

# VISUALISASI DEPRESI MELALUI TEKNIK DOUBLE EKSPOSURE DAN SLOW SHUTTERSPEED DALAM KARYA FOTOGRAFI ARCHIVE OF FEELINGS

Wira Adhistira Hernandi<sup>1</sup>, Didit Endriawan<sup>2</sup>, Teddy Ageng Maulana<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  
wirahernandi@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id,  
teddym@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Emosi adalah sesuatu yang secara mutlak berada pada manusia, tanpa ada alasan setiap manusia harus saling menghargai tentang perasaan yang dirasakan manusia lainnya. Karya bertajuk *Archive Of Feelings* ini akan mengangkat sebuah gangguan emosional yang dialami oleh individu yaitu Depresi, dan memiliki tingkatannya tersendiri. Melalui karya ini, penulis ingin menggambarkan bagaimana perasaan yang dialami pada individu tersebut namun tidak bisa di ungkapkan juga diceritakan. Pada isu yang diangkat akan berfokus pada tingkatan terendah yaitu stres. Selain dari media penggambaran terhadap perasaan individu yang mengalami gangguan emosional tersebut, dengan adanya karya ini juga sebagai perwakilan dari cerita penulis itu sendiri. Penulis berharap bahwa karya *Archive of Feelings* dapat memberikan pengetahuan lebih terhadap sekitar dalam gangguan emosional ini serta meningkatkan toleransi dan menghargai atas perasaan individu lainnya. Berbagai perasaan stres tersebut akan divisualisasikan dengan menggunakan media fotografi dengan teknik *Double exposure* dan *Slow Shutterspeed*.

**Kata-kata Kunci:** emosi, archive of feelings, fotografi, depresi.

**Abstract:** *Emotion is something that absolutely resides in humans, without any reason every human being should respect each other about the feelings felt by other humans. This work entitled Archive Of Feelings will highlight an emotional disorder experienced by individuals, namely depression, and has its own level. Through this work, the author wants to describe how the feelings experienced by the individual are but cannot be expressed nor told. The issues raised will focus on the lowest level, namely stress. Apart from the media depicting the feelings of individuals who are experiencing emotional disturbances, this work is also a representative of the author's own story. The author hopes that the work of Archive of Feelings can provide more knowledge about those around in this emotional disorder and increase tolerance and respect for the feelings of other individuals. These various feelings of stress will be visualized using photographic media with Double exposure and Slow Shutterspeed techniques.*

**Keywords:** *emotion, archive of feelings, fotografi, depression.*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Sejatinya setiap individu yang terlahir pada dunia ini ialah makhluk yang memiliki emosi atau rasa yang sering tak terkendali, hal itu lumrah terjadi karena setiap manusia punya subjektivitas mengenai baik buruknya perlakuan orang lain terhadapnya dan rasa tersebut seringkali tidak terkendali disebabkan oleh individu lainnya baik perlakuan ataupun perkataan. Hakikatnya setiap individu tidak mengetahui bagaimana warna dari emosi setiap individu lainnya, tentunya setiap individu memiliki sisi atau bagian tergelap dalam kehidupannya yang dapat mengganggu harmoni dari emosi tersebut. Kesadaran akan hal tersebut masih dirasa minim dengan berbagai hal yang sering terjadi di dalam hubungan bermasyarakat, tanpa mengetahui bagaimana permasalahan yang dialami oleh sebuah individu namun melayangkan sebuah perkataan atau bahkan perbuatan yang tertolak oleh hati individu lainnya namun hanya bisa dibalas dengan respon yang terlihat baik baik saja.

Emosi adalah bagian yang melekat pada diri setiap insan, yang sangat berpotensi dalam membentuk karakteristik serta individu tersebut bergerak. Dalam berbagai kasus dalam hubungan di masyarakat salah satu bentuk perwujudan dari emosi yang marak terjadi ialah depresi. Dilansir dari (dosenpendidikan.co.id, 2014) mendefinisikan Depresi adalah gangguan pada kondisi emosional pada individu yang ditandai dengan berbagai perasaan seperti sedih, putus asa, tidak percaya diri, murung, merasa bersalah, menyendiri, kehilangan minat, dan berbagai hal sebagainya. Individu yang merasakan ini akan cenderung berfikir negatif terhadap segala sesuatu yang ada pada lingkungannya. Gangguan ini dapat dialami oleh berbagai kalangan baik wanita ataupun pria dan tidak terpaud oleh umur, gangguan ini sangat mempengaruhi

bagaimana individu itu menjalani kehidupannya sehari-hari. Gangguan pada kesehatan mental individu ini memiliki berbagai gejala yang dapat dirasakan, namun untuk pengkaryaan ini akan berfokus pada salah satu gejalanya yaitu stres dan akan membahas pada tingkat stres yang ringan.

Stres adalah sebuah bentuk reaksi dari tubuh seseorang dalam menanggapi atau menghadapi sebuah tekanan, ancaman atau bahkan perubahan, tentunya stres ini dapat dialami oleh siapa saja. Sederhananya stres ini adalah bagian alami yang berada pada diri setiap individu dan apabila hal ini berlangsung lama atau bahkan ditanggapi tidak sebaik mungkin akan merusak kesehatan fisik juga mental individu tersebut. Penjelasan terkait stres juga diartikan oleh Kemenkes sebagai "Reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional bila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan dirinya untuk menyesuaikan diri". Stres ini memiliki berbagai faktor penyebab baik secara internal maupun eksternal, yang mana penyebab ini ditanggapi oleh tiap individu dengan pemikiran yang tentunya berbeda-beda. Sesuatu hal yang menjadi faktor penyebab dari terjadinya stres diartikan sebagai Stresor menurut Bartlett tahun 1998, jenis stresor ini dibedakan menjadi berbagai jenis yaitu Stresor biologik yang berupa bakteri atau virus yang mempengaruhi kesehatan fisik, Stresor fisik yang berupa perubahan iklim atau suhu, Stresor kimia yang berasal dari obat atau kimia lainnya, Stesor sosial yang berasal dari ketidak puasaan diri sendiri dan emosi yang negatif, Stresor spiritual yang berasal dari persepsi negatif terhadap norma keagamaan. Penyebab terjadinya stres juga dapat dipengaruhi oleh sebuah tekanan berlebih terhadap diri, rasa khawatir yang berlebih, menghadapi sebuah tekanan dan masih banyak hal lainnya.

Gangguan ini sangat perlu untuk di tanggap dengan baik, masyarakat harus lebih paham dan terbuka dengan adanya gangguan ini. Namun masih banyak dari masyarakat yang tidak menanggapi hal ini dengan sepatutnya seperti salah satunya memberi respon yang kurang baik dengan menganggap bahwa hal

ini hanya perasaan yang berlebihan, membandingkan dengan masalah orang dan seolah masalah orang tersebut sangatlah kecil, atau bahkan mengabaikan dan memberi anggapan bahwa hal itu adalah kebohongan. Perlakuan yang tidak baik seperti itu tentunya tidak memberi pengaruh baik dalam masa recovery bagi orang yang bersangkutan, karena pada dasarnya orang yang mengalami sebuah masalah harus dirangkul dan dihadapi oleh tindakan yang bijaksana. Perlakuan tersebut akan memberi dampak yang salah satunya individu tersebut takut untuk bercerita dan konsultasi kepada kerabatnya karena terlalu takut akan dianggap tidak normal dan lain lainnya, yang pada akhirnya akan membuat individu tersebut makin terpuruk. Tidak bisa cerita dan selalu memendam permasalahan tersebut yang pada akhirnya ia akan melampiaskan hal tersebut ke sebuah tindakan yang tidak sewajarnya, dilansir pada sebuah situs (galamedia.com,2021) menurut data dari kepolisian indonesia telah dilaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sekitar 671 orang melakukan percobaan bunuh diri, juga Badan Pusat Statistik (BPS) tercatat 5.787 kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Selain itu dilansir dari situs kesehatan hellosehat.com bahwa Studi Psychological Autopsy mendiagnosis bahwa adanya sebuah penyakit mental pada 90% orang yang mengalami kasus. Dengan kasus tersebut dapat dikatakan bahwa stres harus ditangani secara baik dan benar agar tidak lebih mempeburuk keadaan dan membuat hal yang tidak diinginkan terjadi.

