

**FASE PENERIMAAN DIRI
DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**



**SKRIPSI
PENCIPTAAN SENI FOTOGRAFI**

Oleh:

Yasmina Yasaharani

NIM. 1610134131

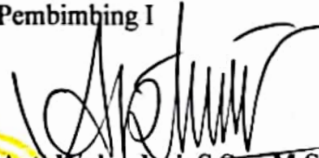
**PROGRAM STUDI S-1 FOTOGRAFI
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2023**

FASE PENERIMAAN DIRI DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI


Diajukan oleh
Yasmina Yasharani
1610134131

Skripsi penciptaan karya seni fotografi telah dipertanggungjawabkan di depan tim
penguji Skripsi Penciptaan Program Studi Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam,
Institut Seni Indonesia Yogyakarta, tanggal... 08 JUN 2023.....

Pembimbing I


Art Wulandari, S.Sn., M.Sn.
NID. 0030117505


Pembimbing II


Aji Susanto Anom P, S.Sn., M.Sn
NIDN. 0622108903

Penguji Ahli


Drs. H. Surisman Marah, M.Sn.

Ketua Jurusan


Oscar Samaratunga, SE. M.Sn.
NIP. 197007132008121004



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, berkah, dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan, degan terlaksana dan terselesaikan skripsi penciptaan yang berjudul “Fase Penerimaan Diri dalam Fotografi Ekspresi” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana S-1 Fotografi, Jurusan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu serta mendukung dalam mewujudkan skripsi penciptaan ini, kepada:

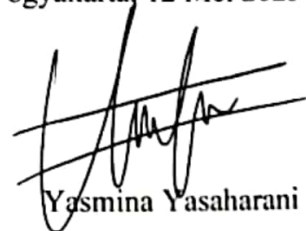
1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya;
2. Dr. Irwandi, M. Sn., sebagai Dekan Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
3. Oscar Samaratunga, S. E., M. Sn., sebagai Ketua Jurusan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
4. Kusrini, S. Sos., M. Sn., sebagai Sekretaris Jurusan Fotografi, Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
5. Syaifudin, M.Ds. selaku dosen wali yang telah membimbing selama berkuliah di Jurusan Fotografi;
6. Arti Wulandari, S. Sn., M. Sn., selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing penyusunan skripsi;
7. Aji Susanto Anom Purnomo, M.Sn., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penyusunan skripsi;
8. Drs. Surisman Marah, M.Sn, selaku penguji ahli (*cognate*) saat ujian

skripsi dan memberikan bimbingan terkait skripsi setelah sidang maupun saran Pendidikan setelah sarjana;

9. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
10. Mama, Papa, Cakruk, Mas Petek serta keluarga yang telah memberi dukungan serta doa restu yang tidak ada hentinya;
11. Yusuf Aji Wibowo, Monica Jodha, Laurentia Neni, Yuni Etifah, yang setia membantu dalam proses pembuatan karya skripsi;
12. Mas Aji Parade Apparel yang telah membantu pengadaan alat-alat dalam pembuatan karya skripsi;
13. Owo, Owi, Yummy, dan Si Oyen kucing yang setia menemani dikala suka dan duka serta;
14. Mas Kulub sebagai juru kunci jurusan foto yang telah mengayomi dengan penuh kesabaran dan *full* senyum;
15. Teman-teman program studi S-1 Fotografi Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan.

Penulis dengan segala kerendahan hati menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberi inspirasi untuk semua.

