

## **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: [Review Buku You Are a Badass yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup](#)

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**



Tapi kenapa, sih, otak kita bisa kayak gitu?



Baca Selanjutnya  
[Brawl Stars: Game MOBA Populer Dunia Namun Kurang Dilirik di Indonesia](#)