

## HUKUM-HUKUM EMOSI

---

Sunardi, PLB FIP UPI

Frijda (Franken dan Umansky, 1994) menyatakan bahwa emosi merupakan fenomena yang dapat dideskripsikan dalam istilah perangkat hukum emosi. Istilah hukum menekankan kepada ide bahwa hal tersebut merupakan peraturan / regulasi empirik yang dapat digunakan untuk pemahaman yang lebih baik tentang arti emosi dan bagaimana emosi itu muncul. Hukum ini didasarkan kepada asumsi bahwa pengalaman emosional berisi dua komponen, yaitu penilaian dan kesiapan tindakan. Hukum-hukum emosi tersebut, meliputi :

1. Hukum makna situasional (*law of situational meaning*)  
Situasi harus cocok/kongruen dengan struktur kognitif, yang oleh orang tersebut telah diberikan emosi. Misal, bila seseorang sedang jatuh cinta, maka ia akan bersikap romantis. Sedangkan apabila ditinggalkan oleh orang yang dicintai (walau belum pernah bertemu) maka ia akan merasakan pengalaman yang menyedihkan.
2. Hukum kepedulian (*law of concern*)  
Merupakan pengalaman subyektif yang muncul sebagai respon terhadap peristiwa yang penting bagi tujuan, motivasi, dan konsen manusia. Misal, seorang yang ingin jadi dokter, maka kalau berhasil akan bangga, dan kalau gagal akan merasa malu.
3. Hukum realitas yang nyata (*law of apparent reality*)  
Emosi hanya didatangkan pada tingkatan dimana situasi-situasi itu tampak nyata atau seperti nyata. Intensitas emosi berhubungan dengan realitas yang nyata. Misal, seorang yang ingin menjadi juara renang, maka ia akan membayangkan seolah-olah mendapat medali, ditepuki, dsb. Semua itu dipelihara dalam imajinasinya.
4. Hukum perubahan yang diinginkan (*the law of expected change*)  
Emosi tidak hanya didatangkan oleh banyaknya kondisi yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan, tetapi juga oleh perubahan-perubahan kondisi nyata atau yang diharapkan. Misal, seseorang yang menang dalam kontrak bisnis, maka ia akan merasa senang karena sesuai harapan.
5. Hukum kebiasaan (*the law of habituation*)  
Melanjutkan kebiasaan-kebiasaan baik yang memuaskan maupun yang tidak. Misal, setelah berhasil mendaki gunung tertentu, maka ingin menaklukkan gunung lain yang lebih menantang. Gagal bercinta, coba lagi, gagal lagi, coba lagi.
6. Hukum perbandingan perasaan (*the law of comparative feeling*)

Intensitas emosi tergantung pada perbandingan keberhasilan saat ini dan hasil yang sebelumnya. Misal, kalau sebelumnya gagal, kemudian dalam situasi yang sama ternyata berhasil, maka akan merasa senang.

7. Hukum asimetrik hedonik (*the law of hedonic asymmetry*)  
Kepuasan selalu berhubungan dengan perubahan dan hilang bersama kepuasan yang terus menerus. Misal, penghargaan versus kritik. Bintang rock dapat membiasakan dengan aplus penonton, tetapi tidak pernah mau menggunakan kritikus musik.
8. Hukum konservasi momentum emosional (*the law of conservation of emotional momentum*)  
Beberapa peristiwa dapat merupakan kekuatan yang dapat mendatangkan emosi dalam jangka waktu yang tidak terbatas. Misal, seorang yang mendapat pengalaman traumatis tertentu, maka pengalaman tersebut akan mudah dibangkitkan/diingatkan oleh adanya peristiwa yang sama atau hampir sama.
9. Hukum keabsolutan (*the law of absoluteness*)  
Emosi cenderung absolut dan tidak dipengaruhi oleh kebutuhan atau hal-hal lain. Misal, karena sudah kangen dan ingin ketemu pacar, maka walaupun hujan dan gelap, tetap berangkat, atau seorang yang sakit hati oleh atasan kemudian nekat melakukan balas dendam, sekalipun risikonya dipecat.
10. Hukum kepedulian kepada konsekuensi (*the law of care for consequence*)  
Setiap dorongan emosional memunculkan dorongan sekunder yang cenderung untuk diubah dalam pandangan tentang konsekuensi yang mungkin yaitu hasil akhir yang akan diperoleh atau sebaliknya (gagal). Misal, karena dorongan balas dendam dapat mengarahkan kepada timbulnya konsekuensi yang negatif, maka seseorang dapat memutuskan untuk menghalangi dorongan tersebut atau untuk tidak melakukannya.
11. Hukum beban paling terang (*the law of lightest load*)  
Ketika seorang mengalami emosi yang negatif, mereka cenderung untuk mencari alternatif lain dalam menginterpretasikan peristiwa itu guna mereduksi emosinya. Misal, dengan mereduksi rasa sakit dan stress. Melakukan penolakan, menghindari, menghibur dengan harapan-harapan yang sifatnya khayal, atau cara-cara lain yang dapat mereduksi rasa sakit atau stressnya.
12. Hukum keuntungan terbesar (*the law of greatest gain*)  
Apabila seorang mengalami emosi positif, maka cenderung untuk mencari jalan lain untuk memaksimalkan emosinya. Misal, petinju yang berhasil meng-KO lawannya, kemudian berjingkrak-jingkrak dan mengatakan itu adalah hasil usaha kerasnya selama ini, atau seorang yang menang dalam suatu pertandingan kemudian melakukan pesta guna menikmati kemenangannya.

Sumber

Fallen, N.H. dan Umansky, W. (1985). *Young Children With Special Needs*, Columbus-Ohio: Charles E Merrill Publishing Company.