



EMOSIONAL MENTAL HELATH DALAM FOTOGRAFI STILL LIFE

Khairiah, Cindi Adelia Putri Emas
institut Seni Indonesia Padangpanjang

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author: Khairah089@gmail.com Cindicgj1@gmail.com</p> <p>Institute Seni Indonesia Padangpanjang</p>	<p>Penciptaan karya tugas yang berjudul “Emosional <i>Mental Health</i> Dalam Fotografi <i>Still Life</i>” ini bertujuan sebagai media untuk merefleksikan kondisi emosional dan kesehatan mental (emosional <i>mental health</i>). Pengkarya memvisualisasikan sepuluh emosi positif dan sepuluh emosi negatif ke dalam bentuk fotografi still life melalui objek benda mati seperti vas bunga, gelas, piring, jam, dan elemen simbolik lainnya. Dalam proses penciptaannya, teori semiotika Charles Sanders Peirce digunakan untuk menerjemahkan tanda-tanda visual ke dalam makna emosional, serta teori psikologi warna dan pencahayaan fotografi digunakan untuk memperkuat pesan visual. Penciptaan karya dilakukan melalui tahap persiapan, perancangan, perwujudan, penyajian, dan pameran. Hasilnya adalah 20 karya foto yang dipamerkan sebagai bentuk ekspresi personal dan media edukatif untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental melalui seni visual. Karya ini juga diharapkan dapat menjadi inspirasi dalam penggunaan seni sebagai sarana terapi emosional. Dalam Fotografi Still Life berjumlah sebanyak 20 karya foto dan dicetak di atas media <i>photo paper laminating doff</i>.</p> <p>Keywords: : <i>Emosional, Mental Health, Fotografi Still Life, Semiotika.</i></p>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Emosional merujuk pada keadaan yang berkaitan dengan pengungkapan perasaan, sebagai respons dari emosi yang dirasakan. Meski sering dianggap sulit dikendalikan, emosi dalam kondisi tertentu dapat diatur. Emosi berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental. Goleman mengidentifikasi delapan jenis emosi utama, yaitu marah, sedih, takut, gembira, cinta, terkejut, kesal, dan malu, yang kemudian dikelompokkan menjadi empat emosi dasar: ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan kebahagiaan. (Goleman, 1996).

Mental health mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Hal ini juga mempengaruhi cara seseorang menghadapi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Penelitian yang dilakukan oleh (K & Dewi Aisyah, 2021)(K

& Dewi Aisyah, 2021) menunjukkan bahwa individu yang mengalami masalah mental sering kali merasa terasing dan tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. Emosional mental health dipengaruhi oleh beberapa penyebab yang saling berinteraksi. Memahami dan mengatasi aspek-aspek positif, seperti dukungan sosial, kesadaran diri, dan keterampilan mengatasi masalah. Sebaliknya, stigma, trauma, kurangnya dukungan dan ketidakseimbangan dapat memperburuk mental health. Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menurut data (Riskedas) tahun 2018, sekitar 16 juta orang atau 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental health. Jika masalah emosional mental health tidak diatasi, dampaknya akan meluas hingga masa dewasa, berdampak negative pada kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk mencapai kehidupan dewasa. Salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan tindakan dan emosi sehingga berujung pada kesakitan dan kematian (Rokom, 2023). Oleh karena itu pengkarya ingin menuangkan keresahan ini dalam bentuk emosional mental health dalam fotografi still life. Emosi yang ingin divisualkan ada emosi negatif dan emosi positif, Menurut (Goleman, 2005) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut: emosi negative : kemarahan, kecemasan, kesedihan, depresi, frustrasi, kesal, mengamuk, temperamental, kemuraman, hancur. Emosi positive: bahagia, bangga, kerinduan, kenikmatan, ceria, harapan, semangat, cinta, kepercayaan, kasih sayang. Emosi-emosi ini yang akan divisualkan dalam karya fotografi still life.

Fotografi Still Life adalah jenis fotografi yang menekankan pada tiga unsur utama dalam pemotretan objeknya, yaitu komposisi, pencahayaan, dan properti sebagai pelengkap. Dalam bukunya yang berjudul Buku Saku Fotografi, mereka menjelaskan bahwa "fotografi still life" melibatkan pembuatan gambar suatu benda atau benda mati agar tampak lebih hidup dan berbicara lebih seperti makanan yang terasa panas, dingin atau lembut" (Edision, Paulus & Indah, 2012). Mengacu pada pendapat Edison dan Laely inilah, pengkarya mengekspresikan bagaimana emosional mental health dihadirkan dalam media benda mati menjadi sebuah karya yang layak untuk ditampilkan sebagai karya ujian akhir.

Pemilihan genre fotografi still life dibandingkan genre lain didasari oleh kemampuannya dalam memberikan kebebasan penuh kepada pengkarya untuk mengatur objek, pencahayaan, dan komposisi secara utuh, sehingga memungkinkan eksplorasi visual dan ekspresi emosi yang mendalam. Genre ini sangat cocok untuk menyampaikan isu emosional mental health karena objek-objek sederhana dapat diangkat menjadi simbol makna melalui pendekatan semiotika teori Charles Sanres Pierce. Tanpa kehadiran figure manusia, still life mendorong audience untuk lebih focus pada makna simbolik dan interpretasi psikologis, menjadikannya media yang kuat untuk menyampaikan pesan personal secara visual.

Proses penciptaan karya Emosional Mental Health dalam Fotografi Still Life dilakukan dengan memilih objek utama seperti vas, gelas, kaca, keramik, serta objek pendukung seperti bunga, buku, balon, dan jam untuk merepresentasikan emosi tertentu. Teknik pencahayaan seperti front light, back light, dan oval light, serta fokus detail digunakan untuk memperkuat kedalaman emosional. Komposisi seperti rule of third, eye level, warna-warna

merah, hitam, coklat, kuning, abu-abu, putih simbol, dan pengaturan objek berperan penting dalam menyampaikan pesan emosional secara visual.

Penciptaan karya dilakukan di kontrakan pengkarya di Padangpanjang yang difungsikan sebagai studio pribadi. Melalui metode observasi, eksplorasi, dan studi literatur, karya ini menjadi media untuk menyampaikan pesan emosional yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Fotografi still life dipilih sebagai sarana ekspresi dan kontrol diri, sekaligus sebagai bentuk visualisasi pengalaman emosional yang kompleks.

Rumusan penciptaan karya ini adalah bagaimana menciptakan karya fotografi dengan tema Emosional Mental Health dalam fotografi still life. Tujuannya adalah untuk melihat bagaimana still life fotografi dapat merefleksikan dan memengaruhi kondisi emosional mental individu.

METODE PENCIPTAAN

1. Persiapan

Tahap persiapan ini berupa pengumpulan data mengumpulkan ide, seterusnya pengkarya mencari referensi dari berbagai sumber buku, dan internet yang cocok dengan fotografi still life dan menjadikan emosional mental health sebagai salah satu objek dalam penciptaan karya.

a. Observasi

Observasi adalah proses mengamati dan mengumpulkan data secara sistematis tentang suatu objek untuk memperoleh informasi atau gambaran untuk memecahkan suatu masalah. Selain menggunakan data terkait emosional mental health yang diperoleh melalui buku dan melalui internet, pengkarya juga melakukan observasi tentang dirinya, lingkungan dan individu yang mengalami emosional mental health, observasi yang dilakukan yaitu observasi alamiah dengan cara mengamati langsung emosinya.

b. Eksplorasi

Pengkarya mulai menentukan ide atau gagasan yang menjadi focus penciptaan. Pengkarya selanjutnya menentukan lokasi yang tepat untuk memproduksi yaitu di kontrakan pengkarya yang berada di Kota Padangpanjang dan menganalisis sesuai dengan tema pengkarya pilih yaitu Emosional Mental Health dalam Fotografi Still Life.

c. Studi Literatur

Pada tahap ini pengkarya membaca buku tentang karya fotografi, dan buku-buku tentang semiotika, psikologi umum, dan fotografi still life. Beberapa buku yang dibaca yaitu semiotika visual, psikologi persepsi, dan warna teori. Sehingga dapat acuan karya tentang bentuk dan detail lainnya.

2. Perancangan

Dalam tahapan ini pengkarya mulai merancang bentuk konsep yang ingin dihadirkan ke dalam visual karya dengan ide dan gagasan yang pengkarya dapatkan. Karya yang ingin di visualkan itu ada emosi negatife: kemarahan, trauma, kecemasan, kesedihan, frustasi, kesal, mengamuk, temperamental, kemuraman, hancur dan emosi

positif: bahagia, bangga, takjub, terpesona, ceria, harapan, kenikmatan, cinta, rasa syukur, kasih sayang. Objek yang akan divisualkan benda pecah belah seperti, vas bunga, gelas, cangkir, piring, jam, kaca dan menggunakan objek pendukung bunga, foto pudar, cermin.

3. Perwujudan

Dalam proses penciptaan suatu karya seni, perangkat tidak lepas dari peranannya sebagai unsur pendukung dalam penciptaan suatu karya. Di bawah ini adalah alat yang nantinya akan digunakan pembuat dalam proses penciptaan :

1. Alat-alat

Pengkarya mempersiapkan segala properti dan peralatan yang digunakan dalam proses pengambilan gambar. Semua peralatan yang diperlukan untuk mendukung penciptaan karya fotografi ini disiapkan dengan matang, termasuk kamera, lensa, alat pencahayaan, dan aksesoris lainnya yang mendukung kesuksesan konsep yang telah dirancang. Persiapan yang baik ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap elemen teknis dapat bekerja sesuai rencana, sehingga hasil akhir foto dapat sesuai dengan visi yang telah ditentukan.

2. Editing

Ditahap ini pengkarya mulai melakukan proses pengeditan untuk beberapa foto yang memerlukan digital imaging. Pengkarya menggunakan Adobe Photoshop CC 2020 sebagai aplikasi pengeditan dan pengabungan objek sesuai dengan konsep yang telah ditentukan.

4. Penyajian karya

Tahapan produksi merupakan tahap akhir dalam proses penciptaan karya fotografi yang akan dipamerkan. Karya foto yang dipajang dan dicetak dengan ukuran 40cm x 60cm dan 50cm x 75cm, dengan bahan Photo Paper Laminating Doff, 20 karya yang memenuhi syarat kelulusan akan dicek, dinilai dan dinyatakan layak menjadi tugas akhir Strata 1 fotografi. Lokasi akan diselenggarakan di ruang RGM 4 Institut Seni Indonesia Padangpanjang. Selain itu, pengkarya juga membuat katalog karya-karya foto yang terpilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah proses pemotretan dan pengeditan selesai, pengkarya mendapatkan 20 buah karya foto. Semua karya mengenai “Emosional Mental Health” yang diwujudkan dalam fotografi still life dengan menerapkan ilmu semiotika dan fotografi still life yang dilakukan untuk mendapatkan hasil foto bisa dinikmati dan merasakan apa disampaikan pengkarya melalui fotografi still life.

Pengkarya menata objek yaitu benda pecah belah sesuai dengan emosi-emosi yang disampaikan oleh pengkarya demi tercapainya pesan yang disampaikan dan maksud dari foto tersebut. Dalam proses penciptaan karya terdiri dari 10 emosi negatif yang judulnya

tak lagi utuh, waktu yang menghancurkan, kemarahan yang menguap, ketimpangan, kesakitan yang tak tersuarakan, terdesak, ilusi diri, kecanduan, terbelenggu oleh waktu, memori yang hancur, dan 10 emosi positif yang berjudul kebanggaan, kebahagiaan, surat cinta, cahaya pengetahuan, keceriaan, kemakmuran, kemewahan, waktu untuk tumbuh, kerinduan, kekuasaan. Pengkarya menggunakan pendekatan semiotika Charles Sandres Pierce yakni konsep representasi, objek, dan interpretasi untuk memudahkan dalam merancang elemen visual yang mampu menyampaikan makna tertentu kepada audiens. Pendekatan ini membantu pengkarya menjembatani antara bentuk dan makna secara lebih sistematis dalam proses penciptaan karya emosional mental health dalam fotografi still life.



Karya 1

Judul : Tak Lagi Utuh

Ukuran : 40x60 cm

Bahan : Photo Paper Laminating Doff

Tahun : 2025

Karya berjudul “Tak Lagi Utuh” merupakan visualisasi mendalam dari kondisi psikologis pengkarya yang rapuh akibat luka batin, trauma, dan kehilangan jati diri. Objek utama berupa gelas pecah yang tergantung menjadi metafora dari jiwa yang retak namun tetap bertahan. Simbol seperti plester, kain kasa merah, dan tali gantung memperkuat pesan tentang penderitaan mental yang terpendam dan keputusan yang menjerat. Dengan menggunakan teori semiotika Charles Sanders Peirce, pengkarya membangun makna melalui representasi (tanda visual), objek (jiwa yang terluka), dan interpretasi (pemaknaan emosional penikmat), menciptakan ruang refleksi yang luas tentang luka yang tak terlihat secara kasat mata.

Foto ini diambil menggunakan kamera Canon EOS R50 dan lensa 50mm dengan pengaturan f/2.2, ISO 100, dan kecepatan 1/100, menggunakan pencahayaan buatan dari softbox. Proses editing dilakukan di Adobe Photoshop CC 2020 untuk merapikan latar, menambahkan efek retak dan darah dengan brush tool, serta menyempurnakan tone dan cahaya di Adobe Lightroom CC 2020. Semua elemen teknis ini mendukung narasi visual dan

emosional karya, menjadikannya sebagai potret sunyi dari jiwa yang pernah utuh namun kini berjuang untuk tetap bertahan.



Karya 2

Judul : Kemarahan Yang Menguap

Ukuran : 50x75 cm

Bahan : Photo Paper Laminating Doff

(sumber : Khairiah, 2025)

Karya kedua berjudul “Kemarahan yang Menguap” merepresentasikan emosi amarah yang dipendam dalam diam dan perlahan memudar, namun tetap meninggalkan luka. Vas merah yang retak melambangkan tubuh atau jiwa yang menyimpan emosi intens, sedangkan asap putih menjadi simbol kemarahan yang tidak meledak tetapi menyelinap keluar secara perlahan dan destruktif. Melalui teori semiotika Charles Sanders Peirce, vas retak dan asap sebagai representamen merujuk pada amarah terpendam (objek), yang ditafsirkan (interpretant) sebagai bentuk kehancuran emosional yang sunyi namun nyata. Foto ini tidak hanya kuat secara visual, tetapi juga menyentuh sisi psikologis penikmat tentang bahayanya emosi yang tidak tersalurkan dengan sehat.

Pemotretan dilakukan di dalam ruangan menggunakan kamera Canon EOS R50, lensa 18mm, dengan pengaturan f/5.6, ISO 1250, dan kecepatan 1/100 detik. Pencahayaan berasal dari softbox sebagai cahaya utama. Proses editing dilakukan di Adobe Photoshop CC 2020, termasuk cropping, perapian background, pewarnaan botol menjadi merah, serta penambahan efek asap menggunakan brush dan masking. Koreksi akhir warna dan cahaya disempurnakan di Adobe Lightroom CC 2020 untuk mendukung atmosfer emosional dalam karya.



Karya 3

Judul : Kebahagiaan

Ukuran : 40x60 cm

Bahan : Photo Paper Laminating Doff

(sumber: Khairiah. 2025)

Karya ketiga yang berjudul “Kebahagiaan” merepresentasikan emosi positif berupa keharmonisan keluarga melalui pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce. Representamen ditampilkan melalui dua cangkir bertuliskan “Papa” dan “Mama” yang berdampingan di atas tatakan kayu, dengan bekas lipstik merah pada cangkir “Mama”, latar belakang dihiasi bokeh lampu dan vas bunga merah. Objek yang dihadirkan adalah simbol kebahagiaan sederhana dalam keluarga, kasih sayang antara pasangan, dan momen kebersamaan yang intim. Interpretant dari foto ini mengarah pada makna kehangatan rumah tangga, cinta yang tulus, dan harmoni yang tercipta dari hal-hal kecil, seperti secangkir minuman hangat bersama orang tercinta.

Foto diambil menggunakan kamera Canon EOS R50 dengan lensa 50mm, setingan $f/2.8$, ISO 200, dan kecepatan rana $1/100$. Pemotretan dilakukan secara indoor menggunakan softbox sebagai cahaya utama, dengan komposisi rule of third. Proses editing dimulai dengan cropping menggunakan crop tool, merapikan bagian meja dengan spot healing brush, serta mengganti motif cangkir menggunakan mockup bertuliskan “Papa” dan “Mama”. Koreksi warna dan cahaya dilakukan menggunakan Adobe Lightroom CC 2020 untuk memperkuat nuansa hangat dan intim yang ingin disampaikan.



