

Hari Valentine dan Kisah Cinta 'Online'

SEPANJANG sejarah manusia, cinta memiliki makna yang berbeda-beda. Seperti misalnya masyarakat Yunani kuno yang memikirkan cinta dengan cara yang lebih platonis, yang umumnya menggambarkan cinta sebagai hubungan non-seksual antara dua manusia; sementara masyarakat Romawi dilaporkan cenderung memandang cinta sebagai hal yang bersifat menyiksa emosional, dan tidak selalu terkait dengan pernikahan. Di abad ke-12, masyarakat Perancis kerap menggambarkan cinta sebagai hal yang tidak realistis di mana seorang kesatria yang belum menikah menaruh hati pada perempuan yang telah menikah dengan orang lain.

Di era modern ini, cinta dianggap sebagai syarat penting untuk sebuah pernikahan, yang hampir sebanding dengan kecil kemungkinannya kita mau menikah dengan orang tanpa adanya perasaan romantisme cinta pada pasangan kita tersebut. Setengah abad yang lalu, hanya seperempat dari total seluruh perempuan dan dua pertiga dari populasi laki-laki yang disurvei mengatakan, mereka tidak akan menikahi seseorang jika tidak ada perasaan cinta di antara mereka. Dua puluh tahun kemudian sekitar 85% dari tiap-tiap gender menyatakan tidak, yang menunjukkan bahwa cara kita berpikir tentang cinta dan hubungan romantisme juga terus mengalami perubahan. ahkan saat ini, cinta diklasifikasikan dalam beragam cara.

Hatfield, seorang psikolog sosial dari Universitas Hawaii membagi cinta berdasarkan gairah atau berdasar kasih sayang. Cinta berdasarkan gairah atau lazim disebut sebagai *romantic love* merupakan cinta yang dibarengi dengan perasaan emosional berintensitas tinggi yang umumnya dirasakan kebanyakan orang dari masa ke masa, dimana emosi tersebut diasosiasikan dengan adanya perubahan dalam syaraf kimiawi kita. Seperti misalnya perubahan dalam tingkat dopamin, norepinefrin, dan fenetilamin yang kesemuanya itu dikaitkan dengan perasaan yang kita alami karena jatuh cinta.

jatuh Cinta Online, Bisakah?

Di dunia sekarang yang didominasi oleh media sosial, komunikasi online dan juga kencan online; apakah mungkin kita benar-benar bisa jatuh cinta secara online? Apa sebenarnya yang harus dilakukan agar kita bisa jatuh cinta? Apakah memang kita perlu untuk bertemu secara langsung agar bisa mendapatkan perasaan cinta yang romantis tersebut?

Sebelum menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut kiranya pertama-tama kita perlu memahami berbagai komponen yang membentuk cinta. Teori cinta segi tiga Sternberg, seorang ilmuwan perkembangan manusia dari Cornell University menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen, yakni komitmen, gairah dan keintiman.

Salah satu elemen penting dari keintiman tersebut adalah keterbukaan diri, di mana seseorang berkenan membuka informasi tentang dirinya kepada orang lain.

Keterbukaan Diri

Sebagaimana hubungan romantis tersebut semakin berkembang, individu secara perlahan-lahan mulai mengungkapkan informasi yang awalnya hanya bersifat superfisial ke arah informasi yang lebih personal, dan kemudian informasi yang bersifat intim.

Di masa lalu, individu melakukan pengungkapan diri dengan menggunakan apa yang disebut oleh Altman dan Taylor (psikolog sosial dari Amerika) sebagai 'model penetrasi sosial'. Model ini menyatakan bahwa ketika seseorang berinteraksi dengan pasangan romantisnya yang baru, maka mereka terlibat dalam proses pertukaran yang hanya melibatkan informasi yang bersifat superfisial, dan cakupan informasinya sangatlah terbatas. Secara bertahap hubungan romantis tersebut semakin berkembang, sejumlah topik yang didiskusikan semakin meningkat kedalamannya, serta individu tersebut juga mulai mengungkapkan informasi yang lebih personal dan intim tentang diri mereka.

Pengungkapan Diri dan Daya Tarik

Seiring dengan tingkat pengungkapan diri dalam sebuah interaksi yang semakin meningkat, begitu juga derajat rasa suka dan ketertarikan kepada orang yang menjadi lawan interaksi tersebut. Pada awal tahun 1990an, Collins dan Miller ilmuwan psikologi komunikasi Amerika mengadakan riset dengan tiga pertanyaan berbeda, yakni: (1) apakah seseorang menyukai orang lain yang bersifat terbuka dengan orang tersebut? (2) apakah seseorang bersikap lebih terbuka dengan orang yang mereka sukai? (3) apakah seseorang semakin menyukai seseorang karena kita bersikap terbuka terhadap mereka?

Temuan Collins dan Miller menunjukkan jawaban positif untuk ketiga pertanyaan tersebut, yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri mengarah pada rasa suka pada mereka yang membuka diri, orang-orang juga lebih bersikap terbuka dengan orang yang mereka sukai, dan manusia cenderung menyukai orang lain sebagai dampak dari keterbukaan yang mereka dapatkan.

Selain itu, persepsi kita mendorong kita untuk percaya bahwa ketika seseorang bersikap tertutup pada orang lain dan hanya membuka informasi dirinya hanya kepada kita, maka kita cenderung meningkatkan perasaan ketertarikan terhadap orang tersebut.

Derajat keterbukaan diri dalam berbagai interaksi tidak hanya bergantung pada kecenderungan seseorang untuk bersikap terbuka, tetapi juga pada kemampuan orang lain untuk mendapatkan tersebutkan tersebut.

Cinta Online

Dalam konteks interaksi digital, kita hanya memiliki informasi yang terbatas mengenai seseorang yang kita ajak berkomunikasi. Kita tidak serta merta dapat mengakses secara utuh penampilan mereka atau bahkan perilaku non-verbal mereka.

Satu-satunya informasi yang kita miliki untuk membentuk impresi kita hanyalah apa yang mereka katakan, dan bahkan seringkali juga tidak melibatkan intonasi suara yang lebih sarat makna. Pada akhirnya indikasi emosi yang kita dapatkan hanya berasal dari penggunaan emoji, dan oleh karena itu kata-kata yang dipilih untuk digunakan menjadi sangat menentukan.

Menurut Walster (1996) komunikasi online juga acapkali bersifat hiper-personal yang berarti bahwa jenis komunikasi ini menjadikan sejumlah fitur tidak digunakan sebagaimana yang terjadi dalam aktivitas komunikasi secara langsung (*face-to-face communication*).

Pada prinsipnya, jenis interaksi ini memungkinkan kita untuk mengelola impresi atau secara berhati-hati membentuk citra tertentu tentang diri kita dikarenakan bentuk komunikasi digital ini memungkinkan kita untuk melakukannya. Dengan kata lain, sebelum kita memberikan respon terhadap sebuah pesan, kita memiliki waktu untuk berhenti sejenak dan memikirkan dengan sangat hati-hati tentang jawaban yang akan kita berikan.

Selain itu, dalam sebuah percakapan *online* umumnya kita tidak begitu memperhatikan tentang apa yang kita ucapkan; sebuah fenomena yang disebut Suler, seorang psikolog klinis Amerika sebagai '*online disinhibition effect*', atau yang dimaknai sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, pikiran dan perasaannya di dunia maya.

Yang dalam istilah awam dikenal sebagai kepribadian ganda. Dimana salah satu dampak dari proses tersebut adalah kita cenderung menjadi lebih terbuka untuk mengungkapkan informasi mengenai diri kita terhadap orang yang kita ajak berkomunikasi daring.

Situasi pengungkapan diri ini kemudian juga umumnya mengarahkan lawan bicara untuk juga menjadi terbuka (*reciprocal disclosure*) yang pada akhirnya menuju pada kasih sayang yang bersifat timbal balik.

Selanjutnya, dalam lingkungan *online* yang bebas dari segala hambatan komunikasi, dan di mana kita mengelola sedemikian rupa impresi dari apa yang kita sampaikan; maka menjadi lebih mudah juga kiranya bagi kita saling bertukar pujian karena dapat dengan bebas menentukan citra diri yang ingin kita sampaikan. Oleh karena itu, semua faktor tersebut tidak jarang berkonspirasi mendorong kita berpikir bahwa kita menyukai, atau bahkan mungkin jatuh cinta dengan seseorang yang kita jumpai secara *online*, yang bahkan bisa saja tidak pernah kita jumpai. Fenomena yang kerap mewarnai banyak cerita cinta di era milenial ini.

Tetapi pertanyaannya kemudian, apa yang kemudian sesungguhnya kita rasakan ketika kita bertemu dan berinteraksi dengan mereka secara *face-to-face*? Apakah memang benar binar-binar cinta itu nyata? Merayakan Valentine atau tidak, yakinkan bahwa kita tidak termasuk dalam kelompok pencinta palsu berkepribadian ganda yang banyak menyusupi jejaring digital pertemanan milenial. (*)