

# Chronic Kicker Alert! Hobi Mengeluh Bisa Jadi Penghambat Sukses, Ini Solusinya!

Category: LifeStyle

6 Februari 2025



## Prolite – Chronic Kicker: Kebiasaan Mengeluh yang Bisa Menghambat Hidupmu

Pernah nggak sih, merasa kalau tiap hari ada aja yang bikin kita mengeluh? Mulai dari bangun kesiangan, jalanan macet, tugas numpuk, atau bahkan hal-hal sepele seperti cuaca yang nggak sesuai ekspektasi.

Memang, mengeluh itu manusiawi, tapi kalau keseringan? Wah, bisa jadi tanda kalau kamu termasuk **chronic kicker**!

Nah, kalau kamu sering banget mengeluh tanpa sadar, mungkin sudah waktunya untuk introspeksi. Soalnya, kebiasaan ini nggak cuma bikin kamu stuck di zona negatif, tapi juga bisa

menghambat perkembangan diri. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

# Apa Itu Chronic Kicker? Kok Bisa Jadi Pola Pikir Negatif?



**Chronic kicker** adalah istilah untuk seseorang yang punya kebiasaan mengeluh secara terus-menerus. Tanpa disadari, orang dengan chronic kicker ini sering banget melihat segala sesuatu dari sisi negatif dan sulit merasa puas.

Awalnya, mengeluh mungkin terasa sebagai pelepasan emosi. Tapi kalau dilakukan terus-menerus, ini bisa berubah jadi pola pikir yang bikin kita sulit berkembang. Alih-alih mencari solusi, kita malah sibuk meratapi keadaan dan menyalahkan situasi.

## Dampak Chronic Kicker Terhadap Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial

Sering mengeluh nggak cuma berdampak pada diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar kita. Berikut beberapa dampak negatifnya:

### 1. Membuat Mental Jadi Lebih Lelah

Mengeluh terus-terusan bisa bikin otak terbiasa fokus ke hal-hal buruk. Akibatnya, kita jadi lebih stres, cemas, dan sulit melihat sisi baik dari hidup.

### 2. Menular ke Orang Sekitar

Pernah nggak sih, denger seseorang yang kerjanya ngeluh mulu? Rasanya bikin suasana jadi berat, kan? Nah, kebiasaan mengeluh

itu bisa menular, lho! Orang-orang di sekitar bisa ikut merasa negatif karena energi kita.

### **3. Menghambat Pertumbuhan Diri**

Orang yang terlalu sering mengeluh cenderung sulit melihat peluang. Mereka lebih fokus pada masalah daripada solusi. Akhirnya, sulit maju dan berkembang.

## **Mengapa Mengeluh Bukanlah Solusi, Malah Bisa Memperburuk Perasaan?**



Banyak orang berpikir kalau mengeluh itu bisa bikin hati lebih lega. Faktanya, ini hanya memberikan kepuasan sementara.

Lama-kelamaan, kita justru semakin terjebak dalam pola pikir negatif. Mengeluh tanpa solusi hanya memperpanjang perasaan frustrasi dan memperburuk mood.

Sebaliknya, kalau kita bisa mengubah cara pandang, mungkin masalah yang kita hadapi nggak seberat yang kita kira. Tantangan dalam hidup itu normal, tinggal bagaimana kita menyikapinya.

## **Cara Menyadari Pola Pikir Chronic Kicker dalam Diri Sendiri**

Sebelum mengubah kebiasaan ini, kita harus sadar dulu kalau kita punya kecenderungan untuk mengeluh berlebihan. Coba deh, lakukan hal berikut:

- 1. Perhatikan Frekuensi Keluhan** – Coba evaluasi, dalam sehari seberapa sering kamu mengeluh?
- 2. Pahami Penyebabnya** – Apa yang bikin kamu gampang mengeluh? Apakah tekanan pekerjaan, lingkungan, atau

- kebiasaan sejak lama?
3. **Catat Pola Mengeluh** – Buat jurnal harian dan tulis hal-hal yang kamu keluhkan. Setelah seminggu, lihat apakah ada pola tertentu.
  4. **Tanya Diri Sendiri** – Saat mengeluh, tanyakan pada diri sendiri: “Apakah ini membantu atau malah bikin suasana makin buruk?”

## Ubah Kebiasaan Mengeluh Jadi Kebiasaan Mencari Solusi



Oke, sekarang saatnya mencari cara buat mengatasi kebiasaan chronic kicker ini! Berikut beberapa tips yang bisa dicoba:

### 1. Ganti Keluhan dengan Syukur

Setiap kali ingin mengeluh, coba pikirkan satu hal yang bisa kamu syukuri dari situasi tersebut. Misalnya, kalau macet, anggap aja jadi waktu untuk dengerin podcast favorit.

### 2. Fokus pada Solusi, Bukan Masalah

Daripada terus mengeluh tentang sesuatu, coba cari jalan keluar. Misalnya, kalau sering terlambat, cari cara biar bisa berangkat lebih awal.

### 3. Kelilingi Diri dengan Orang Positif

Lingkungan juga berpengaruh, lho! Kalau kamu sering bergaul dengan orang-orang yang berpikir positif, lama-lama mindset kamu juga akan berubah.

## **4. Latih Diri untuk Berpikir Optimis**

Mulailah melihat setiap tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan sebagai hambatan yang bikin frustrasi.

## **5. Praktikkan Mindfulness**

Mindfulness bisa membantu kamu lebih sadar dengan apa yang kamu pikirkan dan rasakan. Dengan begitu, kamu bisa lebih bijak dalam menyikapi situasi.

## **Pentingnya Self-Awareness dan Mindset Positif dalam Menghadapi Tantangan**



Hidup itu penuh tantangan, tapi cara kita menyikapinya yang menentukan hasil akhirnya. Dengan memiliki self-awareness, kita bisa lebih mengenali pola pikir kita dan mengontrol respons terhadap situasi.

Mindset positif bukan berarti selalu happy tanpa masalah, tapi lebih ke bagaimana kita bisa melihat masalah dari sudut pandang yang lebih membangun. Daripada tenggelam dalam keluhan, kenapa nggak fokus mencari solusi dan berkembang?

## **Yuk, Stop Jadi Chronic Kicker!**

Mengeluh memang wajar, tapi kalau kebiasaan ini dibiarkan terus, bisa menghambat kebahagiaan dan kesuksesan kita sendiri. Mulai sekarang, yuk, coba lebih sadar dengan pola pikir kita dan ubah kebiasaan mengeluh menjadi kebiasaan mencari solusi.

Jadi, kamu pilih yang mana? Terus mengeluh atau mulai mengambil tindakan untuk hidup yang lebih baik? ☐