



## PEOPLE PLEASER DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

Muhammad Zabirullah, Nefri Anra Saputra, Cindi Adelia Putri Emas  
Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Sumatera Barat, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Muhammad Zabirullah <a href="mailto:bayyumrx@gmail.com">bayyumrx@gmail.com</a> Institut Seni Indonesia Padangpanjang</p>	<p>Penciptaan karya ini bertujuan untuk mengeksplorasi people pleaser dalam karya fotografi ekspresi sebagai refleksi atas tekanan sosial dan kehilangan identitas diri yang sering dialami individu. Fenomena people pleaser menggambarkan perilaku seseorang yang cenderung mengorbankan kebahagiaan pribadi demi memenuhi harapan orang lain. Penciptaan ini menggunakan teori semiotika Roland Barthes yang menganalisis tanda dalam dua tingkatan, yakni denotasi (makna literal) dan konotasi (makna simbolik), guna mengungkap pesan mendalam dari karya fotografi. Metode penelitian yang digunakan untuk menciptakan karya tentang people pleaser adalah pendekatan kualitatif melalui proses penciptaan karya fotografi yang berfokus pada simbolisme visual. Visualisasi karya diwujudkan melalui elemen-elemen simbolis yang memiliki makna yang mengacu kepada sikap dari people pleaser. Hasil perwujudan karya menunjukkan bahwa fotografi ekspresi efektif dalam merepresentasikan konflik batin seorang people pleaser. Melalui penggunaan simbol-simbol visual, karya ini berhasil menghadirkan makna yang mendalam tentang keterasingan diri dan perjuangan individu dalam mencari keseimbangan antara ekspektasi eksternal dan kebebasan identitas pribadi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi audiens dalam memahami dampak psikologis dari perilaku people pleaser.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>People Pleaser, Fotografi Ekspresi, Identitas Diri.</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

## PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kecenderungan untuk saling berinteraksi dan memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain. Namun, fenomena people pleaser sering kali mengemuka sebagai pola perilaku yang dapat merugikan individu. People pleaser merujuk pada seseorang yang secara terus-menerus memprioritaskan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental seperti rendahnya harga diri, kecemasan, hingga depresi, tetapi juga menyebabkan hilangnya jati diri seseorang. Berdasarkan hasil survei melalui media sosial, sebanyak 86,7% responden mengaku memiliki kecenderungan sebagai people pleaser. Tingginya angka ini

menunjukkan bahwa fenomena tersebut cukup memprihatinkan dan membutuhkan perhatian khusus.

Upaya menyampaikan pesan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dampak perilaku *people pleaser*, fotografi dipilih sebagai medium visual yang mampu mengekspresikan emosi dan pesan mendalam. Fotografi ekspresi menjadi media yang efektif untuk menggambarkan kompleksitas emosi dan simbol-simbol visual terkait *people pleaser*, mulai dari penyebab hingga dampaknya. Konsep ini dipadukan dengan teori semiotika Roland Barthes yang mengeksplorasi makna denotasi dan konotasi melalui tanda-tanda visual. Dengan pendekatan ini, karya fotografi diharapkan tidak hanya menyampaikan pesan secara estetis, tetapi juga membangun lapisan makna yang dapat mempengaruhi audiens pada tingkat emosi dan intelektual.

Beberapa karya fotografi lain seperti "Pain" oleh Alessandra Favetto dan "Dying for Likes" oleh Rolands Zalvinskis menjadi acuan untuk menggali teknik visual dan estetika yang mendukung. Meski memiliki kesamaan tema, karya ini menawarkan pendekatan visual yang unik melalui penggunaan teknik montase, manipulasi warna, dan pencahayaan yang memperkuat kesan depresif dan introspektif.

Penciptaan karya ini dilakukan melalui metode eksplorasi, perancangan, perwujudan, dan penyajian. Proses eksplorasi melibatkan observasi, studi literatur, wawancara dengan psikolog, dan analisis media sosial untuk memahami perilaku *people pleaser* secara mendalam. Selanjutnya, konsep visual diwujudkan dalam bentuk storyboard yang menggambarkan penyebab, ciri-ciri, dan dampak negatif *people pleaser*. Teknik fotografi seperti *three-point lighting* dan manipulasi digital diterapkan untuk menciptakan suasana visual yang sesuai dengan konsep. Proses ini diakhiri dengan penyajian karya dalam bentuk pameran yang diharapkan dapat menjadi media refleksi dan edukasi bagi masyarakat.

Melalui karya fotografi ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan mengatasi dampak negatif dari perilaku *people pleaser*. Selain menjadi sarana ekspresi artistik, karya ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi dan membangun keberanian individu untuk menghargai kebutuhan dan identitas diri tanpa merasa bersalah.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian berbasis penciptaan karya seni (*artistic research*) yang berfokus pada eksplorasi fenomena *people pleaser* melalui medium fotografi ekspresi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk merepresentasikan pengalaman dan dampak psikologis yang dialami oleh individu dengan kecenderungan *people pleaser* ke dalam bentuk visual. Dalam prosesnya, penelitian ini menggunakan pendekatan semiotika untuk memahami dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam setiap elemen visual dalam karya fotografi yang dihasilkan.

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan eksploratif dan interpretatif. Pendekatan ini dipilih untuk menggali lebih dalam aspek psikologis dan sosial dari perilaku *people pleaser*, yang kemudian divisualisasikan ke dalam karya seni fotografi ekspresi. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya berfokus

pada penciptaan karya, tetapi juga pada analisis makna yang terkandung di dalamnya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada audiens.

Dalam menganalisis karya yang diciptakan, penelitian ini menggunakan teori semiotika Roland Barthes. Barthes membagi makna menjadi dua tingkatan, yaitu denotasi dan konotasi. Denotasi mengacu pada makna literal yang tampak secara eksplisit dalam karya, sedangkan konotasi merujuk pada makna simbolik yang lebih dalam dan dapat diinterpretasikan secara subjektif oleh penikmat karya. Melalui pendekatan ini, penelitian berusaha mengungkap pesan yang terkandung dalam karya fotografi, sehingga setiap elemen visual dalam foto dapat menyampaikan narasi yang lebih kaya dan bermakna.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, studi literatur, dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati individu yang memiliki kecenderungan *people pleaser* di lingkungan sekitar, termasuk di kampus serta melalui media sosial. Selain itu, studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai referensi, seperti jurnal akademik dan buku yang membahas konsep *people pleaser*, teori semiotika visual, serta fotografi ekspresi. Untuk melengkapi data, wawancara juga dilakukan dengan seorang psikolog guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai karakteristik serta dampak psikologis dari perilaku *people pleaser*.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan beberapa metode. Salah satunya adalah analisis semiotika, yang berfungsi untuk mengidentifikasi makna dari elemen visual yang terdapat dalam karya fotografi. Selain itu, analisis visual dan simbolis digunakan untuk memahami bagaimana simbol-simbol dalam foto, seperti otak sebagai representasi beban mental, rantai sebagai simbol keterikatan, serta labirin sebagai gambaran kebingungan, dapat memperkuat pesan dalam karya yang diciptakan. Tak hanya itu, penelitian ini juga menerapkan eksperimen teknis dalam proses penciptaan, dengan memanfaatkan manipulasi digital menggunakan perangkat lunak Adobe Photoshop CC untuk menyempurnakan visualisasi konsep yang telah dirancang.

Dengan menerapkan metode penelitian yang sistematis, penelitian ini memastikan bahwa setiap karya fotografi yang dihasilkan memiliki dasar konseptual yang kuat dan dapat menyampaikan pesan yang mendalam. Melalui pendekatan ini, diharapkan karya yang dihasilkan mampu memberikan pemahaman kepada audiens tentang fenomena *people pleaser* dan dampaknya terhadap individu, sekaligus berfungsi sebagai media refleksi dan edukasi bagi masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Fotografi ekspresi adalah bentuk seni yang menonjolkan emosi dan ide melalui elemen visual, menggunakan simbol dan komposisi untuk menyampaikan makna. Dalam konteks *people pleaser*, karya-karya ini bertujuan menggambarkan konflik emosional, tekanan sosial, serta kehilangan jati diri yang dialami individu dalam usahanya menyenangkan orang lain. Penggunaan teori semiotika Roland Barthes memungkinkan interpretasi visual dari elemen-elemen seperti warna, objek, dan simbol yang merepresentasikan perjuangan emosional seorang *people pleaser*.

