

**DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**



**SKRIPSI
PENCIPTAAN KARYA SENI FOTOGRAFI**

Rahmat Mukhlisin
NIM 1810872031

**PROGRAM STUDI S-1 FOTOGRAFI
JURUSAN FOTOGRAFI
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2022**

**DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**



SKRIPSI
PENCIPTAAN KARYA SENI FOTOGRAFI
untuk memenuhi persyaratan derajat sarjana
Program Studi Fotografi

Rahmat Mukhlisin
NIM 1810872031

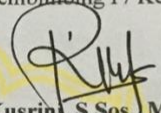
PROGRAM STUDI S-1 FOTOGRAFI
JURUSAN FOTOGRAFI
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2022

**DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**

Diajukan oleh:
Rahmat Mukhlisin
NIM 1810872031

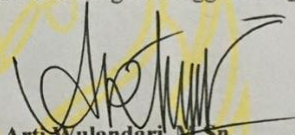
Skripsi dan Pameran Karya Seni Fotografi telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, pada tanggal...2.7. DEC. 2022.....

Pembimbing I / Ketua Penguji



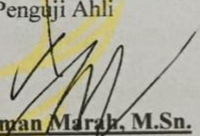
Kusriana, S.Sos., M.Sn.
NIDN 0031077803

Pembimbing II / Anggota Penguji



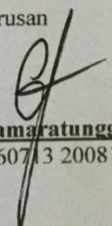
Arti Wulandari, M.Sn.
NIDN 0030117505

Cognate / Penguji Ahli



Drs. Surisman Marah, M.Sn.
NIDN 0003055107

Ketua Jurusan



Oscar Samaratunga, S.E., M.Sn.
NIP 19760713 200812 1 004



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rahmat Mukhlisin
No. Mahasiswa : 1810862031
Program Studi : S-1 Fotografi
Judul Skripsi/Karya Seni : Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dalam Fotografi Ekspresi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi Penciptaan Karya saya tidak terdapat bagian yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun dan juga tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain sebelumnya, kecuali secara tertulis saya sebutkan dalam daftar pustaka. Saya bertanggung jawab atas Skripsi Penciptaan saya ini, dan saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku, apabila di kemudian hari diketahui dan terbukti tidak sesuai dengan isi pernyataan ini.

Yogyakarta, 8 Desember 2022
Yang menyatakan

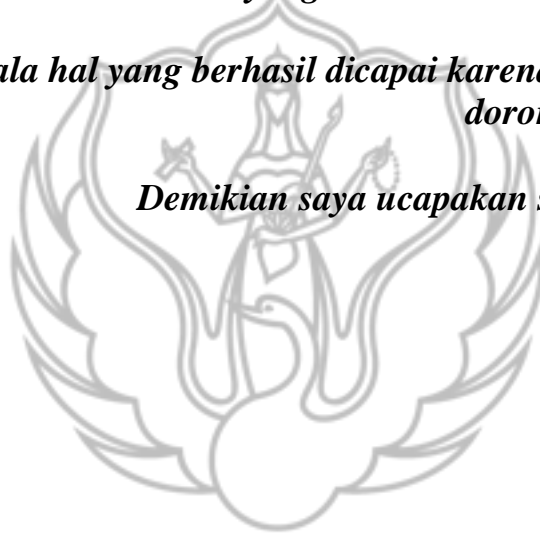


Rahmat Mukhlisin

***“Terima kasih untuk Tuhan
Terima kasih untuk segala makhluk
yang telah memberikan dampak positif***

***Segala hal yang berhasil dicapai karena adanya upaya dan
dorongan dari itu semua***

Demikian saya ucapkan selamat untuk Diri”



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa melalui rahmat dan kuasa-Nya yang besar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penciptaan dengan judul “Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dalam Fotografi Ekspresi”. Skripsi penciptaan ini sebagai bukti dari proses studi menjadi mahasiswa fotografi selama sembilan semester di Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Terima kasih juga tidak terlupakan kepada seluruh pihak yang membantu dalam proses penciptaan karya skripsi ini. Tidak lupa pula, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya ;
2. Ibu, Bapak, dan Kakak yang telah memberikan dukungan emosional maupun materi, sehingga menimbulkan dorongan kuat untuk menyelesaikan skripsi ini;
3. Bapak Dr. Irwandi, M.Sn., Dekan Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
4. Bapak Oscar Samaratunga, S.E., M.Sn., sebagai Ketua Jurusan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
5. Ibu Kusriani, S.Sos., M.Sn., sebagai Sekretaris Jurusan Fotografi Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, serta menjadi Dosen Pembimbing I yang telah membantu penyusunan skripsi penciptaan;
6. Ibu Arti Wulandari, M.Sn sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membantu penyusunan skripsi penciptaan;
7. Drs. Surisman Marah, M.Sn. sebagai dosen Penguji Ahli;

8. Seluruh dosen dan staf tenaga kependidikan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
9. Tasya Faizul Muizah yang senantiasa memberikan motivasi untuk menyelesaikan penciptaan skripsi ini;
10. Riki, Abimanyu, dan Mas Ariq yang senantiasa menjadi teman diskusi selama proses penciptaan skripsi ini;
11. Para sahabat Kontrakan 360A, Tasya Athaya, Righen, Adi, Imad, Cantika, Kak Dina dan Mezaluna yang memberikan bantuan pada skripsi penciptaan ini, serta 038 Lab Huis Studio yang menjadi tempat produksi karya ini;
12. Teman-teman F/18, teman-teman Jurusan S-1 Fotografi Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, serta semua teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu;
13. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penciptaan tugas akhir ini terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya.

Dengan segala kerendahan hati banyak disadari bahwa penulisan skripsi penciptaan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi penciptaan ini.

Yogyakarta, 20 Desember 2022

Rahmat Mukhlisin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR KARYA	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penciptaan.....	1
B. Rumusan Penciptaan	5
C. Tujuan dan Manfaat	5
BAB II LANDASAN PENCIPTAAN	
A. Landasan Teori.....	7
B. Tinjauan Karya.....	11
BAB III METODE PENCIPTAAN	
A. Objek Penciptaan	20
B. Metode Penciptaan	21
C. Proses Perwujudan	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
BAB V PENUTUP	124
A. Simpulan	124
B. Saran.....	126
KEPUSTAKAAN	127
LAMPIRAN	

DAFTAR KARYA

Karya Foto 01. Dicerca	43
Karya Foto 02. Tertindas	47
Karya Foto03. Lover Scam	51
Karya Foto 04. Serangan Panik.....	55
Karya Foto 05. Negative Labelling	59
Karya Foto 06. Rentan	63
Karya Foto 07. Tak Kunjung Usai	67
Karya Foto 08. Dalam Dunianya Masing-Masing	71
Karya Foto 09. Kebiasaan Buruk	75
Karya Foto 10. Lembur Lagi.....	79
Karya Foto 11. Komparasi Diri.....	83
Karya Foto 12. Tak Pernah Sempurna	87
Karya Foto 13. Imperfection	91
Karya Foto 14. Instaxiety	95
Karya Foto 15. Kebisingan di Atas Luka-Luka	99
Karya Foto 16. Perih Kan Ku Telan	103
Karya Foto 17. Kompleksitas Pikiran	107
Karya Foto 18. Menempuh Angan-Angan.....	111
Karya Foto 19. Teringat Lagi.....	115
Karya Foto 20. Krisis Identitas	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01 Data persentase pengguna aktif media sosial di Indonesia	2
Gambar 02. “My Anxious Heart”	12
Gambar 03. “Dying for likes”	15
Gambar 04. “Two Faced”	18
Gambar 05. Kuesioner Riset Penggunaan Media Sosial.....	23
Gambar 06. Hasil Riset Pengguna Media Sosial	24
Gambar 07. Hasil Kuesioner Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Secara Psikologis.....	26
Gambar 08. Kamera Sony A6300	30
Gambar 09. Lensa Sony 18-105mm F4 G OSS	31
Gambar 10. Kartu Memori Lexar 64GB Professional UHS-I U3 V30.....	32
Gambar 11. Flash Godox QT 400 II M.....	33
Gambar 12. Softbox Godox 80x120cm	33
Gambar 13 Trigger Godox X2T Sony	34
Gambar 14. Laptop Macbook Pro 15-inch.....	35
Gambar 15. Perangkat Lunak Adobe Photoshop 2020	36
Gambar 16. Tampilan Rancangan Konsep Visual & Moodboard	36
Gambar 17. Contoh Tampilan Storyboard Berupa Sketsa Karya	37
Gambar 18. Proses Eksperimentasi di Adobe Photoshop	38
Gambar 19. Bagan Proses Perwujudan Karya	40
Gambar 20. Biaya Produksi dalam Proses Perwujudan Karya	41
Gambar 21 Skema Karya 01.	45
Gambar 22 Sketsa Karya 01.....	46
Gambar 23 Skema Karya 02	49
Gambar 24 Sketsa Karya 02	50
Gambar 25 Skema Karya 03	53
Gambar 26 Sketsa Karya 03	54
Gambar 27 Skema Karya 04	57
Gambar 28 Sketsa Karya 04	58
Gambar 29 Skema Karya 05	61

