

# Ilmu Pengetahuan Tentang Cinta

**Darimana, Apa, dan Bagaimana Cinta Bekerja,  
Serta Rahasia Tentang Cinta Sejati**



Oleh : Yoga PW

**Versi 1.5.  
Juni 2010**

[Http://yogapw.wordpress.com](http://yogapw.wordpress.com)

**Hak Cipta milik Allah SWT dan dilindungi Undang-Undang.**

**Tulisan ini gratis, bebas untuk di copy dan disebarluaskan dengan syarat tidak merubah konten dalam tulisan ini, tidak memperbanyak dengan tujuan mengkomersialkan, dan tidak mengutip isinya tanpa mencatatkan referensi dari penulis.**

Copyleft yogapw 2010

Love

# Ilmu Pengetahuan Tentang Cinta, Darimana, Apa, dan Bagaimana Cinta Bekerja, Serta Rahasia Tentang Cinta Sejati

Tulisan ini terinspirasi dari kesadaran saya akan setiap maha karya kreatifitas manusia di dunia, dari mulai lagu, mitos dan dongeng, hingga berbagai kreasi lukisan, pahatan serta arsitektur. Apabila kita perhatikan bagaimana nyaris setiap karya tersebut terinspirasi dari ataupun bertemakan elemen romansa. Contoh yang paling mudah ditemukan adalah dalam dunia musik yang sepertinya tidak pernah kehabisan stok lagu-lagu tentang cinta.

Kenapa ya ?, Dan ternyata ketika saya *search*, dengan tepatnya ketemulah jawabannya di artikel ini: [Kreatifitas Cinta](#).

Dalam artikel tersebut menyebutkan, berdasarkan [penelitian](#) seorang psikolog, Jens Forster, dari *University of Amsterdam* yang berjudul *Why Love Has Wings and Sex Has Not*, maka dapat disimpulkan “cinta itu membuat kita cenderung berpikir lebih besar dan kreatif”.

Wow !, sebegitu hebatkah cinta itu..

Yup, selain itu cinta bagi saya adalah komponen yang membuat dunia ini hidup, tanpa cinta kita semua mungkin tidak pernah ada didunia ini. Konon manusia pertama didunia, Adam dan Hawa saling mencintai satu sama lain sehingga bisa memunculkan keturunan hingga akhirnya kita bisa terlahir disini. Tentu karena cinta jualah orangtua kita beserta seluruh orangtua dari orangtuanya kita dst. akhirnya mampu membesarkan kita semua sehingga kita semua bisa merasakan indahnya cinta juga. Maka sudah saatnyalah bagi kita untuk berterima kasih kepada sang pahlawan kita, - cinta. Dengan jalan mensyukurinya, yakni berupa menebarkan cinta itu ke dalam setiap perbuatan yang kita lakukan.

Selain daripada itu karena hal-hal tersebut pulalah timbul pertanyaan dibenak diri saya, “**Lantas sebenarnya ada apa sih dengan cinta ?**”. Melalui tulisan sederhana inilah akhirnya saya bermaksud untuk berbagi dengan Anda semua sedikit tentang perihal cinta yang telah saya ketahui.

Selamat menyimak...



## Darimanakah Cinta Itu Berasal ?

Jika Anda menanyakan darimana cinta itu berasal tentu bisa dijawab dengan jawaban cinta itu berasal dari takdir Tuhan. Jawaban tersebut memang benar tetapi tidak memuaskan. :)

Secara ilmiah ini memang agak membingungkan, akan tetapi ilmu pengetahuan mengatakan, jawabanya adalah jatuh cinta itu berasal dari hidung lalu turun ke hati. Loh !? Bukan dari mata turun ke hati toh...!!??

Ya, memang begitulah adanya. Perasaan cinta yang kita rasakan muncul karena di dalam tubuh diproduksi beberapa zat-zat tertentu yang sedikit membius otak dan efeknya bisa disamakan dengan efek narkoba. Salah satu zat ini dinamakan feromon.

Istilah feromon berasal dari bahasa Yunani yaitu “phero” yang artinya “pembawa” dan “mone” “sensasi” (feromon = pembawa sensasi). Senyawa feromon sendiri didefinisikan sebagai suatu substansi kimia yang berasal dari kelenjar endokrin dan digunakan oleh makhluk hidup untuk mengenali sesama jenis, individu lain, kelompok, dan untuk membantu proses reproduksi. Senyawa feromon pada manusia terutama dihasilkan oleh kelenjar endokrin pada ketiak, telinga, hidung, mulut, kulit, dan kemaluan. Feromon aktif apabila yang bersangkutan telah akil balig.

