

EMOSI SEORANG PEREMPUAN SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* DALAM SENI LUKIS DIGITAL

Shofa Amaniswati

Program Studi Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain,
Universitas Sebelas Maret, Surakarta
Email: rekkaa.47@gmail.com

Dyah Yuni Kurniawati

Program Studi Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain,
Universitas Sebelas Maret, Surakarta
Email: dyahyunik@gmail.com

ABSTRACT

This paper depicted a two dimensional artwork that is created by the author's imagination, ideas and expressions. The matter of this paper is about author's premenstrual syndrome personal experience as source of ideas. This makes "Woman with Premenstrual Syndrome Symptoms" become the theme of artworks. Before menstruation cycle is happening, premenstrual syndrome is a monthly problem for author as a woman. Various emotions is revealed and felt in every symptoms, this makes the author is interested to make an artwork about this theme. The relation of emotions and premenstrual syndrome that the author have is visualized creatively in digital painting media. Digital based media is preferly used because the background and aesthetic personal experience of author. The process is provided by electronic devices such as personal computer, graphic tablet and supporting application. During the process, fake oil painting textures is intentionally added to make the artworks look like conventional paintings by using various brushes and settings in the application. The work in this paper is hopefully expected to provide an art reference, awareness and inspirations for any people.

Keywords: PMS, Emotion, Woman, Digital Painting

ABSTRAK

Tulisan ini mencakup imajinasi, ekspresi dan gagasan penulis yang kemudian digambarkan ke dalam karya seni rupa dua dimensi. Tema yang diangkat pada karya tulisan ini adalah Perempuan dan Gejala Premenstrual Syndrome. Permasalahan sekaligus sumber ide pada tulisan ini merupakan pengalaman pribadi penulis ketika mengalami gejala premenstrual syndrome. Sebelum siklus menstruasi dimulai, premenstrual syndrome merupakan permasalahan yang sering dialami penulis sebagai perempuan setiap bulan. Emosi-emosi yang keluar dirasakan di setiap gejala yang dialami oleh penulis, sehingga membuatnya tertarik untuk membuat karya tentang keresahan dirinya. Relasi antara emosi dan premenstrual syndrome yang keluar dalam diri penulis divisualisasikan secara kreatif dalam media *digital painting*. Media berbasis digital digunakan karena merupakan latar belakang dan pengalaman estetis penulis. Proses kekaryaannya terbantu dengan menggunakan perangkat elektronik seperti PC, Tablet Grafik dan aplikasi penunjang. Selama proses, tekstur cat lukis minyak ditonjolkan agar terlihat seperti teknik seni lukis konvensional dengan menggunakan variasi brush dan setting di dalam aplikasi tersebut. Karya pada tulisan ini diharapkan mampu memberikan referensi, kesadaran, serta inspirasi pada khalayak luas.

Kata Kunci: PMS, Emosi, Perempuan, *Digital Painting*

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti merasakan emosi agar kelangsungan hidupnya berjalan dengan dinamis. Ketika bayi baru dilahirkan, emosi tercipta dan kemudian berkembang setelah menjadi dewasa. (Prawitasari, 1995)

Kebanyakan emosi dipengaruhi oleh berbagai situasi dan momen. Ketika seseorang mengalami perubahan mendadak dan drastis antara baik dan buruk, emosi akan muncul. (Prawira, 2014: 129)

Salah satu situasi yang memengaruhi emosi adalah ketika beberapa perempuan mengalami *premenstrual syndrome*. Gangguan ini terjadi sebelum siklus menstruasi dan akan muncul selama kurang lebih dua minggu setelah siklus menstruasi itu dimulai. Beberapa gejala yang sering dikenal adalah menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung. Hal ini disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan penurunan serotonin. Meningkatnya hormon estrogen memengaruhi kerja otak untuk menurunkan kadar serotonin sehingga memberikan perubahan suasana hati. (Ramadani, 2013).

Penulis sebagai perempuan memiliki pengalaman serupa mengenai *premenstrual syndrome*. Gejala yang dialami penulis setiap bulan tidak selalu sama. Ketika penulis menjadi lebih sensitif, tidak mau melakukan semua aktivitas dan memikirkan banyak hal, salah satu dari ketiga emosi itu muncul seperti kesedihan, kebosanan, dan amarah. Emosi tersebut menjadi prioritas utama di pikiran penulis, sehingga semua aktivitas terhalang.

Bedasarkan uraian dan fenomena di atas, penulis tertarik dan menjadikan pengalaman pribadinya dengan tema Perempuan dengan Gejala *Premenstrual Syndrome*. Tema ini akan divisualisasikan dan kemudian dikembangkan menjadi karya seni dua dimensi dengan menggunakan media *digital*.

