

Kontribusi Terapeutik dalam Pameran #Walkingwithdraws di Red Raws Center

Rayhadi Shadiq¹, Jaini B Wastap², Sukmawati Saleh³

¹Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Bandung

, ^{2,3}Institut Seni Budaya Indonesia (ISBI) Bandung

¹Jl. Wastukencana No.2, Kota Bandung, ^{2,3}Jl. Buah Batu No. 212,

¹fahdihasanrahaidi21@gmail.com, ²jaeni@isbi.ac.id, ³sukmawati_saleh@isbi.ac.id

ABSTRACT

Photography are not just ordinary visual works that are only displayed on a wall or exhibited to see their beauty. Photography can be used in the economic, social and political issue. On the other hand, photography will always see the development of it's era. During the Covid-19 pandemic, one of the photography community could not remain silent about the physical and psychological impact of the pandemic within themselves. The community rose to fight the impact together. Through the #walkingwithdraws exhibition, Red Raws Center photography community conducts therapeutic photography activities. Involving twenty-one exhibitors, #walkingwithdraws is the first therapeutic photography exhibition in the city of Bandung after Social Distancing (Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB). Through this exhibition, all exhibitors explore photography and express things that are considered disturbing their mental health. The results of this study indicate that photography has now become a part of human life.

Keywords: Photography Terapeutic, Art Therapy, Photography Exhibition, Red Raws Center

ABSTRAK

Karya fotografi bukan sekadar karya visual biasa yang hanya dipajang di sebuah dinding atau dipamerkan untuk dilihat keindahannya. Fotografi bisa digunakan dalam bidang ekonomi, sosial maupun politik. Pada sisi lain, fotografi akan selalu melihat perkembangan jamannya. Saat pandemi Covid-19, komunitas fotografi tidak bisa diam menyimpan dampak fisik maupun psikologis pandemi itu dalam diri mereka. Komunitas itu bangkit bersama-sama memerangi dampak tersebut. Melalui pameran #walkingwithdraws, komunitas pegiat fotografi Red Raws Center melakukan kegiatan fotografi terapeutik. Melibatkan dua puluh satu pameris, #walkingwithdraws merupakan pameran fotografi terapeutik pertama di Kota Bandung pasca Pembatasan Sosial Berskala Besar. Lewat pameran ini, seluruh pameris mengeksplorasi fotografi dan mengekspresikan hal yang dianggap mengganggu kesehatan mental mereka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan fotografi saat ini sudah menjadi bagian dari hidup manusia.

Kata kunci: Fotografi Terapi, Art Therapy, Pameran Foto, Red Raws Center

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 secara cepat mengakibatkan perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan masyarakat. Kasus pertama Virus Corona (Corona Virus-19 Disease) tercatat masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020. Dampak dari pandemi Covid-19 itu sendiri antara lain tidak adanya kegiatan seni pertunjukan selama kebijakan karantina wilayah dengan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diberlakukan mulai 16 Maret 2020. Hal itu terjadi hampir di seluruh wilayah di Indonesia, tanpa terkecuali di Kota Bandung. Seluruh aktivitas seni budaya yang mengakibatkan terbentuknya kerumunan harus dihentikan.

Dampak lebih jauh dari terpaan pandemi Covid-19 juga menyerang aspek psikologis masyarakat di seluruh belahan dunia, tanpa terkecuali di Indonesia dan Kota Bandung. Berdasarkan *review* kasus kematian akibat Covid-19, tindakan isolasi dapat memengaruhi kesehatan mental masyarakat (Zalukhu, 2020). Tingginya angka kematian dan perpanjangan isolasi di suatu daerah dapat memicu depresi, kecemasan, rasa takut berlebihan, serta perubahan pola tidur seseorang. Hal ini bukan saja memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang, melainkan juga kondisi fisiknya.

Dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 begitu signifikan terasa. Ada tiga elemen dalam pandemi, yaitu virus dan bakteri sebagai elemen yang menyebabkan infeksi, manusia sebagai host yang berkaitan dengan faktor psikologis dalam mengatasi ancaman penyakit tersebut. Serta lingkungan sosial dan fisik yang membantu manusia dalam menghadapi pandemi (Taylor, 2019). Ketiga faktor ini saling mempengaruhi dalam situasi pandemi, sehingga psikologis manusia mengalami perubahan dalam memahami relasi diri dan sosial.

