

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia adalah makhluk yang sangat kompleks karena manusia dianugerahi akal dan kemampuan berpikir yang unik. Tuhan memberikan manusia akal agar manusia mampu menciptakan ide, mengambil keputusan, memecahkan masalah, serta berimajinasi tentang hal-hal yang tak terbatas. Keberadaan akal membuat setiap manusia menjadi individu yang unik karena tiap-tiap dari mereka memiliki cara pandang, nilai, serta respon yang berbeda terhadap berbagai situasi dalam hidup. Kompleksitas manusia tidak hanya terletak pada kemampuan berpikirnya, tetapi juga pada perasaan dan cara mereka memaknai setiap pengalaman yang mereka lalui. Hal inilah yang menjadikan manusia memiliki bentuk kepribadian dan pendekatan hidup yang berbeda.

Kepribadian menurut buku *Theories of Personality* (Feist, et al, 2018) adalah pola unik dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang konsisten dalam berbagai situasi sepanjang waktu. Buku ini menjelaskan bahwa kepribadian terbentuk melalui interaksi faktor bawaan dan lingkungan, termasuk pengalaman masa kecil, hubungan interpersonal, dan respons terhadap stres. Kepribadian dapat berkembang dan kepribadian dapat memengaruhi cara individu memahami dan menghadapi dunia. Kepribadian juga hadir untuk membuat manusia merasakan adanya perbedaan dan mampu saling melengkapi untuk dapat mengisi fungsi dan tugasnya masing-masing di dunia sesuai dengan panggilan hidup. Dengan adanya perbedaan, muncul banyak sekali tipe kepribadian di dunia ini. Salah satu tipe kepribadian yang akan dibahas dalam penulisan ini adalah kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)*.

Highly Sensitive Person (HSP) adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Dr. Elaine N. Aron, Ph.D. pada tahun 1996. Dia menulis hasil pendalamannya tentang kepribadian ini dalam buku *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. HSP merujuk pada individu yang memiliki kepekaan tinggi terhadap rangsangan eksternal, termasuk lingkungan fisik

dan sosial. Mereka cenderung memproses informasi secara mendalam, yang membuat mereka lebih mudah merasa kewalahan oleh situasi yang cukup intens. Merujuk dari buku *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, orang dengan kepribadian ini dapat dijelaskan dalam konsep *D.O.E.S.* Yaitu orang yang memproses informasi secara mendalam (*Depth of Processing*), stimulasi yang berlebihan (*Overstimulation*), emosional dan empatinya yang tinggi (*Empathy*), dan peka terhadap hal terkecil yang mungkin orang lain tidak sadar (*Sensing the subtle*). Menurut Dr. Elaine pun sifat ini bukanlah kelemahan, melainkan karakteristik yang bisa menjadi kekuatan jika dikelola dengan baik, karena *HSP* memiliki potensi besar dalam hal kreativitas, empati, dan pemahaman mendalam terhadap orang lain.

Highly Sensitive Person (HSP) adalah individu yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap rangsangan sensorik, emosional, dan sosial. Ciri utama *HSP* mencakup pemrosesan informasi yang mendalam, respons emosional yang kuat, serta kesadaran yang tajam terhadap nuansa lingkungan. Penelitian menggunakan fMRI menunjukkan bahwa individu dengan sensitivitas pemrosesan sensorik (SPS) memiliki aktivitas otak yang lebih tinggi di area yang terkait dengan kesadaran dan empati saat memproses ekspresi wajah emosional (Acevedo, et al, 2014). Selain itu, studi menunjukkan bahwa *HSP* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan melaporkan lebih banyak gejala fisik dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki sensitivitas tinggi. Keunikan lain dari *HSP* adalah kemampuan mereka untuk merasakan emosi orang lain dengan intens, yang dapat meningkatkan empati dan pemahaman interpersonal. Namun, sensitivitas ini juga dapat membuat mereka lebih rentan terhadap kelelahan kognitif dan psikososial. Meskipun demikian, dengan strategi koping yang tepat, *HSP* dapat memanfaatkan kepekaan mereka sebagai kekuatan dalam kreativitas, hubungan interpersonal, dan apresiasi terhadap detail yang mungkin terlewatkan oleh orang lain.

Mengelola sensitivitas tinggi pada individu dengan kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)* memerlukan pendekatan yang menyeluruh, mencakup aspek psikologis, filosofi hidup, dan nilai-nilai spiritual. Dari sisi psikologis, *HSP* perlu mengembangkan strategi pengelolaan stres, seperti teknik relaksasi dan mindfulness, yang dapat membantu mereka dalam merespons rangsangan secara

lebih seimbang. Selain itu, keterampilan sosial juga menjadi aspek penting, karena kemampuan untuk beradaptasi dalam interaksi sosial dapat mengurangi tekanan emosional yang mungkin timbul akibat lingkungan yang dinamis. Dengan membangun kesadaran akan batasan diri dan menerapkan teknik manajemen stres yang tepat, individu *HSP* dapat lebih mudah menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan filosofi Stoisisme dapat menjadi kerangka berpikir yang membantu *HSP* dalam menghadapi berbagai situasi dengan lebih bijak. Prinsip utama Stoisisme menekankan bahwa seseorang sebaiknya berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan menerima dengan lapang dada apa yang berada di luar kendali mereka. Hal ini dapat membantu *HSP* dalam mengurangi kecenderungan mereka untuk merasa terbebani oleh faktor eksternal. Selain itu, nilai-nilai spiritual, khususnya dalam ajaran agama, dapat memberikan ketenangan dan panduan moral bagi *HSP* dalam mengelola tekanan emosional. Sebagai contoh, belajar berserah diri kepada Tuhan mengajarkan bahwa tidak semua hal harus ditanggung sendiri, sehingga *HSP* dapat menemukan ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan mengombinasikan pendekatan psikologis, filosofi Stoisisme, dan nilai-nilai spiritual, *HSP* dapat lebih memahami diri mereka sendiri serta mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Pemahaman mengenai *Highly Sensitive Person (HSP)* tidak hanya menjadi kajian teori, tetapi juga memiliki relevansi personal bagi penulis. Sebagai individu dengan kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)*, penulis sering menghadapi tantangan dalam memahami dan mengelola emosi yang kompleks. Sensitivitas yang tinggi terhadap lingkungan, perubahan kecil, serta kecenderungan untuk menganalisis secara mendalam sering kali membawa keresahan emosional yang sulit dikendalikan. Namun, dalam proses memahami diri sendiri, penulis menyadari bahwa kepekaan ini bukan sekadar hambatan, tetapi juga memiliki sisi positif yang dapat dikembangkan.

Melalui berbagai proses refleksi dan pembelajaran, penulis menemukan cara yang lebih sehat dalam mengelola dan menerima kepribadian ini. Pengalaman

tersebut kemudian menjadi inspirasi utama dalam penyusunan Tugas Akhir ini, dengan harapan bahwa gagasan ini dapat memberikan wawasan serta manfaat bagi individu lain yang memiliki kepribadian yang serupa. Pengalaman pribadi ini kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tahapan proses emosional, yang akan dijelaskan dan dieksplorasi dalam ini. Tahapan tersebut mencerminkan perjalanan dari perasaan yang mendalam hingga pencapaian penerimaan diri, sesuai dengan isu yang diangkat.

Melalui perjalanan ini, penulis menemukan bahwa eksplorasi visual dapat menjadi cara efektif untuk menyampaikan perasaan dan pemikiran yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dari sinilah muncul dorongan untuk menggunakan fotografi eksperimental sebagai sarana ekspresi. Fotografi eksperimental terpilih karena kemampuannya untuk menangkap emosi yang tidak terbatas pada bentuk representasinya nanti. Menurut Rohadiat, G. V. (2025) fotografi memiliki kemampuan dalam mengartikan ide dan gagasan. Sifatnya yang fleksibel mampu menyusun gambaran kenyataan dengan berbagai bentuk dan cukup efektif dalam memberikan gambaran ke ruang publik. Dengan ini penulis dapat mengeksplorasi berbagai teknik, komposisi, tekstur, dan manipulasi visual yang lebih bebas untuk menciptakan makna-makna yang mendalam. Pendekatan ini memungkinkan karya yang dihasilkan tidak hanya menjadi dokumentasi visual, tetapi juga interpretasi subjektif yang dalam. Melalui eksplorasi ini, fotografi tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga alat untuk menyampaikan pengalaman dan pemikiran. Dalam konteks ini, karya fotografi digunakan untuk memetakan perjalanan emosional sebagai *HSP* dari tahap ke tahap, yang kemudian diterjemahkan ke dalam visual sebagai bentuk refleksi personal.

Untuk menerjemahkan gagasan mengenai pengalaman sebagai seorang *Highly Sensitive Person (HSP)* ke dalam bentuk seni, fotografi eksperimental dipilih sebagai medium utama. Fotografi eksperimental memiliki pendekatan yang lebih bebas dibandingkan film yang memiliki alur cerita jelas. Dengan teknik manipulasi cahaya, distorsi visual, hingga penggunaan sebuah material. Karya ini bertujuan untuk merepresentasikan bagaimana seorang *HSP* memproses dunia di sekitar mereka—dengan intensitas yang mendalam dan nuansa emosional yang halus (Batchen, 2002). Selain itu, pendekatan eksperimental ini juga memungkinkan

eksplorasi elemen-elemen ketidakdugaan dalam fotografi, mencerminkan bagaimana *HSP* sering kali merasakan realitas dengan kepekaan yang unik.

Fotografi eksperimental ini kemudian akan dituangkan ke dalam medium *art book* sebagai medium presentasi utama. *Art book* dipilih karena sifatnya yang memungkinkan narasi non-linear, di mana pembaca dapat menelusuri halaman sesuai dengan interpretasi pribadi mereka, serta menciptakan pengalaman yang lebih personal dan reflektif. Melalui perpaduan fotografi eksperimental dan desain *art book* yang interaktif, karya ini diharapkan dapat menghadirkan pengalaman yang tidak hanya menggugah secara visual biasa, tetapi juga memungkinkan refleksi mendalam mengenai kepekaan dan respons emosional yang menjadi bagian dari kehidupan seorang *HSP* (Airlangga, 2010). Struktur *art book* ini akan mengikuti tahapan emosi yang dialami penulis sebagai seorang *HSP*, dari fase serba berlebih hingga pencapaian ketenangan dan penerimaan yang akan menjadi narasi utama dalam perjalanan karya ini.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, karya ini ingin merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana proses eksplorasi kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)* dilakukan melalui identifikasi tahapan emosional sebagai indikator dari proses merasa hingga mencapai penerimaan diri
2. Bagaimana tahapan emosional tersebut divisualisasikan ke dalam karya fotografi eksperimental dan disusun dalam medium artbook sebagai bentuk narasi personal

C. BATASAN MASALAH

Dalam karya dan penulisan ini, penulis akan menetapkan batasan masalah agar fokus yang ingin disampaikan tetap spesifik dan terarah. Batasan masalah dalam karya ini yaitu:

1. Eksplorasi yang dilakukan dalam karya ini bersifat reflektif dan personal, di mana penulis sebagai individu dengan kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)* menjadi subjek utama eksplorasi. Proses yang dieksplorasi difokuskan pada tahapan emosional mulai dari rasa merasa hingga penerimaan diri, yang disusun berdasarkan pengalaman pribadi dan referensi ilmiah
2. Memvisualisasikan tahapan emosional tersebut ke dalam bentuk karya seni dengan pendekatan fotografi eksperimental, yang dituangkan dalam medium art book sebagai media utama visualisasi dan eksperimen artistik untuk menyampaikan narasi emosional seorang *HSP*.

D. TUJUAN BERKARYA

Melalui karya dan penulisan ini, penulis bertujuan untuk memperkenalkan kepribadian *Highly Sensitive Person (HSP)* kepada penikmat karya, sehingga individu yang memiliki karakteristik ini tidak merasa sendiri dan dapat memahami dirinya dengan lebih baik. Selain itu, penulis juga bertujuan untuk mengidentifikasi tahapan-tahapan emosional yang dialami seorang *HSP* dalam proses dari merasa hingga penerimaan diri sebagai bentuk eksplorasi terhadap kepekaan yang dimiliki.

Karya ini juga diharapkan dapat menginspirasi pribadi *HSP* untuk menerima sensitivitas mereka sebagai bagian dari identitas yang berharga, sekaligus membantu mereka menemukan cara kreatif dalam mengelola emosi. Dengan menggunakan pendekatan fotografi eksperimental yang dituangkan ke dalam *Art book*, karya ini tidak hanya menyajikan eksplorasi visual saja tetapi juga memberikan pengalaman reflektif bagi pembacanya.

Melalui visualisasi ini, penulis ingin menyampaikan narasi emosional secara personal sebagai upaya untuk membagikan proses perjalanan batin seorang *HSP* secara jujur dan puitis. Selain itu, proses penciptaan karya ini menjadi bentuk *self-healing* bagi penulis, di mana seni membantu penulis untuk semakin memahami dan mengenali pengalaman emosional penulis secara mendalam.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penciptaan tulisan ini, adapun sistematika yang digunakan oleh penulis yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Berisikan tentang gambaran umum latar belakang penulisan yang membahas tentang *Highly Sensitive Person*, masalah yang dibahas, urgensi karya, medium karya, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan, serta kerangka berpikir dari pengkaryaan.