Menurut Freeman seorang profesor pada bidang psikologi dari Universitas Oxford beranggapan bahwa wanita 40% lebih rentan mengalami gangguan emosional dibandingkan pria yang antara lain seperti depresi, stress pasca trauma, serta gangguan pola makan dikarenakan tuntutan dari lingkungan sangat besar sehingga meningkatkan level dari stress individu tersebut. “Kesan sempurna diperoleh bila wanita menjaga keluarga, karir, bahkan merangkap pencari nafkah”, selain itu beliau beranggapan bahwa “pria lebih bermasalah pada hal mengendalikan emosi mereka, candu alkohol dan obat terlarang walaupun

sebagian pria juga menderita depresi". Berbagai pakar juga meyakini bahwa aspek biologis, psikologis dan lingkungan bisa menjelaskan mengapa wanita lebih sering mengalami gangguan pada emosionalnya. Pengabaian tentang gangguan ini sering terjadi baik dari lingkungan keluarga maupun pertemanan, yang membuat individu tersebut tidak segan untuk berkonsultasi kepada ahli yang menangani permasalahan tersebut. Para individu tersebut melakukan berbagai cara dalam melampiaskan atau melakukan suatu hal untuk mengurangi beban yang dirasakan baik tindakan yang seharusnya maupun tidak. Tentunya tidak sepenuhnya memberikan solusi dalam menuntaskan perasaan yang ia rasakan sehingga akan tetap tersimpan pada pengarsipan rasa dalam diri. Tentunya rasa ingin lepas sangatlah diinginkan namun tidak mudah dalam beranjak, berbagai faktor penghambat tentunya menjadi ketakutan dalam diri sendiri. Pemerintah tentunya melakukan upaya pencegahan serta membantu berbagai individu yang merasakan gangguan ini dengan menyediakan layanan konsultasi kejiwaan. Selain dari faktor motivasi diri, seperti yang dijelaskan lingkungan sangat lah berpengaruh. Lingkungan yang berfokus pada kerabat, keluarga ataupun masyarakat disekitar adalah faktor terdekat yang dapat mempengaruhi.

"Pemerintah dan berbagai aspek masyarakat juga melakukan upaya dalam mencegah gangguan tersebut mengendalikan sepenuhnya akan mental orang tersebut, peningkatan kesehatan mental masyarakat harus dimulai dengan meningkatkan psikoedukasi, memperluas informasi, dan menyebarkannya kepada orang-orang terdekat" (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015). Dengan menyediakan berbagai upaya yang salah satunya mengangkat isu ini menjadi sebuah karya yang dipublikasikan dengan harapan masyarakat lain lebih terbuka dan peka. Beragam jenis karya yang dapat mengangkat isu ini salah satunya juga karya fotografi, karya tersebut dengan memanfaatkan media sosial sebagai media publikasi sehingga dapat tersalurkan ke berbagai masyarakat. Upaya tersebut sangatlah berharga bagi individu yang mengalami karena dengan adanya karya tersebut dapat

menyalurkan bagaimana perasaan yang tidak sepenuhnya diketahui orang lain dan menginginkan sebuah kepekaan akan apa yang telah dirasakan. Tujuan lain dari penggambaran karya ini juga membentuk sebuah rasa kepedulian dan toleransi kepada berbagai masyarakat bahwa setiap individu memiliki permasalahan yang berbeda dengan kondisi alami dalam diri yang berbeda. Pada karya fotografi yang berkaitan dengan depresi ini juga mengajak berbagai masyarakat untuk lebih membuka pandangan serta pemikiran bahwa hal ini ialah hal yang normal dirasakan manusia karena sejatinya manusia ialah makhluk yang diciptakan dengan akal serta emosi tersendiri.

Berbagai penggambaran masalah seringkali disampaikan melalui sebuah karya fotografi. Fotografi juga sering menjadi media penyampaian berbagai permasalahan baik sosial dan lainnya, dengan penyampaian melalui fotografi memiliki nilai keindahan lainnya yang dapat diterima oleh masyarakat. Pengertian fotografi tersebut menurut Kamus Besar Indonesia (KBI) ialah fotografi diartikan sebagai seni dan penghasilan gambar dan cahaya pada film atau permukaan yang dipeka. Fotografi sendiri juga didefinisikan tersendiri oleh berbagai para ahli yang antara lain ialah menurut Ansel Adams yang berprofesi sebagai seorang fotografer, ia beranggapan bahwa Fotografi ialah sebuah seni kreatif yang tidak hanya sekedar sarana ide komunikasi faktual. Fotografi juga sebagai media untuk berekspresi dan komunikasi yang kuat, berbagai pandangan yang beragam, interpretasi serta eksekusi yang tak terbatas. Selain itu juga Elliot Erwitt yang berprofesi sebagai fotografer juga menganggap bahwa fotografi adalah sebuah seni observasi. Beliau berpendapat bahwa Fotografi bukanlah tentang apa obyek yang dilihat, namun tentang bagaimana pandangan dalam melihat obyek tersebut.

