



VISUAL OVERTHINKING DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

**MHD RIDWAN ANANDA, DIRA HERAWATI, S.Sn., M.Sn, NEFRI ANRA
SAPUTRA S.Psi., M.Pd**

Institut Seni Indonesia Padangpanjang
Email : fotografi.isipadangpanjang@gmail.com

ABSTRACT

Overthinking is a think disorder that is prevalent in different age groups. This thought disorder has symptoms that make the patient think excessively. As a result, victims experience social disruption and are unable to carry out their normal activities. In expression photography, many kinds of rethinking give rise to creative ideas. Billiards is a sports game that requires a careful balance between attack and defense. The purpose of this work is to convey a message to the public about how visuals and images are related to rethinking. The techniques used in this work, such as multiple exposures and long exposures, are important points for creating expressive photographic works titled Visual Overthinking in Ekspression Photography.

Keywords: *Billiard, Expression Photography, Overthinking*

ABSTRAK

Overthinking merupakan sebuah gangguan berfikir yang banyak terjadi di berbagai usia. Gangguan berfikir ini memiliki gejala dimana penderitanya cenderung berfikir secara berlebihan. Hal tersebut menjadikan penderitanya mengalami gangguan secara sosial dan tidak dapat beraktifitas secara normal. Banyaknya jenis *overthinking* ini menjadi sebuah ide penciptaan dalam fotografi ekspresi. Pemilihan objek dalam memvisualkan *overthinking* sangatlah penting dalam fotografi ekspresi. Kaitan objek dengan ide konsep menjadikan penulis memilih properti bilyar sebagai objek utama dalam ide penciptaan ini. Bilyar merupakan sebuah permainan olahraga dimana pemainnya harus memikirkan secara matang antara menyerang sekaligus bertahan. Hal tersebut berkaitan dengan ide penciptaan yaitu tentang gangguan berfikir. Tujuan penciptaan ini sebagai penyampaian pesan terhadap khalayak ramai tentang bagaimana *visual* atau gambaran terkait *overthinking*. Adapun teknik yang digunakan dalam penciptaan ini seperti *multi-eksposure* dan *long-eksposure* menjadi poin penting dalam menciptakan karya fotografi ekspresi yang berjudul *Visual Overthinking dalam Fotografi Ekspresi*.

Kata kunci: Bilyar, Fotografi Ekspresi, Overthinking

PENDAHULUAN

“*Overthinking*” adalah suatu gangguan berfikir dimana penderitanya memikirkan sesuatu secara berlebihan. Fase ini terjadi ketika seseorang yang terlalu mendramatisir akan banyak hal, sehingga menjadikan seseorang kurang percaya diri, kurang percaya terhadap lingkungan, waspada yang di atas normal terhadap sesuatu, dan ketakutan terhadap sesuatu. Semua ketakutan tersebut menumpuk didalam pikirannya dan terus menerus menghantuinya. Hal ini juga dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas-aktifitas manusia yang mengalami *overthinking* (Ahmadi, 2009).

Menurut laporan UNICEF The State of the World’s Children 2021, sebanyak 1 dari 5 responden anak muda usia 15-24 tahun menyatakan sering merasa gangguan kecemasan yang berdampak pada rendahnya minat untuk berkegiatan. Dari data yang sama, sebanyak 29 persen anak muda di Indonesia sering merasa tertekan dan memiliki sedikit minat untuk melakukan kegiatan. Sementara itu, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) juga melakukan survei yang mendapati sebanyak 68 persen dari 1.522 responden mengaku mengalami gangguan kecemasan dan *Overthinking*.

Overthinking memiliki beberapa jenis, diantaranya yaitu:

1. Skizoid Disorder: Menghindari kegiatan sosial dan berinteraksi dengan orang lain.
2. Historionik Disorder: Mendramatisir segala sesuatu atau melebih-lebihkan sesuatu hal.
3. Fobia Disorder: Kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu hal.
4. Bodi Dismorfik Disorder: Tidak percaya diri terhadap penampilan yang berlebihan.
5. Obsesif Kompulsif Disorder: Gangguan berfikir dimana pengidapnya mempunyai pemikiran dan dorongan yang tidak bisa dikontrol yang sifatnya berulang (obsesi) serta munculnya perilaku (paksaan) kompulsif.



Dari beberapa jenis terkait tentang *overthinking* tersebut memiliki dampak yang serius bagi kesehatan mental. Dr. Rizal Fadli, seorang Dokter Umum di Rumah Sakit Setiabudi Jakarta Selatan mengatakan bahwa Dampak *overthinking* pada kesehatan mental ternyata cukup membahayakan. Mulai dari ketidakmampuan untuk berpikir positif, menurunnya rasa percaya diri, gangguan tidur, dan membuat sel-sel otak lebih lelah dari biasanya. Jenis *overthinking* yang bermacam-macam membuat pengkarya tertarik untuk menjadikannya sebagai ide penciptaan karya fotografi. *Overthinking* sebagai objek visual dalam karya seni fotografi. Visual tentang gejala *overthinking* ini mengandung beberapa tanda dan simbol yang bisa mewakilinya. Baik dari perihal definisi maupun jenis dari *overthinking* tersebut, sehingga penikmat dan pengamat foto dapat mengetahui dan lebih paham terhadap orang yang menampilkan jenis *overthinking* ini yang dihadirkan ke dalam karya fotografi ekspresi.

Fotografi ekspresi adalah ungkapan jiwa yang mengutamakan ekspresi jati diri pribadi seseorang yang diekspresikan dalam karya fotografi. Ide penciptaan karya fotografi ekspresi ini berawal dari problematika yang sering dijumpai dalam karya fotografi yang tidak mampu memberikan kesan ataupun sensasi yang merespon emosional kepada khalayak ramai (Syafriyandi, 2016). Objek yang dipilih dalam menciptakan fotografi ekspresi sangatlah penting. Hal ini agar pesan yang hendak disampaikan oleh fotografer bisa lebih mudah untuk tersampaikan melalui objek dan pesan yang sesuai. Objek yang dipilih oleh pengkarya adalah bilyar. Bilyar merupakan salah satu dari berbagai permainan yang dimainkan di atas meja persegi panjang dengan sejumlah permainan bola kecil dan tongkat panjang yang disebut *Cue*. Permainan ini merupakan salah satu dari banyak permainan yang mengharuskan pemain untuk berfikir baik menyerang dan bertahan pada saat yang sama. Bilyar memiliki objek penting di dalamnya, yaitu bola putih. Dengan bola putih sebagai objek penting ini pengkarya lebih leluasa untuk memvisualkan seseorang yang mengalami *overthinking*.

Sebagian besar dari hasil karya penciptaan ini memiliki bola putih sebagai *Point of Interest*. Keterkaitan antara permainan berfikir dengan ide penciptaan fotografi ekspresi mengenai *overthinking*.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembahasan dari bab sebelumnya maka yang menjadi rumusan masalah pada penciptaan ini adalah bagaimana memvisualkan *overthinking* dalam fotografi ekspresi?

TINJAUAN KARYA



Gambar 3
“i see you”

Karya : Paul Hepper

Sumber; <https://paulhepper/shotonfilm.com>

Tahun : 2022

Tinjauan karya fotografer yang berasal dari Berlin bernama Paul Hepper. Paul Hepper adalah seniman fotografi muda yang menggunakan kamera analog dalam berkarya. Ini menjadikannya ciri khas dari Paul. Karyanya yang berjudul “i see you” ini menggunakan objek benda mati yang di potret dengan menggunakan kamera analog. Karyanya ini sangat menarik pengkarya dalam ide penciptaan karya seni tentang *overthinking*. Orisinalitas karya dari pengkarya dengan Paul Hepper yaitu pengkarya menggunakan



kamera dslr sebagai media utama pemotretan yang dimana Paul Hepper sendiri menggunakan kamera analog.

Landasan Teori

Dalam proses penciptaan karya ini pengkarya menggunakan beberapa teori dari ahli sebagai acuan dasar berkarya. Beberapa teori yang digunakan pengkarya adalah sebagai berikut:

1. Fotografi Seni

”Sebuah karya fotografi yang dirancang dengan konsep tertentu dengan memilih objek foto yang dipilih dan yang diproses dan dihadirkan demi kepentingan di pemotretnya sebagai luahan ekspresi artistik dirinya, maka karya tersebut bisa menjadi karya fotografi seni. Dalam hal ini karya foto tersebut dimaknakan sebagai suatu medium ekspresi yang menampilkan jati diri si pemotretnya dalam proses berkesenian penciptaan karya fotografi seni. Karya fotografi yang diciptakan merupakan karya seni murni fotografi (*Fine Art Photography*) karena bentuk penampilannya yang menitikberatkan pada nilai ekspresif estetis seni itu sendiri” (Soedjono, 2007 : 40).

