

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Film

Film atau yang biasa disebut sebagai motion picture adalah serangkaian gambar-gambar yang diproyeksikan pada sebuah layar agar tercipta ilusi (tipuan) gerak yang hidup. Film itu tidak benar-benar bergerak, melainkan ilusi gerakan pada layar bioskop adalah hasil dari ketetapan misi, yang dimana mata manusia melihat dua puluh empat gambar per detik, masing-masing diproyeksikan untuk 1/60detik, dan penggabungan gambar secara bersama-sama ke dalam gerakan yang mengalir (Dixon & Foster,2008).

Film direkam dengan menggunakan kamera yang didisain khusus untuk menangkap gambar pada sebuah rol film. Setelah diproses dan dicetak, film kemudian diputar melalui sebuah proyektor, di mana sebuah sinar menyorotnya dan gambar ditampilkan pada layar. Film sebagian besar juga disertai dengan suara (Parkinson, 1995).

##### 2.1.1 Film Pendek

Film pendek adalah adalah salah satu jenis dari film yang ada. Pengertian dari film pendek sendiri adalah film yang dikemas dengan cerita singkat yang mempunyai durasi kurang dari 60 menit dengan keterbatasan konsep visualisasi, dana, karakterisasi, dan dialog (Dancyger & Cooper, 2005).

Film pendek yang belakangan ini menjadi sebuah tren baru tidak hanya menampilkan idealisme dari sutradara, tetapi film pendek juga dapat menarik uang dan mampu bersaing di berbagai festival-festival film. (Honthaner, 2010).

Di banyak negara seperti Jerman, Australia, Kanada, Amerika Serikat, dan juga Indonesia, film cerita pendek dijadikan laboratorium eksperimen dan batu loncatan bagi seseorang atau sekelompok orang untuk kemudian memproduksi film cerita panjang. Biasanya film pendek dapat kita jumpai pada festival-festival dan saluran televisi yang berasal dari rumah-rumah produksi dan pembuat film independen (Effendy, 2009).

Dalam proses pembuatan film pendek biasanya terbatas pada pendanaan biaya produksi tetapi sebagian besar produksi film pendek menggunakan peralatan sendiri karena dinilai dapat mengurangi pengeluaran biaya produksi. (Honthaner, 2010).

Menurut Wahana (2008), dikatakan film pendek karena durasinya pendek, yakni sekitar 15-30 menit. Bukan hanya itu, proses pengambilan gambar juga memakan waktu yang pendek, tidak seperti film layar lebar yang diproduksi kalangan profesional.

Pengambilan gambar dalam pembuatan film pendek dapat menggunakan *single cam* (satu kamera) dan *multi cam* (beberapa kamera). Pada dasarnya pembuatan film pendek hampir sama seperti pembuatan *company profile*. Yang membedakan adalah film pendek itu menyajikan sebuah berita, tidak seperti *company profile* yang hanya menyajikan informasi.

Dalam pembuatan film pendek, hal-hal yang diperlukan adalah:

1. Naskah untuk dibuat skenario, skrip, dan *storyboard*

Naskah dalam film adalah berbentuk cerita yang terdiri dari beberapa adegan. Cerita dalam naskah akan divisualisasikan menjadi cerita bergerak, yakni film. Semua kru sebaiknya mempelajari naskah tersebut. Penyusunan skenario, skrip, dan *storyboard* dalam pembuatan film pendek itu hampir sama seperti yang dilakukan pada saat pembuatan *company profile*.

2. Pemain
3. Properti.

### **2.1.2 Tim atau Manajemen Produksi**

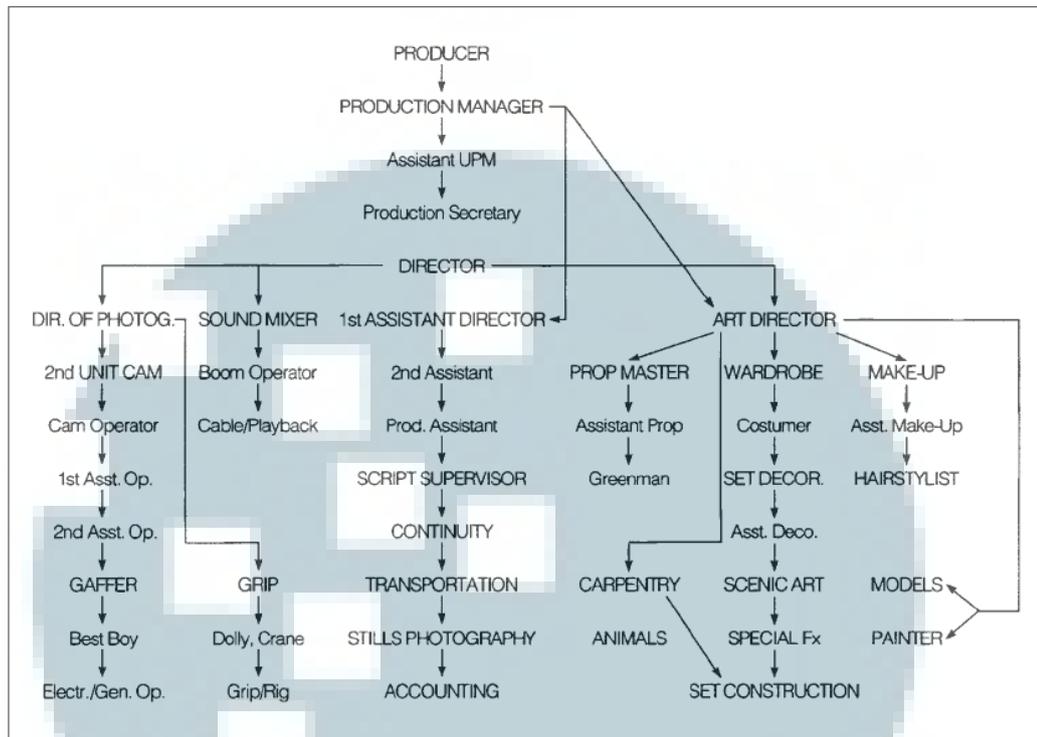
Untuk membuat berbagai jenis film ataupun produksi televisi tentunya diperlukan tim atau manajemen produksi. Kru pada produksi sebuah film terdiri dari berbagai macam departemen yang mana di dalamnya terdapat stukturnya masing-masing. Banyak atau sedikit kru yang dibutuhkan tentunya didasari atau beberapa kompleksnya produksi film yang akan dikerjakan dan tentunya juga didasari atas jumlah dana yang dimiliki dalam produksi film (Tomaric, 2008).

