

VISUALISASI GAYA HIDUP REMAJA PADA MALAM HARI DALAM BENTUK KARYA FOTOGRAFI KONSEPTUAL

Muhammad Raihan Fitran¹, Didit Endriawan² dan Donny Trihanondo³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

raihanfitran@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id,

donnytri@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Selama proses penulisan tugas akhir, banyak mahasiswa sering menghadapi masalah tidur yang berhubungan dengan tekanan yang dihasilkan dari tugas tersebut atau dapat disebut sebagai insomnia. Insomnia merupakan suatu kondisi tidur di mana seseorang mengalami hambatan dalam mulai tidur atau mempertahankan tidur. Insomnia pada mahasiswa semakin marak terjadi terutama dalam era modern yang penuh dengan teknologi dan berbagai bentuk hiburan yang mudah diakses. Banyak orang tidak dapat memahami insomnia pada mahasiswa ini. Fotografi konseptual akan menjadi alat untuk menjelajahi dan mengungkap aspek-aspek yang berkaitan dengan insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan menggunakan metode visual, penelitian ini akan mencoba menyampaikan perasaan, emosi, dan perjuangan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menderita insomnia, serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami insomnia dari perspektif yang berbeda dan inovatif, mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia untuk dapat segera bertindak untuk mengurangi masalah insomnia

Kata kunci: Fotografi konseptual, Pop Up, Penderita Insomnia

Abstract : During the process of writing their final assignment, many students often face sleep problems related to the pressure resulting from the task or can be referred to as insomnia. Insomnia is a sleep condition in which a person experiences difficulty getting to sleep or maintaining sleep. Insomnia in college students is increasingly common, especially in the modern era which is full of technology and various forms of entertainment that are easily accessible. Many people cannot understand the insomnia in these students. Conceptual photography will be a tool to explore and reveal aspects related to insomnia experienced by final year students. By using the visual method, this research will try to convey the feelings, emotions, and struggles experienced by final year students who suffer from insomnia, and the impact it has on their quality of life. It is hoped that this research can make a significant contribution in understanding insomnia from a different and innovative perspective, for final year students who experience insomnia to be able to act immediately to reduce insomnia problems.

Keywords: Conceptual Photography, Pop Up, Insomnia Sufferers.

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu kondisi tidur di mana seseorang mengalami hambatan dalam mulai tidur atau mempertahankan tidur. Gangguan ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, seperti kelelahan di siang hari, penurunan energi, dan perubahan mood. Faktor-faktor yang sering menyebabkan insomnia termasuk stres, kegelisahan, masalah kesehatan, penggunaan obat-obatan, dan lain-lain (Ahmad et al., 2022; Purwanto, 2008; Sathivel & Setyawati, 2017). Insomnia pada mahasiswa dapat berasal dari stres yang diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, kesiapan mahasiswa dalam menyusun skripsi, atau penolakan berulang terhadap judul yang diajukan. Tekanan ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk menyebabkan gangguan tidur. Meskipun hanya kehilangan sedikit waktu tidur, efeknya bisa sangat signifikan terhadap semangat, kemampuan konsentrasi, produktivitas, keterampilan komunikasi, dan kesehatan secara menyeluruh, termasuk dampak pada sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler, dan sistem kekebalan tubuh. Seseorang yang kekurangan tidur menjadi mudah lelah dan cepat marah. Jika seseorang tidak tidur selama dua hari, maka akan sulit bagi mereka untuk berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Kesalahan akan sering terjadi, terutama dalam pekerjaan rutin, dan terkadang sulit bagi mereka untuk fokus. Orang yang tidak tidur lebih dari tiga hari akan mengalami kesulitan dalam berpikir, melihat, dan mendengar dengan jelas (Ariantini & Hariyadi, 2012).

METODE PENELITIAN (Capital, Bold, 12pt)

Bagian ini menjelaskan pendekatan penelitian yang dilakukan, fokus penelitian, profil responden/kasus studi, ukuran dan penentuan sampel, cara pengumpulan data dan cara analisis data. Metode penelitian harus memuat cukup detail untuk memungkinkan pembaca mengevaluasi kesesuaian metode serta keandalan dan validitas temuan tersebut. Selain itu, informasi tersebut harus

memungkinkan peneliti lain untuk mereplikasi penelitian yang dilakukan (American Psychological Association, 2001: 17).

Fotografi konseptual merupakan cabang seni fotografi yang menekankan pada ekspresi ide melalui pilihan visual, termasuk warna, nuansa, atau efek yang digunakan. Tiap karya dalam fotografi konseptual mencoba untuk mengkomunikasikan pesan atau esensi dari seniman kepada penikmat seni. Pesan tersebut bisa dalam bentuk komentar sosial, ungkapan protes emosional, atau pernyataan yang bersifat politik (Najibah et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, fotografi konseptual akan menjadi alat untuk menjelajahi dan mengungkap aspek-aspek yang berkaitan dengan insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan menggunakan metode visual, penelitian ini akan mencoba menyampaikan perasaan, emosi, dan perjuangan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menderita insomnia, serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Selain itu, fotografi konseptual dapat digunakan sebagai sarana edukasi dan pencegahan. Melalui gambar yang kuat dan penuh makna, masyarakat, terutama kalangan muda, dapat diajak untuk memahami risiko dan dampak negatif dari insomnia, serta pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami insomnia dari perspektif yang berbeda dan inovatif, serta mendorong mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia untuk dapat segera bertindak untuk mengurangi masalah insomnia.

METODE PENELITIAN

Pop Up sebagai media nya sehingga menjadikan foto tersebut menjadi 3D menonjol keluar ketika buku tersebut dibuka sehingga dengan cara itu penulis dapat mengurangi kebiasaan buruk yang dilakukan untuk dapat dilihat oleh anak penulis nanti ketika sudah berkeluarga serta dijadikan sebagai pelajaran jangan

sampai melakukan hal yang sama seperti penulis alami yang mengakibatkan penulis menjadi insomnia

Pada Proses Penciptaan karya ini penulis akan melakukan research terlebih dahulu untuk dapat membuat karya tersebut mulai dari sketsa, alat-alat yang dibutuhkan sampai bahan-bahan yang dibutuhkan untuk hasil akhir. Didalam proses penciptaan karya ini ada membuat konsep karya tugas akhir, menentukan medium karya, memilih lokasi dan properti untuk pengkaryaan lalu selanjutnya pada proses terakhir ada proses pembuatan buku pop up dan juga instalasi frame yang fotonya sudah melalui tahap proses editing.

Pada Proses Pemotretan ini penulis menyewa alat-alat untuk melakukan pemotretan yang berlokasi di dago dan untuk nama tempatnya yaitu BSM Bandung, Berikut alat-alat yang disewa:

1. Sony A7s Mark II (Body Only)
2. Sigma 16mm f/1.4 DC DN(For Sonny E-Mount)
3. Sonny Zeiss FE 35mm f/1.4 ZA Lens
4. Godox TL60 Tube Light RGB Kit
5. C-Stand (Century Stand)
6. Aputure Light Storm 300X Bi-Color(Standart)
7. Kain Silk 12x12 Feet
8. Pipa Seamless 12x12 feet(3,6 meter)

Pemilihan Lokasi Pengambilan Foto, Idea's Hotel, Perumahan Pesona Bali Residence, Halte Banceuy, Warung dekat Kampus Telkom.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil akhir dan sudah di editing pada gambar yang telah di edit dan di tambahkan beberapa ornament objek pada gambar untuk memperjelas maksud dari foto tersebut.

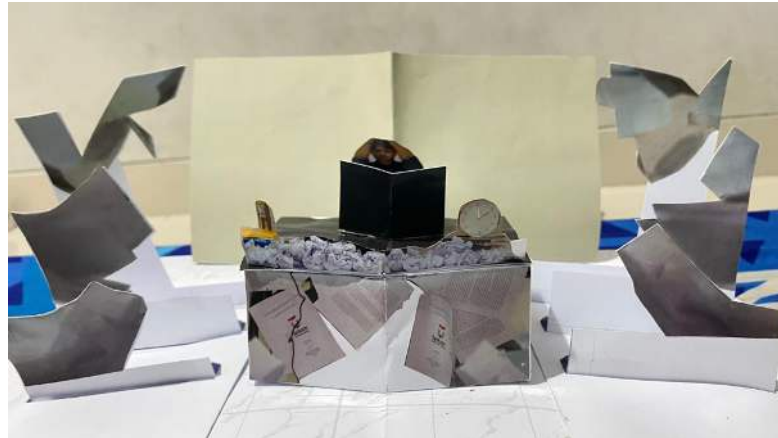
Deadline Tugas

Gambar III.43 pada konsep deadlie tugas ini penulis mengedit dengan menambahkan ornament kertas terbang, mempertajam pewarnaan atau memperjelas pewarnaan dan juga menghilangkan efek-efek seperti garis-garis halus pada background dikarenakan kain silk pada foto tersebut awalnya tidak terlihat bersih dan banyak bercak-bercak serta garis-garis sehingga harus di edit dengan di hilangkan garis tersebut untuk terlihat rapih dan bersih background pada gambar ini.



