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

Pernah nggak sih, kamu merasa selalu ada aja halyang 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!

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

Cara Mengenali Tanda-Tanda Chronic Kicker dalam Diri Sendiri

Self-Check Time! Apakah Aku Chronic Kicker yang Diam-Diam Menghambat 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*.

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

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

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

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

Baca Selanjutnya
Kolam Retensi Pasar Gedebage Diresmikan, Bantu Kurangi Potensi Banjir