



Volume 7 Nomor 1,
Mei 2023: 59-74

VISUALISASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERLEBIHAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MELALUI FOTOGRAFI EKSPRESI

Rahmat Mukhlisin¹
Kusrini²
Arti Wulandari³
Program Studi S-1 Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Jalan Parangtritis Km. 6,5, Sewon, Bantul, Yogyakarta
Tlp. 089504535010
Surel: rahmatmukhlisin@gmail.com

Received: 29 January 2023	Accepted: 24 May 2023	Published: 31 May 2023
---------------------------	-----------------------	------------------------

ABSTRAK

Penciptaan karya fotografi ini mengangkat tema tentang masalah gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Tujuan penciptaan fotografi ekspresi ini adalah untuk memvisualisasikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Aliran fotografi ekspresi dipilih karena dapat menyampaikan kegelisahan diri hingga kondisi kesehatan mental dan didukung dengan metode montase sebagai penunjang perwujudan karya. Metode pengumpulan data dalam perwujudan karya ini menggunakan metode observasi dengan berbagai cara, yakni dengan meninjau literatur, membagikan kuesioner kepada kelompok remaja masa akhir dengan rentang umur 18-24 tahun, dan mewawancarai langsung salah satu psikolog sebagai ahli kesehatan mental. Hasil dari observasi tersebut dijadikan landasan ide dalam visualisasi karya. Dalam perwujudan karya, media sosial yang dipilih sebagai objek pendukung ide penciptaan adalah Instagram. Hasil penciptaan karya fotografi ini menyampaikan kesan yang berhubungan dengan pengguna. Hal ini digambarkan melalui visualisasi dari berbagai gejala gangguan kesehatan mental, yaitu (a) adiksi, (b) komparasi diri, dan (c) kecemasan. Dengan demikian, penciptaan karya fotografi ini diharapkan dapat menjadi bahan reflektif bersama mengenai pentingnya kesadaran dalam penggunaan media sosial.

Kata kunci: kesehatan mental, fotografi ekspresi, dampak negatif, media sosial

ABSTRACT

Visualisation of Excessive Social Media Use on Mental Health through Fine Art Photography. This photographic work brings up the theme of mental health disorders due to excessive use of social media. The creation of this fine art photograph aims to visualise the negative impacts of social media on mental health. This genre of fine art photography was chosen because it can express self-anxiety about mental health conditions and is supported by a montage method to support the realisation of the work. The data collection method in the embodiment of this work uses observation methods in various ways, namely by observing literature, distributing questionnaires to the group of late adolescents aged 18 to 24 years, and conducting direct interviews with one of the psychologists as a mental health expert. These observations' findings serve as the foundation for ideas in the creation of works. In the realisation of this work, the social media platforms chosen as supporting is Instagram. The result of this photographic work conveys user-related impressions, which are illustrated through the visualisation of various symptoms of mental health disorders: (a) addiction, (b) self-comparison, and (c) anxiety. Thus, the creation of this photographic work is expected to be a collective reflective material regarding the importance of awareness in the use of social media.

Keywords: mental health, fine art photography, negative impacts, social media

PENDAHULUAN

Mental yang sehat secara umum merupakan sebuah kondisi individu yang terbebas dari berbagai gejala gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan hal penting yang patut diperhatikan sama seperti kesehatan fisik (Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama). Beberapa waktu terakhir, isu gangguan kesehatan mental seringkali dihubungkan dengan penggunaan media sosial. Penggunaan berlebihan di media sosial menjadi perhatian para peneliti, orang tua, hingga masyarakat (MBP and Saputra).

Data pengguna aktif media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa jenis media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah WhatsApp dengan persentase pengguna aktif tercatat sebesar 88,7% dan Instagram 84,8% (Data Indonesia diakses pada 29 Maret 2022, pukul 22:57 WIB).

Selain dari data pengguna aktif media sosial, pada kenyataannya media sosial memang memiliki berbagai dampak positif. Salah satu contoh dampak positif dari penggunaan media sosial, misalnya, orang dapat berinteraksi atau mendapatkan referensi visual yang terus-menerus secara aktual. Misalkan saja Instagram dengan

ragam fitur yang ditawarkan kepada penggunaannya, bukan saja dapat menyukai atau berkomentar pada suatu unggahan, tetapi juga disematkan pengelolaan arsip data, serta ruang-ruang kreatif seperti *template editing* foto bahkan video. Sementara itu, WhatsApp, menawarkan fitur yang memberikan efektivitas dalam pekerjaan dan berkomunikasi. Kedua contoh media sosial tersebut tentu saja diperkuat pula dengan gambar ataupun foto, apalagi untuk media Instagram yang memang berbasis visual. Sajian gambar dan foto yang ditampilkan lantas dicerna oleh audiens sebagai muatan pesan baik itu secara lugas maupun tersirat (Riki, Ramadhan; Sari).

Fitur-fitur tersebut memberikan keleluasaan dan kepuasan mengakses informasi yang disukai dan dibutuhkan setiap pengguna. Hal ini menjadi faktor utama penggunaan media sosial secara berlebihan. Seiring berjalannya waktu, maraknya penggunaan Instagram mampu mendorong timbulnya permasalahan, khususnya dalam hal memberikan komentar yang bersifat ujaran kebencian.

Secara umum komentar negatif netizen Indonesia dalam kolom komentar Instagram Selebgram Indonesia berdimensi tindakan, di antaranya: (1) menyindir disertai

dengan olokan keburukan dan aib mitra tutur di muka publik, (2) menuduh suatu hal atau perbuatan, (3) mengecam tindakan mitra tutur dengan memperingatkan atas tindakan mitra tutur yang belum terbukti benar-benar terjadi, dan (4) menilai bentuk fisik dan sifat lawan tutur dengan kategori yang negatif. Hal ini ditandai dengan penggunaan kata sifat adjektiva atau kata julukan negatif (Ramadani).

Merespons isu tersebut menumbuhkan dorongan untuk menuangkan gagasan ini menjadi sebuah karya seni melalui fotografi sebagai media visualisasi dengan tujuan sebagai pengingat sekaligus refleksi diri atas kelalaian yang dialami mengenai pentingnya memelihara kesehatan mental pada era digital ini. Sebagai salah satu bentuk seni visual, fotografi terus berevolusi sejalan kebutuhan dan dorongan para penggunanya, bahkan tanpa sadar pemanfaatan fotografi melampaui akan fungsi awalnya (Fathurrohman and Sari).

Perwujudan karya fotografi dalam proses penciptaannya akan menerapkan aliran fotografi ekspresi untuk menghasilkan kesan *relatable* kepada khalayak dan setiap karyanya akan diwujudkan secara menarik dengan menerapkan montase untuk memvisualkan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan latar belakang yang

telah dipaparkan, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana memvisualisasikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental melalui penciptaan karya dengan fotografi ekspresi. Tujuan penciptaan karya ini adalah menciptakan karya fotografi yang dapat memvisualisasikan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental melalui fotografi ekspresi.

Fotografi Ekspresi

Sejauh perkembangan dunia fotografi, fotografer dalam segala kemudahannya harus mampu membawa karakter visual dalam setiap karya foto yang ia hasilkan. Ekspresi diri yang mencari dalam sebuah karya foto menjadi tujuan pencarian identitas pribadi seorang fotografer masa kini (Soedjono). Fotografi ekspresi merupakan ungkapan jiwa yang mengutamakan ekspresi jati diri pribadi seseorang yang diekspresikan menjadi karya seni (Amala).

Menurut Soedarso, dalam menciptakan suatu karya foto ekspresi, kepuasan fotografer terhadap hasil karya yang diutamakan, bukan mementingkan selera masyarakat atau pikiran orang lain. Foto yang dihasilkan pun lebih mengarah pada curahan pikiran dan perasaan atas apa yang dilihat oleh

fotografer (Faizah et al.). Fotografi dengan genre ekspresi berdekatan sekali dengan dunia seni. Seni adalah segala kegiatan dan hasil karya manusia yang mengutarakan pengalaman batinnya yang disajikan secara unik dan menarik, memungkinkan timbulnya pengalaman atau kegiatan batin pada diri orang lain yang menghayatinya (Soedarso).

Fotografi ekspresi sengaja dipilih sebagai media seni karena mempunyai keunggulan dalam menyampaikan informasi seputar kegelisahan hingga kondisi kesehatan mental yang berkaitan dengan psikologi seseorang.

