

REPRESENTASI *SELF-DIAGNOSIS ENOCHLOPHOBIA* MELALUI KARYA *SCULPTURE MIX MEDIA*

Alya Nur Azizah¹, Dudit Endriawan² dan Ganjar Gumilar³

^{1,2,3}Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No.1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

alyanur@student.telkomuniversity.ac.id, dudit@telkomuniversity.ac.id, ganjargumilar@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : *Self-diagnosis* adalah upaya individu dalam mengenali kondisi psikologis tanpa melibatkan tenaga profesional seperti psikolog. Isu ini berfokus pada proses pencarian dan pemahaman diri penulis dalam menghadapi suatu fobia yakni fobia berlebihan terhadap keramaian (enochlophobia) melalui perspektif yang mendalam terhadap representasi yang dikembangkan. Penulis berusaha menginterpretasikan pengalaman pribadi dalam bingkai yang lebih luas, dengan mengeksplorasi dan merepresentasikan konsep *self-diagnosis* mengenai fobia terhadap keramaian melalui eksplorasi medium karya *sculpture mix media*. Melalui pendekatan personal, karya tugas akhir ini hadir sebagai bentuk ekspresi atas isu kesehatan mental yang sering luput dalam ruang sosial. Hasil tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang peran seni dalam menanggapi isu-isu psikologis dan sebagai refleksi atas pengalaman personal.

Kata kunci: diagnosis diri, fobia terhadap keramaian, mix media.

Abstract :

Self-diagnosis refers to an individual's effort to recognize psychological conditions without the involvement of professionals such as psychologists. This study focuses on the author's process of self-exploration and understanding in confronting a specific phobia (enochlophobia), or an excessive fear of crowds—through a critical perspective on developed representations. The author interprets personal experiences within a broader context by exploring and visualizing the concept of self-diagnosis related to crowd phobia using mixed-media sculpture. Through a personal approach, this final project serves as an expression of mental health issues that are often overlooked in social spaces. The work aims to contribute significantly to the understanding of art's role in addressing psychological issues and reflecting personal experiences.

Keywords: *self-diagnosis, enochlophobia, mix media*

PENDAHULUAN

Pencarian informasi di era sekarang merupakan hal yang sangat mudah dilakukan, terutama dengan adanya internet yang menyediakan akses cepat dan luas terhadap berbagai topik yang ada, termasuk isu-isu kesehatan mental. Kemudahan ini akhirnya mendorong banyak individu dalam mencari pemahaman atas kondisi psikologis yang mereka alami secara mandiri, tanpa terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga profesional seperti psikolog. Salah satu fenomena ini dikenal sebagai *self-diagnosis*, di mana seseorang menilai kondisi kesehatan pribadi untuk menentukan apakah mengalami masalah atau penyakit mental, hanya berdasarkan informasi yang didapat dari sumber-sumber tidak resmi seperti teman, keluarga, internet atau pengalaman sebelumnya (Annury et al., 2022). Dalam konteks ini, penulis mengalami kecemasan berlebihan ketika berada di tengah keramaian, yang dikenali sebagai enochlophobia yaitu ketakutan terhadap keramaian.

Berbeda dengan rasa tidak nyaman biasa, enochlophobia melibatkan reaksi emosional dan fisiologis yang ekstrem terhadap situasi sosial yang ramai, seperti tremor, peningkatan detak jantung, perasaan cemas tak terkendali, bahkan gejala depersonalisasi yaitu Kondisi psikologis di mana seseorang merasa terpisah atau terasing dari dirinya sendiri (Olivia & Sartika, 2021). Menurut Tim Medis Siloam Hospitals (2024), enochlophobia dapat berkembang sejak usia dini terutama pada individu yang kurang terbiasa berinteraksi secara terbuka dalam lingkungan sosial, dan sering kali berkaitan dengan pengalaman traumatis atau pola komunikasi tertutup di masa lalu. Fobia jenis ini menyebabkan penderitanya menghindari tempat-tempat umum seperti pusat perbelanjaan, konser, transportasi publik, serta mengalami tekanan emosional yang signifikan saat harus menghadapi situasi sosial.

Fenomena ini menjadi menarik untuk dieksplorasi dalam ranah seni rupa, khususnya melalui pendekatan seni kontemporer. Seni kontemporer tidak hanya menjadi medium ekspresi estetika, tetapi juga sebagai sarana refleksi terhadap isu-isu sosial, psikologis, dan eksistensial. Melalui isu yang telah dipaparkan, penulis ingin merepresentasikan

diri melalui karya *sculpture mix media* dengan pendekatan yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah *soft sculpture* , yakni bentuk patung dari bahan lunak seperti benang atau kain yang memungkinkan penciptaan bentuk imajinatif dan ekspresif. *Soft sculpture* melalui bentuk dan materialnya yang unik, menghadirkan pengalaman yang estetis baru dan mendorong interaksi sosial di ruang - ruang kota (Yingfang, Hassan & Noh, 2024:522). Menurut Dang Y (2021). Teknik ini menekankan kepekaan material terhadap sentuhan emosional dan menciptakan interaksi visual yang lebih personal. Sejalan dengan konsep *mix media*, karya seni dalam tugas akhir ini menggabungkan berbagai medium seperti kayu, rajutan, dan lukisan, untuk menciptakan narasi visual yang kompleks dan multidimensi. Menurut Hunaifah (dalam kutipan Haq, 2023) Teknik mix-media dalam seni kontemporer berperan penting dalam merangsang daya cipta dan imajinasi para penggunanya, serta memberi kesempatan kepada mereka untuk menjelajah berbagai jenis media dan metode yang beragam.

Tujuan dari tugas akhir pengkaryaan ini adalah untuk merepresentasikan pengalaman self-diagnosis terhadap enochlophobia ke dalam karya seni *sculpture mix media*. Karya ini tidak hanya bertindak sebagai bentuk ekspresi personal, melainkan juga sebagai upaya komunikasi kepada audiens mengenai isu kesehatan mental yang seringkali tersembunyi dalam ruang sosial. Seni dihadirkan sebagai medium penyadaran—baik terhadap diri sendiri maupun terhadap realitas sosial yang dihadapi oleh individu lain yang mungkin mengalami hal serupa. Maka dari itu, eksplorasi visual ini tidak hanya bersifat estetis, tetapi juga menyentuh aspek terapeutik dan edukatif melalui pendekatan seni yang reflektif dan humanistik.

METODE PENGKARYAAN

Riset isu dan studi pustaka

Penulis melakukan metode pengkaryaan dengan metode riset isu dan studi pustaka dengan melakukan literasi terkait konsep dan tema yang diangkat. Penulis melakukan

riset dengan tahap literasi melalui beberapa sumber yang didapat, seperti buku, jurnal dan website yang berkaitan dengan isu psikologis, kesehatan mental maupun isu sosial. Selain itu, penulis menggunakan metode observasi dan refleksi pengalaman pribadi terhadap gejala *enochlophobia*.

Media utama yang digunakan dalam karya Tugas Akhir ini, meliputi kayu, rajutan, dan lukis. Dasar karya terbuat dari kayu berbentuk seperti trapesium yang dimodifikasi sebagai fondasi yang merepresentasikan kestabilan ruang fisik namun, membatasi ruang gerak dan memberi tekanan pada individu di dalamnya. Pada permukaan kayu tersebut, dilukiskan kerumunan yang masif dengan sentuhan figuratif dengan warna-warna cerah untuk menggambarkan keberagaman karakter serta intensitas lingkungan sosial yang sering kali terasa berlebihan bagi individu yang mengalami *enochlophobia*. Di atas permukaan tersebut, ditempatkan sejumlah patung organik (*soft sculpture*) menyerupai manusia secara sederhana dan imajinatif yang terbuat dari bahan tekstil yang fleksibel yaitu rajutan. Rajutan dipilih sebagai medium untuk merepresentasikan kompleksitas emosi manusia yang saling terhubung (benang yang saling terjalin) namun tetap unik satu sama lain, terbukti dari penggunaan warna – warna cerah yang berbeda – beda. Melalui pendekatan warna – warna yang cerah dan perpaduan material, karya ini menciptakan kontras dengan ketidaknyamanan dan kecemasan, sekaligus menghadirkan pengalaman visual dan refleksi bagi audiens.

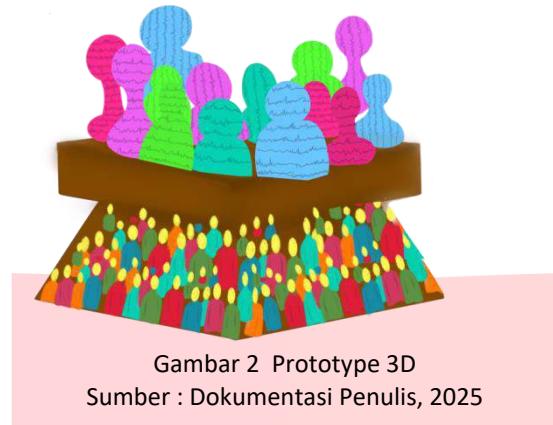
Pra produksi

Sketsa

Salah satu tahapan utama dalam pengkaryaan ini merupakan pembuatan sketsa. Pembuatan sketsa dilakukan menggunakan digital. Selain sketsa, prototype juga diperlukan dalam hal ini sebagai acuan mulai dari ukuran dan perkiraan karya jika dilihat lebih dari satu sisi.