Peningkatan kasus yang signifikan tiap harinya, ditambah lagi jumlah kematian akibat virus Covid-19, dampak sosial ekonomi, menjadikan masyarakat lebih waspada dan khawatir. Belum lagi bias pemberitaan media massa yang membuat masyarakat memilih untuk mengetatkan protokol kesehatan dan mengurung diri di rumah atau mengikuti aturan karantina wilayah. Bias kognisi sosial dapat mempengaruhi cara berpikir dan bertindak tiap individu. Bias kognisi dapat disebabkan oleh paparan informasi yang tersedia dalam individu. Paparan informasi masif seputar Covid-19 menyebabkan jumlah ketersediaan informasi Covid-19 dari individu lebih banyak dari yang lainnya (Zalukhu, 2020).

Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil dalam sambutannya pada Talkshow dan Konsultasi Psikologi Mental Illness di Kota Bandung pun menyampaikan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan masyarakat Jawa Barat akibat pandemi. Ia menyampaikan data, 60 persen warga Jawa Barat mengalami depresi akibat pandemi Covid-19 (<https://nasional tempo.co/read/1502441/dampak-pandemi-ridwan-kamil-cemaskan-kesehatan-mental-warga-jawa-barat>, diakses pada 18 April 2022).

Terpaan pandemi Covid-19 di dunia, tanpa terkecuali berdampak bagi masyarakat Indonesia dan Kota Bandung. Hampir semua kegiatan non esensial, termasuk kegiatan berkesenian di dalamnya, terdampak pembatasan sosial atau kebijakan karantina wilayah dari Pemerintah RI, yang diturunkan dalam Peraturan Gubernur dan Peraturan Wali Kota. Pembatasan sosial tersebut rupanya menimbulkan respons yang beragam. Pegiat fotografi di RAWS Syndicate merespon pembatasan sosial dan bias pemberitaan seputar Covid-19. Aktivitas yang sebelumnya tak terbentung dan tak terbatas, kini justru sangat dibatasi.

Dampaknya adalah kecemasan berlebih yang memicu individu memasuki fase depresi.

Setelah diberlakukan pelonggaran PSBB untuk merelaksasi pertumbuhan ekonomi di tiap wilayah, RAWS Syndicate memanfaatkannya. Mereka menggelar Pameran Fotografi #walkingwithraws pada 9 hingga 20 September 2020. Pameran ini merupakan pameran fotografi, khususnya fotografi terapeutik, pertama di Kota Bandung setelah kemunculan pandemi Covid-19. Dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 bisa dikatakan masih sangat terasa. Pasalnya, jarak antara faktor munculnya gangguan psikologis akibat karantina wilayah yang merupakan rangkaian dampak pandemi Covid-19 hanya dua bulan dari pameran ini.

Pameran Fotografi bertajuk #walkingwithraws yang diselenggarakan di Red Raws Center melibatkan 21 fotografer dengan kalangan usia 8 hingga 24 tahun. Melalui siaran pers yang disebar, Pameran Fotografi Walking With Raws ini disebut sebagai intervensi terhadap gangguan kesehatan mental seperti cemas dan depresi yang dialami ke-21 pameris di fase awal terpaan pandemi Covid-19. Pameran ini berlangsung sejak 5 September 2020 hingga 19 September 2020 atau berlangsung selama dua pekan (14 hari).

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada kegiatan fotografi para pameris dalam pameran foto #walkingwithraws. Juga bagaimana foto-foto karya pameris dapat menghasilkan kontribusi terapeutik kepada para pameris dalam pameran tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judy Weiser menyebut penggunaan aplikasi fotografi yang dapat memberikan kontribusi, antara lain: dapat meningkatkan pemahaman diri pasien, kesadaran, kesejahteraan, hubungan, dan untuk menentang isu-isu sosial seperti

pengucilan, isolasi sosial. Secara umum fotografi terapeutik dilakukan oleh pasien atau itu sendiri karena bertujuan untuk mendapatkan efek "healing" bagi dirinya sendiri.

Meski begitu, tidak menutup kemungkinan dalam proses menghasilkan karya foto dibantu oleh orang lain selama hal tersebut masih dapat menghasilkan efek "healing" bagi pasien atau klien.

Foto terapi dan kegiatan terapeutik melalui fotografi pada umumnya merupakan hal yang sama. Perbedaannya hanya pada pendamping konselingnya. Jadi, teknik dasar dalam Phototherapy juga dapat diaplikasikan pada fotografi terapeutik. Beberapa teknik dasar tersebut antara lain:

1. Foto yang dibuat oleh pasien/klien

Kegiatan memotret langsung atau mengumpulkan dari berbagai sumber seperti majalah, kartu pos, internet, dan sebagainya.

2. Foto pasien/klien yang dibuat oleh orang lain

Kegiatan memotret pasien/klien baik secara sengaja diarahkan atau secara spontan tanpa disadari oleh pasien/klien tersebut.

3. Self-portraits

Kegiatan memotret tentang diri pasien/klien baik secara harfiah atau metaforis, namun pasien/klien memiliki kontrol penuh atas segala aspek pembuatan foto tersebut.

4. Foto keluarga, atau foto biografi pasien/klien

Kegiatan melihat kembali momen-momen yang terekam dalam foto keluarga atau foto biografi baik itu dalam buku album, dinding, diatas meja, pada pintu lemari es, dompet, komputer, ponsel, sosial media dan sebagainya. Dan kemudian mendengarkan narasi dari pasien/klien tentang latar belakang kehidupannya.

5. Photo-Projectives

Kegiatan merencanakan foto atau memilih dan memilah foto yang menarik bagi pasien/klien dan terapis untuk saling berinterpretasi dan bernarasi tentang foto tersebut. Kurang lebih seperti penggabungan empat teknik sebelumnya.

Proses kreatif dua puluh satu pameranis dalam pameran #walkingwithraws dimulai dengan proses kurasi, wawancara, dan memulai pengambilan gambar untuk kebutuhan eksibisi. Setelah itu, para pameranis diminta menulis catatan pengalaman mereka selama berproses kreatif.

Selanjutnya, dua puluh satu pameranis dalam pameran #walkingwithraws menjawab kontribusi terapeutik dalam pameran ini terletak pada efek *self healing* yang dirasakan selama penggarapan pameran #walkingwithraws. Selain efek *self healing* tersebut, para pameranis juga mendapatkan beragam pengalaman menarik. Mulai dari pengalaman spiritual, kembalinya memori masa lalu yang menyenangkan, atau pelepasan emosi/ekspresi yang mereka anggap negatif melalui kegiatan memotret. Penjelasan seluruh pameranis sebagai berikut:

1. Dewi Permana Sari

Dewi Permana Sari merupakan pameranis dalam pameran #walkingwithraws. Ia menyajikan karya dengan judul 'Hampir Roboh'. Karya fotonya ini tersaji dengan pendekatan warna hitam putih dan menerapkan teknik fotografi terapeutik yaitu foto yang dibuat oleh pasien/klien.

Dewi mengaku, kontribusi terapeutik dalam proses kreatif pameran ini antara lain membuat tubuhnya lebih sehat karena melakukan proses kreatif sembari berjalan kaki. Selain itu, Dewi juga merasa proses kreatif pameran ini membuatnya merasa senang.



Gambar 1
"Hampir Roboh", karya Dewi Permana Sari.
(Dokumentasi: RAWs Syndcate, 2020).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Dewi, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif, sehingga dapat disimpulkan ada kesejahteraan yang dirasakan oleh Dewi.

2. Nurti Istila Ratnasari

Nurti Istila Ratnasari merupakan pameranis dalam pameran #walkingwithraws dengan karya berjudul 'Sebelum yang Lain Bersinar'. Dalam testimoninya, ia merasa semringah atau semangat saat menjalani proses kreatif. Selain itu, Nurti pun merasa berjalan kaki sembari memotret merupakan salah satu dampak positif yang menyenangkan dalam proses kreatif pameran #walkingwithraws.

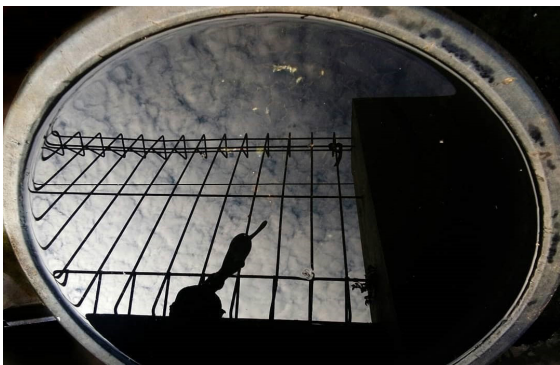


Gambar 2
"Sebelum yang Lain Bersinar",
karya Nurti Istila Ratnasari
(Dokumentasi: RAWs Syndcate, 2020).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Nurti, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

3. Asep Saepuloh

Pameris #walkingwithraws selanjutnya adalah Asep Saepuloh. Pada pameran #walkingwithraws, Asep membawakan karya berjudul 'Ketetapan'. Asep menyebut, proses kreatif dalam pameran #walkingwithraws seperti menaikan *endorphin* dalam dirinya. Asep pun mengaku dirinya bisa sampai kecanduan memotret, dan merasa ekspresi dalam dirinya tersalurkan, salah satunya melalui kegiatan pameran ini.