PEMBAHASAN

Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin yaitu *e movere* yang bearti adalah “bergerak” atau “menggerakkan”, awalan “e” diberi sebagai arti menjauh yang artinya menjadi “bergerak menjauh”. Emosi diartikan sebagai aktivitas berpikir, merasakan, nafsu atau keadaan mental yang lebih dari biasanya. (Goleman, 2000: 7)

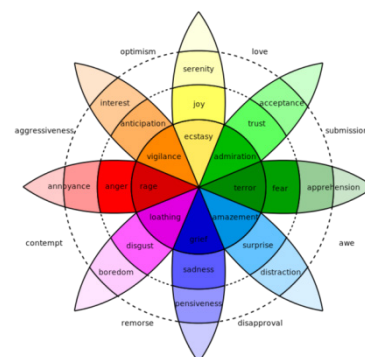
Kecenderungan tindakan, pembelaan diri, mual dan perilaku senang saat didekati dan tersenyum adalah emosi. (Hude, 2003: 16)

Jenis Emosi

Ekspresi wajah tidak selalu merupakan wujud sebuah emosi tetapi secara implisit diekspresikan melalui berbagai aktivitas seperti olah raga, melukis, menari, menyanyi, menggigit kuku, menggerakkan kaki, dan berbagai aktivitas lainnya (Plutchik, 1988.)

Terdapat banyak pendapat tentang bentuk dan jenis emosi. Robert Plutchik (1980) membagikan dan membuat kelompok mengenai emosi, kemudian tercipta diagram delapan emosi dasar yang berbetuk bunga. Delapan emosi tersebut terdiri dari emosi primer dan lawannya. Emosi primer terdiri dari antisipasi (*anticipation*), kepercayaan (*trust*), ketakutan (*fear*), kejutan (*surprise*), kegembiraan (*joy*), kesedihan (*sadness*), kemarahan (*anger*) dan kemuakan (*disgust*).

Pada diagram Gambar 1, terdapat emosi yang berlawanan dari emosi primer seperti yaitu emosi kegembiraan (*joy*) lawan kesedihan (*sadness*).



Gambar 1

(sumber: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hidden-and-see/201601/what-are-basic-emotions>)

Terdapat kombinasi emosi pada diagram diatas yaitu digambarkan menggunakan warna, misalnya emosi kepercayaan dan kegembiraan akan menciptakan cinta dan kemarahan danantisipasi akan menciptakan sikap agresif.

(<https://www.6seconds.org/2020/08/11/plutchik-wheel-emotions/>, diakses 1 November 2020)

Premenstrual Syndrome

Premenstrual syndrome merupakan gangguan fungsional yang paling sering dialami oleh beberapa wanita subur yang ditandai dengan menghambat kerja afektif (Manu, 2004: 65)

Gangguan *premenstrual syndrome* merupakan gejala fisik dan psikis, periode gangguan ini terjadi kurang lebih dua minggu sebelum siklus menstruasi atau fase luteal.. (Ekawarna, 2018: 222)

Menurut Proverawati (2009, dalam Mufidah, (2014) menjabarkan dua gejala gangguan *premenstrual syndrome* yaitu gejala fisik seperti nyeri payudara, muncul jerawat, kelelahan, sakit kepala dan anemia dan gejala psikis seperti sensitif, nafsu makan berkurang atau meningkat, cemas, depresi, merasa sedih, *insecure* dan enggan untuk melakukan aktivitas, konsentrasi menurun dan berlebihan memikirkan sesuatu.

Menurut penelitian Nuvitasari., dkk menunjukkan bahwa semakin tinggi seorang perempuan mengalami stress, semakin besar risiko dan keparahan gejala *premenstrual syndrome*. Saat seorang mengalami stres, jumlah serotonin akan menurun dan menyebabkan ketidakseimbangan pada hormon estrogen dan progesteron. (Nuvitasari dkk., 2020)

Digital Painting

Seni lukis mulai merambat luas dan tidak selalu terpaku. Perkembangan media seni lukis menjadi lebih meluas seperti *Digital Painting* yang tidak memerlukan penggunaan cat atau pigmen. (Salam, 2020: 58)

Proses dari *digital painting* yaitu

bisa menirukan atau membuat seolaholah seperti lukisan konvensional kemudian proses *rendering* bisa diatur lebih bervariasi sehingga saat pengkajian bisa dilakukan secara matang (Bloom, 2011: 5)

Media *digital painting* adalah rangkaian dari *digital art*. *Digital Painting* menggunakan teknik goresan seperti melukis secara konvensional dengan menggunakan alat elektronik. *Digital Painting* menggunakan alat seperti komputer, tablet grafik, dan software pendukung seperti Adobe Photoshop, Clip Studio Paint, Procreate dan lain-lain.

Digital painting yang dilakukan di perangkat komputer biasanya merupakan gambar beformat bitmap. *Bitmap* adalah gambar yang terdiri dari kumpulan *pixel*, sehingga ukuran gambar dipengaruhi oleh banyaknya jumlah *pixel*. Hasil akhir dari gambar pixel biasanya adalah berformat JPEG. (Hendratman, 2006: 22)

Penulis menggunakan aplikasi Adobe Photoshop dengan berbagai variasi brushes dan pengaturan. Adobe Photoshop adalah salah satu aplikasi yang cukup terkenal dan sering dipakai oleh seniman digital.

Unsur Seni Rupa

Garis

Pada kehidupan nyata, garis tidak memiliki bentuk fisik atau secara visual adalah semu. Garis tercipta karena perbedaan warna, cahaya dan jarak. Setiap garis melahirkan persepsi menurut individu masing-masing. (Hedratman, 2006: 15)

Unsur ini memiliki visual dan fisik yang semu dan dapat diciptakan melalui perbedaan warna dan jarak. Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda mengenai garis, bentuknya beragam yaitu bergelombang, berbelok, patah-patah dan lain-lain.

Warna

Warna memiliki tiga dimensi dasar yaitu *hue, value, contrast*. *Hue* adalah roda kumpulan

warna, *Value* adalah gelap terangnya sebuah warna, sedangkan *saturation* adalah tingkat kepadaran dari *hue*. Kombinasinya terdiri dari *monochromatic*, *analogous*, *complementary*, *split-complimentary* dan *triad*. (Bahari, 2017: 100)

Menurut kamus pelukis konvensional. *Hue* memiliki tingkat saturasi tinggi maka akan dilakukan tiga macam pencampuran warna yaitu *Tint*, *Tone* dan *Shade*. *Tint* adalah *hue* yang mengandung warna putih sehingga terlihat lebih terang, sedangkan *Tone* adalah *hue* yang mengandung warna abu-abu sehingga terlihat lebih pudar dan *Shade* adalah *hue* yang mengandung warna hitam sehingga terlihat lebih gelap.

Tekstur

Salah satu sifat tekstur pada karya dua dimensi adalah tekstur semu. Jika disentuh akan terasa datar tetapi pada mata akan membentuk. (Irawan, 2013: 27)

Tekstur membawakan suasana berbentuk corak pada sebuah karya seni., Penulis akan menggunakan tekstur semu dengan menggunakan variasi *brush*.

Implementasi Rupa

Persiapan

Ide yang muncul berawal dari pengalaman, kesadaran dan ekspresi diri penulis ketika sedang mengalami *premenstrual syndrome*. Penulis memiliki pengalaman mengenai emosi saat mengalami gejala *premenstrual syndrome* dan beberapa sumber dari berbagai kalangan teman perempuan sebagai tambahan. Gagasan ini kemudian diperoleh sehingga dapat divisualisasikan ke dalam karya dua dimensi berbasis digital.

Proses

Proses karya pada penulisan ini menggunakan aplikasi Adobe Photoshop CS6. Pertama Sketsa dibuat menggunakan ukuran kecil, setelah itu sketsa dipindahkan ke *file*

karya utama dan menciptakan *layer* baru. Dibawah *layer* sketsa, sketsa tersebut diberi warna dasar sesuai dengan tema dan konsep karya, kemudian menggabungkan *layer* sketsa dan warna dasar. Setelah itu proses *rendering*, proses ini bertahap yaitu tahap *midtones* → *core shadow* → *reflected lights* → *highlight*. Setelah proses *rendering* selesai, karya bisa diatur tingkat gelap terangnya dan menambah dekorasi sesuai keinginan.

Penyajian

Pada penyajian karya adalah satu satu bagian terpenting bagi seorang seniman, di mana karya seni ini dinikmati oleh berbagai kalangan. Penyajian memengaruhi nilai estetika sebuah karya sehingga merupakan hal yang penting.

Penulis mencetak karya menggunakan media kain kanvas berukuran kurang lebih 100 x 70 cm. Karya disajikan dengan bingkai minimalis berwarna hitam dengan tujuan untuk menonjolkan karya, figura diberikan ketebalan berukuran 8 cm di setiap sisi agar karya kokoh dan kuat. Karya juga ditambahkan *Passepartout* sebagai pembatas tata letak antara karya dan figura.