Seni juga memiliki kemampuan untuk mencatat dan menyampaikan berbagai tingkatan emosi, dari rasa nyaman hingga kesedihan yang terdalam, dari kejayaan hingga trauma. Dari uraian ini dapat diambil kesimpulan bahwa, jika dilihat dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi, seni telah menyediakan jalan bagi pemahaman, membuat suatu pengertian dan menjelaskan pengalaman batin (*inner experiences*) tanpa harus menjelaskan pengalaman tersebut dengan menggunakan kata-kata (Anoviyanti).

Keterkaitan antara psikologi dan fotografi ekspresi sebagai media penyampaian informasi menumbuhkan dorongan untuk menciptakan karya fotografi sehingga dari landasan di atas dapat

disimpulkan bahwa teori fotografi ekspresi sangat tepat dipilih sebagai sarana ekspresi dan identitas diri yang mengilhami dari pengalaman pribadi, juga sebagai teknik pendukung yang tepat untuk menggambarkan proses pengkaryaan yang berbicara seputar perasaan dan pengalaman batin secara khusus merujuk pada topik kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Selain menggunakan teori fotografi ekspresi, penciptaan karya ini didukung dengan metode montase. Montase merupakan teknik olah digital sebagai bentuk penyelesaian yang dilakukan dalam proses penciptaan sebuah karya. Seperti yang dijelaskan oleh Kusrianto, montase atau *photomontage* adalah foto yang dibuat dengan cara memotong dan menempelkan beberapa foto lain menjadi foto komposit dalam bentuk karya fotografi yang benar-benar baru.

Montase dari kata *monter* yang berarti menyambung. Montase adalah (1) komposisi gambar yang dihasilkan dengan mencampurkan unsur-unsur dari berbagai sumber; (2) karya seni yang terjadi dari beberapa unsur; dan (3) gambar-gambar yang berurutan yang dihasilkan dalam film untuk melukiskan gagasan-gagasan yang berkaitan; pemilihan dan pengaturan pandangan untuk pembuatan film (foto montase) (Susanto).

Penerapan metode montase dalam proses pengkaryaan berfungsi sebagai penunjang dalam eksperimentasi karya. Salah satunya adalah untuk menyisipkan berbagai elemen visual yang sesuai dengan kebutuhan konsep karya.

Kesehatan Mental

Secara umum kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang terbebas dari berbagai gejala gangguan mental.

Kesehatan mental berarti bebas dari simtom-simtom yang melumpuhkan dan mengganggu, yang merusak efisiensi mental, kestabilan emosi, atau ketenangan pikiran (Semiun).

Di samping itu, salah satu penyebab gangguan kesehatan mental dapat berasal dari perilaku impulsif atau tanpa sadar. Belakangan ini, dapat diketahui penggunaan media sosial berlebih dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, rendahnya *self esteem*, gangguan tidur, dan *body image* (MBP and Saputra).

Tidak dapat disangkal bahwa media sosial telah menjadi cara komunikasi baru akhir-akhir ini. Hal ini memengaruhi banyak aspek di kehidupan masyarakat. Kehadiran media sosial cukup berdampak besar pada cara masyarakat dalam berkomunikasi (Rulli). Golongan masyarakat yang paling sering

menggunakan media sosial adalah remaja.

Kalangan remaja yang hiperaktif di media sosial ini juga sering mem-*posting* kegiatan sehari-hari mereka yang seakan menggambarkan gaya hidup mereka yang mencoba mengikuti perkembangan zaman. Namun, apa yang mereka *posting* di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan *social life* mereka yang sebenarnya. Ketika para remaja tersebut mem-*posting* sisi hidupnya yang penuh kesenangan, tidak jarang kenyataan dalam hidupnya mereka merasa kesepian (Putri et al.).

Di bawah ini, terdapat beberapa karya foto yang berfungsi sebagai acuan dalam penciptaan karya.