Gambar 3
"Ketetapan", karya Asep Saepuloh
(Dokumentasi: RAWs Syndcate, 2020).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Asep, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif. Seperti yang ia sebutkan, bahwa kegiatan ini seperti memberinya *endorphin*.

4. Insan Kamil

Insan Kamil yang merupakan pameris dalam #walkingwithraws. Pada pameran ini, Insan menyajikan karya dengan judul 'Menengok Aku'. Karya ini menampilkan objek di dekat rumahnya Diakui Insan, proses kreatif pembuatan karya ini



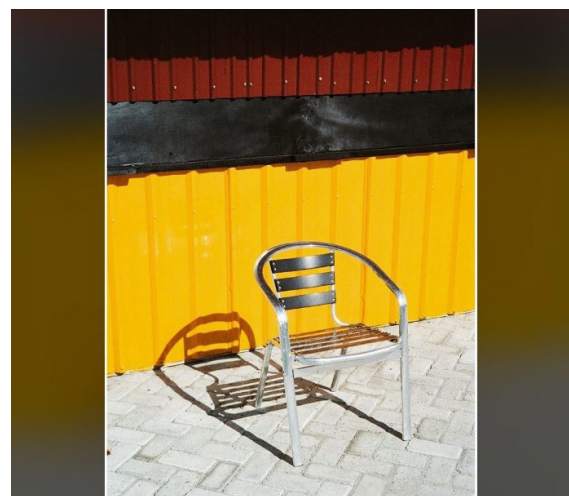
Gambar 4
"Menengok Aku", karya Insan Kamil
(Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

membuatnya merasa senang sekaligus bingung. Ia mengingat kembali masa-masa SD, di mana saat itu banyak kegiatan menyenangkan seperti bermain bola, belajar, bersaing untuk mendapatkan peringkat atau *ranking* di kelas.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Insan, keterkaitannya terdapat pada pemahaman dirinya sendiri, karena proses kreatif dan karyanya membawa kembali memori yang di masa remajanya.

5. Teguh Sugiharto Wibowo

Teguh Sugiharto Wibowo adalah pameris dalam #walkingwithraws. Pria yang berasal dari Palu, Sulawesi Tengah ini menyajikan karya dengan judul 'Berjemur'. Ia sudah berkenalan dengan dunia fotografi pada 2007. Bagi Teguh, kegiatan berfotografi dapat sejenak membuatnya lupa akan rutinitas bekerja.



Gambar 5
"Berjemur", karya Teguh Sugiharto Wibowo
(Dokumentasi: RAWs Syndcate, 2020).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser tentang manfaat fotografi terapeutik. Pada karya Teguh, keterkaitannya terdapat pada kesejahteraan (*well-being*) yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

6. Dani Aulia Rahman

Pameris berikutnya dalam pameran #walkingwithraws adalah Dani Aulia Rahman. Ia menyajikan karya fotografi dengan judul 'Play'. Ia mengaku senang dapat berproses kreatif dalam pameran #walkingwithraws. Hal itu dikarenakan ia telah lama menahan diri di dalam rumah akibat pembatasan sosial yang berlaku saat pandemi Covid-19.



Gambar 6
"Play", karya Dani Aulia Rahman
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Kontribusi terapeutik dari proses kreatif dirasakan saat bertemu orang-orang baru saat memotret untuk kebutuhan pameran #walkingwithraws. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser tentang kontribusi fotografi terapeutik. Pada karya Dani, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri, kesejahteraan serta hubungan sosial yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

7. Yuliana Syafin

Yuliana Syafin merupakan pameris berikutnya dalam pameran #walkingwithraws. Ia menyajikan karya berjudul

'Healing'. Karya tersebut menampilkan sepasang kaki manusia yang sedang menginjak rumput. Yuliana menyebut, ada perasaan lega saat dirinya melakukan proses kreatif.