Dengan berbagai ulasan dan definisi yang telah dijabarkan oleh berbagai ahli dapat disimpulkan bahwa fotografi ialah sebuah karya seni yang tak hanya memiliki nilai dalam segi estetika juga memiliki makna tersendiri di dalamnya

melalui elemen elemen yang terdapat dalam karya fotografi tersebut. Fotografi juga diyakini sebagai media penggambaran sebuah gagasan dan ekspresi dengan mengandalkan berbagai objek didalamnya. Penyampaian terkait sebuah masalah atau gagasan dalam fotografi sangatlah beragam dengan aliran aliran yang tersedia pada bidang fotografi, selain itu publikasi sangatlah penting dalam menyampaikan informasi yang ingin dijabarkan dalam karya tersebut. Memanfaatkan media sosial memberi pengaruh pada karya fotografi agar dapat diakses oleh berbagai masyarakat juga memperluas ruang lingkup yang ingin dituju.

Melalui fotografi dalam penyampaian atau penggambarannya banyak hal yang harus diperhatikan agar dapat tersampaikan dengan baik oleh masyarakat. Berbagai hal yang harus diperhatikan tersebut antara lain ialah imajinasi sang fotografer dalam membentuk berbagai objek yang selaras dengan makna atau informasi yang ingin disampaikan, elemen didalamnya yang tentunya harus selaras dengan topik permasalahan, teknik yang digunakan dalam membentuk objek, juga konsep dari karya fotografi tersebut, dan berbagai hal lainnya. Fotografi tidak hanya berjalan pada hal dalam mengekspresikan diri, fotografi juga dapat berkaitan dengan hal komersil seperti fotografi produk dan macam lainnya.

Karya fotografi yang dapat diterima oleh masyarakat serta mudah untuk dipahami, ialah sebuah karya fotografi yang baik dengan penjabaran makna melalui elemen serta objek didalamnya. Teknik teknik dalam bidang fotografi tentunya sangatlah beragam baik dari sudut pengambilan gambar, ekspolarsi elemen yang digunakan, serta esekusi akhir dari karya tersebut. Seorang fotografer ahli yang telah memenangkan sebuah penghargaan bernama Charlie Waite menuturkan berbagai hal yang harus di perhatikan dalam membuat sebuah karya fotografi yang unik ialah Menentukan sebuah subjek yang seringkali dilihat oleh banyaknya orang, lalu mengubah pandangan juga komposisi yang biasa menjadi unik atau kreatif. Pemilihan warna harus diperhatikan serta presentasi

yang cermat merupakan sebuah karya seni itu sendiri. Dapat disimpulkan dari berbagai ulasan menurut para ahli dalam menghasilkan sebuah karya fotografi, fotografer atau sang pembuat karya diharuskan berfikir kreatif dalam pemilihan konsep serta berbagai objek yang akan dijadikan elemen utama dalam penggambaran dari ekspresi, pesan atau masalah yang akan disampaikan.

Dalam karya berjudul *Archive of Feelings* yang mengangkat isu stress salah satu dari gejala depresi dengan menggunakan dua teknik yang dijadikan satu, kedua teknik tersebut ialah Double Exposure dan Slow Shutter speed. Kedua teknik tersebut tentunya sudah melekat pada bidang fotografi dan sering digunakan pada berbagai karya fotografi. Dilansir dari (pengertianmenurutparaahli.org, 2019) beranggapan bahwa "Slow shutter speed sendiri ialah salah satu teknik fotografi yang berkaitan dalam kegiatan menangkap sebuah moment, yang artinya ialah kecepatan sensor pada kamera dalam merekam cahaya yang masuk melalui lensa dengan durasi terbukanya rana yang semakin lama akan semakin banyak cahaya yang masuk dan juga sebaliknya jika semakin cepat durasi tertutupnya rana akan semakin sedikit cahaya yang masuk". Teknik ini sangat berpengaruh dalam hasil karyanya karena teknik ini akan menentukan bagaimana hasil dari objek yang dihasilkan dalam foto tersebut, selain itu juga teknik ini akan menjadi teknik pertama dalam proses pembuatan karya. Untuk mendapatkan hasil yang stabil diperlukan alat pembantu yaitu tripod dalam menyanggah kamera agar tetap pada posisi yang stabil dan hanya objek utamanya saja yang bergerak atau berpindah posisi.