## Karya dan Analisis Visual



Karya 5: Rasa Mengalahkan Logika

Ukuran: 40 cm x 60 cm

Medium: *Photo Paper Laminating Doff*

Sumber: Muhammad Zabirullah

Deskripsi: Visual timbangan dengan jantung di satu sisi dan otak di sisi lainnya menunjukkan ketidakseimbangan antara logika dan emosi. Latar belakang gelap dengan petir menekankan badai emosional yang dialami seorang *people pleaser*.

Analisis: Timbangan miring melambangkan dominasi emosi terhadap logika, di mana keputusan sering diambil berdasarkan tekanan sosial. Elemen petir dan latar gelap memperkuat narasi konflik batin, sesuai dengan teori Barthes tentang konotasi dimana makna tersembunyi mencerminkan ketegangan dan rasa bersalah seorang individu.

Keterangan Gambar 1: Rasa Mengalahkan Logika dengan latar petir dan awan gelap menggambarkan badai emosional.

*Skema Lighting:*

- *Key light:* 45 derajat dari sisi kanan.
- *Fill light:* Cahaya lembut untuk menonjolkan tekstur timbangan.



Karya 6: Aku Ingin Berguna

Ukuran: 70 cm x 50 cm

Medium: *Photo Paper Laminating Doff*

Sumber: Muhammad Zabirullah

Deskripsi: Subjek dengan kepala bunga matahari mengeluarkan cahaya, menggambarkan usaha menjadi berguna bagi orang lain meski penuh tekanan batin. Latar hitam menegaskan ketakutan yang menyertai peran tersebut.

Analisis: Bunga matahari melambangkan harapan, tetapi cahaya yang terpancar dari subjek menunjukkan pengorbanan energi emosional untuk kepentingan orang lain. Latar hitam mengindikasikan suasana hati yang suram meskipun terlihat ceria di luar.

Keterangan Gambar 2: Subjek dengan kepala bunga matahari sebagai simbol harapan di tengah tekanan sosial.

*Skema Lighting:*

- *Backlight:* Memberikan efek pancaran cahaya dari kepala.
- *Key light:* Menonjolkan siluet subjek.



Karya 14: *Beban Pikiran*

Ukuran: 40 cm x 60 cm

Medium: *Photo Paper Laminating Doff*

Sumber: Muhammad Zabirullah

Deskripsi: Otak ditumpuk oleh benda-benda seperti laptop dan kamera, simbol tekanan mental akibat tuntutan eksternal. Latar hujan dan petir menambahkan elemen dramatis.

Analisis: Otak sebagai pusat tekanan menggambarkan konflik mental akibat ekspektasi masyarakat modern. Elemen teknologi menyoroti beban dunia digital, sedangkan hujan dan petir mencerminkan kekacauan emosional.

Keterangan Gambar 3: Otak yang ditindih simbol teknologi menggambarkan tekanan mental seorang *people pleaser*.

*Skema Lighting:*

- *High angle lighting:* Memusatkan perhatian pada otak.
- *Fill light:* Menambah kedalaman pada elemen teknologi.



Karya 18: *La-brain*

Ukuran: 60 cm x 40 cm

Medium: *Photo Paper Laminating Doff*

Sumber: Muhammad Zabirullah

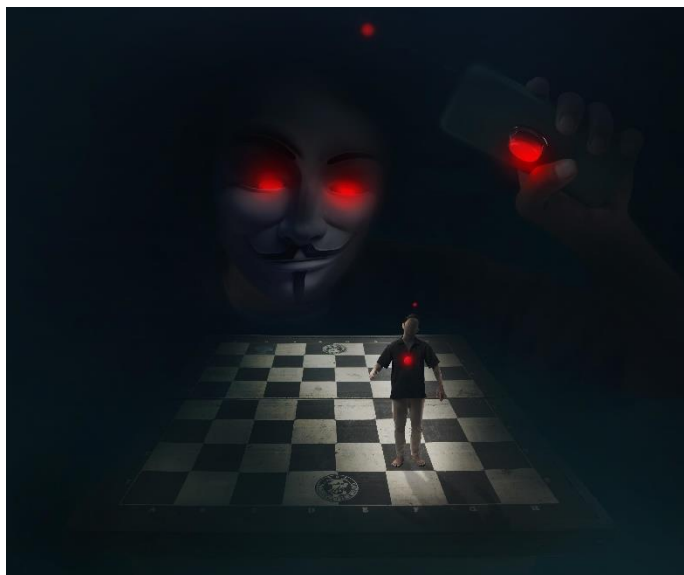
Deskripsi: Kepala subjek terbelah menampilkan labirin di dalamnya, melambangkan kebingungan dan kehilangan arah. Latar hitam pudar menguatkan kesan suram.

