

Jatuh Cinta pada Orang yang Salah Berulang Kali? Bisa Jadi Ini Penyebabnya

Category: LifeStyle

5 Maret 2026



Jatuh Cinta pada Orang yang Salah Berulang Kali? Bisa Jadi Ini Penyebabnya

Prolite – Banyak orang pernah mengalami situasi yang sama: berkali-kali jatuh hati pada orang yang ternyata tidak baik untuk dirinya. Mungkin orang tersebut tidak menghargai, tidak konsisten, manipulatif, atau bahkan membuat kita merasa tidak cukup baik. Anehnya, meskipun kita tahu hubungan itu tidak sehat, tetap saja ada rasa tertarik yang kuat.

Fenomena ini bukan sekadar “nasib buruk” dalam percintaan. Psikologi menjelaskan bahwa ketertarikan pada pasangan yang tidak tepat sering kali berkaitan dengan pengalaman masa lalu, pola hubungan yang terbentuk sejak kecil, serta mekanisme psikologis yang bekerja tanpa kita sadari.

Dalam artikel ini, kita akan membahas mengapa seseorang bisa tertarik pada orang yang salah serta bagaimana cara mulai

memutus pola hubungan yang tidak sehat.

Pola Relasi dari Masa Kecil



Salah satu penjelasan utama datang dari teori attachment atau pola keterikatan. Cara kita menjalin hubungan saat dewasa sangat dipengaruhi oleh hubungan kita dengan pengasuh utama ketika kecil.

Jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kehangatan, konsistensi, dan rasa aman, ia cenderung mengembangkan secure attachment. Orang dengan pola ini biasanya mampu membangun hubungan yang sehat, saling mendukung, dan stabil.

Namun, tidak semua orang memiliki pengalaman tersebut. Sebagian orang tumbuh dengan pengasuh yang tidak konsisten, terlalu kritis, emosional tidak tersedia, atau bahkan penuh konflik. Pengalaman seperti ini dapat membentuk pola attachment yang tidak aman.

Akibatnya, ketika dewasa seseorang bisa merasa “terbiasa” dengan dinamika hubungan yang tidak stabil. Tanpa disadari, mereka justru merasa tertarik pada orang yang memiliki pola perilaku mirip dengan figur penting di masa kecil.

Hubungan yang seharusnya terasa tidak nyaman justru terasa “familiar”. Dan dalam psikologi, rasa familiar sering kali disalahartikan sebagai rasa cocok.

Trauma Bonding



Konsep lain yang sering menjelaskan ketertarikan pada pasangan yang tidak sehat adalah trauma bonding. Trauma bonding terjadi ketika seseorang membangun ikatan emosional yang kuat dengan

orang yang juga menyakiti atau memanipulasi mereka.

Dalam hubungan seperti ini biasanya terjadi pola siklus: konflik, luka emosional, kemudian diikuti dengan momen perhatian atau kasih sayang yang intens. Pola naik turun emosi ini dapat menciptakan keterikatan yang sangat kuat.

Secara biologis, otak melepaskan hormon seperti dopamin dan oksitosin ketika seseorang menerima perhatian atau kasih sayang. Ketika perhatian itu muncul setelah konflik atau penolakan, efek emosionalnya bisa terasa lebih kuat.

Akibatnya, seseorang bisa merasa sangat sulit meninggalkan hubungan tersebut meskipun sebenarnya hubungan itu menyakitkan.

Repetition Compulsion: Mengulang Luka Lama



Psikologi juga mengenal konsep repetition compulsion, yaitu kecenderungan manusia untuk mengulang pola pengalaman emosional dari masa lalu.

Tanpa disadari, seseorang mungkin mencoba “memperbaiki” pengalaman masa lalu melalui hubungan saat ini. Misalnya, seseorang yang dulu merasa tidak cukup dihargai oleh orang tuanya mungkin tertarik pada pasangan yang sulit memberikan validasi.

Secara tidak sadar, ia berharap bahwa kali ini cerita akan berakhir berbeda: bahwa pasangan tersebut akhirnya akan berubah, memahami, atau memberikan cinta yang dulu tidak ia dapatkan.

Namun, sering kali yang terjadi justru sebaliknya. Pola yang sama terus terulang, sehingga hubungan menjadi siklus yang

melelahkan secara emosional.

Cara Memutus Pola Hubungan yang Tidak Sehat

Kabar baiknya, pola ini bukan sesuatu yang tidak bisa diubah. Dengan kesadaran dan usaha yang konsisten, seseorang dapat belajar membangun hubungan yang lebih sehat.

Langkah pertama adalah meningkatkan kesadaran diri. Mengenali pola hubungan yang berulang merupakan awal yang sangat penting. Coba perhatikan: apakah tipe pasangan yang dipilih selalu memiliki pola perilaku yang mirip?

Langkah berikutnya adalah memahami kebutuhan emosional diri sendiri. Banyak orang bertahan dalam hubungan tidak sehat karena takut kesepian atau merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang lebih baik.

Membangun batasan juga menjadi keterampilan penting. Batasan membantu kita melindungi diri dari perilaku yang merugikan secara emosional.

Selain itu, dukungan dari teman, keluarga, atau profesional seperti psikolog dapat membantu seseorang melihat hubungan secara lebih objektif.

Terapi psikologis, seperti terapi berbasis attachment atau terapi kognitif-perilaku, juga terbukti membantu banyak orang memahami dan mengubah pola hubungan yang tidak sehat.



Tertarik pada orang yang “salah” bukan berarti kita lemah atau tidak rasional. Sering kali hal tersebut berkaitan dengan pengalaman masa lalu dan pola psikologis yang terbentuk jauh sebelum kita menyadarinya.

Namun kabar baiknya, pola hubungan dapat dipelajari kembali.

Dengan kesadaran diri, refleksi, dan keberanian untuk membuat batasan yang lebih sehat, kita bisa mulai membangun hubungan yang lebih aman dan saling mendukung.

Jika kamu merasa sering terjebak dalam pola hubungan yang menyakitkan, mungkin ini saatnya berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri: hubungan seperti apa yang sebenarnya kamu butuhkan?

Memahami diri sendiri adalah langkah pertama untuk menemukan hubungan yang benar-benar sehat.