



## MATERI 2

### INTIMATE RELATIONSHIP

# Pengertian intimate relationship

Tiga komponen dasar dalam hubungan intim: kelekatan emosional, perasaan afeksi dan cinta. Pemenuhan kebutuhan psikologis dari pasangan, seperti berbagi perasaan dan mendapat jaminan rasa aman. Saling ketergantungan diantara individu-individu, masing-masing memiliki pengaruh yang bertahan lama dan berarti.



Perkembangan Intimasi dalam Hubungan Romantis Beberapa aspek yang dapat membantu perkembangan intimasi dalam menjalin hubungan romantis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Penerimaan diri. Erikson (dalam Boeree, 2005) percaya bahwa penerimaan diri yang positif adalah suatu persyaratan untuk suatu hubungan yang memuaskan. Dengan perasaan positif, individu yang dapat menerima diri dapat menjadi fondasi untuk menjalin intimasi di dalam hubungan.
2. Saling berinteraksi. Bila ada interaksi yang berjalan di antara dua individu maka hal tersebut dapat menjadi dasar yang baik di dalam suatu hubungan yang positif.
3. Memberi tanggapan. Jenis-jenis respon atau tanggapan tertentu, misalnya dengan saling mendengarkan, mengerti dan memahami pandangan atau pendapat pasangan maka kelestarian hubungan akan terjaga.
4. Perhatian. Perhatian yang dicurahkan oleh individu dapat memotivasi pasangan dan menjaga kesejahteraan hubungan.
5. Rasa Percaya. Dengan rasa percaya bahwa pasangan akan berlaku secara konsisten, berusaha untuk membina pertumbuhan dan mempertahankan stabilitas hubungan, maka keutuhan hubungan akan selalu terjaga.
6. Kasih Sayang. Pengekspresian kasih sayang kepada pasangan dapat meningkatkan jalinan intimasi diantara pasangan.
7. Kemampuan untuk bergembira. Bersama pasangan Individu dapat mengutarakan kegembiraan dan kesenangannya dengan cara menghabiskan waktu bersama dengan bersenang-senang bersama.
8. Berhubungan Seksual. Kadang pasangan melakukan hal ini untuk mengekspresian perasaannya. Namun bila pasangan melakukan hal tersebut tanpa melalui tahapan-tahapan sebelumnya, maka akan terjadi penurunan perasaan kedekatan emosional diantara keduanya.



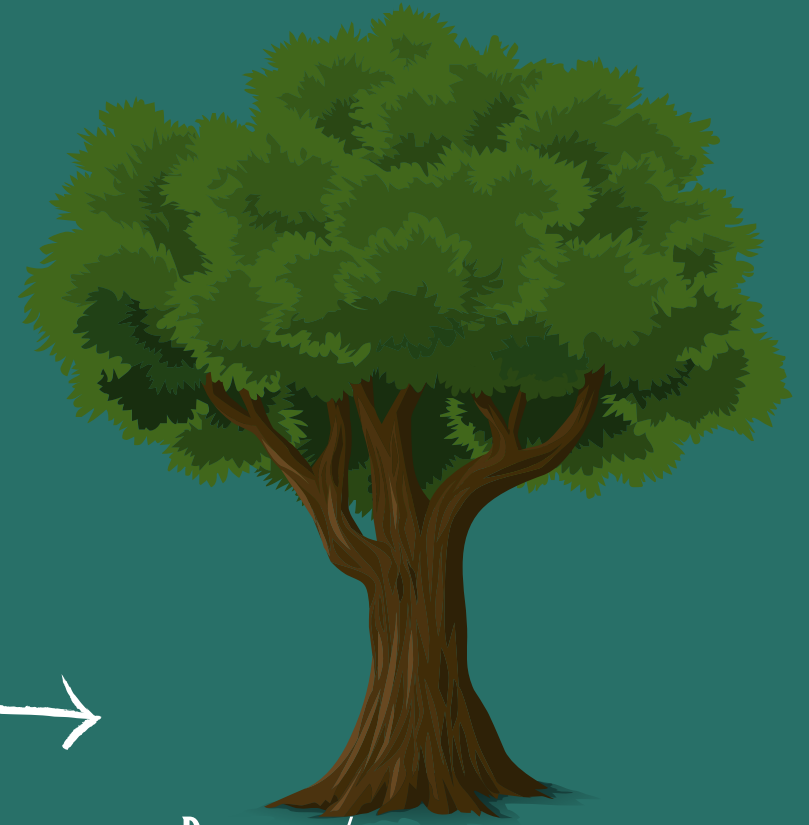
# Teori Perkembangan Cinta



INTIMACY



PASSION



DECISION/ COMMITEMENT

## 1. Keakraban atau Keintiman (intimacy)

Adalah perasaan dalam suatu hubungan yang meningkatkan kedekatan, keterikatan, dan keterkaitan. Dengan kata lain bahwa intimacy mengandung pengertian sebagai elemen afeksi yang mendorong individu untuk selalu melakukan kedekatan emosional dengan orang yang dicintainya. Hasil penelitian Sternberg dan Grajeg (dalam Sternberg dan Barnes, 1988) menunjukkan keakraban mencakup sekurang-kurangnya sepuluh elemen, yaitu:

- Keinginan meningkatkan kesejahteraan dari yang dicintai.
- Mengalami kebahagiaan bersama yang dicintai.
- Menghargai orang yang dicintainya setinggi-tingginya.
- Dapat mengandalkan orang yang dicintai dalam waktu yang dibutuhkan.
- Memiliki saling pengertian dengan orang yang dicintai.
- Membagi dirinya dan miliknya dengan orang yang dicintai.
- Menerima dukungan emosional dari orang yang dicintai.
- Memberi dukungan emosional kepada orang yang dicintai.
- Berkomunikasi secara akrab dengan orang yang dicintai.
- Menganggap penting orang yang dicintai dalam hidupnya.

## 2. Gairah (Passion)

Meliputi rasa kerinduan yang dalam untuk bersatu dengan orang yang dicintai yang merupakan ekspresi hasrat dan kebutuhan seksual. Atau dengan kata lain bahwa passion merupakan elemen fisiologis yang menyebabkan seseorang merasa ingin dekat secara fisik, menikmati atau merasakan sentuhan fisik ataupun melakukan hubungan fisik. Komponen passion juga mengacu pada dorongan yang mengarah pada romance, ketertarikan fisik, konsumsi seksual dan perasaan suka dalam suatu hubungan percintaan. Dalam suatu hubungan (relationship), intimacy bisa jadi merupakan suatu fungsi dari seberapa besarnya hubungan itu memenuhi kebutuhan seseorang terhadap passion. Sebaliknya, passion juga dapat ditimbulkan karena intimacy.



Dalam beberapa hubungan dekat antara orang-orang yang berlainan jenis, passion berkembang cepat sedangkan intimacy lambat. Passion bisa mendorong seseorang membina hubungan dengan orang lain, sedangkan intimacylah yang mempertahankan kedekatan dengan orang tersebut. Dalam jenis hubungan akrab yang lain, passion yang bersifat ketertarikan fisik (physical attraction) berkembang setelah ada intimacy. Dua orang sahabat karib lain jenis bisa tertarik satu sama lain secara fisik kalau sudah sampai tingkat keintiman tertentu.

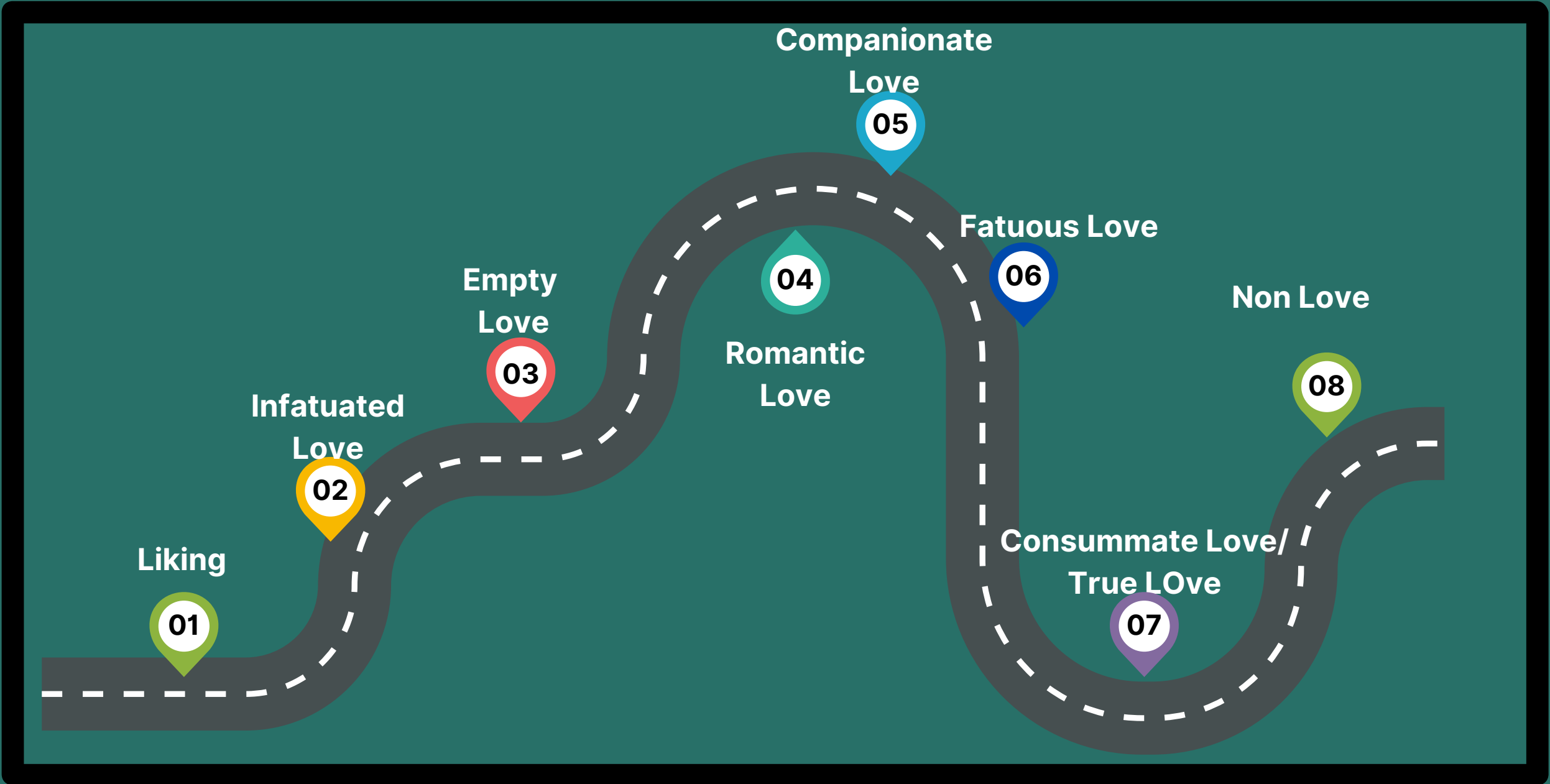
Terkadang intimacy dan passion berkembang berlawanan, misalnya dalam hubungan dengan wanita tuna susila, passion meningkat dan intimacy rendah. Namun bisa juga sejalan, misalnya kalau untuk mencapai kedekatan emosional, intimacy dan passion bercampur dan passion menjadi keintiman secara emosional. Pada intinya, walaupun interaksi intimacy dan passion berbeda, namun kedua komponen ini selalu berinteraksi satu dengan yang lainnya di dalam suatu hubungan yang akrab.

