

Pemahaman tentang Fotografi Terapeutik pada Generasi Z di Surabaya

Junaidi Wirawan

Program Studi Desain Komunikasi Visual,
Fakultas Industri Kreatif, Universitas Ciputra Surabaya
junaidi.wirawan@ciputra.ac.id

ABSTRAK

Fotografi terapeutik adalah hal baru di Indonesia, saat ini populasi yang paling banyak di Surabaya adalah Generasi Z dan fotografi terapeutik dekat dengan permasalahan umum yang dihadapi oleh Generasi Z yaitu depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman dari dua responden tentang fotografi terapeutik dengan menggunakan metodologi kualitatif dan proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Kesimpulannya adalah Ferdinan Linardi dapat memahami dengan baik, Michelle Jasmine Halim kurang memahami.

Kata Kunci: Fotografi Terapeutik, Generasi Z, Surabaya

PENDAHULUAN

Fotografi sudah dikenal luas dan merupakan hal umum yang sering kita jumpai sehari-hari di Indonesia, banyak hal yang menggunakan fotografi sebagai media komunikasi seperti dalam mengirim pesan singkat, media sosial, foto identitas, hingga hal-hal yang lebih serius dalam proses pengambilan foto seperti untuk keperluan medis, antariksa, biologi, jurnalistik, fashion, produk, wedding, hingga kebutuhan foto untuk iklan cetak seperti billboard. Kamera yang digunakan semakin beragam tidak hanya terbatas pada kamera *Digital Single Lens Reflect (DSLR)*, *mirrorless*, bahkan juga kamera ponsel saat ini juga lazim digunakan.

Fotografi lainnya yang sebenarnya sudah sering kita lakukan dan ada di sekitar kita seperti foto *selfie*, foto keluarga di dinding rumah, atau album foto tapi masih jarang jarang terdengar namanya adalah fotografi terapeutik. Fotografi terapeutik adalah fotografi yang memiliki efek healing yang merupakan turunan dari *Phototherapy*.

Saat ini fotografi dengan menggunakan gadget banyak dilakukan oleh Generasi Z, hal tersebut tercermin pada tren penggunaan sosial media yang semakin marak hingga muncul istilah populer seperti *Fear of Missing Out (FOMO)*, dan *Fear of Living Offline (FOLO)*. Generasi Z adalah generasi yang lahir pada rentang tahun 1995-2010 (*Seemiller, Grace, 2016*). Saat ini Generasi Z telah berusia antara 14-29 tahun yang berarti remaja dan dewasa muda saat ini adalah Generasi Z dan mereka telah memasuki dunia kerja. Karakter Generasi Z lebih bernuansa digital dibandingkan dengan Generasi Y atau yang lazim disebut Generasi Millennial karena mengenal teknologi terutama gadget sejak usia yang lebih muda dan telah akrab dengan gadget dalam keseharian mereka atau dapat dikatakan juga sebagai *digital natives*.

Fenomena digital natives ini muncul terutama di kota besar di Indonesia, salah satunya kota Surabaya yang menurut badan statistik sebagai kota dengan tingkat populasi 2,87 juta jiwa yang menjadikannya sebagai kota terbesar kedua setelah DKI Jakarta. Dengan luas wilayah 326,36 Km², tingkat kepadatan penduduknya adalah 8,8 jiwa/Km² yang mayoritas adalah Generasi Z yaitu sebesar 25,79% atau 740 ribu jiwa.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Nasional jumlah Generasi Z yang belum terserap dalam dunia kerja sejumlah 9,8 juta jiwa yang terdiri dari 5,7 juta jiwa perempuan dan 4,1 juta jiwa laki-laki (CNN Indonesia, 2024). Fenomena ini dapat menyebabkan meningkatnya tingkat keresahan, stres, bahkan bukan tidak mungkin menjadi depresi. Salah satu *outcome* fotografi terapeutik adalah meningkatkan efikasi diri yang tentunya dapat menambah rasa percaya diri akan kemampuan diri sendiri sehingga fotografi terapeutik dapat menjadi salah satu sarana untuk dapat mengurangi tingkat depresi ringan pada Generasi Z.

Fotografi terapeutik dapat menjadi sebuah sarana yang menarik dan *playful* untuk siapapun, termasuk yang belum mengerti teknik dasar fotografi karena fotografi terapeutik tidak memerlukan spesifikasi alat khusus dan juga tidak memerlukan keahlian khusus untuk memotret.