Tanggung jawab yang dikaitkan dengan anggota tim produksi akan bervariasi tergantung pada bagaimana film ini akan ditampilkan dan anggaran proyek, jadwal, dan lokasi (Hounthamer, 2012).

Pembuatan film sudah dilakukan di seluruh dunia dalam berbagai konteks ekonomi, politik, sosial dan juga menggunakan berbagai macam teknologi dan teknik sinema (Saroengallo, 2009).

Sebuah tim produksi atau manajemen produksi dikepalai oleh seorang *production manager*. Menurut Worthington (2009), *production manager* itu tidak terlibat dalam pembuatan keputusan mengenai kreativitas, artistik, dan editorial. *Production manager* inilah yang akan mengantarkan proyek dan *budget* yang disetujui dan diperlukan kepada produser. Dalam penjelasan yang singkat, tugas dari *production manager* adalah membuat jalannya produksi menjadi lancar dari berbagai aspek praktikal yang berada di dalamnya.

Menurut Cleve (1994), *production manager* itu tidak terlibat dalam kreativitas artistik. Tidak terlibat juga dalam proses *screenwriting*, tidak punya pengaruh dalam pemilihan aktor, dan tidak membuat keputusan penyutradaraan. Tanggung jawab dari seorang *production manager* adalah memfasilitasi kerja dari *executive producer*, produser, dan sutradara, serta menyediakan mereka kondisi bekerja yang terbaik, yang mungkin bisa dipenuhi. Tanpa seorang *production manager*, sutradara tidak mungkin mempunyai ruang kreatif untuk bekerja dengan para aktor dan personil lainnya agar mengubah *screenplay* menjadi suatu pekerjaan seni. *Production manager* itu bertanggung jawab dan mempunyai kendali penuh atas segala departemen yang berada pada suatu film, dengan kolaborasi kepada produser dan *executive producer*. Jika seorang sutradara bertanggung jawab untuk menghasilkan film yang bagus tanpa memikirkan biaya yang dibutuhkan, maka tugas dari *production manager* untuk menghindari penggunaan *budget* yang berlebihan. Intinya, tugas utama dari *production manager* adalah menyelesaikan produksi tepat waktu dan sesuai *budget*.



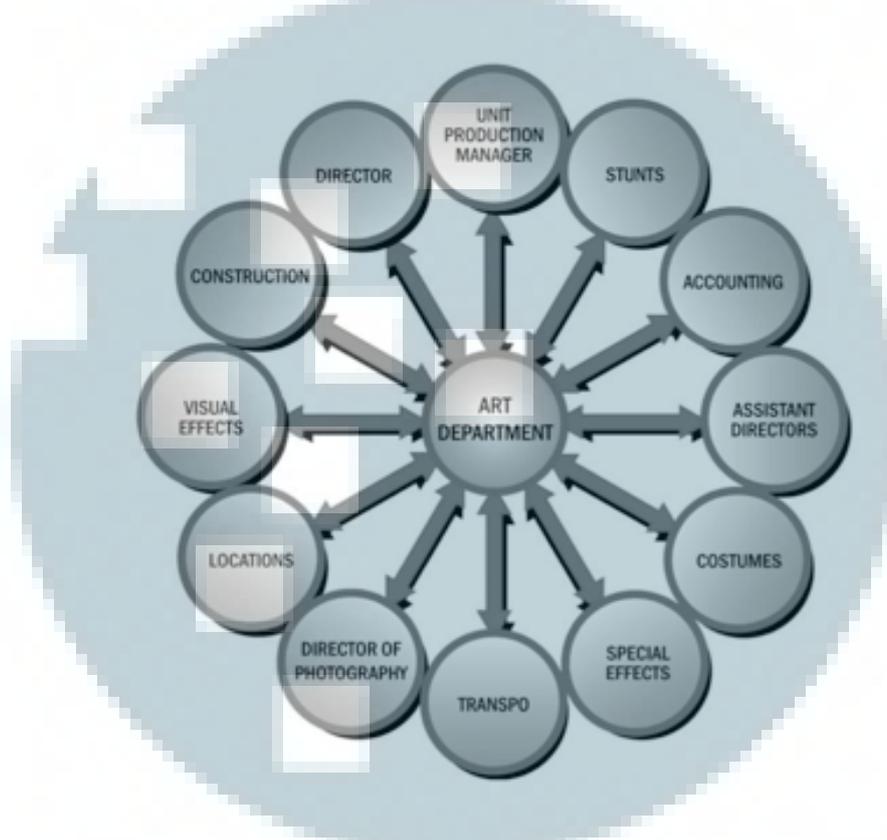
Bagan 2.1 *Film Production Organization*

(Bastian Cleve, 2006)

## 2.2 *Art Department*

Dalam suatu tim produksi terdapat berbagai departemen, salah satunya adalah *art department*. Secara historis, *art department* dipandang sebagai pusat citra dari produksi film. Lebih dari itu, juga sebagai departemen pusat yang menyediakan panduan strategis bagi semua kru di departemennya masing-masing. Sebagai pembuat konsep visual, *art director* memiliki kreatifitas yang terinspirasi dan dipantau oleh semua kegiatan yang berkaitan selama beberapa waktu (Rizzo, 2005).

Menurut Lubis (2009), pengertian dari *art department* adalah tim khusus yang menangani artistik sebuah film, di antaranya *art director*, *assistant art director*, desainer produk, properti, dan pengawas *special effect*.

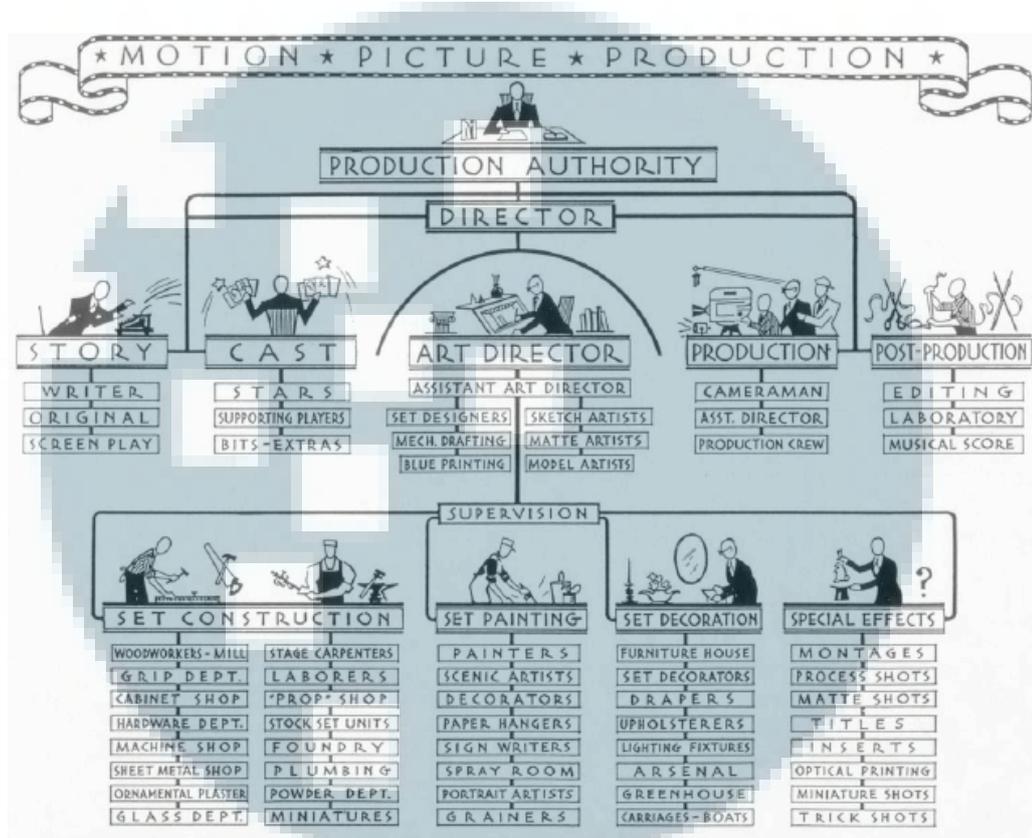


Bagan 2.2 *Wheel of Art Department Influence*

(Michael Rizzo, 2005)

Pada bagian *art department* ada yang disebut dengan *art director*. Tugas seorang *art director* bertanggung jawab mengepalari segala sesuatu yang berhubungan dengan art directing. *Art director* mengepalari *assistant art director*, *set designer*, dan supervision yang terbagi lagi menjadi dari empat bagian, yaitu : *set construction*, *set painting*, *set decoration*, *special effect*. Dibawah kepemimpinan *art director* terdapat *set designer* yang bertugas membuat konsep struktur desain yang sesuai keinginan sutradara dan menggambarannya dalam

bentuk 2D baik secara sketsa maupun bentuk digital yang telah disetujui oleh produser dan sutradara (Rizzo, 2005).



Bagan 2.3 Art department hierarchy: A functional chart

(Michael Rizzo, 2005)

*Art director* adalah orang yang bertugas mengatur para pemain dan *setting* lokasi (Lubis, 2009). Sedangkan menurut Rea dan Irving (2010), *art director* adalah sebuah bidang pekerjaan yang melibatkan unsur kreatifitas yang dapat membuat situasi dan keadaan dari sebuah ide ke dalam sebuah wujud bangun ruang. Secara garis besarnya, *art director* bertugas untuk menciptakan situasi dan

keadaan dari bentuk cerita yang dituangkan kedalam bentuk nyata sesuai yang diinginkan oleh sutradara. Tentunya *art director* tidak bekerja sendiri, ia akan berkolaborasi dengan *set decoration* dan *set designer* untuk menciptakan *setting* yang diinginkan oleh sutradara.

Disaat produksi berlangsung *art director* bisa dikatakan sebagai asisten eksekutif dari *product designer*. karena berhubungan langsung dengan semua kru dari berbagai departemen mulai dari pra-produksi sampai produksi, karena dari itu *art director* memiliki tanggung jawab penting untuk desain film. *Art director* juga memiliki ikatan baik dengan DOP (*Director of Photography*), *continuity* dan *producer*. *Art director* dibantu oleh *set decoration* dan *set designer* dalam mengatur pembuatan dan penempatan *property* dalam *set*. Hal tersebut penting dilakukan untuk membantu DOP dan *continuity* menciptakan *set* pada adegan yang berkesinambungan dengan adegan yang lain dengan menggunakan *set* yang sama. *Art director* mempunyai hubungan dengan *producer* perihal *budget* yang dikeluarkan untuk kebutuhan *set* dan *property* (Rea & Irving, 2010).

### 2.2.1 Tahap Desain

Berikut langkah-langkah menurut Rizzo (2005) yang dilakukan oleh *art director* saat pra-produksi sampai produksi itu berlangsung adalah sebagai berikut:

1. *Script Breakdown*

Hal ini bertujuan untuk mengetahui pembagian *set* dan *property*, yang dimana *set* terbagi atas tiga jenis, yaitu *main set*, *sub set* serta *supporting set*. Selain itu *script breakdown* juga bertujuan untuk menentukan pembagian desain

ruang yang terbagi atas wilayah publik, wilayah semi-publik, wilayah semi-pribadi, wilayah pribadi.

2. Riset

Riset merupakan hal yang paling terpenting yang harus diperhatikan, karena riset dapat dilakukan dengan mencari materi pendukung yang dapat membantu proses membuat sketsa desain awal yang dapat dilakukan dengan riset dari gambar, lukisan, buku, arsitektur, produk desain lainnya, internet, museum, perpustakaan atau dengan cara menonton referensi film sejenis.

3. Sketsa

Membuat desain sketsa awal dari hasil riset.

4. Mencari lokasi dan properti

Mencari lokasi dan properti yang sesuai dengan hasil desain yang dibuat untuk menghasilkan keinginan yang sesuai di dalam *script*.

5. Desain akhir

Hasil dari proses riset, visualisasi, sketsa, awal dan data-data tambahan yang dikumpulkan dari hasil hunting lokasi dan properti dalam membuat sketsa akhir yang akan digunakan.

6. *Set grouping*

Dilakukan bertujuan untuk menentukan *set* berdasarkan kebutuhan konstruksi dipisahkan dengan *set* yang tidak membutuhkan konstruksi, serta menentukan *set* yang membutuhkan *visual effect*.

7. *Property grouping*

Sama halnya dengan *set*, properti juga dikelompokkan berdasarkan klasifikasi

yang diterbagi atas *set prop*, *decoration*, *hand prop*, dan *action prop*. Selain itu menentukan properti mana yang akan dibeli atau disewa dan mana yang akan dibuat berdasarkan hunting.

## 2.2.2 Proses Penerapan

Penerapan dilakukan setelah proses desain atau pembuatan konsep berakhir. Proses penerapan dimulai dengan membagi serta menganalisa kebutuhan menjadi dua bagian yang merupakan unsur utama yang harus dibuat dalam sebuah *art department*, yaitu:

### 2.2.2.1 *Set*

*Set* adalah suatu bentuk dari gambaran suatu keadaan yang diwujudkan ke dalam media bentuk ruang. Dalam kebutuhan film, *setting* merupakan sesuatu yang bernilai penting. Mengingat fungsinya, *set* dapat membawa suasana penonton kedalam alur sebuah cerita. Bayangkan sebuah film tanpa *set* yang sesuai, pasti film tersebut terasa hambar (Rea & Irving, 2010).

*Set* menurut Rizzo (2005) dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

### **1. Set Interior**

*Set interior* adalah *set* yang terletak didalam sebuah ruangan. Dalam produksi film, *set interior* meliputi kamar tidur, kamar mandi, ruang tamu dan ruangan-ruangan yang terdapat di dalam rumah pada umumnya (Rizzo,2005).

### **2. Set Eksterior**

*Set eksterior* ialah *set* yang terletak diluar ruangan. *Set eksterior* tidak hanya di luar rumah seperti halaman, teras dan jalanan besar saja, namun *set eksterior* juga meliputi hutan, pantai, lereng gunung dan gurun pasir. *Set eksterior* ini dapat menjadi media komunikasi keterangan tempat dari adegan yang terdapat dalam sebuah film (Rizzo,2005).

### **3. Denah dan Lokasi**

Dalam proses pencarian lokasi, *art director* turut dibantu oleh manajer lokasi (Rea dan Irving, 2010). Peran manajer lokasi selain mencari lokasi adalah untuk mengatur perizinan yang dibantu oleh produser untuk masalah biaya penyewaan lokasi. Dalam pencarian lokasi biasanya manajer lokasi membutuhkan 2-3 orang untuk pencarian lokasi di dalam kota. Tetapi berbeda saat pencarian itu merambah ke luar kota, manajer lokasi membutuhkan 10-15 orang dalam proses pencariannya (Honthaner, 2010).

### 2.2.2.2 *Prop*

*Property* atau *prop* adalah benda yang digunakan oleh aktor yang merupakan bagian integral dari cerita. Properti dalam sebuah film akan berfungsi sebagai gambaran sebuah peristiwa yang dilihat dari latar belakang kejadian dan tempat dari film tersebut. Penggunaan properti juga berguna sebagai media informasi untuk mengetahui kapan peristiwa tersebut terjadi (Rea dan Irving, 2010).

Properti dibedakan menjadi dua jenis yaitu, *set prop* dan *hand prop*. Untuk pengadaan properti, *art director* menunjuk seseorang untuk menjadi *prop master*. *Prop master* bekerja dengan *art director*, *set decoration* dan desainer produksi untuk mengidentifikasi semua properti baik *set prop* ataupun *hand prop*. *Prop master* yang bekerjasama dan berkonsultasi dengan desainer produksi untuk mengidentifikasi dan kemudian membelanjakan properti, tentu dengan budget yang ditentukan produser (LoBrutto, 2002).

#### 1. *Set prop*

*Set prop* adalah properti yang menghiasi ruangan yang sesuai dengan rujukan *art director*. *Set prop* dalam produksi film ditangani oleh *prop master*. *Set property* dalam sebuah film dapat menjadi nilai penanda keadaan, waktu, dan tempat kejadian tersebut terjadi. Tetapi terkadang kesulitan bagi *prop master* adalah saat mencari barang yang ada pada masa tersebut, misalnya saja membuat film dengan latar masa depan.

Tentu *prop master* harus membuat *property* yang sesuai dengan cerita yang bertemakan masa depan (Rea dan Irving, 2010).

## 2. *Hand Prop*

*Hand prop* adalah properti yang mendetail dalam sebuah produksi sebuah film. Tentu hal tersebut didukung dengan *set prop* yang sesuai dengan kebutuhan cerita. *Hand prop* yang dipakai oleh aktor dalam sebuah produksi film menjadi nilai penting yang dapat menjadi penanda usia, pekerjaan, dan sifat. *Prop master* juga berperan penting untuk mempertanggungjawabkan *hand prop*. Pada umumnya, *hand prop* digandakan keberadaannya oleh *prop master*, hal ini bertujuan sebagai kebutuhan *continuity* yang dapat mempengaruhi terjadinya *jumping shot* dalam sebuah adegan (Rizzo, 2005).

## 2.3 Warna

Persepsi pribadi warna itu bersifat subyektif. Setiap orang memiliki reaksi emosional yang unik untuk warna tertentu, bahkan bahasa deskriptifnya dapat bervariasi karena apa yang dilihat dan dirasakan tentang warna dapat berbeda-beda. Beberapa teori menyusun sistem notasi warna. Banyak istilah yang digunakan untuk mendefinisikan warna serupa, dan bahasa notasi warna digunakan oleh desainer untuk mengkomunikasikan penggunaan dan tujuan warna dalam proses desain (LoBrotto, 2002).

Warna adalah alat desain yang kuat, yang sering bekerja secara sublim atau secara indah. Banyak warna datang dengan makna simbolis esensial. Dalam

film, warna melakukan banyak fungsi dalam desain produksi. Warna tidak hanya digunakan untuk mencapai “terlihat benar” dalam gambar, warna juga dapat berkomunikasi mengenai waktu dan tempat, mendefinisikan karakter, dan membangun emosi, suasana hati, suasana, dan psikologis. Dalam cerita visual, warna adalah salah satu aset terbesar *movie maker*. Di semua bidang pembuatan film, desain warna harus diberikan pemikiran serius dan harus direncanakan secara hati-hati. Warna tidak hanya disajikan dengan cantik atau *eye-catching*, warna tersebut harus dapat bercerita dan mendefinisikan karakter. Suatu set, lokasi, atau lingkungan yang digambarkan oleh penggunaan warna (LoBrotto, 2002).

Untuk mengembangkan keterampilan dalam menciptakan suasana hati, pilih dengan spesifik suasana hati yang akan divisualisasikan, apakah itu muram, gembira, sedih, atau bahagia. Kemudian, menggunakan suatu warna untuk latar belakang yang dapat menangkap *mood*. Cobalah dengan warna yang berbeda, seperti abu-abu, hijau, atau biru untuk kesedihan. Cobalah merah, kuning, atau biru untuk kebahagiaan (LoBrotto, 2002).

Warna mempunyai dampak psikologis terhadap manusia. Dampak tersebut di antaranya dipandang melalui aspek rasa dan budaya.

1. Rasa terhadap warna
  - a. Warna netral adalah warna-warna yang tidak lagi memiliki kemurnian warna atau dengan kata lain bukan merupakan warna primer maupun sekunder. Warna ini merupakan campuran ketiga komponen warna

sekaligus, tetapi tidak dalam komposisi yang tepat sama (Nugroho, 2008).

b. Warna kontras adalah warna yang berkesan berlawanan satu dengan lainnya. Warna kontras bisa didapatkan dari warna yang berseberangan terdiri atas warna primer dan warna sekunder. Tetapi tidak menutup kemungkinan pula membentuk kontras warna dengan mengolah nilai ataupun kemurnian warna. Contoh warna kontras adalah merah dengan hijau, kuning dengan ungu, dan biru dengan jingga (Nugroho, 2008).

