

# Self-Check Time! Apakah Aku Chronic Kicker yang Diam-Diam Menghambat Diri Sendiri?

Category: LifeStyle

7 Februari 2025



## Prolite – Self-Check Time! Apakah Aku Chronic Kicker yang Diam-Diam Menghambat Diri Sendiri?

Pernah nggak sih, kamu merasa selalu ada aja hal yang nggak beres dalam hidup? Mulai dari cuaca yang nggak mendukung, tugas yang menumpuk, bos yang bikin pusing, sampai hal-hal kecil seperti antrian panjang di minimarket.

Kalau hampir setiap hari kamu mengeluh tentang berbagai hal tanpa sadar, bisa jadi kamu termasuk dalam kategori *chronic kicker*!

Apa itu *chronic kicker*? Ini adalah istilah buat orang yang punya kebiasaan mengeluh secara terus-menerus. Bukan cuma sekadar curhat biasa, tapi lebih ke pola berpikir yang menjadikan keluhan sebagai bagian dari rutinitas. Yuk, coba kita refleksi diri dan cari tahu apakah kamu termasuk dalam golongan ini!

## Cara Mengenali Tanda-Tanda Chronic Kicker dalam Diri Sendiri



Sebelum buru-buru bilang “kayaknya aku nggak gitu, deh,” coba cek dulu tanda-tanda berikut ini:

### 1. **Selalu menemukan alasan untuk mengeluh**

Setiap hari rasanya ada aja yang bikin nggak puas. Mulai dari makanan yang kurang enak, macet di jalan, sampai cuaca yang nggak sesuai harapan.

### 2. **Merasa dunia nggak adil**

Kamu sering berpikir kalau hidup ini berat, nasibmu nggak sebagus orang lain, dan seolah-olah dunia selalu melawanmu.

### 3. **Mengeluh jadi obrolan utama**

Saat ngobrol sama teman, topik yang paling sering keluar adalah keluhan tentang pekerjaan, pasangan, cuaca, atau apapun yang terasa menyebalkan.

### 4. **Sulit melihat sisi positif dari suatu keadaan**

Bahkan saat ada hal baik terjadi, kamu tetap bisa menemukan hal negatifnya. Contoh, dapat bonus kerja, tapi langsung kepikiran “Duh, pajaknya gede nih.”

### 5. **Orang lain mulai menghindar**

Kalau teman-teman atau keluarga sering nggak terlalu antusias merespons cerita-cerita kamu, bisa jadi mereka mulai lelah mendengar keluhan terus-menerus.

Kalau sebagian besar dari tanda-tanda di atas terasa relate,

bisa jadi kamu memang punya kecenderungan sebagai *chronic kicker*.

## Tes Sederhana: Apakah Aku Terlalu Sering Mengeluh?

Coba jawab pertanyaan berikut dengan jujur:

- Dalam sehari, berapa kali kamu merasa nggak puas dan mengungkapkan keluhan?
- Apakah kamu lebih banyak fokus pada masalah daripada solusi?
- Apakah kamu merasa orang lain sering nggak mengerti betapa sulitnya hidupmu?
- Ketika menghadapi situasi sulit, apakah kamu lebih sering menyerah atau berusaha mencari cara mengatasinya?
- Setelah mengeluh, apakah kamu merasa lebih baik atau justru makin kesal?

Jika sebagian besar jawabanmu condong ke arah “ya,” berarti ini saatnya untuk mengubah kebiasaan tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif!

## Langkah Pertama untuk Mengubah Kebiasaan Ini Menjadi Lebih Positif



Berubah memang nggak instan, tapi bisa dimulai dengan langkah kecil seperti berikut:

### 1. Sadari dan akui kebiasaanmu

Nggak perlu denial! Kalau memang sering mengeluh, akui dulu supaya bisa mulai memperbaiki diri.

### 2. Batasi waktu mengeluh

Kasih diri sendiri “jatah mengeluh” maksimal 5-10 menit sehari. Setelah itu, fokus mencari solusi atau alihkan

pikiran ke hal-hal yang lebih produktif.

### 3. **Ganti keluhan dengan rasa syukur**

Setiap kali ingin mengeluh, coba pikirkan satu hal yang bisa disyukuri. Misalnya, daripada mengeluh soal pekerjaan yang berat, coba pikir “Setidaknya aku punya pekerjaan dan penghasilan.”

### 4. **Ubah keluhan jadi motivasi**

Daripada terus mengeluh soal hal yang nggak bisa diubah, lebih baik cari cara memperbaikinya. Misalnya, kalau macet bikin stres, coba gunakan waktu di jalan untuk mendengarkan podcast atau musik favorit.

### 5. **Kelilingi diri dengan orang yang positif**

Energi itu menular. Kalau kamu dikelilingi orang yang selalu berpikir positif, pelan-pelan kamu juga akan terbawa suasana yang lebih baik.

### 6. **Latih pola pikir solusi, bukan masalah**

Setiap kali menghadapi tantangan, biasakan bertanya pada diri sendiri: “Apa yang bisa aku lakukan untuk memperbaikinya?” Daripada cuma fokus pada masalahnya, pikirkan langkah nyata yang bisa diambil.

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



Kunci utama dalam mengatasi kebiasaan chronic kicker adalah memiliki *self-awareness* alias kesadaran diri. Semakin kita sadar dengan pola pikir sendiri, semakin mudah untuk mengendalikannya. Selain itu, memiliki mindset positif juga akan membantu kita lebih tahan banting dalam menghadapi masalah.

Ingat, mengeluh nggak akan mengubah keadaan. Yang bisa mengubah hidup kita adalah bagaimana kita merespons situasi

dan mencari solusinya. Jadi, daripada buang energi untuk mengeluh, yuk mulai latih diri untuk fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan!

Jadi, gimana? Apakah kamu merasa punya kecenderungan sebagai *chronic kicker*? Kalau iya, nggak perlu panik. Yang penting, mulai sadari dan perlahan ubah kebiasaan ini ke arah yang lebih positif. Yuk, coba refleksi diri dan mulai hidup dengan lebih penuh semangat! ☐☐