5 Sebab Kamu Bisa Overthinking, Simak Penjelasannya!

Category: LifeStyle
20 Juni 2023

Prolite – Overthinking menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang ada pada generasi muda saat ini. Lalu apa yang menyebabkan seseorang itu bisa overthinking?

Pertama-tama kita harus tahu dulu nih, apa sih overthinking itu? Sederhananya, overthinking merupakan sebuah perilaku atau kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan seolah-olah tak ada ujungnya.

Menurut ilmu psikologi, pemikiran ini bisa mengarah ke arah yang negative dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa kekhawatiran berlebih hingga menyebabkan stress.

Selain itu juga, menurut Dictionary of Psychology dari American Psychological Association, overthinking atau bahasa klinisnya disebut rumination merupakan pemikiran obsesif yang melibatkan pemikiran berlebih dan berulang yang mengganggu bentuk aktivitas mental lainnya.

Jika kamu sudah paham mengenai pengertian dari overthinking, mari kita simak penjelasan berikut mengenai penyebab kenapa kamu bisa overthinking:

1. Self-Love yang Rendah

Ketika self-love kamu rendah maka kamu akan mudah mengalami insecure, dan ketika kamu mudah insecure maka kamu akan semakin sering untuk overtinking.

Kamu akan selalu berusaha untuk terlihat perfect, baik untuk dirimu sendiri ataupun orang lain, karena kamu terus peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang kamu.

Dengan meningkatkan self-love kamu akan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan pendapat negative dari orang lain tentang diri kamu. Selain itu, kamu juga akan menolak pikiran-pikiran yang terlalu over dengan sendirinya.

2. Trauma

Kamu mungkin pernah mengalami sesuatu yang membuatmu ketakutan hingga membekas lama dan menjadi sebuah trauma.

Trauma yang belum bisa kamu sembuhkan itu dapat menyebabkan kamu menilai sesuatu berdasarkan apa yang kamu alami sebelumnya.

Kamu cenderung ingin melindungi diri sendiri agar traumamu tidak terulang kembali sehingga kamu overthinking dan overreacting karena takut sesuatu tersebut akan sama seperti traumamu yang dahulu.

Padahal tak jarang sesuatu tersebut, entah peristiwanya,

waktunya bahkan tempatnyapun bisa sangat berbeda dengan traumamu yang dahulu.

3. Anxiety dan Depression

Anxiety dan depression yang dimaksud disini ialah, overthinking biasanya disebabkan karena kamu ’khawatir akan masa depan’ dan bahkan ‘menyesal akan masa lalu’.

Padahal, keduanya hanyalah ilusi, hanya masa sekarang yang nyata adanya. Bisa jadi masa depan itu tidak pernah ada, dan masa lalu tak dapat diubah atau diulang kembali.

Salah satu cara yang agar tidak terlalu memikirkan kedua hal tersebut ialah, membuat prinsip bahwa lupakan masa lalu, hidup dimasa kini dan raih masa depan. Biarlah hal tersebut mengalir dengan sendirinya.

4. Berandai-andai

Hampir mirip dengan pembahasan sebelumnya, berandai-andai akan masa lalu dan masa depan membuat kita overtinking.

Sebagai manusia, wajar bila kamu selalu ingin memastikan bahwa semuanya berjalan sesuai dengan rencana atau bahkan menyesali sesuatu yang berjalan tidak sesuai rencana.

Akan tetapi, satu hal yang perlu diingat bahwa, manusia boleh berencana namun Tuhan yang menentukan.

Oleh karena itu, kamu tidak perlu muluk-muluk ingin mengendalikan segala sesuatu dan harus sesuai dengan apa yang kamu rencanakan. Tetaplah berusaha dan setelah itu berserah dirilah kepada Yang Maha Kuasa.

5. Keseimbangan

Yang terakhir ialah, keseimbangan antara ‘berdiam diri saja’ dengan ‘melakukan sesuatu’. Kita harus menyadari bahwa berdiam diri terlalu lama itu tidak bagus bagi pikiran kita, namun terlalu banyak melakukan kegiatan juga sama tidak bagusnya.

Karena dengan begitu otak kita akan mulai memikirkan banyak sekali hal dalam satu waktu yang bersamaan. Inilah mengapa sangat penting untuk menemukan balance dalam kegiatan sehari-hari kamu.

Itulah 6 penyebab mengapa kamu bisa overtinking. Perlu diingat pula, merenungkan sesuatu terlalu lama tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, itu hanya akan memperberat masalah dan akhirnya semakin sulit untuk kamu atasi. Terkadang berikap masa bodoh itu sangat diperlukan, lho!