Gambar 1 Sketsa Digital
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



Gambar 2 Prototype 3D
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Medium Karya

Pembuatan karya yang akan digunakan sebagai bagian dari tugas akhir pengkaryaan berupa karya seni *mix media* yang media utamanya meliputi kayu dan rajutan. Pemilihan medium dan ukuran telah dipertimbangkan sesuai dengan konsep yang diangkat. Selain media utama yang sudah disebutkan sebelumnya, terdapat alat dan bahan yang mendukung pembuatan karya. Alat dan bahan yang diperlukan pada pengkaryaan yaitu : 3 Lembar papan mahoni ukuran 2/25 , gergaji, mesin serut, Mesin amplas kayu bulat, palu, lem kayu, benang milk cotton chunky, hakpen, stitch marker, penggaris/*measuring tape*, jarum, gunting, lem tembak, cat acrylic, kuas dan palet cat.

Pra produksi

Proses Pengerjaan

Tabel 1 Proses pengerjaan

No.	Gambar	Keterangan

1.	 Gambar 3 Dokumentasi Penulis, 2025	Pembuatan alas karya yang terbuat dari 3 lembar papan mahoni ukuran 2/25. Pada proses ini, dilakukan oleh tukang kayu yang sudah penulis beri arahan sesuai dengan sketsa yang telah dibuat sebelumnya.
2.	 Gambar 4 Dokumentasi Penulis, 2025	Finishing alas karya.

3.	 <p>Gambar 5 Dokumentasi Penulis, 2025</p>	Pada tahap ini, penulis menggambar sketsa kerumunan orang pada permukaan yang mengitari struktur kayu.
4.	 <p>Gambar 6 Dokumentasi Penulis, 2025</p>	Pada tahap ini, penulis mulai melukis dari sketsa yang sudah dikerjakan sebelumnya menggunakan cat acrylic.

5.



Gambar 7
Dokumentasi Penulis,2025

Pada tahap ini, penulis membuat karya patung (*soft sculpture*) yang dirajut menggunakan benang *milk cotton chunky*. Setelah itu patung ditempelkan ke atas permukaan kayu menggunakan lem tembak.

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 8
Dokumentasi Penulis, 2025

Identitas Karya

Judul Karya : In the Crowd, Out of Place

Medium : Mix media (kayu, rajut, lukis)

Ukuran karya : 60 x 50 x 65 cm

Tahun pembuatan : 2025

“In the Crowd, Out of place” merupakan karya *sculpture mix media* yang mengangkat tema *enochlophobia* atau ketakutan berlebih terhadap keramaian, sebagai representasi pengalaman batin seseorang yang merasa terasing di tengah kerumunan. Karya ini hadir melalui pendekatan visual yang kontras dan simbolis. Bagian atas karya menampilkan figur – figur menyerupai manusia yang terbuat dari rajutan dengan warna – warna cerah yang berdiri berdekatan. Tiap figur memiliki motif warna yang berbeda – beda, menggambarkan keberagaman karakter serta intensitas lingkungan sosial yang sering kali terasa berlebihan bagi individu yang mengalami *enochlophobia*. Bagian bawah karya berbentuk seperti trapesium yang dimodifikasi, dilukis penuh dengan figur – figur manusia dalam berbagai pose, menggambarkan keramaian yang padat.

Karya *“In the Crowd, Out of place”* merupakan bentuk eksplorasi visual dari proses *self-diagnosis* terhadap suatu fobia yaitu *enochlophobia*, di mana media rajut, kayu, dan lukisan yang dipilih secara sadar untuk merepresentasikan lapisan – lapisan emosi dan pemaknaan diri. Dengan pendekatan *mix media*, karya ini menjadi sarana untuk menafsirkan dan mengarikulasikan pengalaman personal yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini menunjukkan bahwa seni rupa, khususnya seni *mix media* dapat menjadi medium efektif dalam merepresentasikan eksplorasi psikologis dan refleksi diri secara mendalam.

Karya *“In the Crowd, Out of place”* dirasa telah menjawab rumusan masalah yang telah dibuat karena merepresentasikan eksplorasi *self-diagnosis* dari proses penafsiran diri terhadap *enochlophobia* melalui karya *sculpture mix media*. Selain itu, karya ini telah tervalidasi oleh kurator yang berkompeten dalam sebuah pameran Art Hey.5 yang bertema pentingnya seni sebagai ruang aman dan inklusif yang menyuarakan pengalaman penyintas dan isu sosial yang kerap terabaikan. Keikutsertaan karya ini dalam pameran Art Hey.5 menjadi bagian dari upaya penyajian karya secara langsung kepada publik serta merupakan bentuk dokumentasi dan pengujian wacana artistik yang diangkat dalam proses pengkaryaan.