KAJIAN TEORI

Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Pemahaman adalah proses, perbuatan memahami atau memahamkan. Dengan kata lain, pemahaman adalah sejauh mana seseorang mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Menurut Anas Sudijono, pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu tersebut diketahui dan diingat.

Fotografi Terapeutik

Walaupun menggunakan pendekatan dan metode yang sama namun perbedaan utama antara *Phototherapy* dengan fotografi terapeutik terletak pada pendampingnya, *Phototherapy* wajib didampingi oleh pendamping ahli seperti dokter atau terapis yang bersertifikat, sedangkan fotografi terapeutik tidak perlu pendamping sehingga dapat dilakukan sendiri atau tanpa perlu pendamping ahli. Langkah-langkah untuk melakukan fotografi terapeutik menurut Judy Weiser (2014), antara lain:

1. Foto yang dibuat oleh pasien/klien, dapat dilakukan dengan membuat *photo reflexive* yaitu kegiatan foto untuk *personal exploration*, dan *photo novella/ photovoice* yaitu kegiatan foto untuk *social exploration*.
2. Foto yang dibuat oleh orang lain, baik secara sengaja diarahkan maupun secara spontan tanpa disadari oleh pasien/klien.
3. *Self-portraits*, yaitu kegiatan memotret diri sendiri baik secara harfiah maupun metaforis.
4. Foto keluarga, atau foto biografi pasien/klien, yaitu kegiatan melihat kembali

momen-momen dalam foto album, foto pada pigura di dinding, dompet, komputer, telepon genggam, hingga media sosial.

5. *Photo-projectives*, yaitu kegiatan memilih foto oleh orang lain dan meminta pasien atau klien untuk menceritakannya.

Fotografi terapeutik adalah penggunaan aplikasi fotografi yang dapat memberikan hasil (*output*) berupa peningkatan pemahaman diri (*self-knowledge*), kesadaran (*awareness*), kesejahteraan (*well-being*), hubungan sosial (*social relationship*), dan untuk menentang isu-isu sosial lintas budaya (*intercultural relations*), konflik sosial, serta ketidakadilan sosial (*Weiser dalam Gibson, 2018*). Sedangkan *outcome* yang dihasilkan berupa pengungkapan diri (*self-disclosure*), efikasi diri (*self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), dan pemberdayaan (*empowerment*) (*Cosden, Reynolds dalam Gibson, 2018*).

Generasi Z

Karakteristik umum yang dimiliki adalah mandiri, terbuka terhadap perbedaan, tertarik akan isu sosial dan lingkungan, memiliki kemampuan filtrasi informasi yang baik, pragmatis, lebih menjaga privasinya, cenderung memiliki sifat kolaboratif (*Witt, Baird, 2018*).

METODOLOGI

Penulis menggunakan pendekatan secara kualitatif, yaitu dengan tujuan eksplorasi dan memahami makna dari individu maupun kelompok yang dianggap berasal dari masalah sosial yang menghasilkan interpretasi dari hasil wawancara dan observasi langsung.

Metode yang digunakan adalah fenomenologi, yaitu strategi penelitian untuk mengidentifikasi esensi dari pengalaman individu atau kelompok tentang sebuah fenomena dengan memahami filosofi, metode, dan prosedurnya melalui keterlibatan yang cukup panjang untuk mengembangkan pola dan hubungan makna (*Moustakas dalam Creswell, 2009*).

Data primer diperoleh melalui buku, jurnal, dan *structured interview*. *Structured interview* adalah wawancara dengan pertanyaan yang telah tersusun sedemikian rupa secara sistematis untuk mengarahkan jawaban atau deskripsi verbal dari subjek penelitian.

Data sekunder diperoleh melalui artikel-artikel pendukung. Analisis data penelitian dilakukan dengan cara observasi langsung pada saat wawancara dan interpretasi penulis terhadap hasil wawancara dengan dua subjek penelitian.

PEMBAHASAN

Penulis melakukan wawancara dengan dua subjek penelitian yang bernama Michelle Jasmine Halim dan Ferdinan Linardi. Subjek tersebut terpilih karena dari sekitar lima puluh responden yang mengisi kuesioner sebelumnya, Michelle dan Ferdinan memiliki latar belakang yang unik dan sesuai dengan kebutuhan

penelitian. Michelle pernah melakukan percobaan bunuh diri karena depresi dan Ferdinan adalah orang dengan kebutuhan khusus karena *Spina Bifida*.

