

Bye-bye Overthinking! Yuk, Fokus Selesaikan Tugas dengan 5 Cara Ini

Category: LifeStyle

9 Desember 2024



Prolite – Tugas numpuk, kepala mumet? Yuk, pelan-pelan atasi overthinking kamu dengan langkah-langkah simpel berikut ini!

Pernah nggak sih, kamu merasa kayak otak penuh banget karena tugas-tugas yang harus diselesaikan? Bukannya mulai ngerjain, eh malah overthinking, bingung mau mulai dari mana.

Jangan khawatir, kamu nggak sendirian! Overthinking sering jadi “teman setia” ketika kita dihadapkan dengan banyak deadline. Tapi, kabar baiknya, overthinking itu bisa banget diatasi kalau kamu tahu triknya.

Yuk, simak 5 langkah simpel buat ngatasin overthinking dan bikin tugas-tugas kamu kelar lebih cepat!

Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas



Sebelum masuk ke langkah-langkahnya, kita bahas dulu nih, kenapa overthinking bisa bikin produktivitas menurun:

- **Energi habis di pikiran, bukan aksi.** Kebanyakan mikir malah bikin kamu nggak sempat mulai ngerjain tugas.
- **Stres meningkat.** Fokus ke hal-hal negatif bikin kamu makin cemas dan nggak tenang.
- **Tugas makin menumpuk.** Karena mikir terus, waktu yang seharusnya buat eksekusi jadi terbuang percuma.

Nah, biar hal-hal di atas nggak terus menghantui kamu, yuk langsung ke langkah-langkah solutifnya!

1. Langkah Praktis: Fokus, Atur, Eksekusi!



Tiga kata kunci ini bakal jadi penyelamat kamu. Berikut cara prakteknya:

- **Tuliskan semua tugas.** Daripada muter-muter di kepala, tulis semua tugas kamu di kertas atau aplikasi to-do list. Pikiran kamu bakal terasa lebih ringan karena nggak perlu “menyimpan” semuanya di otak.
- **Prioritaskan tugas.** Urutkan tugas berdasarkan deadline atau tingkat kesulitannya. Fokus dulu ke yang paling mendesak.
- **Hindari perfeksionisme.** Ingat, tugas selesai jauh lebih baik daripada tugas sempurna tapi nggak kelar-kelar.

Tips: Pakai metode *Pomodoro* kalau perlu, yaitu kerja fokus selama 25 menit, lalu istirahat 5 menit. Cara ini efektif banget buat bikin kamu tetap produktif tanpa merasa burn out.

2. Buat Game Plan Sederhana untuk Tugas Harian



Punya banyak tugas bikin kamu bingung mulai dari mana? Coba bikin *game plan* sederhana:

- **Bagi tugas besar jadi tugas kecil.** Misalnya, kalau tugasnya bikin makalah, pecah jadi bagian seperti riset, kerangka, isi, dan revisi.
- **Tentukan waktu untuk setiap tugas.** Set alarm atau timer biar kamu tahu kapan harus pindah ke tugas berikutnya.
- **Tulis pencapaian kecil.** Setiap kali kamu menyelesaikan tugas, beri tanda ceklis. Rasanya bakal super lega dan bikin semangat!

Kuncinya: Jangan kebanyakan rencana, langsung aja praktek. Keep it simple!

3. Ciptakan Suasana Belajar yang Nyaman



Kadang, overthinking muncul karena suasana kerja yang nggak mendukung. Yuk, atur ruang belajar kamu biar lebih fokus:

- **Bersihkan meja kerja.** Lingkungan yang rapi bikin pikiran lebih jernih.
- **Pasang musik atau *white noise*.** Kalau kamu tipe yang mudah terganggu, coba dengarkan musik instrumental atau suara hujan buat meningkatkan konsentrasi.

- **Hindari distraksi.** Jauhkan gadget kalau nggak dipakai buat kerja, dan nyalakan mode *Do Not Disturb* di ponsel kamu.

Pro Tip: Kamu bisa bikin suasana kerja jadi lebih nyaman dengan menyalakan lilin aroma terapi atau taruh tanaman kecil di meja. Efeknya bikin lebih rileks, lho!

4. Terima bahwa Tidak Semua Tugas Harus Sempurna



Ini dia, poin yang sering bikin kita terjebak overthinking: rasa ingin sempurna. Nyatanya, nggak semua tugas butuh hasil yang “wah.” Berikut cara menghadapinya:

- **Belajar untuk berkata “cukup.”** Tugas yang “cukup baik” sering kali sudah memenuhi standar yang diminta.
- **Fokus pada proses, bukan hasil.** Nikmati setiap langkah pengerjaan tugas tanpa terlalu khawatir dengan hasil akhirnya.
- **Ingat, kamu nggak harus jadi superman.** Semua orang punya batasan, dan itu nggak apa-apa.

Catatan penting: Kadang, tugas yang terlihat sederhana justru lebih dihargai karena efisiensi dan efektivitasnya. Jadi, berhenti terlalu keras pada diri sendiri, ya!

5. Beri Waktu untuk Istirahat



Mengerjakan tugas tanpa henti justru bikin otak lelah dan overthinking makin parah. Beri jeda untuk diri kamu:

- **Lakukan *self-care* kecil-kecilan.** Minum teh, stretching, atau jalan-jalan sebentar di luar ruangan bisa bikin

otak lebih segar.

- **Hindari multitasking.** Fokus ke satu tugas aja dalam satu waktu, biar hasilnya maksimal.
- **Tidur yang cukup.** Percaya deh, ide-ide terbaik muncul kalau kamu cukup istirahat.

Nah, itu dia 5 langkah simpel buat mengatasi overthinking saat banyak tugas menanti. Intinya, jangan biarkan pikiran kamu terlalu lama terjebak dalam kebingungan.

Yuk, mulai dari langkah kecil, fokus, dan nikmati prosesnya. Tugas yang terlihat berat bakal terasa lebih ringan kalau kamu tahu cara menghadapinya.

Ayo, mulai sekarang buang jauh-jauh overthinking dan kerjakan tugasmu satu per satu. Percaya deh, kamu pasti bisa menyelesaikan semuanya tepat waktu! Semangat ya! ☑

Baca Juga: