

## Hobi Fotografi sebagai Sarana Mengekspresikan Diri dan Mereduksi Kecemasan pada Mahasiswa (Studi Fenomenologi)

Robertus Rinowo Satrio Wicaksono<sup>1\*</sup>, Robertus Budi Sarwono<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis : [robertuswicaksono28@gmail.com](mailto:robertuswicaksono28@gmail.com)\*

**Abstract.** *This study aims to describe the extent to which hobbyists perceive photography as a means of self-expression and anxiety reduction. Photography, as a form of visual art, provides a space for individuals to creatively express their emotions, thoughts, and life experiences. Through photography, individuals can convey things that are difficult to express verbally, including feelings of anxiety, stress, or confusion. The method used in this study is a qualitative method, where data is collected through in-depth interviews and Focus Group Discussions (FGDs) to explore the subjective experiences of participants in more depth. The subjects in this study were 21-year-old students who have had a photography hobby for 4 to 5 years. The number of subjects in this study was 3 people who were selected purposively based on their active involvement in photography activities. Data analysis techniques used included interview transcription, data reduction, data presentation, and drawing conclusions based on the data collected from each subject. The results show that the three subjects have many similarities in their views on the psychological benefits of photography, despite differences in their respective focuses and approaches. In general, they stated that photography helps them express themselves, process and interpret past experiences, and reduce anxiety, especially in social situations or when interacting with others. Photography is also considered to increase self-confidence, provide a sense of control over situations, and serve as a medium for self-reflection. Thus, photography is not just a hobby, but also serves as a positive coping mechanism for maintaining mental health and emotional balance.*

**Keywords:** *Anxiety Reduction, Mental Health, Photography, Self-Expression, Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana hobi fotografi dirasakan oleh pehobi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mereduksi kecemasan. Fotografi, sebagai salah satu bentuk seni visual, memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan emosi, pikiran, dan pengalaman hidup mereka secara kreatif. Melalui aktivitas memotret, seseorang dapat menyampaikan hal-hal yang sulit diungkapkan secara verbal, termasuk perasaan cemas, tertekan, atau bingung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan Focus Group Discussion (FGD) guna menggali pengalaman subjektif para partisipan secara lebih mendalam. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 21 tahun yang memiliki hobi fotografi selama 4 hingga 5 tahun. Jumlah subyek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan fotografi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi proses transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari masing-masing subyek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subyek memiliki banyak persamaan dalam pandangan mereka mengenai manfaat psikologis fotografi, meskipun terdapat perbedaan dalam fokus dan pendekatan masing-masing. Secara umum, mereka menyatakan bahwa fotografi membantu dalam mengekspresikan diri, mengolah dan memaknai pengalaman masa lalu, serta mereduksi kecemasan, terutama dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain. Aktivitas fotografi juga dinilai mampu meningkatkan rasa percaya diri, memberi rasa kontrol atas situasi, serta menjadi media refleksi diri. Dengan demikian, fotografi tidak hanya menjadi hobi semata, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang positif untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional.

**Kata kunci:** Ekspresi Diri, Fotografi, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Mengurangi Kecemasan.

## 1. LATAR BELAKANG

Pada era digital saat ini, *smartphone* dan media sosial sudah menjadi dua hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. *Smartphone* dan media sosial sudah menjadi hal yang wajib dimiliki bagi manusia untuk tetap saling terhubung satu sama lain. Perkembangan teknologi dan internet yang begitu cepat juga membuat perkembangan *smartphone* dan media sosial menjadi sangat masif. Berdasarkan data Newzoo yang dilansir dari dataindonesia.id (pada 17 Januari 2023), pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 192,15 juta orang. Hal tersebut sejalan dengan kecanggihan dan kemudahan mengoperasikannya, sehingga banyak orang yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana membuat konten digital baik berupa foto maupun video.