Gambar 30 Sketsa Karya 05	62
Gambar 31 Skema Karya 06	65
Gambar 32 Sketsa Karya 06	66
Gambar 33 Skema Karya 07	69
Gambar 34 Sketsa Karya 07	70
Gambar 35 Skema Karya 08	73
Gambar 36 Sketsa Karya 08	74
Gambar 37 Skema Karya 09	77
Gambar 38 Sketsa Karya 09	78
Gambar 39 Skema Karya 10	81
Gambar 40 Sketsa Karya 10	82
Gambar 41 Skema Karya 11	85
Gambar 42 Sketsa Karya 11	86
Gambar 43 Skema Karya 12	89
Gambar 44 Sketsa Karya 12	90
Gambar 45 Skema Karya 13	93
Gambar 46 Sketsa Karya 13	94
Gambar 47 Skema Karya 14	97
Gambar 48 Sketsa Karya 14	98
Gambar 49 Skema Karya 15	101
Gambar 50 Sketsa Karya 15	102
Gambar 51 Skema Karya 16	105
Gambar 52 Sketsa Karya 16	106
Gambar 53 Skema Karya 17	109
Gambar 54 Sketsa Karya 17	110
Gambar 55 Skema Karya 18	113
Gambar 56 Sketsa Karya 18	114
Gambar 57 Skema Karya 19	117
Gambar 58 Sketsa Karya 19	118
Gambar 59 Skema Karya 20	122
Gambar 60 Skema Karya 20	123

Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dalam Fotografi Ekspresi

Oleh:

**Rahmat Mukhlisin
1810872031**

Abstrak

Skripsi penciptaan karya fotografi ini mengangkat tema tentang masalah gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Penciptaan fotografi ekspresi ini bertujuan untuk memvisualisasikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, aliran fotografi ini 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 melalui berbagai cara yakni dengan pengamatan literatur, membagikan kuesioner kepada pada kelompok remaja masa akhir dengan rentan umur 18-24 tahun, dan wawancara langsung dengan salah satu psikolog sebagai ahli kesehatan mental. Hasil dari observasi tersebut dijadikan landasan ide dalam penciptaan karya. Pada Perwujudan karya ini media sosial yang dipilih sebagai objek pendukung adalah WhatsApp dan Instagram.

Hasil skripsi penciptaan karya fotografi mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dapat menyampaikan kesan yang berhubungan dengan pengguna. Dengan demikian, skripsi ini diharapkan dapat menjadi bahan reflektif bersama mengenai pentingnya kesadaran dalam penggunaan media sosial.

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

The Negative Impacts of Social Media on Mental Health in Fine Art Photography

by:

**Rahmat Mukhlisin
1810872031**

Abstract

The thesis of this photographic work raised the topic of mental health disorders as a result of excessive use of social media. The creation of this fine art photography aims to visualize the negative impacts of social media on mental health. This genre of photography was chosen because it can convey self-anxiety about mental health conditions and is supported by a montage method to support the realization 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 with vulnerable ages of 18–24 years, and conducting direct interviews with one of the psychologists as a mental health expert. The findings of these observations serve as the foundation for ideas in the creation of works. In the embodiment of this work, the social media platforms chosen as supporting objects are WhatsApp and Instagram.

The results of a thesis on the creation of photographic works regarding the negative impacts of social media on mental health can convey user impressions. As a result, this thesis is expected to be a collaborative reflective material on the importance of awareness in the use of social media.

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

BAB I

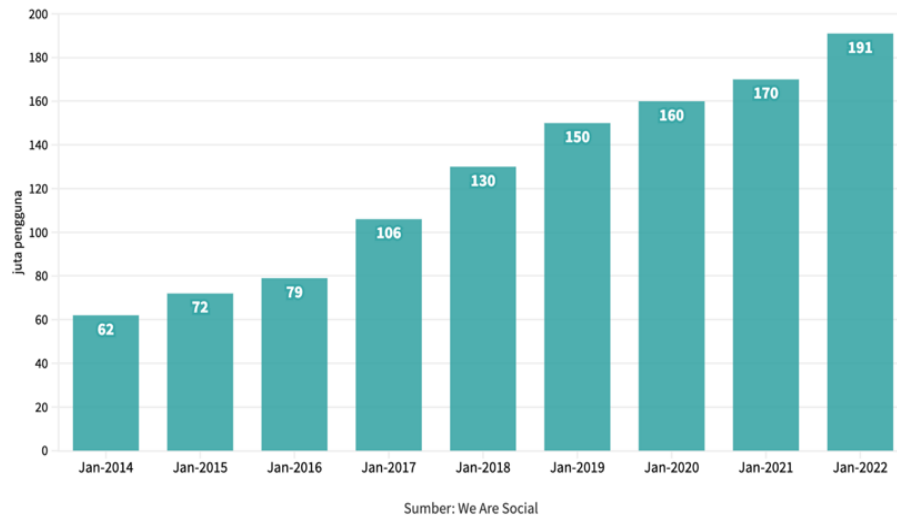
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Mental yang sehat secara umum merupakan sebuah kondisi individu yang terbebas dari berbagai gejala gangguan kesehatan mental. Individu yang sehat secara mental mampu menjalankan hidupnya secara normal dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi setiap masalah yang diterima dengan menerapkan kemampuan pengolahan stres. Kesehatan mental merupakan hal penting yang patut diperhatikan sama seperti kesehatan fisik (Putri dkk, 2014: 252). Seseorang yang memiliki tuntutan stres berlebih cenderung berdampak pada gangguan kesehatan mentalnya, sebaliknya seseorang yang tidak memiliki stress berlebih dalam aspek kehidupannya cenderung terbebas dari dampak gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental seseorang dapat dipicu dari berbagai faktor diantaranya ada faktor genetik dari keturunan seperti cacat fisik, faktor psikologis seperti pertumbuhan kepribadian dari pola asuh orang tua, serta faktor ketergantungan terhadap hal yang bersifat adiktif seperti narkoba atau media sosial. Beberapa waktu terakhir, isu gangguan kesehatan mental seringkali dihubungkan dengan penggunaan media sosial. Penggunaan berlebihan pada media sosial menjadi perhatian para peneliti, orang tua, hingga masyarakat (Nadya dkk, 2020:191).

Jumlah Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia
(2015-2022)



Gambar 01

Data persentase pengguna aktif media sosial di Indonesia

Sumber : (<https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022> diakses pada tanggal 29 maret 2022 pukul 22:57 WIB)

Diagram di atas menunjukkan pengguna aktif media sosial di Indonesia dari tahun 2015-2022. Sedangkan temuan lebih lanjut pada Januari 2022 oleh *We Are Social*, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang. Jumlah tersebut meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun 2021 yang memiliki jumlah sebanyak 170 juta orang. Beberapa jenis media sosial yang paling banyak di Indonesia seperti aplikasi WhatsApp dengan persentase pengguna aktif tercatat sebesar 88,7%, aplikasi Instagram dan Facebook memiliki jumlah persentase masing-masing 84,8% dan 81,3%, dan aplikasi TikTok yang merupakan aplikasi terbaru serta memiliki jumlah pengguna aktif lebih banyak dalam waktu yang singkat memiliki presentasi sebesar 63,1% (<https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022> diakses pada tanggal 29 maret 2022 pukul 22:57 WIB).

Selain dari data pengguna aktif media sosial, pada kenyataannya media sosial memang memiliki berbagai dampak positif. Contoh dampak positif dari media sosial seperti halnya Instagram memiliki fitur yang menawarkan berbagai gambar yang dapat disukai oleh setiap penggunanya, serta terdapat ruang untuk berkomentar terhadap unggahan status atau foto yang diunggah oleh pengguna. WhatsApp menawarkan fitur yang memberikan efektivitas dalam pekerjaan dan berkomunikasi. Fitur-fitur tersebut memberikan keleluasaan dan kepuasan mengakses informasi yang disukai dan dibutuhkan setiap pengguna, hal ini yang menjadi faktor utama penggunaan media sosial secara berlebihan.

Seiring berjalannya waktu, maraknya penggunaan Instagram sebagai media sosial selain dapat memberikan hiburan dan kemudahan bagi penggunanya, Instagram juga mampu mendorong timbulnya permasalahan. Khususnya dalam hal memberikan komentar. Sering ditemukan para pengguna Instagram menuturkan komentar negatif hingga mengeluarkan beragam ujaran kebencian pada kolom komentar. Ramadani dalam jurnal bahasa dan sastra menjelaskan

“Secara umum ujaran kebencian *netizen* Indonesia dalam kolom komentar Instagram Selebgram Indonesia berdimensi tindakan, diantaranya: (1) Menyindir disertai dengan olok-an olakan 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.” (2021:4).

Selain dari fitur komentar, banyaknya fitur Instagram yang ditawarkan sering kali membuat penggunanya kewalahan dalam menerima setiap bentuk informasi sehingga memicu kelelahan fisik dan emosi karena informasi yang tidak bisa dikontrol. Contoh kelelahan emosi yang disebabkan oleh Instagram seperti rasa cemas berlebihan dan merasa kurang percaya diri akibat membanding-bandingkan diri dengan unggahan orang lain atau lebih dikenal saat ini dengan istilah *Instagramxiety*, selain secara emosional kualitas tidur juga menjadi kurang baik akibat penggunaan Instagram yang berlebihan justru berpotensi memunculkan rasa stres. Sedangkan contoh kelelahan emosi yang disebabkan oleh Instagram yakni rasa takut berlebihan akan tertinggal tren atau yang biasa disebut *Fear of Missing Out (FOMO)* juga menjadi dampak yang cukup signifikan, setiap unggahan dengan mengikuti tren terkini yang menghasilkan jumlah *like* dan komentar yang cukup banyak semakin mengakibatkan rasa rendah diri. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, media sosial WhatsApp dan Instagram akan dipilih pada penciptaan karya fotografi ini karena keduanya paling banyak memiliki kecenderungan dalam menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Merespon dari 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 di era digital ini. Melihat pentingnya latar belakang di

atas, perwujudan karya fotografi pada 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 pengguna media sosial yang terdampak dari penggunaan media sosial.

Seiring perkembangannya, wacana fotografi ekspresi kini semakin beragam khususnya pada tema tentang gangguan kesehatan mental. Namun, yang membahas tentang gangguan kesehatan mental akibat dampak negatif media sosial belum begitu banyak. Oleh karena itu, skripsi penciptaan fotografi ini diharapkan dapat menjadi bahan reflektif bersama, dan berperan sebagai iklan layanan masyarakat tentang pentingnya memelihara kesehatan mental di era media sosial ini.

B. Rumusan Penciptaan

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan yang telah dirumuskan adalah sebagai berikut: Bagaimana memvisualisasikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental melalui penciptaan karya dengan fotografi ekspresi.

C. Tujuan dan Manfaat

Berikut merupakan tujuan dan manfaat yang ingin dicapai melalui penciptaan karya ini adalah:

1. Tujuan

Menciptakan karya fotografi yang dapat memvisualisasikan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental melalui fotografi ekspresi.

2. Manfaat

a. Manfaat Praktis

Penciptaan karya fotografi ini diharapkan secara praktis dapat memberi manfaat bagi khalayak umum yang ingin menumbuhkan wawasan visual dalam pengkayaan fotografi ekspresi dengan tema dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

b. Manfaat Akademis

Manfaat akademis dari karya penciptaan fotografi ini diharapkan dapat memberi rangsangan positif bagi khalayak akademisi, baik pencipta maupun pengkaji seni, dan menjadi bahan referensi lanjutan yang diharapkan akan terus berkembang.