

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan dari skripsi ini adalah lewah pikir atau berpikir berlebihan dapat divisualisasikan melalui fotografi konseptual, yang menggambarkan kecemasan, kebingungan, dan kekhawatiran. Pada skripsi penciptaan ini menghasilkan 20 karya foto yang menggunakan beberapa teknik yaitu *framing* yang dibuat dengan menggunakan *bubble wrap*, sudut pengambilan gambar, dan elemen simbolis seperti cermin dan lainnya untuk memperkuat visual. Inspirasi dari fotografer seperti Anka Zhuravleva, Polina Washington, dan Dahil Rosas membantu menciptakan visual yang kuat dan relevan dengan tema ini. Karya ini menyampaikan perasaan seseorang yang sedang terperangkap dalam siklus pemikiran yang berlebihan.

Hasil akhir dari karya penciptaan ini menggambarkan sosok wanita yang sedang merasakan lewah pikir. Dalam karya ini, fotografi konseptual digunakan untuk mengekspresikan perasaan tersebut, dengan teknik *framing* yang memperjelas emosi yang ingin disampaikan. Properti lain juga digunakan untuk memperkuat visual dan menambah kedalaman makna, menciptakan kesan yang kuat tentang lewah pikir dan perasaan yang sedang dialami oleh pengkarya. Dampak positif dari karya ini adalah dapat membantu audiens lebih memahami kondisi mental yang disebabkan oleh lewah pikir. Melalui visualisasi yang jelas, karya ini berpotensi menjadi alat untuk mengurangi rasa kesepian bagi mereka yang mengalami kecemasan

dan kebingungan. Selain itu, karya ini juga dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan membuka ruang bagi diskusi yang lebih terbuka mengenai masalah psikologis. Dengan begitu, karya ini tidak hanya menjadi ekspresi seni, tetapi juga sarana untuk memahami dan mengelola perasaan dan kecemasan yang muncul akibat berpikir berlebihan.

B. Saran

Penciptaan karya fotografi ini dapat diperluas dengan menambahkan elemen visual lain seperti warna, tekstur, atau perspektif untuk lebih menggali tema lewah pikir. Eksperimen dengan teknik visual baru atau digital juga bisa dilakukan. Penelitian selanjutnya dapat mengukur respon audiens melalui survei atau wawancara untuk melihat dampak emosional dan seberapa efektif fotografi konseptual dalam menggugah perasaan dan kesadaran mental.

Perbandingan dengan media seni lain, seperti lukisan atau video, juga dapat memperkaya pemahaman tentang keunikan fotografi dalam menggambarkan kondisi mental. Pendekatan yang melibatkan berbagai bidang ilmu, seperti bekerja sama dengan ahli psikologi, dapat memberikan wawasan tentang hubungan antara representasi visual dan kondisi mental. Selain itu, karya fotografi ini bisa diterapkan dalam konteks sosial yang lebih luas, seperti terapi seni, pendidikan, atau kampanye kesadaran kesehatan mental, untuk membantu orang memahami dan mengelola kondisi mental yang serupa.

KEPUSTAKAAN

- Annatasya, F. C. 2024. Saat Aku Overthinking: Belajar Melepaskan Apa Yang Di Luar Kendalimu. Bantul: Anak Hebat Indonesia.
- Agung, K., Suminto, M., & Wulandari, A. (2018). Dimensi Spasial Dalam Fotografi Ekspresi. *Spectā: Journal of Photography, Arts, and Media*, 1(2), 141–148. <https://doi.org/10.24821/specta.v1i2.1905>
- Ariwiyantoro, E. (2021). Kerangka Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Erlyana, Y. (2017). Peran Komposisi Pada Foto Editorial Disney Dream Portrait Series→ Karya Annie Leibovitz. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain*, 2(1), 17–32. <https://doi.org/10.25105/jdd.v2i1.1875>
- Fasiha, R. A. (2023). *FOTOGRAFI EKSPRESI*. 14(2), 128–135. <https://doi.org/10.52290/i.v14i2.112>
- Herlina, Y. (2007). *Komposisi dalam seni fotografi*. 9.
- Kusuma, I. K. A., Saryana, I. M., & Bratayadnya, P. A. (2021). Imajinasi Visual Tajen Dalam Fotografi Ekspresi. *Retina Jurnal Fotografi*, 1(2), 125–136. <https://doi.org/10.59997/rjf.v1i2.792>
- Made, N., Yulianti, R., & Juniartha, M. G. (2022). *PRANAYAMA NADI SODHANA UNTUK Ni Made Riska Yulianti 1 ; Made G. Juniartha 2 (58-68). 2*, 68.
- Pramiswara, I. G. A. N. A. Y. (2021). Fotografi Sebagai Media Komunikasi Visual Dalam Promosi Budaya. *Danapati : Jurnal Komunikasi*, 1(2), 126–138.
- Rizki, M., Nugraha, D., Kosasih, W. H., & Sari, M. P. (2024). *Analisis Komposisi Fotografi Pada Foto Feeds Instagram Kopi Kenangan Analysis of Photographic Composition in Photos in Kopi Kenangan Instagram Feeds*. 57–68.
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta*, 1(1), 1–16.
- Smith, I. H. (2018). *The Short Story of Photography*. London: Laurence King Publishing.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*. 2(2), 118–129.
- Purbasari, M., & Jakti, R. D. R. I. (2014). Warna dingin si pemberi nyaman. *Humaniora*, 5(1), 357-366.
- Wulandari, W. (2015). Seni Dalam Fotografi Disorientasi. *Jurnal Desain*, 2(03), 169-182.
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Dwi-Quantum.

Pustaka Laman

Adiyatma, Yunita. (2022). Bisa Picu Gangguan Mental, Ini 4 Cara Atasi Overthinking. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1379/bisa-picu-gangguan-mental-ini-4-cara-atasi-overthingking. (Diakses pada 10 Desember 2024).

Canon Asia. "Conceptual Photography: Using Emotions and Other Elements." *Snapshot*, Canon, <https://snapshot.canonasia.com/id/article/indo/conceptual-photography-using-emotions-and-other-elements>. (Diakses pada 29 Desember 2024).

Rsbudikemuliaan.id. (2024). Tips Mencegah Overthinking Untuk Kesehatan Mental. <https://rsbudikemuliaan.id/artikel-rumah-sakit-budi-kemuliaan/tips-mencegah-overthinking-untuk-kesehatan-mental>. (Diakses pada 10 Desember 2024).