Gambar 1
My Anxious Heart
Seniman: Katie Joy Crawford
(Sumber: mymodernmet.com/katiejoycrawfordmyanxiousheart/ Diakses pada 31 Oktober 2021, pukul 01.00)

Dalam karya yang berjudul “*My Anxious Heart*” tersebut terlihat Katie

sedang berada di tengah foto. Katie mencoba menangkap apa yang ia rasakan melalui kecemasan dalam potret diri. Ia pun berupaya mengeksplorasi perasaan yang sedang dirasakan serta kondisi batinnya. Hal itu ia representasikan sebagai kegelapan masa lalu yang dapat dilihat dari penerapan latar belakang berwarna hitam. Di belakangnya terlihat seperti versi dirinya yang tampak buyar. Hal itu pula ia representasikan sebagai bentuk kecemasannya dengan menerapkan teknik *slow speed*.

Karya Katie menjadi acuan referensi karena memiliki kedekatan dalam hal latar belakang cerita dalam karyanya. Kemiripan informasi yang disampaikan dalam karya Katie adalah hal konteks kecemasan dan membuat karya fotografi berdasarkan pengalaman empiris. Sementara itu, hal yang membedakan nantinya dengan karya yang akan diciptakan adalah ide dan konsep yang disajikan.



Gambar 2
Dying for Likes
Seniman: Rolands Zalvinskis
(Sumber: <https://rolzay.com/project/surreal-photography/> Diakses pada 29 September 2022, pukul 17.49)

Karya foto Rolands yang menerapkan komposisi digital itu memvisualisasikan lambaian tangan seseorang yang terkubur di tengah tumpukan simbol-simbol notifikasi suka dari Instagram. Lambaian tangan tersebut direpresentasikan sebagai orang-orang yang menderita kecemasan dan depresi yang berusaha meminta pertolongan, tetapi alih-alih mendapatkan pertolongan, justru yang didapatkan adalah bombardir notifikasi suka hingga menutupi realita persoalan. Kesenangan itu direpresentasikan oleh simbol-simbol notifikasi suka dari Instagram yang mengisyaratkan kehidupan yang menyenangkan karena disukai oleh banyak orang.

Karya Rolands yang ditampilkan menjadi salah satu karya acuan karena memiliki kedekatan dalam hal konteks dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Hal-hal yang diacu dari karya Rolands di antaranya adalah teknik *digital imaging* yang disusun menggunakan foto koleksinya dengan komposisi digital sehingga menjadi kesatuan karya foto yang utuh. Sementara itu, perbedaan dengan penciptaan karya ini adalah proses penciptaan yang diterapkan dan konsep visual.



Gambar 3
Two Faced

Seniman: Anja Matko

Sumber: www.anjamatko.com/365-project/ Diakses pada 13 November 2022, pukul 01.16)

Karya foto Anja dikemas dalam ukuran persegi. Dapat dilihat sosok perempuan yang duduk membalikkan badan. Karya foto tersebut bernuansa warna sepia, dengan tembok plester semen berwarna abu-abu, lantai yang agak gelap, dan juga warna putih dari

kain dan topeng, warna yang paling berbeda hanya dari warna kulit subjek yang agak kecokelatan. Kain menyelimuti bagian bawah dari wanita, ada dua topeng yang diletakkan di atas kain yang membentuk sebuah *leading line*.

Karya Anja dapat menjadi acuan dalam penciptaan karya fotografi karena memiliki kedekatan dalam hal konsep visual dan proses penciptaannya. Anja mengusung konsep visual yang memperlihatkan kesan “depresif”. Hal itu dapat dilihat dari pose subjeknya serta penerapan pada *tone* warna.

Dalam proses penciptaannya, Anja lebih dulu melakukan kontemplasi guna merenungi perasaannya dan hal-hal yang terjadi dalam kehidupannya. Hal-hal yang membedakan dengan penciptaan karya ini adalah gaya visual yang disajikan. Gaya visual dalam penciptaan karya ini menerapkan teknik montase, sedangkan dalam karya Anja tidak menerapkannya.

METODE PENCIPTAAN

Beberapa metode yang digunakan dalam pengumpulan data untuk menunjang pembuatan konsep karya yang lebih kuat dalam penciptaan karya fotografi ini adalah sebagai berikut.

