Hidup Sebagai Hopeless Romantic : Antara Realita dan Romantika

Category: LifeStyle
13 November 2025

Prolite – Apa Itu Hopeless Romantic? Antara Romantis Sejati atau Terlalu Berkhayal?

Kamu pernah nggak sih merasa selalu percaya pada cinta sejati, meskipun sering disakiti? Atau masih berharap suatu hari nanti bakal ketemu seseorang yang bisa bikin dunia terasa lengkap kayak di film romantis? Kalau iya, selamat! Mungkin kamu termasuk dalam kategori **hopeless romantic** – tipe orang yang cinta banget sama konsep cinta itu sendiri.

Fenomena ini nggak cuma lucu atau menggemaskan, tapi juga menarik secara psikologis. Karena di satu sisi, jadi hopeless

romantic bisa bikin hidup terasa penuh warna. Tapi di sisi lain, terlalu berkhayal soal cinta juga bisa jadi bumerang buat kesehatan emosional kamu.

Apa Arti Hopeless Romantic Itu?

Secara sederhana, *hopeless romantic* adalah orang yang sangat percaya pada cinta sejati, kisah romantis, dan hubungan ideal. Mereka punya pandangan bahwa cinta adalah segalanya — sesuatu yang murni, indah, dan pasti akan datang pada waktu yang tepat. Orang dengan tipe ini sering kali mencintai ide tentang cinta itu sendiri, bahkan lebih dari realita hubungan.

Menurut psikolog klinis **Dr. Carla Manly (Psychology Today, 2025)**, hopeless romantic biasanya melihat hubungan dengan kacamata ideal, bukan realistis. Mereka ingin hubungan yang selalu penuh kejutan manis, komunikasi sempurna, dan chemistry yang nggak pernah padam. Padahal, dalam hubungan nyata, cinta juga butuh kerja sama, kompromi, dan terkadang… rasa bosan.

Hopeless Romantic vs Idealistic Lover

Meskipun sering disamakan, *hopeless romantic* dan *idealistic lover* itu berbeda, lho! Bedanya terletak pada bagaimana mereka memandang realitas cinta.

Aspek	Hopeless Romantic	Idealistic Lover
Fokus	Pada fantasi cinta sempurna	Pada nilai dan tujuan cinta yang realistis
Ekspektasi	Sering tinggi dan emosional	Tetap punya standar tapi logis
Cara berpikir	“Cinta bisa mengalahkan segalanya”	“Cinta butuh usaha dan komunikasi”

Aspek	Hopeless Romantic	Idealistic Lover
Reaksi terhadap masalah	Cenderung denial atau kecewa berat	Lebih reflektif dan sabar

Jadi, kalau kamu masih bisa membedakan antara “realita” dan “drama Korea”, kamu mungkin masih aman di wilayah *idealistic lover*. Tapi kalau kamu masih berharap hubungan akan berjalan seperti film *The Notebook* setiap hari, ya… bisa jadi kamu benar-benar hopeless romantic sejati.

Tanda-Tanda Kamu Termasuk Hopeless Romantic

Berikut beberapa tanda umum yang sering muncul:

1. Terlalu cepat merasa “klik” dengan seseorang, bahkan baru kenal sebentar.
2. Sering membayangkan kisah cinta sempurna ala film atau novel.
3. Sulit bersikap realistis dan cenderung menolak melihat kekurangan pasangan.
4. Terlalu banyak melamun atau membuat skenario cinta fiksi di kepala.
5. Susah move on karena masih berharap “semoga dia berubah”.
6. Percaya kalau cinta sejati pasti datang tanpa usaha berarti.

Kalau sebagian besar dari poin di atas relate banget sama kamu, ya… sepertinya kamu termasuk hopeless romantic yang tulus tapi perlu sedikit “grounding” biar nggak terlalu terbang tinggi.

Kenapa Kita Bisa Jadi Hopeless Romantic?

Ada banyak faktor yang membentuk seseorang jadi hopeless romantic. Beberapa di antaranya:

1. **Pengaruh film dan budaya pop** – Dari kecil kita sering disuguhi cerita cinta yang manis dan penuh kebetulan. Akhirnya, kita pun menanam harapan bahwa cinta di dunia nyata juga akan berjalan seperti itu.
2. **Media sosial** – Melihat pasangan bahagia di TikTok atau Instagram bisa membuat kita berpikir bahwa hubungan ideal itu nyata, padahal itu hanya potongan momen.
3. **Pengalaman masa lalu** – Pernah punya cinta yang gagal tapi sangat berkesan bisa membuat seseorang terus mencari perasaan yang sama.
4. **Gaya attachment (pola keterikatan)** – Menurut penelitian psikologi (Harvard, 2025), orang dengan *anxious attachment* cenderung lebih mudah jatuh cinta secara intens dan takut kehilangan, khas hopeless romantic.

Sisi Positif dan Negatif Jadi Hopeless Romantic

Sisi positif:

- Kamu punya empati tinggi dan mudah mencintai dengan tulus.
- Kreatif, imajinatif, dan peka terhadap emosi orang lain.
- Mampu melihat keindahan dalam hal-hal kecil, termasuk cinta.

Sisi negatif:

- Mudah kecewa ketika realita nggak sesuai ekspektasi.

- Sering menoleransi perilaku buruk pasangan demi menjaga “romantisme”.
- Cenderung bergantung secara emosional pada pasangan.

Psikolog **Dr. Jennifer Rhodes (MindBodyGreen, 2025)** menulis bahwa menjadi hopeless romantic tanpa keseimbangan bisa membuat seseorang kehilangan kontrol diri. Cinta memang indah, tapi terlalu idealistik bisa membuat kita sulit membedakan antara cinta sejati dan ilusi emosional.

Cara Mengatasinya: Tetap Romantis, Tapi Sehat!

Nggak ada yang salah dengan jadi hopeless romantic — asal kamu tetap punya batasan sehat. Berikut beberapa cara untuk menyeimbangkannya:

1. **Sadari ekspektasimu.** Nggak semua hubungan akan seperti film romantis, dan itu nggak apa-apa.
2. **Kenali pasanganmu sebagai manusia nyata, bukan karakter fantasi.**
3. **Kurangi perbandingan.** Jangan bandingkan hubunganmu dengan yang ada di media sosial.
4. **Cintai dirimu dulu.** Ketika kamu cukup bahagia sendiri, kamu nggak akan mencari cinta hanya untuk mengisi kekosongan.
5. **Jaga logika di tengah perasaan.** Ingat, cinta yang sehat bukan yang bikin kamu buta, tapi yang bikin kamu tumbuh.

Cinta Sejati Itu Nyata, Tapi Nggak Sempurna

Jadi, apakah salah jadi hopeless romantic? Tentu nggak. Dunia ini butuh lebih banyak orang yang percaya pada cinta dan kehangatan. Tapi, jangan biarkan harapan ideal membuatmu lupa pada realitas. Cinta sejati bukan yang selalu indah, tapi yang tetap bertahan bahkan di hari-hari sulit.

Jadi, kalau kamu masih percaya bahwa cinta sejati itu ada — pertahankan kepercayaan itu, tapi tambahkan sedikit logika dan penerimaan. Karena cinta terbaik bukan yang sempurna, tapi yang **nyata, sadar, dan tumbuh bersama.**