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.43 Deadline Tugas

Hasil akhir dari karya pop up book Deadline tugas



(Dokumentasi Pribadi) Gambar III.44 Pop Up Book

Bermain Game

Gambar III.45 Pada konsep bermain game online ini penulis mengedit foto dengan menambahkan pencahayaan pada layar laptop untuk menyorot kearah muka, menambahkan gambar pada layar laptop dikarenakan pada layar awal pada laptop tidak masuk kedalam kamera sehingga harus di edit lagi, mempertajam pencahayaan serta pewarnaan pada gambar dan membersihkan efek-efek pada background berupa garis-garis yang ada pada kain silk.



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.45 Bermain Game

Hasil akhir dari karya Pop Up Book Bermain Game Online



(Dokumentasi Pribadi) Gambar III.46 Pop Up Book

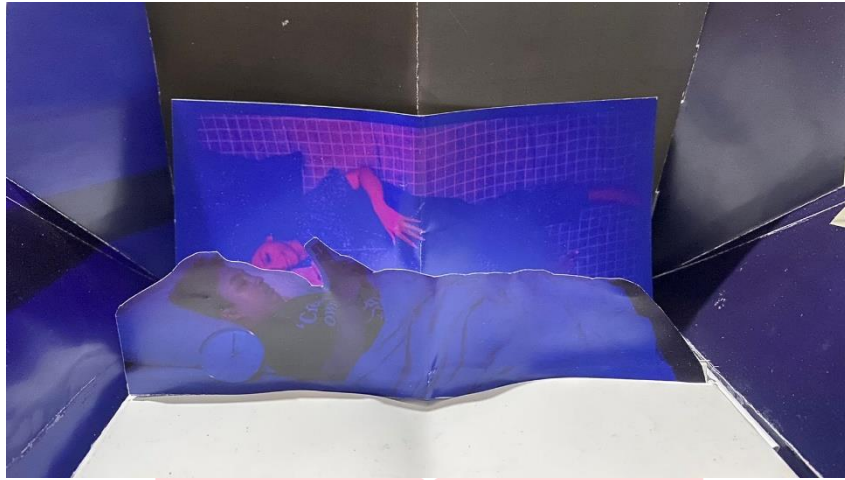
Video Call / Telponan

Gambar III.47 Pada konsep video call/Telponan ini penulis mengedit foto atau gambar dengan menambahkan cahaya tambahan pada layar handphone yang menyorot kearah muka dan mempertajam pewarnaan pada gambar.



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.47 Video Call

Hasil akhir dari karya Pop Up Book Video call/telponan



(Dokumentasi Pribadi) Gambar III.48 Pop Up Book

Insomnia

Gambar III.49 Pada konsep Insomnia penulis hanya mengedit foto ini dengan menambahkan cahaya pada handphone.



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.49 Insomnia

Hasil akhir dari karya Pop Up Book Insomnia



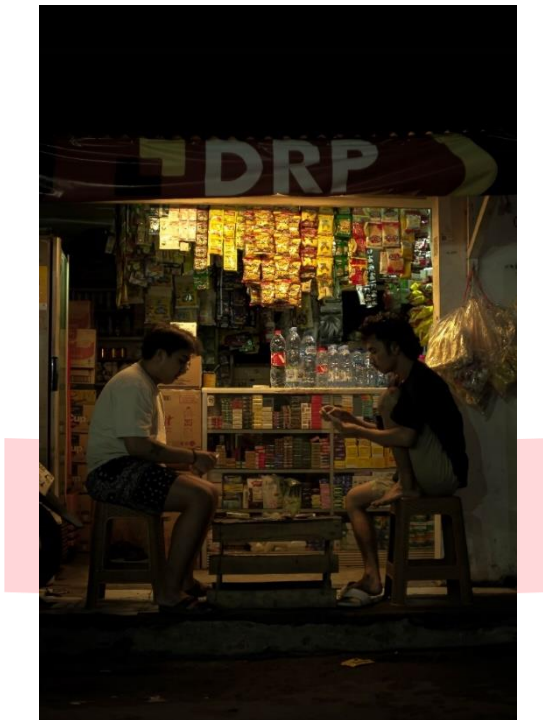
(Dokumentasi Pribadi) Gambar III.50 Pop Up Book

Nongkrong di Warung

Gambar III.51 pada konsep nongkrong di warung penulis mengedit gambar dengan memperjelas pencahayaan pada gambar sehingga gambar tersebut menjadi lebih jelas untuk dilihat berdasarkan mood gambar dan juga mempertajam pewarnaan pada gambar tersebut dengan menggelapkan sisi atas foto supaya akan berfokus pada objek disekitar warung nya saja.



