

# 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 ☐

---

# Afirmasi Positif: Cara Ampuh Bikin Harimu Lebih Ceria dan Bermakna

Category: LifeStyle  
15 Mei 2025



## **Prolite – Afirmasi Positif: Cara Ampuh Bikin Harimu Lebih Ceria dan Bermakna – Yuk Simak Ulasan Berikut!**

Pernah nggak sih kamu merasa bad mood dari pagi? Atau malah sudah overthinking duluan sebelum ngapa-ngapain? Kalau iya, coba deh kenalan sama *afirmasi positif*!

Latihan *self-talk* ini bisa bantu kamu memulai hari dengan lebih semangat dan optimis. Gimana caranya? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

## **Apa Itu Afirmasi Positif, dan Kenapa Penting dalam Self-Talk?**



Afirmasi positif adalah kalimat-kalimat sederhana yang bertujuan untuk membangun rasa percaya diri, menciptakan energi positif, dan meningkatkan motivasi dalam diri kita. Intinya, ini adalah cara berbicara dengan diri sendiri—tapi versi penuh semangat dan dukungan!

Nah, kenapa ini penting? Karena apa yang kita katakan pada

diri sendiri punya pengaruh besar terhadap cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.

Misalnya, kalau kamu sering ngomong dalam hati kayak, “Aku nggak bisa,” atau “Kayaknya aku bakal gagal,” itu bisa bikin kamu benar-benar nggak percaya diri, lho.

Sebaliknya, kalau kamu bilang, “Aku mampu,” atau “Aku pantas untuk sukses,” itu bisa mengubah pola pikir jadi lebih positif dan proaktif.

Jadi, mulai sekarang, yuk pilih kata-kata yang bikin hati jadi lebih hangat, bukan yang malah bikin down!

## Contoh Kalimat Afirmasi untuk Memulai Hari dengan Optimisme



Bingung mau mulai dari mana? Tenang, berikut beberapa contoh afirmasi yang bisa kamu gunakan buat bikin harimu lebih cerah:

1. **“Aku siap menghadapi hari ini dengan penuh energi dan semangat.”**

Cocok banget buat diucapin sambil stretching pagi!

2. **“Aku percaya pada kemampuanku untuk mencapai apa yang aku inginkan.”**

Afirmasi ini bikin kamu lebih pede dan yakin sama potensi diri.

3. **“Aku menarik hal-hal baik ke dalam hidupku.”**

Terdengar simpel, tapi efeknya besar untuk bikin kamu lebih bersyukur.

4. **“Aku memaafkan diriku atas kesalahan kemarin dan fokus pada peluang hari ini.”**

Biar nggak overthinking, yang udah lewat ya biarin aja lewat.

5. **“Aku layak untuk bahagia, sehat, dan sukses.”**

Kalimat ini bikin kamu ingat bahwa kamu pantas



mendapatkan yang terbaik.

Kunci dari afirmasi adalah mengucapkannya dengan sepenuh hati. Jangan cuma asal ngomong, ya—rasakan tiap kata-katanya dan percaya bahwa itu semua benar-benar mungkin terjadi.

## Cara Mengintegrasikan Afirmasi dalam Rutinitas Sehari-Hari



Nah, udah punya contoh afirmasi, sekarang gimana cara bikin ini jadi kebiasaan? Tenang, ada beberapa langkah gampang yang bisa kamu coba:

### 1. Ucapkan di Pagi Hari

Mulai hari dengan afirmasi positif bikin mood kamu langsung *on fire*! Kamu bisa ngomong di depan cermin sambil senyum lebar. Percaya deh, meskipun awalnya agak canggung, lama-lama jadi seru.

### 2. Gunakan Sebagai Wallpaper atau Catatan

Tuliskan afirmasi di sticky note dan tempel di tempat-tempat yang sering kamu lihat, seperti meja kerja atau kaca kamar. Atau, bikin *wallpaper* HP dengan desain afirmasi favoritmu. Tiap buka HP, kamu bakal langsung diingatkan sama kata-kata penyemangat.

### 3. Gunakan Saat Meditasi atau Relaksasi

Sambil duduk santai dan tarik napas dalam-dalam, coba ucapkan afirmasi positif. Momen ini bakal bikin pikiran kamu lebih fokus dan tenang.

## 4. Gunakan Aplikasi Pengingat Afirmasi

Zaman sekarang, udah banyak aplikasi yang bisa bantu kamu mengingatkan afirmasi harian. Coba cari aplikasi afirmasi di App Store atau Play Store, terus aktifkan notifikasinya. Dijamin nggak bakal lupa!

## 5. Jadikan Bagian dari Jurnal Harian

Sambil menulis jurnal di malam hari, tambahkan afirmasi yang kamu rasakan hari itu. Ini bikin kamu lebih sadar dengan hal-hal positif yang terjadi, meskipun kecil.

## Mulai Hari dengan Self-Talk Positif, Yuk!



Afirmasi positif bukan cuma sekadar kata-kata, tapi sebuah langkah nyata untuk menciptakan hari yang lebih bahagia dan bermakna.

Latihan *self-talk* ini sederhana banget, tapi efeknya bisa bikin kamu lebih percaya diri, lebih optimis, dan lebih semangat menghadapi tantangan.

Jadi, mulai sekarang, yuk biasakan afirmasi positif setiap hari! Karena yang bisa bikin kamu lebih bahagia yaa. diri kamu sendiri.

Jangan lupa bagikan pengalaman atau afirmasi favoritmu di kolom komentar, ya! Siapa tahu bisa menginspirasi orang lain juga. ☐

---

# Self-Talk : Benarkah Berbicara Sendiri adalah Gejala Gangguan Jiwa?

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite** – Apakah kamu sering berbicara sendiri atau bergumam? Kalau ya, mungkin kamu khawatir akan dianggap aneh saat melakukannya di depan umum.

Orang-orang di sekitarmu mungkin berpikir bahwa kamu aneh atau sedikit gila, padahal sebenarnya berbicara pada diri sendiri adalah hal yang umum dan normal.

Berbicara dengan diri sendiri dikenal sebagai *self-talk*, yang dapat didefinisikan sebagai bentuk dialog internal yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadarmu, dan ini mencerminkan pikiran, keyakinan, pertanyaan, dan ide-ide yang kamu miliki.

Berbicara dengan diri sendiri ini bisa berupa hal positif atau hal negatif. Ini bisa memberikan dorongan semangat, atau sebaliknya, menimbulkan kekhawatiran.

Sebagian besar dari berbicara pada diri sendiri tergantung pada kepribadianmu. Jika kamu optimis, *self-talk*mu mungkin lebih positif, tetapi jika kamu pesimis, *self-talk*mu mungkin lebih cenderung negatif.

## Pemikiran dan Self-talk Positif



*Ilustrasi – Freepik*

1. Memberi dorongan semangat pada diri sendiri, misalnya, dengan mengatakan, “Saya bisa melakukannya” atau “Saya memiliki kemampuan ini.”
2. Mengakui aspek positif dalam situasi, bahkan jika ada masalah. Contohnya, “Meskipun ada tantangan, ada juga peluang dalam situasi ini.”
3. Menggunakan logika dan alasan yang meyakinkan untuk mengatasi pikiran negatif.
4. Mengadopsi perspektif yang lebih nuansa daripada melihat dunia dalam hitam-putih.

Penting untuk diingat bahwa berbicara dengan diri sendiri yang positif dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Orang dengan *self-talk* positif lebih mungkin memiliki keterampilan mental yang memungkinkan mereka mengatasi stres dan kecemasan dengan lebih baik.

## Pemikiran dan Self-talk Negatif



*Ilustrasi – Freepik*

1. Menyalahkan diri sendiri dalam berbagai situasi.
2. Lebih memusatkan perhatian pada aspek negatif dari suatu keadaan.

3. Mengabaikan segala hal yang positif.
4. Selalu mengantisipasi hal terburuk, dan jarang membiarkan logika atau alasan meyakinkan untuk berpikir sebaliknya.
5. Membayangkan dunia dalam terminologi yang sangat hitam-putih, di mana semuanya dianggap baik atau buruk.

Jika kamu ingin mengubah *self-talk* negatifmu menjadi positif, kamu perlu mengidentifikasi jenis pikiran negatif yang mungkin kamu miliki dan berusaha mengubahnya.

## 4 Tips yang Dapat Membantu



*Ilustrasi –*

1. Mengidentifikasi pemikiran negatif
2. Memeriksa perasaanmu
3. Temukan humor
4. Mengelilingi diri dengan orang-orang positif
5. Memberi dirimu afirmasi positif

Mengubah *self-talk* negatif menjadi lebih positif memerlukan waktu dan latihan yang konsisten. Dengan tekad dan usaha yang terus menerus, kamu pasti dapat membentuk kebiasaan berbicara pada diri sendiri yang lebih positif. Tetap semangat dan teruslah berprogres!