# Mere Exposure Effect: Mengapa Kita Lebih Terpikat pada Apa yang Sudah Dikenal?

Category: LifeStyle
25 Agustus 2025

## Prolite – Mere Exposure Effect: Mengapa Kita Lebih Terpikat pada Apa yang Sudah Dikenal?

Pernah nggak sih kamu merasa lebih nyaman sama lagu lama yang udah sering diputar, atau malah balik lagi nonton film favorit meski udah hafal dialognya? Fenomena ini ternyata punya istilah psikologis yang keren, yaitu **mere exposure effect**.

Intinya, semakin sering kita melihat atau mengalami sesuatu, semakin besar kemungkinan kita akan menyukainya. Otak kita suka yang familiar karena bikin segalanya terasa lebih aman dan nggak ribet.

Nah, menariknya, efek ini nggak cuma berlaku buat hiburan, tapi juga berpengaruh besar dalam cara kita menjalani hidup sehari-hari.

# Apa Itu Mere Exposure Effect?

Mere exposure effect pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Robert Zajonc pada tahun 1968. Teorinya simpel: **semakin sering kita terpapar sesuatu, semakin positif sikap kita terhadap hal itu**. Kenapa bisa begitu? Karena otak kita bekerja lebih efisien ketika berhadapan dengan hal-hal yang sudah dikenal, sehingga mengurangi rasa cemas dan stres.

Contohnya gampang: kalau kamu baru pindah ke kota baru, awalnya mungkin merasa asing. Tapi setelah sering lihat jalan, bangunan, dan orang-orang yang sama, lama-lama jadi biasa bahkan nyaman. Familiaritas memberi rasa aman.

# Status Quo Bias: Sisi Lain dari Rasa Nyaman

Selain mere exposure effect, ada juga istilah lain dalam psikologi yang berkaitan: **status quo bias**. Ini adalah kecenderungan manusia untuk lebih suka mempertahankan kondisi saat ini dibanding mencoba sesuatu yang baru. Kenapa? Karena perubahan sering dianggap berisiko, bikin repot, atau memunculkan rasa takut akan kehilangan.

Bayangin kamu sudah punya rutinitas olahraga pagi yang nyaman. Meski ada metode baru yang katanya lebih efektif, kamu mungkin tetap pilih yang lama karena merasa lebih aman. Sama halnya dengan memilih tetap kerja di tempat yang familiar walau ada tawaran lebih menantang di luar sana.

# Dampak dalam Kehidupan Sehari-hari

Comfort zone concept. Feet standing inside comfort zone circle surrounded by rainbow stripes painted with chalk on the asphalt.

Mere exposure effect dan status quo bias ternyata sering banget kita alami tanpa sadar. Yuk kita bedah beberapa contohnya:

## 1. Rutinitas yang Bikin Aman

Kamu lebih suka sarapan menu yang sama tiap hari? Atau selalu pilih jalan pulang yang itu-itu aja? Itu karena otak merasa nyaman dengan yang sudah dikenal. Rutinitas memberi stabilitas emosional di tengah dunia yang seringkali nggak bisa diprediksi.

## 2. Hubungan yang Familiar

Banyak orang cenderung nyaman dengan lingkungan sosial atau hubungan yang sudah akrab, meskipun kadang nggak ideal. Hal ini bisa jadi bentuk status quo bias. Walau ada peluang menjalin relasi baru yang mungkin lebih sehat, rasa takut kehilangan yang sudah ada membuat kita bertahan di zona aman.

## 3. Hiburan Favorit

Saat stres, bukannya mencoba film baru, kita sering balik lagi ke tontonan lama yang udah terbukti bikin happy. Kenapa? Karena film atau musik familiar membantu menurunkan kecemasan. Kita tahu apa yang akan terjadi, jadi lebih tenang.

## 4. Kebiasaan Belanja dan Gaya Hidup

Brand favorit sering menang bukan hanya karena kualitasnya, tapi juga karena otak kita sudah terbiasa melihatnya. Semakin sering suatu merek muncul di iklan atau etalase, makin besar

kemungkinan kita memilihnya dibanding brand baru.

# Ketika Familiaritas Jadi Pedang Bermata Dua

Meski terasa aman, terlalu terikat dengan hal yang familiar bisa membatasi pertumbuhan diri. Status quo bias misalnya, bisa bikin kita melewatkan peluang besar hanya karena takut mencoba sesuatu yang asing. Padahal, terkadang perubahan adalah pintu menuju pengalaman yang lebih berharga.

Psikolog modern menekankan pentingnya **balance**: tetap memanfaatkan kenyamanan dari hal-hal yang familiar, tapi juga berani membuka diri pada pengalaman baru. Misalnya, coba nonton genre film yang belum pernah kamu tonton, atau cobain jalur jogging baru. Hal kecil bisa jadi awal dari pembiasaan baru yang menyenangkan.

# Apa Kata Riset Terbaru?

Studi terbaru (Agustus 2025) dalam *Journal of Experimental Psychology* menemukan bahwa mere exposure effect punya peran penting dalam mengurangi kecemasan sosial. Orang yang sering bertemu dengan wajah-wajah yang sama (misalnya di kantor atau komunitas) merasa lebih mudah membangun rasa percaya. Namun, riset juga menegaskan pentingnya variasi, karena terlalu sering terjebak dalam lingkaran familiar bisa menurunkan kreativitas.

Sementara itu, laporan dari *Psychology Today* mencatat bahwa status quo bias makin terlihat jelas dalam pengambilan keputusan besar, seperti investasi, karier, hingga relasi. Banyak orang lebih memilih “jalan aman” meski potensinya lebih kecil, dibanding mengambil risiko yang berpotensi memberi hasil lebih baik.

## Yuk, Kenali Zona Nyamanmu!

Mere exposure effect bikin kita sadar bahwa rasa nyaman pada sesuatu yang familiar itu wajar dan bahkan bermanfaat. Tapi jangan sampai kita keasyikan di zona nyaman sampai lupa bahwa dunia ini penuh hal baru yang bisa memperkaya hidup.

Jadi, lain kali kamu sadar lagi nonton film favorit untuk ke-10 kalinya, nikmati aja—itu bentuk self-care juga kok. Tapi sesekali, coba kasih ruang untuk eksplorasi hal baru. Siapa tahu, yang awalnya asing justru bisa jadi favorit baru kamu.

Nah, kalau kamu sendiri gimana? Lebih suka main aman dengan yang familiar, atau berani coba hal baru? 