Visualisasi Karya



Gambar 2. "Stock My Tears"
(Sumber: Shofa Amaniswati, 2020)

Karya pada Gambar 2. “Stock My Tears” menggunakan ukuran kanvas 70 x 100 cm (dalam bahasa Indonesia adalah “Menampung Air Mataku”) dengan resolusi 300 dpi menggambarkan figur perempuan sebagai representasi penulis. Perempuan sebagai objek utama ini berambut panjang dan berponi pendek digambarkan sedang menangis., matanya tidak terdapat lensa, dan mengeluarkan air terjun di bagian bawah mata. Objek wanita itu tenggelam di air. Warna kuning adalah warna latarnya. Ekspresi objek perempuan di karya ini seperti patung yaitu diam dan sedih dalam perasaan.

Dalam karya ini memfokuskan warna *complementary* yaitu biru dan kuning dengan saturasi rendah. Palet pada karya ini memakai palet warna kuning dan biru. Objek air divisualisasikan dengan tekstur. Tekstur yang digunakan adalah tekstur semu. Terlihat seperti bertekstur secara visual tetapi secara fisik adalah rata dan halus. Pada karya ini, fokus menitik beratkan pada bagian kiri dan miring. Fokus pada karya ini adalah objek perempuan yang mendominasi karya dengan objek air sebagai pendukung. *Value* pada karya ini mendominasi *midtones* dengan sedikit *core shadow*, dengan *highlight* yang menggunakan warna *complementary*.

Sudah tenggelam dalam kesedihan, Efek *premenstrual syndrome* meracuni pikiran. Air mata mengumpul layaknya air di kolam air terjun. Tidak peduli seberapa banyak air mata yang akan mengalir. Ketidakmampuan untuk menahan tangisan memaksanya untuk lebih banyak bersedih. Raut wajahnya diam seakan menyembunyikan apa yang diekspresikannya terhadap publik. Hilangnya struktur mata seolah menggambarkan kekosongan hati. Tatkala kantung air mata penuh, maka air mata akan mudah mengalir dengan deras. Oleh sebab itu, ketika mengeluarkan air mata, dianggaplah seperti sedang mengisi ruang kesedihan

Karya ini disajikan dengan warna *complementary* dan mood warna terang yang terinspirasi dari frasa “*feeling out of the blue*”. Emosi pada karya ini disimbolkan

pada objek perempuan pada karya ini yang mengeluarkan tangisan dan air mata sebanyak-banyaknya seperti mengisi air di kolam air terjun. Warna kebiruan yang masih digunakan sesuai frasa “*feeling out of the blue*” dirasakan sesuai objek perempuan pada karya ini



Gambar 3. “Insecurities”
(Sumber: Shofa Amaniswat, 2020)

Karya Gambar 3. “Insecurities” (dalam bahasa Indonesia adalah “Tidak Percaya Diri”) menggunakan ukuran kanvas 100 x 70 cm dengan resolusi 300 dpi menggambarkan objek perempuan yang ditampilkan di cermin yang retak. Ia berambut pendek dengan raut wajah yang kebingungan, matanya mengarah ke atas bagian kanan dan menatap wajahnya seakan berada di dalam cermin, objek perempuan pada karya ini memakai *tank-top* berwarna hitam. Latar pada karya ini terlihat suram dan terkesan *muddy* sebagaimana perasaan pada objek perempuan ini. Retakan cermin mengubah visual dan tata letak sehingga terdapat distorsi atau perubahan objek perempuan.

Karya ini bermakna ketika saat *premenstrual syndrome*, emosi menjadi lebih tidak stabil kemudian tumbuh persepsi yang salah tentang diri sendiri. Ketika melihat bayangan diri sendiri di cermin, hidup seakan hancur. Jerawat dan kekusaman wajah yang disebabkan oleh hormon menyebabkan *insecurity* atau ketidakpercayaan diri. Perasaan di mana ingin menghancurkan wajah dengan melampiaskannya ke cermin. Cermin dikenal sebagai benda yang disukai dan juga dibenci

oleh perempuan saat sedang mengalami kebingungan. Kebimbangan di situasi karya ini adalah akibat dari gejala *premenstrual syndrome*. Cermin dalam pikiran dan hati yang hancur berkeping-keping. Cermin itu hancur, sehancur persepsi diri seorang penulis

Dominasi warna dan tekstur berkumpul menjadi satu pada karya ini, garis semu pun terlibat sebagai pendukung. Pada karya ini intensitas gelap dan terangnya rata dan memperlihatkan bagian gelap di bagian kanan. Warna yang digunakan adalah warna yang dengan mood gelap kecoklatan secara kasat mata, menggambarkan suasana hati dan situasi yang menyedihkan. Objek perempuan yang pecah dan terbagi-bagi secara acak dikarenakan efek cermin yang retak. Fokus pada karya ini asimetris sehingga *point of view* mengarah ke objek sebelah kiri. Goresan pada objek perempuan dan garis retakan cermin membuat kesan terlihat seperti mencekam dan menceritakan kesedihan yang mendalam. Ini disebabkan oleh persepsi tentang fisik si objek perempuan. Hal ini membuat bertanya-tanya mengapa retakan itu terjadi.

