk melakukan pertunjukan di depan umum namun menyadari bahwa ia memiliki ketakutan untuk kesempatan baru dan bertemu dengan manusia-manusia lainnya. Akhir dari cerita yang digambarkan oleh Dispari melalui *photo essay*-nya adalah tidak ada yang mengunjungi pertunjukkan si pantomim dan seniman memberikan audiens sebuah akhir cerita yang bersifat terbuka; mempertanyakan apakah akhir cerita si pantomim ini memang benar atau hanyalah rasa ketakutan pantomim tersebut. Dispari disini tidak membuat akhir cerita yang menyenangkan karena ia ingin menggambarkan sebuah realita hidup yang kejam bahwa tidak ada akhir yang bahagia.



Gambar 2 *Photo Essay – Social Anxiety*  
Sumber: Dispari Photography (2013)

Berdasarkan dari dua karya di atas, pengkaryaan mengenai *social anxiety disorder* ini membawa sebuah perasaan bersifat pribadi dan karyanya lebih banyak menceritakan pengalaman atau gejala yang dialami pengidap gangguan kejiwaan tersebut. Subjek dan objek pada karyanya pun lebih banyak mencurahkan rasa

sedih, depresi, frustrasi, dan kesepian sampai memiliki akhir cerita yang sedih dan membuat audiens di dalam perenungan. Walaupun memiliki sifat menaikkan kesadaran mengenai penyakit mental ini, tidak banyak karyanya yang memiliki nuansa motivasi baik untuk orang awam ataupun yang mengidap gangguan ini. Maka dari itu, seniman ingin menaikkan kesadaran akan *social anxiety disorder*, khususnya *non-generalized social anxiety disorder* dengan sudut pandang yang baru. Seniman ingin memberikan motivasi bagi mereka yang memiliki rasa kecemasan sosial berlebihan dan orang-orang sekitar untuk membantu mereka menemukan jalan hidupnya. Motivasi ini akan dikemas dengan apik melalui medium fotografi eksperimental.

Seniman menggunakan fotografi eksperimental di dalam pengkaryaan tugas akhir sebagai suatu wadah yang unik dan menarik bagi mereka yang melihat karya akhirnya. Dengan menyajikan foto potret berisikan eksperimentasi subjek menggunakan medium plastik, seniman ingin menggambarkan sebuah dinding tipis antara pengidap *non-generalized social anxiety disorder* dengan dunia luar yang mereka takuti. Disebut sebagai dinding tipis dikarenakan bahwa para pengidap ini membutuhkan dukungan atau motivasi yang penuh agar mereka dapat hidup di dunia dengan lebih baik dan dapat mencapai sebuah kesempatan hidup yang bisa saja mereka punya. Plastik dapat dirobek dengan mudah, sama seperti dengan rasa kecemasan *non-generalized social anxiety disorder* yang dapat diatasi dengan mudah jikalau ada medium atau pihak yang mendukung penuh untuk mereka yang ketakutan akan dunia luar.

Seniman berharap untuk meningkatkan kesadaran sosial pada masyarakat mengenai *non-generalized social anxiety disorder* yang tidak terlalu terlihat di antara masyarakat, namun banyak ditemukan di antara kaum muda di Indonesia, khususnya kaum Gen-Z. Seniman juga ingin menunjukkan simbol-simbol yang dapat menggambarkan gejala yang terlihat pada *non-generalized social anxiety disorder* dengan harapan dapat membantu khalayak umum untuk mengidentifikasi mereka yang mengidap gangguan mental ini.

## TEORI UMUM

### ***Social Anxiety Disorder***

*Social anxiety disorder* (S.A.D) merupakan suatu kecemasan berlebihan di situasi sosial atau padanan masyarakat dimana pengidap terus-menerus merasa malu dan rasa takut yang mereka alami sangat berbeda dengan kejadian yang sebenarnya terjadi. Situasi ini dapat ditemukan ketika manusia berada di keadaan sosial seperti berinteraksi dengan sesama, membuka percakapan dengan orang lain, atau beraksi di hadapan publik seperti public speaking atau menggunakan fasilitas umum. Walaupun rasa cemas dirasakan ketika berada di ruang publik merupakan hal yang wajar, namun bagi pengidap S.A.D akan terus memikirkan rasa cemas mereka secara berlebihan. Ketakutan akan mempermalukan dirinya sendiri di khalayak umum atau menghindari situasi sosial yang mereka tidak sukai akan mereka pikirkan setiap hari dan sampai berbulan-bulan. Hal tersebut dapat mengganggu mereka di dalam aktivitas sehari-harinya bagi diri mereka sendiri atau di antara sesama. (*British Psychological Society* (UK), 2013).

*Social anxiety disorder* terbagi ke dalam dua tipe, yaitu *generalized social anxiety disorder* (G.S.A.D) dan *non-generalized social anxiety disorder* (N.G.S.A.D). Tipe yang ketiga termasuk ke dalam *specific social phobia* dan mereka yang mengidap gangguan tipe ketiga ini hanya memiliki rasa ketakutan berlebihan di situasi tertentu saja. Perbedaan dari *generalized social anxiety disorder* dan *non-generalized social anxiety disorder* adalah jumlah kecemasan yang dialami oleh tiap pengidapnya. Untuk mereka yang mengidap G.S.A.D, mereka merasakan kecemasan berlebihan di hampir semua situasi sosial di sekitar mereka. Hal ini dapat menyebabkan mereka untuk menghindari situasi sosial apapun dan yang memiliki gejala ini beresiko untuk mengidap gangguan mental lainnya. Sedangkan untuk *non-generalized social anxiety disorder*, gejala yang pengidap alami hampir sama namun mereka masih bisa beraktivitas dengan normal. Bisa disebutkan bahwa gejala yang pengidap alami merupakan masalah yang lebih ringan, dimana pada umumnya hanya bermasalah di bagian performa di hadapan publik.

### ***Non-generalized Social Anxiety Disorder***

*Non-generalized social anxiety disorder (N.G.S.A.D)* merupakan salah satu tipe dari *social anxiety disorder*. Gangguan ini seringkali disebut sebagai *social anxiety* pada umumnya dan hanya melibatkan kecemasan berlebihan pada performa seseorang di dalam ruang publik dan kesulitan dalam bersosialisasi, kedua hal ini juga yang menyebutkan gangguan mental ini sebagai *performance anxiety*. Gejala yang dialami oleh mereka yang memiliki *non-generalized social anxiety disorder* adalah ketakutan berada di ruang publik, bertemu dengan orang-orang baru, dan perasaan dinilai atau diamati lebih mendalam oleh orang lain. (LIDO Wellness Center, 2023). Selain itu, pengidap juga merasa tekanan dan seringkali menghindari situasi sosial yang berhubungan dengan *public speaking* atau mengutarakan pendapat, sehingga performa yang mereka lakukan di publik terasa kurang dan kebanyakan mendapatkan hasil yang kurang memuaskan di lingkungannya, mau itu lingkungan kerja atau lingkungan sekolah. (Delong & Pollack, 2008).

## **TEORI UMUM**

### **Fotografi**

Fotografi adalah sebuah bentuk dan ilmu seni yang menghasilkan suatu gambar dengan merekam cahaya yang datang melalui sensor atau kertas yang dapat menangkap cahaya. Fotografi itu sendiri memiliki beberapa unsur di dalamnya seperti sumber cahaya, objek/subjek, cahaya yang dipantulkan, dan kamera yang menjadi unsur paling penting di dunia fotografi. (Karyadi, 2017). Unsur-unsur fotografi ini juga menjadi sebuah komponen penentu di dalam nilai estetika yang terdapat pada karya fotografi. Selain itu, teknik di dalam dunia fotografi juga dapat menjadi penentu estetika seni di dalamnya, yaitu bisa dilihat dari teknik pengaturan kamera, pengaturan cahaya, komposisi, dan sudut pandang; dan bisa juga dilihat dari konsep pengkaryaan, tema, dan urgensi yang ingin disampaikan di dalam karya fotografi. (Zen, Miraj, Yuningsih, Nugroho, & Sintowoko, 2021).

Perkembangan teknologi juga mempengaruhi perkembangan pada dunia fotografi yang dapat membawa seniman untuk berkreasi dengan bebas dari penggunaan beberapa teknik. (Rachmawanti, Yuningsih, & Hidayat, 2023) Terdapat beberapa perkembangan di dunia fotografi dari yang tadinya diawali dari eksperimen kimia di dalam ruang gelap, berlanjut dengan proses elektronik menggunakan kamera obscura, sampai dapat dilakukan menggunakan komputasi dari komputer. Hasil yang ditampilkan pun banyak yang berasal dari eksperimen dan sesuatu yang tidak terduga, sehingga ilmu ini dapat dieksperimenkan sesuai keinginan seniman dalam mengutak-atik baik dari prosesnya atau tekniknya. (CEYLANI & YAVUZ, 2023).