Gambar 7
"Healing", karya Yuliana Syafin
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Selanjutnya, ia mengaku rasa lega yang didapatkan setelah kegiatan memotret dilakukan sebagai kontribusi terapeutik selama menjalani proses kreatif ini. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Yuliana, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

8. Fitria Rahmawati

Selanjutnya, pameris dalam #walkingwithraws adalah Fitria Rahmawati. Wanita asal Blitar ini menyajikan karya dengan judul 'Bring Me Back'. Ia memotret suasana di depan rumah dengan gaya *vintage* dan menampilkan sosok wanita yang sedang menatap tanaman di depan rumah tersebut.



Gambar 8
"Bring Me Back", karya Fitria Rahmawati
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Selain itu, Fitria juga mengaku proses kreatif pembuatan karyanya ini dilakukan sembari berjalan kaki dan memotret apa yang ia lihat di sekitarnya. Tanpa disadari, dirinya melakukan kontemplasi dan merasa senang setelah membayangkan hidupnya masih baik-baik saja, ia merasa begitu bersyukur.

Ia mengaku, kontribusi terapeutik dalam pameran ini terletak saat dirinya berjalan kaki sembari memotret. Menurutnya, kegiatan ini mengingatkan pada rasa bersyukur.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Fitria, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

9. Christoper Junior

Pameris selanjutnya dalam #walking-withraws adalah Christoper Junior. Mahasiswa asal Jakarta ini menyajikan karya dengan judul '*Machine for Living*'. Saat proses kreatif, Christoper merasakan adanya perubahan cara berpikir tentang fotografi. Awalnya, ia menganggap kegiatan berfotografi identik dengan teknis yang rumit. Akan tetapi pada proses kreatif ini, untuk mendapatkan sebuah gambar yang dapat memberikan efek terapi, ia merasa caranya dapat dilakukan dengan sederhana, yakni berjalan kaki dan tinggal memotret apa yang ada di sekitarnya.

Selain itu, Christoper juga mendapatkan pengalaman atau efek *healing* dari proses kreatif mengambil gambar dalam pameran ini. Ia merasa kondisi pembatasan sosial akibat pandemi membuatnya lebih menerima atau mengafirmasi, serta menghargai hal-hal sederhana yang mungkin pada era sebelum pandemi dianggap sebagai sesuatu yang tidak istimewa.



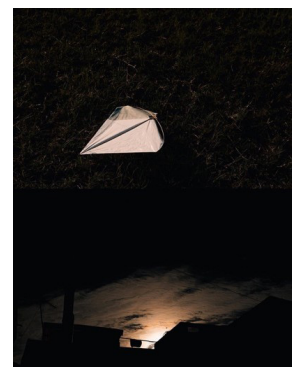
Gambar 9

"Machine for Living" karya Christoper Junior
(Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

Ia mengaku, pengalaman *healing* dari proses kreativitas memotret untuk pameran #walkingwithraws dapat menjadi kontribusi terapeutik yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser tentang kontribusi fotografi terapeutik. Pada karya Christoper, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif, yang dibuktikan dengan pengalaman *self-healing* yang didapatkannya.

10. Muhammad Ardhiansyah

Pameris selanjutnya dalam #walking-withraws adalah Muhammad Ardhiansyah. Ia menyajikan karya dengan judul '*When Hope Become a Loss*'. Ardhiansyah menyebut proses memotret membuatnya merasa lega, terlebih kegiatan ini dilakukannya juga dalam rangkaian *project* fotografi terapeutik.



Gambar 10

"When Hope Become a Loss"
karya Muhammad Ardhiansyah
(Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

Ia mengaku kontribusi terapeutik terletak pada rasa lega saat memotret untuk pameran #walkingwithraws. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Ardhiansyah, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

11. Arifian Sudaryanto

Selanjutnya, ada Arifian Sudaryanto yang merupakan pameran dalam pameran #walkingwithraws. Dalam pameran ini, Arifian menyajikan karya dengan judul 'Berjemur'. Karya fotonya menampilkan seorang Ibu yang sedang menggendong anak dengan sentuhan hitam-putih. Selain itu, Arifian juga memasukkan bayangan dirinya sebagai objek foto.

Arifian menyebut, kegiatan memotret untuk pameran #walkingwithraws merupakan momen pertama kali dirinya keluar rumah sejak adanya kebijakan pembatasan sosial. Selain itu, Ia mengaku kegiatan memotret ini memberinya efek *self healing*.