Teknik Double exposure sering digunakan dalam menghasilkan sebuah karya dengan berkesperimen tidak hanya pada satu objek saja. Dilansir pada situs (studiobinder.com, 2020) mendefinisikan Double exposure adalah sebuah teknik yang memadukan atau menggabungkan dua objek gambar yang berbeda menjadi satu gambar. Salah satu dari dua gambar yang akan digunakan umumnya akan memiliki opasitas yang rendah atau cenderung transparan sehingga membuat

perpaduan karya yang unik. Penggunaan teknik ini seringkali digunakan dalam membuat sebuah karya yang tentunya akan menggunakan media penunjang yaitu software editing untuk memadukan kedua objek gambar yang sudah didapatkan. Pemilihan dari berbagai objek yang akan dijadikan satu sangatlah penting, karena kedua objek tersebut harus memiliki keterkaitan juga komposisi yang selaras dengan media yang akan digunakan.

Dari latar belakang diatas, maka penciptaan karya fotografi dalam tugas akhir ini berfokus pada permasalahan depresi yang marak terjadi saat ini. Karya Archive of Feelings bermakna serangkaian rasa seorang individu yang tersimpan dalam diri tanpa sepengetahuan orang lain dimana karya ini bermaksud untuk mengkritisi tentang kurangnya kepekaan masyarakat dalam merespon hal tersebut akan diekspresikan kedalam sebuah karya fotografi. Dengan memadukan berbagai objek foto yang berbeda menjadi sebuah konsep karya, diharapkan dapat membentuk sebuah peringatan kepada berbagai masyarakat sekitar untuk terus meningkatkan rasa toleransi juga membuka pandangan bahwasannya setiap manusia terlahir dengan berbagai pemikiran atau tingkat pengendalian emosi yang berbeda. Mencurahkan sebuah ekspresi melalui kreatifitas dalam membuat sebuah karya seni dengan bantuan aplikasi editing sebagai peran utama dalam menyampaikan segudang informasi. Penggambaran melalui ekspresi, komposisi, melalui teknik fotografi Double Exposure dan Slow Shutter speed sangat mampu menunjukkan point of view dalam pengkaryaan ini. Adapun hasil teknik pada karya tersebut akan di analisis secara mendalam karena mengandung berbagai makna serta pesan didalamnya yang bertujuan penuh pada pihak yang menjadi responden bagi individu yang mengalami gangguan emosi tersebut.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimana bentuk visualisasi depresi dalam sebuah karya fotografi?

### **Tujuan Berkarya**

Pada karya ini penulis bertujuan untuk menghimbau masyarakat untuk lebih waspada dan lebih merangkul rekan serta kerabat yang mengalami hal tersebut. Selain itu karya ini ingin mencertikan tentang sebuah rangkaian rasa tentang penulis sendiri.

### **Landasan Teori**

Depresi diartikan dalam sebuah teori yang dikemukakan oleh seorang Psikiater asal amerika yaitu Aaron T. Beck dan seorang penulis asal amerika yaitu Alford mengemukakan bahwa “Depresi ialah sebuah gangguan pada individu yang diawali dengan berbagai pemikiran individu dengan interpretasi negatif, juga perasaan yang menyimpang dan perilaku yang cenderung menutup diri dari lingkungan. Berbagai visualisasi pesimis yang ditanam oleh diri sendiri seringkali menimbulkan berbagai perasaan seperti kesedihan, kesendirian dan turunnya kepercayaan atas diri sendiri.” Gangguan ini juga berpengaruh bagi kesehatan fisik juga mental individu itu sendiri yang berakibat tidak dapat terkontrolnya diri dalam menangkap berbagai pemikiran yang negatif. Depresi memiliki gejala dan tingkatan tersendiri, tingkatan rendah ialah stres.

Teori mengenai stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman mengartikan bahwa stres adalah “Hubungan antara individu dengan lingkungan yang dievaluasi oleh seseorang sebagai sebuah tuntutan atau ketidakmampuan atas situasi membahayakan atau bahkan mengancam kesehatan yang dihadapi”. Sumber atau penyebab dari stres ini adalah suatu kejadian atau situasi yang melebihi batas kemampuan berfikir dan tubuh individu tersebut dalam menghadapi hal tersebut, dengan memberikan sebuah rangsangan maka individu tersebut melakukan penilaian dan juga penanggulangan.