BAB II REFERENSI SENIMAN DAN KAJIAN LITERATUR

Berisikan seniman yang menjadi inspirasi penulis, teori-teori yang berkaitan dengan penulisan yang mendukung gagasan yang diambil dari berbagai sumber.

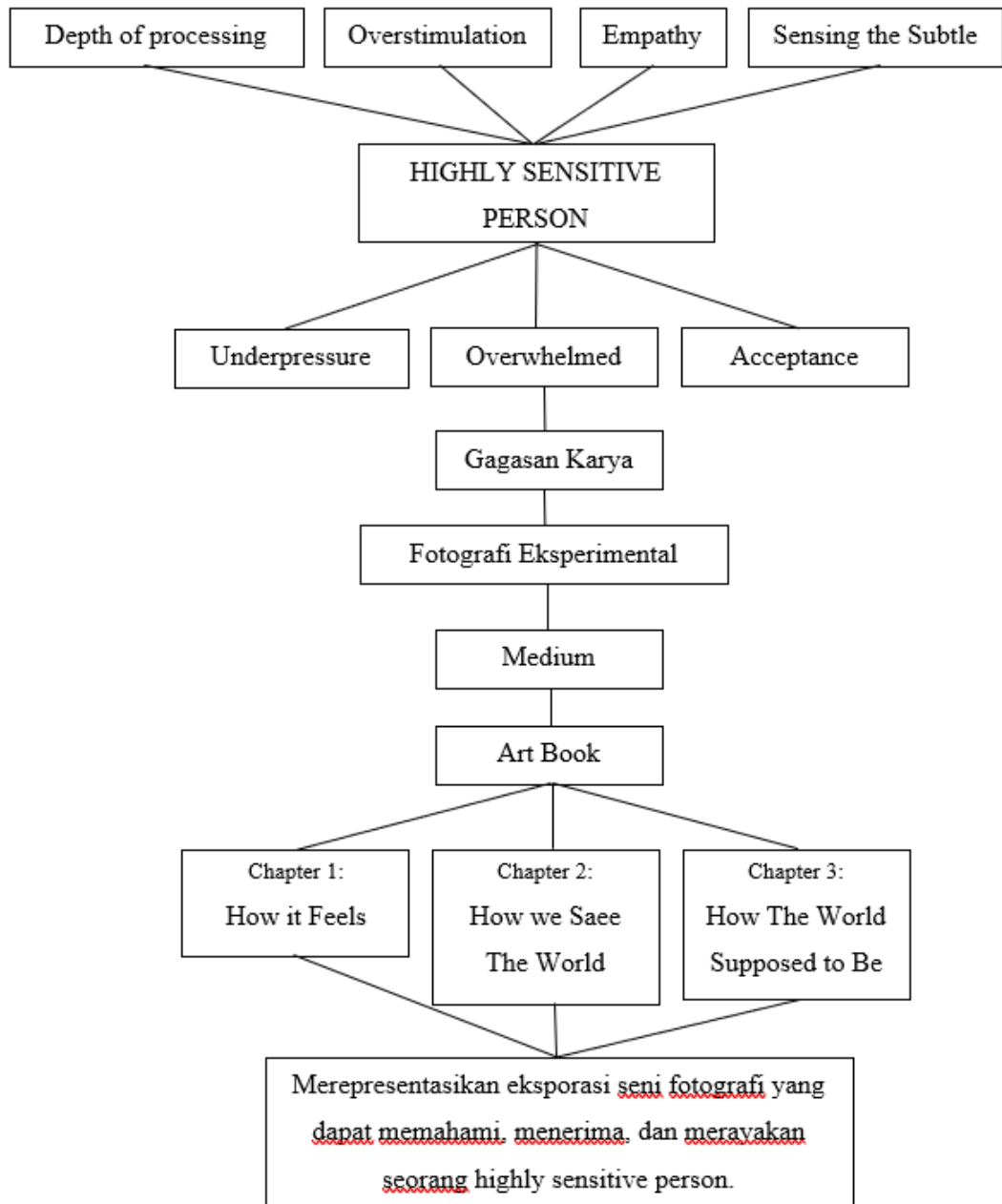
BAB III PENGKARYAAN

Berisikan keseluruhan karya mulai dari konsep pengkaryaan, proses pengkaryaan, hingga hasil akhir dari pengkaryaan.

BAB IV PENUTUP

Berisikan kesimpulan dari penulisan serta saran untuk karya selanjutnya.

F. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Sumber: Dokumen Pribadi