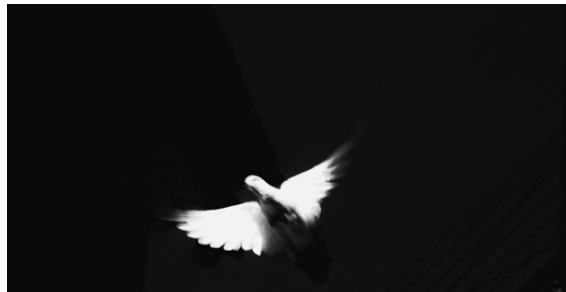
Gambar 11
"Berjemur", karya Arifian Sudaryanto
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku, ada pengalaman merasakan sensasi *self healing* saat melakukan kegiatan sederhana di tengah pembatasan sosial yang mengharuskan banyak orang berdiam diri di rumah. Selain itu, proses memotret keluarga yang disebut pertama kali dilakukan sebagai kontribusi lainnya.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Dewi, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri, kesejahteraan, serta hubungan (*relationship*) yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

12. Lita Okta

Pameran selanjutnya dalam #walkingwithraws adalah Lita Okta. Wanita asal Bandung ini menyajikan karya dengan judul 'The Bird You Cannot Change'. Ia mengambil konsep foto dengan pendekatan hitam putih.



Gambar 12.
"The Bird You Cannot Change", karya Lita Okta
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia merasa, pengenalan terhadap diri sendiri saat melakukan aktivitas memotret sebagai salah satu kontribusi terapeutik yang dirasakannya saat mengikuti pameran ini. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Lita, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri yang didapatkannya saat menjalankan proses kreatif ini.

13. Faqihza Mukhlis

Pameran selanjutnya dalam #walkingwithraws adalah Faqihza Mukhlis. Ia menyajikan karya dengan judul 'Jemuran'. Proses kreatif pameran ini dianggap Mukhlis dapat menyalurkan emosi yang ada dalam dirinya. Ia juga mengaku agak kesulitan menuangkan apa yang ia rasa dalam bentuk teks. Oleh karena itu, fotografi dipilihnya sebagai salah satu medium berekspresi tersebut.

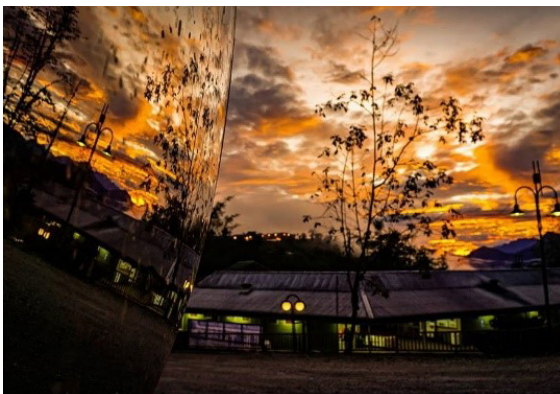


Gambar 13
"Jemuran", karya Faqihza Mukhlis
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku, kontribusi terapeutik yang didapatkannya terletak pada posisi fotografi itu sendiri yang dapat menyalurkan emosi negatif yang dirasakan olehnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Mukhlis, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

14. Enda Sagita Kaban

Pameris berikutnya dalam pameran #walkingwithraws adalah Enda Sagita Kaban. Ia menyajikan karya dengan judul 'Senja dan Refleksi'. Enda menyajikan karya foto *landscape* pemandangan langit di sore hari. Ketertarikannya terhadap fotografi dimulai karena ia gemar mendaki gunung. Sejak itu, ia gemar memotret pemandangan atau *landscape*.



Gambar 14
"Senja dan Refleksi", karya Enda Sagita Kaban
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku, ketenangan jiwa yang dirasakan saat memotret sebagai kontribusi yang didapatkannya. Selain itu, proses kreatif ini mengobati kerinduannya berpetualang yang harus tertunda akibat regulasi pembatasan sosial.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Enda, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

15. Danny Lukita Tanudjadja

Pameris selanjutnya dalam #walkingwithraws adalah Danny Lukita Tanudjadja. Pada pameran ini, ia menyajikan karya dengan judul 'Panopticon'. Lebih lanjut, Danny menyebut kegiatan fotografi sebagai peluapan emosi dan juga pengungkapan ide melalui media visual. Fotografi juga disebutkan dapat mewakili perspektif seseorang dalam melihat suatu kejadian.