Kontemplasi

Kontemplasi ini lebih pada merenungi dan mengidentifikasi diri dengan menganalisis perasaan serta kegelisahan yang sedang dialami. Kegelisahan yang dirasakan adalah diri kerap menggunakan media sosial tanpa diiringi kesadaran sehingga hal itu seolah menjadi suatu kebiasaan yang negatif. Pengalaman itu menumbuhkan dorongan untuk melakukan konsultasi dengan psikolog yang ahli dalam kesehatan mental. Hasilnya, diri merasa telah kecanduan terhadap media sosial dan mengalami beberapa gangguan kesehatan mental lainnya.

Observasi

Observasi dikerjakan dengan cara melakukan pengamatan terhadap remaja akhir dengan rentan umur 18-24 tahun, khususnya mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intens. Pada tahap ini juga dilakukan riset melalui internet untuk mendapatkan referensi sehingga data yang dikumpulkan menjadi lebih beragam. Selanjutnya, observasi dilanjutkan dengan wawancara terhadap mahasiswa dengan memberikan kuesioner dan wawancara langsung terhadap mahasiswa yang telah mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial. Pemilihan responden secara acak dengan melakukan sebuah kesepakatan

terlebih dahulu dengan batasan-batasan tertentu.

Eksplorasi, Eksekusi, dan Eksperimentasi

Setelah meneliti isu yang diangkat, yakni dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, dilakukan pengolahan data dari responden yang telah didapatkan. Berbagai informasi yang telah didapatkan diolah menjadi satu sehingga dapat membentuk kerangka konsep. Eksplorasi dilanjutkan dengan merencanakan visual yang sesuai. Tahapan ini diawali dengan membuat *moodboard* untuk membuat acuan gaya visual yang akan disajikan. Selanjutnya, membuat *storyboard* berupa sketsa berdasarkan narasi dan konsep visual agar memudahkan proses eksekusi.

PEMBAHASAN

Ide yang diangkat dalam penciptaan karya fotografi ekspresi ini adalah hasil dari proses perenungan diri yang pernah mengalami dampak negatif dari media sosial hingga memengaruhi kesehatan mental. Kemudian ide dikembangkan melalui observasi diawali dengan pengumpulan literatur, lalu riset menggunakan kuesioner, dan wawancara terhadap pengguna media sosial yang terkena dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan hasil observasi tersebut selanjutnya diwujudkan menjadi karya fotografi yang menampilkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental yang berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Karya fotografi ekspresi yang diangkat merupakan sebuah pengalaman pribadi yang sengaja dituangkan dalam sajian karya fotografi dengan maksud untuk mengekspresikan kegelisahan diri.

Secara keseluruhan, karya yang disajikan menggunakan metode montase. Montase digunakan sebagai penunjang kebutuhan eksperimentasi. Melalui pengolahan digital, montase mampu membuat sajian visual menjadi lebih menarik.



Foto 1
Dicerca
2022
60 x 40 cm

Digital Print on Glossy Photo Paper 230 gsm

Karya berjudul “Dicerca” direkam dengan model dililitkan menggunakan

perban medis di bagian kepala. Perban yang dililitkan tepatnya hanya di bagian mata sehingga sebagian wajah masih dapat terlihat guna menunjukkan ekspresi cemas. Hal itu merupakan representasi dari perilaku *hate comment* yang diterima pengguna Instagram dari akun-akun tidak dikenal sehingga dampak dari perilaku tersebut membuat pengguna merasakan cemas. Karya foto ini memvisualkan dampak yang dialami oleh pengguna Instagram saat tindakan *hate comment* terjadi. Pengguna merasakan cemas berlebih dan tidak tahu akun mana atau siapa yang telah berkomentar negatif pada postingannya. Perasaan cemas tidak hanya berlangsung sementara, tetapi dapat berkepanjangan hingga akhirnya pengguna memutuskan untuk mematikan fitur komentar pada *posting*-annya.

Proses pembuatan karya ini dilakukan di dalam studio serta menerapkan sumber cahaya dari lampu *flash*. Tata lampu yang diterapkan adalah dua lampu, satu bagian di sisi kanan model dan satu bagian lain di sisi kiri model. Hal itu bertujuan untuk menghasilkan efek lampu *side light*. Kedua lampu tidak menggunakan aksesoris yang sama agar efek cahaya yang dihasilkan tidak monoton. Posisi lampu dan model sedikit jauh dari *background*

menghasilkan efek *lowkey* untuk mendukung *mood* dalam visual yang disajikan.

Kemudian pada tahap eksperimentasi dilakukan dengan metode montase. Montase dilakukan tidak hanya sekadar memotong dan menempel sebuah objek, tetapi perlu adanya pertimbangan dari sisi teknis, komposisi, tekstur, dan lain-lain. Dalam karya ini montase diterapkan dengan menyisipkan komentar-komentar Instagram dengan komposisi yang abstrak atau tidak beraturan sehingga menghasilkan kesan brutal dalam berkomentar. Objek komentar Instagram dibuat lebih menyatu dengan perban agar tekstur perban lebih terlihat. Sementara itu, *tone* dalam karya terlihat intensitas saturasi yang rendah dan gelap. Hal itu untuk mendukung kesan depresif dan suram.



Foto 2
Instaxiety
2022
45 x 30 cm
Digital Print on Glossy Photo Paper 230 gsm

Karya berjudul "*Instaxiety*" memperlihatkan ekspresi model terlihat muram dan malu. Selain itu, terlihat simbol-simbol notifikasi Instagram di sekitar model. Simbol-simbol notifikasi tersebut menunjukkan informasi seputar jumlah dari pengikut, komentar, dan suka di Instagram. Sementara di bagian *foreground* terlihat retakan kaca yang memengaruhi porsi tubuh model dalam *frame*. Hal itu merepresentasikan kondisi kesehatan mental pengguna yang merasa *anxiety* atau cemas berlebih yang diakibatkan dari penggunaan Instagram yang berlebihan.

Foto kedua berupaya memvisualkan dampak negatif dari gejala gangguan kesehatan mental berupa *anxiety*, yaitu pengguna akan merasa sering cemas dengan aktivitasnya di media sosial. Krisis atensi menjadi sumber dari kecemasan tersebut. Hal itu terjadi karena pengguna mengharapkan adanya respons timbal balik dari netizen-netizen lain yang ditandai dengan munculnya notifikasi baru. Oleh karena itu, ketika pengguna tidak mendapatkan apa yang diharapkan, yang terjadi adalah munculnya gejala gangguan kesehatan mental berupa kecemasan berlebih.

Proses pengerjaan karya ini dilakukan di dalam studio serta

menerapkan sumber cahaya dari lampu *flash*. Tata lampu yang diterapkan adalah dua lampu, posisi *keylight* di 315° dari posisi model. Sementara itu, *hairlight* berada di atas model. Hal itu bertujuan untuk mengisi cahaya area rambut dan tubuh model guna memudahkan pada tahap eksperimentasinya. Kedua lampu tidak menggunakan aksesoris yang sama agar efek cahaya yang dihasilkan tidak monoton.

Kemudian pada tahap eksperimentasi dilakukan dengan metode montase. Dalam karya ini montase diawali dengan menyisipkan simbol-simbol notifikasi Instagram yang disusun menyesuaikan dengan komposisi foto. Hal itu untuk menentukan posisi atau tata letak simbol notifikasi tersebut. Kemudian menyisipkan kaca yang retak di bagian *foreground*. Hal itu menghasilkan efek asimetris pada tubuh model dengan maksud menyampaikan perasaan pengguna yang sedang mengalami kecemasan berlebih.



Foto 3
Tak Pernah Sempurna
2022
45 x 30 cm

Digital Print on Glossy Photo Paper 230 gsm

Karya berjudul “Tak Pernah Sempurna” memperlihatkan model perempuan sedang bercermin dengan ekspresi sedih dan cemas. Karya foto “Tak Pernah Sempurna” tersebut merupakan visualisasi dampak negatif dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain sehingga diri sering merasa minder, *insecure*, dan depresi.

Perilaku tersebut sering dialami oleh pengguna Instagram yang kurang menerima dirinya sendiri, terutama pada perempuan. Karena banyaknya informasi tentang kecantikan di Instagram, beberapa perempuan meyakini adanya standar kecantikan yang secara tidak langsung hal itu memengaruhi perempuan. Karena adanya keyakinan itu, perempuan terus membandingkan dirinya sendiri

dengan orang lain di Instagram.

Proses pengerjaan karya ini dilakukan di dalam studio serta menerapkan sumber cahaya dari lampu *flash*. Lampu menggunakan aksesoris *softbox* dan diletakkan di 217° dari posisi model. Kemudian pada tahap eksperimentasi dilakukan dengan metode montase.

Dalam karya ini montase diterapkan dengan menyisipkan konten-konten Instagram yang disandingkan di kedua sisi cermin. Hal itu guna merepresentasikan perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Sementara itu, *tone* dalam karya terlihat intensitas saturasi yang rendah dan gelap. Hal itu untuk mendukung kesan depresif dan suram.



Foto 4
Tak Kunjung Usai
2022
45 x 30 cm
Digital Print on Glossy Photo Paper 230 gsm

Karya berjudul “Tak Kunjung Usai” memperlihatkan model laki-laki yang memiliki tatapan kosong. Selain itu, di bagian *background* terlihat banyak konten Instagram. Model terlihat seperti sedang terhipnotis oleh sesuatu. Hal itu diperkuat dengan adanya simbol hipnotis di bagian mata model. Hal tersebut menunjukkan bahwa model laki-laki sebagai pengguna Instagram mengalami adiksi dalam menggunakan Instagram.

Karya foto ini memvisualkan dampak dari perilaku adiksi yang kerap menghantui para pengguna Instagram. Durasi pemakaian menjadi acuan dalam penggunaan Instagram. Jika berlebihan, bisa jadi pengguna telah mengalami adiksi pada media sosial tersebut. Oleh karena itu, pengguna direpresentasikan seperti orang yang sedang terkena hipnotis pada saat menggunakan Instagram karena kerap tidak sadar dalam durasi pemakaian. Hal tersebut diperkuat dengan adanya sistem algoritma Instagram yang berupa *posting-an* sugesti, *posting-an* yang disesuaikan dengan kesukaan penggunanya. Dari sistem tersebut lantas diakumulasi sehingga memicu kecenderungan yang membuat pengguna teradiksi.

Proses pembuatan karya ini dilakukan di dalam ruangan dan menggunakan sumber cahaya dari lampu *flash*. Tata lampu yang

diterapkan adalah satu *flash* dari depan model diarahkan langsung ke arah model dan tanpa menggunakan aksesoris. Hal itu bertujuan untuk menghasilkan bayangan yang bersifat keras sehingga dapat menunjang nilai dramatis dalam karya.

Kemudian pada tahap eksperimentasi dilakukan dengan metode montase. Montase dilakukan dengan mengatur komposisi digital guna menumbuhkan nilai estetis dalam karya. Peletakan konten-konten Instagram di *background* agar tidak terlalu mengganggu *point of interest* dalam karya. Di bagian mata model disisipi simbol hipnotis dengan warna khas logo Instagram. Hal tersebut guna merepresentasikan perilaku adiksi yang terlihat seperti orang dihipnotis. Selanjutnya, *tone* dalam karya terlihat intensitas saturasi yang rendah dan gelap. Hal itu untuk mendukung kesan depresif dan suram.



Foto 5
Dalam Dunia Masing-Masing
2022
30 x 45 cm
Digital Print on Glossy Photo Paper 230 gsm

Karya berjudul “Dalam dunia masing-masing” memperlihatkan sekelompok remaja yang fokus di gawainya masing-masing. Selain itu, di setiap gawai terdapat notifikasi Instagram. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok remaja tersebut sebagai pengguna Instagram telah mengalami adiksi dalam penggunaan Instagram. Hal ini merupakan visualisasi dampak negatif dari perilaku adiksi yang tidak saja memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga hubungan sosial antarindividu.

Proses pembuatan karya ini dilakukan di dalam studio dan menggunakan sumber cahaya dari lampu *flash*. Tata lampu yang diterapkan adalah dua lampu, posisi *keylight* di 315° dari posisi model. Sementara itu, *hairlight* berada di atas model. Hal itu bertujuan untuk mengisi cahaya area rambut dan tubuh model guna memudahkan tahap eksperimentasinya. Kedua lampu tersebut menggunakan aksesoris yang sama, yakni *softbox*.

Kemudian pada tahap eksperimentasi dilakukan dengan metode montase. Montase dilakukan dengan mengatur komposisi digital. Hal itu guna menumbuhkan nilai estetis dalam karya. Selanjutnya dilakukan penyisipan simbol-simbol notifikasi dan efek cahaya dari gawai. Penerapan *tone* dalam karya terlihat

intensitas saturasi yang rendah dan gelap. Hal itu untuk mendukung kesan depresif dan suram.

SIMPULAN

Perwujudan karya fotografi ekspresi ini mengangkat topik dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Pemilihan topik ini berkenaan dengan dampak negatif penggunaan media sosial yang sering tidak disadari. Berangkat dari hal tersebut dan pengalaman empiris dari penggunaan media sosial, perwujudan karya ini bertujuan merepresentasikan banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial secara tidak bijak terhadap kesehatan mental.

Ide karya yang disajikan merupakan hasil observasi yang telah dilakukan tentang dampak negatif sosial media terhadap kesehatan mental. Observasi tersebut meliputi beberapa cara, yaitu peninjauan literatur yang sudah ada, kuesioner yang mengerucutkan pada kelompok remaja masa akhir dengan rentan umur 18-24 tahun, dan wawancara kepada pengguna yang mengalami dampak negatif secara langsung dari media sosial. Hasil observasi tersebut meliputi berbagai gejala yang mengarah pada gangguan kesehatan mental yang kemudian diklasifikasikan berdasarkan

pengaruh netizen antara lain: (a) komentar negatif, (b) *cyberbullying*, (c) *online scamming*, (d) adiksi, (e) *insecure*, dan (f) kecemasan.

Dalam perwujudan karya ini media sosial yang dipilih sebagai objek pendukung ide penciptaan adalah Instagram. Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan dan berpotensi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental. Hasil observasi tersebut kemudian diwujudkan menjadi karya yang mampu merepresentasikan kesan dari berbagai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental yang dialami pengguna, melalui penggunaan simbol yang dipilih, *tone* warna yang cenderung gelap dan suram, serta properti yang digunakan.

KEPUSTAKAAN

- Amala, M. "Penciptaan Fotografi Suralisme Human and Time." *REKAM: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, vol. 12, 2016, pp. 131–42.
- Anoviyanti, S. R. "Terapi Seni Melalui Melukis Pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba." *Journal of Visual Art and Design*, vol. 2, 2008, pp. 72–84.
- Faizah, Nur N., et al. "Efek Miras dalam Fotografi Ekspresi." *Specta: Journal of Photography, Arts, and Media*, vol. 6, no. 1, 2022, pp. 37–48.
- Fathurrohman, Malik, and Maya

- Purnama Sari. "Seni Fotografi Sebagai Ekspresi Baru Budaya." *Specta: Journal of Photography, Arts, and Media*, vol. 5, no. 2, 2021, pp. 144–50.
- Indonesia, Data. *Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta Pada 2022*. 2022.
- Kusrianto, A. *Photoshop Photomontage*. 1st ed., Elex Media Komputindo, 2010.
- MBP, R. L., and W. T. Saputra. *Penggunaan Media Sosial Sehat untuk Mencegah Gangguan Mental*. 2020.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2, 2015.
- Putri, W. S. R., et al. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2016.
- Ramadani, F. "Ujaran Kebencian Netizen Indonesia dalam Kolom Komentar Instagram Selebgram Indonesia: Sebuah Kajian Linguistik Forensik." *Aksara: Jurnal Bahasa dan Sastra*, vol. 22, 2021, pp. 1–19.
- Riki, Ramadhan; Sari, Maya Purnama. "Semiotika Fotografi Pada Karya dalam Akun Instagram Guru Esdeh." *Specta: Journal of Photography, Arts, and Media*, vol. 6, no. 2, 2022, pp. 135–46.
- Rulli, Nasrullah. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media, 2015.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental*. 1st ed., Kanisius, 2006.
- Soedarso, Soedarso SP. *Sejarah Perkembangan Seni Rupa Modern*. Studio Delapan Puluh Enterprise, Badan Penerbit ISI Yogyakarta, 2000.
- Soedjono, Soeprapto. *Pot-Pourri Fotografi*. Penerbit Universitas Trisakti, 2006.
- Susanto, M. *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. DictiArt Lab, 2011.

