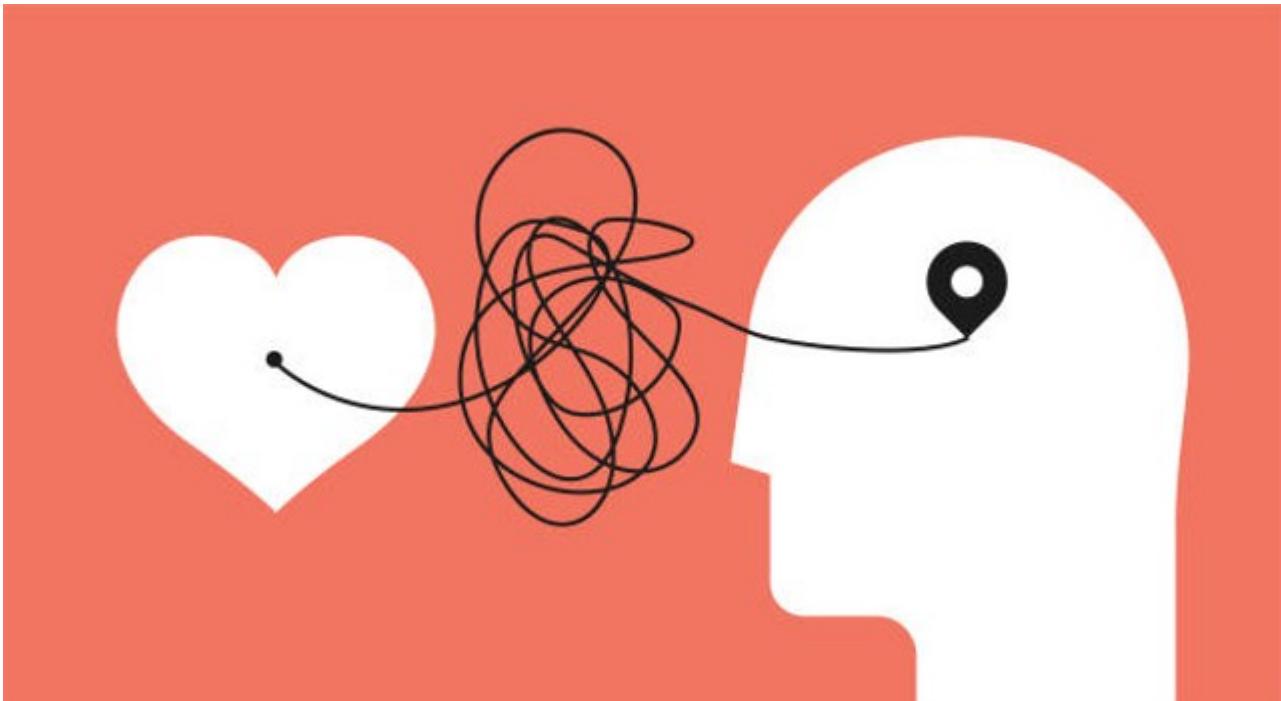


# **Bukan Malas, Ini Alasan Emosional yang Membuatmu Sulit Berubah!**

Category: LifeStyle

5 Maret 2025



## **Prolite – Bukan Malas, Ini Alasan Emosional yang Membuatmu Sulit Berubah!**

Kita semua pasti pernah merasa ingin berubah menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Entah itu ingin lebih disiplin, lebih percaya diri, atau lebih produktif. Namun, kenyataannya, sering kali perubahan terasa sangat sulit.

Sudah punya niat, sudah baca banyak buku motivasi, bahkan sudah menuliskan target yang jelas, tapi tetap saja rasanya berat untuk melangkah.

Kenapa bisa begitu? Bisa jadi, bukan karena kurang usaha, tetapi karena ada sesuatu yang menghambat dari dalam diri-perasaan kita sendiri. Perasaan nyaman, takut gagal,

ragu-ragu, dan berbagai emosi lainnya sering kali menjadi “penjaga gerbang” yang menghalangi kita dari perubahan yang kita inginkan.

Nah, dalam artikel ini, kita akan membahas bagaimana perasaan bisa menjadi penghambat perubahan, dan tentu saja, bagaimana cara mengatasinya agar kita bisa benar-benar bergerak maju!

## Kita Sudah Bangun Mindset Sedemikian Rupa, Tapi Malah Dikalahkan oleh Perasaan



Pernah nggak sih kamu merasa sudah mempersiapkan semuanya dengan matang, tapi pas waktunya bertindak, tiba-tiba muncul rasa malas, cemas, atau bahkan takut?

Misalnya, kamu sudah niat bangun pagi untuk mulai olahraga. Malam sebelumnya, kamu sudah pasang alarm, menyiapkan baju olahraga, bahkan sudah membayangkan betapa segarnya udara pagi.

Tapi pas alarm berbunyi, tiba-tiba ada suara kecil dalam diri yang berkata, “Ah, masih ngantuk, 5 menit lagi.” Dan akhirnya, niat olahraga pun tertunda, lagi dan lagi.

Ini adalah contoh klasik bagaimana perasaan kita bisa mengalahkan niat baik. Kita sering kali terlalu mendengarkan emosi sesaat dibandingkan tujuan jangka panjang. Akibatnya? Kita terus berada di lingkaran yang sama tanpa ada perubahan nyata.

# Kenapa Keinginan untuk Berkembang Sering Kalah dengan Kenyamanan Emosional?

Jawabannya sederhana: manusia secara alami lebih memilih kenyamanan dibandingkan tantangan. Otak kita dirancang untuk mencari rasa aman, sehingga ketika ada sesuatu yang terasa sulit atau tidak pasti, naluri kita adalah menghindarinya.

Misalnya, kamu ingin lebih percaya diri berbicara di depan umum. Tapi setiap kali ada kesempatan untuk berbicara, rasa gugup menyerang dan membuatmu memilih untuk diam. Akhirnya, kamu tetap berada di zona nyaman dan tidak pernah benar-benar berkembang.

Kenyamanan emosional memang terasa enak, tapi kalau kita terus-terusan menuruti perasaan itu, kita tidak akan pernah tumbuh. Perubahan membutuhkan keberanian untuk keluar dari zona nyaman dan menghadapi ketidaknyamanan sementara.

## Peran Ketakutan dan Keraguan dalam Menghambat Perubahan Positif



Dua musuh utama perubahan adalah **ketakutan** dan **keraguan**.

- **Ketakutan** muncul dalam berbagai bentuk: takut gagal, takut dihakimi orang lain, atau bahkan takut sukses (ya, ini juga ada lho!).
- **Keraguan** membuat kita bertanya-tanya, “Apa aku bisa?”, “Apa aku cukup mampu?”, “Jangan-jangan nanti hasilnya malah buruk?”.

Ketika dua hal ini muncul, kita jadi ragu untuk melangkah dan akhirnya memilih diam. Padahal, perubahan itu memang menuntut

keberanian.

Ingat, semua orang sukses juga pasti pernah merasakan ketakutan dan keraguan. Bedanya, mereka tetap melangkah meski ada rasa takut itu.

## Cara Mengubah Pola Pikir agar Tidak Terjebak dalam Zona Nyaman Emosional

Lalu, bagaimana caranya agar kita tidak terus-menerus dikalahkan oleh perasaan sendiri? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

### □ **Sadari bahwa perasaan itu sementara**

Saat malas, takut, atau ragu mulai muncul, coba tanyakan ke diri sendiri: "Apakah ini benar-benar yang aku inginkan, atau hanya perasaan sesaat yang mencoba menghambatku?" Dengan menyadari bahwa perasaan itu hanya sementara, kamu bisa lebih mudah mengatasinya.

### □ **Fokus pada tujuan jangka panjang, bukan kenyamanan sesaat**

Setiap kali tergoda untuk menyerah, ingatkan diri sendiri tentang alasan awal kenapa kamu ingin berubah. Tuliskan tujuanmu di tempat yang sering kamu lihat agar kamu selalu ingat apa yang sedang kamu perjuangkan.

### □ **Hadapi ketakutan secara bertahap**

Kalau kamu takut melakukan sesuatu, coba pecah menjadi langkah-langkah kecil. Misalnya, kalau kamu takut berbicara di depan umum, mulai dari berbicara di grup kecil dulu. Dengan cara ini, kamu perlahan-lahan membiasakan diri dan ketakutan pun berkurang.

### □ **Beri diri sendiri apresiasi**

Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Setiap langkah kecil menuju perubahan layak untuk diapresiasi. Ini akan membuatmu

lebih termotivasi untuk terus maju.

## **Saatnya Bertindak dan Menaklukkan Perasaan Emosional!**



Perasaan memang sering kali menjadi penghambat terbesar dalam perubahan. Tapi sekarang, kamu sudah tahu bahwa itu hanya ilusi yang diciptakan oleh otak untuk tetap berada di zona nyaman.

Saatnya kamu mengambil kendali atas hidupmu sendiri! Jangan biarkan perasaan emosional sesaat seperti rasa malas, takut, atau ragu menguasai dirimu. Mulailah dengan langkah kecil, hadapi ketidaknyamanan, dan teruslah bergerak maju.

Jadi, apa langkah pertama yang akan kamu ambil hari ini untuk berubah? ☺