

RAHMA KUSHARJANTI

Berdamai dengan



Overthinking

SESUNGGUHNYA BERPIKIR BERLEBIHAN
ITU MEMBUNUHMU

RAHMA KUSHARJANTI

Berdamai dengan



Overthinking

SESUNGGUHNYA BERPIKIR BERLEBIHAN
ITU MEMBUNUHMU

BERDAMAI DENGAN OVERTHINKING

Sesungguhnya Berpikir Berlebihan Itu Membunuhmu

©Rahma Kushjarjanti

Penyunting: **Herman Adamson**

Pemeriksa aksara: **Arif**

Penata aksara: **Evitava**

Perancang sampul: **Evitava**

Perupa Isi: **Freepik.com**

Perupa Sampul: **Freepik.com**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el

oleh Penerbit **ANAK HEBAT INDONESIA**

Yogyakarta, 2023

EISBN: 978-623-400-429-8

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD Rom, dan rekaman suara) tanpa adanya izin dari penerbit.

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

DAFTAR ISI	iii
I. SEBELUM KITA MULAI	1
II. I THINK I AM OVERTHINKING	4
III. OVERTHINKING APA ITU ?	21
A. Overthinking	
Cabang Ruminasi	26
B. Khawatir	45
C. Pemikiran Katastropik	53
IV. OVERTHINKING VERSUS ..	63
A. Overthinking Versus Stress	64
B. Overthinking	
Versus Kecemasan	70
C. Overthinking Versus Depresi	74
D. Overthinking Versus OCD	80
E. Overthinking Versus	
Insecurty	86
F. Overthinking Versus	
Strategic Thinking	90
G. Overthinking Atau Pemikiran	
Katasporik Versus Prasangka	95
H. Overthinking Versus	
Over-Analyzing	99

V. SEBAIKNYA GIMANA DONG?	105
A. Kenali, Sadari, Terima, Dan Rangkul Diri	108
B. Rilekskan Diri	110
C. Tuliskan Apa Yang Menjadi Bahan Overthinking	113
D. Memperluas Sudut Pandang	116
E. Mencari Distraksi	119
F. Lepaskan Trigger Thought Jika Perlu	122
G. Berkata Pada Diri Sendiri Bahwa Everything Could Be Better Than Expected	124
H. Mengganti Automatic Negative Thought Menjadi Postive Thought	127
I. Membantu Orang Lain Yang Butuh Bantuan Kita	130
J. Mencari Bantuan	134

VI. JIKA OVERTHINKING	
INI DATANG DAN PERGI	141
A. Kalem! It's All Fine!!	142
B. Kembali Melakukan Hal-Hal Untuk Mengurangi Overthinking	144
C. Ulangi Atau Berhenti Mencoba?	146
VII. KETIKA ORANG	
TERDEKATMU OVERTHINKING	153
A. Kalau Mereka Bilang Dan Meminta Bantuan Kita	154
B. Kalau Mereka Tidak Bilang Tapi Sepertinya Butuh Dibantu	157
VIII. JADI ..	162
IX. AKHIR YANG BUKAN AKHIR	167
BIBLIOGRAFI	174
TENTANG PENULIS	179

To my family, friends, and readers:
Thank you and I love you all!

To the people who are seeking the
answer(s) for the things on mind:
I am with you throughout this
journey.

l.

SEBE-

KITA

-- LUM

MULAI ...



Dalam beberapa kesempatan, saya banyak berpikir. Kebanyakan, malah. Awalnya cuma mikir biasa, tapi lama-lama pikiran itu susah hilang dari kepala saya. Tidak jarang saya jadi stres sendiri cuma gara-gara kebanyakan mikir suatu hal sehingga perlu *healing*.

Mikirin apa, sih? Kadang sepele, kadang serius.

Misalnya, saya sampai sekarang tidak bisa makan di satu meja bersama orangtua, terutama di rumah. Kalau sewaktu-waktu harus makan bersama orangtua di rumah, saya sudah mikir macam-macam. *"Ini kalau saya ditanyain tentang kerjaanku gimana, ya?"* atau *"Jangan-jangan habis ini mereka bakalan nanya tesisku sampai mana, deh..."* dan lain sebagainya. Terkadang pikiran itu menjadi nyata, terkadang tidak.

Cerita lain. Setiap saya berulang tahun, saya selalu menyisihkan waktu untuk merenung. Apa saja yang sudah saya capai sampai di usia ini? Saya sudah mencapai cita-cita terbesar saya, menerbitkan karya dalam bentuk buku. Tapi saya tahu, orangtua belum puas dengan apa yang saya capai karena masih ada yang kurang. Apa itu? Pendamping hidup. Menurut ibu saya, seharusnya di usia saya yang sekarang ini, saya setidaknya sudah punya dua anak. Lah, dikira menikah itu perkara gampang?

Tapi kemudian, saya mulai berpikir. Orangtua saya tidak bertambah muda. Kemampuan fisik mereka, seiring berjalannya waktu, pasti berkurang. Kalau mereka diberkahi kesehatan selamanya, saya tidak perlu khawatir. Kalau saya mendapatkan rezeki yang melimpah secara konstan, ya tidak masalah. 'Kan belum tentu begitu. Walaupun, saya tentu berharap dan berdoa

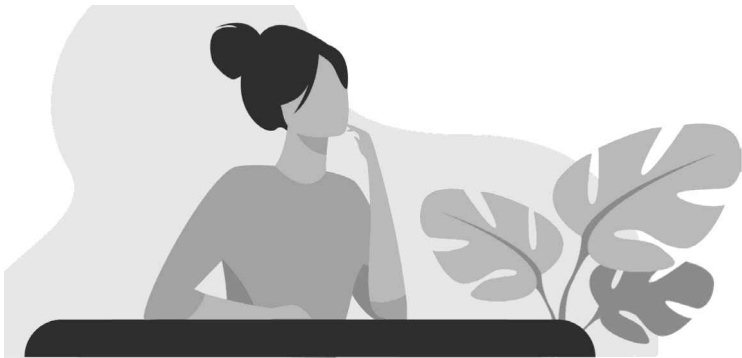
agar mereka sehat selalu dan diberikan umur yang panjang serta agar saya panjang rezeki. Tapi, namanya juga masa depan. Belum pasti dan banyak kemungkinan bisa terjadi. Nah, itu dia. Bikin pikiran bercabang ke mana-mana.

Di lain hari, saya pernah berdebat dengan orang lain. Beberapa jam setelahnya, saya mulai kepikiran, “Harusnya tadi aku ngomong begini nggak sih?” dan begitu terus sampai sehabis. Kadang besoknya saya masih kepikiran, sih. Kadang secara tiba-tiba saya juga kepikiran saat-saat yang bikin *cringe* sendiri di masa lalu, terus jadi merasa pengen *nonjok* diri sendiri, menyesal kenapa melakukan itu—padahal kejadiannya sudah bertahun-tahun yang lalu.

Saya yakin, bukan hanya saya yang mengalami pikiran berlebih ini. Mungkin kamu juga mengalaminya, ‘kan?

Saya ingin menganggap bahwa ini wajar, tapi benarkah bisa dianggap wajar jika pikiran berlebih ini menyebabkan saya stres dan cemas akan suatu hal? Bagaimana menurut kamu?

Kita sama-sama cari tahu, yuk?



11.

I THINK
OVER

I AM
THINKING



Teman saya, panggil saja Masbro, sering berbagi keluhan kepada saya. Beberapa di antaranya adalah hal-hal yang sering sekali menjadi bahan pikirannya. Semakin dipikirkan, semakin buntu. Kenapa? Sebab, sampai sekarang pun, dia belum menemukan solusi ataupun jawaban yang tepat—kalau ketemu pun, biasanya sulit dilakukan.

Hal utama yang Masbro biasa pikirkan lagi dan lagi adalah mengenai usia. Ngomong-ngomong, dia kadang bisa lupa kalau dia lagi ulang tahun dan baru ingat ketika saya mengucapkan selamat. Namun daripada bahagia di sepanjang hari ulang tahunnya, dia menyempatkan diri untuk merenung. Terutama ketika usianya menginjak kepala tiga.

Begini katanya:

Setiap aku ulang tahun, ada aja yang aku pikirin. Di usia yang baru ini aku udah mencapai apa aja? Masih stagnan atau maju? Di saat teman-temanku udah punya penghasilan tetap dan mapan, aku belum mencapai itu. Masih lamar kerja sana-sini. Ketika diterima, beban kerjanya terlalu berat, atau nggak cocok sama lingkungannya, atau ada poin-poin kontrak kerja yang aku nggak suka karena satu dan lain hal. Terus di usia segini, aku belum nikah, sementara teman-temanku udah pada lamaran, nikah, gendong anak, bahkan temanku ada yang udah nikah dua kali. Nah aku? Boro-boro nikah, kerja tetap aja belum. Mau kasih makan apa ke anak dan istriku nanti?

Pada lain waktu, ketika kami ketemuan, Masbro bercerita kalau dia membeli saham suatu perusahaan konstruksi besar di Indonesia. Tidak banyak, hanya sekitar enam lot. Dia berani

membelinya karena harganya sedang rendah saat itu. Saya ikut berbahagia sekaligus bertanya ke Masbro mengenai dunia saham yang masih abu-abu dalam pemahaman saya—padahal saya juga belajar ekonomi. Dia bilang, karena dia memiliki sedikit tabungan yang bisa disisihkan untuk membeli saham, dia berniat untuk menjadikan aset miliknya itu terus berputar dan tidak tertahan di situ-situ saja. Apalagi, dia belum bekerja tetap sehingga belum berpenghasilan tetap. Harapannya, dividen, alias keuntungan yang didapatkan pemegang saham yang dia peroleh nantinya dapat membiayai hidupnya dan menjadi tabungan masa depan meski belum bekerja tetap.

Kemudian, tercetuslah perang antara Rusia dan Ukraina. Saya tidak paham ini ada hubungannya atau tidak dengan perang antara kedua negara tersebut, tapi Masbro mengeluhkan nilai saham yang anjlok. “Panahnya merah,” katanya lesu. Lanjut Masbro:

Kayanya gara-gara perang ini terus nilai saham pada anjlok, deh. Tapi intinya, perang bakalan berpengaruh ke banyak aspek. Nggak menutup kemungkinan, negara kita kena dampaknya juga, mau langsung atau enggak. Perang itu, pasti mengerahkan banyak hal termasuk sumber daya. Kalau sumber daya mereka habis atau ada yang kurang padahal butuh, mereka bakalan minta ke negara yang memihak mereka. Padahal siapa tahu negara yang memihak mereka itu pemasok terbesar sumber daya tertentu buat negara kita, misalnya. Ya sudah, kita juga jadi kekurangan sumber daya itu. Aduh, bentar. Aku rasa-rasanya nggak siap kalau ada sumber daya yang langka lagi setelah minyak goreng!

Benar juga. Saat saya menulis ini, minyak goreng sedang langka. Sama lah, saya juga kepikiran kalau langkanya minyak goreng ini bakal disusul kelangkaan bahan pokok yang lain. Amit-amit jabang *baby*.

Pada lain kesempatan, Masbro menyampaikan beberapa penyesalan yang masih menghantui. Saya bisa *relate*, karena saya pun kurang lebih mengalami hal yang mirip.

Katanya:

Coba dulu aku ngembangin skill gambar, kek. Apa kek. Temanku semasa SMA sekarang ini kerja jadi ilustrator buat suatu penerbit gede. Dulu itu dia dianggap freak sama anak-anak, tapi aku santai aja sih. Soalnya gambarnya emang bagus. Ala ala manga Jepang gitu. Nah kerennya, sekarang itu jadi sumber penghasilannya. Malah dia udah diundang jadi narasumber di mana-mana. Ya beban kerja pasti ada, tapi dia seneng sama pekerjaannya. Melakukan hal yang disukai sebagai pekerjaan dan sumber penghasilan utama itu nyenengin, 'kan? Jadi lebih passionate ketika kerja. Kayak kamu, kamu suka nulis, buku yang kamu tulis itu diterbitkan, dibaca banyak orang, dan kamu menghasilkan sesuatu sekaligus mengabadikan namamu. Itu nyenengin. Tapi kenapa ya, dulu aku nggak ngembangin hal-hal yang aku suka untuk jadi mata pencaharian? Masih agak nyesel aja, sih. Kalau dulu aku kuliah DKV, misalnya, mungkin bisa kerja di perusahaan gede, atau malah bisa freelance, atau bikin lapangan kerja sendiri....

Masbro tetap mempertimbangkan pekerjaan lepas kok, tapi dengan orangtua yang masih berprinsip bahwa bekerja itu adalah di kantor, memiliki jam kerja yang tetap, serta penghasilannya

ajek, ya susah. Belum lagi dengan risiko kalau dia bisa saja dikira pelihara tuyul atau babi ngepet oleh tetangga sekitar. Nah, makin mikir tuh Si Masbro.

Cukup ngomongin Masbro, nanti dia bersin-bersin terus kan kasihan. Mari kita beralih ke teman saya yang lain, sebut saja Mbakyayuk.

Mbak yayuk ini orangnya sedikit perfeksionis. Sedikit, karena kalau *deadline* tugas kuliah (dulu) atau kerjaan (sekarang) sudah mepet, ya langsung kumpulin saja begitu selesai. Tidak dicek lagi setelahnya. Kalau bisa direvisi, ya tinggal revisi. Kalau tidak bisa, ya pasrah saja. Tapi untuk urusan ketik-mengetik, dia menuntut dirinya sendiri agar sempurna—alias jarang menyingkat agar lebih enak dibaca dan tidak ada saltik atau *typo*.

Begini katanya:

Setitik typo bisa bikin salah paham dan salah kaprah. Coba, kalau adik kamu yang masih SMA ditanyain kok nggak pulang-pulang, terus dia jawab lagi rapat OSIS tapi huruf O-nya diketik jadi l, memang kamu nggak langsung panik bin cemas? Atau mau minta tolong buat kontrol situasi karena kamu lagi nggak di TKP, tapi ada huruf tertentu di kata “kontrol” yang ketinggalan? ‘Kan mendingan bilang ‘kendalikan situasi’, ya?

Ya ... iya juga sih. Jadi paham lah ya, kenapa Mbakyayuk ingin agar teks yang dia kirim ke orang-orang itu rapi dan tanpa saltik alias *typo*?

Terus, kalau terlanjur mengirim cuitan yang mengandung *typo*, bagaimana Mbak yayuk?

Nah, itu ya, kalau di Instagram kan masih bisa diedit. Bahkan mau ninggalin komentar di video YouTube juga masih bisa edit. Aman. Tapi kalau di Twitter, WA, Line, dan segala aplikasi chat lainnya kan nggak bisa diedit. Ya masih aku benerin. Kalau orang lain mungkin bodo amat sama typo yang penting maksudnya tersampaikan, lah aku nggak bisa. Nanti pasti kepikiran. Kalau nyadar ada typo-nya beberapa jam kemudian ya tetap aku benerin, nambah chat atau cuitan baru buat benerin mana yang typo. Soalnya aku suka kepikiran kalau typo tuh, ada yang ganjel gitu loh.

Selain itu, Mbakyayuk juga menyampaikan satu hal yang mengganggu, terutama ketika berurusan dengan media sosial.

Dia bilang:

Warga media sosial sekarang suka aneh-aneh. Di Twitter tuh banyak sih yang nyenengin, tapi sekalinya menyampaikan pendapat yang berbeda dengan mayoritas, meski belum tentu salah, pasti udah ramai hujatan. Di Instagram, kalau mau pajang karya berupa tulisan tuh nggak ada yang mau baca, tapi kalau pajang foto muka malah banyak like-nya. Padahal aku sering kepikiran banyak kasus pemalsuan identitas di mana identitas itu didapat dari media sosial, misalnya foto atau apa, gitu. Makanya aku mikir berkali-kali kalau mau posting sesuatu di medsos. Di Twitter sering tuh, aku udah ngetik panjang sampai bikin utas, tapi terus aku hapus karena aku takut itu memicu perdebatan. Nggak jarang juga ketik-hapus-ketik-hapus dan berakhir nggak jadi bikin cuitan. Di Instagram, kalau mau unggah karya jadi mikir, ini bakalan banyak yang baca nggak ya? Tapi pas mau unggah foto muka, takut juga kalau fotoku dipakai buat hal-hal nggak baik. Khawatir juga sih kalau ada komentar soal penampilan. Serba salah, 'kan?

Mbakyayuk tidak salah. Nyatanya, media sosial memang seseram itu, apalagi di negara kita. Bahkan, baru memikirkan untuk mengunggah sesuatu saja sudah berpikir yang macam-macam duluan. Akhirnya, kita pun mengurungkan niat untuk mengunggahnya.

Kadang, kita dihadapkan oleh situasi di mana kecepatan pengambilan keputusan sangat dibutuhkan. Tidak perlu yang rumit, misalnya menentukan mau main ke mana, pesan makanan apa, atau membeli pakaian, deh. Hal-hal seperti itu sebetulnya tidak perlu pemikiran yang rumit.

Main ke mana, 'kan banyak pilihan. Bahkan, akhirnya main ke rumah teman pun juga jadi. Tapi, hal-hal seperti tempatnya asyik atau tidak, makanan atau minumannya enak atau tidak, suasananya nyaman atau tidak, masih menjadi perdebatan sengit. Pesan makanan, tinggal memilih apa yang disukai. Tapi, ketika orang-orang berurusan dengan hal yang begini, mereka akan menghabiskan waktu lama dalam memilih, apalagi jika pesannya secara *online*. Pengin makanan A, kok mahal. Pengin makanan B, kok jauh. Pengin makanan C, kok sudah sering. Akhirnya malah masak sendiri, karena perut keburu ngamuk.

Contoh lainnya, ketika akan membeli pakaian, ada dua pakaian yang kamu sukai. Satu warnanya hitam, dan satunya warna merah. Kalau memilih yang hitam, kamu ingat sudah punya beberapa pakaian berwarna hitam di lemari. Kalau memilih yang merah, kamu khawatir tidak akan cocok kamu pakai atau tidak dapat memadupadankan pakaian tersebut dengan bawahan lain. Akhirnya, kamu justru tidak jadi beli keduanya dan beralih ke toko lain hanya untuk mengalami hal serupa.

Nah, sekarang coba bandingkan (dan bedakan) dengan situasi yang juga membutuhkan pengambilan keputusan, namun lebih cepat.

Katakanlah, perusahaan di mana kamu menempati posisi manajerial sedang mengalami *backlash* dari banyak orang, karena satu komplain yang viral. Mereka berkoar bahwa produk atau pelayanan yang diberikan oleh perusahaan tempatmu bekerja tidak memuaskan, padahal ternyata pelanggan yang komplain tersebut melanggar syarat dan ketentuan untuk mengeklaim garansi, misalnya. Sebab, perusahaanmu menganut prinsip bahwa pelanggan adalah raja, kamu tidak bisa serta-merta menyalahkan mereka. Namun, kamu juga dihadapkan dengan masyarakat yang mulai tidak percaya dan skeptis terhadap perusahaan di mana kamu bekerja. Lantas, keputusan apa yang akan kamu ambil?

Akan menjadi buah simalakama jika kamu terlalu banyak menghabiskan waktu untuk berpikir. Tentu, hal seperti itu membutuhkan pemikiran yang matang. Akan tetapi, kamu juga harus segera menyelamatkan citra perusahaanmu. Nah, di sini tugas kamu adalah untuk berpikir strategis dengan mempertimbangkan segala risiko, peluang, dan sebagainya. Namun, tantangannya adalah agar kamu tidak menghabiskan banyak waktu sehingga langsung dapat mengambil keputusan yang menguntungkan kedua belah pihak. Pelanggan yang komplain mendapatkan haknya



sebagai konsumen (meskipun dia yang salah), dan nama baik perusahaanmu kembali bersih.

Ngomong-ngomong, pernahkah kamu sudah menyelesaikan suatu urusan namun masih kepikiran bagaimana jika kamu menyelesaikannya dengan cara lain? Bisa apa saja, misalnya kamu sudah mengambil keputusan untuk urusan tertentu, tetapi kamu masih kepikiran jika keputusan lain yang kamu ambil mungkin akan memberikan hasil yang lebih baik? Atau, mungkin kamu sudah selesai berdebat dengan orang lain, tapi kemudian kamu berpikir alangkah baiknya jika kamu mengatakan hal lain. Sehingga, kamu bisa saja unggul dalam debat tersebut, sekalipun debatnya tidak penting-penting amat?

Saya sering mengalaminya, terutama mengenai karya saya. Mungkin jika buku ini sudah terbit dan dibaca oleh teman-teman, saya akan berpikir, *"Seharusnya aku memasukkan hal ini di buku ini!"* Makanya, saya jarang membaca buku saya lagi yang sudah diterbitkan, karena takutnya saya akan menemukan kekurangan atau hal-hal lain yang membuat alis tipis bin amburadul saya nyureng. Sehingga, saya pun bisa kepikiran terus sampai bertahun-tahun berikutnya. *That is not a great feeling*, ketika saya menemukan cacat dalam tulisan saya. Iya, seperti Mbakyayuk.

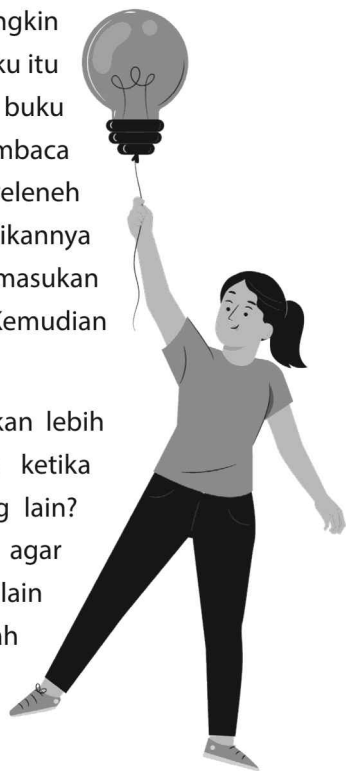
Lalu, apakah saya akan berpikir sama banyaknya, ketika saya membaca tulisan penulis lain? Jawabannya adalah ya dan tidak. Ya, karena memang otak saya bekerja ketika membaca tulisan karya penulis lain. Namun, pikiran saya lebih ke penerimaan wawasan baru dan membandingkannya dengan tulisan lain yang temanya serupa agar mendapatkan kesimpulan yang lebih mendalam. Jadi, di situ ada proses berpikir. Tidak, karena saya tahu jika proses

berpikir setiap penulis juga berbeda-beda. Mungkin di buku ini ada hal yang kurang, namun di buku itu lebih detail; di buku itu tidak ada, namun di buku ini ada. Saling melengkapi saja. Ketika membaca cerita fiksi pun, jika saya menemukan hal nyeleneh dan bikin kening berkerut, saya tidak menjadikannya bahan pikiran sampai berlarut. Cukup berikan masukan jika memungkinkan, tapi tidak pakai otot. Kemudian sudah, selesai.

Pernah dengar bagaimana orangtua akan lebih keras mendidik anaknya sendiri daripada ketika memberikan pengertian kepada anak orang lain? Atau, seorang *chef* kenamaan berusaha agar hidangan yang dia buat bisa sempurna. Selain itu, dia juga keras dalam mengkritik anak buah atau anak didiknya. Namun, dia tidak banyak berkomentar ketika menyantap hidangan dari restoran lain? Nah, seperti itulah hubungan antara saya dengan karya-karya saya (anak-anak saya) dan karya orang lain.