Feromon ini bisa mempengaruhi hormon-hormon dalam tubuh manusia lainnya (terutama otak). Contoh paling mudah adalah "bau badan". Hus jangan salah !, lepas dari jenis bau badan menyengat hingga bikin orang lain menjauh, setiap manusia punya bau yang khas dan menjadi ciri dirinya. Oleh para ahli dianalogikan bahwa bau badan itu seperti "sidik jari". Jadi, kita masing-masing punya bau yang unik dan sangat berbeda dengan manusia lainnya. Dengan demikian feromon yang dihasilkan manusia, di masa depan bisa jadi salah satu identitas diri.

Sifat dari senyawa feromon sendiri tidak kasat mata, mudah menguap, tidak dapat diukur, tetapi ada dan dapat dirasakan oleh manusia. Senyawa feromon ini biasa dikeluarkan oleh tubuh saat sedang berkeringat dan dapat tertahan dalam pakaian yang kita gunakan.

Feromon pada manusia merupakan sinyal kimia yang berada di udara yang tidak bisa dideteksi melalui bau-bauan tapi hanya bisa dirasakan oleh *vomeronasalorgan* (VMO) di dalam indra pencium. Sinyal feromon ini diterima oleh VMO dan dijangkau oleh bagian otak bernama hipotalamus. Di sinilah terjadi perubahan hormon yang menghasilkan respons perilaku dan fisiologis. Menimbulkan rasa ketertarikan antara dua orang berlainan jenis dengan bekerja sebagai pemicu dalam reaksi-reaksi kimia. Ketika dua orang berdekatan dan bertatap mata, maka feromon akan tercium oleh organ tubuh manusia yang paling sensitif

yaitu VMO, organ dalam lubang hidung yang mempunyai kepekaan ribuan kali lebih besar daripada indera penciuman. Dari disinilah terjadi apa yang dinamakan dengan cinta. (he2. tampaknya jadi terdengar kurang romantis ya..)

Konon kemampuan tubuh untuk menghasilkan feromon berkurang setelah dua sampai empat tahun. Apakah ini berarti cinta itu hanya bersifat sementara?.

Penasaran kan ?, makanya terus baca sampai habis tulisan ini.

### Apa Sih Cinta Itu ?

Ada banyak definisi tentang cinta, ada yang bilang cinta itu takdir, cinta itu buta, cinta itu indah, cinta itu luapan emosi, cinta itu kagum atau menyukai sesuatu, dan lain sebagainya. Pernyataan diatas tentang cinta itu adalah benar, namun terlepas dari itu semua, [ilmu pengetahuan mengatakan](#) bahwa cinta itu adalah proses biologis berupa reaksi kimia didalam tubuh kita.

Cinta dipengaruhi oleh pelepasan hormon/neurotransmitter. [Hormon](#) berasal dari bahasa Yunani “Horman” yang berarti “menggerakan”, atau dengan kata lain hormon adalah pembawa pesan kimiawi antar sel atau antar kelompok sel. Berbeda dengan feromon yang dapat menyebar **ke luar** tubuh dan hanya dapat mempengaruhi dan dikenali oleh individu lain yang sejenis (satu spesies), hormon hanya dapat menyebar **di dalam** tubuh. Saat kita mencintai seseorang maka dilepaslah hormon-hormon yang membuat tubuh kita bereaksi, merasakan berbagai perasaan dan emosi.

Salah satu hormon yang dikeluarkan oleh tubuh itu adalah **dopamin**. Dopamin ini memiliki efek selayaknya *kokaine*. Ketika Anda bertemu seseorang yang Anda sukai, hormon dopamine ini bekerja dan sifatnya *addictive*. Artinya mereka yang menyukai pasangannya seakan-akan ketagihan untuk terus bertemu dengan orang yang disukainya itu.

Dalam proporsi yang tepat, dopamin menciptakan energi intens, kegembiraan, dan fokus perhatian, dan itulah sebabnya, ketika Anda baru jatuh cinta, Anda dapat tetap terjaga sepanjang malam, mendaki gunung lebih cepat, dan menekan batas kemampuan Anda. Cinta membuat Anda lebih berani menjalani risiko yang biasanya tidak Anda ambil. (dalam dosis tinggi bisa jadi juga membuat Anda berani melakukan resiko seperti bunuh diri.. hiih sereem..).



