

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak memasuki usia remaja, penulis mulai menyadari lebih dalam mengenai rasa cemas dan ketakutan yang seringkali sulit dijelaskan setiap kali berada di kerumunan atau ruang publik yang ramai. Rasa tidak nyaman yang datang secara tiba-tiba, tanpa aba-aba yang menimbulkan gejala fisik maupun emosional seperti tangan bergemetar dan pikiran seakan penuh dengan kekhawatiran yang tidak bisa dikendalikan. Penulis mengira bahwa awalnya pengalaman ini hanyalah bentuk dari rasa malu atau gugup biasa. Namun semakin sering terjadi, Penulis mulai mencari informasi mengenai keadaan yang dialami penulis, seperti gejala yang bersifat fisik, emosional dan psikologis untuk memahami apa yang sebenarnya dialami penulis dengan akses informasi yang lebih mudah dan rasa takut terhadap stigma untuk mencari bantuan profesional.

Dengan bermodalkan akses internet dan rasa penasaran yang diselimuti, penulis mencoba memahami kondisi diri sendiri. Penulis mulai menemukan istilah – istilah baru dan mengaitkan pengalaman penulis dengan informasi yang di baca. Dari riset penulis yang terbilang masih minim di kala itu, membuat penulis menarik kesimpulan bahwa deskripsi yang cocok dengan perasaan dan pengalaman, memberi pengetahuan dasar yang mendorong penulis untuk berpikir bahwa ada kemungkinan mengalami fobia tertentu yaitu ketakutan terhadap keramaian. Dari titik inilah penulis mulai mengenal istilah “*Enochlophobia*”, yaitu ketakutan berlebih terhadap keramaian.

Proses ketika seseorang mencoba untuk mendiagnosis sendiri masalah medisnya, tanpa berkonsultasi dengan ahli profesional dinamakan *self-diagnosis*, seperti yang dilakukan penulis. *Self-diagnosis* berasal dari istilah bahasa inggris, yaitu “*self*” yang artinya diri sendiri, dan “*diagnose*” yang berarti proses mengenali penyakit. Istilah ini merujuk pada keadaan di

mana seseorang menilai dirinya sendiri untuk menentukan apakah mengalami masalah atau penyakit mental, hanya berdasarkan informasi yang didapat dari sumber-sumber tidak resmi seperti teman, keluarga, internet atau pengalaman sebelumnya (Annury et al.,2022). Self diagnosis juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental tertentu tidak terdiagnosis dengan benar. Dampak negatif yang mungkin terjadi meliputi kesalahan diagnosis, penanganan yang tidak tepat, bahkan memperburuk kondisi penyakit yang sudah ada. Dari sinilah awal dari proses self-diagnosis – Mengenal diri dengan segala keterbatasannya. Namun, perjalanan ini tidak sepenuhnya terang.

Meski informasi yang penulis temukan cukup membantu untuk mengenali pola yang dialami, proses ini tidak sepenuhnya ideal. Dari beberapa psikolog yang penulis temukan melalui artikel, penulis menyadari bahwa proses self-diagnosis sering kali menjadi langkah awal banyak orang dalam memahami kesehatan mental mereka, namun tetap perlu disertai kesadaran bahwa diagnosis sejatinya hanya dapat diberikan oleh para profesional.

Dalam artikel yang penulis baca melalui salah satu media kesehatan Siloamhospitals.com – Tim Medis Siloam Hospitals (2024) berpendapat bahwa *enochlophobia* adalah rasa takut yang berlebihan terhadap situasi keramaian atau berkumpulnya banyak orang. Selain itu, dalam artikel tersebut juga menyebutkan bahwa ketakutan terhadap keramaian dapat berkembang sejak usia dini, terutama jika seseorang tidak dibiasakan untuk berinteraksi secara terbuka dengan lingkungan sosial. Hal ini selaras dengan pengalaman pribadi penulis, yang tumbuh dalam lingkungan yang relatif tertutup dan jarang mendapat kesempatan untuk berbicara di depan umum. selain itu, terhitung jarang melakukan interaksi dan komunikasi dengan orang yang baru dikenal dalam konteks percakapan satu lawan satu maupun dalam percakapan dengan banyak orang. Kebiasaan tersebut pada akhirnya secara perlahan dapat mematikan kepercayaan diri penulis dan menimbulkan ketakutan, ketidaknyamanan, merasa tertekan serta khawatir yang berlebihan ketika berhadapan dengan orang lain ataupun berada di tengah keramaian hingga mengganggu aktivitas sehari – hari.

Menurut Doddy Pernadi (2020), seseorang dikatakan mengalami

fobia jika respon yang dialaminya lebih jauh dari proporsi bahaya atau sikap yang mengancam oleh stimulus. Fobia merupakan kondisi di mana tubuh merespon secara psikologis dan biologis terhadap perasaan takut yang berlebihan dan tidak rasional, yang muncul akibat objek atau situasi tertentu (Dyah, 2020). Dalam eksplorasi penulis mengenai fobia ini, penulis menemukan bahwa penderita enochlophobia sering kali mengalami sensasi yang kompleks, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional dan psikologis. Salah satunya yaitu perasaan depersonalisasi, kondisi psikologis di mana seseorang merasa terpisah atau terasing dari dirinya sendiri (Olivia & Sartika, 2021).

Referensi seniman yang penulis angkat yaitu konsep dari H.R Giger yang sering menggambarkan ketakutan, kecemasan dan bahkan fobia yang dialami dalam kehidupan pribadinya. Karya-karya H.R. Giger sangat dipengaruhi oleh ketakutannya dan perasaan cemas terhadap tubuh manusia dan ketidakpastian eksistensial. Giger dikenal dengan estetika gelap dan suram yang menggabungkan unsur- unsur manusia dan mesin dalam bentuk yang sangat *grotesk*, yang menciptakan kesan ketidaknyamanan, teralienasi, dan menakutkan. Konsep yang dimiliki H.R Giger sependapat dengan konsep dari penulis yang juga menggambarkan ketakutan yang dialami penulis, seperti salah satu karyanya "**Li 1**" menggambarkan sosok manusia yang terperangkap dalam bentuk mekanik dan organik yang saling terjalin, menggambarkan perasaan terkurung yang dalam serta kecemasan akan dehumanisasi.



Gambar 1.1 “Li I” Karya H.R. Giger
Sumber : www.mutualart.com

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan di atas, penulis berusaha menginterpretasikan pengalaman pribadi dalam bingkai yang lebih luas, yakni sebagai representasi hasil dari eksplorasi *self-diagnosis*, serta menggambarkan penafsiran diri terhadap *enochlophobia* melalui karya seni *mix media*. Penggunaan *mix media* bertujuan untuk mengeksplorasi lebih bebas dalam segi estetika dan makna. Melalui pendekatan personal, karya tugas akhir ini hadir sebagai bentuk ekspresi atas isu kesehatan mental yang sering luput dalam ruang sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun sebelumnya, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karya seni *mix media* dapat digunakan untuk merepresentasikan eksplorasi *self-diagnosis* dari proses penafsiran diri terhadap *enochlophobia*?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka batasan masalah yang dibahas adalah sebagai berikut :

1. Pembahasan berfokus pada topik *self-diagnosis* terhadap suatu fobia dibatasi pada teori psikologis yaitu, fobia sosial, dan *enochlophobia*.
2. Pembahasan seni rupa kontemporer dalam hal ini seni *mix media* sebagai medium dan dibatasi ruang lingkup seni *sculpture* dari representasi hasil

eksplorasi *self-diagnosis* dari proses penafsiran diri terhadap *enochlophobia*.

D. Tujuan Berkarya

Adapun tujuan berkarya berdasarkan paparan latar belakang di atas adalah sebagai berikut :

1. Terealisasikannya karya seni *mix media* yang dapat merepresentasikan hasil dari eksplorasi *self-diagnosis*, serta menggambarkan proses penafsiran diri terhadap *enochlophobia*.
2. Untuk memberikan pemahaman kepada audiens dengan meningkatkan kesadaran terhadap *enochlophobia*, serta memahami kondisi emosional individu dalam kehidupan sehari – hari.
3. Untuk menunjukkan peran seni yang signifikan dalam menanggapi isu-isu psikologis dan sebagai refleksi atas pengalaman personal sekaligus fenomena sosial yang tersembunyi.

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latar belakang berisi penjelasan mengenai alasan dan urgensi topik yang dipilih. Dalam bagian ini, diuraikan konteks yang melatarbelakangi proses penciptaan karya yang dibuat.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berisi pertanyaan atau isu mengenai masalah-masalah spesifik yang akan dijawab dan diselesaikan melalui Tugas Akhir Pengkaryaan ini.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah menentukan lingkup riset terkait teori dan proses penciptaan karya untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas.

D. Tujuan Berkarya

Tujuan berkarya menjelaskan hasil atau manfaat yang diharapkan penulis dari penulisan serta pembuatan Tugas Akhir Pengkaryaan ini.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berisi penggambaran mengenai struktur keseluruhan dari laporan Tugas Akhir Pengkaryaan ini.

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir menjelaskan alur logika yang digunakan untuk mencapai tujuan dari proses berkarya.

BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

A. Referensi Seniman

Referensi seniman membahas beberapa seniman dan karya seni yang relevan dengan karya penulis yang akan dibuat dalam Tugas Akhir Pengkaryaan ini.