### **Fotografi Eksperimental**

Fotografi eksperimental ditemukan selaras dengan salah satu aliran seni Dadaisme yang lahir paska Perang Dunia 1 dimana seniman pada aliran tersebut menentang kekerasan yang lahir dari perang itu sendiri, seringkali diisi dengan satir dan gambar-gambar tidak masuk akal untuk mempertanyakan struktur sosial dan seni melalui perusakan estetika. Pada dunia fotografi, gerakan Dadaisme ini dapat menghasilkan karya yang kuat dan puitis. Di tahun 1800, para fotografer mulai menggunakan fotografi tidak hanya untuk kepentingan komersil, namun juga untuk kepentingan artistik. Dari sini, terdapat pergeseran makna di dalam fotografi itu sendiri yang awalnya berfungsi untuk menangkap gambar sebagai dokumentasi dari sebuah peristiwa menjadi sesuatu yang memiliki fungsi untuk menciptakan sebuah karya seni.

Fotografi eksperimental juga terlahir dari perubahan aspek dan arahan yang terlahir dari perang dunia dan perubahan iklim. Seniman mulai menghilangkan subjek yang jelas di dala fotografi mereka dan lebih banyak menciptakan karya fotografi seperti berbentuk lukisan: abstrak. Mereka mulai memanipulasi gambar, bereksperimen di dalam teknik pengambilannya, dan mengacak-acak eksposur kamera. Bahkan, para seniman tidak menggunakan kamera lagi dan lebih banyak menggunakan pencahayaan dan kertas berkadar

larutan. Hal ini seringkali disebut sebagai cameraless photography. (Grundberg & Gernsheim, 2024).

## REFERENSI SENIMAN

### Erika Gofton

Erika Gofton merupakan seorang seniman asal Melbourne, Australia dan direktur dari sekolah seni dengan nama *The Art Room*. Karya yang dimiliki Erika banyak memunculkan perasaan empati, kegelisahan, dan identitas. Karya-karyanya menceritakan bagaimana manusia merasakan dan merespon satu sama lain dan menjadikannya sebagai cara untuk berkomunikasi. Terdapat nuansa kegelisahan atau *anxiety* akan rasa dekat dengan manusia lainnya, namun juga rasa tidak ingin berhubungan dengan yang lain di saat yang bersamaan.



Gambar 3 *Rapid Pause*  
Sumber: Erika Gofton (2017)

### SHSadler

SHSadler adalah duo seniman asal London, Inggris yang terdiri dari Julie SH dan Nic Sadler. Karya yang mereka ciptakan memiliki judul "Fresh Meat" dan diciptakan melalui pengamatan mengenai bagaimana perkembangan media sosial menjadi mengubah cara pandang manusia terhadap budaya dan satu sama lain. Selain itu, tergesernya standar pada fotografi kecantikan yang dimana dulunya dianggap sebagai sesuatu yang sangat misterius menjadi sesuatu yang dapat diakses oleh semua orang melalui penggunaan filter foto dan tutorial penggunaan angle kamera. Julie dan Nic mempertanyakan apakah ada batasan cantik atau

jelek pada standar kecantikan yang dulunya disebut sebagai “kecantikan terbatas pada kulit”. (Bourton, 2019).



Gambar 4 *Fresh Meat*  
Sumber: SHSadler (2019)

### Cho Gi-Seok

Cho Gi-Seok adalah seorang fotografer asal Korea Selatan dan ia sudah banyak memiliki karya fotografinya di majalah fashion seperti Vogue Korea, Wallpaper China, Dazed Korea, KINFOLK, dan CR Fashion. Cho dikenal menggunakan nuana surealis di dalam karya fotografinya dengan banyak menggunakan corak kupu-kupu dan bunga di antara model sebagai objek fotonya, juga budaya Korea seperti baju tradisional hanbok sebagai identitasnya.



Gambar 5 *Love and Hate*  
Sumber: Cho Gi-Seok (2023)

### KONSEP KARYA

Pengkaryaannya fotografi eksperimental dengan tema *non-generalized social anxiety disorder* akan diberi judul oleh seniman dengan judul “Break the Wall”.

*Break The Wall* sendiri mengartikan secara literal yaitu “menghancurkan dinding” atau bisa diartikan secara artistik dengan arti untuk keluar dari komformitas atau untuk bebas dari dinding yang menghalangi tujuan atau mimpi. Judul yang diberikan pada karya tugas akhir ini memiliki nuansa motivasi untuk mereka yang mengidap gangguan mental tersebut karena penulis ingin menaikkan kesadaran akan *non-generalized social anxiety disorder*.

*Break the Wall* ingin menjadi sebuah motivasi bagi mereka untuk menghancurkan rasa takut mereka yang terus membentengi diri mereka dari ribuan kesempatan yang kehidupan dapat berikan kepada mereka. Selain itu, karya ini juga ingin menjadi motivasi bagi penulis yang dulunya merasa tidak bisa melakukan performanya dengan maksimal dan kehilangan kesempatan yang mungkin bisa memaksimalkan potensialnya dengan baik akibat kecemasan berlebihan yang dialami semenjak di bangku sekolah menengah pertama (SMP) akibat perundungan yang dialami oleh seniman selama satu tahun dan luka tersebut masih membekas sampai sekarang. Penulis juga ingin *break the wall* dari luka tersebut agar penulis dapat meraih kesempatan emas seperti orang lain dengan interaksi kecil di tatanan masyarakat.

## PROSES PENGKARYAAN

### Sketsa Foto



Gambar 6 Sketsa Foto  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Seniman merencanakan untuk menggunakan bingkai foto berwarna putih dengan ukuran 80x120 cm dengan tujuan untuk menampilkan karya fotografi

eksperimental ini secara jelas agar dapat menciptakan social awareness yang diinginkan. Pemaknaannya agar karya dapat berfungsi selain sebagai penyajian estetika, bisa menjadi sebuah poster layaknya iklan layanan masyarakat di lingkungan sekitar.

### **Proses Pemotretan**

Seniman menggunakan plastik wrapping yang umumnya digunakan sebagai pembungkus pada bingkisan atau kemasan buah. Kegunaan plastik ini adalah untuk memberikan efek renggang dimana model akan menempelkan muka secara penuh terhadap plastik tersebut. Seniman pada kali ini tidak lagi menggunakan bingkai sebagai pegangan pada plastik namun merancang sedemikian rupa untuk model memakainya layaknya sebuah tudung. Model juga mendapatkan kebebasan untuk mengatur ketat-renggang plastik tersebut untuk selain kenyamanan bagi model, namun dapat menyesuaikan dengan gagasan pada karya *Break The Wall*.

Seniman juga merias wajah model dengan menggunakan riasan dengan rona warna merah-oranye (rona warna hangat) untuk menyesuaikan dengan konsep. Tidak hanya itu, seniman juga mengatur ekspresi pada model agar konsep karya *Break The Wall* dapat tersampaikan di dalam satu foto besar berukuran 80x120 cm. Sejauh ini, seniman mendapatkan ekspresi rasa takut dikombinasikan dengan rasa penasaran akan dunia luar yang nantinya akan menjadi hasil akhir untuk pengkaryaan *Break The Wall* tersebut.

*Lighting* yang digunakan pada seniman di dalam pemotretan kedua ini akhirnya beralih menggunakan *lighting* cadangan yaitu senter digital yang terdapat pada telepon genggam pintar. Seniman menggunakan senter digital sebagai *lighting* utama dan diarahkan 45 derajat di atas wajah model. Tidak terdapat pantulan yang berlebihan pada plastik karena tekstur plastik yang renggang jika ditempelkan wajah model di lapisannya, sehingga wajah model pun masih terlihat dengan jelas walaupun dibaluti oleh plastik.

### **HASIL DAN DISKUSI**

Karya tugas akhir dengan judul “Break The Wall”, dengan arti secara harfiah adalah “menghancurkan dinding” membawa visualisasi mengenai *non-generalized social anxiety disorder* dan memiliki tujuan untuk menaikkan kesadaran sosial di kalangan masyarakat. Mereka yang memiliki gangguan kejiwaan ini kerap kali kesulitan untuk berpartisipasi pada kegiatan sosial dan berbaaur dengan manusia-manusia di sekitarnya karena rasa cemas berlebihan yang mereka miliki akan situasi sosial. Penggambaran dari gangguan N.G.S.A.D ini dikemas dengan fotografi eksperimental yang memiliki eksperimentasi bersifat simbolis dan partisipatori, membawa audiens untuk ikut serta di dalam pengkaryaan tugas akhir ini.



