

MAJALAH

Edisi Oktober 2019

Care for Life

■ **ASMAN TOGA**
Berdayakan Keluarga
Untuk Hidup Sehat

■ **Haruskah Kita Menghindari
TOXIC PERSON ?**

■ **Gizi untuk
Demam Berdarah**

KETAHANAN PANGAN

Selamat Hari Pangan Sedunia



ISSN 977 247751099



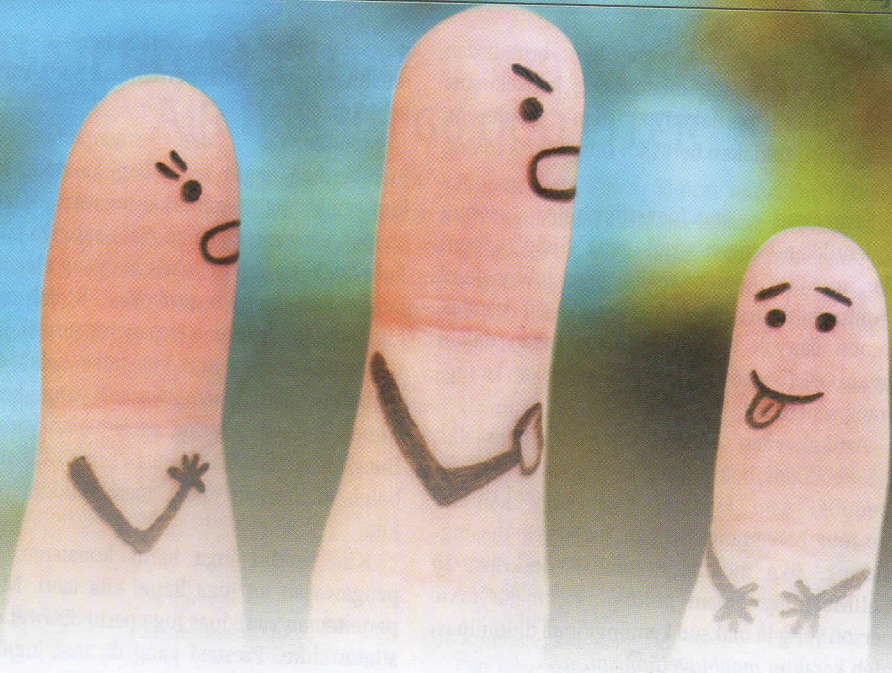
Pelatihan PPGD BSMI Kab Mojokerto



Pelatihan Simulasi Tsunami
dan Tenggelam BSMI Kota Blitar



BSMI Tulungagung Bagikan Tandon,
Atasi Kekeringan



Haruskah Kita Menghindari **TOXIC PERSON?**

Sebuah *polling* twitter digagas oleh adik kelas saya @CallMeHilmy tentang sikap *Millennials* terhadap teman-temannya yang *toxic*. Teman yang *toxic* disebutnya sebagai teman yang “membicarakanmu di belakang diam-diam, menjulangkan mata bila kami bicara, atau “mlengos”.

Persoalan yang diangkat dalam *polling* tersebut, “Jika di dalam *circle* kalian mempunyai teman yang *toxic*, untuk berdamai dengan diri sendiri, apa yang kalian lakukan?”

Sebanyak 88% responden menjawab “Jauhi”, dan sisanya memilih “Dekati”. Benarkah menjauhi adalah sikap yang tepat untuk membuat diri kita berdamai terhadap *toxic person* tersebut?



Oleh: dr. Hafid Algristian, SpKJ
Psikiater | Urban Mental Health |
Relawan BSMI Jawa Timur

Sabrina Michele Maxwell menyebutkan dalam disertasinya bahwa *toxic behavior* ditandai oleh perilaku “menyebalkan” yang cenderung memancing konflik antar pihak. Maxwell mensejajarkan *toxic behavior* dengan tiga ciri kepribadian patologis yang biasa disebut ‘karakter gelap’ atau *dark triad*, yakni narsisisme, psikopatik, dan *machiavellianisme*.

Narsisisme dalam hal ini adalah sosok yang angkuh, senang membanggakan diri, mudah akrab dan senang berkelakar, di saat yang sama, ia rapuh dan sensitif. Kata orang Jawa, sindrom SBC, alias “*senggol bacok*”. Ia mudah tersinggung dan agresif.

Psikopatik adalah sosok yang tidak punya

belas kasihan kepada orang lain, brutal dan provokatif. Ia jarang menimbang konsekuensi etika akan perilakunya, dan cenderung mengambil tindakan beresiko tinggi (*risk taking behavior*).

Sementara *machiavellianisme* sering diidentikkan dengan sosok yang "licin" seperti ular, menjilat kemana-mana, jago lobby demi keuntungan diri sendiri. Ia terkesan pandai, namun banyak kecurangan-kecurangan dalam organisasi (*corporate fraud*) disebabkan orang-orang seperti ini.

Artikel yang ditulis Adrian Furham dkk menyebutkan bahwa tak jarang *toxic person* memiliki satu karakter saja. Tiga karakter tersebut bercampur dengan kadarnya masing-masing. Jika membaca kembali deskripsi @ CallMeHilmy dalam *polling*-nya, maka *toxic person* yang ia maksud kemungkinan didominasi oleh karakter *machiavellianism*.

Sayangnya, jika dalam kadar yang cukup (atau sengaja tampak cukup), karakter-karakter ini justru membuat mereka sukses dalam pekerjaan. Klaus J. Templer dalam artikelnya menyebutkan adanya "*indirect chain*" antara 'karakter gelap' itu dengan peningkatan karir.

Mereka dengan 'karakter gelap' justru memiliki kemampuan politik yang alami. Kemampuan politik inilah yang membuat mereka tampak cemerlang di tempat kerja padahal prestasinya biasa-biasa saja. Orang lain bisa hilang obyektivitasnya gara-gara mereka.

Mempertimbangkan beberapa hal di atas, maka mendiamkan atau menjauhi justru merugikan diri kita sendiri. Memang *sih*, hidup kita damai. Tapi, apakah kedamaian

itu selamanya? Cepat atau lambat, trik-trik muslihat mereka pasti berdampak pada karir dan kehidupan kita.

Mendiamkan dan menjauhi justru memberikan angin segar bagi mereka, karena kita cenderung membiarkan mereka melakukan apapun yang mereka mau. Satu-satunya jalan ya, *fight back*. Lawan dengan cara yang elegan, dan jangan ikut-ikutan terprovokasi. Malah reputasi kita yang jatuh karena terpancing emosi.

Mereka cerdas, tapi kita tidak kalah cerdas. Perbaiki sistem pengawasan yang ketat di kantor. Jalinlah jejaring pertemanan yang luas. Bangun reputasi kita dengan prestasi, dan tidak boleh malu-malu untuk menunjukkan prestasi kita.

Kita sendiri juga harus konsisten. Sistem pengawasan itu juga harus kita taati. Menjalin pertemanan yang luas juga perlu dirawat dengan silaturahmi. Prestasi yang dicapai juga bukan karena jalan pintas. Untungnya, di jaman *now* ini kita punya banyak *platform* untuk membangun prestasi dan memperbanyak kontribusi.

Tidak usah menjauhi orang-orang dengan 'kepribadian gelap' itu. Dekati saja, dan 'tampar' mereka dengan prestasi kita.

Setuju?

