Essay

1. Ulinuha As Shiddiqy

Mengajak Orang Lain untuk Menerapkan Pola Pikir Pangan Berkelanjutan: Sebuah Pendekatan yang Anti-Mainstream

Ketahanan pangan berkelanjutan sudah lama menjadi isu global yang tak pernah kunjung usai. Krisis iklim, dan pertumbuhan populasi yang pesat menjadi ancaman yang nyata untuk ketersediaan pangan di masa depan. Sayangnya, kebanyakan orang masih melihat masalah ini sebagai urusan pemerintah, padahal perubahan besar itu dimulai dari pola pikir individu. Namun, bukanlah perkara yang mudah untuk mengajak orang lain beralih ke pola pikir pangan berkelanjutan. Jadi masalah ini membutuhkan pendekatan yang kreatif, dan tidak klise agar pesan tersebut dapat benar-benar diterima dan dipahami.

Jika kita berbicara tentang cara untuk mengajak orang lain menerapkan pola pikir pangan berkelanjutan, kita harus menghindari pendekatan yang terlalu umum. Orang-orang pasti telah jenuh dengan himbauan yang diulang-ulang seperti kalimat, "Ayo hemat sumber daya!" atau "Kurangi penggunaan bahan kimia!" tanpa adanya penjelasan yang dapat memadai. Pesan tersebut telah kehilangan makna karena terlalu sering digunakan dan juga cenderung bersifat pasif. Oleh karena itu, diperlukan metode lain yang lebih dalam, personal, dan menyentuh emosi serta logika orang-orang. Dari berbagai jurnal ataupun blog yang saya baca ada beberapa cara yang efektif yaitu melalui pemahaman mendalam, storytelling, dan yang saya rasa paling efektif adalah empati.

1. Membuka Dialog Bukan Menggurui

Yang pertama adalah membuka dialog, bukan memaksakan ide. Mengapa kita perlu membuka dialog dan tidak memaksakan ide kita?. Itu di karenakan orang tidak suka jika diberi tahu apa yang harus mereka lakukan, apalagi jika secara tiba-tiba memaksakan ide kita karena jika mereka merasa sudah berada di "zona nyaman," itu kesan-nya kita ikut campur dalam hidup mereka. Jadi mengajak orang lain untuk mengubah pola pikir mereka membutuhkan pendekatan yang lebih menginspirasi, bukan menghakimi. Bukannya berkata, "Kamu harus makan lebih sedikit pemanis buatan karena itu buruk untuk tubuhmu," kita bisa mengajukan pertanyaan seperti, "Pernah tidak kamu berpikir tentang bagaimana kondisi tubuh orang yang terlalu banyak mengkonsumsi pemanis buatan?" Ini bukan hanya soal bertanya, tetapi juga soal menempatkan orang pada posisi untuk berpikir kritis.

Dialog ini harus terasa seperti percakapan ringan, bukan kuliah. Cobalah bercerita tentang pengalaman pribadi atau mungkin sesuatu yang unik yang kamu pelajari tentang makanan berkelanjutan, seperti bagaimana pemanis alami dapat memberikan rasa yang sama tetapi lebih sedikit risiko yang ada, sekaligus membantu melestarikan lingkungan karena proses pembuatan nya yang mungkin tidak terlalu memadukan bahan kimia. Melalui narasi personal dan bukan sekadar data statistik, orang akan merasa lebih terhubung secara emosional dengan isu yang diangkat.

2. Menciptakan Ketertarikan Melalui Fakta-Fakta Menarik

Tidak ada yang lebih membosankan daripada mendengar sesuatu yang sudah jelas dan bisa diduga. Oleh karena itu, gunakan fakta menarik atau elemen kejutan yang bisa membuat orang berpikir ulang. Misalnya, daripada mengatakan, "Jangan buang makanan, itu buruk," cobalah bahas fakta bahwa jika ditotal makanan yang terbuang di seluruh dunia setiap tahunnya bisa untuk memberi makan miliaran orang yang kelaparan. Atau, buat perbandingan menarik seperti, "Setiap kali kamu beli makanan impor, kamu itu sebenarnya ikut terlibat dalam peningkatan emisi gas rumah kaca lebih dari jarak penerbangan dari Jakarta ke Tokyo."