Gambar 3 Hasil Karya  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Karya menunjukkan sebuah bingkai yang dibaluti oleh kertas yang menyembunyikan sebuah foto tersembunyi di dalamnya. Foto tersebut hanya menunjukkan sepasang mata yang tampak penasaran akan sesuatu di luar kertas tersebut dan audiens pun ikut penasaran dengan apa yang ada di dalam kertas tersebut. Kertas yang membaluti bingkai dan foto tersebut berupa sebuah eksperimentasi untuk meningkatkan rasa penasaran dan ketertarikan pada pengkaryaan tugas akhir *Break The Wall* ini. Selain itu, kertas juga ingin menciptakan sebuah simbol dinding di dalam diri mereka yang memiliki *non-generalized social anxiety disorder*. Dinding tersebut memiliki tekstur yang tebal

namun ketahanan yang tipis. Kontras pada dinding yang dibawakan oleh tekstur kertas kalkir yang digunakan di dalam eksperimentasi ini memberikan citra bahwa N.G.S.A.D tidak memiliki gejala yang dapat mempengaruhi kehidupan si pengidap sampai memiliki rasa psikosomatis atau sampai menjadi antisosial akibat rasa takut yang berlebihan (*social phobia*). Sesuai dengan teori yang dipaparkan, para pengidap N.G.S.A.D ini hanya memiliki rasa cemas atau takut pada situasi tertentu, namun masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan normal. Ketebalan kertas itu sendiri menunjukkan rasa cemas berlebihan yang tampak sulit untuk lepas dari diri mereka dan menyembunyikan mereka dari kesempatan yang ada di dalam kehidupan, tanpa mereka sadari bahwa kekhawatiran dan kecemasan mereka bukanlah sesuatu yang sangat buruk dan harus dihindari.



Gambar 4 Bingkai yang ditutup kertas kalkir  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Mata yang tampak terlihat dengan jelas di dalam kertas tebal tersebut memberikan sebuah daya tarik bagi audiens atau orang lain yang melihat karya *Break The Wall* ini. Rasa penasaran yang dapat menarik orang lain berupa eksperimentasi untuk meningkatkan rasa kesadaran sosial yang diinginkan, sebagai simbol bahwa para pengidap *non-generalized social anxiety disorder* dapat sembuh dari rasa kecemasan berlebihan mereka dengan bantuan dari orang lain karena bahwasanya, manusia merupakan makhluk sosial dan semua membutuhkan satu sama lain untuk kebutuhan baik jasmani maupun rohani. Selain itu, seniman ingin menggambarkan simbol para pengidap yang memiliki

rasa ingin tahu yang berkonflik dengan rasa takut akan dunia luar, yang dimana digambarkan oleh potret model yang dibungkus di dalam kertas tebal.

Beralih ke foto di balik kertas tebal yang merupakan potret model sebagai simbol gangguan kejiwaan *non-generalized social anxiety disorder*. Seniman memilih rona warna merah-oranye yang adalah warna terang karena kombinasi warna tersebut acap kali dikaitkan dengan *social anxiety disorder* pada umumnya. Menurut Dr. Maryum Salman, warna terang memiliki rona yang tajam dan padat sehingga jika digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan *sensory overload* (ketidakmampuan otak dalam menerima informasi yang banyak) sehingga berujung pada rasa cemas dan panik. (Salman, 2023).

Selain itu, dilansir dari web *Color with Leo*, dijelaskan bahwa warna terang seperti merah, oranye, dan kuning memiliki rona warna yang terang dan kerap kali digunakan untuk menarik perhatian. Namun, jika berada di dalam jumlah yang masif, maka warna terang tersebut dapat memberikan rasa khawatir yang berlebihan, stimulasi pada otak yang intens, dan rasa ketakutan akan marabahaya (seperti halnya penggunaan warna terang yang sering digunakan pada papan tanda “hati-hati”, “berhenti”, dan lainnya). (*Color with Leo*, 2024).