2. Fotografi Ekspresi

“Fotografi Ekspresi adalah sebuah jenis aliran fotografi yang bertujuan menyampaikan sebuah pesan batin kepada khalayak ramai dengan menggunakan konsep konsep tertentu. Fotografi telah membuktikannya dengan menghadirkan dirinya sebagaimana layaknya media seni rupa yang lain bahwa karya-karyanya dapat menjadi medium ekspresi si pemotretnya baik itu secara konseptual maupun dalam bentuk “gaya” atau dengan cara tertentu dalam menampilkan karyanya” (Soedjono, 2006:4).

3. Tata Cahaya

Cahaya adalah elemen penting dalam fotografi, karena pada dasarnya fotografi adalah proses membuat gambar dengan merekam

cahaya. Fotografi mutlak selalu bermain dengan pencahayaan. Pencahayaan merupakan salah satu penentu baik atau tidaknya sebuah foto (Enche, 2011 : 1).

Dalam penciptaan tugas akhir ini pengkarya menggunakan beberapa teknik cahaya agar mendapatkan cahaya yang sesuai dengan konsep digunakan.

4. Semiotika

a. Charles S. Pierce

Menurut Charles semiotika adalah sesuatu yang bagi seseorang mewakili sesuatu yang lain dalam beberapa hal atau kapasitas. Sesuatu yang lain itu dinamakan sebagai interpretan dari tanda yang pertama pada gilirannya mengacu kepada objek. Dengan demikian, sebuah tanda atau representamen memiliki relasi triadik langsung dengan interpretan dan objeknya. Apa yang disebut sebagai proses semiosis merupakan suatu proses yang memadukan entitas yang disebut sebagai representamen tadi dengan entitas lain yang disebut sebagai objek. Proses semiosis ini sering pula disebut sebagai signifikasi (Budiman, 2011:18).

Dari teori di atas, pengkarya menggunakan beberapa semiotik yang diperlukan seperti penambahan properti, menggabungkan properti properti yang berbeda, digital imaging, serta pemilihan *Colour Tone* warna yang diperlukan sebagai semiotik dari pesan yang hendak disampaikan.

5. Psikologi Umum

Pengertian Psikologi menurut Muhibbin Syah (2001), adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku yang

bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan dan lain sebagainya. Sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berfikir, berkeyakinan, berperasaan dan lain sebagainya.

6. Overthinking

Pada bagian ini pengkarya menggunakan beberapa teori dari para ahli psikologi sebagai landasan berkarya fotografi ekspresi. Beberapa teori menurut para ahli yaitu:

a. Helmond – 2014

Menurut Helmond, *Overthinking* adalah sebagai salah satu distorsi kognitif mengenai perilaku atau kebiasaan yang bermasalah. Distorsi kognitif tersebut umumnya karena reaksi emosional seseorang sebagai tanda bahwa pemikirannya kurang rasional.

7. Psikologi Warna

Warna merupakan sebuah biasan cahaya yang ditangkap oleh mata dan ditransfer kedalam otak. Warna juga dapat mempengaruhi psikologi manusia. Dalam buku *Visual Design in Dress* dijelaskan bahwa : “Menggolongkan warna menjadi dua, yaitu warna eksternal dan internal. Warna eksternal adalah warna yang bersifat fisika, sedangkan warna internal adalah warna sebagai persepsi manusia, cara manusia melihat warna kemudian mengolahnya di otak dan caara mengekspresikannya”. (David, 1987:119). Sehingga dapat disimpulkan bahwa warna dapat mempengaruhi psikologi manusia.

Zelanski dan Fisher (2010) mengatakan bahwa warna diasosiasikan dengan koneksi emosional seperti perasaan dan indra (penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa dan pengecap) untuk menciptakan pengalaman emosional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa warna dapat mempengaruhi *mood* atau emosi manusia.

Metode Penciptaan



Pengkarya menggunakan beberapa metode dalam proses penciptaan karya ini yaitu :

1. Persiapan

Pada tahap ini pengkarya terlebih dahulu melakukan pengamatan, mencari informasi, dan mengumpulkan data baik secara studi literatur guna mendapatkan referensi yang relevan untuk proses penciptaan yang berhubungan dengan objek yang diangkat.

1. Studi Literatur

Pada tahap ini pengkarya membaca buku tentang karya fotografi, dan buku buku tentang semiotika, psikologi umum, dan fotografi ekspresi. Beberapa buku yang dibaca yaitu *Semiotika Visual*, *Post-Pourri Fotografi*, *Psikologi Abnormal*, *Psikologi Persepsi*, *Warna Teori dan Kreativitas Penggunaanya*, dan *Sensasi Color Splash dalam Fotografi Ekspresi*.

