

[Kita Belajar Kembali Tentang Arti Mengapresiasi](#)

Ditulis oleh Hj. Ida Fauziyah pada Thursday, 30 April 2020



Banyak di antara kita sepertinya lebih kepikiran dan mempersoalkan nilai satu mata pelajaran anaknya yang jelek ketimbang menyanjung sembilan nilai pelajaran lainnya yang bagus. Suami atau istri rata-rata cenderung mudah mengingat keburukan pasangannya dibanding kebaikannya, sehingga lebih sering mengkritisi daripada memuji.

Peristiwa kehilangan uang, barang, atau sesuatu yang berharga lebih kerap menyembul di pikiran ketimbang saat-saat memperoleh hadiah atau meraih apa yang diinginkan. Hal-hal yang mengganggu dan menyedihkan pun biasanya lebih intens mewarnai perasaan dibanding segala macam pengalaman yang menarik dan menggembirakan.

Di ranah sosial-politik atau wilayah publik juga demikian fenomenanya. Gosip murahan dan isu-isu tak berdasar lebih disukai, hoaks serta fitnah lebih cepat memancing emosi, dan kasus-kasus kriminal atau berbagai berita buruk lebih gampang menyita perhatian.

Singkatnya, disadari atau tidak, kita seringkali lebih gemar melihat sisi negatif dibanding sisi positif yang menempel pada sebuah realitas. Kenapa demikian? Mengapa “bad is stronger than good”; kejelekan berdaya tarik lebih kuat daripada kebaikan?

Roy F. Baumeister, profesor psikologi sosial dari Florida State University, menjelaskan bahwa ketidakseimbangan positif-negatif (*positive-negative asymetry*) yang membentuk sebuah “kesan” dalam diri kita merupakan kecenderungan alamiah, yakni; pengalaman buruk yang ditangkap oleh alat indrawi kita pada umumnya akan lebih cepat, lebih kuat, dan lebih lama mengendap daripada pengalaman yang menyenangkan.

Baca juga: Haaland, Imaji Kepemilikan dan Dominasi Mayoritas

Karena itulah rasa ketidaknyamanan yang diproduksi oleh suatu kejadian traumatik di masa lalu acapkali lebih mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dibanding rentetan rasa kebahagiaan yang timbul dari peristiwa-peristiwa indah yang pernah dialaminya.

Demikian pula kelebihan yang ada pada diri sendiri dan orang lain, yang biasanya juga “terkaburkan dan terkalahkan” oleh dorongan semangat mempermasalahkan apa yang dianggap sebagai kekurangan, sekecil apa pun itu.

Dengan kata lain, kita lebih mudah “terkesan” oleh sesuatu yang bernuansa negatif ketimbang yang bersifat positif. Bahkan komentar berisi kritikan yang agresif lebih diminati serta lebih cepat mengundang antusiasme ketimbang pujian yang realistis, betapa pun keduanya sama-sama bersifat subyektif dan spekulatif.

Untuk mengubah kecenderungan yang tidak sehat tersebut, tentu kita harus belajar mengapresiasi, berusaha menghargai diri sendiri maupun orang lain. Menikmati apa yang kita punya, mensyukuri apa yang masih ada, serta mendayagunakan kekuatan dan peluang yang tersisa adalah cara terbaik untuk mengapresiasi kondisi riil yang kita alami saat ini.

Selebihnya, kita juga berupaya menghargai orang lain dengan menggeser perhatian pada sisi-sisi positifnya, agar tidak berat sebelah atau terlalu terfokus pada keburukan dan kekurangannya semata. Bagaimanapun, setiap orang pasti memiliki kebaikan dan kejelekan, yang sulit ditakar secara eksak hingga layak dijadikan sandaran kesimpulan penilaian berkonotasi negatif belaka.

Baca juga: Muasal Istilah “Tebak-Tebak Buah Manggis”

Bukan berarti kita pantang mengkritisi siapa pun, terutama mereka yang jelas-jelas melakukan kesalahan. Kritik justru merupakan bagian penting dari proses pendewasaan komunikasi timbal-balik, agar interaksi yang dibangun di atasnya lebih kaya perpektif, tidak melulu berjalan secara monolitik, monoton, dan sepi dari perbedaan pendapat.

Tetapi menghamburkan kritik tanpa diselingi kesediaan mengapresiasi hanya akan membuat kita menjadi complainer (tukang ngeluh) yang “buta” dan “tuli”; tidak mampu melihat dan mendengar kebenaran atau pun kebaikan dengan seksama, lantaran terlalu sibuk mencari persoalan ketimbang menggali kesempatan.