Apa Itu Pseudostupidity? Ciri-Ciri Overthinking yang Sering Dialami Remaja

Category: LifeStyle
17 November 2024

Prolite – Pernah Merasa Overthinking? Mungkin Ini Pseudostupidity!

Pernah nggak, merasa repot sendiri gara-gara memikirkan hal yang sebenarnya sederhana? Misalnya, temanmu hanya mengirim pesan singkat *"Oke."* tapi kamu malah sibuk berpikir, "Kenapa cuma oke? Apa dia marah? Apa aku salah ngomong?" Kalau pernah, selamat! Kamu sudah mengalami yang namanya **pseudostupidity.**

Tapi tenang, ini bukan berarti kamu bodoh kok. Pseudostupidity adalah fenomena psikologis yang sering dialami banyak orang, terutama saat otak kita terlalu fokus untuk menganalisis sesuatu yang sebenarnya nggak perlu dipikirin sedalam itu. Yuk, kita kenalan lebih dekat dengan istilah ini dan belajar cara mengatasinya!

Apa Itu Pseudostupidity?

Pseudostupidity adalah istilah yang menggambarkan kecenderungan untuk berpikir terlalu rumit tentang sesuatu yang sebenarnya sederhana. Jadi, meskipun kelihatannya "stupid" di nama istilahnya, ini nggak ada hubungannya sama tingkat kecerdasan, kok!

Fenomena ini sering muncul karena otak kita berusaha mencari makna atau alasan yang lebih besar dari sesuatu yang sebenarnya biasa aja. Akibatnya, kita jadi melewatkan solusi sederhana dan malah memperumit masalah.

Contoh simpel:
Ada soal matematika berbunyi: "Berapa hasil 2 + 2?" Tapi kamu malah berpikir, "Apa ini jebakan? Apa angka 2 di sini simbol sesuatu?" Padahal, jawabannya ya 4, nggak lebih, nggak kurang.

Penyebab dan Dampak Pseudostupidity

Penyebab Umum Pseudostupidity:

- **Overthinking:**
  Kebiasaan menganalisis terlalu dalam, bahkan untuk hal-hal kecil.
- **Perfeksionisme:**
  Selalu ingin segalanya sempurna bisa membuat kita terlalu berhati-hati.
- **Kurangnya Kepercayaan Diri:**
  Saat merasa nggak yakin, kita cenderung mengira-ngira maksud tersembunyi dari sesuatu.
- **Tekanan Sosial:**
  Takut salah atau dihakimi sering membuat kita terlalu banyak berpikir.

Dampaknya:

- **Waktu Terbuang:**
  Kamu jadi menghabiskan banyak waktu memikirkan hal-hal yang nggak penting.
- **Stres Berlebih:**
  Terlalu banyak analisis bisa bikin kepala pening dan hati nggak tenang.
- **Kesulitan Mengambil Keputusan:**
  Karena berpikir terlalu jauh, kamu jadi ragu-ragu mengambil langkah.

Contoh Pseudostupidity dalam Kehidupan Sehari-hari

- **Pesan Singkat yang "Membingungkan":**
  Kamu menerima pesan *"Oke."* dari temanmu. Alih-alih menganggap itu hanya persetujuan biasa, kamu malah berpikir:
  - "Apa dia malas balas?"
  - "Apa dia kesel?"
  - "Apa dia lagi sibuk tapi nggak enak nolak?"
- **Soal Ujian yang Terlalu Dihayati:**
  Soal sederhana seperti "Siapa presiden pertama Indonesia?" bisa bikin kamu berpikir:
  - "Apa ini jebakan? Apa ada jawaban lain selain Soekarno?"
- **Memilih Menu Makanan:**
  Di restoran, kamu diberi pilihan antara ayam goreng atau ayam bakar. Tapi kamu malah sibuk memikirkan:
  - "Kalau pilih ayam goreng, kalorinya lebih banyak nggak ya?"

- “Tapi kalau ayam bakar, apa bumbunya terlalu pedas?”
  Sampai akhirnya semua temanmu sudah selesai makan, kamu baru memutuskan pesan.

Cara Mengatasi Pseudostupidity: Yuk, Berpikir Lebih Sederhana!

Kalau kamu sering terjebak di pseudostupidity, nggak perlu panik. Ada beberapa cara sederhana untuk melatih otakmu berpikir lebih simpel dan efektif:

a. Fokus pada Fakta

Daripada sibuk mengira-ngira, coba tanyakan langsung kalau ada hal yang kurang jelas. Misalnya, saat mendapat pesan *“Oke,”* anggap saja itu memang persetujuan. Kalau ragu, tanya langsung, “Kamu setuju, kan?”

b. Gunakan Prinsip KISS (Keep It Simple, Silly!)

Biasakan untuk mencari solusi termudah. Kalau ada masalah, tanyakan pada dirimu:

- Apa hal paling sederhana yang bisa aku lakukan untuk menyelesaikan ini?

c. Jangan Takut Salah

Kadang, pseudostupidity muncul karena takut keputusan kita salah. Ingat, nggak semua hal dalam hidup itu soal hidup dan mati, kok. Salah sekali-kali juga nggak apa-apa!

d. Meditasi dan Latihan Mindfulness

Melatih mindfulness bisa membantu mengurangi overthinking. Fokuslah pada saat ini, dan berhenti memikirkan terlalu jauh ke depan.

e. Evaluasi Diri Secara Rutin

Sempatkan waktu untuk bertanya ke diri sendiri:

- Apa aku sedang terlalu memikirkan hal yang seharusnya sederhana?

Pseudostupidity mungkin pernah dialami semua orang, tapi bukan berarti kita harus terus hidup dengan cara berpikir yang rumit.

Yuk, mulai belajar untuk berpikir lebih sederhana dan efektif. Hidup ini sudah cukup ribet, jadi nggak usah ditambah dengan overthinking yang nggak perlu!

Ayo, berani berubah! Coba latih dirimu untuk fokus pada solusi sederhana dan nikmati hidup dengan cara yang lebih ringan.

Jangan lupa, bagikan artikel ini ke teman-temanmu yang suka overthinking. Siapa tahu, mereka juga butuh tips ini!