Wawancara dilakukan secara daring dan secara terpisah antara satu subjek dengan yang lainnya agar mendapatkan hasil wawancara yang lebih dalam serta personal. Wawancara tersebut dilakukan secara berkala dalam satu bulan.

Wawancara yang dilakukan untuk kedua subjek penelitian meliputi penjelasan tentang fotografi terapeutik, kemudian dilanjutkan dengan berbagai sesi lainnya seperti pembuatan foto *self-portrait*, *photo reflexive*, *photo novella/ photovoice*, dan *photo-projectives*, sesuai langkah-langkah yang terdapat pada teori foto terapeutik. Kemudian dari foto yang telah diperoleh dilakukan proses wawancara lanjutan dan saling berdiskusi. Hasil foto *self-portrait* pada Michelle Jasmine Halim dapat dilihat pada Gambar 1, dan hasil *self-portrait* pada Ferdinan Linardi dapat dilihat pada Gambar 2.

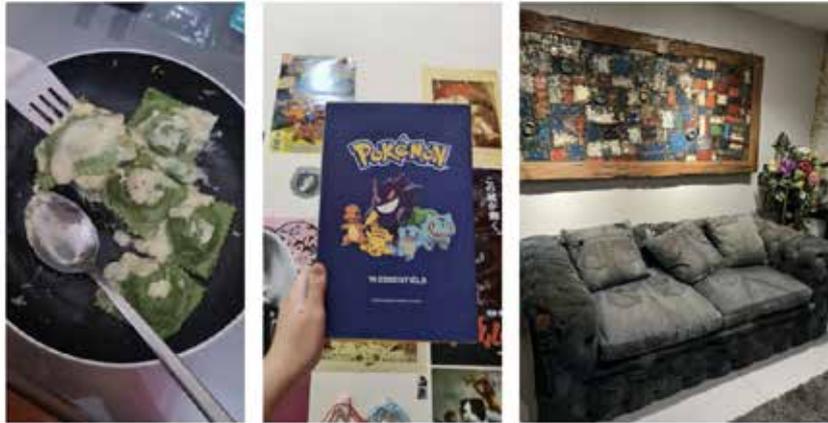


Gambar 1 *Self-portrait* Michelle Jasmine. (Sumber: Jasmine, 2022)

