

Bisakah Kita Berhenti Menjudge Orang Lain?

written by Harakatuna

Apa yang teman-teman pikirkan ketika pertama kali melihat pria digambar ini? Fyi, sampan itu adalah akses penyebarangan barang, orang, maupun kendaraan roda dua yang hendak menyeberang ke Enok Dalam, Inhil, Riau. “tukang ojek” sampan menjadi salah satu jenis pekerjaan masyarakat disana.

Mari lihat lagi gambarnya, beberapa dari kita mungkin berpikir pria tersebut ialah seorang pekerja keras karena bekerja hingga matahari hampir terbenam. Tetapi disisi lain ada yang berpikir pria tersebut adalah pria yang tidak sopan karena bekerja dengan baju yang tidak seharusnya dipakai untuk bekerja dan kepulan asap rokok yang ia hembuskan mengenai para penumpang sampan. Yang lain mungkin memiliki pikiran yang lain.

Well semua orang bebas berpendapat, hanya sebaiknya kita belajar melihat dua sisi berbeda yang menjadi alasan seseorang bersikap, berperilaku, bahkan berpenampilan. Alasan seseorang bersikap belum tentu sesuai dengan yang kita pikirkan. We really dont know the reasons for someone behavior. Kita ga pernah tau dengan pasti.

Pernah dengar istilah “dont judge the book by its cover” “jangan menilai buku dari sampulnya saja” ? Mungkin sudah saatnya kita memahami lebih dalam istilah tsb dan memprakteknya dilingkungan kita dengan tidak seenaknya berkomentar atas penampilan dan perilaku orang lain. Sebenarnya sulit untuk tidak berkomentar terhadap hal yang kita lihat, bahkan walaupun kita sudah berusaha menahannya. Sama seperti ketika kita duduk didepan tv, sulit untuk tidak menonton atau hanya melihat sekejap mata. Tahukah teman-teman bagian otak mana yang berkomentar tsb? It is logical brain. Otak tersebut bersifat refleksif yang sering mengendalikan perilaku kita, dan yang paling berbahaya menurut penelitian Phelps et al (2000) banyak dari sikap negatif bersifat refleksif.

Jadi dengan kata lain, kita menggunakan logical brain untuk mengomentari orang lain, dan isi komentar tsb berpeluang besar menjadi negative judgement atau negative attitude. Mengapa demikian? Karena komentar kita sifatnya refleks, kita sulit untuk mengatur dan memilih komentar mana yang akan di lontarkan atau

sekedar terlintas dipikiran. Nah untuk itu, untuk mengurangi sikap negatif kita terhadap orang lain, kita harus mengatur ulang pikiran refleksif kita dengan cara memilih kebiasaan-kebiasaan, pengalaman-pengalaman, dan informasi yang baik.