Gambar 5 Model yang dibungkus dengan plastik  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Wajah model yang tampak menempel erat dengan plastik *wrapping* merupakan eksperimentasi plastik pada potret model yang biasanya berupa foto biasa atau foto yang menunjukkan pesona wajah dengan jelas. Pemaknaan dari eksperimentasi ini sebagai orang yang terjerat oleh jaring-jaring *non-generalized social anxiety disorder* dimana mereka selalu merasakan kecemasan yang

berlebihan. Kecemasan berlebihan ini menjebak mereka dari kebebasan ekspresi, kebebasan di dalam melakukan aktivitas normal tanpa ada rasa ragu, dan kebebasan dalam bersosialisasi. Plastik *wrapping* merupakan sebuah padatan yang tipis dan mudah robek jika diregangkan terlalu jauh. Ciri ini juga berkesinambungan dengan N.G.S.A.D yang dibawakan pada karya *Break The Wall*, sesuatu yang tidak terlalu parah dan dapat disembuhkan mau itu dari kemauan diri atau bantuan orang lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari pengkaryaan tugas akhir ini, seniman memvisualisasikan *non-generalized social anxiety disorder* menggunakan fotografi eksperimental dengan judul *Break The Wall*. Seniman melakukan eksperimentasi medium dengan menggunakan plastik wrap dan kertas kalkir sebagai simbol untuk *non-generalized social anxiety disorder*. Selain itu, seniman dapat menciptakan kesadaran sosial atau *social awareness* mengenai gangguan kesehatan mental *non-generalized social anxiety disorder* melalui visualisasi di dalam fotografi eksperimental tersebut.

Berdasarkan dari pengkaryaan tugas akhir ini, seniman berharap agar semua orang menjadi sadar akan masalah gangguan kejiwaan yang terdapat di tatanan masyarakat, tidak selalu berpikiran bahwa masalah penyakit mental adalah hal yang mistis dan takhayul.

Selain itu, seniman juga berharap bahwa pihak kampus dan staf akademi untuk menyebarkan ilmu-ilmu pengetahuan mengenai gangguan kejiwaan kepada mahasiswa atau melakukan penyuluhan kepada mahasiswa mengenai gangguan kejiwaan agar dapat mencegah dan membantu bagi mahasiswa yang sekiranya mengalami suatu penyakit kejiwaan diakibatkan oleh situasi lingkungan atau hal lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Antonini, M., Minniti, S., Gómez, F., Lungarella, G., & Bendandi, L. (2015). *Experimental Photography: A Handbook of Techniques*. (L. Bendandi, Penyunt.) Thames & Hudson.
- Barlow, D. H. (2007). *Clinical Handbook of Psychological Disorders, Fourth Edition: A Step-by-Step Treatment Manual*. Guilford Press.
- British Psychological Society (UK). (2013). *Social Anxiety Disorder*. Leicester, United Kingdom: The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists.
- Delong, H., & Pollack, M. H. (2008). *Panic and Social Anxiety Disorder* (Vol. 6). (M. H. Pollack, Penyunt.) Massachusetts, Boston, United States: American Psychiatric Association.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Laporan Penelitian*. Universitas Gajah Mada, Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Karyadi, B. (2017). *FOTOGRAFI: Belajar Fotografi*. Bogor, Indonesia: NahlMedia.
- Leaper, C. J. (1890). *Experimental Photography* (Vol. 3). London: Hazell, Watson, & Viney.
- Nugroho, Y. W. (2020). *KHAZANAH FOTOGRAFI & DESAIN GRAFIS*. Indonesia: DeepPublish.
- Schneier, F., & Goldmark, J. (2015). *Anxiety Disorders and Gender*. (D. J. Stein, & B. Vythilingum, Penyunt.) Cape Town, South Africa: Springer Cham. doi:<https://doi.org/10.1007/978-3-319-13060-6>
- Short, M. (2011). *Basics Creative Photography 02: Context and Narrative*. A&C Black.

