

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Animasi 2 Dimensi

Animasi merupakan sekumpulan gambar yang dapat bergerak dan gambar tersebut terlihat hidup seperti berjalan, berbicara, dan berpikir (Williams, 2001). Sekumpulan gambar tersebut dibentuk melalui proses yang terpikirkan secara matang. Gambar tersebut ditampilkan dengan cepat sehingga dapat menciptakan gerakan ilusi yang sebanding dengan *live action*. Berdasarkan sejarahnya, pembuatan animasi dimulai dari penggambaran semua adegan di atas kertas. Kemudian beralih ke penggunaan lembaran seluloid, di mana tokoh dan objek dapat digambar terpisah yang kemudian diletakkan di atas background (Bordwell et al., 2017). Animasi memiliki banyak bentuknya, seperti animasi pasir, animasi *stop motion*, animasi 3D dan animasi 2D.

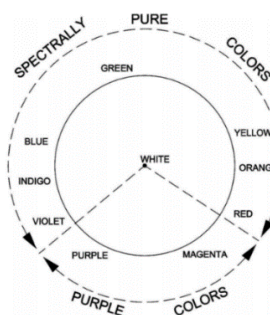
Sejak akhir tahun 1800, metode tradisional telah menjadi acuan bagi animasi 2D. Kemudian seiring berkembangnya waktu, animasi 2D mulai dibantu oleh software komputer, sehingga menghasilkan animasi berbasis vektor. Beberapa tahun belakangan, orang-orang mulai menyukai sistem ini. Karena selain mempercepat proses produksi, bagi beberapa animator metode ini mempermudah mereka dalam bekerja (Odisha State Open University, 2018). Terlebih seperti pembuatan adegan khusus, efek khusus, kerumunan dan lain-lain.

Menurut Moreno (2014), muncul istilah “tradigital” yang di mana menggambarkan konsep dari pembuatan animasi dengan digital. Karena walaupun

dalam pembuatan animasi 2D sudah dibantu oleh *software* dan komputer, pada akhir prosesnya akan menjadi cel juga. Beberapa film animasi tradisional yang populer dan menggunakan teknik tradigital adalah *Snow White and The Seven Dwarf* (1937) dan *Pinocchio* (1940).

2.2. Warna

Menurut Holtzschue (2017), warna adalah sesuatu hal yang dapat merangsang, menenangkan, ekspresif, mengganggu, bersemangat dan simbolis. Warna berada hampir di setiap aspek kehidupan guna memperindah. Munculnya warna karena sebuah kejadian di mana sensor memberi respon secara fisiologis terhadap rangsangan cahaya. Jika diibaratkan, cahaya adalah pengantar pesan sedangkan warna itu sendiri adalah pesannya. Pengalaman terjadinya warna, terbagi menjadi 2 cara yaitu cahaya langsung di mana warna dari monitor dan cahaya yang dipantulkan di mana warna-warna yang ada di lingkungan sekitar. Walaupun stabilitas warna sulit diterjemahkan, namun setidaknya cahaya langsung lebih stabil dalam menghasilkan warna asalkan panjang gelombang cahaya tertentu yang mencapai retina mata tidak bergeser.



Gambar 2.1. Newton's Circle
(Malacara, 2011, hlm. 5)

Berdasarkan eksperimen pada tahun 1671 yang dilakukan Newton dengan menggunakan prisma dalam percobaanya tersebut. Menemukan bahwa cahaya putih/spektrum terdiri dari tujuh warna yaitu merah, oranye, kuning, hijau, biru, nila dan ungu atau bisa disebut sebagai dispersi warna. Gambar diatas adalah diagram warna yang Newton rancang untuk menggambarkan isi semua warna spektrum. Jika lingkaran tersebut diletakkan pada suatu porosnya dan kemudian diputar, maka akan menghasilkan kesan abu-abu pucat.

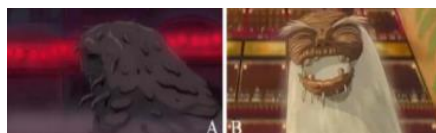
Menurut Malacara (2011), mata setiap manusia menangkap cahaya dan menghasilkan perbedaan persepsi tentang beberapa warna itu sendiri. Persepsi tersebut juga disinggung oleh Holtzschue (2017) dalam bukunya, yang menyatakan bahwa sebenarnya warna sendiri tidak memiliki kestabilan, yang menjadi faktor pendukung kestabilan tersebut justru persepsi kita. Persepsi tersebut terbentuk dalam pikiran dan alam bawah sadar manusia. Selain persepsi, kestabilan warna juga didukung oleh pemahaman dan pengalaman.

Menurut Eiseman (2017) warna juga memainkan peran penting di mana ia dapat menyampaikan pesan dan membangun suasana. Secara sinergis, warna merangsang semua indra mulai dari penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa sampai sentuhan. Berdasarkan pernyataan Kandinsky yang dikutip oleh Eiseman, menyatakan manusia secara natural dapat mendefinisikan warna-warna cerah sebagai nada yang bahagia dan sebaliknya. Hal ini menandakan bahwa ketika warna ada, dua indera bisa bekerja bersamaan.

2.3. Warna Dalam Film

Menurut Lasseter dari buku “The Art of Pixar: The Complete Color Scripts and Select Art from 25 Years of Animation”, terdapat dua elemen yang dinilai tepat dalam membantu menyampaikan emosi dari film tersebut yaitu musik dan warna. Selain emosi, warna bisa menjadi membantu mata penonton untuk melihat hal-hal penting dalam film ketika digunakan dengan baik dan benar. Hal tersebut didukung oleh pendapat Blazer (2016), menurutnya warna dalam karya dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi, memperjelas tujuan, dan memberikan makna. Warna dinilai memiliki kemampuan untuk provokasi yang begitu kuat terhadap penonton.

Menurut WU et al., (2016) peran warna dalam film animasi terhubung secara langsung dengan ekspresi dari pembentukan gambar dan isi cerita. Sehingga para filmmaker dapat membangkitkan pengalaman dan simpati penonton melalui emosi yang karakteristik. Terjadinya perubahan emosi penonton ketika menonton film disebabkan oleh stimulasi cerita, karakter dan warna. Sebagai contoh, pemilihan warna pada animasi “*Spirited Away*” yang merepresentasikan Shōwa, di mana terdapat perbedaan kecerahan yang menimbulkan kontras pada adegan ketika God River sebelum(A) dan sesudah mandi(B).



Gambar 2.2. Adegan dalam film Spirited Away
(WU et al., 2016)

2.3.1 *Color Script*

Menurut Blazer (2016), *color script* adalah gambaran besar visual berupa penggunaan warna dari sebuah film yang disusun secara berurutan. Eksperimental dibutuhkan pada prosesnya, di mana *filmmaker* akan mencoba warna-warna yang menurutnya cocok dengan konsep dari film tersebut. Sekilas, suasana film dapat terlihat dari *color script*, di mana perencanaan terhadap ritme dan emosi film yang mendukung cerita yang diangkat.



Gambar 2.3. *Color script Film The Incredibles*
(Amidi, 2011)

Pada dasarnya, warna dalam setiap adegan diseimbangkan dan disesuaikan dengan referensi pribadi untuk membantu memperkaya cerita. Kemudian jika warna dasar tersebut kurang cocok, maka dapat digantikan dengan warna yang sesuai dan diinginkan. Blazer (2016) memberikan beberapa saran dalam pembuatan *color script*

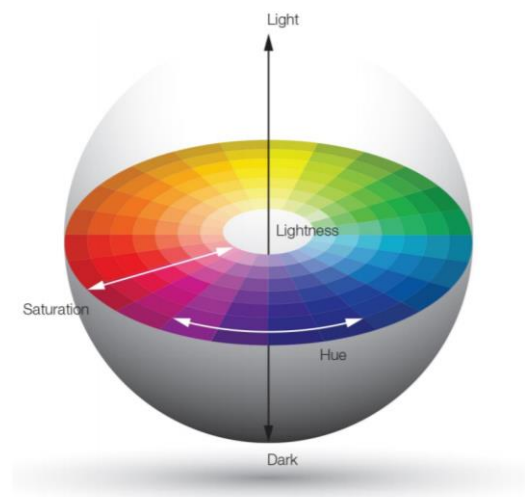
1. Coba tentukan warna yang sesuai dengan tema film, menyangkut perasaan dan suasana. Warna tersebut bisa menjadi warna dominan dari palet film.

2. Tentukan *pre-coloscript* (PCS), yaitu warna utama dari tiap-tiap shot yang telah disusun menjadi *storyboard*. Identifikasi momen setiap adegan dapat membantu pemilihan warna utama.
3. Pilih warna-warna lain yang sesuai dengan warna utama namun tetap mendukung momen setiap adegan. Pertimbangkan warna asli objek-objek yang berada di masing-masing shot.

Batasi palet warna. Mainkan *saturation* berdasarkan warna-warna yang sudah dipilih sebelumnya.