2. Makna budaya warna

Makna budaya warna berbeda-beda dari suatu budaya ke budaya lainnya. Namun secara umum makna budaya warna dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.1 Makna budaya warna

Warna	Makna Positif	Makna Negatif
Merah	Kekuatan, energi, kehangatan, cinta, persahabatan, api, kegairahan, kecepatan, kepemimpinan, kepriaan, darah, sosialisme, musim panas, musim gugur, berhenti, hormat, planet Mars.	Nafsu, agresi, kesombongan, ambisi, peperangan, kemarahan, revolusi, radikalisme, sosialisme, komunisme.
Merah muda	Musim semi, hadiah, apresiasi, kekaguman, simpati, kesehatan,	Homoseksualitas, biseksualitas, naif,

	cinta, Juni, pernikahan, kewanitaan (feminin), keremajaan (masa muda).	kelemahan, kekurangan.
Oranye	Kehangatan, semangat, keseimbangan, ceria, Hinduisme, Budhisme, energi, panas, api, antusiasme, kecerahan, keceriaan, antusiasme, musim gugur, keinginan, sagitarius, September.	Meminta, mencari perhatian, agresi, kesombongan, berlebihan, terlalu emosi, peringatan, bahaya.
Kuning	Kekayaan, emas, sinar, kehidupan, matahari, keberuntungan, sukacita, kebahagiaan, bumi, optimisme, kecerdasan, idealisme, kemakmuran, musim panas, pengharapan, udara, liberalisme, feminin, keceriaan, persahabatan, taurus, leo (kuning emas), April, September, penipuan, keberanian.	Cemburu, iri hati, tidak jujur, resiko, sakit, penakut, bahaya, ketidakjujuran, loba, kelemahan.
Hijau	Stabil, alam, lingkungan, santai, subur, alami, musim semi, muda, kemakmuran, keberuntungan, bersemangat, dermawan, pergi, rumput, hidup abadi, udara, bumi,	Cemburu, nasib buruk, iri, dengki, agresi, tak berpengalaman, iri hati, nasib malang, memalukan, sakit,

	ketulusan, pengharapan, cancer (hijau terang), pembaruan, kelimpahan, pertumbuhan, kesehatan, keseimbangan, harmoni, stabilitas, simbol agama Islam, Agustus.	tamak, korupsi.
Biru	Kepercayaan, awan, air, setia, damai, kesejukan, percaya diri, keamanan, laut, langit, damai, harmoni, kelembutan, kehebatan, konservatisme, es, loyalitas, dapat diandalkan, kebersihan, teknologi, musim salju, idealisme, kesentosaan, kepercayaan, udara, kebijaksanaan, kekuatan, ketahanan, cahaya, persahabatan, kebangsawanan, keluhuran, perdamaian, kebenaran, kasih, Bumi, virgo (biru muda), pisces (biru pucat), aquarius (biru tua), Juli (biru angkasa), Februari (biru gelap).	Sedih, dingin, depresi.
Ungu	Bangsawan, spiritual, kreativitas,	Sombong, angkuh,

	kemakmuran, kebangsawanan, sensual, upacara, kebijaksanaan, pencerahan, kecerahan, berlebihan, kebanggaan, libra, Mei, November, kekayaan, romantisme, kenikmatan.	kejam, kasar, duka cita, iri, sensual, misteri, kesombongan, berlebihan, perkabungan, kenajisan, kebingungan, membesar-besarkan, homoseksualitas.
Cokelat	Tanah, bumi, netral, hangat, perlindungan, tenang, kedalaman, organisme, alamiah, kekayaan, kesederhanaan, stabilitas, tradisi, bumi, Oktober, capricorn, scorio (cokelat merah), keutuhan, kemantapan, persahabatan, dapat diandalkan.	Tumpul, kotor, bosan, tak sesuai zaman, kekasaran, kebodohan, berat, kemiskinan.
Abu-abu	Modern, cerdas, bersih, kokoh, intelektual, keanggunan, kesederhanaan, respek, rasa hormat, kestabilan, ketajaman, kebijakan, emosi kuat, keseimbangan, kenetralan, formalitas, Maret, respek, rasa hormat, kestabilan, kebijakan,	Kesedihan, bosan, ketinggalan zaman,, meluruh, debu, polusi, emosi, kuat, ketuarentaan, kebodohan, perkabungan,

	keseimbangan, kenetralan, kesederhanaan, formalitas.	ketajaman, kebosanan.
Putih	Disiplin, suci, bersih, damai, kebaikan, pemujaan, kemurnian, salju, kepolosan, kebersihan, kemudahan, kesederhanaan, kerendahan hati, sterilitas, musim salju, kekuatan, rumah sakit, udara, api, kematian, pengharapan, aries, pisces, Januari.	Hampa, kematian, menyerah, penakut, tak berimajinasi.
Hitam	Kokoh, anggun, kuat, misteri, mewah, modern, kecanggihan, formalitas, kemakmuran, style, seks, keseriusan, Januari.	Penyesalan, marah, kematian, setan, takut, ketakutan, anonim, perkabungan, kesedihan, kuno, pemberontakan.

(Eko Nugroho, 2008)

## 2.4 Emosi

Emosi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia sejak awal, kemudian diwariskan secara genetik kepada penerus dan terus diperkaya oleh pengalaman-pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan. Menurut pakar psikologi James-Lange, emosi identik dengan perubahan dalam sistem peredaran darah,

hasil persepsi orang terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon rangsangan yang datang dari luar (Hude,2006).

Menurut Albin (1986), emosi adalah perasaan yang ia alami. Berbagai emosi yang muncul dinamakan berbeda-beda, seperti sedih, gembira, kecewa, bimbang, semangat, optimis, marah, benci, dan cinta. Sebutan yang diberikan terhadap berbagai emosi itu mempengaruhi bagaimana suatu individu dapat berpikir mengenai emosi tersebut dan bagaimana untuk menindak lanjutinya.

