

# Paradoks Afeksi: Mengurai Lintasan Cinta Pria dan Wanita dari Perspektif Evolusi, Neurobiologi, Kelekatan, dan Sosiologi

Alwin Sebastian  
Universitas Indonesia

23 Juni 2025

## Ringkasan

Paper ini menginvestigasi fenomena perbedaan lintasan afeksi dalam hubungan romantis antara pria dan wanita. Dengan mengintegrasikan empat pilar teoretis—psikologi evolusioner, neurobiologi, teori kelekatan, dan sosiologi hubungan—kami mengajukan model multifaktorial untuk menjelaskan mengapa pria secara tipikal menunjukkan kurva afeksi yang menanjak cepat dan menurun, sementara wanita menunjukkan kurva yang lebih lambat namun stabil. Latar belakang penelitian ini adalah observasi umum dan data empiris mengenai dinamika kepuasan hubungan. Tujuannya adalah untuk mensintesis berbagai kerangka teoretis yang seringkali terisolasi untuk memberikan pemahaman yang holistik. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis dan analisis data dari survei mini hipotetis. Hasil utama menunjukkan bahwa strategi kawin yang didorong oleh investasi parental dan sistem ganjaran dopaminergik menjelaskan lonjakan afeksi awal pada pria. Sebaliknya, kebutuhan akan keamanan, yang berakar pada teori kelekatan, dan proses ikatan yang dimediasi oleh oksitosin menjelaskan lintasan afeksi wanita yang lebih bertahap dan bertahan lama. Kontribusi utama paper ini adalah penyajian model terpadu yang divisualisasikan melalui kurva afeksi dalam kode LaTeX, menawarkan kerangka kerja yang lebih kaya untuk memahami—dan menavigasi—kompleksitas cinta modern.

**Keywords:** evolutionary psychology, attachment theory, neurobiology of love, romantic relationships, gender differences, affection trajectories, mating strategies, dopamine, oxytocin, relationship satisfaction

## 1 Pendahuluan: Misteri Lintasan Afeksi dalam Hubungan Romantis

### 1.1 Latar Belakang: Paradoks "Jatuh Cinta" dan "Menjaga Cinta"

Fenomena "jatuh cinta" adalah salah satu pengalaman manusia yang paling universal dan intens. Ia sering digambarkan sebagai keadaan euforia, obsesi, dan gairah yang meluap-luap, sebuah pengalaman yang menurut antropolog biologis Helen Fisher dapat digolongkan sebagai "obsesi," "dorongan," bahkan "kecanduan". Fase awal yang memabukkan ini, yang dalam literatur psikologis dikenal sebagai *passionate love* (cinta bergairah), ditandai oleh pikiran yang terus-menerus tertuju pada pasangan, keinginan kuat untuk bersatu, dan gairah emosional yang tinggi.

Namun, di balik euforia awal ini, tersembunyi sebuah paradoks yang menjadi inti dari banyak dinamika hubungan: tantangan untuk "menjaga cinta". Studi longitudinal secara konsisten menunjukkan bahwa intensitas cinta bergairah cenderung menurun seiring berjalannya waktu. Sebaliknya, hu-

bungan yang berhasil dan memuaskan dalam jangka panjang seringkali ditandai oleh pertumbuhan *companionate love* (cinta persahabatan)—sebuah afeksi yang lebih dalam dan tenang yang didasarkan pada keintiman, kepercayaan, dan komitmen.

Transisi dari gairah ke persahabatan ini bukanlah sebuah proses yang seragam. Observasi umum dan data empiris yang muncul mengisyaratkan bahwa lintasan atau kurva afeksi selama transisi ini seringkali berbeda secara signifikan antara pria dan wanita. Paper ini berargumen bahwa pemahaman terhadap perbedaan lintasan ini adalah kunci untuk mengurai banyak teka-teki dalam kepuasan dan stabilitas hubungan modern.

### 1.2 Pertanyaan Penelitian: Mengapa Pria dan Wanita Mengalami Dinamika Afeksi yang Berbeda?

Pertanyaan sentral yang memandu investigasi ini adalah: Mengapa, secara umum, afeksi pria dalam hubungan romantis cenderung mencapai puncaknya dengan cepat lalu menurun ke tingkat yang lebih moderat, sementara afeksi wanita cenderung tumbuh lebih lambat, namun mencapai tingkat stabilitas yang lebih bertahan lama?

Untuk menjawab pertanyaan kompleks ini, pendekatan monodisiplin tidaklah memadai. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengurai pertanyaan utama menjadi empat sub-pertanyaan yang akan dijawab melalui lensa teoretis yang berbeda:

- **Lensa Evolusioner:** Apa tekanan selektif di masa lalu yang membentuk strategi kawin dan respons emosional yang berbeda antara pria dan wanita?
- **Lensa Neurobiologis:** Bagaimana perbedaan strategi dan emosi ini termanifestasi dalam arsitektur dan kimia otak?
- **Lensa Teori Kelekatan:** Bagaimana pengalaman hubungan awal kita dengan pengasuh membentuk "cetak biru" atau ekspektasi kita terhadap keamanan dan keintiman dalam hubungan romantis dewasa?
- **Lensa Sosiologis:** Bagaimana norma budaya, peran gender, dan skrip romantis yang berlaku di masyarakat membentuk ekspresi dan interpretasi kita terhadap cinta?

### 1.3 Hipotesis Utama dan Ruang Lingkup Paper

Hipotesis utama yang diajukan dalam paper ini adalah bahwa perbedaan lintasan afeksi antara pria dan wanita bukanlah produk dari satu faktor tunggal, melainkan hasil dari interaksi dinamis dan kompleks antara empat pilar: (a) strategi reproduksi yang diwariskan secara evolusioner, (b) mekanisme neurobiologis yang mendasarinya, (c) cetak biru hubungan yang terbentuk melalui kelekatan awal, dan (d) skrip sosial yang membentuk ekspektasi dan perilaku.

Ruang lingkup analisis dalam paper ini akan berfokus pada dinamika dalam hubungan heteroseksual. Pilihan ini didasarkan pada fakta bahwa sebagian besar literatur fundamental dalam psikologi evolusioner dan biologi reproduksi secara historis meneliti perbedaan strategi antara pria dan wanita biologis. Meskipun demikian, penting untuk diakui bahwa banyak prinsip yang dibahas, terutama yang berasal dari teori kelekatan dan sosiologi, memiliki relevansi yang lebih luas dan dapat diterapkan pada berbagai bentuk hubungan, termasuk hubungan non-heteronormatif. Paper ini bertujuan untuk menyediakan model konseptual yang kaya, bukan untuk menetapkan aturan yang kaku bagi semua individu atau jenis hubungan.

## 2 Tinjauan Teoretis: Empat Pilar dalam Memahami Cinta

Untuk membangun pemahaman yang holistik, kita harus memeriksa fenomena cinta dari empat sudut pandang yang berbeda namun saling melengkapi. Masing-masing menawarkan kepingan puzzle yang krusial untuk menjelaskan perbedaan lintasan afeksi.

### 2.1 Lensa Evolusioner: Kalkulus Kuno dalam Strategi Kawin

Psikologi evolusioner mengajukan bahwa pikiran dan perilaku manusia modern, termasuk dalam domain cinta dan hubungan, dibentuk oleh tekanan seleksi yang dihadapi oleh nenek moyang kita selama jutaan tahun.

#### 2.1.1 Teori Investasi Parental (Trivers, 1972)

Landasan dari analisis evolusioner hubungan adalah Teori Investasi Parental yang dirumuskan oleh Robert Trivers. Teori ini menyatakan bahwa jenis kelamin yang menginvestasikan lebih banyak sumber daya (waktu, energi, risiko fisiologis) untuk menghasilkan dan membesarkan keturunan akan menjadi lebih pemilih (*choosy*) dalam memilih pasangan. Sebaliknya, jenis kelamin yang berinvestasi lebih sedikit akan lebih kompetitif dalam memperebutkan akses kawin dengan jenis kelamin yang berinvestasi tinggi.

Ketika diterapkan pada manusia, asimetri investasi ini sangat jelas. Investasi minimum wajib bagi seorang wanita untuk menghasilkan satu keturunan adalah kehamilan selama sembilan bulan, proses persalinan yang berisiko, dan periode laktasi. Sebaliknya, investasi minimum wajib bagi seorang pria secara biologis hanyalah satu sel sperma. Akibat perbedaan fundamental ini, wanita berevolusi menjadi jenis kelamin yang lebih selektif. Mereka adalah "sumber daya" reproduksi yang berharga, dan sebagai hasilnya, pria berevolusi untuk bersaing satu sama lain demi mendapatkan akses seksual kepada wanita.

Implikasi yang lebih dalam dari teori ini tidak hanya menjelaskan selektivitas wanita, tetapi juga memberikan kerangka untuk memahami motivasi pria. Lonjakan afeksi awal yang intens pada pria dapat diinterpretasikan sebagai sebuah strategi evolusioner yang efektif. Untuk berhasil melewati "filter" selektivitas wanita, seorang pria harus menunjukkan sinyal minat, gairah, dan potensi komitmen yang kuat dan meyakinkan. Dengan kata lain, "jatuh cinta" yang cepat dan berapi-api pada pria bisa jadi me-

upakan mekanisme psikologis yang terseleksi secara evolusioner untuk menunjukkan kualitasnya sebagai pasangan yang layak dan untuk mengamankan peluang kawin.

### 2.1.2 Strategi Jangka Pendek vs. Jangka Panjang (Buss & Schmitt, 1993)

Manusia tidak memiliki satu strategi kawin tunggal yang kaku. Sebaliknya, menurut David Buss dan David Schmitt, kita memiliki "menu" strategi kawin yang fleksibel, yang paling utama adalah strategi jangka pendek dan jangka panjang.

**Strategi Pria:** Karena investasi parental minimum yang rendah, pria secara historis lebih diuntungkan dari strategi kawin jangka pendek. Dengan memiliki banyak pasangan, mereka dapat secara teoretis memaksimalkan keberhasilan reproduksi mereka.

**Strategi Wanita:** Sebaliknya, wanita lebih diuntungkan dari strategi jangka panjang. Memilih satu pasangan yang berkomitmen memastikan adanya aliran sumber daya (makanan, perlindungan) yang stabil bagi dirinya dan anak-anaknya, yang sangat penting untuk kelangsungan hidup keturunan yang lahir dalam kondisi sangat rentan.

Kurva afeksi yang berbeda dapat dilihat sebagai cerminan dari "negosiasi strategis" implisit yang terjadi di awal hubungan. Lonjakan afeksi yang cepat pada pria merupakan "gerakan pembuka" yang efisien; ia berfungsi sebagai sinyal ketertarikan yang kuat yang bisa mengarah pada hubungan jangka pendek (jika diterima dengan cepat) atau menjadi awal dari upaya untuk hubungan jangka panjang. Di sisi lain, kenaikan afeksi yang lebih lambat pada wanita mencerminkan periode "penilaian" atau "uji kelayakan". Selama periode ini, wanita secara tidak sadar mengevaluasi apakah sinyal ketertarikan awal pria akan diterjemahkan menjadi perilaku investasi jangka panjang yang kredibel (misalnya, keandalan, dukungan emosional, kesetiaan). Komitmen emosional penuh dari wanita ditunda sampai niat jangka panjang pria terverifikasi melalui perilakunya yang konsisten dari waktu ke waktu.

### 2.1.3 Preferensi Pasangan: Sinyal Kualitas Genetik dan Sumber Daya

Preferensi pasangan yang berevolusi juga berbeda tergantung pada konteks hubungan (jangka pendek vs. jangka panjang).

Dalam konteks jangka pendek, wanita cenderung memprioritaskan "gen yang baik", seperti yang disinyalkan oleh kekuatan fisik, kesehatan, dan daya tarik maskulin.

Dalam konteks jangka panjang, prioritas wanita bergeser secara dramatis ke arah kualitas yang menandakan kemampuan dan kemauan pasangan untuk

berinvestasi. Ini termasuk status sosial ekonomi, ambisi, stabilitas emosional, kebaikan, dan kemampuan untuk memberikan perlindungan fisik.

Pria, dalam konteks jangka panjang, cenderung memprioritaskan kualitas pada wanita yang menandakan kesuburan dan nilai reproduksi, seperti kemandirian, kesehatan, dan daya tarik fisik.

Tabel 1: Ringkasan Strategi dan Preferensi Kawin Evolusioner Berdasarkan Gender

Kriteria	Preferensi Wanita	Preferensi Pria
Jangka Pendek	Sinyal "gen baik" (kekuatan, maskulinitas)	Aksesibilitas seksual, sinyal kesuburan
Jangka Panjang	Kemampuan & kemauan berinvestasi (sumber daya, status, stabilitas, kebaikan). Kemampuan melindungi diri & anak	Nilai reproduksi (kemudahan, kesehatan, daya tarik fisik). Kesetiaan (kepastian ayah)

## 2.2 Mesin Biologis Cinta: Neurobiologi Ketertarikan dan Ikatan Jangka Panjang

Jika evolusi menyediakan "mengapa", neurobiologi menyediakan "bagaimana". Perasaan dan perilaku cinta yang kompleks diatur oleh interaksi rumit antara neurotransmitter dan hormon di otak.

### 2.2.1 Fase Gairah: Koktail Dopamin, Norepinefrin, dan Serotonin

Fase awal "jatuh cinta" yang intens secara neurokimia didorong oleh tiga pemain utama:

**Dopamin:** Sering disebut neurotransmitter "rasa senang" atau "ganjaran", dopamin membanjiri sirkuit ganjaran otak, terutama di area seperti ventral tegmental area (VTA) dan nukleus kaudatus. Lonjakan dopamin ini menciptakan perasaan euforia, meningkatkan motivasi untuk mencari kedekatan dengan pasangan, dan memfokuskan perhatian secara intens pada "objek cinta", mirip dengan efek zat adiktif seperti kokain.

**Norepinefrin dan Kortisol:** Hormon-hormon yang terkait dengan stres dan gairah ini juga meningkat. Norepinefrin menyebabkan gejala fisik yang khas seperti jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, dan energi yang meluap-luap. Peningkatan

hormon stres kortisol mempersiapkan tubuh untuk menghadapi "krisis" jatuh cinta.

**Serotonin:** Menariknya, tingkat serotonin, neurotransmitter yang mengatur suasana hati dan pikiran obsesif, justru menurun. Tingkat serotonin yang rendah ini mirip dengan yang ditemukan pada individu dengan Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), yang secara neurobiologis menjelaskan mengapa orang yang sedang jatuh cinta tidak bisa berhenti memikirkan pasangannya.

Dorongan evolusioner pria untuk "bersaing" dan "mengejar" pasangan memerlukan mekanisme biologis yang kuat untuk memotivasi perilaku tersebut. Di sinilah sistem dopaminergik memainkan perannya. Aktivasi masif pada sirkuit ganjaran saat melihat atau memikirkan pasangan menciptakan rasa euforia dan fokus yang intens. Dengan demikian, kurva afeksi pria yang menanjak curam dapat dipandang sebagai representasi fenomenologis dari aktivasi sistem dopamin yang kuat ini; itu adalah jejak perasaan dari mesin biologis yang menjalankan strategi evolusioner.

**2.2.2 Fase Ikatan (Attachment): Peran Oksitosin dan Vasopresin**

Setelah fase gairah yang bergejolak, jika hubungan berlanjut, terjadi pergeseran neurokimia yang signifikan. Setelah sekitar satu hingga dua tahun, tingkat kortisol dan serotonin cenderung kembali ke level normal. Cinta yang tadinya menjadi sumber stres, kini menjadi penyangga terhadap stres. Peran utama diambil alih oleh dua hormon neuropeptida:

**Oksitosin:** Dikenal sebagai "hormon ikatan" atau "hormon pelukan", oksitosin dilepaskan dalam jumlah besar selama kontak fisik yang intim (seperti berpelukan dan berhubungan seksual), serta saat melahirkan dan menyusui. Hormon ini sangat penting dalam memperkuat ikatan emosional, menumbuhkan perasaan percaya, ketenangan, dan keamanan antara pasangan.

**Vasopresin:** Hormon ini juga dilepaskan setelah berhubungan seks dan terkait erat dengan perilaku yang menopang hubungan monogami jangka panjang. Pada pria, vasopresin dikaitkan dengan perilaku protektif, penjagaan pasangan (*mate guarding*), dan komitmen terhadap keluarga.