2.4. Komponen Warna

Menurut Bleicher (2012) komponen warna yang dipertimbangkan seniman ketika mereka menggunakan warna ada 3, yaitu *hue*, *saturation* dan *value*.



Gambar 2.4. Skema Penjelasan *Hue*, *Saturation* dan *Value*
(Eiseman, 2017)

Setiap komponen dapat diatur dan akan berdampak secara signifikan. Menurut Lee Stone et al., (2006) ketika *value* dan *saturation* diatur, maka menciptakan akan kelompok warna *warm*, *neutral* dan *cool* dengan *high key* dan *low key*.

1. *Hue*

Hue merupakan nama lain dari warna, digunakan sebagai pembeda satu warna dengan lainnya. Tingkat tingginya *hue* meliputi merah, kuning, oranye, hijau, biru dan ungu yang disebut *chromatic*. Sedangkan tingkat rendahnya *hue* termasuk hitam, putih dan abu-abu yang disebut *achromatic* (Eiseman, 2017).

2. *Saturation*

Saturation merupakan intensitas kekuatan *hue*. Cara kerjanya yaitu semakin menampilkan warna asli maka semakin besar saturasinya dan berlaku sebaliknya (Eiseman, 2017).

3. *Value*

Value merupakan terang atau gelapnya warna berdasarkan jumlah cahaya. Kondisi *high value* terjadi saat cahaya memantul tanpa penambahan apapun. Kemudian kondisi *shade* atau *low value* terjadi saat pemantulan ditambahkan hitam. Terjadinya percampuran terang dan gelap dari *hue* disebut *medium value*. Dalam perencanaan, *value* dan *saturation* menjadi faktor penting (Eiseman, 2017).

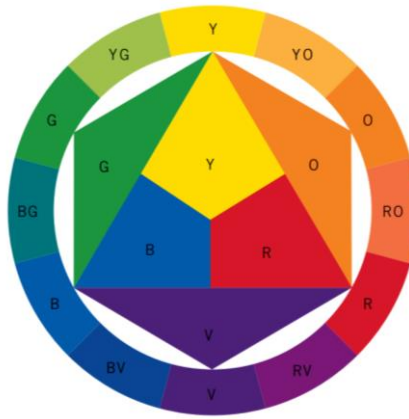
2.5. Color Harmony

Menurut Holtzschue (2017) *Color harmony* adalah kondisi di mana dua atau lebih warna diaplikasikan bersamaan namun menciptakan kesatuan. Supaya terciptanya *color harmony*, warna-warna terpilih dikelompokkan. Pengelompokan warna-warna tersebut harus mempertimbangkan hubungannya sehingga tampak alami dan menyiratkan keindahan. Holtzschue juga menjelaskan bahwa *color harmony* merupakan salah satu kategori dari *color effect*.

Para seniman memiliki spektrum, dikarenakan penglihatan manusia menjangkau banyak *hue*. Spektrum tersebut, berfungsi sebagai sinopsis visual yang disebut *color wheels*. *Color wheels* dapat membantu pembuatan *color harmony*. Dasar *color wheels* terdiri dari 6 warna yaitu merah, oranye, kuning, hijau, biru dan violet. Kemudian diperluas menjadi 12 warna yaitu kuning, kuning-oranye, oranye, oranye kemerahan, merah, merah keunguan, ungu, ungu kebiruan, biru, biru kehijauan, hijau dan hijau kekuningan (hlm 66-67).

Menurut Bleicher (2012), kolom warna pada *color wheels* selalu berjumlah genap yang nantinya dapat dibagi 3. Hal tersebut mengacu pada 3 warna primer yaitu merah, kuning dan biru. Alasannya karena ketiga warna tersebut adalah warna utama, tidak dapat diuraikan dan merupakan bahan untuk membuat warna lainnya. ketika kita mencampur dua warna primer maka akan muncul warna sekunder. Warna sekunder terdiri dari oranye, hijau dan ungu. Lalu ketika kita mencampur satu warna primer dan satu warna sekunder maka muncul warna tesier. Warna tesier merupakan perantara yang terdiri dari oren kekuningan, kuning kehijauan, hijau kebiruan, biru keunguan, ungu kemerahan, dan oren kemerahan. Pada konteks *color*

wheels yang lebih besar, terdapat warna kuarterner yaitu hasil percampuran warna tesier dengan warna primer atau warna sekunder.

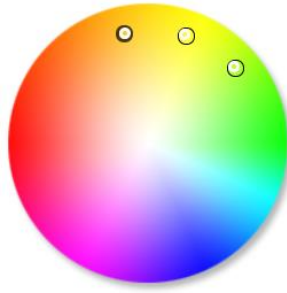


Gambar 2.5. *Color Wheels*
(Holtzschue, 2017, hlm. 66)

Menurut Lee Stone et al., (2006) terdapat 6 konsep dasar yang berisi tentang hubungan antar warna yang menciptakan kombinasi. Kombinasi-kombinasi tersebut dapat dijadikan acuan pada *color wheels*.

1. *Analogous*

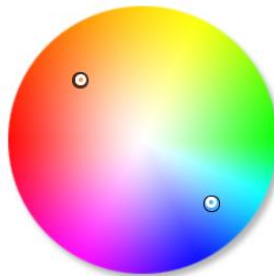
Kombinasi warna yang melibatkan 2 atau lebih warna dengan jaraknya berdekatan, sehingga mudah ditangkap mata. Penggunaan kombinasi ini terbilang aman dalam harmoni, namun terkesan membatasi ruang gerak warna karena warna yang dipilih harus memiliki gelombang sinar yang serupa. Dalam hal ini, cara kerjanya menggunakan permainan *value* dan *saturation* untuk membuat sedikit perbedaan.



Gambar 2.6. *Color Wheels Analogous*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

2. *Complementary*

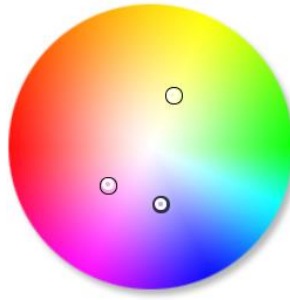
Kombinasi dua warna yang berseberangan yang saling melengkapi. Kedua warna tersebut menciptakan keseimbangan yang berdasar pada konsep kesempurnaan, karena terdapat warna “hangat” dan “sejuk”. Cara kerjanya adalah dengan meningkatkan kualitas satu warna dan menekan yang lain sehingga ketika disandingkan akan tercipta kontras.



Gambar 2.7. *Color Wheels Complementary*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

3. *Split Complementary*

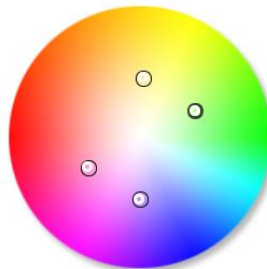
Kombinasi ini melibatkan 3 warna, di mana satu warna berseberangan dengan dua warna lainnya, kemudian kedua warna tersebut memiliki jarak yang berdekatan dan berada di antara satu warna awal. Sehingga ketika digambarkan diatas *color wheels* terbentuk segitiga sama kaki.



Gambar 2.8. *Color Wheels Split Complementary*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

4. *Double Complementary (Split)*

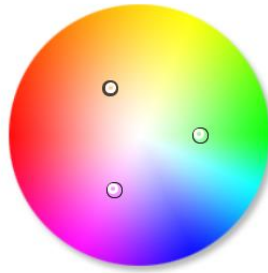
Kombinasi ini melibatkan 4 warna yaitu 2 pasang kombinasi *complementary*. Kombinasi ini terbilang rumit dan memiliki banyak tantangan bahkan bagi mata yang sudah terlatih. Namun jika berhasil, hasilnya akan luar biasa. Cara kerjanya adalah dengan melibatkan berbagai tingkat warna termasuk *mid tone* dan pastel.



Gambar 2.9. *Color Wheels Double Complementary*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

5. *Triadic/Triads*

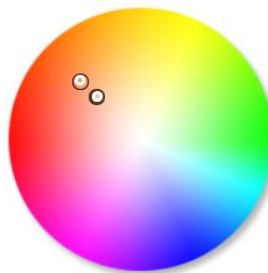
Kombinasi ini melibatkan 3 warna yang sama pada *color wheels*. Kombinasi ini menampilkan kontras yang lembut. Cara kerjanya, ketika warna pertama merupakan warna primer, kemudian kedua warna lainnya merupakan warna sekunder dan tersier di mana mereka memiliki dasar yang sama.



Gambar 2.10. *Color Wheels Triadic*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

6. *Monochromatic*

Kombinasi ini hampir mirip dengan *analogous*, namun *monochromatic* hanya melibatkan satu warna utama yang akan digunakan untuk membantu menciptakan variasi warna lainnya. Variasi tersebut tercipta karena permainan *saturation* dan *value* dari warna utama.



Gambar 2.11. *Color Wheels Monochromatic*
(<https://www.sessions.edu/color-calculator>)

2.6. Psikologi Warna

Menurut Roohi & Forouzandeh (2019), *color psychology* merupakan salah satu studi berisi tentang pembahasan warna yang berkaitan dengan perilaku manusia. Setelah penemuan Sir Isaac Newton tentang dispersi cahaya, dilakukan penelitian lebih lanjut. Menurut Cherry & Gans (2019) para peneliti dan ahli membuat pengamatan bahwa pentingnya *color psychology* karena berkaitan dengan suasana

hati, perasaan dan perilaku. Penyebabnya karena warna dapat menyampaikan pesan suasana hati yang erat kaitannya dengan perasaan dan perilaku.

Dalam hal ini, warna dapat mempengaruhi sensasi yang diikuti persepsi seseorang tentang sesuatu, seperti rasa dari suatu makanan atau bahkan emosi pada manusia. Pernyataan tersebut didukung oleh Holtzschue (2017), beliau mengatakan bahwa pengalaman tentang warna selalu melibatkan perpaduan antara sensasi dan persepsi. Ketika sensasi bersifat pasti dan dapat diukur, persepsi justru kebalikannya dan hanya bisa dijelaskan melalui pemahaman. Pemahaman dasar tentang persepsi membantu memberikan informasi dan perancangan.

Hal tersebut terlihat dari ketika seniman membuat desain tertentu yang mempertimbangkan target audiens dan kemudian dapat diterima dengan baik ketika berhasil. Holtzschue (2017) juga berpendapat bahwa persepsi terhadap warna dianggap sebagai respon psikologis secara tidak sengaja. Setiap warna memiliki makna yang dapat dipelajari dan dirasakan untuk dapat disampaikan. Menurut Eiseman (2017), pemaknaan warna terjadi ketika dipelajari, dirasakan, dikenali dan disampaikan, oleh karena itu makna warna juga dapat berbeda, tergantung aspek kebudayaan, sejarah, gender dan umur.

1. Merah

Warna merah membuat nafsu, denyut nadi, tekanan darah sampai adrenalin manusia mengalami peningkatan. Oleh karena itu ketika dihadapkan dengan warna merah, manusia cenderung memberi reaksi lebih cepat. Penyebabnya adalah warna yang terdapat pada api dan darah, mereka menunjukkan kehidupan namun juga berbahaya. Merah telah menjadi simbol dari

keberanian, penuh cinta, nafsu, amarah, tekad dan semangat. Namun dalam kebudayaan Cina, warna merah melambangkan kemakmuran yang direpresentasikan oleh fengsui.



Gambar 2.12. Kain Berwarna Merah
(Eiseman, 2017)

2. Putih

Putih menggambarkan kemurnian/kepolosan, ringan, tipis, rapuh, luas, hambar, dan steril. Putih juga memiliki makna positif seperti kebersihan, kesegaran dan kesederhanaan. Namun putih juga dapat memiliki makna negatif seperti dingin dan terisolasi. Warna putih sering dikaitkan dengan pasifisme atau menyerah.



Gambar 2.13. Benda Berwarna Putih
(<https://stilinspiration.elledecoration.se/the-impact-of-light/>)

3. Hitam

Warna hitam sering dinilai sebagai simbol ancaman atau kejahatan kemudian dikaitkan dengan kematian, anarkisme dan otoriterisme. Keberadaan warna ini menimbulkan ketidakbahagiaan, kesedihan, suram sinis dan mengerikan. Hitam juga bisa melambangkan kesederhanaan, keseriusan dan disiplin diri yang kuat. Walaupun banyak makna negative, tetapi di Mesir Kuno warna ini dianggap sebagai kelahiran kembali.

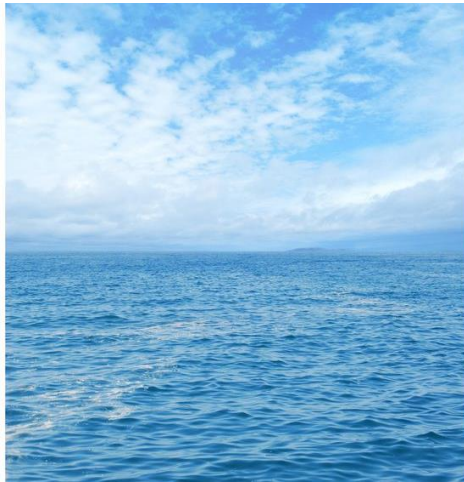


Gambar 2.14. *Black Furniture*
(<http://nordicdesign.ca/string-furniture-spring2016-catalog/>)

4. Biru

Kebalikan dari warna merah, warna biru justru dapat menurunkan denyut nadi dan suhu tubuh. Biru merupakan warna yang paling sering ditemukan di alam, seperti laut dan langit. Dinilai sebagai warna yang tidak mengancam, menjadi tanda dari kestabilan dan keandalan. Maka dari itu kebanyakan logo dari dunia perbankan memilih warna ini. Warna biru juga menimbulkan perasaan tenang, damai, aman dan tertib. Dalam perspektif spiritual, biru menjadi inspirasi, ketulusan dan pengabdian. Sedangkan dalam kebudayaan Timur Tengah, biru

dijadikan sebagai warna pelindung. Namun Biru juga dapat menciptakan perasaan sedih, ketidakberdayaan dan menyendiri.



Gambar 2.15. *Sea and Sky*
Sea and Sky

(<http://eirian-stock.deviantart.com/art/BG-Sea-And-Sky-208300733>)

5. Hijau

Warna hijau identik dengan alam dan pertumbuhan. Di Eropa, hijau berarti tumbuh dan kesegaran. Sedangkan di Cina, hijau melambangkan kesuburan. Dalam sejarah islam, hijau merepresentasikan warna surga,



Gambar 2.16. *Garden Wall*
(<http://yardsurfer.com/wall-garden-ideas/>)

6. Ungu

Percampuran merah dan biru menghasilkan warna ungu karena berasal dari dua warna yang berlawanan makna, maka maknanya bias cenderung ke sensual, panas, aktif, dinamis, dan menarik atau pun ketenangan dan martabat. Berdasarkan sejarahnya, warna ungu biasa dipakai oleh orang dengan status kerajaan atau kaya dikarenakan dalam warna ungu terdapat aura keagungan. Namun ungu juga dapat mengeluarkan aura mistis, mempesona dan misterius yang sulit dipahami.



Gambar 2.17. Rumah Ungu

(<http://inhonorofdesign.com/2015/03/color-for-all/>)

7. Oranye

Warna oranye menunjukkan sikap keramah tamahan di mana interaksi social terjadi dengan sangat baik dan tidak agresif. Oranye dikategorikan sebagai warna dengan gairah tinggi yang bias merangsang selera. Oranye juga dianggap memiliki makna optimis, semangat, ceria, energik dan sukacita.

Warna ini juga dinilai memiliki kepribadian ganda karena digunakan sebagai warna protes ketika pemilihan presiden yang terjadi di Ukraina.



Gambar 2.18. Sekantung Jeruk

(<https://mypoppet.com.au/makes/net-produce-bag-crochet-pattern/>)

8. Kuning.

Kehadiran warna kuning dianggap penyambutan hari baru atau musim baru. Di mana sebuah harapan, kebahagiaan, kebaikan dan energi datang. Kuning sendiri telah menjadi warna simbolisasi dari matahari. Warna ini juga dimaknai sebagai pencarian, tantangan, rangsangan terhadap konsep-konsep baru yang sedang berkembang.



Gambar 2.19. Kumpulan Bunga

(<https://www.provenwinners.com/plants/osteospermum/>)

Seperti pernyataan Goether yang dikutip oleh Lee Stone et al., (2006) bahwa adanya pengelompokan warna *warm*, *neutral* dan *cool*. Pengelompokan tersebut juga memiliki makna. Untuk warna yang masuk dalam kategori *warm* biasanya memiliki efek kegembiraan, perasaan yang begitu kuat dan membara. Lalu untuk warna dalam kelompok *cool* biasanya memunculkan perasaan cemas, ketidakpastian, namun kadang juga menampilkan ketenangan.

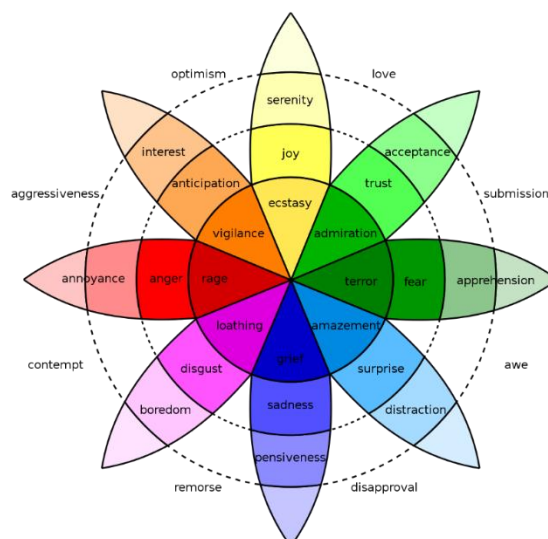
2.7. Emosi Anak

Menurut Smith & Elliott (2011), anak-anak tumbuh dan berkembang sesuai lingkungan mereka tinggal. Hal itu dapat membentuk karakter sang anak dan emosinya. Menurut Morgan (2012) pengertian dari emosi adalah keadaan di mana perasaan mental dan fisiologis membimbing tingkah laku kita. Menurut Cambria et al., (2012) emosi merupakan bagian terpenting yang dapat menjelaskan siapa kita dan bagaimana kita bertahan hidup. Emosi bersifat kompleks karena menghasilkan reaksi fisik dan psikologis yang berkaitan dengan pikiran dan perilaku. Hal itu didukung oleh pendapat dalam dunia psikologi, emosi termasuk dalam kategori studi *developmental psychology*.

Emosi dapat berperan adaptif seperti ketika kita mendapat perlakuan baik dari tetangga, kita juga merasa ingin memperlakukan hal yang sama pada tetangga kita. Namun emosi dapat merusak, seperti ketika kita secara frustrasi menyerang orang lain. Terdapat motivasi yang merupakan kekuatan pendorong untuk mengarahkan sebuah perilaku dan hal itu erat hubungannya dengan emosi. Motivasi dapat bersifat biologis, pribadi atau sosial berupa persetujuan, penerimaan, pencapaian bahkan penghindaran (Morsella et al., 2008).

Menurut teori James-Lange yang dikutip oleh Kalat (2017) menyatakan bahwa penafsiran kita akan suatu stimulus, menimbulkan perubahan otonom serta aksi otot. Maka dari itu persepsi kita tentang perubahan itu yang dinilai sebagai aspek perasaan dari emosi. Dikarenakan adanya proses dalam menghasilkan emosi, maka beberapa psikolog berpendapat tentang daftar emosi yang dasar atau umum ditemukan. Emosi dasar sendiri muncul tanpa membutuhkan banyak pengalaman seperti emosi bayi, kemudian emosi dasar harus serupa di seluruh budaya.

Jika mengacu pada Plutchik & Kellerman (1980) tentang *wheel of emotion*, terdapat beliau membagi emosi dasar menjadi 8 diantaranya adalah bahagia, percaya, takut, terkejut, sedih, jijik, marah dan antisipasi. Berdasarkan gambar 2.21, setiap emosi dapat berlawanan seperti bahagia kebalikan dari sedih, takut kebalikan dari marah, antisipasi kebalikan dari terkejut sedangkan jijik kebalikan dari percaya. setiap emosi dasar memiliki hubungan dengan yang lain, membentuk spektrum yang luas dan lebih kompleks.



Gambar 2.20. *Wheel of Emotion*
(Dokumentasi pribadi)

1. Bahagia

Bahagia merupakan emosi dasar yang muncul ketika kita mengalami sesuatu yang sifatnya positif. Seperti ketika bertemu seseorang yang penting atau bisa jadi keinginan yang terpenuhi. Selain itu ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seperti temperamen atau kepribadian seseorang lalu faktor luar seperti cuaca. Beberapa aspek kehidupan dapat berkorelasi dengan kebahagiaan, seperti pernikahan, memiliki teman dekat, memiliki perasaan di mana adanya tujuan dalam hidup, kesehatan, berbincang, dan memiliki agama.

Hal ini didukung oleh Seligman dan Csikszentmihalyi yang dikutip oleh Kalat (2017) Para psikolog menilai hal-hal yang dapat memperkaya kehidupan salah satunya adalah kebahagiaan. Selain itu banyak cara sederhana untuk bahagia seperti sekedar berjalan di taman, memulai minat baru, liburan, bersyukur atas sekecil apapun, memberi kepada orang lain, tidur siang, dan membantu seseorang.

2. Percaya

Percaya adalah emosi dasar yang memberikan sensasi kehangatan, penerimaan dan rasa aman. Dengan adanya percaya, kita dapat lebih membuka dan mengekspresikan diri kepada orang lain yang kita percaya. Hal ini bisa dianggap kerentanan, namun karena percaya, kita akan berpikiran positif terhadap orang lain. Emosi percaya biasanya terlibat dalam hubungan persahabatan, cinta, persetujuan dan kenyamanan. Dengan

percaya juga, berarti kita seperti melakukan pertukaran dengan orang lain akan sesuatu yang baru.

3. Takut

Takut merupakan respon dari adanya bahaya. Dalam hitungan seperlima detik sejak adanya situasi yang memicu, otot-otot terutama bagian leher akan tegang dan timbul gerakan simpatik dari sistem saraf di mana jika perlu adanya tindakan seperti melarikan diri, maka secara otomatis kita akan melarikan diri. Hal tersebut yang kita anggap sebagai menghindar dari ancaman.