Well, saya masih tetap baca buku saya sendiri kok, tapi cuma sekilas saja. Semakin saya baca, pasti saya akan menemukan ketidaksempurnaan dalam buku tersebut. Tidak apa-apa sih, cuma pasti kepikiran banget dan mengganggu keseharian saya, yang tadinya mau beraktivitas jadi tidak *mood*. Itu 'kan bete, ya.

Pernahkah kamu sangat kepikiran akan sesuatu, tapi jadi bercabang ke mana-mana sehingga pikiran tersebut menjadi semakin kompleks? Teman saya, Melatisuci, menuturkan ceritanya:



Aku dari kecil ringkih. Sejak bayi, aku nggak bisa minum susu sapi karena lactose intolerant. Usia 7 tahun aku kena flek paru-paru yang bikin aku pengobatan 9 bulanan. Berat badan aku nggak pernah normal, whatever I do. Padahal, makan yang bergizi dan imunisasi. Cuma nggak bisa minum susu aja, gantinya buah. Tiap sekolah, di semester dua aku mesti ada aja izin sakit. Cuma demam biasa atau flu, tapi yang sampai nggak bisa ngapa-ngapain gitu, atau mens yang sampai lemes.

Jadi aku memang nggak bisa se-hectic orang biasanya dalam hal kegiatan. Itu bikin aku overthinking berat ketika harus milih kuliah. Awalnya aku milih PAUD sesuai anjuran Ibu, karena pas itu PAUD lagi dianakemaskan dan ada banyak guru PNS yang mau pensiun ketika aku lulus. Ketika kuliah, aku merasa nggak cocok jadi guru. Mendekati wisuda makin kerasa. My body is not strong enough. Suaraku hilang kalau kebanyakan ngomong and it hurts my throat. Ketika aku memutuskan mau jadi ilustrator, aku makin overthinking. Ibu ingin aku PNS atau S-2 jadi dosen, dua pilihan yang sama-sama akan berat di fisikku.

Akan tetapi, dengan banyak pertimbangan, akhirnya aku memutuskan menggambar, whatever happened, karena itu yang menurutku bisa support aku dan keluargaku. Tapi saat ini, overthinking aku adalah Ibu sudah mau pensiun dua tahun lagi. Gajiku masih naik turun walau bisa dibilang udah UMR. Pekerja kreatif di sini bayarannya masih kecil, artinya aku harus siap untuk pasar manca. Bisa dibilang, aku overthinking tentang kerjaan dan itu bikin aku can't hope for romance, hanya saja usiaku udah 30 dan artinya aku harus siap sama relationship. Tapi ya, jadi kepikiran ... "Bisa nggak sih aku in relationship? Bisa nggak aku sayang sama cowok? Cowok macem apa yang bisa ngasih aku emotional dan financial safety? Nyari di mana?"

Waduh, kompleks juga, ya? Dari kepikiran satu hal, kemudian merembet ke mana-mana. Dari yang awalnya *lactose intolerant* sampai kepikiran tentang pernikahan. Akan tetapi, terkadang *overthinking* bisa bercabang seperti ini, karena bahan *overthinking*-nya saling berkaitan. Dalam kasus Melatisuci, keadaannya yang memaksa untuk tidak mengonsumsi susu sapi membuatnya lebih lemah secara fisik. Sehingga, dalam memilih karier, dia memilih pekerjaan yang tidak banyak menuntut ketahanan fisik.

Hanya saja, ibunya mau agar dia memilih pekerjaan yang disenangi seluruh ibu di Indonesia: PNS. Sementara itu, menurutnya, menjadi guru PNS itu selain tidak mudah, tapi juga sangat menuntut ketahanan fisik yang kuat. Maka dari itu, dia memilih untuk menjadi ilustrator yang sekali mendapat proyekan bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Syukurnya, proyekan yang dia terima juga tidak sedikit. Tapi, pekerjaan yang sangat menyita waktu dan perhatian itu malah membuatnya khawatir akan kehidupan percintaannya.

Nah loh. Ruwet, ya? Kita doakan saja semoga Melatisuci bisa mendapatkan jodoh yang cocok.

Kita beralih ke kasus lain. Pernahkah kamu memiliki bahan *overthinking* yang datang dan pergi, tetapi sekalinya datang jadi benar-benar kepikiran? Sebut saja Mawarbiru, yang sering kepikiran tentang kehidupan setelah kematian. Begini katanya.

Lately, I overthink a lot about being dead. Ya nggak lately juga sih, udah beberapa tahun ini. Kayak, aku berusaha memahami apa itu mati. Apa yang bakal aku rasakan kalau mati, dan kalau aku mati besok, bakal siap atau nggak, bakal ikhlas atau nggak.

Kadang random aja gitu mikir beginian. Ketika kepikiran, aku bisa sedih banget, tapi ya udah gitu. Balik lagi ke mode denial, he he. Sedih dan takut. Aku denial bahwa "Oh, aku masih muda, umurku masih panjang." Padahal 'kan nggak gitu ... bisa jadi besok aku beneran mati 'kan. Tapi di sisi lain, mungkin emang aku lagi disuruh mikirin itu, biar lebih "deket" ke Yang Mahakuasa karena kalau udah mati, bakalan ke alam lain. Nggak bakal di raga ini lagi. Nggak bakal ketemu dunia ini lagi. Berarti kan ya aku harus bisa ikhlas gitu lho, ketika melepas semuanya. Itu yang berat, dan bikin overthinking dan takut.

Tidak hanya Mawarbiru, saya pikir sepertinya kita semua pernah memikirkan kematian. Jujur, saya pun demikian. Biasanya saya kepikiran tentang kematian, ketika ada berita lelayu diumumkan. Saya jadi kepikiran, terutama tentang orangtua dan diri saya sendiri. Sebagai anak yang satu-satunya belum menikah, jika kedua orangtua saya dipanggil oleh Tuhan, saya jadi sebatang kara. Jika saya duluan yang meninggal, tidakkah itu akan membuat orangtua saya sedih?

Dulu, saya punya teman semasa kecil di mana dia dahulunya adalah tetangga saya. Ketika dia kuliah, dia sakit keras dan pada akhirnya meninggal di usia 25 tahun. Gadis pintar, penuh semangat, dan disayang oleh banyak orang itu meninggalkan kami. Saya yang datang melayat dapat melihat keluarganya menangi kepergiannya, meski mereka berusaha untuk tegar. Saat itu pula saya berpikir, orangtua akan selalu bertugas untuk mengantarkan anaknya ... ke pelaminan, atau ke liang lahat. Tentu saya mau orangtua saya mengantarkan saya ke pelaminan, tapi tidak ada yang tahu tentang hari esok, 'kan? Jadi, saya sangat

kepikiran. Bahan *overthinking* tentang kematian sifatnya datang dan pergi, tapi ketika kepikiran, rasanya sesak sekali.

Wah, overthinking ini ternyata macam-macam bentuknya, ya?

Dengan beberapa penjabaran di atas, sepertinya para informan saya dan saya sendiri sudah mengalami *overthinking*, deh. Nah, bagaimana dengan kamu? Apakah kamu juga kerap *overthinking* alias dihantui oleh pikiran-pikiran yang belum tentu berdasar? Coba tuliskan hal-hal yang sering membuat kamu kepikiran sampai tidak tenang!



Kolom Pembuangan Pikiran	
--------------------------	--

III.

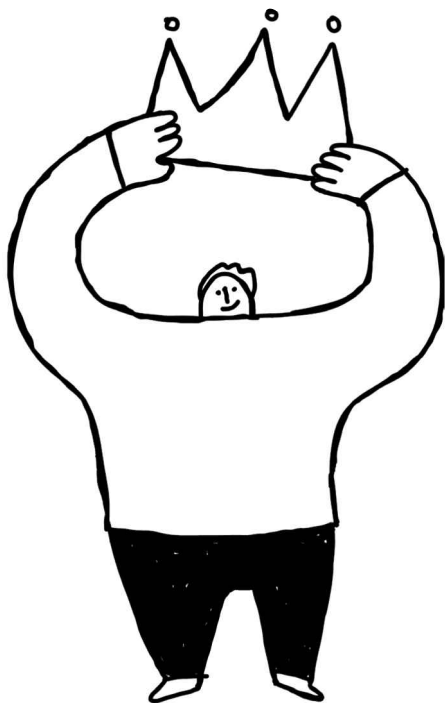


OV--
THIN--
APA

- ER

- KING ?

ITU ?



Sebelum kita mulai bab ini, kita isi “angket” kecil-kecilan, yuk! Caranya mudah, seperti biasanya kamu mengisi angket penelitian skripsi teman-temanmu: akan ada beberapa pernyataan dan tugas kamu tinggal memberi centang (✓) di kolom skala yang disediakan. Skala akan berkisar dari 1 hingga 5.

Semakin besar angkanya, maka semakin cocok pula pernyataan tersebut dengan keadaanmu yang sebenarnya. Nanti, skornya dijumlahkan di kolom skor, juga akan disediakan. Utamakan kejujuran, ya! Juga, *keep it a secret between us*: tidak boleh ada yang tahu kecuali kita ... dan orang-orang yang kamu izinkan.

No	Pernyataan	Skala				
		1	2	3	4	5
1	Kamu sering memikirkan suatu hal yang sama berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama.					
2	Ketika kamu memikirkan suatu hal tersebut, kamu tidak berusaha mencari solusinya, entah karena tidak mau atau memang tidak ada solusi.					
3	Kamu jadi susah tidur karena terlalu memikirkan suatu hal dan merasa gelisah, resah, dan cemas karenanya.					
4	Kamu menginginkan kesempurnaan dan akan merasa sangat gelisah jika melakukan kesalahan.					
5	Kamu menghabiskan banyak waktu ketika harus membuat keputusan.					

6	Jika kamu melakukan kesalahan atau membuat keputusan yang ternyata salah, kamu sangat menyesal dan terus menyalahkan diri.					
7	Kamu memiliki kekhawatiran yang sangat besar terhadap suatu hal yang tidak pasti, misalnya masa depan.					
8	Kamu ingin segala hal berada dalam kendalimu, sehingga ketika kamu tidak memiliki kendali atas sesuatu kamu akan sangat gelisah dan kepikiran.					
9	Kamu merasa sangat lelah ketika memikirkan suatu hal padahal tidak ada aktivitas fisik berarti yang dilakukan; misalnya hanya rebahan.					
10	Kamu tidak mempercayai penilaianmu akan dirimu sendiri, misalnya menurutmu kamu tidak pandai atau tidak tangkas bekerja.					
Jumlah Skor						

Minimal skornya adalah **10** dan maksimal skornya adalah **50**.

Sekarang, coba posisikan jumlah skor kamu:

Total Skor	Kemungkinan
10-20	Harusnya sih masih aman, ya.
21-30	Kamu harus mulai sedikit waspada.
31-40	Sudah lumayan gawat ...
41-50	Saatnya mencari bantuan!

Pada intinya, kalau skormu berjumlah **30** ke atas, mungkin kamu sedang mengalami overthinking. Overthinking yang kamu alami mungkin dalam tahap sedang hingga berat.

Sebetulnya, overthinking tuh apa, sih? Secara literal bahasa, over berarti lebih, sedangkan thinking artinya berpikir. Akan tetapi, maksudnya bukan berpikir lebih. Terus, maksudnya apa dong?

Jadi, overthinking didefinisikan begini:

"Overthinking adalah menggunakan terlalu banyak waktu untuk memikirkan suatu hal dengan cara yang merugikan serta overthinking dapat berupa ruminasi dan khawatir."¹

Melihat definisi yang sudah dijabarkan, apakah benar *overthinker* itu sama dengan pemikir? Pemikir tidak selamanya menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan suatu hal, apalagi dengan cara yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Dalam mengambil keputusan pun, seseorang harus memikirkan segala risiko, peluang, dan hal-hal yang menyertainya. Tidak jarang ketika dalam mengambil keputusan, kita pun diharuskan lebih cepat dalam berpikir. Dengan demikian, kita bisa langsung mengambil tindakan.

Jadi, tidak sama antara
overthinker dan **pemikir.**

¹ Wirdatul Anisa, Psikolog, pada Kuliah Online CPMH UGM, 18 Juni 2021. Dikutip dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/21277-mengenal-apa-itu-overthinking>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 05:57 WIB.

Lalu, apa saja sih, tanda-tanda seseorang mengalami *overthinking*? Kalau menurut Aprinda Puji (2021)² tanda-tanda kamu bisa dibilang sedang *overthinking* antara lain sebagai berikut:

Bukannya fokus mencari solusi, kamu hanya fokus pada masalahnya saja;

1. Kamu sering merenungkan satu hal berulang-ulang;
2. Kamu susah tidur karena rasa cemas;
3. Kamu kesulitan ketika harus mengambil keputusan; dan
4. Kalau keputusan sudah kamu ambil dan ternyata keputusan itu salah, kamu terus menyalahkan diri.

Kalau menurut Katherine Hurst³, tanda-tanda overthinking adalah ketika kamu:

1. Susah tidur;
2. Melakukan *self-meditation* alias swameditasi, di mana kamu mengusahakan agar pikiran kamu jernih kembali dengan meditasi sendiri—misal dengan makan, tidur—tapi, ya, tidak mencari solusi atau menyelesaikan masalahnya;
3. Selalu lelah, bukan fisik tapi pikiran;
4. Ingin dapat mengendalikan segala sesuatu;
5. Terobsesi dengan kegagalan—bukan karena kamu ingin gagal, tapi karena kamu takut gagal dan maunya agar segala sesuatu itu sempurna;
6. Takut akan masa depan, karena hal itu tidak pasti dan kamu

² Aprinda Puji, 3 Februari 2021. Dikutip dari <https://helohehat.com/mental/stres/overthinking/>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 07:40 WIB.

³ Katherine Hurst. Dikutip dari <https://www.thelawofattraction.com/stop-overthinking-overcome-anxiety/>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 07:57 WIB.

khawatir jika menghadapi sesuatu yang salah di masa depan;

7. Tidak memercayai penilaianmu sendiri akan sesuatu—bahkan untuk sesuatu yang sederhana seperti apa yang kamu pakai, katakan, atau mungkin tempat tujuanmu;
8. Kepala kamu pusing dan tegang saking kerasnya memikirkan suatu masalah—sekadar catatan, kamu harus istirahat kalau sudah sampai tahap ini!

Coba sekarang kamu baca lagi apa yang sudah kamu tulis di kolom pembuangan pikiran. Kira-kira, apakah yang kamu tulis itu masuk ke kriteria *overthinking* yang dijabarkan di atas? Iya? Tidak? Atau sebagian saja?

Oke, simpan dulu ya jawaban kamu. Sekarang kita dalaminya dulu beberapa hal berikut.

A. Overthinking Cabang Ruminasi

Nah, sebelum kita bahas tentang ruminasi, mari kita check and recheck beberapa hal. Aturannya masih sama seperti pada angket di awal bab ini. Akan tetapi, kali ini kamu hanya bertugas untuk memilih antara ya dan tidak. Berilah tanda centang (✓) di kolom yang sesuai.

No	Pernyataan	Kecenderungan	
		Ya	Tidak
1	Ketika kamu memikirkan sesuatu, kamu cenderung memikirkannya terus-menerus 24/7, bahkan berhari-hari?		

2	Ketika kamu memikirkan suatu hal tertentu, kamu hanya memikirkan hal-hal negatif atau buruk yang menyertainya, secara berulang-ulang.		
3	Kamu seolah tidak bisa mengendalikan pikiran buruk yang muncul, ketika kamu memikirkan hal-hal yang sedang atau sudah terjadi.		
4	Kamu sering memikirkan sesuatu berulang-ulang, namun tidak ada solusi yang kamu dapatkan karena kamu hanya berkutat di masalah itu saja, bukan mencari solusinya.		
5	Ada suatu kejadian yang membuat kamu stres sehingga kamu memikirkan kejadian tersebut berulang-ulang.		
6	Kamu pernah mengalami kejadian traumatis sehingga kenangan buruk akan kejadian tersebut sering muncul ke permukaan dan membuatmu tidak nyaman.		
7	Kamu ingin segalanya sempurna, sehingga kesalahan kecil akan membuatmu gelisah, cemas, dan sangat kepikiran.		
8	Caramu memandang dirimu sendiri rendah—kamu sering minder, merasa bahwa orang lain jauh lebih baik dari dirimu, dan akan tidak percaya dan merasa tidak pantas jika orang lain memujimu.		
9	Kamu takut akan suatu hal tertentu, misalnya takut jarum suntik, atau takut terkena virus berbahaya. Sehingga, jika kamu menemui yang ditakutkan, kamu akan cemas memikirkannya.		
10	Kamu pernah melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan di masa lalu, kemudian kamu masih merasa bersalah dan sangat menyesal saat mengingatnya.		
Jumlah Skor			

Jika kamu memilih “**ya**” lebih dari lima kali, mungkin kamu sudah melakukan ruminasi tanpa kamu sadari. Ruminasi tersebut mungkin menjadi akar overthinking-mu. Menilik kata-kata Psikolog Wirdatul Anisa yang menjelaskan definisi overthinking di atas, ruminasi adalah salah satu cikal bakal overthinking.

Nah, apa sih yang dimaksud dengan ruminasi?

Ruminasi secara literal, hasil mencari di dictionary.com⁴, adalah suatu tindakan merenungkan sesuatu. Sedangkan dalam kamus American Psychological Association (APA)⁵, ruminasi berarti pemikiran obsesif yang melibatkan pemikiran atau tema berlebihan dan berulang yang mengganggu aktivitas mental lainnya.

Kalau menurut Lewis dan Joormann (2018)⁶, ruminasi digambarkan sebagai proses berpikir berulang yang tidak terkendali, di mana pemikiran ini berbentuk pemikiran atau perenungan depresif alias pemikiran negatif yang berulang-ulang, biasanya tentang peristiwa yang sudah terjadi atau penyebab stres saat ini.

Senada dengan Lewis dan Joormann, Sansone dan Sansone (2012)⁷ mengemukakan bahwa ruminasi adalah bentuk kognisi kuat yang berfokus pada hal-hal negatif, bisa dari masa lalu dan masa kini, dan menghasilkan tekanan emosional. Ruminasi dapat berupa refleksi dan perenungan. Bedanya, kalau kamu berefleksi,

⁴ Dikutip dari <https://www.dictionary.com/browse/rumination>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:14 WIB.

⁵ Dikutip dari <https://dictionary.apa.org/rumination>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:15 WIB.

⁶ Elizabeth J. Lewis dan Jutta Joormann, 22 Februari 2018. Dikutip dari <https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0206.xml>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:17 WIB.

⁷ Sansone, R.A., & Sansone, L.A. (2012). Ruminatation: relationships with physical health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.

kamu akan belajar dari kesalahan dan berusaha agar memperbaiki diri sehingga kamu menjadi atau melakukan yang lebih baik lagi di masa depan. Di sisi lain, kalau kamu merenung, kamu hanya fokus pada masalah dan kesalahan yang sudah berlalu tanpa memikirkan apa yang sebaiknya kamu lakukan⁸.

Kok bisa sih kita mengalami ruminasi? Apa yang menjadi pemicunya?

Pemicunya bisa berbeda-beda setiap orang, tetapi Gatchpazian⁹ merangkum pemicu ruminasi sebagai berikut:

1. Ada penyebab stres;
2. Ada kejadian traumatis yang dialami sebelumnya;
3. Sifat perfeksionis;
4. Self-esteem yang rendah;
5. Sedang menghadapi suatu ketakutan; dan
6. Diingatkan tentang kegagalan atau kesalahan di masa lalu.

Menilik cerita Masbro di bab sebelumnya tentang pikiran-pikiran yang menghantui setiap kali usianya bertambah dan penyesalannya yang tidak berani mengembangkan hal-hal yang disukainya untuk menjadi keterampilan penunjang mata pencahariannya, atau cerita Mbakyayuk yang kalang kabut ketika menyadari kesalahan ketik dalam teks yang dia kirim, kemungkinan besar mereka sedang melakukan ruminasi, entah mereka sadari atau tidak. Peristiwa-peristiwa tersebut telah berlalu, tapi masih menyisakan hal yang menggajjal dan bikin kepikiran.

⁸ Arasteh Gatchpazian. Dikutip <https://www.berkeleywellbeing.com/rumination.html>, diakses pada 1 April 2022 pukul 08:00 WIB.

⁹ Ibid.

Maka, saya yang enggan membaca buku saya sendiri karena takut menemukan hal-hal yang akan membuat kepikiran terus, menjadi suatu bentuk menghindari ruminasi.

Masih bingung? Coba kita uraikan satu per satu mengenai pemicu ruminasi sesuai pendapat Gatchpazian, agar kamu juga punya gambaran.

1. Ada Penyebab Stres

Masbro mungkin memiliki penyebab stres, yaitu pencapaiannya di usia kepala tiga yang dirasanya hanya sampai di situ-situ saja. Ruminasi pun terjadi, tanpa Masbro sengaja. Di usia kepala tiga, orang-orang di sekitarnya sudah mencapai “ideal” menurut masyarakat: bekerja, menikah, punya anak, atau malah memiliki usaha sendiri entah dalam skala kecil atau besar.

Akan tetapi, dia belum menikah apalagi punya anak. Kalau bekerja sih sudah, hanya saja konsep pekerjaan Masbro ini kurang dipahami oleh orangtuanya, yaitu *freelance* atau pekerja lepas. Dia menekuni laptop dan bekerja dari mana saja dia mau—rumah, kafe, bahkan bisa saja di pesisir pantai atau di puncak gunung selama ada koneksi internet—dan konsep bekerja seperti itu bagi orangtuanya, ya, tetap (seperti) menganggur.

Menurut orangtuanya, bekerja adalah yang memiliki jam kerja dan gaji yang tetap, serta bertempat di sebuah kantor. Meski Masbro menyukai pekerjaannya, tentu dia tetap kepikiran mengenai pendapat mereka. Apalagi bayaran *freelance* baginya belum cukup jika harus membiayai keluarga kecil. Sehingga, dia pun ragu kalau harus memenuhi ekspektasi keluarga mengenai pernikahan. Stres? Jelas.

Ada seorang kenalan saya, sebut saja Buibu, usianya sudah kepala empat tapi masih *single and happy*. Iya *happy* sebagai *single*, karena itu adalah pilihannya. Tapi tentu saja, orang-orang di sekitarnya tidak menganggap pilihan Buibu untuk *single* selamanya sebagai keputusan yang bijak. Bukan dari keluarga—meski ibunya memiliki harapan agar Buibu menikah, tapi beliau tidak memaksakan—melainkan dari rekan-rekan kerjanya. Kata mereka: “DOSAI!” Masalahnya, ada beberapa hal yang membuat Buibu memutuskan untuk tidak menikah, yang tidak bisa dia beberkan begitu saja di hadapan rekan-rekan kerjanya. Akan tetapi, mereka sudah kepalang mengatai keputusan Buibu sebagai dosa besar. Mau tak mau, itu menjadi hal yang sangat dipikirkan olehnya. Alhasil, Buibu juga jadi mempertanyakan kembali keputusannya; apakah salah?

Tidak bisa dimungkiri bahwa dengan adanya penyebab stres, kita jadi *overthinking* cabang ruminasi. Kamu juga mungkin punya penyebab stres yang sering kamu pikirkan? Coba tuliskan di bawah ini.