## Cinta Membuat Seseorang Menjadi Bahagia

*"Aku tak bisa hidup tanpamu, kamu berada di aliran darahku, kamu adalah nafasku, aku tak ingat makan, tak ingat minum, tak ingat bobo, tak ingat mandi dll. semua itu karena mengingat kamu..."*

Mungkin kata-kata *lebay* dan *alay* diatas tak asing lagi kita dengar dari mulut seseorang yang tengah dimabuk asmara. Dalang dibalik keadaan tersebut adalah hormon **fenylethilamin**. Selain hormon fenylethilamin ada juga hormon **adrenalin**. Sebagian pengaruh dari adrenalin ada yang mirip dengan fenylethilamin, yaitu mempercepat nafas. Selebihnya ada lagi hubungannya dengan, "tak ingat makan, tak ingat minum..". Ketika hormon ini bekerja, efek yang ditimbulkan dapat menghilangkan nafsu makan karena organ pencernaan jadi bekerja lebih lambat.

Nah, yang berikutnya rada-rada menakutkan. Rupanya, selain hormon **dopamine** yang bekerja selayaknya kokaine, ada juga hormon yang bekerja selayaknya *morphine*. Hormon ini bernama **endorpin**. Endorpin dikatakan adalah morfinnya tubuh karena memang sifatnya yang seperti morfin (tahukan morfin ?, masih sejenis narkoba juga loh..). Hormon ini sebenarnya hanya akan muncul ketika kita merasakan sakit, kegembiraan, dan *orgasme*. Namun, rupanya ketika kita jatuh cinta, hormon ini juga bekerja, oleh karena itu orang yang jatuh cinta merasa bahagia (kadang-kadang membuat senyum-senyum sendiri). Uniknya ketika Anda memakan coklat, hormon endorpin ini juga akan dihasilkan. Itulah sebabnya ada baiknya apabila kita memberikan hadiah coklat kepada pasangan kita. :)

Selain itu ada juga **vasopresin**. Hormon ini memiliki peranan dalam kegiatan seksual. Hormon ini dapat menekan sekresi air, berperan sebagai *antidiuretik* yang dapat mengatur pengeluaran urin. Tanpa hormon ini, Anda sudah pasti memerlukan bantuan *pampers* karena tidak bisa mengatur air kencing sendiri.

Dan yang terakhir adalah **oxytocine** yang merupakan hormon yang terkait dengan perasaan kepuasan. Ketika Anda memeluk atau membelai pasangan Anda, hormon ini akan dihasilkan di hipotalamus.

## Cinta Membuat Seseorang Menjadi GILA

Saat kita jatuh cinta, bagian otak yang bertugas sebagai pengontrol depresi dan analisis, sama sekali tidak bekerja, sebaliknya bagian otak pengontrol intuisi, rasa "ser-seran" dan bagian otak yang bekerja merespon obat bekerja dengan aktif.



Kesimpulannya Menurut psikiater dan asisten klinik psikiater di University of California San Francisco School of Medicine, Dr. Thomas Lewis, dalam bukunya yang bertajuk *A General Theory of Love* mengatakan, “jatuh cinta memang bukan merupakan fungsi otak, jatuh cinta itu lebih merupakan fungsi saraf “. Jadi tidak heran [kenapa orang yang jatuh cinta kerap melakukan hal-hal bodoh](#), karena mereka -mungkin- "bekerja" tanpa menggunakan otak. (hahaha)

Mengingat penelitian biologi saat ini, tampaknya bahwa ungkapan "jatuh cinta membuat gila" bukan hanya metafora. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa jatuh cinta secara fisiologis mirip dengan penyakit mental. Misalnya saja gangguan seperti OCD ([Obsessive-Compulsive Disorder](#)). Si penderita OCD biasanya mempunyai pikiran tertentu yang tak dapat dilenyapkannya (obsesi) atau melakukan suatu tindakan berulang-kali tanpa kendali (kompulsi). Hal ini berkaitan dengan ketidakseimbangan *serotonin*, dan ketika dipelajari, peneliti menemukan bahwa seseorang yang jatuh cinta memiliki kadar serotonin 40% di bawah normal.

### Adakah Yang Namanya Cinta Sejati Itu ?

Yup, tanpa diragukan lagi cinta sejati itu memang ada, buktinya kita bisa melihat pasangan kakek-nenek yang tetap saling mencintai sampai ajal memisahkan mereka.

### Bagiamanakah Cara Untuk Menciptakan Cinta Sejati ?

Sebelumnya kita harus mengerti dulu apa itu “cinta sejati”. Ada banyak definisi cinta sejati, jumlahnya tak terhitung saking banyaknya. Namun kita tak perlu bingung. Toh kebanyakan definisi itu merupakan hasil pemikiran subyektif dan tidak logis. Supaya tidak terjebak dalam kebingungan, lebih baik kita bersandar pada [definisi cinta sejati yang ilmiah, obyektif, dan logis](#).

