

ADA APA DENGAN CINTA? STUDI LITERATUR PIRAMIDA CINTA STERNBERG DAN ILMU JIWA PLATO

M. Choirul Ibad

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: Choirul.ibad@ubpkarawang.ac.id

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi cinta melalui kajian literatur menggunakan teori Segitiga Cinta Sternberg dan pandangan ilmu jiwa Plato. Studi ini menjelaskan cinta sebagai fenomena multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. Sternberg mendefinisikan cinta melalui tiga komponen: keintiman, gairah, dan komitmen, sedangkan Plato memandang cinta sebagai harmoni antara tiga aspek jiwa: logos (rasional), thumos (emosional), dan epithumia (keinginan). Hasil kajian menunjukkan bahwa cinta memiliki bentuk yang beragam, yaitu cinta yang rasional (logos), emosional (thumos), dan fisik (epithumia). Penelitian ini menekankan pentingnya memahami cinta dari perspektif multidisiplin untuk menggali kedalaman dan kompleksitas fenomena cinta.

Kata Kunci: cinta, Segitiga Cinta Sternberg, ilmu jiwa Plato, multidimensional

Abstract : *This study explores the concept of love through a literature review using Sternberg's Triangular Theory of Love and Plato's psychological perspective. The study defines love as a multidimensional phenomenon encompassing biological, psychological, and social aspects. Sternberg conceptualizes love through three components: intimacy, passion, and commitment, while Plato views love as a harmony among three aspects of the soul: logos (rational), thumos (emotional), and epithumia (desire). The findings indicate that love manifests in various forms, including rational love (logos), emotional love (thumos), and physical love (epithumia). This study highlights the importance of understanding love from a multidisciplinary perspective to uncover its depth and complexity.*

Keywords: *love, Sternberg's Triangular Theory of Love, Plato's psychology, multidimensional.*

PENDAHULUAN

Manusia dipandang sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa berinteraksi dengan orang lain, karena hubungan sosial adalah fondasi dari struktur sosial dan identitas individu. (Durkheim, 1893). Manusia, sebagai makhluk sosial juga memerlukan kebutuhan mendalam untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun hubungan dengan orang lain agar dapat berkembang secara emosional dan psikologis. (Maslow, 2013) manusia secara inheren adalah makhluk sosial yang sangat bergantung pada interaksi sosial untuk membentuk identitas pribadi dan kelompok. interaksi sosial adalah dasar bagi perkembangan emosional, kognitif, dan psikologis manusia.. (Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. 2018) Berkman dan Glass (2000) menemukan bahwa individu yang terhubung dengan jaringan sosial yang lebih besar memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan hidup dibandingkan dengan mereka yang terisolasi.

Gergen et al (2019) menekankan bahwa manusia bukan hanya makhluk sosial dalam arti biologis tetapi juga dalam arti psikologis dan sosial. Tanpa hubungan sosial yang signifikan, manusia akan kesulitan membentuk identitas diri dan berkembang secara penuh. Sedangkan House, J. S. (1981). mengemukakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan dan kesulitan hidup.

Dukungan sosial merujuk pada sumber daya psikologis dan material yang diberikan oleh hubungan sosial untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Cohen dan Wills (1985) mengemukakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap dampak negatif dari stres, yang mengurangi pengaruh peristiwa stres pada kesehatan fisik dan mental. Lebih lanjut, hasil penelitian dari Uchino (2006) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada hasil kesehatan yang lebih baik, di mana individu dengan jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas yang lebih rendah. Senada dengan hasil penelitian dari Thoits (1995) menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan

praktis tetapi juga mempengaruhi persepsi individu tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sosial mereka.

Hasil penelitian dari Holt-Lunstad, et al (2010). menunjukkan bahwa hubungan sosial yang dekat, termasuk dukungan dari pasangan, secara signifikan mengurangi risiko kematian dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Dukungan emosional dari pasangan memiliki dampak yang sangat kuat dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Feeney dan Collins (2015) Dukungan yang diberikan oleh pasangan bukan hanya membantu dalam menghadapi kesulitan tetapi juga memperkuat ikatan emosional yang mendalam dalam hubungan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Gable dan Gosnell (2011) menunjukkan bahwa pasangan romantis dapat menyediakan dukungan emosional yang signifikan, yang membantu individu mengatasi stres dan tantangan hidup. Dan manusia memerlukan cinta dalam berpasangan sebagaimana yang dijelaskan oleh Reis dan Shaver (1988), cinta dalam berpasangan dapat memperkuat hubungan emosional antara pasangan. Lebih lanjut, menjelaskan cinta berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan, sebagaimana hasil studi dari Gable dan Gosnell (2011), menemukan bahwa pasangan yang berbagi cinta yang mendalam lebih mampu mengatasi stres dan tantangan bersama.

Berscheid dan Walster (1978) memberikan definisi cinta sebagai bentuk ketertarikan interpersonal yang sangat kuat, yang melibatkan keinginan untuk berdekatan dengan seseorang, berbagi pengalaman, dan memperhatikan kebutuhan emosional pasangan. cinta sering kali dipandang sebagai dasar utama dari hubungan romantis dan pernikahan. Berdasarkan uraian teori di atas maka peneliti tertarik mengkaji lebih dalam tentang cinta dalam berpasangan.

METODE

Dalam melakukan penelitian ini, metode yang digunakan adalah kualitatif dengan data yang didapatkan melalui laporan-laporan tertulis dan hasil kajian dari sumber-sumber pustaka yang berkaitan dengan penelitian. Penulisan dalam penelitian ini menggunakan teknik studi kepustakaan yang dimaksudkan untuk menghimpun berbagai macam jenis data

serta informasi dengan memaksimalkan buku, naskah, artikel ilmiah, serta jurnal sebagai sumbernya. Dalam penelitian ini, menggunakan sifat penelitian deskriptif kualitatif, yang merupakan bentuk pemahaman logis dalam menjelaskan makna-makna terkait yang didapat saat proses penelitian. Serta dalam penarikan kesimpulan mengenai topik utama dalam pembahasan dilakukan analisis terhadap isi (Creswell et al, 2018).

HASIL & PEMBAHASAN

Apa itu cinta?

Cinta adalah konsep universal yang memiliki makna yang beragam tergantung pada konteks dan sudut pandangnya. Sternberg (1988) menjelaskan bahwa sejatinya cinta merupakan cerita kehidupan yang telah tertulis berdasarkan sumber pengalaman pribadi setiap manusia yang darinya dapat mencerminkan sifat kepribadian, minat, serta perasaannya dalam menjalani satu hubungan cinta. Artinya, pengalaman pribadi kehidupan berkenaan dengan cinta, baik yang diraih dari kisah orang tua maupun dari cerita-cerita fiksi tanpa disadari hal tersebut memberikan pengaruhnya dalam pemahaman seseorang terhadap arti dari cinta itu sendiri.

cinta bisa di artikan sebagai keterikatan emosional yang mendalam antara dua individu, yang sering kali melibatkan rasa kasih sayang, perhatian, dan empati (Berscheid & Hatfield, 1974). Sementara itu, Fromm (1956) menekankan bahwa cinta adalah seni yang melibatkan tindakan aktif dalam memberi dan menerima, bukan hanya emosi pasif. Dalam pandangan biologis, cinta sering dikaitkan dengan pelepasan hormon seperti oksitosin dan dopamin yang memengaruhi rasa keterhubungan dan kebahagiaan (Fisher, 2004). Cinta juga memiliki dimensi sosial dan budaya, di mana norma dan nilai-nilai masyarakat memengaruhi bagaimana cinta dipahami dan diekspresikan (Jankowiak & Fischer, 1992). Oleh karena itu, cinta adalah fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis, biologis, sosial, dan budaya.

Mengapa cinta itu ada?

Cinta dapat muncul dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosial. Secara biologis, hormon seperti oksitosin dan dopamin memainkan peran penting dalam menciptakan perasaan cinta dan kedekatan antarindividu (Fisher, 2004). Faktor psikologis, seperti kedekatan emosional dan kesamaan nilai, juga dapat memperkuat ikatan cinta, di mana individu cenderung lebih jatuh cinta pada orang yang memiliki kesamaan minat, nilai, dan tujuan hidup (Byrne, 1971). Selain itu, teori pertukaran sosial menunjukkan bahwa hubungan yang saling menguntungkan, baik dalam bentuk emosional maupun material, lebih mungkin menghasilkan rasa cinta dan komitmen yang berkelanjutan (Homans, 1961). Faktor lingkungan sosial dan budaya juga mempengaruhi bagaimana cinta berkembang, seperti norma-norma sosial yang membentuk cara individu menilai dan mengekspresikan cinta dalam suatu hubungan (Triandis, 1995). Di samping itu, pengalaman hidup, pertemuan pertama yang positif, dan komunikasi yang efektif juga dapat memicu munculnya cinta, karena individu merasa dihargai dan dimengerti dalam hubungan tersebut (Aron et al., 2000). Semua faktor ini saling berkontribusi untuk melahirkan cinta dalam berbagai bentuk dan intensitas.

Segitiga Cinta Sternberg dengan aspek ilmu jiwa plato

Cinta dapat diekspresikan dalam berbagai bentuk yang mencerminkan kedalaman dan dinamika hubungan antarindividu. Sternberg (1986) mengembangkan teori segitiga cinta yang mencakup tiga komponen utama: keintiman, gairah, dan komitmen, yang membentuk berbagai tipe cinta, seperti cinta romantis (gairah dan keintiman), cinta persahabatan (keintiman dan komitmen), dan cinta kosong (komitmen tanpa gairah dan keintiman). Konsep sternberg memiliki kesamaan dengan aspek ilmu jiwa yang di rumuskan plato. Hal itu tentu bisa di jelaskan sebab cinta menjadi bagian dari ilmu jiwa atau psikologi. Menurut Plato, psikologi dapat dipahami melalui konsep dualisme jiwa dan tubuh, di mana jiwa adalah

entitas abadi yang menjadi sumber akal, emosi, dan kehendak, sedangkan tubuh adalah wadah sementara yang sering menjadi penghalang bagi jiwa untuk mencapai kebenaran dan kebajikan. Plato, dalam teorinya tentang jiwa tiga bagian (tripartite soul), membagi jiwa manusia menjadi tiga aspek utama: logos (rasional), thumos (emosional), dan epithumia (keinginan). Logos, yang berpusat di kepala, bertanggung jawab atas pemikiran rasional dan pengambilan keputusan; thumos, berpusat di hati, mewakili keberanian dan dorongan moral; sedangkan epithumia, yang berada di perut, mengatur hasrat dasar seperti nafsu dan kebutuhan biologis. Ketiganya harus bekerja harmonis, dengan logos memimpin, agar seseorang dapat mencapai kebajikan dan kehidupan yang teratur (Plato, 1997). Teori ini tidak hanya menggambarkan kompleksitas jiwa manusia tetapi juga relevan dalam memahami dinamika emosional dan perilaku dalam konteks modern.

Hasil analisis dua teori di atas peneliti berasumsi bahwa cinta mengalami pembentukan. Adapun bentuk – bentuk cinta terbagi sebagai berikut:

1. Cinta yang ada di kepala (logos), seperti ketertarikan seseorang karena aspek rasional. Atau yang kerap di sebut saphiosexual. Hal itu bisa di jelaskan melalui interpersonal attraction theory yang menyatakan bahwa faktor seperti kesamaan nilai, kemampuan kognitif, atau percakapan yang menarik dapat memperkuat daya tarik antara dua individu (Aron et al., 1986). Selain itu, dalam konteks teori cinta Sternberg, sapioseksualitas dapat dikaitkan dengan dimensi intimacy, yang melibatkan intelektual. Sejalan dengan hasil studi Prokosch et al. (2009) yang menunjukkan bahwa kecerdasan merupakan indikator penting yang memengaruhi daya tarik seseorang, khususnya dalam konteks memilih pasangan.

2. Cinta yang ada di hati (thumos), perasaan bahagia yang luar biasa sebab mencintai. Konsep ini sangat abstrak, seperti yang banyak di tulis dan di alami oleh penyair. Cinta yang letaknya di dalam hati memiliki kecenderungan mencintai sebab perasaan yang meluap-luap. Perasaan ini tidak hanya terkait dengan aspek biologis, seperti pelepasan hormon oksitosin dan dopamin, tetapi juga mencakup aspek psikologis, seperti keterikatan emosional dan kebutuhan akan

kedekatan. Penelitian menunjukkan bahwa cinta romantis dapat dipicu oleh kombinasi faktor biologis, emosional, dan sosial yang menciptakan rasa keterhubungan mendalam antara individu (Fisher et al., 2006).

