Fenomena Dunning-Kruger: Ketika Rasa Percaya Diri Tak Sejalan dengan Kemampuan

Category: LifeStyle
20 Februari 2025

Prolite – Merasa Paling Tahu? Hati-Hati, Bisa Jadi Kamu Terjebak Dunning-Kruger Effect!

Kita semua pasti pernah ketemu seseorang yang *sok tahu*. Mereka bicara seolah-olah ahli dalam segala hal, padahal kenyataannya? Masih jauh dari kata kompeten.

Anehnya, semakin mereka nggak tahu, semakin percaya diri mereka berbicara! Fenomena ini bukan cuma kejadian sehari-hari, tapi ada penjelasan ilmiahnya, lho! Namanya **Dunning-**

Kruger Effect.

Apa sih sebenarnya Dunning-Kruger Effect itu? Kenapa orang yang kurang paham justru merasa paling tahu? Dan yang lebih penting, gimana caranya biar kita nggak terjebak dalam efek ini? Yuk, kita bahas!

Apa Itu Dunning-Kruger Effect?

Dunning-Kruger Effect adalah bias kognitif di mana seseorang dengan pengetahuan atau keterampilan yang rendah justru merasa sangat percaya diri terhadap kemampuannya.

Sebaliknya, orang yang benar-benar kompeten malah cenderung meragukan dirinya sendiri karena mereka sadar masih banyak yang harus dipelajari.

Efek ini pertama kali diperkenalkan oleh dua psikolog, **David Dunning dan Justin Kruger**, dalam penelitian mereka di tahun 1999. Mereka menemukan bahwa orang yang memiliki pemahaman terbatas dalam suatu bidang cenderung **melebih-lebihkan kemampuan mereka sendiri**.

Ini terjadi karena mereka tidak cukup tahu untuk menyadari seberapa sedikit yang mereka pahami. Pola Dunning-Kruger biasanya berjalan seperti ini:

1. **Awal Belajar:** Seseorang baru mengenal suatu topik dan merasa dirinya cepat memahami, lalu berpikir sudah jadi ‘pakar’.
2. **Rasa Percaya Diri Meningkat:** Dengan wawasan yang masih dangkal, mereka menganggap ilmunya sudah lengkap.
3. **Kenyataan Menampar:** Setelah lebih dalam belajar, barulah mereka menyadari bahwa ada banyak hal yang belum mereka pahami.
4. **Kesadaran & Kerendahan Hati:** Orang yang benar-benar

belajar mulai merendahkan ego dan mengakui masih perlu banyak belajar.

Kenapa Orang yang Kurang Kompeten Malah Sering Mengkritik?

Pernah dengar istilah **“empty vessel makes the loudest noise”** alias “ember kosong berbunyi paling nyaring”? Ini pas banget menggambarkan bagaimana Dunning-Kruger Effect bekerja.

Orang yang kurang kompeten:

- Tidak menyadari keterbatasan mereka sendiri, sehingga merasa sudah tahu segalanya.
- Tidak memiliki cukup pengetahuan untuk memahami bahwa mereka salah.
- Mengkritik orang lain dengan penuh percaya diri, padahal argumennya sering kurang berbobot.
- Mengabaikan pendapat para ahli karena merasa dirinya lebih tahu.

Misalnya, seseorang yang baru belajar investasi saham selama seminggu tiba-tiba berani mengkritik investor berpengalaman dengan mengatakan, “Ah, cara kalian salah! Harusnya begini, nih!”.

Padahal, yang dikritik sudah punya pengalaman bertahun-tahun dan memahami kompleksitas dunia investasi.

Dunning-Kruger Effect juga menjelaskan kenapa **orang yang benar-benar ahli justru lebih berhati-hati dalam berbicara**. Mereka paham bahwa dunia ini luas dan selalu ada ruang untuk belajar.

Bagaimana Cara Menghindari Jebakan Dunning-Kruger Effect?

Ilustrasi pria yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi – freepik

Nah, biar kita nggak terjebak dalam jebakan Dunning-Kruger Effect, ada beberapa langkah yang bisa kita lakukan:

1. **Latih Kesadaran Diri (Self-Awareness)**
   Selalu tanyakan pada diri sendiri: *Apakah aku benar-benar mengerti ini atau hanya merasa tahu?* Evaluasi seberapa dalam pemahamanmu sebelum menyimpulkan sesuatu.
2. **Buka Diri untuk Belajar dari Orang Lain**
   Jangan gengsi untuk bertanya atau belajar dari mereka yang lebih berpengalaman. Semakin kita belajar, semakin kita sadar bahwa kita nggak tahu banyak hal.
3. **Terima Kritik dengan Pikiran Terbuka**
   Orang yang nggak terjebak Dunning-Kruger Effect justru senang dikritik karena itu adalah kesempatan untuk belajar. Jadi, jangan defensif kalau ada yang memberi masukan!
4. **Jangan Terlalu Cepat Mengklaim Keahlian**
   Kalau baru belajar sesuatu, nggak perlu langsung merasa jadi 'guru'. Ilmu itu luas, dan butuh waktu untuk benar-benar paham suatu bidang.
5. **Uji Pemahamanmu dengan Menjelaskan ke Orang Lain**
   Kalau kamu benar-benar memahami suatu konsep, coba jelaskan ke orang lain dengan bahasa yang sederhana. Kalau mereka bingung, mungkin kamu masih perlu belajar lebih dalam.

Belajar Itu Proses Seumur Hidup!

Dunning-Kruger Effect mengajarkan kita bahwa **terlalu percaya**

diri tanpa dasar yang kuat justru bisa menyesatkan. Sering kali, yang merasa paling tahu justru yang paling butuh belajar.

Sebaliknya, semakin dalam kita memahami suatu hal, semakin kita sadar betapa banyak yang belum kita ketahui.

Jadi, yuk, biasakan rendah hati dan selalu terbuka untuk belajar! Jangan sampai kita terjebak dalam pemikiran bahwa kita sudah tahu segalanya, padahal masih banyak yang harus digali.

Sekarang, gimana menurut kamu? Pernah nggak ketemu orang yang terjebak dalam Dunning-Kruger Effect? Atau jangan-jangan kita sendiri pernah mengalaminya? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar!