

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Penciptaan karya fotografi ekspresi dengan judul “Fase Penerimaan Diri dalam Fotografi Ekspresi” ini mengangkat isu-isu kesehatan jiwa, mengambil sudut pandang dari seseorang yang sedang melalui tahapan fase penerimaan diri. Tahapan-tahapan yang di lalui tersebut memiliki alur dari perasaan yang terpuruk hingga pada akhirnya dapat menerima dirinya. Topik ini di angkat karena adanya kesadaran pribadi tentang fase penerimaan diri yang dapat menjadi media refleksi seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup. Perwujudan karya ekspresi ini melalui beberapa proses seperti pengembangan ide dan konsep, riset dan penelitian, eksekusi dan penyuntingan karya. Dalam mengumpulkan data dilakukan wawancara terhadap beberapa orang yang telah maupun masih dalam fase penerimaan diri. Penyebaran kuesioner juga dilakukan untuk mendapat hasil informasi yang sesuai dengan penerapan teori.

Pemotretan dengan konsep memvisualkan fase-fase penerimaan diri dengan menggunakan objek simbol benda dan *gesture* tubuh yang merupakan ide awal dari perenungan pribadi sebagai media refleksi diri dan luapan emosi yang terarah, sehingga dapat menghasilkan sebuah karya yang dapat merepresentasikan keresahan dan permasalahan yang sebenarnya.

Proses pembuatan karya yang cukup menguras emosi, karena dari beberapa fase pada penerimaan diri menjadi *trigger* akan luka-luka di masalah. Dengan permasalahan tersebut mempengaruhi proses berjalanya pembuatan karya.

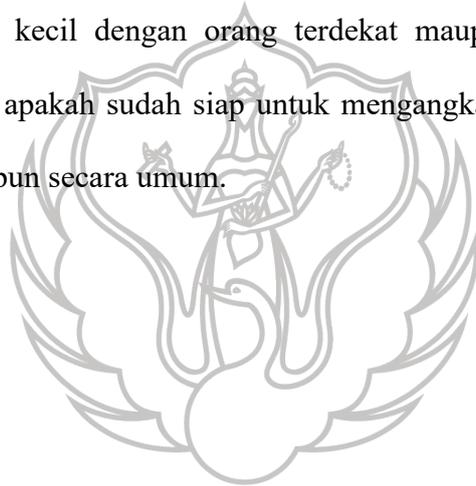
Di sisi lain dengan keterbatasan biaya dan waktu, sehingga mempengaruhi kurangnya proses eksplorasi yang lebih jauh.

Setelah melalui proses pembuatan karya yang memiliki banyak masalah, akhirnya dapat menentukan *pattern* atau karakter dari karya yang diangkat seperti apa. Penggunaan teknik pemotretan *mixed lighting* digunakan sebagai opsi terakhir dari beberapa pilihan teknik pemotretan. Penggunaan teknik *mixed light* dengan filter warna disini dipilih dengan tujuan memperkuat karya dalam menonjolkan emosi dan membangun suasana dari masing-masing karya. Di sisi lain penyelesaian masalah dari munculnya *trigger* dari kejadian di masa lalu adalah dengan menggunakan kuesioner dengan beberapa orang secara acak, memberikan pertanyaan seputar pemahaman fase penerimaan hidup bagi individu seperti apa, dan hal-hal apa saja yang pernah dilalui saat dalam fase tersebut.

Setelah menyusun konsep dengan proses yang cukup matang, terdapat permasalahan baru yang muncul yaitu kurangnya antusias responden dalam mengisi kuesioner, setelah melalui evaluasi kembali ternyata para responden merasakan hal yang sama yaitu merasa berat dalam menceritakan kenangan di masa lalu karena munculnya *trigger* akan perasaan dari kenangan buruk mereka.

B. Saran

Pada umumnya pemotretan dengan konsep kesehatan mental memanglah menarik, karena dapat menjadi media refleksi untuk diri sendiri dan media dalam mengekspresikan keresahan secara positif, namun tidak semua orang memiliki kesiapan dalam eksekusi ide, konsep, dan pemotretan. Hal yang di maksud adalah mudahnya ter-*trigger* akan ingatan ataupun perasaan dari masa lalu yang buruk, sehingga seringkali ingin mengurungkan niat untuk melanjutkan pemotretan. Ada baiknya sebelum melangkah dalam proses pemotretan ataupun pembuatan konsep melakukan diskusi kecil dengan orang terdekat maupun psikolog, agar dapat membantu menilai apakah sudah siap untuk mengangkat topik kesehatan mental secara pribadi maupun secara umum.



KEPUSTAKAAN

- Berger, A.A. 2000. *Media and communication research methods: An introduction to qualitative and quantitative approaches*. California: SAGE Publication.
- Carlson, S. H., & Langer, E. J. 2006. "Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*". 24(1), 29–43.
- Germer, C. K. 2009. *The Mindful Path To Compassion*. USA: The Guilford Press.
- Benny, H. H. 2014. *Semiotika dan Dinamika Sosial Budaya*. Jakarta: Komunitas Bambu.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. 1998. "Efektifitas Pelatihan Pengalaman Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri". *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47–55.
- Nugroho, R. A. 2006. *Kamus Fotografi*. CV Andi Offset: Yogyakarta
- Salam, J. 2017. "Tinjauan Estetika Foto Hitam Putih Pada Fotografi Lansekap Karya Hengky Koentjoro". *Narada* 4(3), 361–374.
- Sartain, N. Strang dan Chapman. 1973. *Psychology: Understanding Human Behavior*. Singapore: McGraw Hill. Inc.
- Soedjono, S. 2006. *Pot-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Sanyoto, S. E., & Widada, R. 2009. *Nirmana: Dasar-Dasar Seni dan Desain*. Jalasutra.
- Triadi, D. 2013. *Secret Lighting*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

DAFTAR LAMAN

- Washington, P. 2021. I Let Myself Imagine. <https://www.behance.net/gallery/128299113/I-let-myself-imagine>. Diakses pada 18 Maret 2023, 20.00 WIB.