Karya 4

Judul : Surat Cinta

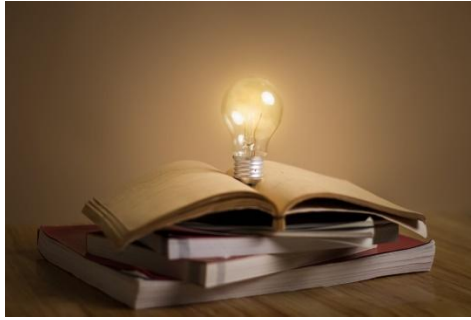
Ukuran : 40x60 cm

Bahan : Photo Paper Laminating Doff

(sumber : Khairiah, 2025)

Karya keempat berjudul “Surat Cinta” menyampaikan emosi positif berupa cinta dan kasih sayang melalui pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce, yang mencakup representamen, objek, dan interpretant. Botol kaca berisi potongan kain berbentuk hati, gulungan surat, serta hati-hati merah yang tersebar dan melayang menjadi representamen dari cinta yang tersimpan namun ingin diungkapkan. Objek yang diwakili adalah cinta yang hangat dan tulus, sementara interpretant-nya mengarah pada makna bahwa cinta sejati, meski disimpan dalam hati, pada akhirnya ingin dibagikan kepada orang tercinta. Komposisi simetris dan warna lembut mendukung pesan emosional tersebut.

Pengkarya menggunakan kamera Canon EOS R50 dengan lensa fix 50mm, setingan $f/1.8$, ISO 125, dan speed $1/100$. Pemotretan dilakukan indoor dengan pencahayaan buatan (softbox) yang diarahkan dari depan objek (front light). Proses penyuntingan dilakukan di Adobe Photoshop CC 2020 dengan teknik cropping, perapian latar menggunakan lasso tool dan *gaussian blur*, serta duplikasi objek hati dengan pen tool. Koreksi warna dan cahaya disempurnakan di Adobe Lightroom CC 2020 untuk menghasilkan suasana yang lembut dan penuh makna.



Karya 5

Judul : Cahaya Pengetahuan

Ukuran : 40x60 cm

Bahan : Photo Paper Laminating Doff

(sumber : Khairiah, 2025)

Karya kelima berjudul “Cahaya Pengetahuan” menyimbolkan peran ilmu pengetahuan sebagai penerang dalam kegelapan atau ketidaktahuan. Representamen berupa bola lampu menyala di atas buku terbuka, dengan tumpukan buku di sekitarnya, merepresentasikan ide, inspirasi, serta proses belajar. Objek dari tanda-tanda ini adalah pencerahan intelektual dan kebijaksanaan, di mana cahaya melambangkan pemahaman, buku terbuka menggambarkan sumber ilmu, dan tumpukan buku mewakili akumulasi pengetahuan. Interpretan yang terbentuk menunjukkan bahwa membaca dan belajar adalah kunci untuk mencapai pencerahan batin dan intelektual.

Foto ini diambil menggunakan kamera Canon EOS R50 dan lensa fix 50mm dengan pengaturan f/1.8, ISO 125, dan kecepatan rana 1/100. Pemotretan dilakukan di dalam ruangan menggunakan cahaya buatan dengan tambahan softbox dari arah depan (front light) dan komposisi simetris. Proses editing dilakukan di Adobe Photoshop CC 2020 untuk cropping, perataan latar belakang, dan pencahayaan lampu dengan blending linear dodge (add). Koreksi akhir warna dan cahaya dilakukan melalui Adobe Lightroom CC 2020 untuk memperkuat suasana hangat dan reflektif dari foto.

KESIMPULAN

Penciptaan karya Emosional Mental Health dalam Fotografi Still Life bertujuan untuk merefleksikan dan mengomunikasikan kondisi emosional manusia melalui media fotografi. Penggunaan objek benda mati dan pendekatan simbolis dalam karya ini terbukti mampu menyampaikan emosi-emosi yang kompleks, baik positif maupun negative. Teori semiotika Charles Sanders Peirce, dikombinasikan dengan pemilihan objek, warna, pencahayaan, dan komposisi yang tepat, menjadi kunci dalam membentuk makna visual yang kuat. Karya-karya yang dihasilkan tidak hanya merepresentasikan pengalaman pribadi pengkarya, tetapi juga memiliki potensi untuk menyentuh emosi audiens dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Proses penciptaan ini menunjukkan bahwa seni fotografi dapat menjadi media ekspresi diri yang terapeutik dan komunikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence KECERDASAN EMOSIONAL* (T. Hermaya, Ed.; pertama). PT. Gramedia Pustaka Pertama.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Rokom. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. In *sehat Negeriku*. sehat Negeriku.