

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!

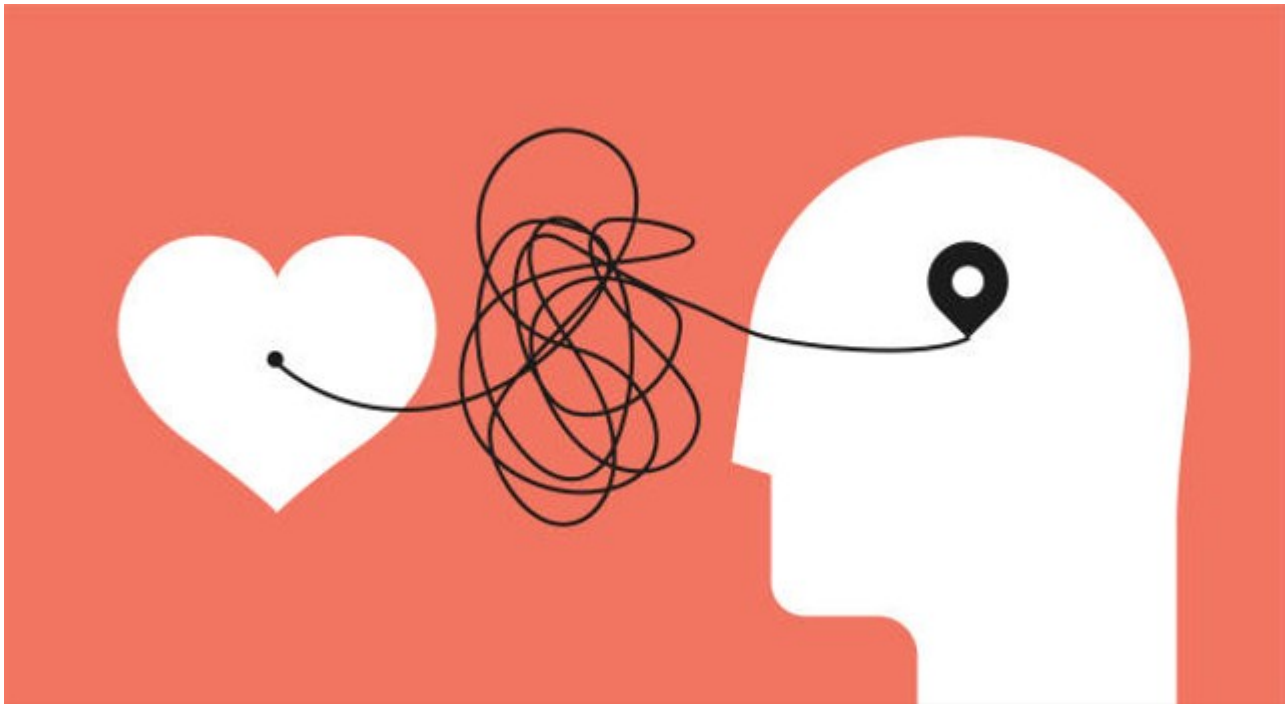
Mere exposure effect bikin kita sadar bahwa rasa nyaman pada sesuatu yang familiar itu wajar dan bahkan bermanfaat. Tapi jangan sampai kita keasyikan di zona nyaman sampai lupa bahwa dunia ini penuh hal baru yang bisa memperkaya hidup.

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? ☐

Bukan Malas, Ini Alasan Emosional yang Membuatmu Sulit Berubah!

Category: LifeStyle
25 Agustus 2025



Prolite – Bukan Malas, Ini Alasan Emosional yang Membuatmu Sulit Berubah!

Kita semua pasti pernah merasa ingin berubah menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Entah itu ingin lebih disiplin, lebih percaya diri, atau lebih produktif. Namun, kenyataannya, sering kali perubahan terasa sangat sulit.

Sudah punya niat, sudah baca banyak buku motivasi, bahkan sudah menuliskan target yang jelas, tapi tetap saja rasanya berat untuk melangkah.

Kenapa bisa begitu? Bisa jadi, bukan karena kurang usaha, tetapi karena ada sesuatu yang menghambat dari dalam diri—perasaan kita sendiri. Perasaan nyaman, takut gagal, ragu-ragu, dan berbagai emosi lainnya sering kali menjadi “penjaga gerbang” yang menghalangi kita dari perubahan yang kita inginkan.

Nah, dalam artikel ini, kita akan membahas bagaimana perasaan bisa menjadi penghambat perubahan, dan tentu saja, bagaimana cara mengatasinya agar kita bisa benar-benar bergerak maju!

Kita Sudah Bangun Mindset Sedemikian Rupa, Tapi Malah Dikalahkan oleh Perasaan



Pernah nggak sih kamu merasa sudah mempersiapkan semuanya dengan matang, tapi pas waktunya bertindak, tiba-tiba muncul rasa malas, cemas, atau bahkan takut?

Misalnya, kamu sudah niat bangun pagi untuk mulai olahraga. Malam sebelumnya, kamu sudah pasang alarm, menyiapkan baju olahraga, bahkan sudah membayangkan betapa segar nya udara pagi.

Tapi pas alarm berbunyi, tiba-tiba ada suara kecil dalam diri yang berkata, “Ah, masih ngantuk, 5 menit lagi.” Dan akhirnya, niat olahraga pun tertunda, lagi dan lagi.

Ini adalah contoh klasik bagaimana perasaan kita bisa mengalahkan niat baik. Kita sering kali terlalu mendengarkan emosi sesaat dibandingkan tujuan jangka panjang. Akibatnya? Kita terus berada di lingkaran yang sama tanpa ada perubahan nyata.

Kenapa Keinginan untuk Berkembang Sering Kalah dengan Kenyamanan Emosional?

Jawabannya sederhana: manusia secara alami lebih memilih kenyamanan dibandingkan tantangan. Otak kita dirancang untuk mencari rasa aman, sehingga ketika ada sesuatu yang terasa sulit atau tidak pasti, naluri kita adalah menghindarinya.

Misalnya, kamu ingin lebih percaya diri berbicara di depan umum. Tapi setiap kali ada kesempatan untuk berbicara, rasa gugup menyerang dan membuatmu memilih untuk diam. Akhirnya, kamu tetap berada di zona nyaman dan tidak pernah benar-benar berkembang.

Kenyamanan emosional memang terasa enak, tapi kalau kita terus-terusan menuruti perasaan itu, kita tidak akan pernah tumbuh. Perubahan membutuhkan keberanian untuk keluar dari zona nyaman dan menghadapi ketidaknyamanan sementara.

Peran Ketakutan dan Keraguan dalam Menghambat Perubahan Positif



Dua musuh utama perubahan adalah **ketakutan** dan **keraguan**.

- **Ketakutan** muncul dalam berbagai bentuk: takut gagal, takut dihakimi orang lain, atau bahkan takut sukses (ya, ini juga ada lho!).
- **Keraguan** membuat kita bertanya-tanya, “Apa aku bisa?”, “Apa aku cukup mampu?”, “Jangan-jangan nanti hasilnya malah buruk?”.

Ketika dua hal ini muncul, kita jadi ragu untuk melangkah dan akhirnya memilih diam. Padahal, perubahan itu memang menuntut keberanian.

Ingat, semua orang sukses juga pasti pernah merasakan ketakutan dan keraguan. Bedanya, mereka tetap melangkah meski ada rasa takut itu.

Cara Mengubah Pola Pikir agar Tidak

Terjebak dalam Zona Nyaman Emosional

Lalu, bagaimana caranya agar kita tidak terus-menerus dikalahkan oleh perasaan sendiri? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

□ Sadari bahwa perasaan itu sementara

Saat malas, takut, atau ragu mulai muncul, coba tanyakan ke diri sendiri: “Apakah ini benar-benar yang aku inginkan, atau hanya perasaan sesaat yang mencoba menghambatku?” Dengan menyadari bahwa perasaan itu hanya sementara, kamu bisa lebih mudah mengatasinya.

□ Fokus pada tujuan jangka panjang, bukan kenyamanan sesaat

Setiap kali tergoda untuk menyerah, ingatkan diri sendiri tentang alasan awal kenapa kamu ingin berubah. Tuliskan tujuanmu di tempat yang sering kamu lihat agar kamu selalu ingat apa yang sedang kamu perjuangkan.

□ Hadapi ketakutan secara bertahap

Kalau kamu takut melakukan sesuatu, coba pecah menjadi langkah-langkah kecil. Misalnya, kalau kamu takut berbicara di depan umum, mulai dari berbicara di grup kecil dulu. Dengan cara ini, kamu perlahan-lahan membiasakan diri dan ketakutan pun berkurang.

□ Beri diri sendiri apresiasi

Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Setiap langkah kecil menuju perubahan layak untuk diapresiasi. Ini akan membuatmu lebih termotivasi untuk terus maju.

Saatnya Bertindak dan Menaklukkan Perasaan Emosional!



Perasaan memang sering kali menjadi penghambat terbesar dalam perubahan. Tapi sekarang, kamu sudah tahu bahwa itu hanya ilusi yang diciptakan oleh otak untuk tetap berada di zona nyaman.

Saatnya kamu mengambil kendali atas hidupmu sendiri! Jangan biarkan perasaan emosional sesaat seperti rasa malas, takut, atau ragu menguasai dirimu. Mulailah dengan langkah kecil, hadapi ketidaknyamanan, dan teruslah bergerak maju.

Jadi, apa langkah pertama yang akan kamu ambil hari ini untuk berubah? □