

Indecisiveness dalam Psikologi: Mengapa Kita Sulit Mengambil Keputusan?

Prolite - Pernah nggak sih kamu berdiri lama banget cuma buat milih menu di restoran? Atau butuh waktu sehari-hari hanya untuk menentukan mau ambil pekerjaan A atau B? Bahkan keputusan kecil seperti membalas chat saja bisa terasa berat. Kalau iya, kamu nggak sendirian.

Fenomena sulit mengambil keputusan dalam psikologi dikenal dengan istilah *indecisiveness*. Meski terlihat sepele, kebiasaan ini bisa berdampak besar pada kesehatan mental, hubungan, bahkan karier.

Di era modern yang penuh pilihan seperti sekarang, otak kita justru sering kewalahan. Bukannya makin mudah, banyaknya opsi malah bikin kita makin ragu. Lalu sebenarnya, kenapa kita sulit mengambil keputusan? Yuk, kita bahas dari sudut pandang psikologi dengan santai tapi tetap berbobot.

Baca Juga: Sekolah Bersih, Siswa Berprestasi: Kenali Faktor Lingkungan yang Diam-Diam Menentukan Kesehatan Anakmu!

Apa Itu Indecisiveness Secara Psikologis?



Secara psikologis, *indecisiveness* adalah kecenderungan seseorang untuk mengalami kesulitan dalam membuat pilihan, bahkan setelah mempertimbangkan informasi yang cukup. Dalam penelitian psikologi kepribadian, *indecisiveness* sering dikaitkan dengan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan ketakutan akan konsekuensi negatif.

Perlu digarisbawahi, ragu itu normal. Otak manusia memang dirancang untuk mempertimbangkan risiko sebelum bertindak. Tapi ketika keraguan menjadi pola yang konsisten dan menghambat kehidupan sehari-hari, di situlah ia berubah menjadi kecenderungan kronis.

Baca Juga: Hobi Nyanyi? Ini Bukti Ilmiah Bernyanyi Bisa Sehatkan Mental Kamu!

Beberapa studi terbaru dalam bidang psikologi kognitif (2024–2026) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *indecisiveness* tinggi cenderung memiliki aktivitas berlebih pada area otak yang terkait dengan evaluasi risiko dan rasa takut terhadap kesalahan. Artinya,

otak mereka terus “mengulang simulasi” kemungkinan buruk sebelum memutuskan.

Ragu yang Normal vs Ragu yang Kronis

Ragu normal biasanya:

- Muncul pada keputusan besar
- Hilang setelah informasi cukup terkumpul
- Tidak terlalu mengganggu fungsi sehari-hari

Sedangkan kecenderungan kronis ditandai dengan:

- Bahkan keputusan kecil terasa berat
- Sering meminta validasi berlebihan dari orang lain
- Menunda keputusan sampai batas waktu habis
- Merasa menyesal berlebihan setelah memilih

Kalau kamu merasa pola ini terjadi terus-menerus, bisa jadi itu bukan sekadar “sifat hati-hati”, tapi ada faktor psikologis yang lebih dalam.

Peran Kecemasan dan Rasa Takut Salah



Salah satu akar utama sulit mengambil keputusan adalah kecemasan. Orang dengan tingkat anxiety tinggi sering kali terlalu fokus pada kemungkinan terburuk.

Pola pikirnya biasanya seperti ini: “Kalau aku pilih ini, nanti gagal gimana?” “Kalau ternyata pilihan satunya lebih baik?” “Kalau orang lain kecewa?”

Ketakutan akan membuat kesalahan (fear of making mistakes) sering berakar dari pengalaman masa lalu, pola asuh yang perfeksionis, atau lingkungan yang terlalu kritis.

Dalam psikologi, ini juga berkaitan dengan konsep *intolerance of uncertainty* — ketidakmampuan menerima bahwa masa depan memang tidak bisa diprediksi sepenuhnya. Padahal, semua keputusan pasti mengandung risiko.

Hubungan Indecisiveness dengan Overthinking

Kalau kamu overthinking, besar kemungkinan kamu juga sering sulit mengambil keputusan.

1. Pola Pikir Berulang Sebelum Memutuskan

Overthinking membuat seseorang terus memutar ulang skenario yang sama di kepala. Otak seperti tidak pernah merasa “cukup yakin”. Akibatnya, keputusan tertunda terus.

2. Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan

Ruminasi adalah kebiasaan memikirkan hal yang sama berulang-ulang tanpa solusi jelas. Biasanya fokus pada kemungkinan negatif di masa depan. Ini membuat tubuh ikut stres, jantung berdebar, dan akhirnya memilih untuk tidak memilih.

3. Perfeksionisme Memperparah Keraguan

Perfeksionisme sering menyamar sebagai standar tinggi. Tapi dalam konteks pengambilan keputusan, perfeksionisme bisa melumpuhkan. Karena kita menunggu pilihan yang “paling sempurna”, padahal realitanya tidak ada keputusan tanpa risiko.

Psikolog menyebut fenomena ini sebagai *maximizer tendency* — kecenderungan ingin mendapatkan pilihan terbaik absolut, bukan sekadar cukup baik. Ironisnya, penelitian menunjukkan bahwa maximizer justru lebih sering merasa tidak puas setelah mengambil keputusan.

Decision Fatigue: Otak Juga Bisa Lelah

Cara Melatih Diri Agar Lebih Tegas dalam Mengambil Keputusan

Kabar baiknya, kemampuan mengambil keputusan bisa dilatih. Berikut beberapa teknik yang bisa kamu coba.

1. Gunakan Teknik 5-5-5 Rule

Tanya pada diri sendiri:

- Apakah keputusan ini akan berdampak dalam 5 hari?
- 5 bulan?
- 5 tahun?

Teknik ini membantu memberi perspektif. Banyak keputusan yang terasa besar ternyata dampaknya hanya sementara.

2. Batasi Waktu Berpikir

Beri tenggat waktu. Misalnya, untuk keputusan kecil cukup 10 menit. Untuk keputusan sedang, 1-2 hari. Tanpa deadline, otak akan terus mencari kemungkinan baru tanpa henti.

3. Fokus pada Nilai Inti (Core Values)

Keputusan jadi lebih mudah kalau kamu tahu apa yang paling penting dalam hidupmu. Apakah itu keamanan finansial? Kebebasan? Keseimbangan hidup? Pertumbuhan pribadi?

Ketika pilihan selaras dengan nilai inti, keraguan biasanya berkurang.

4. Terima Bahwa Tidak Ada Keputusan Sempurna

Ini mungkin yang paling sulit tapi paling membebaskan.

Setiap pilihan pasti punya plus minus. Bahkan tidak memilih pun sebenarnya adalah sebuah

pilihan.

Alih-alih mencari keputusan sempurna, cobalah mencari keputusan yang “cukup baik” dan bisa kamu tanggung konsekuensinya.



Sulit mengambil keputusan bukan berarti kamu lemah atau tidak cerdas. Sering kali itu hanya tanda bahwa kamu peduli dan ingin hasil terbaik. Tapi ingat, hidup terus berjalan meski kita menunggu terlalu lama.

Mulai sekarang, coba latih diri untuk lebih percaya pada intuisi dan nilai hidupmu sendiri. Karena pada akhirnya, bukan keputusan sempurna yang membuat kita berkembang, tapi keberanian untuk memilih dan belajar dari prosesnya.

Nah, kamu termasuk tipe yang cepat memutuskan atau tim overthinking garis keras? Yuk, refleksi bareng dan mulai berani mengambil langkah kecil hari ini!



Baca Selanjutnya
RESMI! BAZNAS RI Tetapkan Zakat Fitrah Rp50 Ribu