

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

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



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.

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



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?

Cognitive Distortion: Ketika Pikiran Kita Ngibul Diam-diam



Ilustrasi Healing Trauma – Freepik

Nah, jawabannya ada di konsep psikologi bernama ***cognitive distortion*** alias cara berpikir yang melenceng dan gak realistis. Dua yang paling sering terjadi saat overthinking adalah:

1. Catastrophizing

Ini adalah kebiasaan membesar-besarkan kemungkinan buruk. Contoh: “Kalau aku telat satu tugas, nanti nilainya jelek, terus IPK hancur, terus gak bisa kerja, terus masa depanku suram.”

Wow. Santai dulu, ya. Satu tugas telat gak berarti hidupmu tamat.

2. Mind Reading

Kita ngerasa bisa baca pikiran orang, padahal enggak. Misalnya, kamu lihat temenmu diam, langsung mikir, “Dia pasti benci aku deh,” padahal mungkin dia cuma lagi mikirin utang pulsa.

Pola pikir kayak gini bikin kita makin stres dan makin jauh dari realita. Kita mempercayai pikiran yang belum tentu benar, tapi bereaksi seolah-olah itu fakta.

Self-Talk Negatif: Si Tukang Kompor dalam Kepala



Cognitive distortion sering muncul karena kita punya kebiasaan

ngobrol sama diri sendiri dengan cara yang gak sehat alias **self-talk negatif**. Pernah nyadar gak kalau kita itu sering banget ngomong ke diri sendiri dengan cara yang... jahat? Kayak:

- “Aku gak bisa.”
- “Aku emang selalu gagal.”
- “Pasti semua orang mikir aku payah.”

Self-talk negatif ini pelan-pelan ngerusak cara kita lihat diri sendiri dan dunia. Dia bikin kita percaya bahwa semua yang kita pikirkan adalah cerminan kenyataan. Padahal enggak juga, loh. Kadang, yang nyakitin kita bukan orang lain, tapi komentar kita sendiri di dalam kepala.

Kita pun makin rentan stres dan overthinking karena merasa semua hal harus diwaspadai, semua orang harus dipuaskan, dan semua kejadian harus sempurna. Tapi tenang, ini bisa dilatih dan diubah, kok!

Pikiran Itu Kadang Drama Queen: Belajar Menyadari Batas Realita dan Imajinasi



Sekarang saatnya kita melatih cara berpikir yang lebih sehat. Caranya? Belajar membedakan mana pikiran, mana kenyataan. Ingat: **gak semua yang kamu pikirkan adalah fakta**. Berikut beberapa teknik yang bisa bantu kamu:

□ Ubah Dialog Internalmu

Mulailah dari cara kamu ngomong ke diri sendiri. Daripada bilang, “Semuanya berantakan,” coba ganti jadi,

“Aku lagi cemas, dan itu wajar. Tapi belum tentu semuanya seburuk yang aku pikirkan.”

Kalimat ini kelihatan simpel, tapi efeknya besar banget buat meredam kepanikan dan bikin kita lebih rasional.

□ **Pakai Teknik Thought Labeling**

Ini cara untuk mengenali bahwa *pikiran adalah pikiran, bukan kebenaran*. Misalnya:

- “Aku punya pikiran bahwa orang lain gak suka aku.”
→ Ini bukan fakta, ini cuma pikiran.

Dengan melabeli pikiran, kita menciptakan jarak antara ‘apa yang dipikirkan’ dan ‘apa yang nyata’. Kita jadi gak mudah hanyut dalam drama buatan kepala sendiri.

□ **Latihan Detachment: Pikiran Itu Awan Lewat**

Bayangin semua pikiranmu adalah awan. Mereka datang dan pergi. Kadang bentuknya gelap, kadang putih dan ringan. Tapi semuanya lewat aja.

Latihan ini bikin kita gak ngerasa harus ‘berperang’ dengan pikiran. Cukup diamati, diakui, terus dilepas.

“Oh, aku lagi punya pikiran buruk. Oke. Aku gak harus percaya itu sekarang.”

Semakin sering kamu latihan, semakin kamu sadar: gak semua yang terlintas di kepala harus dipercaya.

Jangan Mau Diboongin Pikiranmu Sendiri!

Kadang, overthinking itu sama aja kayak pembohong. Dia bikin kita percaya bahwa hal buruk pasti terjadi, bahwa kita gagal, bahwa semuanya salah—padahal kenyataannya gak gitu. Pikiran

bisa menipu, dan kadang, yang bikin hidup terasa berat adalah drama yang kita buat sendiri di kepala.

Tapi kamu gak sendirian. Kita semua pernah terjebak dalam pikiran yang lebay. Yang penting sekarang adalah: kamu mulai sadar, belajar mengenali mana yang fakta dan mana yang cuma fiksi dari pikiran sendiri.

Yuk, mulai sayangi dirimu dengan cara baru: dengan belajar *ngobrol baik-baik* sama dirimu sendiri. Karena kadang, yang kita butuh bukan solusi rumit—tapi sedikit kejujuran dan banyak kelembutan untuk diri sendiri.

Gimana, kamu pernah juga dikerjain sama pikiran sendiri? Ceritain dong pengalaman overthinking kamu yang paling absurd di kolom komentar! Yuk, saling support, karena kamu gak sendirian ☐

Jebakan Pikiran: 7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat

Category: LifeStyle
15 Mei 2025



Prolite – Jangan anggap remeh kekuatan pikiran kita! Karena terkadang, kita terjebak dalam pola berpikir yang bisa membuat perjalanan hidup terasa seperti labirin tanpa arah yang jelas.

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita tidak sadar bahwa pikiran kita memiliki kecenderungan tertentu yang dapat mempengaruhi suasana hati, keputusan, dan pandangan terhadap dunia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tujuh sesat pikir yang sering mewarnai pola berpikir kita dan bagaimana mengidentifikasinya untuk menghindari dampak negatifnya. Yuk simak sampai akhir!

7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat



Ilustrasi – Freepik

1. **Ad Hominem**

Menyerang orang yang membuat argumen daripada membahas argumen itu sendiri. Contoh: “Adi tidak bisa benar tentang teori tersebut karena dia sering terlambat ke kantor.”

2. **Straw Man**

Memanipulasi atau merusak argumen seseorang untuk membuatnya lebih mudah diserang. Contoh: “Pak Ahmad mengatakan bahwa kita perlu lebih memperhatikan lingkungan. Tapi, dia sepertinya ingin kita semua tinggal di gua tanpa teknologi.”

3. **Appeal to Authority**

Menggunakan pendapat seorang tokoh berpengaruh sebagai bukti dalam argumen, meskipun tokoh tersebut bukan ahli dalam bidang tersebut. Contoh: “Dokter Bedjo menyatakan bahwa rokok tidak berbahaya, jadi itu pasti benar.”

4. **Hasty Generalization**

Menarik kesimpulan berdasarkan bukti yang tidak mencukupi atau bersifat bias. Contoh: “Saya pernah ke Paris dan penduduknya tidak ramah. Jadi, semua orang di Paris pasti tidak ramah.”

5. **Circular Reasoning**

Mengulangi argumen daripada memberikan bukti untuk mendukungnya. Contoh: “Uang itu segalanya, karena segalanya dapat dibeli dengan uang.”

False Cause

Menyatakan bahwa satu peristiwa menyebabkan peristiwa lain tanpa bukti yang memadai. Contoh: “Setiap kali saya membawa payung, hujan turun. Jadi, membawa payung menyebabkan hujan.”

7. Appeal to Ignorance

Berargumen bahwa suatu klaim benar karena belum dapat dibuktikan salah atau sebaliknya. Contoh: “Tidak ada yang bisa membuktikan bahwa alien tidak ada, jadi pasti mereka ada di luar sana.”



Ilustrasi – Shutterstock

Mengakui dan mengatasi kesalahan berpikir adalah langkah krusial untuk membentuk pemikiran yang lebih seimbang dan keputusan yang lebih bijak.

Dengan menyadari pola-pola pikiran yang sering menghantui, kita dapat membuka diri terhadap perspektif baru dan meningkatkan kualitas hidup kita.

Mari bersama-sama menjauhkan diri dari perangkat pikiran yang menyulitkan dan mengarah pada pola berpikir yang lebih rasional, membawa kita menuju kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan.