

PERANCANGAN FOTOGRAFI SEBAGAI MEDIA AWARENESS TERHADAP BAHAYA DEPRESI

Davina Daniella Serbadi¹, Yusuf Hendra Yulianto², Andrian Dektisa Hagijanto³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra, Jl. Siwalankerto No. 121-131, Surabaya
Email: e12170021@john.petra.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 banyak membawa dampak pada kehidupan manusia, salah satunya adalah kesehatan mental yaitu depresi. Dengan semakin meningkatnya jumlah orang yang mengalami depresi di pandemi COVID-19 ini, maka dibutuhkan media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi dikarenakan sebagian besar orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terkena depresi. Melalui perancangan ini, digunakan fotografi sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi.

Kata kunci: fotografi konseptual, fotografi, depresi

Abstract

Title: *Photography Design as a Media Awareness of the Dangers of Depression*

The COVID-19 pandemic has affected human life. One of its effect is on mental health, namely depression. Despite the fact that the number of depressed person increased during pandemic, many of them may not consciously aware that they are suffering from depression. Hence, an educational media to arouse awareness on the dangers of depression is needed. This research utilized photographs as educational tools to increase awareness on the dangers of depression.

Keywords: *conceptual photography, photography, depression*

Pendahuluan

Saat ini dunia sedang dilanda pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 ini banyak membawa dampak pada kehidupan manusia, salah satunya adalah kesehatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan saat manusia dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup dengan normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungan hidupnya. (WHO, 2016).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *KFF Health Tracking Poll* (kff.org) pada Juli 2020, terdapat banyak dampak negatif terhadap kesehatan mental yang dialami orang dewasa, diantaranya kesulitan tidur sebesar 36%, kesulitan makan sebesar 32%, meningkatnya konsumsi alkohol sebesar 12%, dan memburuknya kesehatan kronik sebesar 12% diakibatkan oleh adanya *stress* dan gangguan kecemasan (*anxiety*) pada pandemi COVID-19 ini. Banyak faktor yang dapat menyebabkan memburuknya kesehatan mental ini, diantaranya adanya resiko kehilangan pekerjaan dan pendapatan, memburuknya

ekonomi dunia, adanya *social distancing* yang membuat orang merasa terisolasi, rasa takut dan khawatir terkena serangan virus *corona* yang menyebabkan *paranoid* sehingga terus menerus cuci tangan, keramas, mengkonsumsi segala jenis vitamin dan lain-lain.

Menurut Davidson G Neale (2002), depresi merupakan keadaan saat seseorang memiliki emosi yang tidak stabil seperti sedih yang sangat parah, memiliki perasaan tidak berharga, perasaan bersalah, kemudian juga tidak mau berinteraksi dengan dunia luar, mengalami gangguan saat tidur, hilangnya nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap aktivitas seksual dan tidak memiliki keinginan untuk hidup, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dilakukan.

Dalam jurnal *Sosio Informa* Vol. 3, No. 2 (2017), saat seseorang mengalami depresi, tanda-tanda yang dapat terjadi ada sebagai berikut: terdapat perubahan pada berat badan ataupun nafsu makan, mengalami gangguan tidur, dan terjadi suatu perubahan dalam emosinya, misalnya munculnya perasaan tidak

berharga, muncul perasaan bersalah yang mendalam, mengalami kesulitan berpikir dengan jernih, susah konsentrasi, dalam membuat keputusan menjadi sangat sulit, lalu energi dan semangat juga semakin berkurang sehingga terkesan mudah lelah dan juga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Penyebab dari depresi seperti yang dilansir oleh Santrock (2003) antara lain: merasa bahwa dirinya adalah sosok yang lemah dan tidak yakin akan masa depan yang akan dimiliki oleh orang tersebut, tidak mandiri, dan hidup secara individualisme dan memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang lain dan keluarga. Kemudian kurang beriman dalam agama. Lalu faktor keluarga, seperti memiliki orang tua yang depresi, ketidakhadiran orang tua secara emosional, orang tua cerai, adanya masalah ekonomi, tidak mempunyai sahabat, kemudian memiliki pengalaman yang memiliki penyesuaian yang sangat sulit, seperti memiliki orang tua yang bercerai atau kemudian adanya perubahan dari status rendah ke status yang lebih tinggi.

Depresi dapat diatasi dengan cara pengobatan dan psikoterapi yang dilakukan oleh psikolog. Menurut Default (2018), dalam pengobatan depresi, dilakukan neurotransmitter yang merupakan pemberian obat anti depresan untuk menormalkan tingkat kimia di otak. Serotonin dan norepinephrine merupakan jenis neurotransmitter yang sangat berpengaruh dalam pemberian obat anti depresan. Penggunaan obat anti depresan harus dilakukan secara teratur dan sesuai dengan resep dokter dan tidak boleh dilakukan penghentian penggunaan obat secara mendadak agar tidak terjadi kembalinya gejala depresi. Dalam psikoterapi, terapi kognitif-perilaku dan terapi interpersonal merupakan teori yang paling efektif dalam menangani depresi. Menurut Default (2018), dengan menerapkan cara berpikir dan berperilaku yang baru, terapi kognitif-perilaku dapat merubah cara pikir pasien dan cara pasien dalam menanggapi hal negatif. Terapi interpersonal membantu orang untuk memahami diri sendiri sehingga mampu mengatasi masalah yang terjadi pada diri sendiri yang bisa menjadi penyebab depresi pasien tersebut bertambah parah.

Dengan semakin meningkatnya jumlah orang yang mengalami depresi di pandemi COVID-19 ini, maka dibutuhkan media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya kesehatan mental terutama depresi dikarenakan sebagian besar orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terkena depresi. Melalui perancangan ini, akan digunakan fotografi sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi. Alasan digunakan media fotografi adalah karena belum ada yang menggunakan fotografi sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi.

Rumusan Masalah

Bagaimana merancang fotografi media pembelajaran agar meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi?

Tujuan

Merancang fotografi media pembelajaran agar meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi.

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan cara kualitatif dengan metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. Studi Pustaka

Studi pustaka menurut Nazir (2013) merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan *screening* terhadap buku, catatan, literatur, dan laporan berhubungan dengan apa yang sedang diteliti. Studi pustaka dalam perancangan ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai apa itu depresi, siapa yang mengalami depresi, bagaimana seseorang bisa terkena depresi, bagaimana cara menanggulangi depresi, dan apakah fotografi bisa menjadi media untuk memberikan *awareness* kepada masyarakat akan problem psikologis termasuk depresi.

2. Wawancara

Wawancara merupakan komunikasi yang dilakukan antara pewawancara dan yang diwawancarai atau yang biasa disebut dengan narasumber untuk memperoleh suatu informasi. (Yusuf, 2014). Dalam wawancara, bisa dilakukan berkelompok maupun individu sesuai dengan kebutuhan. Wawancara bisa dilakukan dengan cara bertemu secara langsung antara pewawancara dan narasumber dan juga bisa dilakukan secara daring melalui *video call* ataupun *chatting*. Pada perancangan ini, wawancara akan dilakukan secara daring karena adanya pandemi COVID-19 yang mengharuskan orang untuk melakukan *social distancing*. Wawancara akan dilakukan dengan psikolog untuk mengkonfirmasi bagaimana tanda-tanda orang depresi.

Sedangkan untuk metode analisis data, menggunakan metode 5W+1H yaitu *who, where, what, when, why, dan how*.

Landasan Teori

Fotografi

Fotografi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *photos* yang berarti cahaya dan *graphos* yang berarti melukis, artinya fotografi adalah melukis dengan cahaya. Fotografi merupakan cara untuk membuat gambar dengan merekam cahaya dari objek menggunakan medium yang peka terhadap cahaya. (Nardi, 1989: 8-11).

Menurut salah satu ahli yaitu Sudarma (2014:2) fotografi merupakan salah satu media komunikasi yang digunakan dalam menyampaikan pesan maupun ide tentang suatu hal. Fotografi ini bisa digunakan sebagai media komunikasi yang berperan dalam mendokumentasikan momen yang berharga dan penting.

Dalam fotografi, terdapat berbagai macam cabang. Salah satu cabang fotografi menurut Hary Mahendra (2013) adalah *portrait photography*. Dalam fotografi portrait yang ditonjolkan adalah karakteristik dan kepribadian yang dimiliki setiap orang yang difoto. Menurut Clarke (1997: 101) fotografi portrait merupakan cabang yang paling rumit dalam fotografi. Hal ini dikarenakan fotografi portrait tidak memiliki suatu hal yang pasti. Dalam ketidakpastian ini, banyak muncul pertanyaan mengenai apa dan siapa yang tengah difoto.

Teknik dalam Fotografi

Teknik dalam fotografi terdapat berbagai macam yaitu:

a. Teknik Pencahayaan

Dalam fotografi, teknik pencahayaan sangat penting. Dengan pencahayaan yang baik, maka foto yang dihasilkan juga akan baik. Cahaya dalam fotografi dibagi menjadi 2 macam yaitu cahaya alami (*natural light*) dan cahaya buatan (*artificial light*). Cahaya alami berasal dari cahaya matahari, sedangkan cahaya buatan berasal dari cahaya lampu. Selain asal cahaya, arah pencahayaan juga penting dalam fotografi. Menurut Nugroho (2011), arah pencahayaan dalam fotografi dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

1. Front Light

Dalam *front light*, sumber cahaya berasal dari depan objek. Dengan menggunakan arah pencahayaan ini, foto yang dihasilkan akan relatif tidak memiliki bayangan, sehingga tercipta efek yang mengurangi tekstur dari objek yang difoto.

2. Side Light

Pada arah cahaya *side light*, sumber cahaya berasal dari samping kanan atau kiri objek. Dengan menggunakan arah pencahayaan ini, foto yang dihasilkan akan menonjolkan tekstur dan bentuk dari objek foto dikarenakan adanya bayangan yang kontras.

3. Top Light

Pada arah cahaya *top light*, sumber cahaya berasal dari atas objek. Dengan menggunakan arah pencahayaan ini, foto yang dihasilkan akan menimbulkan banyak bayangan di objek.

4. Bottom Light

Pada arah cahaya *bottom light*, sumber cahaya berasal dari bawah objek. *Bottom light* biasanya digunakan sebagai *base light* atau *fill-in light* yang berfungsi untuk mengurangi kontras dari *main light*.

5. Back Light

Pada arah cahaya *back light*, sumber cahaya berasal dari belakang objek. Dengan menggunakan arah pencahayaan ini, foto yang dihasilkan berupa siluet. Selain siluet, dengan menggunakan teknik pencahayaan ini akan dihasilkan *rim light*. *Rim light* adalah garis cahaya yang mengelilingi objek. Dengan arah pencahayaan *back light*, biasanya juga tercipta *flare* (cahaya yang tidak diinginkan). Adanya *flare* ini terkadang dapat membuat foto menjadi menarik.

Selain arah pencahayaan diatas, pada perancangan ini juga digunakan teknik pencahayaan *low key*. *Low key lighting* adalah teknik pencahayaan yang sebagian besar diisi oleh bayangan dengan sedikit *fill light* (cahaya pengisi) atau bisa juga tidak menggunakan cahaya *fill light*. *Low key lighting* dapat diartikan juga sebagai pencahayaan yang perbandingan antara *key light* (cahaya utama) dan *fill light* (cahaya pengisi)nya tinggi (Brown 2012, 109).

Menurut Tullah (2020), *low key lighting* menonjolkan kontras dari sebuah objek foto. Pada foto *low key lighting* pencahayaan sangat minim, hanya ditekankan pada bagian-bagian tertentu objek foto. Teknik pencahayaan ini dapat digunakan untuk menampilkan kesan sedih, dalam, *moody*, mistis, dan sebagainya.

b. Pose dalam Fotografi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pose merupakan gaya atau sikap yang ditampilkan ketika dipotret atau dilukis. Dalam fotografi, pose sangat penting karena melalui pose, arti dan makna dari foto tersebut dapat ditampilkan.

Fotografi sebagai Media Pembelajaran

Menurut Sudjana dan Rivai (2005:70), media fotografi merupakan salah satu media pengajaran yang dapat meningkatkan dan mendorong minat peserta didik untuk belajar. Fotografi dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan berpikir dan membantu untuk menafsirkan maksud tertentu. Dalam hal ini, fotografi digunakan untuk menarik minat para audience untuk mempelajari bagaimana bahaya depresi.

Kelebihan dari media fotografi menurut Sadiman (2003) antara lain:

1. Dapat menerjemahkan pesan yang merupakan hal yang abstrak menjadi sesuatu yang lebih realistik
2. Foto mampu mengatasi keterbatasan ruang dan waktu.
3. Fotografi dapat mengatasi keterbatasan pengamatan.
4. Fotografi bisa memperjelas suatu masalah dalam bidang dan jenis apapun, sehingga dapat mengurangi tingkat kesalahpahaman dalam penerjemahan pesannya.
5. Harganya lebih terjangkau dan mudah untuk didapatkan.

Dari pendapat tersebut di atas, fotografi merupakan salah satu cara yang cukup efektif sebagai media edukasi dikarenakan fotografi mampu menarik minat *audience* untuk belajar.

Peran Fotografi dalam Edukasi Bahaya Depresi

Menurut Daryanto (2016: 127) salah satu peran fotografi dalam kegiatan edukasi adalah fotografi dapat menerjemahkan pesan yang merupakan hal yang abstrak menjadi sesuatu yang lebih realistik. Dikarenakan depresi merupakan sesuatu yang abstrak, maka dibutuhkan fotografi sebagai media visualisasi dalam menerjemahkan bagaimana bahaya depresi.

Peran Media Sosial Instagram dalam Edukasi Bahaya Depresi

Media sosial merupakan tempat interaksi sosial antar individu dalam berbagi dan bertukar informasi. Media sosial yang tengah digunakan secara terus menerus saat ini adalah *Instagram*. *Instagram* adalah sebuah media sosial dimana pengguna dapat membagikan informasi berupa foto atau video kepada sesama pengguna. (Hu, Manikonda and Kambhampati, 2014).

Penggunaan *Instagram* sebagai media informasi edukasi merupakan suatu fenomena sangat lazim dalam masa sekarang, media sosial terus bertumbuh dan berkembang seiring dengan berkembangnya zaman. (Pittman and Reich, 2016). Melalui *Instagram*, hal-hal yang bersifat edukasi dapat disebarluaskan dengan mudah sehingga tujuan untuk memberikan *awareness* terhadap bahaya depresi dapat berjalan dengan baik.

Penjabaran Analisis Data

What (Apa itu depresi?)

Menurut Davidson G Neale (2002), depresi merupakan keadaan saat seseorang memiliki emosi yang tidak stabil seperti sedih yang sangat parah, memiliki perasaan tidak berharga, perasaan bersalah, kemudian juga tidak mau berinteraksi dengan dunia luar, mengalami gangguan saat tidur, hilangnya nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap aktivitas seksual dan tidak memiliki keinginan untuk hidup, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dilakukan.

Where (Di mana manusia dapat mengalami depresi?)

Manusia yang berada dalam lingkungan yang didalamnya terdapat orang yang mengalami depresi dan tekanan akan lebih rentan untuk mengalami depresi.

When (Kapan depresi dapat terjadi pada manusia?)

Dalam jurnal Sosio Informa Vol. 3, No. 2 (2017), saat seseorang mengalami depresi, tanda-tanda yang dapat terjadi ada sebagai berikut: terdapat perubahan pada

berat badan ataupun nafsu makan, mengalami gangguan tidur, dan terjadi suatu perubahan dalam emosinya, misalnya munculnya perasaan tidak berharga, muncul perasaan bersalah yang mendalam, mengalami kesulitan berpikir dengan jernih, susah konsentrasi, dalam membuat keputusan menjadi sangat sulit, lalu energi dan semangat juga semakin berkurang sehingga terkesan mudah lelah dan juga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Who (Siapa saja yang bisa mengalami depresi?)

Menurut dr. Rizal Fadli (2021), depresi umumnya terjadi pada remaja di rentang usia 20–30 tahun, namun rentang usia lain juga memiliki risiko untuk terkena depresi. Wanita lebih banyak mengidap depresi dibanding dengan pria, namun wanita lebih cenderung segera mencari pengobatan.

Why (Mengapa depresi bisa terjadi pada manusia?)

Menurut dr. Merry Dame Christy Pane (2020), faktor-faktor pemicu yang dapat menyebabkan depresi pada manusia antara lain:

- Pernah mengalami hal-hal yang traumatis atau tekanan batin, misalnya pelecehan seksual, disiksa, kesulitan dalam hal ekonomi, dan kehilangan orang yang dicintai
- Sedang mengalami sakit yang serius atau kronis, misalnya terkena kanker, stroke, HIV/AIDS, COVID-19
- Rendah diri, kurang menghargai diri sendiri, merasa tidak mempunyai *self-worth*.
- Memiliki ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol, karena mengalami masa sulit
- Memiliki riwayat gangguan kesehatan mental lain, seperti gangguan kecemasan
- Mengonsumsi obat tidur
- Faktor keturunan, misalnya memiliki riwayat keluarga yang juga mengalami depresi

How (Bagaimana gejala depresi yang dialami oleh manusia?)

Menurut dr. Rizal Fadli (2021), gejala yang timbul saat mengalami depresi antara lain:

- Memiliki perasaan bersalah secara terus-menerus
- Putus asa, tidak berharga
- Rendah diri
- Paranoid, mengalami kecemasan berlebihan
- Selalu memiliki perasaan hati yang buruk dan sedih berlarut-larut
- Menjadi lebih sensitif
- Mudah menangis
- Mengalami kesulitan berpikir dengan jernih
- Kehilangan ketertarikan terhadap hal-hal yang dahulu disukai
- Memiliki pemikiran untuk menyakiti diri sendiri
- Tidak memiliki semangat hidup
- Memiliki pemikiran untuk bunuh diri
- Konstipasi
- Gerakan tubuh dan ritme berbicara melambat
- Tidak tertarik dengan kegiatan seksual

- Mengalami gangguan saat tidur
- Perubahan drastis pada berat badan dan selera makan

Kesimpulan Analisis Data dan Teori

Dari analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan penyakit yang berbahaya. Namun, masyarakat seringkali tidak menyadari bahwa dirinya terjangkit depresi sehingga diperlukan adanya media edukasi untuk memberikan *awareness* terhadap bahaya depresi. Media yang digunakan untuk edukasi bahaya depresi ini adalah fotografi dan selanjutnya akan disebarluaskan melalui media sosial *Instagram*.

Target Audience

Geografis

Target yang dituju bertempat tinggal di Indonesia.

Demografis

Usia: 18-40 tahun

Jenis kelamin: pria dan wanita

Agama: semua agama

Ras: semua ras

Kelas sosial: semua kalangan

Pendidikan: SMA, D1-D3, dan S1-S3

Psikografis

- Menyukai fotografi
- Menyukai media sosial
- Malas membaca
- Sering stress

Behavioral

- Memiliki kebiasaan suka menyendiri
- Memiliki kebiasaan berpikir negatif
- Tidak suka bercerita kepada orang lain

Konsep Perancangan

Tujuan Kreatif

Tujuan dari perancangan ini adalah sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi yang divisualisasikan dalam bentuk karya foto. Perancangan ini dibuat karena sebagian besar orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terkena depresi. Alasan digunakan media fotografi adalah karena belum ada yang menggunakan fotografi sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi.

What to Say

Merancang karya fotografi sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi karena depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang berbahaya dan jika tidak segera diobati akan berdampak kepada kematian. Para penderita depresi sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang terkena depresi, sehingga

diperlukan media untuk memberikan *awareness*. Perancangan ini dibuat karena belum ada karya fotografi yang digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *awareness* terhadap bahaya depresi.

How to Say

Menggunakan media yang bisa memberikan pesan dengan visualisasi yang menarik yaitu fotografi konseptual. Pesan akan disampaikan melalui 11 foto yang akan melibatkan 1 orang model wanita dengan beberapa konsep dan *angle* yang berbeda. Foto-foto ini akan disempurnakan menggunakan *photo editing* untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Foto-foto konseptual ini akan disebarluaskan melalui media sosial *Instagram*. Pada *Instagram* dibuat akun khusus untuk mengunggah karya fotonya, dilengkapi dengan *caption* yang mendukung dan beberapa konten untuk melengkapi pesan-pesan yang akan disampaikan.

Judul dari karya ini adalah Melankolia. Melankolia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti kelainan jiwa yang ditandai oleh keadaan depresi dan ketidakaktifan fisik.

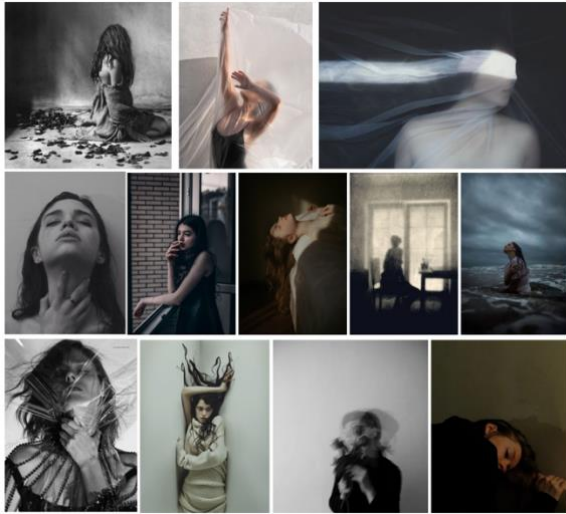
Pemotretan dilakukan di sebuah ruangan *indoor* di Surabaya, dan juga dilengkapi dengan properti-properti yang mendukung seperti kain *tulle*, akrilik bening, dan air.

Untuk *styling* pada model, digunakan tata rias natural, rambut diurai dan ada beberapa konsep yang akan sedikit dibasahi agar terlihat lebih realistis, kemudian digunakan pakaian berwarna netral agar pakaian tidak terlalu mencolok dan mengecoh perhatian *audience*.

Editing dilakukan dengan menggunakan *software Adobe Lightroom* dan *Adobe Photoshop*. *Adobe Lightroom* digunakan untuk mengatur *tone* warna dari foto meliputi *exposure*, *saturation*, *highlight*, *shadow*, dan sebagainya. *Adobe Photoshop* digunakan untuk proses *retouching* pada model.

Proses Perancangan

Moodboard



Sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/824792119235414956/>
<https://id.pinterest.com/pin/358106607877821884/>
<https://id.pinterest.com/pin/485051822374611981/>
<https://id.pinterest.com/pin/380413499780766389/>
<https://id.pinterest.com/pin/85075880451089527/>
<https://id.pinterest.com/pin/775463629582365604/>
<https://id.pinterest.com/pin/302937512444483312/>
<https://id.pinterest.com/pin/433964114091257726/>
<https://id.pinterest.com/pin/32088216082418943/>
<https://id.pinterest.com/pin/279293614363097820/>
<https://id.pinterest.com/pin/241364861271244418/>
<https://id.pinterest.com/pin/863846772268416812/>

Gambar 1. Moodboard

Thumbnail

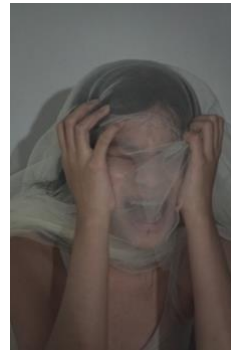


Gambar 2. Thumbnail

Hasil Pemotretan

Frame 1

Foto *medium shot* dengan menggunakan properti kain tulle transparan. Maksud dari digunakannya kain ini adalah untuk memberikan penggambaran perasaan terjerat, tercekik.



Gambar 3. Hasil foto frame 1

Frame 2, 3, 4

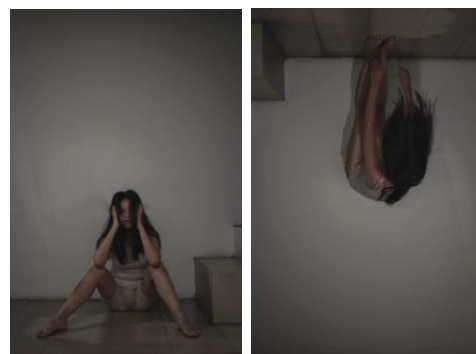
Foto *medium shot* dengan menggunakan properti akrilik bening yang disemprot dengan air, menciptakan suasana seperti sedang tenggelam dalam rasa sepi dan sakit.



Gambar 4. Hasil foto frame 2, 3, 4

Frame 5, 6

Foto *long shot* dengan pose duduk dan berdiri dan dengan ekspresi yang menggambarkan bahwa ia sedang depresi.



Gambar 5. Hasil foto frame 5, 6

Frame 7, 8

Foto *close up* dengan menggunakan teknik *blurring*, menggambarkan kesan bingung, tak berdaya.



Gambar 6. Hasil foto *frame 7, 8*

Frame 9

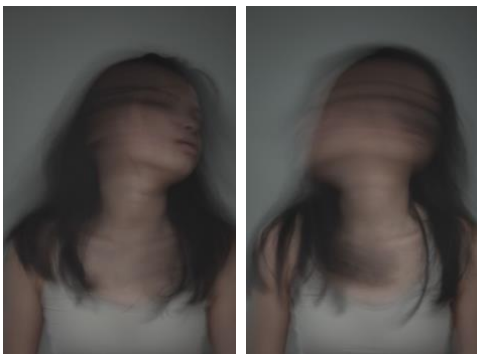
Foto *medium shot* dengan menggunakan air sebagai media untuk menggambarkan perasaan yang ingin bunuh diri dengan cara menenggelamkan diri, memainkan ekspresi wajah dan pose yang sesuai.



