

## Menemukan Harmoni dalam Memahami Pace Orang Lain

Achmad Sarjono - SURABAYA.JOURNALIST.ID

May 20, 2023 - 22:18



*Memahami pace orang lain dalam lingkungan pekerjaan (forbes.com)*

SURABAYA – Dalam dunia yang semakin sibuk dan terkoneksi ini, kemampuan untuk berempati menjadi sangat penting. Empati ini pun juga tentang bagaimana kita memahami dan menghargai perbedaan orang dalam mencapai sesuatu. Perbedaan pada ritme kerja atau pace setiap orang merupakan salah satu yang harus dipahami dalam konteks bersosialisasi manusia.

“Empathy is about understanding the unique pace of others and meeting them where they are, not where we want them to be,” ungkap profesor riset di Houston Graduate College of Social Work, Brene Brown. Menurut penulis buku *The Gifts of Imperfection* ini, setiap individu memiliki kecepatan berbeda dalam menghadapi tantangan, mengatasi emosi, dan menghadapi perubahan dalam hidupnya. Dalam konteks berempati, penting untuk mengakui bahwa setiap orang memiliki keunikannya sendiri dan tidak ada yang bisa dipaksakan dari hal tersebut.

Pace merujuk pada kecepatan atau ritme seseorang dalam berbicara, bergerak, dan bertindak, termasuk tentang pilihan dan langkah hidup yang mereka ambil. Bukan tanpa alasan, memahami pace orang lain adalah esensi utama dalam mengembangkan empati di era ini. Yakni saat dunia sudah berjalan sangat cepat dan pergerakan semua orang berbeda tergantung pace yang mereka pilih.

Dengan mengenali dan menghargai pace orang lain, kita dapat lebih peka terhadap perasaan, kebutuhan, dan preferensi mereka. Kita bisa menjadi pendengar yang lebih baik, merasa lebih dekat dengan orang lain, dan memahami perspektif mereka dengan lebih baik. Dalam konteks komunikasi, ini sangat penting karena kita dapat memberikan respon dengan pengertian dan menghindari kesalahpahaman yang dapat timbul akibat perbedaan pace antara kita dan lawan bicara.

Dalam memahami pace orang lain, ungkapan dari Brene Brown menekankan pentingnya menghormati keberagaman individu dan menghadapi mereka dengan penuh pengertian, penghormatan, dan kesabaran. Hal ini dapat membantu membangun hubungan yang lebih baik, mengurangi konflik, dan meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Liden di tahun 2016 dalam jurnal *Academy of Management Journal*, didapatkan bahwa perbedaan pace dalam tim kerja dapat mempengaruhi produktivitas dan kepuasan kerja anggota tim kerja tersebut. Dalam studi ini, para peneliti mengamati tim kerja di sebuah perusahaan konsultasi manajemen yang terdiri dari anggota tim yang memiliki gaya kerja cepat (*high pace*) dan anggota tim yang memiliki gaya kerja lambat (*low pace*).

Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa dengan tidak adanya empati, perbedaan pace dalam tim kerja dapat menyebabkan konflik dan ketidaksepahaman antara anggota tim, yang dapat menghambat komunikasi, kolaborasi, dan efisiensi kerja. Namun, ketika anggota tim mampu memahami dan menghargai perbedaan pace mereka, tim cenderung lebih produktif dan anggota tim merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka.



Boston maraton pada tahun 2009 (wbur.org)

Studi lain yang dilakukan oleh para peneliti di University of California, Berkeley pada tahun 2017 mempelajari dinamika kelompok pelari dalam sebuah maraton. Para peneliti mengamati peserta maraton dalam beberapa kelompok berdasarkan kecepatan mereka, yaitu kelompok pelari cepat, sedang, dan lambat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok pelari cepat dan lambat berinteraksi dengan cara yang berbeda selama perlombaan.

Dari hasil studi ini, dapat dilihat bahwa memahami pace orang lain yang berbeda-beda adalah penting dalam berbagai konteks, termasuk dalam event olahraga seperti maraton. Dalam kehidupan sehari-hari, kita juga sering kali berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki kecepatan, kemampuan, atau pandangan dunia yang berbeda. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk melibatkan empati, pengertian, dan penghargaan terhadap perbedaan individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Setiap individu memiliki pace yang unik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang budaya, kepribadian, dan kebiasaan pribadi. Sebagai manusia yang haus akan ilmu, kita dapat melatih diri untuk menjadi pendengar yang aktif, serta dapat mengamati dan mengenali tanda-tanda pace orang lain. Perbedaan pace ini adalah sebuah variasi yang normal dalam komunikasi antar individu.

Dalam dunia yang terus berkembang ini, di mana perbedaan menjadi semakin nyata, kemampuan untuk memahami pace orang lain menjadi sangat penting. Dalam maraton kehidupan, setiap individu memiliki ritme dan kecepatan mereka sendiri. Dengan melibatkan empati, pengertian, dan penghargaan terhadap perbedaan, kita dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan saling

menghargai. Upaya kita sangat dibutuhkan untuk bisa menjalin hubungan yang lebih kuat, membangun kedekatan yang lebih dalam, dan mewujudkan dunia yang lebih harmonis. (\*)

Surabaya, 20 Mei 2023

Ditulis oleh: Faadhillah Syhab Azzahra  
Mahasiswa Statistika Angkatan 2020  
Reporter ITS Online