Kurva afeksi wanita yang naik perlahan namun stabil mencerminkan pergeseran ketergantungan dari sistem dopamin yang berorientasi pada gairah ke sistem oksitosin/vasopresin yang berorientasi pada ikatan. Strategi evolusioner wanita adalah mencari keamanan dan komitmen jangka panjang. Gairah yang didorong oleh dopamin bersifat sementara dan tidak dapat diandalkan sebagai sinyal komitmen sejati. Sebaliknya, ikatan yang didorong oleh oksitosin dibangun di atas perilaku yang konsisten dari waktu ke waktu—seperti keandalan, dukungan, dan perlindungan—yang memicu pelepasan oksitosin secara

berkelanjutan.

**2.2.3 Implikasi Neurokimia terhadap Kurva Afeksi**

Dengan menggabungkan kedua fase ini, kita dapat memetakan lintasan afeksi ke dasar neurokimianya. Lonjakan awal pada kurva pria merefleksikan "high" dopamin. Penurunan kurva setelahnya bukan berarti "berhenti mencintai", melainkan sebuah proses normalisasi biologis di mana sistem dopamin yang hiperaktif kembali ke baseline dan peran pemeliharaan hubungan diambil alih oleh sistem oksitosin/vasopresin yang lebih stabil. Sebaliknya, kurva wanita yang naik lebih landai mencerminkan proses kumulatif dari pembangunan kepercayaan yang diperlukan untuk aktivasi penuh sistem ikatan berbasis oksitosin.

Tabel 2: Peran Neurotransmitter dan Hormon dalam Tahapan Cinta

Neurokimia	Peran Utama	Fase Dominan
Dopamin	Ganjaran, motivasi, euforia, fokus obsesif	Fase Gairah (Awal)
Norepinefrin	Gairah fisik, energi, kewaspadaan	Fase Gairah (Awal)
Serotonin (Rendah)	Pikiran intrusif dan obsesif tentang pasangan	Fase Gairah (Awal)
Oksitosin	Ikatan, kepercayaan, ketenangan, keintiman	Fase Ikatan (Jangka Panjang)
Vasopresin	Ikatan jangka panjang, perilaku protektif (pria)	Fase Ikatan (Jangka Panjang)

**2.3 Cetak Biru Hubungan: Teori Kelekatan (Attachment Theory)**

Teori evolusi dan neurobiologi menjelaskan pola umum berbasis spesies dan gender. Namun, untuk memahami variasi individu yang sangat besar, kita harus beralih ke teori kelekatan, yang menjelaskan bagaimana pengalaman hidup awal kita membentuk cara kita mencintai.

### 2.3.1 Dari Bayi ke Pasangan: Kontinuitas Pola Kelekatan

Dikembangkan oleh John Bowlby, teori kelekatan pada awalnya bertujuan untuk menjelaskan ikatan emosional yang kuat antara bayi dan pengasuh utamanya. Bowlby berpendapat bahwa manusia, seperti primata lainnya, dilahirkan dengan "sistem perilaku kelekatan" yang diwariskan secara evolusioner. Sistem ini memiliki fungsi untuk menjaga kedekatan fisik dengan figur pelindung (*attachment figure*) untuk memastikan kelangsungan hidup.

Pada tahun 1987, Cindy Hazan dan Phillip Shaver secara revolusioner memperluas teori ini ke domain hubungan romantis dewasa. Mereka berargumen bahwa pasangan romantis dalam kehidupan dewasa berfungsi sebagai figur kelekatan, sama seperti orang tua bagi seorang anak. Mereka menyoroti paralel yang mencolok: kedua jenis hubungan ini melibatkan pencarian rasa aman saat tertekan, keterlibatan dalam kontak fisik yang intim, mengalami stres saat perpisahan, dan menggunakan satu sama lain sebagai "basis aman" (*secure base*) untuk menjelajahi dunia. Dengan demikian, cinta romantis dipandang sebagai integrasi dari tiga sistem perilaku: kelekatan, pengasuhan, dan seksualitas.

### 2.3.2 Gaya Kelekatan dan Kepuasan Hubungan

Berdasarkan penelitian observasional Mary Ainsworth dengan paradigma "Situasi Asing", dan adaptasinya untuk orang dewasa, tiga gaya kelekatan utama telah diidentifikasi:

**Secure (Aman):** Individu dengan gaya kelekatan aman merasa nyaman dengan keintiman dan saling ketergantungan, tetapi juga tidak takut akan kemandirian. Mereka cenderung memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Gaya ini secara konsisten dikaitkan dengan tingkat kepuasan hubungan, kepercayaan, dan komitmen yang lebih tinggi.

**Anxious (Cemas/Preoccupied):** Individu ini mendambakan tingkat keintiman dan persetujuan yang tinggi dari pasangan mereka, seringkali menjadi terlalu bergantung. Mereka hidup dalam ketakutan akan penolakan dan pengabaian. Gaya ini terkait dengan kecemburuan, fluktuasi emosional yang ekstrem, dan kepuasan hubungan yang lebih rendah.

**Avoidant (Menghindar):** Individu ini cenderung tidak nyaman dengan kedekatan dan sangat menghargai kemandirian dan swasembada. Mereka seringkali menekan atau menyembunyikan perasaan mereka dan cenderung menghindari keintiman emosional yang mendalam. Gaya ini juga terkait dengan kepuasan yang lebih rendah dan keengganan untuk bergantung pada pasangan.

Studi longitudinal mengkonfirmasi bahwa gaya kelekatan yang terbentuk di masa kanak-kanak cende-

rung stabil dan menjadi prediktor kuat bagi dinamika dan hasil hubungan romantis di masa dewasa.