### 3. Keputusan Atau Komitmen (Decision/Commitment)

Komponen keputusan atau komitmen dari cinta mengandung dua aspek, yang pertama adalah aspek jangka pendek dan yang kedua adalah aspek jangka panjang. Aspek jangka pendek adalah keputusan untuk mencintai seseorang. Sedangkan aspek jangka panjang adalah komitmen untuk menjaga cinta itu. Atau dengan kata lain bahwa komitmen adalah suatu ketetapan seseorang untuk bertahan bersama sesuatu atau seseorang sampai akhir. Kedua aspek tersebut tidak harus terjadi secara bersamaan, dan bukan berarti bila kita memutuskan untuk mencintai seseorang juga berarti kita bersedia untuk memelihara hubungan tersebut, misalnya pada pasangan yang hidup bersama. Atau sebaliknya, bisa saja kita bersedia untuk terikat (komit) namun tidak mencintai seseorang. Komponen ini sangat diperlukan untuk melewati masa-masa sulit. Commitment berinteraksi dengan intimacy dan passion. Untuk sebagian orang, commitment ini adalah merupakan kombinasi dari intimacy dan timbulnya passion. Bisa saja intimacy dan passion timbul setelah adanya komitmen, misalnya perkawinan yang diatur (perjodohan). Keintiman dan komitmen nampak relatif stabil dalam hubungan dekat, sementara gairah atau nafsu cenderung relatif tidak stabil dan dapat berfluktuasi tanpa dapat diterka. Dalam hubungan romantis jangka pendek, nafsu cenderung lebih berperan. Sebaliknya, dalam hubungan romantis jangka panjang, keintiman dan komitmen harus memainkan peranan yang lebih besar (Sternberg, dalam Sternberg & Barnes, 1988). Ketiga komponen yang telah disebutkan di atas haruslah seimbang untuk dapat menghasilkan hubungan cinta yang memuaskan dan bertahan lama.



Dari ketiga komponen cinta diatas, dapat membentuk delapan kombinasi jenis cinta sebagai berikut:





Dari ketiga komponen cinta diatas, dapat membentuk delapan kombinasi jenis cinta sebagai berikut:

1. Liking: terjadi ketika individu hanya mengalami intimacy tanpa adanya passion atau decision/commitment. Liking tidak hanya menjelaskan perasaan terhadap seseorang tetapi juga sekumpulan perasaan yang dialami individu dalam suatu hubungan.
2. Infatuated love: merupakan cinta pada pandangan pertama. Jenis cinta ini mengidealkan objek cinta. Individu jarang melihat pasangannya sebagai pribadi yang sebenarnya yang kadangkadang dapat melakukan kesalahan. Infatuated love ditandai oleh passion yang muncul secara tak terduga, hasrat emosi dan kontak fisik yang tinggi. Cinta ini cenderung obsesif.
3. Empty love: merupakan satu jenis cinta yang berasal dari keputusan untuk mencintai seseorang dan mempunyai komitmen untuk terus mencintai pasangannya, walaupun tidak memiliki intimacy atau passion. Empty love merupakan cinta yang sudah terjalin selama beberapa tahun, tetapi sudah kehilangan keterlibatan emosional dan ketertarikan fisik.
4. Romantic love: merupakan kombinasi dari intimacy dan passion. Pada dasarnya romantic love merupakan liking, namun lebih kuat. Romantic love disebabkan oleh daya tarik fisik atau emosi, sehingga pria dan wanita tidak hanya tertarik secara fisik satu sama lain, tetapi juga terikat secara emosional, seperti cerita cinta Romeo dan Juliet.
5. Companionate love: merupakan kombinasi dari intimacy dan decision/commitment. Companionate love dialami oleh sepasang suami istri yang telah lama menikah dan sudah mengalami berbagai peristiwa bersamasama, sehingga mereka merasa seperti dua orang sahabat dan tidak langsung merasakan passion didalam hubungan tersebut.
6. Fatuous love: merupakan jenis cinta yang berlangsung dengan cepat dan rapuh, karena hubungannya bersifat impulsif. Tipe cinta ini merupakan kombinasi dari passion dan decision/commitment tanpa adanya intimacy.
7. Consummate love/true love Consummate love atau true love: merupakan kombinasi dari tiga komponen cinta. Ini merupakan jenis cinta yang ingin dicapai oleh tiap individu tetapi sulit untuk dipertahankan. Tipe cinta ini harus dijaga dengan sebaik-baiknya, karena untuk membentuk dan mempertahankannya tergantung dari hubungan itu sendiri, sebagai contoh, pasangan yang sangat dekat satu sama lain dan tidak dapat membayangkan bila hidup tanpa pasangannya. Hubungan yang mereka miliki sangat menyenangkan walaupun mereka juga mengalami berbagai macam masalah dalam hubungan tersebut.
8. Non love: berarti tidak adanya ketiga komponen cinta tersebut biasanya berupa hubungan personal yang melibatkan interaksi tanpa adanya cinta atau rasa suka.





# Kriteria Memilih Pasangan



Pemilihan pasangan yaitu suatu proses yang dilakukan oleh setiap individu untuk memilih pasangan hidupnya melalui suatu proses penyaringan orang yang tidak memenuhi syarat atau tidak sesuai sampai akhirnya terpilih calon pasangan hidup yang tepat dan sesuai menurut individu tersebut.

Menurut De Genova ada beberapa teori pemilihan pasangan hidup yaitu:

1. The Stimulus-Value-Role Theory. Pemilihan pasangan merupakan proses di mana seseorang tertarik pada calon pasangannya berdasarkan stimulus tertentu. Stimulus tersebut berupa daya tarik fisik dan bekerja sebagai magnet yang mendekatkan dua orang sehingga mendorong mereka untuk menjalin hubungan yang dekat. Setelah seseorang menjalin hubungan berdasarkan stimulus tertentu, hubungan tersebut akan berlanjut pada proses dimana pasangan saling menilai, mengevaluasi, dan membandingkan satu sama lain.
2. Teori Psikodinamika. Teori psikodinamika mengatakan bahwa pengalaman di masa kecil dan latar belakang keluarga berpengaruh terhadap pemilihan pasangan. Menurut R. Schwartz mengatakan bahwa seseorang membentuk bayangan mengenai hubungan yang ideal berdasarkan pada bagaimana bentuk kedekatan mereka dengan orang disekitarnya ketika mereka masih kecil.
3. Teori Kebutuhan Konsep Hierarki. Kebutuhan yang diungkapkan Maslow beranggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan di level rendah harus terpenuhi atau cukup terpenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan-kebutuhan di level yang lebih tinggi menjadi hal yang memotivasi. Maslow mengungkapkan bahwa kebutuhan dasar manusia terbagi kedalam lima tingkatan. Dari tingkatan yang paling rendah hingga yang paling tinggi ada kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta dan keberadaan, kebutuhan penghargaan, dan aktualisasi diri.
4. Exchange Theory. Menurut Dian Wisnuwardhani dan Sri Fatmawati Mashoedi mengatakan bahwa pada teori ini sumber daya seseorang adalah hal penting dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Sumber daya tersebut dapat berupa pendapatan yang baik dan kepandaian. Karena dengan adanya kepandaian dan pendapatan yang baik orang tersebut akan dihargai oleh orang lain, itu menjadikan pasangannya juga ikut dihargai oleh orang lain. Pasangan ini akan saling menghargai dan tertarik satu sama lain karena adanya persetujuan mengenai apa yang dapat diberi dan apa yang dapat didapatkan dari pasangannya



5 Filter Theory. Menurut Kerkchoff dan Davis bahwa dalam teori ini seseorang memilih pasangan hidup menggunakan pertimbangan atau kriteria tertentu untuk mendapatkan calon pasangan. Perlu adanya proses untuk saling mengenalan satu sama lain ketika seseorang melakukan pemilihan pasangan hidup. Sebuah proses di antara dua orang yang di mulai dengan ketertarikan awal secara fisik berdasarkan kecantikan atau ketampanan, selanjutnya menjadi pengenalan biasa dan berlanjut hubungan yang lebih serius. Jika keduanya merasa nyaman maka keduanya akan memerlukan komitmen jangka panjang yang berakhir pada pernikahan. Dalam filter theory terdapat proses pemilihan pasangan hidup, yaitu:

- Area yang ditentukan (The Field of Eligibles) Tahap pertama yang harus dipertimbangkan dalam proses pemilihan pasangan adalah pasangan tersebut sudah memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Di tahap ini, masing-masing individu akan mulai mencari dan menyaring pasangan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.
- Kedekatan (Propinquity) Tahap selanjutnya adalah kedekatan atau Propinquity. Propinquity atau kedekatan juga dapat mempengaruhi proses pemilihan pasangan. Kedekatan ini tidak berarti hanya kedekatan geografis seperti kedekatan perumahan tetapi juga kedekatan institutional seperti kedekatan lingkungan sekolah, tempat kerja, atau tempat dimanapun mereka terlibat dalam aktivitas yang sama. Semakin sering bersama maka seseorang akan semakin dekat satu sama lain.
- Daya Tarik (Attraction) Tahap selanjutnya berkaitan dengan daya tarik setiap individu. Secara umum, setiap individu akan tertarik pada individu lain yang mereka anggap menarik. Daya tarik artinya adalah ketertarikan dengan individu lain, baik ketertarikan secara fisik, maupun ketertarikan spesifik dari kepribadian individu.
- Homogamy dan Heterogamy Individu cenderung akan memilih pasangan yang mempunyai kesamaan dengannya baik dari hal yang pribadi maupun karakteristik social. Kecenderungan untuk memilih pasangan yang memiliki kesamaan dengan dirinya disebut dengan Homogamy dan kecenderungan untuk memilih pasangan yang memiliki perbedaan dengan dirinya disebut dengan Heterogamy.
- Kecocokan (Compatibility). Kecocokan ini mengacu pada kemampuan individu untuk hidup bersama secara harmonis. Kecocokan ini akan mengarah kepada evaluasi dalam pemilihan pasangan menurut tempramen, sikap dan nilai, kebutuhan, peran dan kebiasaan pribadi. Dalam memilih pasangan, seorang individu akan berusaha memilih pasangan yang mempunyai kecocokan dengan dirinya dalam berbagai hal.
- Proses penyaringan (The Filtering Process) Terdapat berbagai variasi proses yang akan dilakukan oleh seorang individu dalam melakukan pemilihan pasangan, individu yang tidak sesuai dengan kriteria yang telah mereka tentukan sebelumnya yang akan dieliminasi, sedangkan individu yang sesuai akan lanjut ke tahap sampai pada keputusan akhir yaitu pernikahan. Sebelum sampai pada keputusan untuk menikah, beberapa individu melanjutkan ke tahap yang lebih serius seperti pertunangan. Namun, ada juga berbagai individu yang akan langsung berlanjut ke tahap akhir yaitu menikah tanpa melalui tahap trial atau pertunangan





# Worksheet

Isilah Pertanyaan Berikut dengan seksama

- Sebutkan Kriteria Pasangan anda?
- Bagaimana harapan anda terhadap pasangan anda?
- Bagaimana menjadi pasangan yang baik?
- Menurut anda apa yang harus menjadi pertimbangan dalam memilih pasangan? urutkan dari yang terbesar ke yang terkecil.