Gambar 15: "Panopticon", karya Danny Lukita Tanudjadja (Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku kemampuan melihat sudut pandang diri sendiri dan orang lain yang diilhami dari kegiatan fotografi sebagai kontribusi terapeutik yang dirasakannya saat menjalani proses kreatif pameran ini. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Danny, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

16. Aprindo Islam Perdana

Selanjutnya ada Aprindo Islam Perdana yang merupakan pameran dalam #walkingwithdraws. Ia menyajikan karya dengan judul 'Kehendak Tersekat' dengan pendekatan foto hitam putih.

Aprindo mengaku fotografi menjadi salah satu media komunikasi melalui visual. Sebelumnya, ia biasa berkesenian melalui medium audio. Ia merasa kegiatan ini menambah medium bagi dirinya mengekspresikan sesuatu.



Gambar 16: "Kehendak Tersekat", karya Aprindo Islam Perdana (Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku, fotografi terapeutik jadi medium berekspresi yang baru yaitu berupa fotografi, setelah sebelumnya terbiasa berekspresi dengan medium audio. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Aprindo, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif dengan hadirnya medium berekspresi baru yang diduplikasinya.

17. Sjuuibun Iljas

Pameran selanjutnya dalam #walkingwithdraws adalah Sjuuibun Iljas. Ia menyajikan karya berjudul '4-0-3'. Ia mengaku fotografi dapat mendekatkannya pada Sang Khalik. Artinya, ada nilai-nilai spiritual yang diduplikasinya saat melakukan kegiatan memotret.



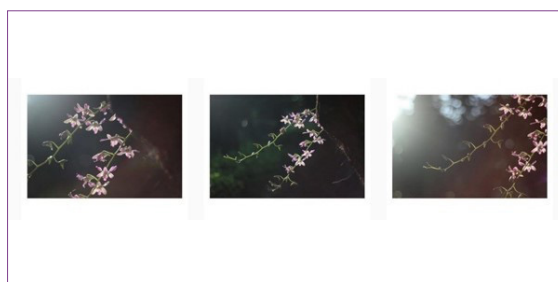
Gambar 17
"4-0-3", karya Sjuuibun Iljas
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku, ketenangan jiwa yang didapatkan saat proses memotret dan berjalan kaki. Proses ini diakui mengingatkannya untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser Pada karya Iljas, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesadaran yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

18. Fitria Khairiah

Pameran selanjutnya dalam pameran #walkingwithdraws adalah Fitria Khairiah. Ia menyajikan karya dengan judul 'Sesaat Kala Kau Berkilau'. Fitria menyajikan kolase tiga buah foto dengan objek bunga atau tanaman. Ia mengaku belajar fokus, serta menjadikan fotografi sebagai pelipur lara di kala mengalami stress.



Gambar 18
"Sesaat Kala Kau Berkilau"
karya Fitria Khairiah
(Dokumentasi RAWS Syndcate, 2020).

Ia mengaku fotografi terapeutik sebagai medium untuk berlatih fokus dan juga mendapatkan ketenangan jiwa. Dua hal ini merupakan kontribusi terapeutik yang didapatkannya.

Maka dapat disimpulkan, hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Fitria, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

19. Radhya Perkasa Imbarraga

Pameris selanjutnya dalam pameran #walkingwithraws adalah Radhya Perkasa Imbarraga. Ia menyajikan karya dengan judul 'Melihat Rumah dalam Sudut Pandang Lebih Luas'. Karyanya ini disajikan dengan pendekatan foto hitam putih dengan menampilkan suasana rumah.

Menurut Radhya, fotografi merupakan sarana bagi dirinya untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Proses eksplorasi yang dilakukannya saat memotret juga disebut dapat memicu efek *healing* yang dialaminya.



Gambar 19

"Melihat Rumah dalam Sudut Pandang Lebih Luas", karya Radhya Perkasa Imbaragga. (Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

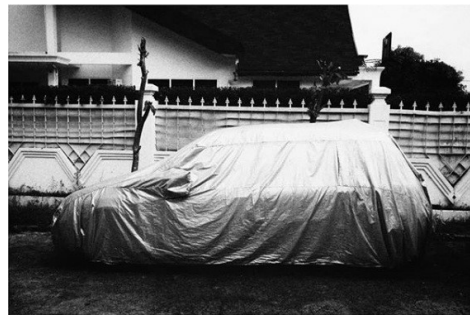
Ia mengaku, eksplorasi saat melakukan proses kreatif dianggap dapat menghadirkan efek *self healing*. Hal ini disebutnya sebagai salah satu kontribusi terapeutik yang didapatkannya.

Pengalamannya ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Radhya, keterkaitannya terdapat pada pemahaman

diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif dari sensasi *self-healing* yang didapatkannya.

20. Baskara Puraga

Pameris selanjutnya dalam pameran #walkingwithraws adalah Baskara Puraga. Ia menyajikan karya dengan judul 'Cover | Kafir'. Ia merasa proses kreatif pembuatan karya ini sebagai terapi dari rasa kesepian dan kebingungan yang dialami atau dirasakannya sendiri. Foto karya Puraga ini disajikan dalam konsep hitam putih.



Gambar 20

"Cover | Kafir", karya Baskara Puraga (Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

Ia mengaku, kegiatan fotografi untuk mengobati perasaan kesepian dan tidak karuan yang dirasakan diri sendiri yang menimbulkan efek *self healing*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Baskara, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

21. Ritmyka Nafsya

Pameris terakhir dalam pameran #walkingwithraws adalah Ritmyka Nafsya. Ia menyajikan karya dengan judul 'Up and Down'. Ia memotret dirinya sendiri sembari berjalan-jalan di sekitar rumahnya saat melakukan proses kreatif pembuatan karya untuk pameran ini.

Ritmyka mengaku, ada rasa bahagia yang dialaminya saat melakukan kegiatan sederhana ini. Ia merasa berjalan kaki

dan memotret sekitar dapat sedikit mengembalikan kondisi mentalnya dari rasa jenuh akibat pembatasan sosial selama pandemi yang mengakibatkan kegiatannya di sekolah harus terhenti.



Gambar 21
“Up and Down”, karya Ritmyka Nafsy
(Dokumentasi RAWs Syndcate, 2020).

Ia mengaku, rasa senang yang didapatkan dari proses memotret untuk kebutuhan karya dalam pameran #walkingwithraws sebagai salah satu kontribusi terapeutik yang didapatkannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiser. Pada karya Ritmyka, keterkaitannya terdapat pada pemahaman diri dan kesejahteraan yang ia dapatkan saat menjalani proses kreatif.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa kontribusi fotografi terapeutik bagi pameran dalam pameran #walkingwithraws sejalan dengan apa yang dikatakan Judy Weiser, yakni fotografi terapeutik adalah penggunaan aplikasi fotografi yang dapat memberikan kontribusi, antara lain: dapat meningkatkan pemahaman diri pasien, kesadaran, kesejahteraan, hubungan, dan untuk menentang isu-isu sosial seperti pengucilan, isolasi sosial. Secara umum

fotografi terapeutik dilakukan oleh pasien atau itu sendiri karena bertujuan untuk mendapatkan efek “healing” bagi dirinya sendiri. Secara teknis, fotografi terapeutik pada kegiatan pameran #walkingwithraws dilakukan oleh pasien/klien itu sendiri karena bertujuan untuk mendapatkan efek “healing” bagi dirinya sendiri.

Selain itu, para pameran merasakan kontribusi terapeutik dalam pameran #walkingwithraws. Dua puluh satu pameran menyebut, kontribusi terapeutik yang dirasakan antara lain mampu menekan rasa stress atau gangguan kesehatan mental yang dialaminya, khususnya dalam masa pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19. Dapat disimpulkan, fotografi terapeutik memiliki kontribusi bagi pertumbuhan kesehatan mental dua puluh satu pameran yang mengikuti pameran ini.

Daftar Pustaka

- Taylor, S. (2019). *The Psychological of Pandemics*. Newcastle: Cambridge Scholars.
- Weiser, J. (2018). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.
- Weiser J. Personal Photos and Family Photos as a Tool For Therapy. *The “How, What and Why” of Photo Therapy Techniques*. *PsicoArt-Journal of Art and Psychology*, 2010. 1(1), 1. <https://doi.org/10.6092/issn.2038-6184/2067>
- Wuragil, Z. *Dampak Pandemi, Ridwan Kamil Cemaskan Kesehatan Mental Warga Jawa Barat*, 2021. <https://nasional.tempo.co/read/1502441/dampak-pandemi-ridwan-kamil-cemaskan-kesehatan-mental-warga-jawa-barat>

Zalukhu, 2019. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis Masyarakat", Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia.

Wawancara:

Wawancara dengan Wahyu Dhian Yudhistira, 5 September 2020

Wawancara dengan Grace Anata Irlanari, 7 September 2022