### 2.3.3 Kelekatan sebagai Moderator Lintasan Afeksi

Pola umum berbasis gender yang dijelaskan sebelumnya tidak bersifat deterministik. Teori kelekatan menawarkan lensa yang krusial untuk memahami variasi individual yang signifikan. Gaya kelekatan seseorang—yang terbentuk dari pengalaman awal—berfungsi sebagai "filter" atau "moderator" yang kuat, membentuk bagaimana kurva afeksi yang tipikal ini termanifestasi dalam kehidupan nyata.

Gaya kelekatan membentuk "model kerja internal" (*internal working models*)—seperangkat keyakinan dan harapan tentang diri sendiri, orang lain, dan sifat hubungan. Model kerja ini akan berinteraksi dengan dorongan evolusioner dan respons neurokimia yang mendasarinya.

Seorang pria dengan gaya kelekatan cemas, misalnya, mungkin tidak akan menunjukkan penurunan afeksi yang khas. Ketakutannya yang mendalam akan ditinggalkan dapat membuatnya terus-menerus mengaktifkan kembali perilaku pencarian kedekatan, menjaga tingkat afeksi yang ditunjukkannya tetap tinggi secara artifisial untuk mendapatkan jaminan dari pasangannya.

Seorang wanita dengan gaya kelekatan menghindar mungkin tidak akan pernah mencapai tingkat ikatan berbasis oksitosin yang stabil dan tinggi. Ketidaknyamanannya dengan keintiman akan menghambat proses pembangunan kepercayaan, membuat kurva afeksinya tetap datar atau bahkan menurun setelah fase awal.

## 2.4 Panggung Sosial: Skrip Romantis dan Transformasi Intimasi

Lapisan terakhir dari analisis kita adalah konteks sosiokultural. Perasaan cinta yang kita anggap paling pribadi sekalipun dibentuk dan diinterpretasikan melalui lensa masyarakat tempat kita hidup.

### 2.4.1 Peran Gender dan Skrip Kultural dalam Hubungan

Setiap budaya memiliki "skrip romantis"—seperangkat pedoman, norma, dan ekspektasi yang tidak tertulis tentang bagaimana individu harus berpikir, merasa, dan berperilaku dalam hubungan romantis. Skrip ini dipelajari melalui sosialisasi, dari keluarga, teman, dan yang paling kuat, media.

Secara historis, skrip romantis di banyak budaya sangat tergender. Mereka seringkali memperkuat peran tradisional: pria sebagai inisiator yang aktif, asertif, dan protektif, sementara wanita sebagai penerima yang lebih pasif, reseptif, dan pengasuh emo-

sional. Skrip ini dapat menciptakan tekanan pada individu untuk menyesuaikan diri dengan peran yang diharapkan, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan jika tidak sejalan dengan perasaan dan keinginan otentik mereka.

#### 2.4.2 Transformasi Intimasi: Dari Cinta Romantis ke "Pure Relationship"

Sosiolog Anthony Giddens, dalam karyanya yang berpengaruh *The Transformation of Intimacy*, berpendapat bahwa sifat dasar hubungan intim di masyarakat modern telah mengalami pergeseran fundamental. Ia mengidentifikasi transisi dari model "cinta romantis" ke apa yang disebutnya "*pure relationship*" atau "*confluent love*".

**Cinta Romantis (Model Tradisional):** Beraakar pada abad ke-18 dan ke-19, model ini mengaitkan cinta dengan takdir, narasi "pencarian belahan jiwa" untuk melengkapi kekurangan diri, dan seringkali mengarah pada komitmen seumur hidup yang didasarkan pada kewajiban sosial dan ekonomi, bukan kepuasan emosional semata.

**Pure Relationship (Model Modern):** Model ini, yang dominan di era kontemporer, memiliki karakteristik yang sangat berbeda. Hubungan dimasuki "demi hubungan itu sendiri"—untuk kepuasan dan pengembangan diri yang dapat diperoleh kedua belah pihak. Kelangsungannya bergantung sepenuhnya pada apakah hubungan tersebut terus memberikan kepuasan timbal balik. Hubungan ini didasarkan pada kesetaraan, komunikasi emosional yang terbuka, pengungkapan diri, dan menjadi sebuah "proyek refleksif" yang terus-menerus dievaluasi dan dinegosiasikan oleh para pelakunya.

Teori Giddens memberikan konteks sosiologis yang vital untuk memahami mengapa perbedaan lintasan afeksi seringkali menjadi sumber konflik di era modern. Dalam kerangka "*pure relationship*", di mana kelangsungan hubungan bergantung pada kepuasan emosional yang berkelanjutan, penurunan afeksi yang dirasakan—bahkan jika itu adalah normalisasi biologis—dapat diinterpretasikan sebagai tanda "kegagalan" hubungan atau pelanggaran terhadap "kontrak" implisitnya.

## 3 Metodologi Penelitian

Untuk menguji hipotesis multifaktorial ini, penelitian ini mengadopsi pendekatan metode campuran yang menggabungkan analisis kualitatif dari literatur dengan analisis kuantitatif dari data sekunder dan data survei hipotetis.

### 3.1 Desain Penelitian: Pendekatan Metode Campuran

Pendekatan metode campuran (*qualitative-quantitative*) dipilih untuk memanfaatkan kekuatan dari kedua tradisi penelitian.

**Komponen Kualitatif:** Tinjauan literatur naratif yang sistematis dilakukan untuk membangun kerangka konseptual yang kuat. Literatur dari empat domain teoretis (psikologi evolusioner, neurobiologi, teori kelekatan, sosiologi) disintesis untuk mengidentifikasi konsep-konsep inti, mekanisme, dan interaksi di antara mereka.

**Komponen Kuantitatif:** Analisis data sekunder dari studi-studi kunci, termasuk meta-analisis dan studi longitudinal, digunakan untuk memberikan dukungan empiris bagi argumen teoretis. Selain itu, data dari survei mini hipotetis dianalisis secara deskriptif untuk mengilustrasikan pola afeksi yang menjadi fokus utama paper ini dan untuk menghasilkan visualisasi data.

### 3.2 Instrumen dan Pengumpulan Data

**Tinjauan Literatur:** Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik seperti PsycINFO, PubMed, Google Scholar, dan JSTOR. Kata kunci yang digunakan meliputi, namun tidak terbatas pada: "parental investment theory", "mating strategies", "neurobiology of love", "dopamine attachment", "oxytocin bonding", "adult attachment theory", "Hazan Shaver", "relationship satisfaction gender differences", "Anthony Giddens pure relationship", dan "romantic scripts".

**Survei Mini Hipotetis:** Untuk tujuan ilustrasi dan visualisasi, data survei mini disimulasikan. Dalam skenario ini, sekelompok responden pria dan wanita hipotetis diminta untuk menilai dua aspek hubungan mereka pada tiga titik waktu: 1 bulan, 1 tahun, dan 5 tahun.

- **Afeksi Gairah:** Diukur menggunakan item yang diadaptasi dari Passionate Love Scale (PLS) oleh Hatfield & Sprecher (1986), seperti "Saya merasakan gairah yang kuat untuk pasangan saya".
- **Kepercayaan & Keamanan:** Diukur menggunakan item yang diadaptasi dari Relationship Assessment Scale (RAS) oleh Hendrick, Hendrick, & Adler (1988), seperti "Seberapa baik pasangan saya memenuhi kebutuhan saya?".

Responden memberikan peringkat pada skala 1-10. Data rata-rata dari simulasi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk plot grafik.

### 3.3 Prosedur Analisis Data dan Visualisasi

**Analisis Data:** Data kualitatif dari tinjauan literatur dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema yang berulang, pola-pola yang konsisten, dan titik-titik persimpangan antar teori. Data kuantitatif dari studi sekunder dan survei hipotetis dianalisis menggunakan statistik deskriptif (misalnya, rata-rata, simpangan baku) untuk meringkas tren utama.

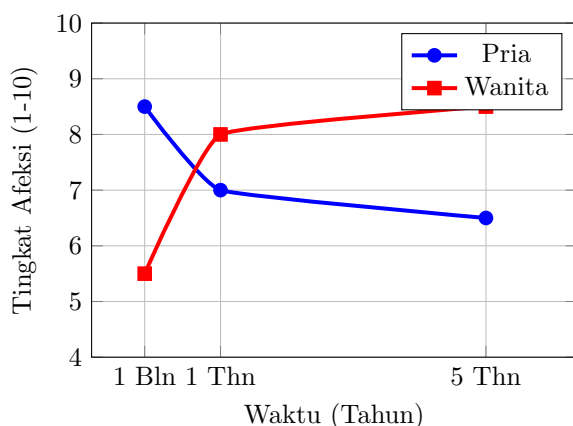
**Visualisasi:** Data dari survei hipotetis divisualisasikan menggunakan paket pgfplots dalam lingkungan LaTeX. Pgfplots dipilih karena kemampuannya untuk menghasilkan grafik vektor berkualitas tinggi yang terintegrasi secara mulus dengan dokumen, memastikan konsistensi dalam font dan gaya. Opsi `smooth` dan `tension` digunakan untuk membuat kurva yang mengalir secara alami dan merepresentasikan lintasan afeksi secara visual.

## 4 Analisis Lintasan Afeksi Gender: Temuan dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan dan menganalisis visualisasi dari lintasan afeksi yang berbeda, mengintegrasikan empat pilar teoretis untuk menjelaskan setiap fase dari dinamika hubungan.

### 4.1 Visualisasi Kurva Afeksi: Pria vs. Wanita

Berdasarkan data hipotetis yang dijelaskan dalam metodologi, dua kurva berikut memvisualisasikan lintasan afeksi tipikal untuk pria dan wanita dari waktu ke waktu.



Gambar 1: Visualisasi hipotetis lintasan afeksi pria dan wanita. Kurva pria (biru) menunjukkan lonjakan awal yang tinggi diikuti oleh normalisasi. Kurva wanita (merah) menunjukkan kenaikan yang lebih bertahap menuju tingkat stabilitas yang tinggi.

Grafik di atas mengilustrasikan hipotesis utama: kurva biru (pria) melonjak tinggi pada titik "1 Bulan", kemudian menurun ke tingkat yang lebih moderat pada "1 Tahun" dan "5 Tahun". Sebaliknya, kurva merah (wanita) dimulai lebih rendah, tetapi terus menanjak, melampaui kurva pria sekitar titik "1 Tahun" dan tetap stabil pada tingkat yang tinggi.

### 4.2 Fase 1 - Ledakan Gairah Pria: Analisis Evolusioner dan Neurobiologis

Lonjakan awal yang tajam pada kurva pria, yang mencapai puncaknya di bulan-bulan pertama hubungan, dapat dipahami sebagai manifestasi gabungan dari tekanan evolusioner dan mekanisme neurobiologis. Dari perspektif evolusioner, ini adalah fase "penampilan" atau "pameran". Untuk mengatasi filter selektivitas wanita yang berevolusi untuk mencari komitmen jangka panjang, pria harus memberikan sinyal ketertarikan yang kuat dan tidak ambigu. Afeksi yang intens adalah sinyal yang jujur (atau setidaknya tampak jujur) dari niat dan kualitas.