Hal-hal yang menarik atau mengejutkan ini tidak hanya menarik perhatian, tetapi juga membuat orang mudah mengingat pesan yang disampaikan. Bahkan, mungkin mereka akan bercerita kepada orang lain karena merasa menemukan sesuatu yang tidak biasa dan itu bisa menjadi rantai informasi.

3. Tawarkan Solusi Kecil yang Berdampak Besar

Banyak orang masih berpikir bahwa perubahan haruslah besar dan radikal. Namun, dalam konteks pangan berkelanjutan ini, perubahan kecil yang konsisten juga bisa membawa dampak yang besar. Daripada meminta orang untuk berhenti makan daging sepenuhnya, tawarkan solusi yang realistis seperti “meatless Mondays”. Penekanan ini dapat mengundang lebih banyak orang untuk terlibat, dibandingkan pendekatan ekstrem yang bisa membuat orang merasa bersalah atau teralienasi.

Berikan contoh nyata seperti berkebun di rumah, mendukung pasar lokal, atau memilih produk yang lebih ramah lingkungan. Buat semua ini terasa sebagai tindakan yang bisa diterapkan siapa saja, kapan saja, tanpa memerlukan pengorbanan besar, tetapi berpengaruh besar.

4. Menyatukan Isu Pangan Berkelanjutan dengan Kehidupan Sehari-Hari

Sering kali diabaikan bahwa isu ketahanan pangan bisa diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Orang harus merasa bahwa ini adalah sesuatu yang relevan dengan mereka sekarang, bukan masalah di masa depan. Sebagai contoh, bicarakan tentang bagaimana perubahan pola makan bisa mempengaruhi kesehatan mereka secara langsung. Karena konsumsi pangan berkelanjutan sering kali berkaitan dengan makanan yang lebih segar dan lebih sehat, yang tentu lebih baik bagi tubuh.

Sebuah survei menunjukkan bahwa orang lebih mungkin termotivasi untuk beralih ke pola makan berkelanjutan jika mereka memahami dampak positif bagi kesehatan pribadi mereka, daripada jika hanya berfokus pada dampak lingkungan. Jadi, hubungkan apa yang ingin di sampaikan dengan tujuan hidup mereka atau yang sedang mereka butuhkan, apakah itu tentang kesehatan yang lebih baik, kehidupan yang lebih seimbang, atau bahkan penghematan uang.

5. Buat Komunitas atau Trend yang Mendukung Pola Pikir Ini

Orang-orang akan lebih mudah beralih ke pola pikir baru jika mereka merasa banyak orang yang melakukan itu. Buatlah komunitas atau lingkungan atau bahkan sebuah trend yang mendorong penerapan pola pikir pangan berkelanjutan, di mana orang-orang bisa berbagi ide, pengalaman, dan inspirasi. Entah itu melalui grup online, kegiatan lingkungan, atau inisiatif lokal seperti pasar pangan organik, komunitas ini akan membantu orang merasa lebih berkomitmen. Dan mengapa saya mencantumkan sebuah trend, itu dikarenakan masyarakat lebih condong untuk “ikut-ikut” trend yang sedang naik daun, apalagi jika trend tersebut di ikuti oleh tokoh sosial yang berpengaruh.

Dengan merangkul pendekatan diatas ini, kita tidak hanya memberikan orang informasi baru, tetapi juga dapat mengubah cara mereka memandang dunia. Bukan dengan paksaan atau rasa bersalah, tetapi dengan inspirasi, keterlibatan, dan sentuhan personal yang akan bertahan lama.