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.51 Nongkrong di Warung



(Dokumentasi Pribadi) Gambar III.52 Pop Up Book

Merenung

Gambar III.53 Pada konsep merenung penulis mengedit gambar hanya dengan memperjelas pewarnaan pada gambar yang berwarna merah dengan ditambahkan warna orange untuk melambangkan isi pikiran pada gambar, dan juga pada lampu diatas yang berwarna biru dengan ditambahkan warna putih sedikit untuk memperjelas keadaan situasi mood pada gambar



(Dokumentasi Pribadi) Gambar 0.53 Merenung

Hasil akhir dari karya Pop Up Book Merenung



Hasil akhir dari Instalasi Frame

Gambar III.55 Bentuk dari karya instalasi frame menggunakan kayu jati Belanda dengan di semprot menggunakan cairan pernis untuk warna menjadi lebih terang dan tidak kusam. Untuk ukuran 1 frame yaitu 40x60 cm portrait dan 60x40 untuk ukuran landscape, dibagi menjadi 3 bagian yaitu samping kanan, tengah dan juga samping kiri. Panjang kaki ukuran samping yaitu 150 cm dan tengah 180 cm, untuk ukuran tengah hanya tinggi dibagian atas nya yang ditambah 30 cm.



KESIMPULAN

Malam menjadikan sebuah makna dari segala aktivitas anak remaja dikarenakan malam itu tenang dan udaranya adem serta sejuk walaupun tidak baik untuk pernafasan, tetapi melalui dunia malam kita menjadi tau artinya bersenang-senang tanpa kenal waktu dan jika ada manusia yang memiliki banyak masalah atau tidak bisa tidur mungkin malam akan selalu datang menemui untuk kita terseret kedalam nya. Mungkin bagi mereka yang tidak bisa memanfaatkan malam akan menjadi boomerang serta datang nya penyakit bagi manusia yang sudah terjebak didalam nya sehingga akan muncul istilah Insomnia yang berarti jam tidurnya sudah tidak teratur atau sudah rusak.

Malam dan Insomnia menjadi salah satu keburukan yang ada dikalangan remaja lalu menjadi gaya hidup yang dikarenakan sudah menjadi hal yang biasa, akan tetapi selalu ada nilai-nilai negative sehingga bagi penulis pribadi Malam itu adalah hari dimana kita dapat merasakan ketenangan hati dan juga pikiran untuk menganggap bahwasanya dapat berfikir untuk lebih maju lalu selalu mendapatkan tujuan ketika sedang banyak pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Ariantini, & Hariyadi. (2012). *GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang)*.
- Engelina, S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*.
- Liz, W. (2014). *Photography: A Critical Introduction*.
- Mahendra, A. T., & Anam, C. (2020). KONSEP DESAIN TAS MODULAR FOTOGRAFI DAN VIDEOGRAFI. *Jurnal Kreatif : Desain Produk Industri dan Arsitektur*, 7(2). <https://doi.org/10.46964/jkdpia.v7i2.53>
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). *HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI DI SMA NEGERI 1 KAWANGKOAN*. 5.
- Najibah, H., Trihanondo, D., & Kusumanugraha, S. (2022). *FOTOGRAFI BERTEMA PETRICHOR SEBAGAI CARA MEMUNCULKAN MEMORI BAHAGIA DALAM MENGATASI STRESS DI KALANGAN REMAJA DI KOTA BESAR*.
- Nugroho, A., Riswandy, S. R., & Widiastiwi, Y. (2021). *Teknologi dan Informasi Di Masa Pandemi COVID-19*.
- Pramita, & Pinasti. (2016). *Nongkrong di Warung Kopi Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa di Mato Kopi Yogyakarta*.
- Purwanto, S. (2008). *MENGATASI INSOMNIA DENGAN TERAPI RELAKSASI*. 2.
- Sagoro, E. M. (2013). *PENSINERGIAN MAHASISWA, DOSEN, DAN LEMBAGA DALAM PENCEGAHAN KECURANGAN AKADEMIK MAHASISWA*.

AKUNTANSI. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 11(2).

<https://doi.org/10.21831/jpai.v11i2.1691>

Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87–92.

<https://doi.org/10.15562/ism.v8i2.119>

Sukmawati, E. (2020). *REFLEKSI PERSONAL ANXIETY DISORDER MELALUI FOTOGRAFI KONSEPTUAL*.

