

Cinta: Makna, Gaya, dan Cara

Yulita Daru Priliantari (Dosen STARKI)

Cinta merupakan salah satu bagian yang paling penting dalam kehidupan insan manusia di muka bumi ini. Kita ada karena cinta. Kita tetap berdaya dalam setiap langkah hidup kita, mustahil jika tidak ada cinta yang selalu menyertai sehingga hidup menjadi penuh nuansa warna. Cinta membuat seseorang mengalami kegembiraan, bahkan kebahagiaan, semangat, hasrat dan gairah serta kehangatan yang dirasakan ketika bersama dengan orang yang mencintai dan dicintai. Cinta yang tak terpisahkan dari rasa jatuh cinta mampu menghadirkan karya cipta dalam bentuk lirik lagu, film, drama, atau pun karya cipta lain yang bernuansa romantis dan selalu menjadi topik yang tetap lestari sepanjang kehidupan manusia ini masih ada.

Cuplikan lirik lagu yang berjudul “Nada-nada Cinta” yang dipopulerkan oleh Rossa berikut ini merupakan salah satu representasi ungkapan yang menggambarkan bahwa cinta itu mampu menggetarkan relung hati sanubari dan mampu menciptakan simponi yang menyentuh jiwa.

*Masih terasa getar hati
Saat engkau ungkapkan segala yang terpendam
Dan kau bisikkan nada cinta
Semakin indah dunia, membuka mata hati
Getar-getar cinta semakin dalam 'ku rasa
Bagai sebuah simponi dalam jiwa*

Jika menyaksikan film populer di Tahun 2008 yang berjudul “Love”, kita akan mengetahui tentang kisah perjalanan lima pasangan yang memperjuangkan hingga mempertahankan rasa sayang dan cinta mereka dengan berbagai lika-liku kehidupan yang mereka alami. Film ini menggambarkan bagaimana kisah-kisah cinta tercipta dan tumbuh dalam kehidupan manusia. Namun kisah-kisah dalam film tersebut masih tetap belum bisa merepresentasikan semua kisah yang dialami setiap pasang insan yang memadu rasa cinta.

Selain itu, tak jarang pula manusia menuliskan puisi atau mengungkapkan perasaannya melalui buku harian ketika mereka sedang dalam nuansa cinta. Di era di mana orang secara leluasa dapat mengungkapkan perasaannya melalui media sosial menjadikan makna cinta

sebenarnya hadir secara nyata menyertai langkah-langkah setiap manusia dalam menelusuri perjalanan hidupnya. Cinta menjadikan hidup seseorang penuh warna dan hasrat untuk selalu menjaga dan mempertahankannya. Sesungguhnya apa makna dari cinta itu sendiri bagi kehidupan manusia? Untuk mendapatkan jawaban dari keingintahuan kita tentang makna cinta, uraian berikut sekiranya dapat memberikan gambaran tentangnya.

Makna Cinta

Kita bisa merasakan cinta karena kita berada pada lingkungan di mana ada interaksi di antara kita dan anggota keluarga, teman sekolah atau kuliah, rekan kerja, atau relasi kita dalam komunitas dan masyarakat. Kita pun bisa merasakan cinta di saat ada bahagia atau suka cita yang kita alami, ada hasrat untuk selalu memberikan perhatian demi mempertahankan rasa bahagia yang kita miliki. Kita tidak menghendaki cinta itu menjauh atau bahkan pergi dari diri kita.

Apa sesungguhnya makna dari kata cinta itu sendiri? Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata “cinta” berarti “suka sekali, sayang benar, kasih sekali, terpikat, ingin sekali, berharap sekali, dan rindu”. Dari beberapa makna kata cinta tersebut nampak bahwa cinta menggambarkan perasaan seseorang yang memiliki hasrat yang baik terhadap orang lain. Jika hasrat baik itu diungkapkan, niscaya ungkapan itu akan bersaut dengan hasrat senada yang kemudian dapat menimbulkan rasa bahagia, senang, dan penuh kasih.

Dalam bukunya “*The Triangle of Love*”, Sternberg (1988) mengungkapkan bahwa cinta merupakan kandungan perasaan dalam hati seseorang yang mengandung tiga komponen, yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Seseorang yang mengalami bahwa dirinya dicintai atau mencintai secara utuh, disadari atau pun tidak, sudah tentu di dalam dirinya ada tiga komponen tersebut. *Intimacy* merupakan elemen emosional yang meliputi perasaan yang menunjukkan adanya kedekatan, keterikatan, dan keterkaitan secara emosional dengan seseorang. Komponen ini juga menimbulkan perasaan hangat atau kehangatan dalam hubungan saling mengasihi. Komponen yang kedua adalah gairah atau *passion*. *Passion* adalah elemen motivasional yang meliputi hasrat yang mengacu pada romantisme, ketertarikan secara fisik dan seksual dalam hubungan cinta. Hasrat ini juga menimbulkan kerinduan untuk bersama dan bersatu dengan seseorang yang dicintai. Komponen cinta yang ketiga yaitu *commitment* yang merupakan elemen kognitif dari cinta yang dalam jangka pendek mengarah pada keputusan seseorang untuk mencintai pasangannya, dan dalam jangka panjang mengacu pada komitmen seseorang untuk memelihara dan mempertahankan cintanya.

Cinta memiliki unsur yang menyentuh perasaan, fisik, dan pikiran atau kesadaran seseorang untuk menciptakan, menjaga, dan membinanya. Cinta ada karena adanya rasa untuk saling dekat, adanya hasrat untuk selalu mengungkapkan rindu akan kebersamaan, dan cinta pun membuat seseorang rela berkomitmen untuk tetap mempertahankannya. Makna cinta yang terurai di sini akan dapat dipahami secara lebih mendalam jika kita juga mengetahui gaya atau tipe cinta.

Gaya atau Tipe Cinta

Setiap manusia memiliki karakter, latar belakang, dan pengalaman hidup yang berbeda satu dengan yang lain. Karakter, latar belakang, dan pengalaman hidup seseorang dapat memengaruhi sikap perilaku seseorang dalam mengungkapkan rasa cinta kepada orang lain. Selain

sikap perilaku, kedalaman rasa cinta atau kadar perasaan cinta seseorang pun tidak sama. Untuk mengetahui cinta yang berbeda-beda baik dalam kedalaman atau pun dalam cara pengungkapannya, maka kita perlu mengetahui tipe cinta supaya kita memiliki pemahaman tentang makna cinta itu sendiri.

Ada banyak tipe cinta yang dikemukakan oleh para ilmuwan. Salah satu ilmuwan yang juga seorang sosiolog, John A. Lee (Taylor, 2009), mengemukakan enam (6) tipe cinta yang terdiri dari:

a. *Eros*

Tipe *eros* merupakan gaya cinta yang menggambarkan romantisme yang dilandasi dengan kedalaman emosional, *chemistry*, dan ketertarikan secara fisik. Seseorang yang mengalami gaya cinta ini memiliki hasrat untuk menemukan pasangan yang secara fisik dan emosional dapat memenuhi kebutuhannya.

b. *Ludos*

Tipe cinta *ludos* mengacu pada anggapan bahwa hubungan adalah sebuah permainan yang harus dimenangkan. Seseorang yang memiliki gaya cinta *ludos* dapat merasa nyaman dengan bersikap manipulatif terhadap pasangannya, kurang memiliki komitmen, dan ada kecenderungan untuk menghindar jika diajak membicarakan hubungan yang serius. Selain itu orang dalam tipe ini juga memiliki kendali dominan dalam hubungan dan hanya menginginkan kesenangan sehingga akan merasa mudah bosan dalam menjalin hubungan cinta.

c. *Storge*

Tipe cinta *storge* cenderung stabil dan memiliki komitmen kuat bersama pasangan. Seseorang yang memiliki gaya cinta ini dapat memegang teguh nilai dan membangun kehangatan dan kepercayaan dengan pasangan. Orang ini juga memiliki rasa persahabatan dalam hubungan romantis dan mengutamakan pertemanan daripada *passion*.

d. *Pragma*

Tipe *pragma* merupakan gaya cinta yang dilandasi dengan perencanaan dalam menjalin hubungan. Seseorang atau pasangan yang memiliki tipe ini dalam menjalin hubungan selalu berorientasi ke depan, menyelesaikan masalah secara logis, memusatkan perhatian pada pemenuhan kebutuhan sosial dan finansial. Pasangan tipe ini tergolong pasangan yang realistis, praktis, kooperatif dalam menghadapi masalah dalam hubungan, dan mengutamakan tujuan bersama yang hendak dicapai. Tipe *pragma* adalah gabungan dari *ludos* dan *storge*.

e. *Mania*

Tipe cinta *mania* didasarkan pada gaya cinta yang penuh obsesif pada pasangan. Seseorang dengan tipe ini sangat tergantung pada pasangan. Karena memiliki gaya hubungan yang posesif, maka orang dengan tipe ini memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi, dan kurang percaya diri yang diakibatkan karena terlalu bergantung pada pasangan dalam hampir semua hal. Tipe cinta ini merupakan gabungan dari tipe *eros* dan *ludos*.

f. *Agape*

Seseorang dengan tipe *agape* ini dalam menjalin hubungan dilandasi dengan penerimaan pasangan. Tipe ini mencintai pasangan apa adanya, menghargai keberadaan pasangan dengan perhatian dan kebaikan, dan mengutamakan kebutuhan pasangan. Tipe cinta ini juga merupakan representasi dari komitmen yang penuh dan cinta tanpa syarat. Gaya cinta ini merupakan penggabungan dari gaya cinta *eros* dan *storge*.

