

## VISUALISASI EMOSI LONELINESS DALAM KARYA POTRET FOTOGRAFI

## VISUALIZATION OF LONELINESS EMOTION IN PORTRAIT PHOTOGRAPHY

Fani Lailina<sup>1</sup>, Donny Trihanondo<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  
fanilailinaa@student.telkomuniversity.ac.id donnytri@telkomuniversity.ac.id  
adrianzen@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Pada masa dewasa awal yaitu sekitar usia 20an, individu akan mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan. Perubahan ini dapat mengakibatkan berbagai fenomena seperti kecemasan, ketakutan, dan kesedihan, yang berpotensi mengarah pada isolasi dan keterasingan diri. Fenomena ini juga dapat menjadi faktor psikologis yang cukup serius karena dapat berdampak pada bunuh diri jika tidak ditangani dengan baik. Tujuan dari pengkaryaan ini adalah sebagai alat *edukatif* dan *empatik* dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang emosi kesepian di kalangan dewasa awal tersebut, sehingga dapat membantu mereka dalam menyeimbangkan kesehatan mental dan psikologis. Melalui metode pengkaryaan yaitu Potret Fotografi dan konseptual, karya ini juga berupaya untuk menyampaikan konsep emosi *loneliness* kepada *audiens* melalui visualisasi yang kuat, ekspresif dan simbolisme. Hasil karya akhir adalah untuk dapat membuka diskusi dan refleksi mengenai pengalaman kesepian serta membantu individu mengenali dan menghadapi emosi mereka, sehingga individu tersebut memiliki harapan baru, kepercayaan diri dan juga ketegasan dalam menyeimbangi diri sendiri.

**Kata kunci:** psikologi, psikoanalisis, kesepian, emosi, fotografi.

**Abstract:** In early adulthood, around the age of 20, individuals will experience significant emotional changes. These changes can result in various phenomena such as anxiety, fear, and sadness, which can potentially lead to isolation and alienation. This phenomenon can also be a serious psychological factor as it can lead to suicide if not handled properly. The purpose of this work is to serve as an educational and empathic tool in raising awareness and understanding of the emotion of loneliness among these early adults, so as to help them in balancing mental and psychological health. Through photographic portraiture and conceptual methods, this work also seeks to convey the concept of the emotion of

*loneliness to the audience through strong visualization, expressiveness and symbolism. The outcome of the final work is to open up discussion and reflection on the experience of loneliness and help individuals recognize and deal with their emotions, so that they have new hope, confidence and assertiveness in balancing themselves.*

**Keywords:** *psychology, psychoanalysis, loneliness, emotion, photography.*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal yaitu usia sekitar awal 20an, individu menghadapi sejumlah perubahan signifikan, terutama dalam perubahan emosional. Dalam masa ini, keinginan dan kebutuhan individu akan menjadi sangat kuat dikarenakan sedang membangun identitas yang lebih stabil (Ainunsiah, Wulandari & Yusaputra, 2023). Namun dalam proses pencarian identitas tersebut, individu dewasa awal seringkali menghadapi tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Banyak dari dewasa awal yang mengalami fase seperti kehilangan minat pada kesenangan dan merasa rendah diri (*insecurity*). Fenomena ini mengakibatkan individu merasa seperti terisolasi, kesepian, dan terputus dari hubungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Dalam beberapa kasus menunjukkan kesepian berkelanjutan cenderung memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi termasuk risiko bunuh diri yang meningkat.

Berdasarkan pemaparan diatas, Fenomena *loneliness* sendiri adalah salah satu masalah yang sering terjadi dan bisa dialami oleh siapa saja, termasuk penulis. Namun sebagaimana dampak yang terjadi adalah kembali kepada bagaimana kita menanganinya (Hawkley & Cacioppo, 2020). Pada Februari 2021 lalu, pemerintah jepang menyatakan bahwa *loneliness* telah dianggap sebagai salah satu masalah yang cukup serius dinegaranya. Pemerintah Jepang bahkan telah menunjuk Tetsushi Sakamoto sebagai Menteri Urusan Kesepian untuk menangani isu tersebut.

