Prolite – Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Pernah gak sih kamu tiba-tiba ngerasa stres banget, cemas, dan deg-degan padahal… gak ada apa-apa juga? Cuma gara-gara mikirin satu hal kecil yang kemudian jadi muter-muter di kepala, tambah gede, makin serem.

Tiba-tiba yang awalnya cuma lupa bales chat, berubah jadi “kayaknya dia marah sama aku”, terus jadi “mungkin aku emang gak penting buat dia”, dan ujung-ujungnya… overthinking berjamaah.

Yap, selamat datang di dunia *overthinking*—si pembohong ulung yang suka bikin kita percaya bahwa semuanya lagi berantakan, padahal aslinya… enggak segitunya juga.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Artikel ini ditulis buat kamu yang suka ‘ribut sama pikiran sendiri’, biar kita bisa belajar bareng gimana caranya melawan si overthinking yang drama queen ini. Yuk, kita kupas satu-satu!

Stres Sama Pikiran Sendiri, Padahal Kenyataannya Gak Seburuk Itu

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Overthinking itu kayak nonton film horor yang kamu buat sendiri di otak. Padahal belum tentu kejadian, belum tentu bener, tapi udah bikin deg-degan dan gak bisa tidur semalaman. Sering banget kita bikin kesimpulan dari asumsi, bukan dari fakta.

Contohnya: kamu kirim chat ke temen, tapi dia gak bales. Langsung mikir, “Aku salah ngomong ya? Dia marah? Aku gangguin dia?” Padahal bisa jadi… dia lagi sibuk. Atau HP-nya mati. Simpel.

Nah, inilah bahayanya overthinking. Dia mengubah hal kecil jadi gede, dan yang biasa jadi luar biasa menyeramkan. Pikiran kita kayak ngeluarin kaca pembesar, terus zoom in ke masalah dan bikin semuanya terlihat lebih parah dari kenyataannya.

Tapi kenapa, sih, otak kita bisa kayak gitu?

Baca Selanjutnya
Brawl Stars: Game MOBA Populer Dunia Namun Kurang Dilirik di Indonesia