2. Elaborasi

Pengkarya menentukan ide dan konsep yang menjadi fokus pada proses penciptaan. Ide dan konsep ini menjadi rumusan sebagai dasar penciptaan *Overthinking* dengan fotografi ekspresi.

3. Wawancara

Di proses ini pengkarya melakukan wawancara dengan orang yang mengalami *overthinking* untuk mengumpulkan informasi-informasi yang diperlukan. Pengkarya mewawancarai Cindy Nurda S.Psi., M.Psi seorang psikolog alumni dari Universitas Putra Indonesia yang ada dalam website Halodoc. Dalam wawancara tersebut, pengkarya mulai merangkum poin-poin penting yang berguna dalam penciptaan ini. Hasil wawancara ini digunakan pengkarya sebagai landasan dalam pengkaryaan serta sebagai acuan dasar untuk berkarya.

4. Sintesis

Dalam proses ini pengkarya mulai membayangkan bentuk foto yang diciptakan berdasarkan atas ide pertama dan gagasan yang telah didapat serta penyatuan informasi-informasi dalam sebuah bentuk yang dibuat dalam penciptaan. Pada tahap ini pengkarya lebih memikirkan konsep-konsep foto yang dibuat dari segi teknik, semiotik yang dipakai, *Colour Tone* warna, dan hal penting lainnya.

5. Realisasi Konsep

Tahap ini adalah tahapan selanjutnya dari sintetis. Realiasi konsep ini merujuk pada pengembangan sketsa yang telah dibuat. Pengkarya mulai melakukan proses pemotretan di lokasi yang dinilai bisa mencapai konsep-konsep yang telah dirancang sesuai dengan penggunaan semiotika yang digunakan dan objek yang sesuai dengan konsep. Dalam tahap ini, pengkarya menggunakan bilyar sebagai pengganti diri yang mengalami *Overthinking*. pengkarya melakukan pemotretan di dalam ruangan (*Indoor*). Setelah pemotretan telah selesai, barulah pengkarya melakukan tahap seleksi awal untuk mendapatkan karya terbaik yang selanjutnya di seleksi lagi oleh dosen pembimbing untuk dinyatakan layak cetak dan layak pameran.

6. Penyelesaian

Setelah melakukan semua tahapan persiapan di atas, tahap selanjutnya yaitu mencetak hasil foto dengan ukuran 20R (40x60 cm) dengan menggunakan *kertas laminating doff* dan frame minimalis sebanyak 20 buah serta *Master Piece* berukuran 50 cm x 75 cm. Hasil ini dipamerkan dalam salah satu gedung yang ada di kampus ISI Padangpanjang.

ANALISIS KARYA

Berikut adalah beberapa karya penciptaan tentang Visual Overthinking dalam Fotografi Ekspresi :



Gambar 2

Karya 1
Over Insecure

Ukuran foto 60cm x 40 cm
Photo Paper Laminating Doff
2022

Foto karya dalam tugas akhir ini berjudul “*Over Insecure*”. Foto ini merupakan karya pertama berjenis *Body Dismorfik*. Dalam karya ini terdapat sebuah bola putih yang sedang bercermin dengan cermin retak dan mendapatkan pantulan bola tennis. Hal tersebut mengartikan bahwa bola putih ini adalah perwujudan dari seseorang yang mengalami overthinking berjenis *Body Dismorfik*. Ini adalah bentuk representasi dari seseorang yang mengalami tidak percaya diri secara berlebihan. Dalam karya ini bola putih yang mempunyai *Body Dismorfik* merasa bahwa dirinya memiliki kecacatan secara berlebihan.



Gambar 3
Karya 2
Injury

Ukuran foto 60cm x 40 cm
Photo Paper Laminating Doff
2022

Foto karya tugas akhir ini berjudul "*It's wrong but it's okay*". Dalam karya ini terdapat pengulangan dari penyusunan bola biliar. Hal tersebut mengartikan bahwa seseorang ini mengalami ketidakcocokan terhadap sesuatu yang ia lakukan. Ini adalah bentuk representasi dari seseorang mengalami gangguan obsesif kompulsif yang berarti seseorang yang kerap merasa bahwa ada kesalahan dan harus diperbaiki. Dalam karya ini seseorang yang mengatur susunan bola biliar adalah perwakilan dari seseorang yang mengalami gangguan obsesif kompulsif sehingga melakukan pengulangan menyusun bola biliar secara terus menerus. Ini terjadi karena dia merasa ada yang kurang dari susunan bola biliar tersebut.



Gambar 20

Karya 1

Injury

Ukuran foto 75 x 50 cm

Photo Paper Laminating Doff

2022

Foto karya kedua puluh dalam tugas akhir ini dan yang menjadi *Master Piece* berjudul “*Tidak Pantas*”. Foto ini merupakan karya terakhir berjenis *Body Dismorfik*. Dalam karya ini terdapat sebuah bola bilyar yang memiliki bayangan bola takraw. Bola putih yang memiliki bayangan bola takraw ini merupakan perasaan dari si bola putih yang mengalami *Overthinking*. Ia merasa bahwa dia tidak pantas berada di lingkungan bola bilyar. Bola putih merasa bahwa dirinya bukan bola putih, melainkan bola takraw yang perbedaannya sangat jelas antara bola bilyar dengan bola takraw. Hal tersebut mengartikan bahwa bola putih ini adalah perwujudan dari seseorang yang mengalami *overthinking* berjenis *bodi dismorfik*. Ini adalah bentuk representasi dari seseorang yang mengalami tidak percaya diri secara berlebihan. Dalam karya ini bola putih merasa bahwa dia tidak seharusnya berada di lingkungan bola-bola bilyar. Ini merupakan perwakilan dari pengkarya yang mengalami *Overthinking* berjenis *Body Dismorfik*. Dalam karya ini ada beberapa elemen visual pendukung karya foto.



KESIMPULAN

Karya tugas akhir “Visual Overthinking dalam Fotografi Ekspresi” merupakan karya fotografi dalam bentuk fotografi ekspresi, yakni fotografi yang tumbuh berdasarkan dorongan atau ekspresi pribadi yang dimiliki oleh pengkarya. Bentuk overthinking yang menjadi masalah bagi remaja Indonesia serta dari pengalaman pribadi menjadi ide utama melatarbelakangi konsep pada karya fotografi ini. Dan juga merupakan perwujudan overthinking yang pernah dialami oleh khalayak ramai dan diri sendiri yang tak mampu diucapkan tutur kata.

Untuk mewujudkan overthinking yang pernah dialami oleh sebagian besar kaum remaja serta pengalaman dari diri sendiri ini dimulai dengan mematangkan ide dan konsep yang telah dirancang sebelum melakukan proses pemotretan karya ini, kemudian ide tersebut dituangkan dalam skala garis besar sebagai acuan dasar selama proses penciptaan. Setelah melakukan pemotretan pengkarya menyeleksi hasil karya sesuai dengan konsep sebagaimana meluapkan dan menggambar overthinking yang dialami dan melakukan editing bertujuan penyempurnaan foto. Dalam proses penciptaan tugas akhir “Visual Overthinking dalam Fotografi Ekspresi” dengan menggunakan bilyar sebagai objek utama karya, pengkarya melalui beberapa kendala seperti pertukaran konsep dari konsep awal yang telah dirancang, dan beberapa settingan pada lighting yang berpengaruh besar terhadap hasil karya foto. Sehingga sangat diperlukan konsep tambahan diluar konsep utama agar tidak terjadinya kebingungan ketika proses penggarapan karya foto.



DAFTAR PUSTAKA

- Alex, S. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Handry Rochmad Dwi Happy, E. O. (2017, April). can you see what i see, Mata sebagai objek penciptaan seni fotografi ekspresi. *Jurnal KAJIAN SENI*, Vol 03, No. 02, 150-164.
- Jefry S, N. (1998). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Jovita Sri, D. (September,2020). TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*, Vol , No.2, 1-6.
- Kris, B. (2011). *Semiotika Visual*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Nefri, A. S. (2019). *Psikologi Persepsi*. Yogyakarta: Erlangga.
- Prasetya Yudha Dwi Sambodo, K. T. (2018, November). SELF PORTRAIT TENTANG KEHILANGAN. *SPECTA Journal of Photography, Art and Media*, Vol 2, No. 2, 159-167.
- Rahmat Putra Giantoro, A. R. (2022, Maret). VISUALISASI BURUH BANGUNAN DALAM PENCIPTAAN KARYA FOTOGRAFI EKSPRESI. *RETINA JURNAL FOTOGRAFI*, Vol. 2, No. 1, 60-69.
- Sari, N. L. (2018, December). Kepribadian Introvert Dalam Fotografi Ekspresi. *DESKOVI : Art and Design Journal*, Vol 1, No. 1, 1-8.
- Soedjono, S. (2006). *Post-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Soeprapto, S. (2007). *Post-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Sulasmi, D. (2002). *Warna Teori dan Kreativitas Penggunaanya*. Bandung: ITB.
- Syafriandi. (2016). Sensasi Color Splash dalam Fotografi Ekspresi. *Invensi*, Vol.1, No.2, 52-65.