Urgensi dalam pembuatan karya ini adalah untuk menghadapi masalah kesepian yang berkelanjutan, yaitu penting untuk memahami emosi yang

dihadapi. Dengan memahami emosi, berarti individu telah beradaptasi dan mengenal emosi tersebut. Karena itu, tujuan dari pengkaryaan ini adalah untuk merepresentasikan konsep dari emosi *lonelines*, serta untuk memberi pemahaman dan mengedukasi dalam memahami fenomena tersebut. Adapaun seniman seperti Kaiwan Shaban (1999) dan Maia Flore (1988) telah berhasil mengangkat isu *loneliness* tersebut kedalam sebuah karya fotografi konseptual maupun potret sebagaimana kedua seniman tersebut juga menjadi referensi dalam pengkaryaan tugas akhir. Perbedaan karya referensi tersebut adalah terletak kepada konsep dan tinjauan teoritis yang diangkat.

Psikologi mempelajari perilaku, emosi, dan proses mental manusia, serta mencoba memahami kompleksitas pikiran dan tindakan individu (Ekmen, Paul, 2007). Teori-teori dalam psikologi, seperti *Jungian Psikoanalisis* yang dikembangkan oleh Carl Gustav Jung (1975-1961), menawarkan wawasan mendalam tentang struktur psikologis manusia. *Jungian Psikoanalisis* memperkenalkan konsep seperti *arketipe* dan kolektif tak sadar, serta membedakan antara ego dan alam bawah sadar (Selden, Widdowson, Brooker, 2016: 100). Jung juga mengklasifikasikan kepribadian menjadi *arketipe* seperti *Shadow*, *Persona*, dan *Self*, yang dapat dianalisis untuk memahami dan mengeksplorasi potensi manusia.

*Shadow* atau bayangan adalah aspek kepribadian yang tersembunyi dari kesadaran, seringkali mencakup sifat-sifat negatif atau tidak diterima seperti kebencian dan kemarahan. *Shadow* dapat menjadi sumber energi jika dihadapi dan diintegrasikan dengan baik, namun dapat mengandung emosi yang menyebabkan kesepian dan terisolasi (2016: 700). *Persona* atau topeng adalah peran sosial yang kita tampilkan kepada dunia, berfungsi untuk memenuhi tuntutan sosial namun dapat menyebabkan kehilangan identitas dan menyebabkan perasaan hampa jika terlalu ketergantungan. *Self* atau diri adalah pusat dari kepribadian yang mencakup integrasi dari perjalanan yang menyatukan

kedua elemen berbeda, yaitu *shadow* dan *persona*, sehingga menjadi satu kesatuan yang harmonis. Konsep dari *self* sangat relevan dalam menyeimbangi atau memahami dan mengatasi rasa kesepian (Jung, 2018: The Undiscovered Self).

Fotografi adalah seni dan praktik yang melibatkan pengambilan gambar dengan menggunakan kamera atau perangkat lainnya untuk merekam gambaran visual dari objek, subjek, atau situasi tertentu. Fotografi ini memungkinkan fotografer untuk mengungkapkan emosi, gagasan, atau pesan tertentu melalui gambar yang mereka buat (AP Zen, D Trihanondo, 2022). Fotografi konseptual adalah jenis fotografi di mana gambar digunakan untuk menyampaikan ide, pesan, atau cerita tertentu (Bate, 2020). Fotografi ini menciptakan karya yang lebih dari sekadar representasi visual, melainkan karya yang memiliki makna mendalam dan sering kali bersifat abstrak, simbolisme atau metafora.

Potret Fotografi adalah bentuk fotografi yang memusatkan perhatian pada penggambaran individu, baik secara fisik maupun emosional (Price, 2021). Dalam Potret Fotografi ini, isu yang paling menonjol adalah dalam *self- portrait* yang dapat mengeksplorasi emosi *loneliness*. *Self- portrait* seringkali digunakan untuk menangkap emosi dengan lebih detail dan presisi karena dapat menangkap ekspresi wajah, bahasa tubuh dan ekspresi artistik yang dapat mengungkapkan kompleksitas emosi secara lebih personal. Hasil dari potret dapat menjadi sangat kuat dan emosional, sehingga dapat menyampaikan perasaan kesepian dan introspeksi mendalam.

Menampilkan karya fotografi dalam ruang adalah praktik yang menggabungkan keindahan visual dari fotografi dengan pengalaman ruang yang mencakup interaksi fisik dan emosional (D Perwitasari, D Endriawan, R Rachmawanti, 2024). Ketika karya fotografi ditempatkan dalam ruang, itu dapat mengubah cara penonton merasakan dan memahami karya tersebut. Ruang ini menciptakan lingkungan imersif di mana penonton dapat bergerak dan melihat


karya dari berbagai sudut dan perspektif, memberikan pengalaman yang lebih kaya dan mendalam dibandingkan dengan melihat foto dalam bingkai di dinding.

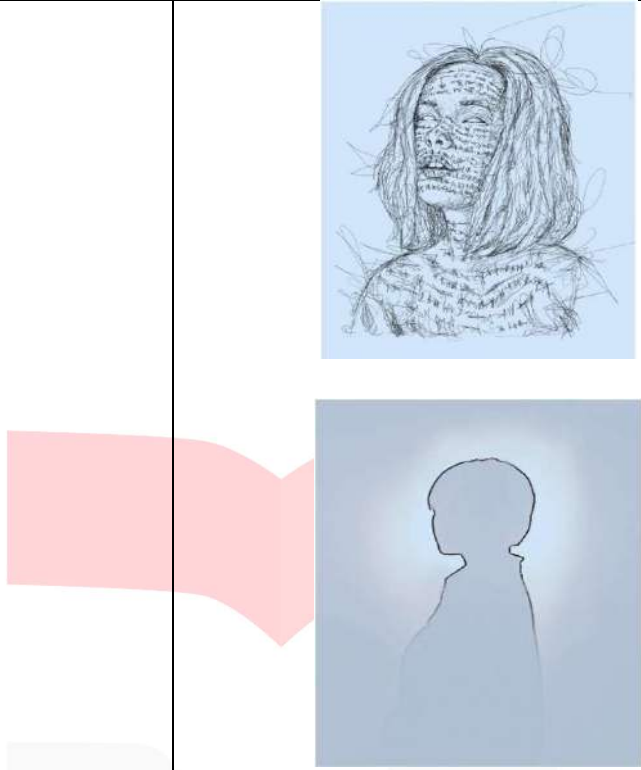
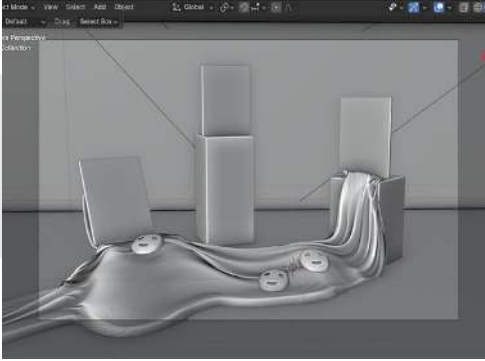
## PROSES PENGKARYAAN

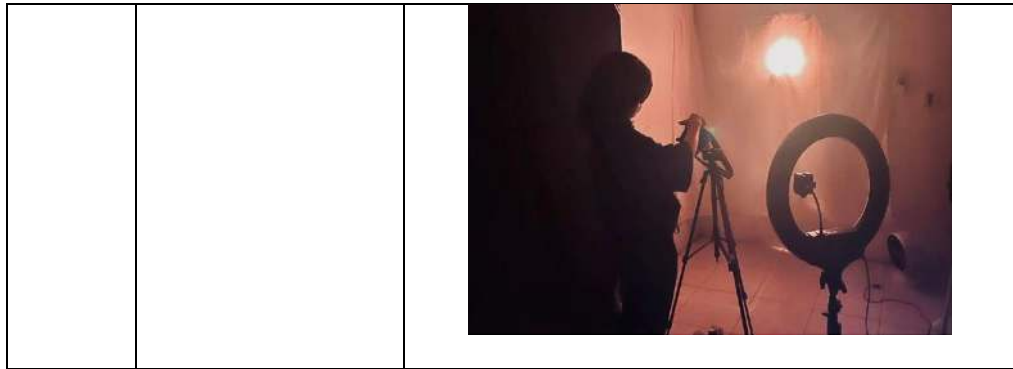
Dalam karya ini Penulis mengambil konsep penceritaan yang berfokus pada fenomena *loneliness* yang dialami oleh seorang gadis berusia 20 tahun. “Semuanya terlihat gelap, hanya ada hitam dan putih” “aku membutuhkan cahaya”. Emosi, perilaku, dan perasaan gadis tersebut telah menjadi sangat kacau sebagaimana dengan mentalnya. Ketakutan, kecemasan dan kesepian telah menjadi tekanan emosional dan mengubah kepribadian gadis tersebut.