Salah satu definisi yang ilmiah, obyektif dan logis itu dikemukakan oleh M Scott Peck dalam *The Road Less Travelled*. Ia mendefinisikan cinta sebagai “kemauan untuk mengembangkan diri sendiri dengan maksud memelihara pertumbuhan spiritual diri sendiri atau perkembangan spiritual orang lain”.

Ungkapan “dengan maksud” pada definisi tersebut digarisbawahi karena **tujuanlah** yang terutama membedakan antara cinta dan yang bukan cinta. Dengan demikian, cemburu buta atau pun upaya **mengekang** sang kekasih (walau dengan alasan demi menjaga keselamatannya) bukanlah cinta sejati.

Dalam pada itu, untuk memelihara perkembangan spiritual orang lain yang kita cintai, kita perlu lebih dulu **mengembangkan diri sendiri**.

Mengapa demikian? M Scott Peck menerangkan:

*“Bila kita mencintai seseorang, cinta kita dapat dibuktikan atau diwujudkan hanya dengan cara pengerahan tenaga kita sendiri.... Cinta bukan tanpa usaha. Sebaliknya, cinta itu penuh dengan usaha”.*

Nah, sekarang mari kembali ke bagian ilmu pengetahuannya. Pasangan dalam hubungan jangka panjang dan bahagia berarti telah beralih dari kedaan dimabuk asmara akibat dopamin- ke induksi *oxytocin* tenang. Oksitosin selain terkait dengan perasaan kepuasan sebagaimana dituliskan sebelumnya adalah hormon *peptida* yang mempromosikan rasa ikatan dan hubungan dan dilepaskan selama menyusui, pelukan, dan orgasme.

Pasangan yang berhasil dalam mencari cara untuk merangsang pelepasan oksitosin dalam satu sama lain lebih cenderung senang untuk tetap selalu bersama. Jadi, apa yang bisa kita lakukan untuk merangsang pelepasan oksitosin, dan dengan demikian tetap saling terhubung dan bahagia dengan pasangan? (syuut... khusus buat kelangengan hubungan suami-istri !!)

#### **Inilah rahasianya :**

1. Seringlah berpelukan!.
2. Saling memandang satu sama lain ketika Anda sedang berbicara atau sedang berduaan.
3. Melakukan petualangan bersama-sama, seperti mengunjungi tempat-tempat baru, naik *roller coaster*, berolahraga bersama, dll.
4. Tertawa bersama.
5. Saling memberi pijatan.
6. Setiap kali konflik terjadi, sebelum meningkat menjadi marah. Segeralah terhubung secara fisik dengan satu sama lain (berpegangan tangan, memeluk, dll), bernapas bersama-sama selama beberapa menit, kemudian bicara.

Untuk lebih jelasnya Anda bisa membaca artikel-artikel berikut :

1. [About Love](#)
2. [Biology of Love](#)
3. [How To Make Anyone Fall In Love With You](#)
4. [The Chemistry of Love](#)
5. [The Magic of Love](#)
6. [The Science of Love](#)
7. [The Science of Love \(I Get Kick of You\)](#)

Dengan demikian artikel-artikel diatas sekaligus juga menutup akhir dari tulisan yang masih banyak kekurangannya ini, akhir kata dari saya ***semoga bermanfaat !***

## Referensi :

Semua **Link** dalam tulisan diatas adalah referensi tulisan ini.

## Referensi Gambar :

<http://kolojengking.files.wordpress.com/2009/07/love.jpg>

<http://lh4.ggpht.com/borneomonkey/SJwFCcoemml/AAAAAAAAAC0k/2IzaxGNIb-I/s800/LoveLove.jpg>

## Tentang Penulis :

Yoga P.W. lahir pada tanggal 31 Maret 1989 di perkampungan suku Sunda, tepatnya di Cianjur, Jawa Barat, Indonesia.

Saat ini penulis sedang mengenyam pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jurusan Pendidikan Ilmu Komputer program S1 angkatan ke-2 yakni angkatan 2006.

Pemuda sederhana yang memiliki hobi menulis dan memulai tulis menulis sejak tahun 2007 ini memiliki keinginan untuk memajukan bangsa Indonesia dan bercita- cita menjadi seorang pendidik profesional. Motto hidupnya “hidup didunia hanya sekali” dengan tekad dan kepercayaan terhadap Allah SWT penulis selalu berusaha untuk tidak menyia-nyiakan setiap waktu yang diberikan untuknya.

Bandung, 19 Juni 2010, 0:57 WIB

Yoga PW

<Http://yogapw.wordpress.com>

**Saran dan Kritik yang membangun sangat penulis  
harapkan.**

