

Triangular Theory of Love: Ungkap 7 Tahap Cinta dan Cara Memahami Pasanganmu!

Category: LifeStyle

22 Januari 2025



Prolite – 7 Jenis Cinta Menurut Triangular Theory of Love: Kamu di Tahap yang Mana?

Cinta adalah salah satu topik yang nggak pernah habis dibahas, ya! Dari rasa deg-degan saat gebetan bales chat hingga drama rumah tangga, cinta selalu punya tempat spesial di hati kita.

Tapi, tahukah kamu bahwa cinta nggak cuma soal “aku sayang kamu” atau “aku nggak bisa hidup tanpamu”?

Menurut Robert J. Sternberg, seorang psikolog terkenal, cinta itu bisa dijabarkan lewat teori segitiga cinta (*Triangular Theory of Love*). Penasaran? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apa Itu Triangular Theory of Love?



Triangular Theory of Love

Sederhananya, **Triangular Theory of Love** ini menjelaskan bahwa cinta terdiri dari tiga elemen utama:

1. **Intimacy (Keintiman)**: Kedekatan emosional, rasa percaya, dan dukungan antara pasangan.
2. **Passion (Gairah)**: Dorongan fisik dan hasrat seksual.
3. **Commitment (Komitmen)**: Keputusan untuk mencintai seseorang dan bertahan dalam hubungan.

Nah, kombinasi dari ketiga elemen ini menghasilkan tujuh jenis cinta yang unik. Kira-kira, kamu dan pasangan ada di jenis cinta yang mana? Yuk, kita bongkar satu per satu!

1. Non-love: Ketika Cinta Belum Muncul

Ini adalah hubungan tanpa keintiman, gairah, atau komitmen. Biasanya, ini terjadi dalam interaksi biasa, seperti hubungan antara rekan kerja atau kenalan.

Contoh: Kamu ngobrol santai sama tetangga baru, tapi nggak ada perasaan apa-apa.

2. Liking: Persahabatan Sejati

Hanya ada elemen **intimacy** di sini. Hubungan ini penuh kehangatan dan kedekatan emosional, tapi tanpa gairah atau komitmen.

Contoh: Sahabat karibmu yang selalu jadi tempat curhat, tapi nggak ada rasa romantis sama sekali.

3. Infatuation: Cinta Buta

Hubungan ini hanya berdasarkan **passion**. Ada hasrat yang menggebu-gebu, tapi nggak diiringi kedekatan emosional atau komitmen.

Contoh: Kamu tergila-gila sama selebriti favorit, sampai nge-stalk semua akun media sosialnya.

4. Empty Love: Hubungan Tanpa Keintiman

Hanya ada **commitment** di sini. Biasanya, hubungan seperti ini terjadi pada pernikahan yang kehilangan percikan cinta, tapi tetap bertahan karena tanggung jawab.

Contoh: Pasangan yang tinggal serumah tapi jarang berbicara atau berbagi momen bersama.

5. Romantic Love: Cinta Romantis

Gabungan antara **intimacy** dan **passion**, tapi tanpa komitmen. Hubungan ini penuh gairah dan kehangatan, tapi belum ada rencana jangka panjang.

Contoh: Pacaran yang baru berjalan beberapa bulan, masih seru-serunya nge-date.

6. Companionate Love: Cinta yang Damai

Kombinasi **intimacy** dan **commitment**. Hubungan ini lebih tenang, cocok untuk pasangan yang sudah lama bersama.

Contoh: Pasangan yang menikah selama puluhan tahun, di mana cinta mereka lebih seperti sahabat sejati.

7. Consummate Love: Cinta Sejati

Ini dia, cinta yang sempurna! Gabungan dari ketiga elemen: **intimacy**, **passion**, dan **commitment**. Hubungan seperti ini langka, tapi bisa dicapai dengan usaha bersama.

Contoh: Pasangan yang tetap mesra meski sudah bertahun-tahun bersama dan selalu mendukung satu sama lain.



Triangular Theory of Love – Istock

Manfaat Memahami Teori Ini

Dengan mengenali jenis cinta dalam hubunganmu, kamu jadi lebih paham apa yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan. Misalnya, kalau kamu merasa hubunganmu kurang gairah, kamu bisa mencoba hal-hal baru untuk membangkitkan kembali chemistry.

Mitos Seputar Cinta

Ada yang bilang kalau senam otak bisa meningkatkan IQ, eh salah, maksudnya kalau “passion” yang tinggi bisa bikin hubungan awet. Faktanya, hanya mengandalkan satu elemen saja nggak cukup, lho. Hubungan yang sehat butuh keseimbangan antara keintiman, gairah, dan komitmen.

Tips untuk Mencapai Consummate Love

- Luangkan waktu untuk ngobrol dari hati ke hati.
- Jangan ragu untuk menunjukkan apresiasi ke pasangan.
- Jaga kehidupan cinta tetap seru dengan mencoba hal-hal baru bersama.



Triangular Theory of Love – Freepik

Setiap hubungan punya keunikannya sendiri, dan nggak semua

harus langsung mencapai “Consummate Love.” Yang penting, kamu dan pasangan saling mendukung dan mau bekerja sama untuk menciptakan hubungan yang lebih baik. Jadi, jenis cinta apa yang menggambarkan hubunganmu sekarang?

Kalau kamu merasa ada elemen yang kurang, yuk, ajak pasanganmu ngobrol dan cari solusinya bareng-bareng. Karena pada akhirnya, cinta adalah tentang perjalanan bersama, bukan hanya soal tujuan. Selamat menjelajahi cinta, ya! ♥☐