Gambar 7. Hasil foto *frame 9*

Frame 10, 11

Foto *medium shot* dengan pose duduk dan dengan ekspresi yang menggambarkan bahwa ia sedang mengalami perasaan yang sulit dan menyiksa.

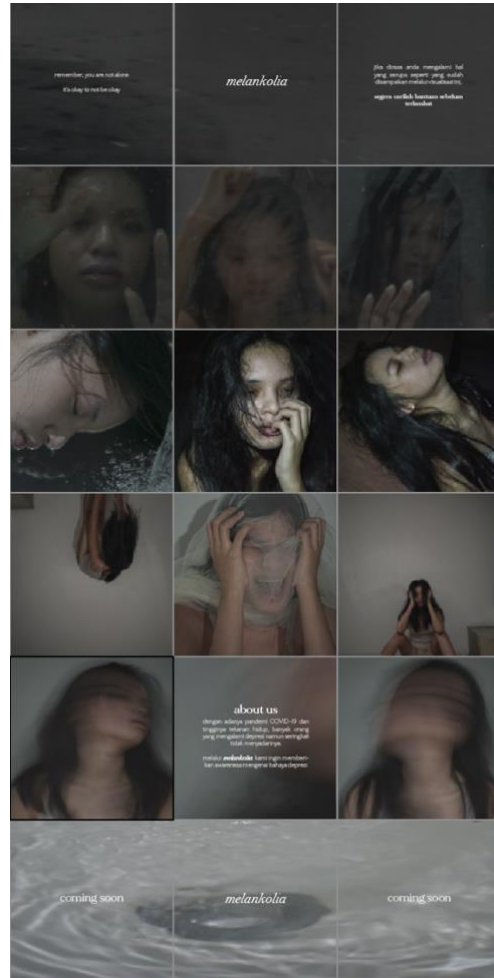


Gambar 8. Hasil foto *frame 10, 11*

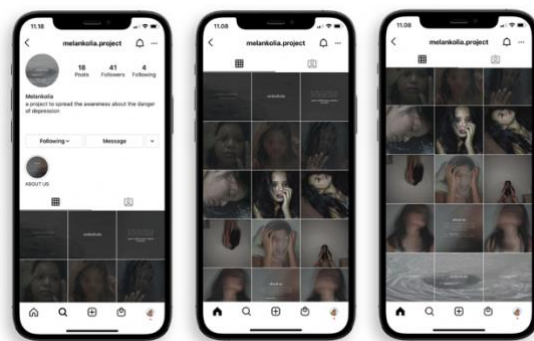
Pameran Online di Instagram

Hasil pemotretan tersebut dipamerkan melalui pameran *online* yang akan diadakan di *Instagram*. Nama dari pameran ini adalah Melankolia. Pameran ini akan diunggah ke akun *Instagram* yang bernama @melankolia.project. Foto-foto ini akan dilengkapi dengan *caption* mengenai pesan-pesan dari foto

tersebut. Kemudian juga dilengkapi dengan beberapa konten pelengkap seperti penjelasan mengenai perancangan ini, konten '*coming soon*' untuk menarik minat *audience*, dan konten penutup.



Gambar 9. Hasil feeds *Instagram*

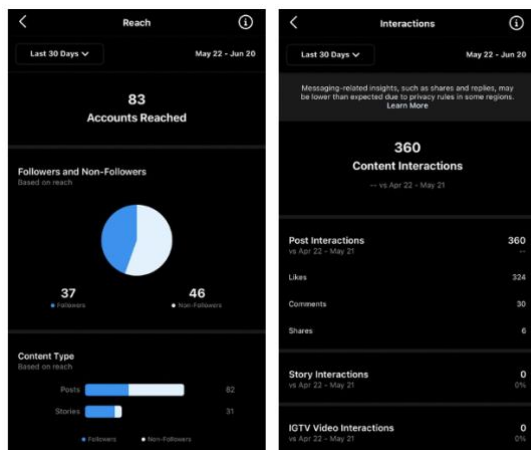


Gambar 10. Mockup *Instagram* @melankolia.project

Review Engagement Instagram @melankolia.project

Selama pameran *online* mengenai perancangan fotografi ini digelar di *Instagram* @melankolia.project yang dimulai pada tanggal 15 Juni 2021, *engagement*

yang didapatkan hingga tanggal 20 Juni 2021 adalah sebagai berikut:



Gambar 11. Engagement Instagram @melankolia.project

Dalam beberapa konten yang telah diunggah, terdapat respon-respon yang menarik dari *audience*. Beberapa *audience* berkomentar bahwa ia merasa *relate* dengan apa yang disampaikan dalam foto tersebut. Selain itu, ada juga yang berkomentar bahwa penyampaian ekspresi dan emosi dalam foto dan *caption* tersalurkan dengan baik.