Konsep pengkaryaan ini dibuat dari proses pas-produksi hingga pasca-produksi dalam rentan waktu yang cukup, untuk itu penulis membagi tahapannya.

Tabel 1 Pembagian aspek pra-produksi

No	Aspek	Keterangan
1.	Rencana Karya	Karya ini akan memiliki 3 konsep dan penceritaan berbeda dengan masing-masing berukuran A1 atau 60cm x 80cm berbentuk persegi menggunakan frame kayu atau pitcbox.
2.	Sketsa Karya	

		
<p>3.</p>	<p>Properti Karya</p>	<p>Proses penyusunan dan properti yang digunakan seperti Kamera, Lighting, Tripod dan lainnya dapat dilihat jelas dalam laporan</p>
<p>4.</p>	<p>Sketsa Display</p>	
<p>5.</p>	<p>Properti Display</p>	<p>Proses penyusunan dan properti yang digunakan seperti Framebox 60cm x 80cm, Podium Box, Kain putih, Topeng dan lainnya dapat dilihat jelas dalam laporan</p>
<p>6.</p>	<p>Proses Pengerjaan</p>	



## HASIL DAN DISKUSI

Setelah proses produksi, tahap selanjutnya adalah hasil pengkaryaan. Dalam proses editing dan juga penyusunan segala aspek, penulis akhirnya membagi visual karya menjadi 3 bagian dengan cerita yang berbeda yaitu *The Shadow*, *The Persona* dan *The Self* dengan judul besar karya *Silhouette Loneliness*.

### THE SHADOW

Dalam sebuah ruangan yang sunyi dan dingin, seorang gadis duduk meringkuk di pojok ruangan, terbungkus kain putih. Topeng-topeng berserakan di sekelilingnya, seolah menyimbolkan identitas yang tersembunyi dan perasaan terangsingkan. Gadis ini hidup dalam bayangan, terperangkap antara dunia nyata dan topeng yang dikenakannya. "The Shadow" adalah kisah tentang seseorang yang terperangkap dalam kesepian, berjuang dengan identitas dan perasaan yang tidak bisa diungkapkan.



Gambar 1 The Shadow  
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2024

Tabel 2 Simbolisme dan pemaknaan The Shadow

No	Simbolisme	Pemaknaan
1.	Posisi/ gestur tubuh	Menggambarkan seseorang yang duduk dengan posisi meringkuk dan membelakangi kamera. Menunjukkan perasaan terisolasi, tidak nyaman dan perlindungan diri dari dunia luar.
2.	Topeng	Melambungkan identitas yang tersembunyi atau perasaan bahwa "dia" harus memakai topeng tersebut untuk berinteraksi, sehingga bahkan ketika di tengah keramaian dia merasa kesepian.
3.	Kain Putih	Melambungkan upaya untuk melindungi diri dan perasaan terisolasi dari lingkungan sekitar. Kain ini juga berfungsi sebagai penghubung antara karya bagian Persona ke bagian selanjutnya.

## THE PERSONA

"The persona" adalah kelanjutan dari "The shadow" yang telah menjadi boomerang dan menciptakan emosional loneliness yang mendalam. Dalam potret ini, kekosongan tersebut ditunjukkan langsung dengan potret seorang gadis dengan bahu terbuka, wajah penuh dengan coretan-coretan dan mata yang berwarna



putih seolah terbelenggu oleh pemikiran dan perasaan yang tidak terucapkan. “The Persona” ini adalah kisah tentang seseorang yang berjuang melawan kegelapan dalam dirinya, mencoba menemukan secercah cahaya di tengah kesepian yang menghantui setiap langkahnya.