Analisis: Labirin di dalam kepala mencerminkan kompleksitas mental seorang people pleaser yang merasa terjebak. Teori Barthes tentang mitos terwujud dalam narasi visual ini, di mana kepala menjadi simbol ruang pikiran yang kacau.

Keterangan Gambar 4: *Labirin* di dalam kepala subjek sebagai representasi kebingungan dan tekanan emosional.

*Skema Lighting:*

- *Top light:* Memberikan fokus pada bagian kepala.
- *Low key lighting:* Menciptakan suasana suram.



Karya 20: *Controlled*

Ukuran: 70 cm x 70 cm

Medium: *Photo Paper Laminating Doff*

Sumber: Muhammad Zabirullah

Deskripsi: Subjek berdiri di atas papan catur dengan antena di kepala, dikendalikan oleh seseorang yang memakai topeng dan memegang remote.

Analisis: Papan catur menggambarkan kehidupan yang diatur oleh pihak lain, sementara remote melambangkan kendali yang diambil oleh orang dengan ego tinggi. Topeng menunjukkan ketidaktahuan subjek terhadap pelaku di balik kendali.

Keterangan Gambar 5: Subjek dikendalikan melalui papan catur, melambangkan kehilangan kontrol atas hidupnya.

*Skema Lighting:*

- *Side lighting:* Memberikan dimensi pada subjek.
- *Backlight:* Menonjolkan sosok anonim di latar belakang.

Melalui eksplorasi simbol visual, teori semiotika Barthes diterapkan secara efektif untuk menggambarkan berbagai aspek dari fenomena *people pleaser*. Setiap karya tidak hanya menjadi media ekspresi, tetapi juga alat edukasi untuk memahami dampak negatif dari upaya memenuhi ekspektasi sosial tanpa batas. Penggunaan elemen-elemen seperti otak, labirin, dan papan catur menciptakan narasi kompleks yang mengajak audiens untuk merenungkan pentingnya autentisitas diri.

## SIMPULAN

Karya "*People Pleaser* dalam Fotografi Ekspresi" menggali fenomena *people pleaser* sebagai refleksi tekanan sosial dan kehilangan identitas diri. Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* sering kali

mengorbankan kebahagiaan pribadi demi memenuhi ekspektasi orang lain. Hasil karya fotografi yang dihasilkan berhasil merepresentasikan konflik batin dan alienasi yang dialami oleh individu dengan perilaku ini. Karya tersebut juga memberikan pemahaman mendalam tentang dampak psikologis dari perilaku *people pleaser*, serta upaya untuk menemukan keseimbangan antara ekspektasi eksternal dan kebebasan identitas pribadi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Barthes, Roland. 2012. *Elemen-Elemen Semiotika*. Terjemahan M.Ardiansyah. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Berger, Arthur Asa. 2010. *Semiotika Tanda-Tanda Dalam Kebudayaan Kontemporer*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Budiman, Kris. 2011. "Semiotika Visual Konsep, Isu, dan Problem Ikonisitas". Yogyakarta: Jalasutra.
- Dinakaramani, S. (2023). Psikolog UGM Bagikan Tips Atasi People Pleaser. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Gerungan W.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jawa Barat: PT. Refika Aditama
- Jones, C. S. 2015. *Anything But Neutral: Using Color to Create Emotional Images*. <http://photography.tutplus.com>
- KBBI. 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (KBBI). [Online, diakses pada [kbbi.kemendikbud.go.id](http://kbbi.kemendikbud.go.id)].
- King, Patrick. 2019. *Stop People Pleasing*. Inggris: Publish Drive.
- Mariatul, T. K. 2006. *Digital Imaging, Concept Majalah Desain Grafis edisi 3*. Jakarta: Gramedia Digital Indonesia.
- Soedjono, S. 2006. *Post-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Sudarma, I Komang. 2014. *Fotografi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafriandi. 2016. Sensasi *Color Splash* Dalam Karya Fotografi Ekspresi. *Journal of Invensi*. Vol. 1 No. 2. Jakarta.
- Vere, Naweroh. 2022. *Semiotika Dalam Riset Komunikasi*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Vincent, Peale, Norman. 2015. *The Power of Positive Thinking*. Surabaya: MIC