Mengetahui tipe atau gaya cinta yang dikemukakan oleh John A. Lee membawa kita untuk merefleksikan tipe cinta yang pernah kita miliki. Kadang kita pun terpengaruh oleh pengalaman orang-orang di sekitar kita yang berkisah tentang perjalanan cinta mereka. Kisah yang sungguh nyata terjadi. Kita juga terpengaruh oleh kisah-kisah cinta, yang mungkin fiktif, yang dapat kita dengar atau lihat melalui drama televisi, film, kisah yang dituliskan dalam novel, atau yang diungkapkan oleh sekian banyak orang melalui media sosial.

Sebagaimana telah diutarakan sebelumnya bahwa manusia memiliki karakter, latar belakang, dan pengalaman hidup yang berbeda yang akan berpengaruh terhadap gaya cinta mereka. Sudah tentu, gaya cinta orang atau pasangan tidak sama persis satu dengan yang lain. Setiap pasangan dalam mengungkapkan gaya juga tidak selamanya statis dari waktu ke waktu. Cinta merupakan proses yang terjalin dalam hubungan yang mempersatukan yang bisa berubah seiring berjalannya waktu. Seseorang akan mengalami lika liku bercinta, yang mungkin membuatnya menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam mengungkapkan cinta kepada pasangannya atau kepada orang lain. Hampir tidak ada individu yang memiliki gaya bercinta hanya satu tipe saja dan selamanya dengan gaya tersebut, misalnya gaya *eros* atau *ludos*. Ada sebagian orang yang memiliki gaya gabungan, seperti tipe *pragma* yang merupakan gabungan dari *ludos* dan *storge*. Ada juga yang memiliki gaya *mania* atau gabungan dari tipe *eros* dan *ludos*, dan tipe *agape* yang merupakan penggabungan dari gaya cinta *eros* dan *storge*. Gaya cinta seseorang atau pasangan juga bisa berubah mengingat sifat dan perilaku manusia itu sendiri yang tidak selamanya sama dari waktu ke waktu.

Seperti kita ketahui bahwa salah satu komponen dalam cinta adalah komitmen. Komitmen membutuhkan upaya, dan jika perlu perjuangan. Begitu juga dalam komitmen bercinta karena cinta perlu dibangun, dibina dan dipertahankan. Hal ini mengisyaratkan bahwa cinta tidak selamanya baik-baik saja, maksudnya bahwa seseorang atau pasangan yang bercinta kadang mengalami pasang surut, rintangan, dan juga berbagai ujian yang mengukur kadar akan kesejatian cinta itu sendiri. Seperti yang diungkapkan dalam bagian Pendahuluan sebuah buku yang berjudul “Mencintai Hingga Terluka”, karya Roswitha dan Julianto (2009), bahwa cinta bukanlah sekedar perasaan, keinginan atau pikiran. Cinta bukanlah sekedar harapan atau cita-cita dalam diri kita. Cinta adalah keterampilan. Cinta sejati adalah cinta yang dihidupi dan dimiliki lewat berbagai ujian. Cinta sejati justru diuji oleh peristiwa dan orang yang menaburkan hal-hal yang bertentangan dengan cinta itu sendiri.

Cinta tercipta karena adanya hubungan antara orang yang saling mencintai. Hubungan atau relasi seseorang dengan orang lain tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas komunikasi interpersonal. Cinta yang sejati dapat terwujud jika komunikasi yang terjalin diantara pribadi atau pasangan yang terlibat berjalan secara efektif. Komunikasi yang efektif akan membantu seseorang atau pasangan mewujudkan cinta sejati yang diidamkan di tengah-tengah perjuangan dalam mempertahankan cinta. Berkaitan dengan bagaimana berkomunikasi secara efektif, Joseph A. Devito menawarkan lima komponen pendukung guna mempertahankan jalinan cinta yang sudah terwujud.

Cara Mempertahankan Cinta

Cinta merupakan keterampilan dalam menjalin hubungan dengan pasangan. Hubungan antar individu dapat tercipta secara harmonis melalui komunikasi yang efektif, dan hal ini akan sangat menentukan seberapa dalam kadar cinta yang dimiliki oleh seseorang atau pasangan. Lima faktor pendukung dalam komunikasi yang efektif dikemukakan oleh Joseph A. Devito dalam bukunya “Komunikasi Antarmanusia”. Kelima faktor tersebut adalah:

a. Keterbukaan

Kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, seseorang harus terbuka kepada orang lain atau pasangan dalam proses interaksi. Seseorang berani mengungkapkan dirinya dengan secara sadar mengatakan apa yang selama ini hanya tersimpan untuk dirinya sendiri. Aspek yang kedua adalah kesediaan seseorang untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang menghampirinya. Ini dapat ditengarai melalui sikap spontan terhadap apa yang dikatakan oleh orang lain. Sedangkan aspek yang ketiga adalah rasa memiliki terhadap perasaan atau pun pikiran. Dalam hal ini seseorang terbuka dan mengakui serta bertanggung jawab atas perasaan dan pikirannya.

b. Empati

Empati mengacu pada sikap yang menunjukkan bahwa seseorang dapat merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Dia dapat berada pada posisi orang lain, mengalami apa yang dirasakan, dipikirkan, dan diharapkan. Seseorang yang memiliki empati mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap orang lain, serta harapan dan keinginan-keinginannya. Seseorang akan memiliki empati yang tinggi jika dia juga pernah mengalami pada posisi yang dialami oleh orang lain.

c. Sikap Mendukung

Cinta dapat dipertahankan jika satu dengan yang lain memiliki sikap saling mendukung. Sikap saling mendukung dapat diperlihatkan melalui sikap deskriptif, bukan evaluatif, spontan bukan strategik, dan provisional bukan sangat yakin. Orang yang memiliki sikap mendukung tidak mudah menilai orang lain, apalagi memberi “label”. Dia bersikap spontan yang merefleksikan kejujurannya. Dalam pikirannya tidak ada tipu muslihat. Dia pun menghargai dan terbuka terhadap pikiran maupun pendapat orang lain, bahkan dia tidak segan-segan berubah pendapat jika dia yakin bahwa pendapat orang lain ternyata lebih baik dari pendapatnya.

d. Sikap Positif

Berbeda dengan sikap mendukung, sikap positif mengacu pada dua aspek. Pertama, seseorang harus memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, dan yang kedua bahwa seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap situasi komunikasi. Sikap positif juga merupakan dorongan seseorang untuk menghargai keberadaan dan pentingnya orang lain bagi dirinya. Hal ini dapat diwujudkannyatakan dalam bentuk pujian atau penghargaan.

e. Kesetaraan

Sikap kesetaraan ini dapat dimanifestasikan ke dalam bentuk pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga dan keduanya memiliki sesuatu yang penting untuk saling diberikan. Kesetaraan tidak mengharuskan kita menerima dan menyetujui begitu saja perilaku orang lain. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain atau memberikan penghargaan positif tak bersyarat kepada orang lain.

Kelima faktor pendukung dalam komunikasi interpersonal dapat menentukan kualitas komunikasi interpersonal. Komunikasi yang terjadi antara individu satu dengan yang lain atau pasangan, jika dilandasi dengan kelima faktor tersebut, akan dapat mempertahankan cinta diantara mereka. Kelima faktor ini bukanlah segalanya, ini hanyalah sebagian dari banyaknya hal yang dapat membantu manusia dalam menjalin pertalian cinta diantara mereka.

Cinta yang syarat akan makna dengan diperkaya dalam gaya atau tipenya, akan dapat tercipta, dikembangkan, dan dipertahankan jika ada upaya yang tidak mengenal lelah dari para pejuang cinta. Perjuangan menggapai cinta sejati akan senantiasa seiring dan sejalan dengan buah-buah yang dapat dirasakan. Satu hal yang layak untuk selalu disematkan dalam lubuk hati setiap insan bahwa kesejatan cinta hanya dapat diraih melalui komitmen perjuangan dan kesetiaan. Sebuah harapan bahwa rasa bahagia, sebagai imbalan atas jerih payah yang tiada lelah, menanti di ujung relung hati sanubari.

Penulis.

Yulita Daru Priliantari

Referensi:

1. Devito, Joseph. 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Professional Books: Jakarta.
2. Ndraha, Roswitha & Julianto Simanjuntak. 2009. *Mencintai Hingga Terluka*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
3. Sternberg, R.J. 1988. *The Triangle of Love*. New York: Basic Books.
4. Taylor, E.S. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
5. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
6. <https://lirik.kapanlagi.com/artis/rossa/nada-nada-cinta/>