Gambar 2 The Persona  
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2024

Tabel 3 Simbolisme dan pemaknaan The Persona

No	Simbolisme	Pemaknaan
1.	Mata berwarna putih	Menunjukkan perasaan dari kekosongan emosional, mengisyaratkan hilangnya koneksi dengan dunia luar, dan merefleksikan keadaan untuk dapat melihat cahaya dan harapan.
2.	Coretan-coretan	Bertuliskan Loneliness, melambangkan pikiran atau perasaan yang menghantui dirinya, mengidentikasikan adanya komunikasi yang terhambat, dan bentuk penggambaran dari kebisingan emosional yang tidak bisa di ungkapkan dengan kata-kata.
3.	Latar belakang gelap dan nuansa biru	Menambah kesan dingin dan terasing. Warna-warna ini sering diasosiasikan dengan kesedihan, melankolia, dan kesendirian. Ini menciptakan suasana yang berat dan reflektif, menekankan perasaan kesepian yang mendalam.

## THE SELF

Self merupakan bagian akhir dari persona dan shadow dalam loneliness. Seorang gadis berdiri setengah tersembunyi di balik topeng putih yang dipegang dengan satu tangannya. Cahaya memancar dari belakang, memberikan kesan bahwa ada harapan dan potensi yang tersembunyi. "The Self" adalah kisah tentang perjalanan seseorang dalam menghadapi kesepian dan menemukan jati diri, melepaskan topeng dan menyatukan aspek-aspek tersembunyi dari diri sendiri untuk mencapai keseimbangan psikologis.



Gambar 3 The Self

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2024

Tabel 4 Simbolisme dan pemaknaan The Self

No	Simbolisme	Pemaknaan
1.	Topeng Wajah	Mencerminkan dualitas identitas, di mana seseorang mungkin menunjukkan wajah yang berbeda kepada dunia luar sementara menyembunyikan diri yang sebenarnya.
2.	Backlight/cahaya	Cahaya yang memancar dari belakang melambangkan harapan atau pencerahan dalam menghadapi kegelapan dari emosi loneliness. Cahaya ini juga menggambarkan seseorang yang telah menemukan dirinya sehingga mampu menghadapi emosinya sendiri.

3.	Posisi/gestur	Posisi ini adalah sebuah potret yang menggambarkan kepercayaan diri dari seseorang yang telah memiliki harapan.
----	---------------	---

### DISPLAY KARYA

Display karya ini adalah tahapan akhir yang digunakan untuk menunjukkan karya kepada audiens nantinya. Bagaimana komposisi, ruangan, penataan dan penempatan karya akan di desain sesuai dengan display karya akhir tersebut.



Gambar 4 Penempatan Karya  
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2024

Tabel 4 Properti dan penempatan karya

No	Properti	Penempatan
1.	Karya "The Shadow"	Diletakan diatas podium box sebagai bentuk pajangan yang menceritakan tentang awal mula seseorang yang mengalami emosi loneliness. Kedalaman emosional dapat dirasakan dalam bayang-bayang dirinya.
2.	Podium Box	Digunakan sebagai display karya "The Shadow"

3.	Kain Putih	Melambungkan upaya untuk melindungi diri dan perasaan terisolasi. Kain ini juga berfungsi sebagai penghubung antara karya 'The Shadow' dan karya bagian 2.
4.	Karya "The Persona"	Merupakan bagian ke-2 dari karya, diletakan diatas kursi sebagai bentuk sebuah potret diri yang dipajang dengan keinginan untuk beristirahat dari bayang-bayang atau shadow emosi yang membuatnya lelah.
5.	Kursi	Digunakan sebagai display karya "The Persona"
6.	Karya "The Self"	Potretnya yang tegas menggambarkan kepercayaan diri baru atau harapan baru. Penggambaran ini sendiri juga dapat dilihat dari penempatan karyanya yang diletakan pada posisi yang lebih tinggi dari karya lainnya.
7.	Podium Box (lebih panjang)	Digunakan sebagai display karya "The Self"
8.	Topeng wajah	Digunakan sebagai properti tambahan yang juga merupakan wujud dari simbolisme konseptual pengkaryaan yaitu kesepian bahkan ditengah keramaian.

## KESIMPULAN

Fotografi sebagai media untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi emosi kesepian adalah alat yang sangat efektif dalam menciptakan pengalaman *immersif* yang mendalam, yang memungkinkan pemirsa untuk tidak hanya merasakan, tetapi juga memahami emosi kesepian dengan lebih dalam dan kompleks. Melalui pendekatan visual yang mencakup fotografi konseptual dan potret, karya seni ini mampu menggambarkan emosi kesepian baik secara abstrak maupun personal, menawarkan representasi yang kaya akan nuansa dan makna dari perasaan tersebut.