Yogyakarta, 12 Mei 2023



Yasmina Yasaharani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iiiv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR KARYA.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penciptaan.....	1
B. Rumusan Penciptaan.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	4
II. LANDASAN PENCIPTAAN	6
A. Landasan Teori.....	6
B. Tinjauan Karya.....	10
III. METODE PENCIPTAAN	14
A. Objek Penciptaan.....	14
B. Metode Penciptaan.....	15
C. Proses Perwujudan.....	21
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Ulasan Karya.....	32
V. PENUTUP	93
A. Simpulan.....	93
B. Saran.....	95
KEPUSTAKAAN.....	96
LAMPIRAN.....	97
BIODATA PENULIS.....	116

DAFTAR KARYA

Karya 1. Isolasi Diri	33
Karya 2. Sengal Jiwa.....	36
Karya 3. Tenggelam Nyali	39
Karya 4. Jerat Diri	42
Karya 5. Limbo	45
Karya 6. Traumarama	48
Karya 7. Jelaga Ingatan	51
Karya 8. Ringkuk Terpaku	54
Karya 9. Tebula Rasa	57
Karya 10. <i>People Pleasure</i>	60
Karya 11. Refleksi Emosi	63
Karya 12. Ekspetasi	66
Karya 13. Membran Pesakitan	69
Karya 14. Terbatasi	72
Karya 15. <i>Self Love</i>	75
Karya 16. Menyeruak Pekat Awan	78
Karya 17. Menuju Penerimaan Diri	81
Karya 18. Berbagi dan Memahami	84
Karya 19. Rengkuh	87
Karya 20. Memberi dan Menerima	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. "Badai Datang Tanpa Tanda-Tanda" Karya Wie Gieung	10
Gambar 2. "The Beginning of Freedom" Karya Nasikhul Amin.....	11
Gambar 3. "The Most Secret Desire" Karya Polina Washington	13
Gambar 4. Kuesioner Pemahaman Tentang Fase Penerimaan Diri	16
Gambar 5. Bagan Hasil dari Pemahaman Fase Penerimaan Diri	16
Gambar 6. Kamera Sony a7III	22
Gambar 7. Kamera Sony a6400	22
Gambar 8. Lensa Sony 24-70 MM F/4	23
Gambar 9. Lensa Sony 16-50MM F/3,5	23
Gambar 10. Lensa Sony FE 35MM F/1.8	24
Gambar 11. Tripod MeFoto	24
Gambar 12. Kartu Memori Sandisk Extreme 64GB	25
Gambar 13. Aplikasi Imaging Edge	25
Gambar 14. Lampu <i>Flash External</i> Godox V850	26
Gambar 15. Aksesoris Lampu Standar Reflektor	26
Gambar 16. Aksesoris Lampu Snoot	27
Gambar 17. Trigger Godox X2T	27
Gambar 18. Mika Plastik Berwarna	28
Gambar 19. Proses Penyuntingan	30
Gambar 20. Diagram Proses Perwujudan Karya	31

FASE PENERIMAAN DIRI DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

Oleh:
Yasmina Yasaharani
1610134131

ABSTRAK

Skripsi penciptaan seni fotografi dengan judul Fase Penerimaan Diri dalam Fotografi Ekspresi memvisualkan emosi-emosi yang terjadi di masa lalu dengan menggunakan *gesture* tubuh, ekspresi wajah, dan objek-objek benda sebagai simbol. Karya yang diciptakan akan disusun sedemikian rupa sesuai dengan tahapan-tahapan dari fase penerimaan diri. Penggunaan teknik pemotretan *mixed lighting* digunakan untuk memperkuat karya untuk membangun suasana dan menyampaikan emosi dari karya yang akan disampaikan. Pemilihan konsep karya seni fotografi ekspresi bertujuan sebagai media refleksi diri maupun media edukasi mengenai perlunya sebuah kesadaran dalam setiap merasakan emosi-emosi negatif yang terjadi. Sehingga dapat membantu berpikir jernih dan bijak dalam setiap keputusan hidup. Pada penciptaan karya ini fotografi ini menggambarkan proses perubahan dari fase emosi yang negatif menjadi positif sebagai pencapaiannya.

Kata Kunci: fotografi ekspresi, fase penerimaan diri, *mixed light*

SELF-ACCEPTANCE PHASE IN EXPRESSION PHOTOGRAPHY

Yasmina Yasaharani
1610134131

ABSTRACT

The thesis on the creation of photographic art entitled Self-Acceptance Phase in Expression Photography visualizes emotions that occurred in the past by using body gestures, facial expressions, and objects as symbols. The work created will be arranged in such a way according to the stages of the self-acceptance phase. The use of mixed lighting shooting techniques is used to strengthen the work to build an atmosphere and convey the emotions of the work to be delivered. The selection of the concept of expressive photographic artwork is intended as a medium for self-reflection as well as an educational medium regarding the need for awareness in feeling negative emotions that occur. So that it can help think clearly and wisely in every life decision. In the creation of this work, photography describes the process of changing from a negative emotional phase to a positive one as an achievement.

Keywords: *fine art photography, self-acceptance phase, mixed light*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Permasalahan kesehatan mental akhir-akhir ini cukup menjadi sorotan masyarakat dari segala kalangan umur. Kesadaran untuk kehidupan yang lebih baik menjadikan masyarakat saat ini lebih aktif dalam menyuarakan krisis-krisis kesehatan mental. Tak jarang terdapat pelatihan-pelatihan atau seminar yang berhubungan dengan kesehatan mental.

Sikap masyarakat dalam merespon isu kesehatan mental saat ini memiliki dampak positif, yang dapat memengaruhi masing-masing individu dalam berpikir untuk mengatasi permasalahan hidup mereka dengan cara yang lebih tepat atau bijak. Meskipun terkadang terdapat permasalahan hidup yang tidak dapat diselesaikan dengan teori-teori kesehatan mental pada umumnya, namun dengan sikap *mindfulness* akan membantu masing-masing individu tersebut dalam berpikir maupun bersikap mengarah pada tahapan proses penerimaan diri. Hal itu didukung oleh pendapat Carlson & Langer (2006:31), salah satu cara agar memunculkan seseorang menyadari penerimaan diri pada dirinya adalah dengan secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada di dalam dirinya (*mindfulness*).

Kesadaran dalam penerimaan diri dapat membantu seseorang dalam proses berpikir dan merasakan untuk menentukan sikap yang lebih baik sejauh mana seseorang mampu memahami dan menyadari karakteristik dari sifat-sifatnya, baik yang berupa kelebihan maupun kekurangan tanpa pengingkaran, namun tetap memiliki keinginan untuk mengembangkan diri terutama dalam hal kebaikan atau sifat-sifat yang positif menjadi sesuatu hal yang lebih baik lagi. Menurut Sartain,

et al. (1973:173), penerimaan diri bukanlah sekadar menerima begitu saja kondisi dirinya, namun mengenal diri pribadinya dengan baik sehingga mempunyai keinginan terus mengembangkan diri.

Pada umumnya fase penerimaan diri diterapkan ketika seseorang dalam keadaan konflik batin yang telah melalui masa pendewasaan dalam berpikir. Proses penerimaan diri tidak berkaitan dengan kepasrahan dalam menghadapi konflik, akan tetapi lebih banyak mengambil sikap untuk merenung dan mencoba memahami tentang situasi dari perasaan dalam menghadapi konflik batin. Pelaku penerimaan diri perlu menggali konflik yang dialaminya untuk mendapat makna tersembunyi.

Penciptaan karya yang berjudul “Fase Penerimaan Diri dalam Fotografi Ekspresi“ ini berangkat dari pengalaman pribadi yang berawal dari tumpukan ingatan buruk di masa lalu yang membekas dan menyebabkan traumatis yang secara tidak langsung namun cukup mendalam pada saat usia remaja. Kejadian buruk tersebut merupakan kecelakaan yang menyebabkan kehilangan seseorang yang sangat berharga, sehingga mengganggu menyebabkan keterlambatan pendidikan selama tiga tahun saat remaja. Pada usia remaja seharusnya merupakan waktu untuk membangun karakter diri dan proses berpikir kritis. Namun hal itu menjadi terhambat yang kemudian berdampak pada kurangnya kepekaan dalam kesadaran saat mengatasi emosi-emosi negatif di usia dewasa.

