

KITA USAHAKAN TIDAK OVERTHINKING LAGI

Apakah kalian sering memikirkan sesuatu yang berlebihan, seperti memikirkan hal-hal yang tidak penting? Jika kalian sering berpikir sebelum bertindak dan lebih banyak memikirkan suatu hal daripada bertindak, maka kalian termasuk orang yang *overthinking* atau berpikir berlebihan. Berpikir berlebihan bisa menjadi hal yang baik dan juga tidak baik. Hal baiknya ketika kita berpikir karena kita selalu memikirkan segala kemungkinan yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu atau bertindak. Namun, hal buruk dari berpikir berlebihan, kita akan membuang energi dan waktu terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak selalu buruk seperti apa yang kita pikirkan. Yaps, sebuah buku yang ditulis oleh Brian Adam yang berjudul *Seni Mengatasi Pikiran Berlebih*.

Buku ini sangat cocok dan direkomendasikan untuk dibaca karena didalam buku ini tidak hanya terdapat cara-cara mengatasi pikiran berlebih, tetapi dijelaskan juga dampak bagi kesehatan mental dan fisik serta faktor-faktor apa saja yang menyebabkan pikiran berlebihan itu.

Apa yang membuat kalian berpikir berlebihan? Apakah itu rasa penyesalan kalian dengan masa lalu dan selalu terpaku dengan pertanyaan yang kalian buat sendiri seperti “bagaimana kalau?” setiap kalian membuat sebuah keputusan, atau memikirkan tentang pilihan yang sudah kalian buat? Ada pepatah yang mengatakan bahwa, “tidak ada hal di dunia ini yang dapat mengganggu kalian sebanyak pikiran kalian sendiri.” Pepatah tersebut membuktikan bahwa hal yang mengganggu kita sendiri tidak lain adalah pikiran kita sendiri. Berpikir berlebihan menimbulkan dampak bagi kesehatan baik kesehatan mental dan juga fisik kita. Jika berpikir berlebihan membuat diri pribadi merasa cemas dan khawatir serta menimbulkan perasaan negatif.

Adapun faktor-faktor apa saja yang menyebabkan pikiran berlebihan? Rasa ketakutan pada hal yang sebenarnya belum tentu terjadi dapat menimbulkan pikiran berlebih. Ada banyak yang menyebabkan pikiran berlebihan, seperti pola didik orang tua (keluarga), gangguan pada sistem saraf, pengalaman yang traumatis, dan lain sebagainya. Kapan sih pemicu yang membuat kalian berlebihan itu muncul? Pikiran berlebihan muncul ketika kalian mendapatkan tekanan yang datang secara bertubi-tubi. Tekanan yang dimaksud disini dapat muncul dari mana saja, seperti percintaan, pekerjaan, atau keluarga.

Ada dua sudut pandang orang-orang terhadap berpikir berlebihan (*overthinking*). Pertama, pikiran berlebihan merupakan sikap antisipatif seseorang terhadap sesuatu, jadi mereka memikirkan segala kemungkinan baik dan buruknya sebelum bertindak. Kedua, pikiran berlebihan merupakan pemicu rasa stress dan depresi, karena orang yang berpikir berlebihan ini cenderung memikirkan segala kemungkinan tadi dan menimbulkan stress apabila terus dipikirkan tanpa ditemukan solusinya atau menginginkan segala sesuatunya dengan sempurna.

Apa yang kalian pikirkan tentang orang yang perfeksionis? Ya, tipe kepribadian perfeksionis memiliki kekurangan dan kelebihan. Kita tahu bahwa orang yang berkepribadian perfeksionis adalah orang yang dipandang baik karena apa yang mereka lakukan atau mereka kerjakan harus berjalan dengan sempurna. Apabila, kita gagal dalam melakukan sesuatu atau terdapat langkah yang kurang sempurna dari yang telah dilakukan, orang yang berkepribadian perfeksionis akan menyalahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang mereka dapat. Kita harus realistis bahwa kita hidup pasti mengalami kegagalan dan keberhasilan dalam proses yang sedang kita perjuangkan atau dijalani.

Seperti yang kita tahu, bahwa berpikir berlebihan dapat memicu kesehatan mental dan fisik kita. Contohnya, apabila orang tersebut stres atau depresi akibat berpikir berlebihan cenderung mengonsumsi alcohol bahkan obat-obatan terlarang.

Dampak kesehatan mental yang disebabkan oleh berpikir berlebihan selain stres dan depresi, yaitu menjadi emosional, lambat dan kurang kreatif. Adapun dampak fisik yang disebabkan karena berpikir berlebihan, yaitu tidak produktif, susah tidur, nafsu makan menurun, gangguan pada sistem pencernaan, dan gangguan metabolisme tubuh.

Pikiran berlebihan dapat diatasi dengan berbagai cara. Pertama, mencari distraksi. Maksud dari distraksi disini adalah dengan melakukan hal yang kalian suka atau hobi. Kedua, fokus. Ketika berpikir sebisa mungkin adalah berpikir untuk mencari solusi dari sebuah masalah bukan memikirkan hal-hal lain yang memicu berpikir berlebihan. Ketiga, mencurahkan isi pikiran. Jangan biasakan memendam masalah sendirian, kalian bisa menceritakan masalah atau berbagi tersebut kepada orang yang kalian percaya. Jadi, kalian jangan *overthinking* lagi yaa! Karena yang berlebihan saja tidak baik apalagi berpikir berlebihan.

Written by: Frasa Nada