

ABSTRAK

HOBİ FOTOGRAFI SEBAGAI SARANA MENGEKSPRESIKAN DIRI DAN MEREDUKSI KECEMASAN PADA MAHASISWA (STUDI FENOMENOLOGI)

Robertus Rinowo Satrio Wicaksono

Universitas Sanata Dharma

2025

Hobi fotografi saat ini berkembang menjadi sebuah hobi yang dapat menjadi terapi bagi individu yang melakukannya. Hal tersebut dapat terjadi karena kecanggihan teknologi terutama pada kamera *smartphone* yang memudahkan setiap orang untuk mengabadikan momen dan membagikan momen tersebut pada media sosial. Kecanggihan dan kemudahan tersebut membuat setiap orang dapat mengekspresikan diri sesuai keinginannya. Meski teknologi menawarkan kemudahan untuk mengekspresikan diri, masih dapat dijumpai mahasiswa yang kesulitan mengekspresikan diri. Kesulitan menemukan media mengekspresikan diri membuat individu tidak terbiasa mengungkapkan pikiran dan perasaan maupun kegelisahannya yang pada akhirnya menyebabkan individu menjadi cemas. Hobi fotografi berkembang menjadi sarana mengekspresikan diri yang bersifat terapeutik, bukan hanya sebagai media mendokumentasikan saja.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana hobi fotografi dirasakan pehobi membantu dalam mengekspresikan diri dan mereduksi kecemasan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif, dimana penelitian dilakukan dengan pengumpulan data lewat wawancara dan *Focus Group Discussion* (FGD). Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 21 tahun yang memiliki hobi fotografi antara 4 sampai 5 tahun. Subyek penelitian berjumlah 3 orang. Teknik analisis data yang Digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui proses transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, lalu menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari subyek penelitian.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketiga subyek memiliki banyak persamaan dengan perbedaan pada fokus masing-masing. Ketiga subyek menerangkan bahwa fotografi membantu mereka dalam mengekspresikan diri, memaknai pengalaman masa lalu, dan mereduksi kecemasan terutama ketika harus berkomunikasi dengan orang lain.

Kata kunci: Fotografi, Mahasiswa, Ekspresi Diri, Mengurangi Kecemasan

ABSTRACT

**PHOTOGRAPHY HOBBY AS A MEANS OF SELF-EXPRESSION AND
REDUCING ANXIETY IN COLLEGE STUDENTS (PHENOMENOLOGICAL
STUDY)**

Robertus Rinowo Satrio Wicaksono

Sanata Dharma University

2025

The hobby of photography is currently developing into a hobby that can be therapeutic for individuals who do it. This can happen because of the sophistication of technology, especially in smartphone cameras that make it easy for everyone to capture moments and share these moments on social media. This sophistication and convenience allows everyone to express themselves as they wish. Although technology offers convenience for self-expression, there are still students who have difficulty expressing themselves. Difficulty finding a medium to express themselves makes individuals unaccustomed to expressing their thoughts and feelings and anxiety, which in turn causes individuals to become anxious. The hobby of photography develops into a therapeutic means of self-expression, not just as a medium for documenting.

This study aims to describe the extent to which hobbyists find photography helpful in expressing themselves and reducing anxiety. The method used in this research is qualitative method, where the research was conducted by collecting data through interviews and Focus Group Discussions (FGD). The subjects in this study are 21-year-old students who have a hobby of photography between 4 to 5 years. The research subjects amounted to 3 people. The data analysis technique used in this research is through the process of transcribing interviews, reducing data, presenting data, then summarizing the data that has been collected from the research subjects.

The results showed that the three subjects had many similarities with differences in their respective focuses. All three subjects explained that photography helps them express themselves, interpret past experiences, and reduce anxiety, especially when they have to communicate with others.

Keywords: Photography, College Students, Self-Expression, Reducing Anxiety