### **PROSES PENGKARYAAN**

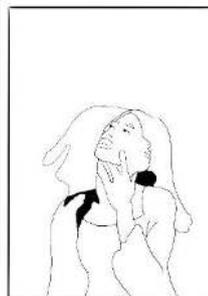
#### **Konsep**

Pada karya berjudul “Archive of Feeling” tersebut di ambil dari kata “Arsipan” yang artinya ialah sebuah rekaman atau hal yang tersimpan dan juga “Rasa” sebagai kata lain dari sebuah emosi. Pada judul dari karya ini mengartikan sebuah simpanan rasa yang ada pada dalam diri setiap individu. Melalui karya ini penulis ingin menjelaskan bagaimana sisi yang tak dapat dilihat tersebut sebagai perwakilan terkait isu yang dibahas.

Konsep karya yang secara garis besarnya mengangkat sisi lain tersebut sebagai sebuah gangguan bernama depresi yang berfokus hanya pada gambaran dalam diri. Objek utama pada karya ini ialah seorang model, visualisasi rasa tersebut dituangkan pada berbagai pose dan ekspresi yang telah ditentukan. Selain itu, pewaranaan dari karya ini akan *black and white* serta menggunakan kedua teknik Double Eksposure dan Slow Shutter speed yang dirasa dapat memperkuat visualisasi dari perasaan tersebut.

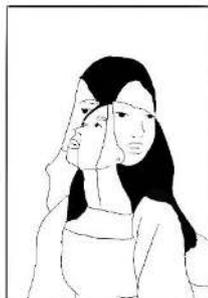
### Sketsa

Sketsa Karya 1



Gambar 1. Sketsa 1  
Dokumentasi Pribadi

Sketsa Karya 2



Gambar 2. Sketsa 2  
Dokumentasi Pribadi

Sketsa Karya 3



Gambar 3. Sketsa 3  
Dokumentasi Pribadi

Sketsa Karya 4



Gambar 4. Sketsa 4  
Dokumentasi Pribadi

Sketsa Karya 5



Gambar 5. Sketsa 5  
Dokumentasi Pribadi

### ***Trial and Error***

Pada tahap ini melakukan percobaan untuk mengetahui dan memahami teknis dalam pengambilan objek. Selain itu, percobaan dilakukan untuk mengetahui kesulitan pada teknik yang digunakan. setelah pengambilan objek,

lalu foto tersebut masuk tahap editing untuk diberi perwarnaan. Hasil dari percobaan akan bersifat sementara yang mana akan berkemungkinan dirubah. Berikut ialah hasil karya dari tahap percobaan:



Gambar 6. Hasil percobaan 1  
Dokumentasi Pribadi



Gambar 7. Hasil Percobaan 2  
Dokumentasi Pribadi



Gambar 7. Hasil Percobaan 3  
Dokumentasi Pribadi



Gambar 8. Hasil Percobaan 4  
Dokumentasi Pribadi

### **Proses Editing**

Pada proses editing penulis menggunakan dua software utama sebagai media pendukung yaitu Adobe Photoshop dan Adobe Lightroom, kedua software ini memiliki fokus pada fungsi yang berbeda. Adobe Lightroom yang fokus pada

pemberian warna atau color grading dan Adobe Photoshop yang fokus pada penggabungan kedua objek menjadi satu. Penulis sudah membuat preset utama yang menjadi acuan tingkat pencahayaan dan warna hitam putih sehingga setiap karya hanya menyesuainya saja, penggunaan preset ini sangatlah penting agar memberi grading yang stabil pada setiap karyanya. Berikut ialah proses editing pada tiap karya:

### Proses Karya 1

Pada tahap ini penulis melakukan proses grading melalui *software* Adobe Lightroom pada karya pertama. Dengan memberi warna putih dan hitam sebagai hal utamanya, serta penyesuaian pada pencahayaan dari karya 1 ini. Karya ini terdiri dari satu teknik yaitu *Slow Shutterspeed*.



Gambar 9. Proses Editing 1  
Dokumentasi Pribadi

### Proses Karya 2

Proses pada karya kedua ini, yang pertama dilakukan ialah menyesuaikan komposisi dan tata letak dari kedua objek foto yang memiliki dua teknik berbeda tersebut melalui *software* Adobe Photoshop. Setelah penulis merasa penggabungan dari kedua objek tersebut sudah sesuai, lalu objek yang berada pada bagian atas atau bagian terluar *Blend Mode* yang sebelumnya normal akan diganti menjadi *multiply*. Pada objek foto bagian dasar akan dikurangi pada bagian *opacity* atau tingkat transparansi dari foto tersebut hingga 74%.



Gambar 10. Proses Editing 2  
Dokumentasi Pribadi

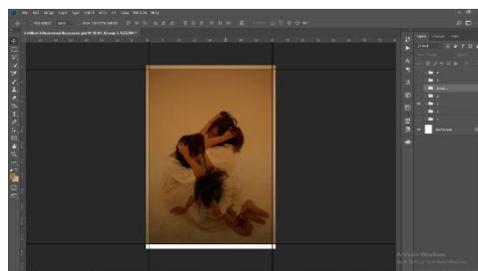
Setelah Komposisi tersebut sudah sesuai, Karya foto tersebut di ekspor lalu dipindahkan pada Adobe Lightroom untuk memasuki *color grading*. Pada tahap ini karya yang sudah diproses sebelumnya akan diberi warna dengan *Preset* hitam dan putih yang sudah di tentukan sebelumnya sehingga menyesuaikan cukup sedikit saja.



Gambar 11. Proses Editing 2  
Dokumentasi Pribadi

### Proses Karya 3

Pada karya ketiga ini akan menggabungkan tiga objek berbeda menjadi satu, dengan menggunakan teknik yang sama seperti karya sebelumnya. Pada karya bagian teratas dan tengah *blend mode* diganti menjadi multiply dengan tingkat *opacity* 100%.



Gambar 12. Proses Editing 3  
Dokumentasi Pribadi

Setelah melalui proses penggabungan ketiga objek tersebut lalu dipindahkan ke adobe lightroom untuk diberi pewarnaan. Dengan preset hitam putih dan pencahayaan disesuaikan sedikit.



Gambar 13. Proses Editing 3  
Dokumentasi Pribadi

#### Proses Karya 4

Pada proses karya keempat ini menggabungkan kedua objek tersebut dengan posisi yang berbeda menggunakan Adobe Photoshop. Pada bagian *blend mode* objek bagian terluar yang sebelumnya normal diganti menjadi *multiply* dan tingkat *opacity* dikurangi sehingga 85%. Pada objek yang menjadi dasar tingkat *opacity* juga akan dikurangi sehingga 97%.



Gambar 14. Proses Editing 4  
Dokumentasi Pribadi

Setelah itu, karya foto di ekspor dan dipindahkan pada software Adobe Lightroom untuk di grading dengan *preset* yang sudah dibuat. Pencahayaan dari karya ini di sesuaikan sedikit saja agar tidak terlalu berbeda dengan karya lainnya.



Gambar 15. Proses Editing 4  
Dokumentasi Pribadi

### Proses Karya 5

Pada proses karya kelima ini menggunakan *software* Adobe Lightroom saja untuk memberikan warna dengan *preset*. Karya ini menggunakan teknik *slow shutter speed*.



Gambar 16. Proses Editing 5  
Dokumentasi Pribadi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karya



Gambar 17. Karya 1, "Kisruh dalam Diri"(2022)  
Dokumentasi Pribadi

Bagian dalam diri yang memiliki rasa tak beraturan. Karya yang menceritakan bagaimana kondisi dalam diri yang memiliki rasa tidak beraturan atau kacau yang digambarkan dengan beberapa sudut pada objek yang nampak tidak terlalu jelas. Perasaan yang kacau tersebut digambarkan dengan beberapa objek pada karya yang samar dan tidak jelas. Karya ini menggunakan teknik *Slow Shutterspeed*.



Gambar 18. Karya 2, "Sebuah Tanda Tanya"(2022)  
Dokumentasi Pribadi

Karya yang menceritakan sebuah pertanyaan dalam diri yang mengacu bagaimana hal tersebut dapat terjadi. Karya yang menggambarkan perasaan yang bertanya-tanya ini digambarkan dengan menampilkan dua sisi yaitu sisi pertama menatap kanan dan kiri seolah mencari jawaban, sisi kedua diri terdiam seolah sedang memikirkan jawaban dari pertanyaan tersebut. Pada karya ini menggabungkan teknik *Slow Shutterspeed* dan *Double Exposure*.



Gambar 19. Karya 3, "Susunan Rasa"(2022)  
Dokumentasi Pribadi

Pencerminan tahapan dalam diri atas rasa yang perlahan runtuh. Karya yang mencerminkan bagaimana tahapan atau tingkatan dalam diri yang perlahan mulai runtuh dan jatuh lebih dalam. Perasaan yang jatuh dan mulai pasrah tersebut digambarkan dengan ketiga objek yang memiliki pose dan tingkatan yang berbeda-beda. Karya ini menggunakan teknik *Double Exposure*.