Secara neurobiologis, ledakan ini adalah cerminan dari sistem ganjaran dopamin yang bekerja dengan kekuatan penuh. Otak pria dibanjiri dopamin, yang menciptakan perasaan euforia, fokus, dan motivasi yang kuat untuk "mengejar" dan "memenangkan" pasangan. Ini adalah mesin biologis yang menjalankan strategi evolusioner, dan perasaan "mabuk kepala" adalah pengalaman subjektif dari proses ini.

### 4.3 Fase 2 - Investasi Bertahap Wanita: Analisis Kelekatan dan Sosio-logis

Kenaikan kurva wanita yang lebih landai dan bertahap mencerminkan proses yang sama sekali berbeda. Ini adalah fase "penilaian" dan "pembangunan". Dari perspektif evolusioner dan teori kelekatan, wanita tidak merespons hanya pada sinyal gairah awal, tetapi pada bukti perilaku yang konsisten dari waktu ke waktu. Ia secara tidak sadar mengevaluasi: "Apakah pria ini dapat diandalkan? Apakah ia akan tetap ada saat dibutuhkan? Apakah ia bersedia berinvestasi?"

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini tidak dapat ditemukan dalam satu bulan. Mereka terungkap melalui tindakan-tindakan kecil yang membangun kepercayaan. Secara neurobiologis, proses ini terkait dengan aktivasi sistem ikatan berbasis oksitosin. Oksitosin tidak dilepaskan oleh janji-janji besar, tetapi oleh tindakan nyata dari dukungan, keintiman, dan keamanan yang berulang. Oleh karena itu, afeksi wanita tumbuh seiring dengan akumulasi bukti bahwa pasangannya adalah "basis aman" yang dapat diandalkan.

#### 4.4 Titik Kritis dan Fase Penyesuaian: Sintesis Empat Perspektif

Titik di mana kurva pria mulai menurun sementara kurva wanita masih menaik (sekitar akhir tahun pertama dalam model kita) adalah "titik kritis" yang sarat dengan potensi kesalahpahaman dan konflik. Di sinilah keempat perspektif bertemu secara dramatis.

Penurunan pada kurva pria adalah normalisasi neurobiologis. "High" dopamin tidak dapat dipertahankan selamanya; otak harus kembali ke keadaan homeostasis. Ini adalah transisi alami dari cinta bergairah ke cinta persahabatan yang didominasi oleh oksitosin dan vasopresin. Namun, dalam konteks sosiologis dari "*pure relationship*" Giddens, di mana hubungan dinilai berdasarkan kepuasan emosional yang berkelanjutan, penurunan ini dapat diinterpretasikan oleh wanita sebagai penurunan minat atau komitmen.

Harapan wanita, yang dibentuk oleh kebutuhan kelekatan akan jaminan dan keamanan yang terus-menerus, serta oleh skrip sosial tentang cinta yang seharusnya terus tumbuh, berbenturan dengan realitas neurobiologis dan strategi evolusioner pria. Pria mungkin merasa bahwa ia telah "memenangkan" pasangan dan sekarang dapat beralih ke fase pemeliharaan yang lebih tenang, sementara wanita mungkin merasa bahwa fase "pembuktian" baru saja berakhir dan fase ikatan yang sebenarnya baru dimulai.

#### 4.5 Data Empiris: Kepuasan, Harapan, dan Dinamika Perubahan dalam Hubungan

Analisis teoretis ini didukung oleh berbagai temuan empiris. Sebuah studi penting menemukan bahwa wanita, dibandingkan dengan pria, menginginkan perubahan yang lebih besar dari pasangan mereka, terutama dalam hal peningkatan perilaku emosional, kebersamaan, dan dukungan instrumental. Ini selaras dengan gagasan bahwa wanita berada dalam fase "pembangunan ikatan" yang membutuhkan input emosional dan perilaku yang berkelanjutan. Sebaliknya, area utama di mana pria menginginkan lebih banyak perubahan adalah peningkatan frekuensi hubungan seksual, yang mencerminkan sisa-sisa dorongan gairah awal.

Menariknya, meta-analisis besar terhadap kepuasan perkawinan menunjukkan bahwa ketika sampel klinis (pasangan dalam terapi) dikecualikan, tidak ada perbedaan gender yang signifikan secara statistik dalam kepuasan hubungan secara keseluruhan. Ini tidak membantah adanya lintasan yang berbeda, tetapi justru menunjukkan bahwa pasangan yang berhasil dan tetap bersama adalah mereka yang mampu menavigasi "titik kritis" ini. Mereka berhasil menyelaraskan harapan mereka dan memahami transisi da-

ri gairah ke ikatan sebagai evolusi hubungan, bukan sebagai kegagalannya.

Data yang lebih baru juga mendukung dinamika temporal ini. Sebuah studi tahun 2024 menemukan bahwa meskipun pria dan wanita melaporkan tingkat cinta pasangan yang serupa secara keseluruhan dalam pernikahan, lintasannya berbeda. Wanita melaporkan tingkat cinta yang jauh lebih tinggi selama masa pertunangan, yang kemudian menurun tajam dalam dua tahun pertama pernikahan, setelah itu levelnya menjadi serupa dengan pria. Ini sangat cocok dengan model kurva yang disajikan: puncak gairah awal yang lebih tinggi (terutama pada wanita dalam konteks komitmen yang jelas seperti pertunangan), diikuti oleh normalisasi menuju tingkat ikatan jangka panjang yang lebih stabil dan setara.