#### **Jurnal**

- CEYLANI, M. U., & YAVUZ, U. G. (2023). EXPERIMENTAL PHOTOGRAPHY AND INVASION. *Akdeniz Sanat*, 17(31). doi:10.48069/akdenizsanat.1188817

- Rachmawanti, R., Yuningsih, C. R., & Hidayat, S. (2023, Maret). Pelatihan Seni Rupa: Implementasi Lukis Digital Dalam Platform Digital Kultur. *BEMAS: JURNAL BERMASYARAKAT*, 3(2), 93-100.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). *Social anxiety disorder*. University of California San Diego, Anxiety & Traumatic Stress Disorders Research Program, La Jolla.
- Zen, A. P., & Trihanondo, D. (2022, Maret). PERKEMBANGAN SENI FOTOGRAFI DAN SINEMATOGRAFI SERTATANTANGANNYA PADA ERA PASCA PANDEMI COVID-19 . *Prosiding Seminar Nasional Manajemen, Desain & Aplikasi Bisnis Teknologi (SENADA)*, 5.
- Zen, A. P., Miraj, I. M., Yuningsih, C. R., Nugroho, A., & Sintowoko, D. W. (2021, August 2). Review Estetika Fotografi : Nilai Estetika Fotografi Still Life Pada Cover Majalah Casa, Indonesia. *JURNAL VISUAL IDEAS*, 1(2), 45.

#### Website

- AnxiousLass. (2014). *Social Anxiety Photography*. Dipetik 1 Juni, 2024, dari <https://anxiouslass.com/social-anxiety-photography/>
- Bonigala, M. (2021, January 15). *Experimental Photography*. Dipetik 4 April, 2024, dari Mash Bonigala: <https://www.bonigala.com/experimental-photography>
- Bourton, L. (2019, Januari 30). *SHSadler's Fresh Meat assesses the line between "what is beautiful and what is ugly"*. Dipetik 14 Mei, 2024, dari It's Nice That: <https://www.itsnicethat.com/articles/sh-sadler-fresh-meat-photography-300119>
- Chung, M. (2023, September 28). *Types of Social Anxiety*. Dipetik 15 Maret, 2024, dari Talkspace: <https://www.talkspace.com/mental-health/conditions/social-anxiety-disorder/types/>
- Color with Leo. (2024). *What colors represent different mental disorders?* Dipetik 15 Juli, 2024, dari colorwithleo.com: <https://www.colorwithleo.com/what-colors-represent-different-mental-disorders/>

- Dispari Photography. (2013). *Photo Essay - Social Anxiety*. Dipetik 1 Juni, 2024, dari <https://www.deviantart.com/dispari-photography/gallery/46335240/photo-essay-social-anxiety>
- Duesing, C. (2001-2021). *About Photography - Experimental Photography*. Dipetik 4 April, 2024, dari Chris Duesing: <https://chrisduesing.com/photography/experimental-photography>
- Gi-Seok, C. (2023). *Love and Hate*. Diambil kembali dari [https://www.instagram.com/chogiseok/p/CqIwFBvP9t6/?img\\_index=4](https://www.instagram.com/chogiseok/p/CqIwFBvP9t6/?img_index=4)
- Gofton, E. (2017). *Rapid Pause. Liminal*. Australia.
- Grundberg, A., & Gernsheim, H. R. (2024, July 24). *Experimental approaches*. (T. E. Britannica, Editor) Dipetik 8 Agustus, 2024, dari Britannica: <https://www.britannica.com/technology/photography/Experimental-approaches>
- Krainock, K. (2023, May 8). *Experimental Photography: What Does it Really Mean?* Dipetik 22 Maret, 2024, dari B&C Camera: <https://store.bandccamera.com/blogs/how-to/experimental-photography-what-does-it-really-mean>
- LIDO Wellness Center. (2023, March 22). *Social Anxiety or Generalized Anxiety?* Dipetik 16 Maret, 2024, dari Lido Wellness Center Blog: <https://lidowellnesscenter.com/social-generalized-anxiety/#:~:text=Social%20anxiety%20disorder%20is%20characterized,finances%2C%20work%2C%20and%20relationships>.
- Mellor, O. (2016). *Experimental Photography*. Dipetik 22 Maret, 2024, dari Owen Mellor Photography: <https://owenmellorphotographysite.wordpress.com/experimental-photography/>
- Salman, M. (2023, September 30). *What color represents an Anxious color*. Dipetik 15 Juli, 2024, dari canceriansquare.medium.com: <https://canceriansquare.medium.com/what-color-represents-an-anxious-color-d96f4e1e5010>

SHSadler. (2019). *Fresh Meat*.

Watanasoponwong, B. (2021, December 15). *Experimental Photography: Exploration, Imagination and Innovation*. Dipetik 8 Agustus, 2024, dari BRYCE-Art | Discover Unparalleled Creativity: <https://bryce-art.com/blog-2/experimental-photo-history>