Interpretasi emosional merupakan fungsi yang rumit dari pengalaman masa lampau dan situasi hidup saat ini. Beberapa faktor atau teori kognitif yang mempengaruhi emosi, yaitu:

1. Teori proses-berlawanan

Teori ini dikembangkan oleh Richard Solomon. Ia berpendapat bahwa otak manusia berfungsi untuk memicu emosi. Dua emosi berlawanan, seperti senang dan tidak senang, akan selalu bermunculan dalam suatu rentetan peristiwa (Hude,2006).

2. Teori emosi-motivasi

Teori ini sering dijelaskan secara bersamaan atau seiring di dalam literatur, karena kaitan antar keduanya memang sangat erat. Emosi dan motif adalah sama, dalam arti emosi merupakan bagian dari motif-motif atau dorongan-dorongan (Hude,2006).

3. Teori tiga dimensi

Teori ini menjelaskan bahwa setiap emosi yang dialami manusia mempunyai ruang tiga dimensi yang bergerak pada salah satu kutub yang berlawanan.

Teori tiga dimensi ini diperkenalkan oleh pendiri psikologi, Wilhelm Wundt di dalam bukunya *Grundriss der Psychologie* (1896) menjelaskan bahwa terdapat tiga pasang kutub perasaan yang masing-masing adalah kutub senang-tidak senang, kutub tegang-tak tegang, kutub semangat-tenang (Hude,2006).

Menurut Hude (2006), ditinjau dari sudut penampakannya, emosi manusia terbagi atas dua, yakni emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa, dikenal ada emosi mayor dan emosi minor. Sedangkan dari segi efek yang ditimbulkan, terdapat emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, contohnya seperti bahagia, senang, puas, dan sejenisnya. Emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang.

### **2.4.1 Bimbang**

Kebimbangan merupakan salah satu contoh sikap dari depresi psikologis. Menurut Mckay dan Dinkmeyer (2002), terdapat dua jenis depresi, yakni depresi biologis (yang berhubungan dengan fisik dan kimia tubuh serta butuh pengobatan) dan depresi psikologis (berdasarkan pada faktor-faktor emosional). Depresi sendiri menurut Francis Bacon artinya adalah keadaan menyedihkan dari pikiran untuk memiliki sedikit hal yang diinginkan, dan banyak hal yang ditakuti. Menurut Beck, depresi ditandai oleh pola pikir negatif tentang diri sendiri

(mencela atau tidak puas dengan diri sendiri), tentang dunia (negativitas umum), dan tentang masa depan (tanpa harapan).

Kebimbangan merupakan suatu perasaan bersifat negatif yang perwujudannya dapat melalui perasaan takut, gemuruh atau menderu-deru, gugup, gemetar, bimbang, kekhawatiran, dan menghubungkan kebangkitan dari segi fisik (Weinberg, 1999). Masih menurut Weinberg pula bahwa kebimbangan itu mempunyai komponen, yakni kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik.

Menurut Martens (seperti dikutip dalam Pengarang Aziz, 2001), kebimbangan adalah suatu keadaan yang kurang leluasa, diiringi oleh pengurangan hormon, sebagai suatu tanda perintah, gejala penyakit yang disusun secara teratur, untuk menyingkirkan keadaan yang kurang leluasa, suatu situasi yang berbahaya. Kebimbangan merupakan fenomena dan masalah utama dalam neurosis atau penyakit syaraf yang berhubungan dengan fungsinya tanpa ada kerusakan organik pada bagian susunan saraf (seperti histeria, depresi, fobia).

Menurut Fauzee (seperti dikutip dalam Pengarang Aziz, 2001), kebimbangan merupakan suatu keadaan dimana perasaan takut atau gentar terhadap suatu perkara atau kejadian yang sedang terjadi, keadaan yang dilakukan terhadap diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Kebimbangan merupakan jenis reaksi kognitif yang dicirikan atau ditandakan oleh keraguan diri, perasaan kekurangan, dan menyalahkan diri sendiri (Spielberger & Sarason, 1975).

Istilah *distres* (stres yang negatif) sering dikaitkan dengan kebimbangan. Kedua istilah ini sering ditukargantikan penggunaannya dalam bidang psikologi

olahraga (Cox, 1998). Stres yang negatif dapat diinterpretasikan sebagai reaksi emosi negatif yang didapat sebagai akibat terhadap bentuk tekanan atau beban yang terdapat di lingkungannya dan yang akan dihadapi oleh seorang individu. Stres negatif ini merujuk kepada pendapat kognitif yang dibuat oleh individu tersebut mengenai apa yang terdapat di lingkungannya. Sekiranya pendapat tersebut dapat menjurus kepada sesuatu yang membuat kesan negatif, maka akan menghasilkan kebimbangan (Wan,1997).

Menurut Landers, untuk mengukur kebimbangan suatu individu, dapat dilihat dari perubahan tingkah laku (psikologikal) dan fisiologikal individu tersebut. Perubahan tingkah laku dapat meliputi perubahan irama bernafas, tangan yang berkeringat, seringkali membasahi bibir yang kering, serta tanda-tanda keresahan yang lainnya. Sedangkan, perubahan fisiologikal dapat meliputi peningkatan detak nadi, perubahan tekanan darah, dan tekanan pada otot.

Kebimbangan dan kebangkitan mempunyai suatu keterkaitan. Menurut Anshel, Gould, dan Krane (1995), kebangkitan merupakan suatu rangsangan fisiologi manusia ketika kebimbangan merupakan suatu proses kognitif. Keduanya berbeda jika dilihat dari segi keterlibatan fungsi sistem tubuh. Kebimbangan lebih melibatkan tindakan dan perasaan individu.