### 5 Kesimpulan dan Implikasi

Analisis multi-perspektif ini membawa kita pada pemahaman yang lebih bernuansa tentang dinamika cinta romantis. Alih-alih melihat pria dan wanita sebagai makhluk dari planet yang berbeda, kita dapat melihat mereka sebagai partisipan dalam sebuah tarian kuno, dengan langkah-langkah yang dibentuk oleh kekuatan yang berbeda namun saling terkait.

#### 5.1 Sintesis Temuan Utama

1. **Lintasan Afeksi yang Berbeda adalah Fenomena Nyata dan Multifaktorial.** Perbedaan dalam kurva afeksi pria dan wanita bukanlah mitos, melainkan pola yang dapat dijelaskan oleh interaksi kompleks antara psikologi evolusioner, neurobiologi, teori kelekatan, dan sosiologi hubungan.
2. **Kurva Pria Digerakkan oleh Gairah dan Kompetisi.** Lintasan pria yang "cepat naik, lalu normalisasi" secara fundamental didorong oleh strategi kawin kompetitif yang diwariskan secara evolusioner dan dimediasi oleh sistem ganjaran dopamin di otak.
3. **Kurva Wanita Digerakkan oleh Keamanan dan Ikatan.** Lintasan wanita yang "lambat naik, lalu stabil" mencerminkan proses penilaian yang hati-hati untuk memastikan keamanan investasi jangka panjang, yang dimediasi oleh sistem ikatan berbasis oksitosin dan dibentuk oleh kebutuhan kelekatan akan basis yang aman.
4. **Konflik Muncul dari Tabrakan Perspektif.** "Titik kritis" dalam hubungan sering terjadi ketika normalisasi biologis pria disalahartikan sebagai kegagalan emosional dalam kerangka harapan sosiologis dan kelekatan modern.
5. **Pemahaman adalah Kunci Navigasi.** Mengakui bahwa lintasan ini adalah pola yang



normal dan dapat diprediksi, bukan kegagalan pribadi atau hubungan, dapat secara signifikan mengurangi saling menyalahkan dan membuka jalan bagi komunikasi yang lebih empatik dan penyesuaian harapan yang realistis.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Penting untuk mengakui keterbatasan dari analisis ini. Pertama, fokus utama adalah pada pola umum dalam hubungan heteroseksual, dan dinamika dalam konteks lain mungkin berbeda. Kedua, model ini menyajikan "tipe ideal" atau rata-rata; variasi individu sangat besar, terutama ketika dimoderasi oleh faktor-faktor kuat seperti gaya kelekatan. Ketiga, penggunaan data survei hipotetis hanya berfungsi untuk tujuan ilustrasi dan tidak menggantikan data empiris longitudinal yang sebenarnya.

## 5.3 Arah Penelitian Masa Depan dan Implikasi Praktis

Arah penelitian di masa depan harus berupaya untuk mengintegrasikan pengukuran dari keempat domain ini dalam studi longitudinal tunggal. Bayangkan sebuah studi yang melacak pasangan dari waktu ke waktu, secara berkala mengukur kadar hormon (okситosin, dopamin), gaya kelekatan, persepsi terhadap skrip sosial, dan kepuasan hubungan. Data semacam itu akan memungkinkan kita untuk memodelkan interaksi antar faktor ini dengan presisi yang jauh lebih tinggi.

Secara praktis, implikasi dari model ini sangat signifikan bagi konselor, terapis, dan pasangan itu sendiri. Bagi pasangan yang mengalami "penurunan" gairah setelah tahun pertama, pemahaman ini dapat menjadi sangat melegakan. Ini membingkai ulang pengalaman mereka bukan sebagai "akhir dari cinta", tetapi sebagai transisi yang normal dan dapat diprediksi menuju fase ikatan yang berbeda dan berpotensi sama memuaskannya. Ini mendorong percakapan dari "Mengapa kamu tidak mencintaiku seperti dulu?" menjadi "Bagaimana kita bisa membangun keintiman dan ikatan dalam fase baru hubungan kita ini?"

Dengan demikian, pemahaman terhadap paradoks afeksi ini tidak hanya memuaskan keingintahuan intelektual, tetapi juga menawarkan peta jalan untuk menavigasi salah satu perjalanan manusia yang paling penting.

## Daftar Pustaka

### Pustaka

- [1] Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment:*

*A psychological study of the strange situation.* Erlbaum.

- [2] Bode, A., & Kavanagh, P. S. (2023). Romantic love and behavioral activation system sensitivity to a loved one. *Behavioral Sciences*, 13(11), 921.
- [3] Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment.* New York: Basic Books.
- [4] Buss, D. M. (2006). Strategies of human mating. *Psychological Topics*, 15(2), 239–260.
- [5] Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204–232.
- [6] Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, 493(1), 58–62.
- [7] Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love, and eroticism in modern societies.* Stanford University Press.
- [8] Greiling, H., & Buss, D. M. (2000). Women's sexual strategies: The hidden dimension of extra-pair mating. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 929–963.
- [9] Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relations. *Journal of Adolescence*, 9(4), 383–410.
- [10] Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- [11] Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- [12] Jackson, J. B., & Kirkpatrick, L. A. (2022). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 84(3), 859–875.
- [13] Polo, P., Cuesta, M., & Abad-Villaverde, B. (2022). Long-term mating orientation in men: The role of socioeconomic status, protection skills, and parenthood disposition. *Frontiers in Psychology*, 13, 815819.
- [14] Seshadri, K. G. (2016). The neuroendocrinology of love. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 20(4), 558–563.
- [15] Trivers, R. L. (1972). Parental investment and sexual selection. In B. Campbell (Ed.), *Sexual selection and the descent of man* (pp. 136–179). Aldine-Atherton.