3. Cinta yang ada di perut (epithumia), seperti ketertarikan fisik dan berorientasi terhadap rangsangan seksual. Konsep ini sangat dangkal sebab menjadi kebutuhan dasar manusia. dalam teori hirarki kebutuhan Maslow (2022) menempatkan kebutuhan seksual sebagai bagian integral dari kebutuhan fisiologis karena peran pentingnya dalam keberlangsungan spesies manusia. studi eksperimental menemukan bahwa peningkatan gairah seksual secara konsisten mendorong motivasi pria untuk memilih pasangan berdasarkan daya tarik fisik dan ciri-ciri terkait kesuburan. Dorongan ini sering kali dipengaruhi oleh mekanisme evolusi yang mengutamakan peluang reproduksi, meskipun tidak sepenuhnya menentukan preferensi untuk hubungan jangka panjang yang lebih kompleks (Baumeister et al., 2022; Frankenbach et al., 2023)

KESIMPULAN DAN SARAN

Cinta menjadi kebutuhan dasar manusia. Dan begitu banyak teori yang mencoba membongkar bentuk dan alasan cinta, namun fenomena dan kajian cinta akan selery ada, dan bentumbuh. Untuk itu, peneliti membagi cinta atas 3 bentuk. (1) cinta yang ada di kepala (logos) ketertarikan atas kecerdasan atau nilai-nilai hidup. (2) cinta yang ada di hati (thumos) ketertarikan atas romantisme. (3) cinta yang ada di perut (epithumia) ketertarikan atas fisik, seperti hubungan seksual.

Penelitian ini masih lemah sebab bersifat hipotesis, berangkat dari rangkuman dan analisis teori dan hasil riset sebelumnya. Catatan untuk peneliti sebelumnya supaya bisa membuat konstruk teori yang lebih bisa di pertanggung jawabkan. Oleh sebab itu, metode selanjutnya di harapkan bisa menggunakan metode kuantitatif dengan data yang lebih empiris.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham H. Maslow, (2002) *Motivation and Personality*. Jakarta

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (2004). Caring in relationships: An interdependence analysis of commitment, caring, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 474-489. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.474>
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (2000). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 243-256.
- Baumeister, R. F., & Frankenbach, J. (2022). Sexual motivation and mate selection in men. Oxford Academic. <https://academic.oup.com>
- Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.
- House, J. S. (1981). *Work, stress, and social support*. Addison-Wesley.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F.
- Berscheid, E., & Walster, E. (1978). *Interpersonal attraction*. Addison-Wesley.
- Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Feeney, J. A., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Fisher, H. E. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt and Company.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Row.
- Gable, S. L., & Gosnell, C. L. (2011). Social support and well-being in couples: A multi-faceted approach. *Personal Relationships*, 18(4), 507-522. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01334.x>
- Gergen, K. J., McDonald, J., & Sweeney, L. (2009). *Social Psychology and Human Nature* (3rd ed.). Cengage Learning.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love and sex: Cross-cultural perspectives*. Allyn & Bacon.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2002). *Love and relationships: The state of the art*. Sage.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2018). *Social Psychology* (8th ed.). Pearson.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. Harcourt Brace.
- Irmawati, & Saragih. (2005). Fenomena Jatuh Cinta Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, I.
- Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31(2), 149-155.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Lee, J. A. (1973). The color wheel of love. *Psychology Today*, 7(6), 41-46.
- Maslow, A. H. (2013). *The farther reaches of human nature*. Penguin Books.
- Plato. (1997). *The Republic* (G. M. A. Grube, Trans.). Hackett Publishing. (Original work ca. 380 BCE)
- Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal*

relationships: Theory, research and interventions (pp. 367-389). Wiley.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Thoits, P. A. (1995). Social support and psychological well-being: Theoretical perspectives and empirical evidence. In R. H. Price, C. E. McKenney, & A. L. Rao (Eds.), *Perspectives on social support and health* (pp. 51-72). Sage.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.