#### **2.4.2 Optimis**

Menurut Robbins (2007), jika ingin mengkaji mengenai optimisme, tentu saja tidak dapat dipisahkan dari lawan katanya, yakni pesimisme. Menurut Seligman (2007), optimisme adalah suatu reaksi yang timbul terhadap kehidupan dengan

berdasarkan sudut pandang kekuatan diri. Sedangkan, pesimisme adalah suatu reaksi yang timbul terhadap kehidupan dengan berdasarkan sudut pandang ketidakberdayaan diri.

Menurut Freud (2006), optimisme adalah ilusi yang membuat orang-orang bahagia, dan hanya mereka yang dingin dengan realita yang seimbang secara psikologis.

Peterson (2008) mengemukakan bahwa antara optimisme dengan kesehatan itu mempunyai suatu keterhubungan. Akibat dari keterhubungan ini, maka kini psikologi positif menjadi suatu tren dalam riset maupun praktek. Psikologi positif yang berusaha menemukan apa yang menjadi penyebab (pandangan optimistik misalnya) dan bagaimana cara mengembangkannya, daripada terpusat pada sesuatu yang aneh dan tidak beres.

Optimis adalah sikap yang selalu berpengharapan atau berpandang baik, menyenangkan, dan positif dalam menghadapi segala hal. Optimisme adalah paham yang memandang segala sesuatu dari sisi yang baik (Richard, 2009).

Memandang hidup penuh dengan makna dan percaya kepada ajaran agama, menolak kematian sebagai suatu yang bersifat peralihan seperti lazimnya pandangan keagamaan tentang kemusnahan pribadi serta suatu akhir yang mutlak bagi keberadaan seseorang. Melihat betapa hidup sesungguhnya sangat berharga dan tidak masuk akal bahwa mati adalah lebih baik dari pada hidup (Heming, 2000).

Terdapat tiga ciri khas orang optimis menurut Baim (2010), dari Harvard, yakni:

1. Dia adalah pemecah masalah yang ulung, yang bisa mengendalikan hidupnya. Contoh kasusnya adalah ketika seseorang yang optimis tidak nyaman dengan pekerjaannya, dia tidak akan menghabiskan dua tahun berikutnya dengan mengeluh. Dia akan mencari karier lain, akan membangun jaringan dengan teman-teman dan ikut kursus yang membuatnya bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.
2. Dia tidak mengubah masalah. Dia tidak menyalahkan dirinya sendiri. Juga tidak menganggap masalahnya sebagai sesuatu yang kronik atau tak bisa dipecahkan (cara klasik yang biasanya dilakukan oleh seorang pesimis). Dia cenderung melihat situasi seperti apa adanya. Contoh kasusnya adalah saat seorang yang optimis tidak suka mempunyai atasan yang keras dan kejam, namun ia memahami jika dia tidak menyesuaikan diri, maka kemungkinan dia akan bekerja di tempat tersebut dalam waktu yang singkat. Dengan demikian dia memilih untuk menyesuaikan diri dengan keadaan atasannya tersebut.
3. Jika terjadi sesuatu yang tidak bisa dikendalikannya, dia akan mencari penyebabnya. Contoh kasusnya adalah ketika seorang yang optimis dicampakkan kekasihnya atau kehilangan salah satu anggota keluarganya, maka dia akan mengambil cara pandang yang berbeda mengenai kemarahannya, kesedihannya atau rasa kehilangannya. Cara pandang yang berbeda tersebut misalnya adalah dia muncul dengan pemikiran bahwa hubungan tersebut memang gagal, namun dapat dijadikan sebagai suatu

pengalaman hidup yang berharga, atau muncul dengan penyikapan dan pengertian baru bahwa hidup itu sangat berharga (Hlm. 258).

Menurut Baim (2010) pula bahwa orang-orang yang optimis itu kurang stres, dan karena itu juga kurang menderita stres fisiologi yang mempengaruhi sistem imun. Dengan lain kata, orang-orang optimis itu lebih sehat secara fisik dibandingkan dengan orang-orang pesimis.

Berikut perbedaan orang optimistik dan pesimistik dalam pengendalian emosi menurut Pangkalan Ide dalam bukunya yang berjudul *Imunisasi Mental untuk Bangkitkan Optimisme Seri Tune Up*.

Tabel 2.2 Tabel Perbedaan Orang Optimistik dan Pesimistik dalam Pengendalian.

<b>Optimistik</b>	<b>Pesimistik</b>
Mengharapkan yang terbaik.	Mengharapkan yang terburuk.
Percaya masa depan akan lebih cerah.	Percaya akan terjadi hal yang lebih buruk lagi.
Fokus pada kemungkinan-kemungkinan.	Fokus pada semua yang salah.
Terima apa yang dikatakan orang lain walaupun tahu orang tersebut melakukan kebohongan.	Cepat menilai dan memusuhi orang lain.
Pemecah masalah.	Penemu masalah.
Melihat yang baik dalam situasi buruk.	Tak bisa melihat di luar masalahnya.
Menginginkan apa yang dimiliki.	Mengingini apa yang tidak dimiliki.

Tahu bahwa bisa menangani masalah apapun yang terjadi.	Percaya bahwa tidak akan dapat menangani masalahnya.
Bertindak sebagai pemilik situasi.	

(Bain, 2010)

UMMN