Gambar 20. Karya 4, "Sisi yang Lain"(2022)  
Dokumentasi Pribadi

Bagian dalam diri yang terpaksa untuk bungkam atas semua rasa. Karya yang menceritakan tentang sisi lain dalam diri yang terlihat jatuh namun sisi lainnya memperlihatkan diri terlihat baik baik saja. Perasaan dari sisi yang jatuh tersebut digambarkan dengan objek yang memiliki letak berbeda pada objek lainnya yaitu berada di atas dan mengarah ke bawah. Karya ini menggunakan teknik *Double Exposure*.



Gambar 21. Karya 5, "Resah"(2022)  
Dokumentasi Pribadi

Diri terus meresah tentang sebuah pintu untuk jalan keluar. Karya yang menceritakan keresahan diri untuk keluar dari zona terpuruk yang dialaminya dengan digambarkan dengan wajah yang terlihat marah dan pose tangan mencengkram bagian kepala memaksa untuk keluar. Perasaan yang resah tersebut digambarkan dengan objek yang terlihat samar dan ekspresi yang terlihat marah dan memegang kepala merasa ingin keluar dari perasaan tersebut. Karya ini menggunakan teknik *Slow Shutterspeed*.

## SIMPULAN

### Kesimpulan

Mengenai isu yang diangkat dan menceritakan bagaimana perasaan yang dialami individu dan penulis sendiri, bahwa setiap individu dapat merasakan hal yang sama atas sebuah peristiwa atau keadaan tertentu. Hal seperti ini sangatlah manusiawi atau wajar dan untuk masyarakat lain yang menjadi responden dari individu tersebut untuk sangat berhati-hati dan menjaga kata-kata serta tindakan

karena jika hal kecil seperti ini dapat memperburuk kondisi individu tersebut dan mungkin akan menimbulkan masalah atau situasi yang lebih buruk. Dengan karya ini penulis sangat berharap dapat memberi dampak baik bagi pembaca.

### **Saran**

Sebagai manusia yang memiliki kisah dan perasaan masing-masing, sudah sepatutnya saling menghargai akan perasaan satu sama lain dan juga saling menanggapi dengan tindakan yang baik. Setiap tingkatan dari sebuah masalah akan terus berkembang jika ditanggapi dengan buruk juga sebaliknya setiap permasalahan jika ditanggapi dengan baik dan benar akan terus menjadi lebih baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **Buku Online**

Lumongga, D. N. (2016). Depresi: tinjauan psikologis. Kencana Buku *Online*

#### **Jurnal Online**

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14.

Erdhianto, D., Endriawan, D., & Sintowoko, D. A. W. (2022). Visual Nostalgia Dari Lagu Attention Oleh Charlie Puth Dan I Wait Oleh Day6 Ke Dalam Fotografi Multiple Exposure. *eProceedings of Art & Design*, 9(1).

Kuspinutri, A. C., Endriawan, D., & Maulana, T. A. (2022). PENGARUH APLIKASI CANVA TERHADAP JUNIOR DESAINER GRAFIS DI MASA PANDEMI COVID-19. *eProceedings of Art & Design*, 9(2).

Octaviani, K. Z., Kusumanugraha, S., & Trihanondo, D. (2021). Fenomena Pemakaian Ponsel Cerdas Sebagai Media Fotografi Di Era Milenium (studi Kasus: Kota Banjar). *eProceedings of Art & Design*, 8(2).

Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi: Suatu tinjauan psikologis. Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial, 3(2).

### Situs

Aditya, Dicky. 2021. "Angka Bunuh Diri Rentan Di Usia 15-29 Tahun, Kemenkes: Jadi Penyebab Kematian Tertinggi Kedua.". <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-352577112/angka-bunuh-diri-rentan-di-usia-15-29-tahun-kemenkes-jadi-penyebab-kematian-tertinggi-kedua>.

Destriyana.2013. "Dibanding Pria,Wanita Lebih Beresiko Derita Masalah Mental". <https://www.merdeka.com/sehat/dibanding-pria-wanita-lebih-berisiko-derita-masalah-mental.html>.

Pendidikan, Dosen 2. 2014. "Pengertian Depresi Menurut Para Ahli". <https://www.dosenpendidikan.co.id/depresi-adalah/>.

Ski, Maulana. 2016. "Definisi Stres Menurut Para Ahli – Variabel Psikologi". [https://www.psikologihore.com/definisi-stres-menurut-para-ahli/#1\\_Definisi\\_Stres](https://www.psikologihore.com/definisi-stres-menurut-para-ahli/#1_Definisi_Stres)