Fokus utama dari karya ini adalah fenomena *loneliness*, yang diangkat untuk memberikan wawasan serta pemahaman yang lebih mendalam kepada individu dewasa awal mengenai kompleksitas emosi tersebut. Penulis

menciptakan karya ini tidak hanya sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga sebagai alat untuk menginspirasi orang lain dalam mengenali, memahami, dan menghadapi emosi kesepian yang mereka alami.

Dengan pendekatan visual yang kuat dan ekspresif, karya ini diharapkan dapat membuka ruang untuk diskusi dan refleksi yang lebih luas tentang pengalaman *loneliness*, sekaligus membantu individu dalam menyeimbangkan kesehatan mental dan psikologis mereka. Tujuan akhir dari pengkaryaan ini adalah agar individu dapat membangun kepercayaan diri, memperoleh ketegasan dalam menyeimbangkan diri, dan menemukan harapan baru dalam menghadapi tantangan emosional yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Ekman, Paul. (2007). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Owl Books.
- Feist, G., & Roberts, T. (2021). *Theories of Personality (10th Edition)*. Boston: McGraw-Hill.
- Jung, C. G. (2018). *Diri yang Tak Ditemukan 'The Undiscovered Self'*. Indonesia.
- Price, D., & Wells, L. (2021). *Thinking about photography: debates, historically and now*. In *Photography* (pp. 11-82). Routledge.
- Selden, R., Widdowson, P., & Brooker, P. (2016). *A Reader's Guide to Contemporary Literary Theory (6th Edition)*
- Stevens, A. (2020). *Dreams and the stage of life The Essential Jung*. Jakarta: Baca.
- Stein, M. (2018). *Jung's Map of the Soul: An Introduction*. Open Court Publishing.
- Storr, A. (2021). *The Appeal Of Psychoanalysis The Essential Freud*. Jakarta: Baca. Ircisod.

### Artikel Jurnal

- Adeseptian, R., Trihanondo, D. & Sintowoko, D. A. W. (2023). Potret Modernisasi & Kebudayaan Dalam Karya Fotografi. *eProceedings of Art & Design*. Vol 10, No. 4. p 6126-6127
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2020). *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*. *Ann Behav Med*.
- Motta, V. (2021). *Key concept: loneliness. Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), pp 71-81.
- Price, D., & Wells, L. (2021). *Thinking about photography: debates, historically and now. In Photography* (pp. 11-82). Routledge.
- Perwitasari, D., Endriawan, D., & Rachmawanti, R. (2024). Ekspresi Negative Pengguna Sosial Media Dalam Karya Seni Yang Berjudul Eye For An I. *e-Proceeding of Art & Design*. Vol.11, No.2, p 3555-3556.
- Rasyid, H. A. (2022). *Finley's Shadow And Persona In Claire Legrand's Some Kind Of Happiness*. pp 9-17.
- Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2020). *Loneliness. Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, p 2674-2677.
- Rowland, S. (2016). *Jung and the Shadow: An Introduction. The Journal of Analytical Psychology*, 61(2), 235-254.
- Wahyuni, C., & Permatasari, S. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Prososial Mahasiswa. *Anfusina : Journal Of Psychology*. Addin Mendeley Bibloography Csl Bibliography
- Zen, A.P. (2022). Analisis Karya Fotografi: *BnW Minimalism Magazine. Journal Visual Ideas*. Vol 2 No. 2. Telkom University

**WEB**

- Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi). *Jurnal Audience*,

6(2), 289–296. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968> – Diakses Maret 2024

Holden, M. (2020, January 23). Maia Flore's Haunting Portraits of Solitude. Artsy. <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-maia-flores-haunting-portraits-solitude> - Diakses Mei 2024

Lestari, A., Maulana, M. D., Adi, A. N., Putri, S. H., Hanafi, H., & Reza, F. (2024). Self-Presentation of Mistresses (Erving Goffman's Dramaturgy Study of Mistresses "Ani-Ani" in Bandung). *International Journal of Research in Community Services*, 5(1), 9–13. <https://doi.org/10.46336/ijrcs.v5i1.564>

Shaban, K. (2021). Featured Artist - Kaiwan Shaban Biography – Fashion And Beauty Photography : <https://www.photographize.co/kaiwanshaban/> - Diakses Juli 2024