B. Kajian Literatur

Kajian Literatur berisi penjelasan tentang literatur dan teori yang penulis gunakan sebagai landasan dasar dalam pembuatan karya.

BAB III PENGKARYAAN

A. Konsep Karya

Konsep Karya menjelaskan konsep karya yang diangkat dan dikembangkan berdasarkan landasan teori dan analisis referensi seniman melalui pengkaryaan.

B. Proses Berkarya

Proses Berkarya berisi penjelasan lengkap mengenai tahapan dan proses pembuatan karya beserta progres yang dilakukan, dimulai dari persiapan hingga akhir proses pengkaryaan.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

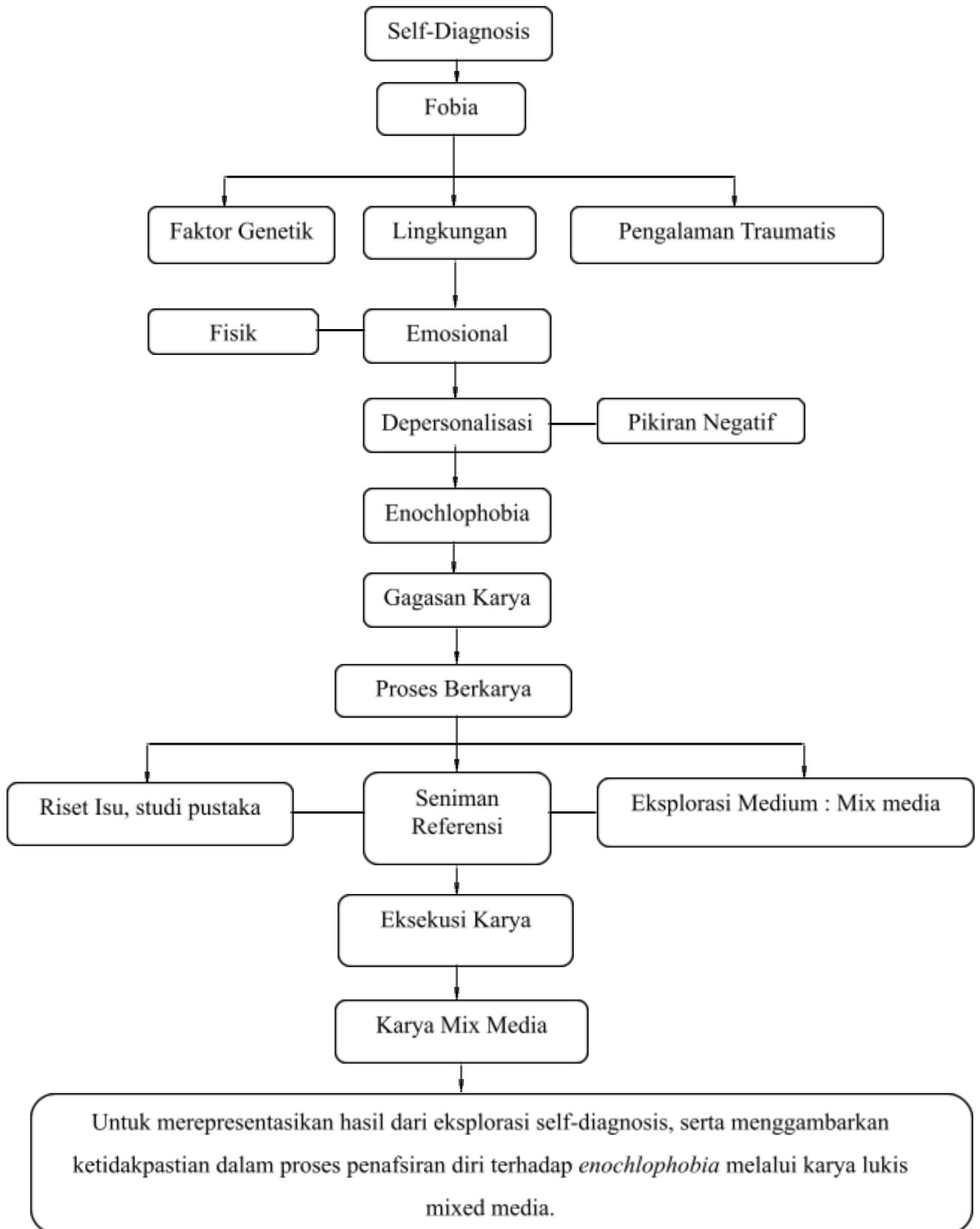
Kesimpulan berisi ringkasan dari temuan utama dan hasil yang diperoleh dari Tugas Akhir Pengkaryaan ini.

B. Saran

Saran memberikan rekomendasi untuk penelitian atau karya lanjutan serta perbaikan yang mungkin diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1.2 Kerangka Berpikir
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025