SIMPULAN

Bedasarkan tulisan diatas telah ditampilkan ekspresi, ide dan gagasan mengenai gejala *premenstrual syndrome* pada seorang perempuan khususnya penulis.

Emosi adalah bagaimana seorang individu cenderung untuk bertindak dan melakukan sebuah pembelaan terhadap sebuah situasi dan momen. Jenis emosi yang dimiliki manusia sangat beragam dan kompleks seperti delapan jenis emosi yang mempunyai gabungannya seperti kemarahan dan antisipasi akan berubah menjadi sebuah emosi agresif.

Berbagai emosi menciptakan sebuah reaksi seperti ekspresi wajah, sikap dan aura yang tercipta oleh suatu individu. Setiap emosi muncul karena situasi dan momen, khususnya situasi saat mengalami *premenstrual syndrome* yang dialami penulis dan beberapa perempuan

setiap bulan sebelum siklus menstruasi dimulai. Gejala psikis yang dialami adalah sensitif, mudah menangis, memikirkan banyak hal, dari semua gejala tersebut mengeluarkan berbagai emosi seperti marah, bosan, sedih dan lain sebagainya.

Keluhan mengenai emosi saat mengalami gejala *premenstrual syndrome* menjadi sumber ide bagi penulisan ini. Keterkaitan antara berbagai emosi dan gejala *premenstrual syndrome* yang sulit didefinisi secara lisan kemudian digambarkan sebagai suasana dan ekspresi figur perempuan sebagai representasi penulis. Proses pada karya ini menggunakan media *digital painting* dengan teknik seni lukis konvensional dan kemudian dibuat seperti lukis cat minyak dengan menggunakan variasi *brush* di aplikasi Adobe Photoshop CS6 dan perangkat penunjang seperti PC dan Tablet.

Bedasarkan pengalaman penulis, dalam karya tersebut menjadi sebuah pelampiasan dan ekspresi, melalui media digital dengan tekstur cat lukis minyak, maka karya tersebut bisa dijadikan sebagai penjelasan mengenai keluhan penulis saat mengalami gejala *premenstrual syndrome*. Penggunaan warna dan goresan menjadi sebuah lambang mengenai emosi yang dirasakan. Diketahui bahwa goresan dan warna yang ditumpahkan ke dalam sebuah karya seni merupakan suatu arti tersirat yang diciptakan oleh seorang seniman.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, Nooryan. 2017. *Kritik Seni*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloom, S. R. 2006. *Digital Collage and Painting: Using Photoshop and Painter to Create Fine Art*. Oxfordshire: Elsevier Inc.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Goleman, Daniel. 2000. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Hedratman, Hendri. 2006. *Tips & Trick Computer Graphic Design!*. Bandung: Penerbit Informatika.
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Jakarta: Erlangga.
- Irawan, Bambang., & Tamara, Priscilla. (2013). *Dasar-Dasar Desain*. Depok: Penebar Swadaya Group.
- Manu, Peter. 2004. *The Psychopathology of Functional Somatic Syndrome*. New York: The Haworth Medical Press.
- Mufidah, Nurul. 2014. *Pengaruh premenstrual syndrome (PMS) terhadap motivasi belajar mahasiswa FKMS di UIN Malang*. Fakultas Psikologi: UIN Malang.
- Nuvasari, Wiwin.dkk .2020. Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 2, 109-116*.
- Plutchik, Robert. 1988. The Nature of Emotions: Clinical Implications. *Emotions and Psychopathology, 1-20*.
- Prawira, Purwa Atmaja. 2014. *Psikologi Umum Dengan Persepektif Baru*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Prawitasari, J. E. 1995. *Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Nonverbal*. *Buletin Psikologi, 27-42*.
- Ramadani, Mery.2013. Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 21-25*.
- Salam, Sofyan. Sukarman, Hasnawati dan Muhaimin. 2020. *Pengetahuan Dasar Seni Rupa*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

<https://www.6seconds.org/2020/08/11/plutchik-wheel-emotions/> diakses 1 November 2020

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hidden-and-see/201601/what-are-basic-emotions>, diakses 1 November 2020