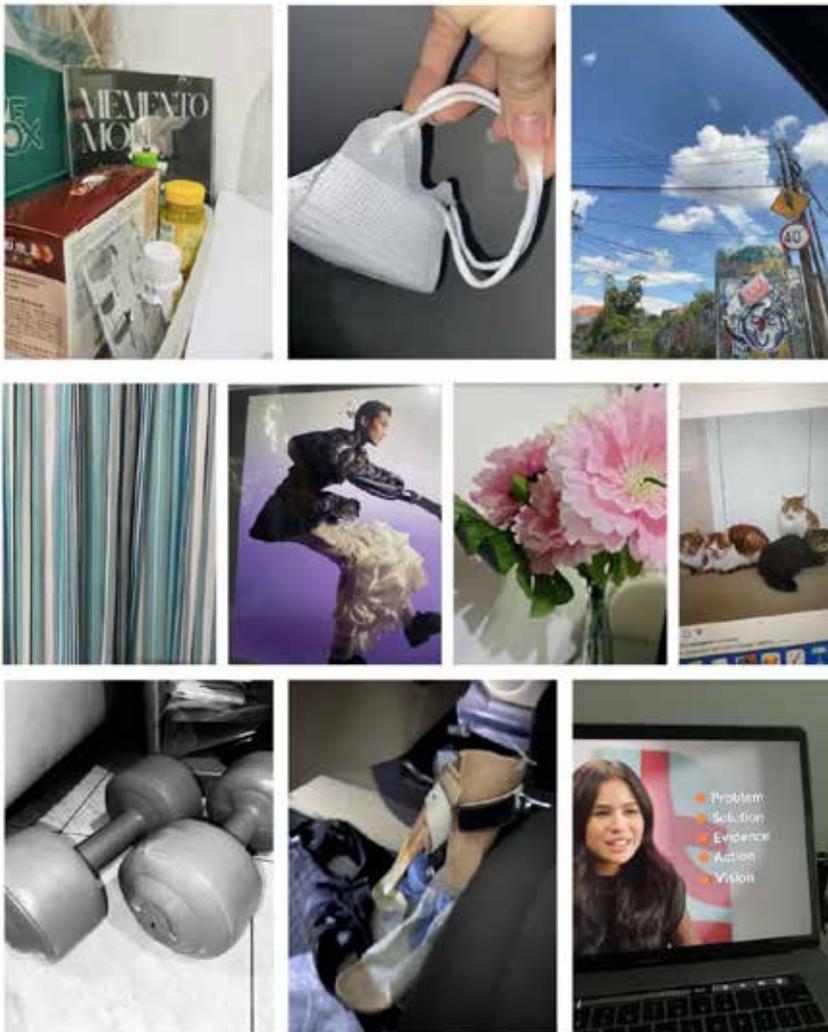


Gambar 2 *Self-portrait* Ferdinan Linardi. (Sumber: Jasmine, 2022)

Hasil *photo-reflexive* pada Michelle Jasmine Halim dapat dilihat pada Gambar 3, dan hasil *photo-reflexive* pada Ferdinan Linardi dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 3 *Photo-reflexive* Michelle Jasmine. (Sumber: Jasmine, 2022)