KESIMPULAN

“*In the Crowd, Out of Place*” merupakan hasil eksplorasi artistik yang berangkat dari pengalaman personal terhadap suatu fobia yaitu *enochlophobia* atau ketakutan berlebih terhadap keramaian yang merefleksikan rasa keterasingan dan ketidaknyamanan dalam ruang sosial. Melalui pendekatan mix media dengan media utamanya yaitu kayu, rajutan, dan lukis dengan ukuran 60 x 50 x 65 cm karya ini tidak hanya menyampaikan bentuk visual dari fobia tersebut, tetapi juga menjadi medium introspektif dalam proses self-diagnosis dan penemuan makna diri. Eksperimen visual ini membuktikan bahwa seni mix media memiliki potensi besar dalam mengartikulasikan pengalaman psikologis yang kompleks.

Dengan demikian, melalui karya yang penulis hasilkan, tidak hanya menggambarkan ketakutan yang bersifat pribadi, tetapi juga dapat mengajak audiens untuk merefleksikan pengalaman keterasingan yang mungkin pernah mereka alami. Selain itu, karya ini hadir sebagai bentuk ekspresi atas isu kesehatan mental yang sering luput dalam ruang sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Jorgensen, J. (2020). *From Soft Sculpture to Soft Robotics Retracing Entropic Aesthetics of the Life-like. Shifting Interfaces.*
- Srivatsa, D. K. (2024). *The Art of Self-Diagnosis*. Walnut Publication.
- Stallabrass, J. (2020). *Contemporary Art : A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Thompson, A. (2019). *Spiders, Clowns, and Great Mole Rats: Over 150 Phobias That Will Freak You out* . US: ulysses Press .
- Wiratno, T. A. (2018). *SENI LUKIS KONSEP DAN METODE*. Surabaya: Jakad Publishing Surabaya.

Zhari, A. P. (2023). *Kenapa kita takut diomongin orang lain. The power of "masa bodoh" untuk kesehatan mentalmu*. Anak hebat Indonesia.

Jurnal

- Akmal. (2024). Home / Archives / Vol. 25 No. 2 (2024): KUMPULAN EXECUTIVE SUMMARY MAHASISWA PRODI MANAJEMEN WISUDA KE 82 TAHUN 2024 / Executive Summary.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A., & Karlina, C. S. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* , 481-483.
- Damayanti, A. A., & Nagara, M. R. (2022). Seni Lukis Kontemporer Karya Andie Aradhea dalam Pendekatan Kritik Seni. *Jurnal ATRAT* , 117-118.
- Firdaus, A., Yuningsih, C. R., & Endriawan, D. (2024). JERAWAT DAN KEPERCAYAAN DIRI PEREMPUAN DALAM KARYA LUKIS MIX MEDIA. 6.
- Gumilar, G. (2018). WACANA SENI RUPA KONTEMPORER DALAM PENYELENGGARAAN BIENAL DI INDONESIA PADA PERIODE 1993 - 2003. 23-24.
- Haq, B. N., & Rachmawaty, M. (2023). Strategi Pembelajaran Melukis dengan Teknik Mix-Media untuk siswa 4-7 tahun. *Jurnal Multidisiplin West Science* .
- Kapailu, F. R., Ululi, I. F., Mukti, M. R., & Basri, A. S. (2023). PENERAPAN TERAPI KOGNITIF UNTUK REMAJA YANG MENGALAMI FOBIA SOSIAL: SEBUAH KAJIAN KEPUSTAKAAN. *Act. Islam. Counsenesia: Couns. Res. & Appl.* , 14-16.
- Ramadhani, & Citra, C. (2017). Seminar Nasional Seni dan Desain: “Membangun Tradisi Iovasi (Melalui Riset Berbasis Praktik Seni dan Design)” FBS Unesa, 28 Oktober 20Penyadaran Berekspresi dalam Estetika Seni Rupa Kontemporer. *Seminar nasional seni dan desain* , 139-140.
- Salsabila, N., Wiguna, I. P., & Yuningsih, C. R. (2023). Recalling Memories : Visualisasi Kenangan Ibu Ke Dalam Karya Lukis. *eProceedings of Art & Design* , 3 - 4.

Santoso. (2013). COGNITIVE RESTRUCTURING DAN DEEP BREATHING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL.

Sitohang, H. R., & Akmal. (2021). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL, DEPERSONALISASI, DAN PRESTASI PRIBADI. *e-journal bung hatta* , 1-2.

Yingfang, Z., Hassan, S. A., & Noh, L. M. (2024). Exploring the Multidimensional Interactions of Soft Sculpture in Urban Spaces. *International Journal of Business and Technology Management* , 520 - 522.

Website

Hospitals, T. M. (2024). *Kenali Enochlophobia (Fobia Keramaian) dan Cara Mengatasinya.* Diambil kembali dari siloamhospitals.com: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-enochlophobia>