Kesimpulan

Kesimpulan dari perancangan ini adalah penderita depresi rata-rata tidak mengetahui bahwa dirinya sedang terkena depresi sehingga diperlukan media yang bisa memberikan awareness terhadap bahaya depresi. Perancangan ini dibuat menggunakan media fotografi konseptual yang bisa memberikan visualisasi bagaimana depresi dari sudut pandang penderita depresi itu sendiri sehingga dapat memberikan gambaran dan penderita depresi yang belum menyadari bahwa dirinya terkena depresi itu akan sadar bahwa ia sedang terkena depresi dan bisa segera mencari pertolongan baik kepada pihak profesional seperti psikolog atau psikiater maupun sahabat dan keluarga sebelum terlambat.

Dalam pengerjaan eksekusi foto konseptualnya, semua berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang sudah direncanakan sebelumnya. Kendala yang dialami dalam perancangan ini adalah susahnya mengatur waktu dalam pengerjaan pengumpulan data teori-teori yang dibutuhkan dikarenakan waktunya yang sering berbenturan dengan kegiatan magang. Selain itu, susahnya mencocokkan jadwal dengan model sehingga harus beberapa kali *reschedule* jadwal.

Daftar Pustaka

Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.

Davison, G. C., Neale, J. M. (2002). *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc

Default, S. (2018). *Depresi dalam Psikologi – Penyebab – Cara Mengatasi*. DosenPsikologi.com. <https://dosenpsikologi.com/depresi-dalam-psikologi>

Fadli, R. (2021). *Depresi*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>

Grinvalds, K. (n.d.). *Posing Guide: 21 Sample Poses to Get You Started with Photographing Women – Part I*. Digital Photography School. <https://digital-photography-school.com/21-sample-poses-photographing-female-models/>

Grinvalds, K. (n.d.). *Posing Guide: 21 Sample Poses to Get You Started with Photographing Women – Part II*. Digital Photography School. <https://digital-photography-school.com/posing-guide-photographing-women-2/>

Iskandarsyah, A., Yudiana, W. (2020). Information provision about Covid-19, Health Behaviors and Mental Health in Indonesia: Results from a Survey among 3,686 respondents. *Kementrian Riset dan Teknologi – Badan Riset dan Inovasi Nasional Indonesia*. <http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/319>

Mahendra, H. (2013). *Pengertian dan jenis-jenis Fotografi*. Sebuah Tempat untuk Berbagi. <https://spotblogdoth.blogspot.co.id/2013/01/pengertian-dan-jenis-jenis-fotografi.html>

Memahami Teknik Lighting Low Key untuk Portrait. (n.d.). <https://tipsfotografi.net/memahami-teknik-low-key-lighting-untuk-portrait.html>

Nugroho, R. (2006). *Kamus Fotografi*. CV. Andi Offset: Yogyakarta.

Nugroho, Y. (2011). *JEPRET! Panduan Fotografi dengan kamera Digital dan DSLR*. Familia : Yogyakarta.

Pane, M. (2020). *Penyebab Depresi*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/depresi/penyebab>

Pancal, N., Kamal, R., Cox, C., & Garfield, R. (2021). *The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use*. KFF. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>

Sadiman, A. S. (2003). *Media pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sudjana, N., Rivai, A. (2005). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensind.

Sulistiyorini, W., Sabarisman, M. (2017). DEPRESI: SUATU TINJAUAN PSIKOLOGIS. *Sosio Informa* Vol. 3, No. 02, Mei - Agustus, Tahun 2017. *Kesejahteraan Sosial*.
<https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/viewFile/939/605>

Tullah, I. H. (2020). *Mengenal Apa Itu Teknik Low Key Lighting*. Redaksi Pens.
<https://redaksi.pens.ac.id/2020/12/10/mengenal-apa-itu-teknik-low-key-lighting/>

Wikipedia. (n.d). *Melankolia*.
<https://id.wikipedia.org/wiki/Melankolia>