Hal ini baru disadari setelah melalui beberapa sesi konseling dengan psikolog dari tahun 2020 hingga 2023, yang berawal dengan hilang kontrolnya dalam menahan emosi seperti marah, sedih, dan takut dengan rentan waktu yang

cukup berdekatan. Dalam tenggang waktu tiga tahun tersebut, hampir seminggu sekali penulis mengalami hilangnya kontrol dalam mengatasi emosi. Dijelaskan oleh pihak psikolog tersebut dalam sesi konseling, hilangnya kontrol dalam menahan atau mengatasi emosi karena adanya penumpukan emosi negatif seperti kekecewaan, kebencian, dan kemarahan yang cukup lama.

Kumpulan dari emosi-emosi tersebut menyebabkan permasalahan mental di masa depan secara tidak disadari. Hal ini berdampak pada sifat pribadi pada lingkungan sekitar. Jika hal itu dibiarkan saja dapat berpengaruh dalam keseharian seseorang, seperti sering menyakiti diri sendiri, berperilaku buruk terhadap lingkungan, dan perlahan tapi pasti akan berdampak kepada lingkungan sosial sekitarnya juga. Tak bisa dipungkiri hal tersebut dapat mengakibatkan dikucilkan atau dijauhkan dari lingkungan sosial. Maka dari itu dengan adanya kesadaran bahwa proses penerimaan diri ini dapat membantu individu untuk berpikir lebih jernih dalam mengambil sikap menyelesaikan masalah dengan bijak maupun mengambil tindakan ke depan dengan lebih progresif.

Terdapat banyak hal yang bisa dilakukan dalam merespon keadaan saat proses-proses penerimaan diri, salah satunya dengan berkarya seperti menggambar, membuat video, dan memotret. Saat merespon proses-proses penerimaan diri dengan berkarya, banyak sekali hal-hal yang bisa disampaikan lebih detail tanpa harus menjelaskan panjang lebar, salah satunya dengan menggunakan fotografi sebagai media komunikasi dalam merespon fenomena permasalahan seseorang dalam proses penerimaan diri. Nugroho (2006:141), menjelaskan bahwa fotografi ekspresi merupakan pendekatan fotografi yang

memiliki tujuan khusus untuk mengekspresikan gejolak jiwa atau suasana hati dari pengkarya dengan menggunakan media fotografi, seperti layaknya pelukis yang menggunakan media kanvas dan kuas.

Dari penjelasan tersebut proses penciptaan karya seni merupakan cerminan dari perasaan yang dirasakan dan dialami melalui media seni. Pengalaman pribadi diangkat sebagai *subject matter* untuk menyampaikan sebuah perasaan ketika seseorang tidak mampu mengungkapkan dan berdamai dengan permasalahan-permasalahan hidupnya.

B. Rumusan Penciptaan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan penciptaan karya pada skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut :
Bagaimana memvisualisasikan fase penerimaan diri dalam fotografi ekspresi berdasarkan pengalaman pribadi dan menjadikan media refleksi diri.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penciptaan

Penciptaan karya ini bertujuan untuk memvisualisasikan proses penerimaan diri dalam fotografi ekspresi berdasarkan pengalaman pribadi perspektif, dan menjadi media refleksi bagi pribadi dalam proses penciptaan karya.

2. Manfaat Penciptaan

- a. Menjadi media refleksi bagi pribadi dalam memahami fase penerimaan diri.
- b. Memberikan edukasi mengenai pemahaman akan tahapan proses penerimaan diri kepada audiens.
- c. Melihat fotografi sebagai media berkomunikasi dan ekspresi disampaikan kepada khalayak masyarakat.
- d. Memotivasi dan menginspirasi seniman fotografi lainnya untuk menciptakan karya seni yang bermakna sehingga dapat memunculkan inovasi baru dalam penciptaan karya fotografi.