Berdasarkan laporan We Are Social yang dimuat dalam dataindonesia.id (pada 25 Februari 2022), sampai Januari 2022 jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia sebanyak 191 juta orang. Dari data tersebut Whatsapp menempati posisi teratas dengan pengguna sebanyak 88,7% disusul dengan Instagram sebesar 84,8% dan Facebook sebesar 81,3%. Terdapat juga media lain seperti TikTok dengan 63,1% pengguna dan Telegram sebesar 62,8%. Begitu masifnya pengguna media sosial dan kemudahan dalam mengaksesnya tersebut membuat setiap orang dapat dengan bebas mengekspresikan dirinya di media sosial dalam berbagai macam konten seperti foto, video, dan lain-lain. Mengekspresikan diri di media sosial dalam konten berbentuk foto maupun video sudah menjadi hal yang sering kita lihat dan juga kita lakukan bahkan hampir setiap hari.

Dengan mengunggah konten berupa foto dan video tersebut, secara sadar atau tidak sadar kita sedang mengekspresikan hal-hal unik dan menarik yang ada dalam diri kita maupun hal-hal yang ada dalam lingkungan sosial dengan ciri khas dan kreativitas masing-masing. Mengekspresikan diri dapat membantu seseorang memperlihatkan karakter asli maupun keresahan-keresahan yang ada dalam dirinya. Mengekspresikan diri juga dapat membantu seseorang mengembangkan ide, gagasan dan kemampuannya ke hal-hal yang positif dalam sebuah konten berupa foto maupun video.

Dengan segala kelebihan dan kemudahan yang ditawarkan, tidak lantas membuat semua orang dapat dengan mudah mengekspresikan dirinya di media sosial. Masih ada individu yang merasa takut untuk mengekspresikan dirinya di media sosial dengan alasan takut di komentari secara negatif, takut di cap berlebihan (lebay), bahkan merasa dirinya tidak cocok untuk tampil didepan kamera. Ketidakmampuan individu untuk menemukan ruang atau metode mengekspresikan diri yang tepat dapat memicu berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecemasan berlebihan. Kecemasan tersebut bisa berupa kecemasan akan masa depan ataupun

tumpukan-tumpukan kecemasan masa lalu yang belum selesai kemudian bertambah seiring waktu dan pada akhirnya dapat menjadi hambatan bagi seseorang untuk berkembang ke arah yang positif.

Kecemasan berlebihan (ansietas) merupakan sebuah keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan yang luar biasa ketika menghadapi suatu keadaan atau suatu objek didepan matanya. Gangguan ini berkaitan dengan kondisi emosi seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa tidak nyaman disertai perasaan tidak berdaya dan perasaan yang tidak menentu atau tidak jelas. Kondisi kecemasan sebenarnya merupakan respon alamiah tubuh ketika menghadapi sesuatu yang belum pasti, atau ketika seseorang pernah mengalami hal kurang baik pada masa lalu kemudian mengalaminya kembali di masa sekarang. Tetapi, jika kondisi tersebut membuat seseorang menjadi tidak berdaya dan mengganggu aktivitasnya, maka hal tersebut sudah membahayakan bagi individu yang mengalaminya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Universitas Indonesia pada 393 remaja dengan rentang usia 16-24 tahun, sebanyak 95,4% menyatakan pernah mengalami gejala kecemasan dan 88% pernah mengalami gejala depresi. Kondisi tersebut menjadi masalah yang cukup serius karena kecemasan berlebih dan tidak terselesaikan dapat menghambat kapasitas individu dalam berpikir, merencanakan serta melakukan tindakan ketika menghadapi sebuah situasi. Hal tersebut didukung oleh pendapat Andrews et al (2018) yang mengatakan bahwa kondisi kecemasan dapat melumpuhkan penderitanya untuk melakukan aktivitasnya secara normal.