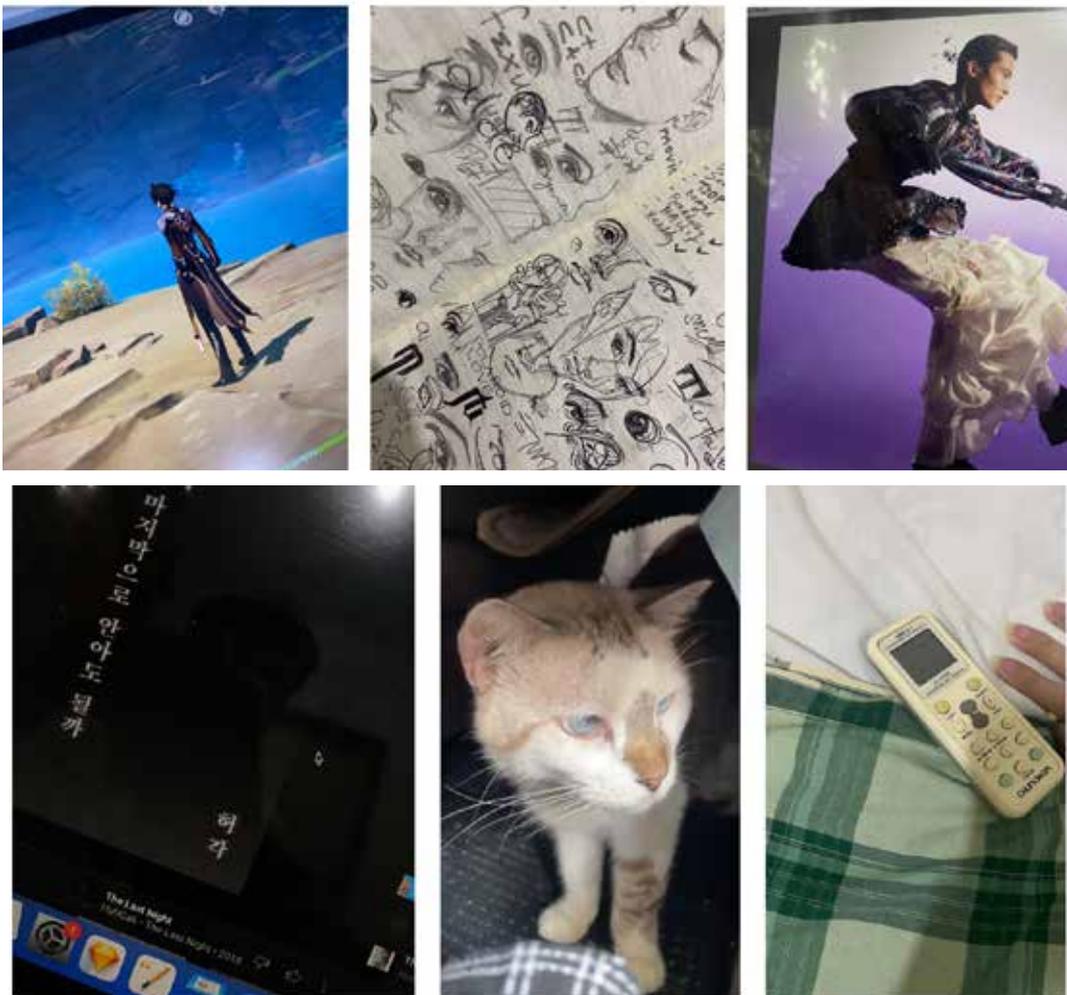


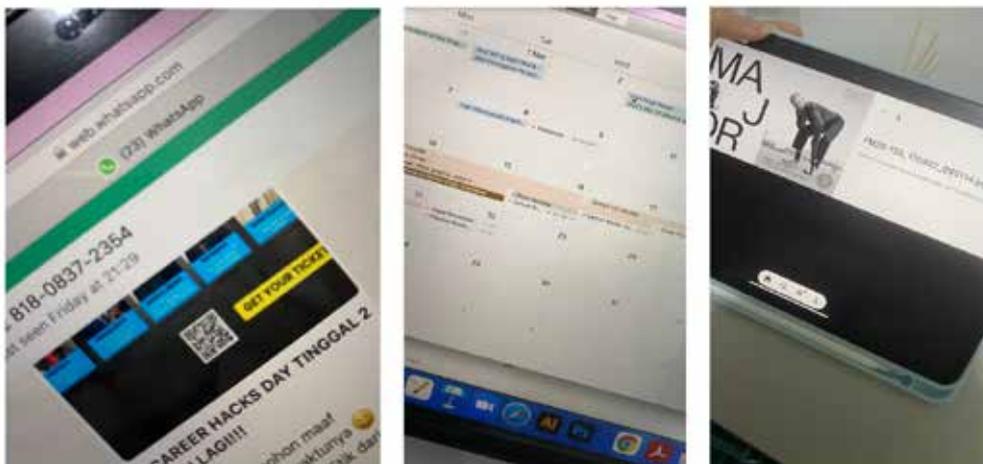
Gambar 4 *Photo-reflexive* Ferdinan Linardi. (Sumber: Linardi, 2022)

Hasil *photo-novella* pada Michelle Jasmine Halim dapat dilihat pada Gambar 5, dan hasil *photo-novella* pada Ferdinan Linardi dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 5 *Photo-novella* Michelle Jasmine. (Sumber: Jasmine, 2022)





Gambar 6 *Photo-novella* Ferdinan Linardi. (Sumber: Linardi, 2022)

SIMPULAN & REKOMENDASI

Dari proses penelitian yang telah dilakukan dan analisa data melalui observasi hasil foto yang telah dilakukan oleh kedua subjek penelitian dan interpretasi penulis terhadap hasil wawancara langsung, penulis menyimpulkan adalah Michelle Jasmine Halim kurang bisa memahami tentang proses pembuatan *photo-reflexive* karena jumlah foto yang dikumpulkan tidak cukup banyak bercerita secara spesifik tentang refleksi dirinya. Namun hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain hal-hal yang memang belum ingin diungkapkan oleh subjek penelitian sehingga peneliti perlu melakukan pendekatan yang lebih lama agar Michelle mau lebih terbuka. Ferdinan Linardi dapat lebih terbuka dalam merefleksikan dirinya pada *photo-reflexive*, hal tersebut tercermin pada foto-foto yang sudah dikumpulkan dapat dijelaskan secara gamblang, lugas, dan meyakinkan. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan karena Ferdinan sudah percaya, dan sudah merasa nyaman untuk bercerita karena bercerita pada peneliti yang memiliki jenis kelamin yang sama.

Sebelum dijelaskan tentang fotografi terapeutik, kedua subjek penelitian tidak memahami langsung arti dari fotografi terapeutik karena masih asing dan belum terlalu banyak di Indonesia maupun dunia. Untuk penelitian berikutnya dapat dikembangkan mulai dari subjek penelitian yang lebih spesifik serta mempertimbangkan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2009). *Research Design* (3rd ed.). Sage Publications, Inc. California-United States.
- Gibson, N. (2018). *Therapeutic Photography: Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy and Resilience*. Jessica Kingsley. London-United Kingdom.
- Pemahaman. (n.d.). KBBI Daring. Retrieved June 17, 2024, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pemahaman>
- Seemiler, C., & Seemiler, C. (2016). *Generation Z Goes to College*. Jossey-Bass.

- Sudijono, A. (2013). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Tim. (2024, May 29). 9,89 Juta Gen Z di Indonesia Menganggur. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20240529103105-532-1103213/989-juta-gen-z-di-indonesia-menganggur>
- Weiser, J. (2014, 11 11). *Establishing the Framework for Using Photos in Art Therapy (and other Therapies) Practices*, 9, 31.