Sebagai contoh, ketika dihadapkan dengan seekor beruang sebagai *threatening event*. Kemudian otak akan mengartikan bahwa kita dalam keadaan bahaya. Oleh karenanya kita akan merasa takut sebagai emosi dan emosi tersebut mengaktifkan respon antara lari atau melawan. Tetapi ternyata keputusan yang kita ambil sebagai *final result* yaitu berjalan perlahan mundur menjauhi beruang tersebut dalam upaya pelarian yang dianggap sebagai perilaku yang diarahkan pada tujuan. Karena ketika melihat beruang, otak kita cenderung menganalisis situasi terlebih dahulu, apakah beruang tersebut buas? Apakah beruang tersebut sedang dalam kurungan? Jika dirasa situasi aman, maka kita tidak akan melarikan diri, dan begitu sebaliknya. Oleh karenanya penilaian situasi merupakan aspek kognitif dari emosi.

4. Terkejut

Emosi terkejut biasanya terjadi saat sesuatu yang baru terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Biasanya terkejut muncul untuk mengingatkan kita agar lebih memberi perhatian terhadap sesuatu yang baru muncul tersebut agar bisa menentukan apa yang sedang terjadi? Apakah situasi tersebut berbahaya atau tidak? Terkejut merupakan emosi dengan durasi paling singkat. Walaupun beberapa emosi lainnya juga bisa dirasakan dengan singkat, namun untuk terkejut, biasanya durasinya terbatas dan hal itu konsisten.

5. Sedih

Sedih dirasakan ketika adanya rasa kehilangan terhadap hal yang disukai, bisa jadi orang yang dicintai, sakit, item yang rusak dan apapun itu. Sedih memberikan respon sadar dengan suasana jangka panjang di mana adanya kepasifan pikiran dan perilaku. Oleh karenanya, emosi sedih ini termasuk dalam tipe yang berat. Kesedihan memotivasi seseorang untuk mengembalikan suasana hatinya lagi dengan cara apapun yang berkemungkinan. Efek yang muncul setelah merasakan kesedihan ialah menangis. Karena dengan menangis dapat mengurangi ketegangan yang ada dan membuat perasaan seseorang jauh lebih baik walaupun tidak pasti. Kita akan merasakan rileks setelah menangis dan perasaan lega. Tujuan dari menangis juga untuk mengomunikasikan suatu kebutuhan seperti bersimpati dan dukungan sosial.

6. Jijik

Istilah jijik mengacu pada reaksi terhadap sesuatu yang akan membuat kita terasa terkontaminasi (Rozin, Lowery, et al., 1999). Jijik bisa timbul ketika kita memakan sesuatu hal yang tidak lumrah atau keengganan terhadap sesuatu yang sudah menyinggung kita. Kemudian penghinaan, mengacu pada reaksi terhadap pelanggaran standar masyarakat. Dengan merasakan jijik, kita akan secara otomatis memperhatikan sesuatu yang salah atau tidak aman. Kita bisa merasa jijik dengan kelima indera baik penglihatan, penciuman, sentuhan suara maupun rasa.

7. Marah

Istilah marah mengacu pada reaksi melawan terhadap respon provokasi dari alam bawah sadar dan mengancam dari sikap maupun tindakan. Kemarahan sering dikaitkan dengan pandangan negatif, di mana adanya keinginan untuk menyakiti orang lain sebagai bentuk pelampiasan. Namun berdasarkan survei di berbagai budaya, menemukan fakta sebaliknya, orang-orang cenderung marah tetapi jarang untuk melampiaskannya dengan kekerasan (Ramirez, Santisteban, Fujihara, & Van Goozen, 2002).

8. Antisipasi

Antisipasi merupakan emosi yang memiliki efek tertentu. Karena dengan merasa antisipasi, kita lebih memperhatikan perubahan yang akan dan sedang terjadi. Muncul rasa penasaran, menimbang serta waspada. Antisipasi secara efektif membawa masa depan ke dalam masa sekarang secara emosional agar kita dapat menjalani kondisi secara mental.

Selain 8 emosi dasar ini, jika kita kembali melihat Gambar 2.21, begitu banyak penguraian emosi dari 8 emosi dasar. Hal ini terjadi karena beberapa faktor. (Plutchik & Kellerman, 1980) mengembangkan 10 patokan dasar terhadap evolusi dari emosi itu sendiri diantaranya hewan atau manusia itu sendiri, sejarah, masalah kelangsungan hidup, pola prototipe, konstruksi hipotesis, lawan, kesamaan dan intensitasnya.