Dengan kemajuan zaman yang ada saat ini, membuat banyak cara yang dapat dilakukan seseorang untuk sekedar melepaskan stress atau bahkan bisa menjadi terapi yang membantu mengurangi kekhawatiran berlebih atau ansietas yang dialaminya. Dunia digital menjadi salah satu platform yang bisa digunakan salah satunya adalah membuat konten berupa tulisan, foto maupun video.

Foto sudah menjadi hal yang lumrah dilakukan oleh semua orang dan fotografi menjadi hal yang dipandang menarik bagi banyak orang untuk ditekuni. Fotografi menjadi hal yang menarik karena cukup mudah dilakukan bahkan berbekal *smartphone* saja. Dengan berbagai macam fitur kamera yang tersedia di *smartphone*, membuat fotografi sudah bukan menjadi hobi mahal seperti zaman dahulu. Bahkan banyak hasil kamera *smartphone* yang kualitasnya setara dengan kamera digital pada umumnya.

Fotografi bisa menjadi sarana untuk berkomunikasi atau menyampaikan ide maupun gagasan bahkan keresahan-keresahan yang ada di dalam diri maupun yang ada dalam masyarakat sekitar. Fotografi mampu menjadi salah satu cara untuk menyalurkan apa yang

menjadi ide dan keresahan kedalam sebuah karya digital maupun karya yang sudah dicetak. Hal ini didukung oleh pendapat dari Sudarma (2014:2) yang berpendapat bahwa foto dapat menjadi sebuah media komunikasi untuk menyampaikan pesan/ide kepada orang lain/khalayak ramai.

Selain sebagai media komunikasi, fotografi mampu menjadi salah satu sarana mengurangi kecemasan dan membantu seseorang lebih percaya diri dengan kegiatan maupun karya-karya yang dihasilkan. Foto yang dihasilkan juga mampu menjadi media penyalur emosi dari sang pencipta karya tersebut sehingga orang lain dapat mengetahui hal-hal yang dirasakan pencipta atau keresahan-keresahan dari pencipta yang tidak mampu diungkapkan dengan kata-kata. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Kopytin (2004) bahwa fotografi dapat dijadikan media bercerita, media eksplorasi aspek emosi dan membentuk makna dalam diri manusia. Dari pernyataan-pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa fotografi mampu membantu seseorang bercerita, mengeksplorasi aspek emosi dan membentuk makna hidupnya. Fotografi bisa menjadi salah satu sarana bagi orang-orang dengan kecemasan berlebihan atau *anxiety disorder* untuk bercerita tentang perasaan yang dialami kedalam sebuah foto dan membantu menemukan makna hidup bagi pengidapnya.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Pengertian Fotografi

Fotografi sendiri terdiri dari dua kata dalam bahasa Yunani yaitu *photos* (cahaya) dan *grafo* (melukis) sehingga dapat diartikan bahwa fotografi adalah seni melukis dengan cahaya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), fotografi merupakan sebuah seni dari gambar dan cahaya pada film yang dipeka. Sudjojo (2010), berpendapat fotografi adalah sebuah kegiatan merekam dan memanipulasi cahaya sehingga mendapatkan hasil gambar sesuai yang kita inginkan. Benjamin dalam Hauskeller (2015) berpendapat fotografi dan film merupakan bentuk inovatif yang menggantikan seni lama seperti sandiwara maupun lukisan.

### Fotografi Terapeutik

Fotografi terapeutik bermula pada tahun 1970-an. Pada saat itu Judy Weiser menciptakan sebuah istilah *phototherapy* yang digunakan untuk menggambarkan efek yang ditimbulkan oleh fotografi pada individu. Judy Weiser mengatakan bahwa fotografi mampu untuk memerangi stress, depresi, phobia, kekhawatiran, dan rendah diri. Fotografi menurutnya memiliki kekuatan penyembuhan bagi individu yang mengalami kecemasan hingga phobia.

### **Pengertian Mengekspresikan Diri**

Mengekspresikan diri merupakan sebuah proses ketika seseorang memperlihatkan ide, gagasan, emosi, bakat yang dimiliki kedalam sebuah bentuk berupa tulisan, foto, video, maupun bentuk-bentuk lain sesuai dengan kreatifitasnya. Mengekspresikan diri juga merupakan sebuah proses dimana seseorang belajar mengelola emosi serta menyelaraskan interaksi kognitif dan afektif dalam pemecahan masalah (Poallanen, 2011). Mengekspresikan diri menjadi hal yang baik dilakukan untuk menyalurkan berbagai potensi maupun keresahan yang ada dalam diri ke arah yang lebih positif.

### **Pengertian Kecemasan**

Konseling ekspresif merupakan sebuah pendekatan konseling dengan menggunakan berbagai bentuk seni sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan dan memproses emosi, perasaan, serta masalah yang mereka alami. Konseling ekspresif, terutama dalam bentuk seni bisual dapat menjadi cara yang mudah bagi individu untuk mengekspresikan diri dan melepaskan emosi (Gladding, 2016). Pendekatan konseling ekspresif memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui media non-verbal yang lebih mudah diakses daripada verbal.

### **Pengertian Kecemasan**

Kecemasan berlebihan atau ansietas (*anxiety*) merupakan sebuah kondisi kesehatan mental dimana individu merasa khawatir, cemas, bahkan ketakutan yang berlebihan akan bahaya atau ancaman dari suatu hal. Individu dengan kondisi *anxiety* akan selalu merasa tidak nyaman dan tidak berdaya serta tidak menentu karena suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016).

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berusaha untuk mencari pemahaman manusia dalam mengkonstruksi makna dan konsep penting dalam mengenal dunia yang dibentuk oleh hubungan kita dengan orang lain (Kuswarno, 2009). Pendekatan fenomenologi berasumsi bahwa manusia secara aktif menginterpretasi pengalaman-pengalamannya dan mencoba memahami dunia dengan pengalamannya tersebut (Littlejohn, 2009). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mempelajari sebuah fenomena manusia dengan menggali makna dari setiap pengalaman otentik yang dialami.

Penelitian dilaksanakan di Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini akan dilaksanakan di bulan November 2023 sampai dengan bulan Juni 2024. Terhitung dari perencanaan penelitian, pelaksanaan, hingga pembuatan laporan penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara terstruktur dan *Focus Group Discussion*. Teknik wawancara merupakan proses pengumpulan data melalui tanya jawab secara lisan antara peneliti dengan subjek penelitian. FGD merupakan sebuah proses diskusi yang terarah dan sistematis mengenai sebuah isu atau permasalahan tertentu.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Fotografi Sebagai Sarana Ekspresi Diri**

Subjek Bagus menjelaskan bahwa aktivitas fotografi membantu menggambarkan pikiran maupun perasaannya ketika sedih. Bagus memberikan contoh konkret ketika sedang patah hati lalu mengekspresikan rasa sedih dan kecewanya dengan memotret bunga layu. Selain kesedihan karena patah hati, Bagus juga mengekspresikan rasa kerinduannya akan kasih sayang dan kedekatan dengan seorang ayah melalui memotret ayah yang sedang bermain bersama anaknya.

Subjek Doni menjelaskan bahwa fotografi dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri. Menurut Doni, aktivitas fotografi membantu mengekspresikan keresahan kedalam karya nyata dan memiliki kenangan. Subjek menekankan fotografi tidak sekedar sarana mengekspresikan keresahan, tetapi juga sarana belajar menghasilkan karya yang dapat dinikmati orang lain. Doni memberikan contoh konkret ketika pikiran kacau lalu mengekspresikan dengan foto abstrak. Selain foto abstrak, Doni mengekspresikan rasa tenang dan nyaman dengan memotret pemandangan alam seperti gunung dan bukit. Contoh lain ketika Doni memotret dua sepeda yang berhadapan, lalu diberi cahaya dari depan sehingga membentuk bayangan dibelakang sepeda tersebut. Dalam karya ini subjek ingin menyampaikan bahwa suatu hal perlu dimaknai dari berbagai sisi dan perlu melihat hal besar dibalik sesuatu yang dianggap kecil.

Pada subjek Candra, dirinya menyadari fotografi dapat menjadi sarana mengekspresikan diri. Menurut Candra, aktivitas fotografi dapat menyalurkan pikiran dan perasaan menjadi sebuah karya yang dapat dinikmati orang lain. Selain sebagai media penyalur pikiran dan perasaan, subjek juga melihat bahwa fotografi dapat menjadi cara meningkatkan *personal branding* yang kemudian digunakan untuk membuka jasa foto. Candra memberikan contoh konkret ketika memotret dua orang yang saling bersandar dengan mata tertutup. Dalam foto ini, subjek ingin menyampaikan bahwa meskipun manusia memiliki kedekatan tetapi juga

harus memiliki pendirian agar tidak muda terpengaruh hal-hal negatif. Selain foto tersebut, subjek juga mengekspresikan rasa kesepiannya dengan memotret seseorang yang berdiri di tepi pantai.

### **Hal-Hal Positif yang Dirasakan Pehobi**

Pada subjek Bagas, dirinya menyatakan ada hal positif yang dirasakan selama menjalani hobi fotografi. Bagas merasa bahwa emosinya dan kesedihannya dapat dituangkan menjadi sebuah karya yang dapat dinikmati banyak orang. Perubahan emosi menjadi lebih stabil juga dirasakan setelah bagas bisa memaknai kembali pengalaman-pengalaman pahitnya. Selain emosi yang mulai stabil dan mampu memaknai pengalaman pahit, Bagas merasa bahwa kepercayaan diri meningkat dalam bersosialisasi dengan orang lain maupun membagikan hasil foto ke media sosial.

Pada subjek Doni, dirinya menyatakan ada hal positif yang dirasakan selama menjalani hobi fotografi. Doni menyadari kemampuannya menghasilkan karya yang dapat dipajang dan dinikmati orang lain. Doni menjadi semakin termotivasi untuk terus berkarya meskipun masih memiliki sedikit keraguan mengunggah karya di halaman utama media sosial. Doni menyadari perkembangan kepercayaan diri untuk mengambil foto dalam sebuah acara ketika dalam keadaan ramai. Perkembangan kepercayaan diri tersebut juga disadari membantu Doni mendapatkan kepercayaan dari orang lain untuk menjadi panitia maupun terlibat dalam organisasi.

Pada subjek Candra, dirinya menyatakan ada hal positif yang dirasakan selama menjalani hobi fotografi. Candra merasa mampu mengungkapkan hal-hal yang sulit diungkapkan ke dalam sebuah foto yang dapat dinikmati. Candra merasakan pendewasaan dan pandangan yang lebih luas setelah menekuni fotografi. Melalui fotografi, Candra dapat mengenal banyak orang dan hal tersebut membentuk pribadi menjadi lebih percaya diri. Candra juga dipercaya untuk menjadi bagian dari tim dokumentasi untuk acara-acara besar didalam dan luar kampus.

### **Pemaknaan Diri Setelah 5 Tahun Menjalani Hobi**

Pada subjek Bagas, dirinya menyatakan bahwa fotografi mengubah persepsi diri yang awalnya lebih sering mengurung diri menjadi pribadi yang dapat berkomunikasi dengan orang lain. Bagas menyadari juga perubahan pemaknaan atas pengalaman pahitnya yang dianggap menyedihkan tetapi dapat diterima sebagai bagian dari kehidupan yang dijalani. Bagas juga merasakan perubahan dari pribadi yang minder menjadi pribadi yang percaya diri dan mampu menunjukkan eksistensinya.

Pada subjek Doni, dirinya menyatakan bahwa fotografi membantu melatih diri yang awalnya merasa cemas ketika dalam keramaian menjadi lebih bisa mengendalikan kecemasannya. Doni merasakan perkembangan kepercayaan diri selama menjalani hobi dan mendapatkan kepercayaan dari pihak-pihak lain. Sejauh ini Doni cukup puas atas kemampuan dirinya untuk bisa mengendalikan kecemasan bahkan mampu mendapatkan kepercayaan dalam organisasi serta kepanitiaan.

Pada subjek Candra, dirinya menyatakan bahwa menjadi lebih bisa berdamai dan memperbaiki kecemasan pada orang lain. Selain itu Candra merasa lebih mengenal bakat dan potensi yang dimiliki yang kemudian digunakan sebagai lahan pekerjaan saat ini. Candra sejauh ini merasa bangga pada dirinya karena mampu menjadi pribadi yang lebih ekspresif dan mampu berkomunikasi baik dengan orang lain.

### **Fotografi Dirasakan Pehobi Dapat Mereduksi Kecemasan**

Pada subjek Bagas, dirinya menyatakan bahwa aktivitas fotografi yang selama ini ditekuni membantu mengatasi sifat anti sosial dan meningkatkan kepercayaan diri. Bagas yang sebelumnya selalu merasa tidak percaya diri dan membandingkan diri dengan orang lain, perlahan-lahan menjadi lebih menerima diri dan meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan.

Pada subjek Doni, dirinya menyatakan bahwa fotografi membantunya mengurangi kecemasan ketika berada pada lokasi ramai. Doni merasa punya ruang sendiri untuk mengatasi kecemasan dengan mencari titik tertentu ketika memotret. Selain itu, penugasan sebagai panitia acara juga membantu Doni lebih merasa nyaman dalam keramaian.

Pada subjek Candra, dirinya menyatakan fotografi membantu mengurangi kecemasan ketika memotret. Candra yang sebelumnya cenderung malu-malu ketika memotret, pelan-pelan mulai menemukan keberanian dan mulai mengenal banyak orang. Kepercayaan Candra juga tumbuh ketika dipercaya untuk menjadi tim media kampus.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan penjabaran pembahasan yang diuraikan dalam penelitian mengenai fotografi sebagai sarana mengekspresikan diri dan mereduksi kecemasan pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa fotografi dirasakan pehobi membantu mereka dalam mengekspresikan diri. Tidak hanya sekadar mengambil gambar, fotografi juga berfungsi sebagai media yang kaya untuk refleksi pribadi, ekspresi diri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Fotografi menyediakan bahasa visual yang memfasilitasi ekspresi emosi yang kompleks, termasuk pikiran, perasaan, dan kecemasan yang mungkin sulit untuk diungkapkan



dengan kata-kata. Teori dan pengalaman subjek menegaskan fotografi memfasilitasi ekspresi diri dan memungkinkan individu untuk memvisualisasikan pikiran dan perasaan mereka. Berdasarkan pengalaman tiga subjek, fotografi dirasakan mampu menjadi media untuk mengurangi kecemasan dan mengelola emosi negatif. Ekspresi kreatif melalui seni seperti fotografi dianggap sebagai cara yang berharga untuk mengekspresikan emosi negatif yang sulit. Fotografi juga memiliki efek menenangkan dan memiliki kemampuan untuk menghilangkan keadaan cemas. Hal ini dicapai dengan membantu memfokuskan pikiran dan mengalihkan proses berpikir yang cemas. Individu yang terlibat dalam fotografi, memproses pengalaman sulit melalui refleksi dan memaknainya kembali sehingga membantu individu dalam berdamai dengan diri mereka sendiri dan mengurangi kecemasan. Proses panjang dalam mengelola kecemasan melibatkan refleksi, pemrosesan, dan mendapatkan perspektif baru yang pada akhirnya membantu mengalihkan pikiran dan menciptakan ruang untuk mengelola kondisi emas. Pengakuan eksternal dan prestasi yang diperoleh melalui keterampilan fotografi juga meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri, yang selanjutnya berkontribusi pada kesejahteraan dan pengurangan kecemasan.

## DAFTAR REFERENSI

- Andjarwati, T. (2015). Motivasi dari sudut pandang teori hirarki kebutuhan Maslow, teori dua faktor Herzberg, teori X Y Mc Gregor, dan teori motivasi prestasi Mc Clelland. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Manajemen*, 1, 45-54. <https://doi.org/10.30996/jmm17.v2i01.422>
- Djamil, A. (2022). Memahami gangguan kecemasan sosial pada remaja. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/memahami-gangguan-kecemasan-sosial-pada-remaja>
- Gibson, N. (2024). Using therapeutic photography in social work: An interpretive phenomenological analysis of the dynamics within a group programme. *British Journal of Social Work*, 54, 305-325. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad196>
- Harimurti. (2022). Apa yang bisa diceritakan oleh sebuah foto? [https://repository.usd.ac.id/43292/1/8235\\_Apa+yang+Bisa+Diceritakan+oleh+Sebuah+Foto%253F+%25E2%2580%2593+Nalarasa.pdf](https://repository.usd.ac.id/43292/1/8235_Apa+yang+Bisa+Diceritakan+oleh+Sebuah+Foto%253F+%25E2%2580%2593+Nalarasa.pdf)
- Khalika, N. N. (2018). Manfaat terapi fotografi pada penderita gangguan stres pasca-trauma. <https://tirto.id/manfaat-terapi-fotografi-pada-penderita-gangguan-stres-pasca-trauma-cP9W>
- Mahdi, M. I. (2022). Pengguna media sosial di Indonesia capai 191 juta pada 2022. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Marini, K. (2018). Upaya mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas dengan teknik fun game melalui layanan bimbingan kelompok kelas VIII di SMP Harapan Mekar Medan tahun ajaran 2017/2018 [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara].
- Peljhan, M. (2015). *Phototherapy: From concepts to practices*. Kamnik: Cirius.

- Rianto, P. (2020). Modul metode penelitian kualitatif. Yogyakarta: Penerbit Komunikasi UII.
- Riskiani, A. (2021). Menggali jati diri melalui ekspresi. <https://www.kompasiana.com/aprilliariskiani/617ffdfaf6ba11ab51e8d22/menggali-jati-diri-melalui-ekspresi>
- Rizaty, M. A. (2022). Survei: 1 dari 3 remaja Indonesia punya masalah kesehatan mental. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Serbadi, Y., & Hagijanto. (2021). Perancangan fotografi sebagai media awareness terhadap bahaya depresi.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. Prosiding 1st ASEAN School Counselor Conference on International and Creativity in Counseling, 173-182.
- Suhardi, M. (2016). Pengembangan karir individu melalui kegiatan fotografi (Studi kasus di Komunitas Fotografi di Kota Serang) [Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten]. <https://repository.uinbanten.ac.id/404/1/skripsi%20mad%20suhardi%20-%20113400099.pdf>
- Sukmawati, & Setiawan. (2021). Refleksi personal anxiety disorder melalui fotografi konseptual. Jurnal Institut Seni Indonesia, 1, 6-29. <https://doi.org/10.33153/sanggitarupa.v1i1.3933>
- Surijah, A., et al. (2018). Studi eksperimen aktivitas fotografi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Jurnal Psikologi Universitas Dhyana Pura, 9, 1-17. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.722>
- Widyana, A. I., & Sarwono, R. B. (2023). Peran konsep diri dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa. Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi, 5, 26-32. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6945>
- Yunianto, I. (2021). Teknik fotografi: Belajar dari basic hingga professional. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.