Penyebab Stres yang Membuatku Overthinking Cabang Ruminasi

2. Pernah Mengalami Kejadian Traumatis

Saya pernah jatuh dari motor sekitar 2013. Itu kecelakaan tunggal, saya tak kuasa mengerem ban depan di atas jalanan beraspal yang masih licin, karena baru selesai hujan. Iya, jadi selip. Kemudian, saya pun jatuh. Akibatnya, lutut saya cedera agak parah (masih untung tidak kena ligamen) sehingga dokter menyarankan saya agar meluruskan niat, eh maksudnya kaki, selama dua minggu. Kemudian, saya melanjutkan pemulihan selama dua bulan, karena melatih kaki untuk menekuk setelah cedera agak parah dan dua minggu dibebat perban merupakan perjuangan keras.

Saya tidak trauma mengendarai motor. Akan tetapi, untuk beberapa bulan setelah saya dinyatakan pulih, saya sedikit takut jika harus berkendara di jalan beraspal yang masih licin. Saya masih terus membayangkan bagaimana rasanya terjatuh di kondisi jalanan seperti itu. Sehingga, dahulu saya sempat beberapa kali minta tolong ke teman-teman saya untuk mengikuti saya sampai di titik tertentu, ketika saya harus berkendara untuk pulang, terutama setelah hujan. Mama saya pun ikut trauma.

Jadi, ketika hujan turun tapi saya harus pergi, pasti saya minta tolong papa saya untuk mengantarkan. Orangtua saya tidak hanya khawatir pada saya, tapi mereka pun khawatir pada kakak saya yang juga pengendara motor. Dan mereka jadi was-was kalau hujan turun tapi kami belum sampai rumah. Sekarang sih saya kalau harus berkendara ketika hujan turun sudah baik-baik saja. Sebab, saya sudah tidak kepikiran lagi tentang kecelakaan pada 2013 itu.

Mungkin kamu juga pernah mengalami kejadian traumatis pada masa lalu, atau mungkin baru saja terjadi, dan memori akan kejadian itu melekat di ingatanmu sehingga kamu terus-menerus memikirkannya. Namanya juga kejadian traumatis, tentu kita jadi terus memikirkannya meski kita tidak mau. Kecil atau besar kejadian traumatis tersebut, tetap saja itu menjadi bahan pikiran—ruminasi jadi tak terelakkan. Namun, ruminasi yang berkaitan dengan kejadian traumatis sangat mungkin menjadi gejala depresi awal. Maka, kamu harus berhati-hati. Nanti kita bahas lebih lanjut, ya.

Pernahkah kamu mengalami kejadian traumatis yang masih membuatmu kepikiran? Coba tuliskan.

Kejadian Traomatis yang Membuatmu Masih Kepikiran sampai Sekarang

3. Sifat Perfeksionis

Masih ingat cerita Mbakyayuk tentang kecenderungannya agar semua yang dia ketik itu sempurna tanpa ada *typo* satu pun? Yup, itu salah satu tanda perfeksionis. Biasanya orang perfeksionis

akan resah dan gelisah, jika ada suatu cacat dalam hal-hal yang mereka tekuni, apa pun itu. Ini termasuk Mbakyayuk yang akan berusaha agar teks yang dia ketik bisa sempurna sebelum dikirim. Kalau terlanjur mengirimkan teks dengan *typo*, dia akan memperbaikinya meski sebenarnya tidak perlu-perlu amat. Apakah kamu juga seperti Mbakyayuk, atau langsung terabas saja, masa bodoh, mau ada *typo* atau tidak? Yah, yang penting maksudnya 'kan tersampaikan, ya?

Tapi tenang, menginginkan segala sesuatunya tereksekusi dengan sempurna itu tidak salah kok! Lagipula, kalau segalanya sempurna, kita pun akan merasakan kepuasan tersendiri. Jangan khawatir juga jika ada sedikit cacat dalam rencana atau eksekusi, karena kesempurnaan itu milik Tuhan saja. Wajar kalau kita melakukan kesalahan. Sematkan ini dalam benakmu.

Akan tetapi, benarkah tidak semua hal harus sempurna banget? Ada rekan saya pernah bilang, hasil akhir sangat krusial bagi orang lain. Saya juga menyadari itu. Bayangkanlah kamu menjadi panitia acara di sekolah, kampus, atau bahkan kantor. Katakanlah acara tersebut adalah pentas seni. Acara kamu akan dikatakan berhasil, meriah, dan spektakuler, atau malah jelek, tidak seru, dan mungkin kamu mendengar segelintir orang menyatakan penyesalannya menghadiri pentas seni tersebut, tergantung dari hasil akhirnya. Sebagai penonton, mereka tentu tidak akan melihat bagaimana proses kamu dan rekan-rekanmu dalam mewujudkan pentas seni itu. Tahunya ya hasil akhirnya saja, 'kan?

Termasuk, mungkin dengan kamu membaca buku ini pun, kamu akan menilai bagus atau tidaknya tanpa repot-repot bertanya kepada saya tentang proses penulisan buku ini.

Oh, tenang! Hal itu lumrah. Seperti yang saya bilang, kesempurnaan itu hanya milik Tuhan. Kita sebagai manusia biasa tidak akan pernah luput dari kesalahan meski sekecil apa pun. Akan tetapi, dengan adanya kesalahan dan kegagalan, kita belajar. Belajar agar jika kita melakukan sesuatu, kita dapat memperbaiki kesalahan tersebut dan berusaha lebih baik lagi.

Memang betul bahwa penonton, pembaca, dan masyarakat pada umumnya hanya melihat hasil akhir. Mereka memang mempunyai ekspektasi terhadap sesuatu, di mana ekspektasi tersebut bisa bermacam-macam. Kita sendiri sebagai seseorang yang berusaha agar semuanya bisa tereksekusi sempurna juga mengerahkan tenaga, waktu, dan pikiran yang enggak cetek juga. Tapi tentu nanti hasilnya beragam. Ada yang suka, ada yang tidak. Ada yang mengapresiasi, ada yang mengkritik. Ada yang memberikan kritik membangun, ada pula yang kritiknya destruktif. Wajar.

Namun, kamu tahu apa yang paling penting bagi kita? Prosesnya.

Dari ketidaksempurnaan, kita bisa belajar. Meskipun hasil akhirnya tidak sempurna dan tidak memenuhi ekspektasi pribadi dan orang lain, kita bisa belajar dari situ. Nantinya jika kita berkarya lagi, karya tersebut bisa jauh lebih baik daripada sebelumnya.

Nah, coba deh tuliskan apakah ada sesuatu hal yang kamu inginkan agar sempurna dan kamu masih terpaku pada kesempurnaan tersebut? Atau hal yang kamu inginkan sempurna tapi pada eksekusinya tidak berjalan sesuai yang kamu mau?

Ingat: tidak sempurna itu wajar!

4. Self-Esteem yang Rendah

Tahukah kamu tentang *self-esteem*? *Self-esteem* secara singkat adalah harga diri. Secara lebih lengkapnya, *self-esteem* adalah suatu pikiran, perasaan, dan pandangan kita akan diri kita sendiri¹⁰. Iya, kurang lebih itu seperti harga diri—tapi berbeda dari *pride* atau *dignity*. *Self-esteem* lebih menekankan pada bagaimana kita memandang dan menilai diri kita sendiri; mengakui, menghargai, dan mencintai diri kita sendiri.

Bagus jika kamu mencintai diri sendiri! Kamu jadi lebih menghargai dan menilai dirimu sendiri secara positif. Akan tetapi,

¹⁰ Dikutip dari <https://superyou.co.id/blog/gayahidup/apa-itu-self-esteem/>, artikel tertanggal 18 Maret 2021. Diakses pada 7 April 2022 pukul 21:00 WIB.

bagaimana jika kita memiliki *self-esteem* yang rendah? Kok bisa sih, tidak mencintai dan menghargai diri sendiri?

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-esteem*. Ada genetik, kepribadian, pengalaman hidup, usia, keterbatasan fisik, pola pikir, kondisi lingkungan sosial, pekerjaan yang kita miliki, pendapat orang lain akan kita, serta membandingkan diri dengan orang lain¹¹. Wah, macam-macam ternyata.

Pada hakikatnya, mencintai diri sendiri itu perlu. Tidak kelebihan, tidak kekurangan. Setidaknya, kamu tahu kapan harus bilang “iya” dan “tidak”, kamu punya pandangan positif akan kehidupanmu sekarang ini dan masa depan, dan kamu tahu apa saja kelebihanmu dan memanfaatkannya, serta merangkul kekurangan kamu dan memandangnya sebagai suatu hal yang tidak membebani.

Nah, *self-esteem* rendah itu seperti apa, sih? Saya kasih contoh. Misal nih, kamu percaya kalau orang lain itu lebih baik daripada kamu—entah orangnya, pekerjaannya, kemampuannya, apa pun. Itu adalah yang kamu *percaya*. Kenyataannya, belum tentu begitu. Mau orang lain meyakinkan kamu bahwa kamu berbakat, rupawan... enggak mempan. Kamu sulit sekali menerima pujian seperti itu.

Terus, kok bisa sih *self-esteem* yang rendah ini menjadi *overthinking* cabang ruminasi? Bisa. Misalnya nih, apabila seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah, dia akan sulit mencintai diri sendiri. Dia selalu beranggapan bahwa orang lain lebih baik daripada dirinya. Lantas, ketika dia tiba-tiba mendapatkan pujian bahwa dia rupawan, berbakat, cerdas, dan

¹¹ Ibid.

segala macam bentuk pujian lainnya; dia tidak berterima kasih kepada orang yang memujinya. Namun, dia malah akan bertanya-tanya apakah orang tersebut ada maunya, menyindir *in disguise*, atau hanya *lip service* semata. Ketulusan dalam pujian tersebut seolah tidak mungkin terjadi baginya. Masalahnya, hal ini bisa jadi *overthinking*, apabila dia terus-terusan berpikir mengenai pujian yang dianggapnya “bercanda” itu.

Tidak cuma pujian. Misalnya, ketika ujian hidup menghampiri, kamu jadi berburuk sangka terhadap dirimu sendiri. Contohnya (semoga tidak kejadian), kamu diselingkuhi oleh pasanganmu. Lazimnya, seseorang akan marah-marah ketika diselingkuhi; menyalahkan, memaki, atau mungkin saja menampar. Tapi bukannya menyalahkan pasanganmu yang selingkuh itu, kamu malah mencari kesalahan dalam diri kamu sendiri. “Apa aku kurang *good-looking*?” atau “Apa aku terlalu banyak menuntut?” dan sebagainya. Itu adalah salah satu tanda *self-esteem* yang rendah.



Saya kasih contoh lain. Mendahulukan orang lain itu sebetulnya baik. Memenuhi kebutuhan orang lain pun baik. Akan tetapi, kamu pun harus memperhatikan dirimu sendiri. Saya ingat pernah nonton film *Kapan Kawin?* (2015) yang dibintangi Adinia Wirasti dan Reza Rahadian. Ada dialog Satrio, diperankan oleh Reza Rahadian, yang sedang mengomel ke Dinda, diperankan oleh Adinia Wirasti.

Dinda ini semacam *people pleaser* gitu, terutama ke keluarganya. Maunya sih

orangtua dan kakaknya bahagia. Namun, Dinda sampai lupa kalau dirinya juga harus bahagia. Kata Satrio, "Seneng yang kamu kasih ke mereka, itu kayak cek kosong. Kalau kamu mau ngasih duit, punya duit dulu. Kalau mau bikin seneng orang, kamu dulu yang seneng!" Dan jujur saja, itu lumayan mengena di benak saya.

Entahlah jika Dinda punya *self-esteem* yang rendah. Tapi, saya setuju bahwa jika seseorang terlalu sibuk mendahulukan orang lain sehingga melupakan kebutuhan (dan kebahagiaan) diri sendiri, itu tanda kalau dia belum bisa menghargai dirinya dengan baik dan benar. Boleh kok mendahulukan orang lain, misalnya mempersilakan orang tua atau ibu hamil duduk di kursi khusus. Akan tetapi, hal itu tetap harus pada porsi yang pas, ya.

Kamu juga seperti itukah? Coba isi kolom di bawah ini, meskipun saya pribadi tidak terlalu mengharapkanmu untuk mengisinya.

Hal yang Membuat Self-Esteem Aku Rendah dan Aku Terus Memikirkannya

5. Sedang Menghadapi Suatu Ketakutan

Saya merupakan orang yang berusaha sebaik mungkin dalam menjaga kesehatan, karena saya ingin menghindari jarum suntik. Rasanya gugup sekali kalau harus ditusuk oleh jarum begitu. Tertusuk peniti atau jarum pentul secara tidak sengaja saja sakit, apalagi suntik. Makanya, saya sampai jarang jajan sembarangan biar tidak terkena penyakit macam-macam yang mengharuskan saya disuntik—entah diambil sampel darahnya atau untuk alasan lainnya.

Akan tetapi, saya jadi harus empat kali berurusan dengan jarum suntik pascapandemi. Suntik yang pertama setelah pandemi adalah yang paling berkesan. Sebab, waktu itu saya demam tinggi, saya jadi was-was kalau saya terpapar COVID-19. Mana waktu itu belum ada vaksin pula, 'kan. Saya yang biasanya tenang-tenang saja kalau demam tinggi—tinggal minum parasetamol, istirahat, beres—jadi berpikiran macam-macam. Saat itu yang saya pikirkan adalah: (1) saya takut jika ternyata saya terpapar virus, saya bisa menularkannya ke orangtua saya yang lansia dan ke kedua keponakan saya yang masih balita, dan (2) kalau pun itu bukan virus, misalnya tipes atau demam berdarah, saya bisa saja harus rawat inap

di rumah sakit dan saat itu tempat yang paling saya hindari adalah rumah sakit, karena, ya, bisa saja saya akan terpapar virus.

Awal-awal terjadinya pandemi membuat kita semua takut, 'kan? Takut terpapar virus, takut berkerumun, takut kelupaan cuci tangan, takut keluar



rumah, takut kalau bertemu orang yang tidak pakai masker, dan perasaan takut lainnya. Akan tetapi, hal ini dapat dimengerti. Waktu itu, selain takut terpapar virus, saya juga takut jika menularkannya ke orang-orang di rumah karena isinya kebanyakan golongan yang rentan terkena virus—lansia dan balita. Keabsenan vaksin saat itu membuat saya otomatis *overthinking* ketika demam. Meskipun indra penciuman dan pengecapan baik-baik saja, tetap saja saya jadi kepikiran banget.

Syukurnya, waktu itu saya menderita gejala tipis saja dan tidak perlu rawat inap, sih. Setelah saya dikasih obat dan istirahat, besoknya saya sembuh.

Rata-rata, orang-orang zaman sekarang terutama setelah pandemi akan langsung *overthinking*, ketika mereka mengalami gejala COVID-19 seperti demam, tenggorokan gatal, dan anosmia. Dulu, kalau serak sedikit mungkin saya sudah tahu penyebabnya apa. Bisa kurang minum, makan makanan berlemak, atau kebanyakan minum es (kebayang *nggak*, ada suara ibu yang nyinyir, “ES TEROOOSS...!” *ha ha ha*). Sekarang, serak sedikit langsung *overthinking*, “Waduh, gue habis ketemu siapa ya ...” iya *nggak*, sih? Ketika saya divaksin penguat dan malamnya saya demam, itu saja saya masih berpikir apakah ini demam karena vaksin penguat atau karena tadi berada di tempat yang ramai. *Hadeh*.

Apakah kamu juga pernah mengalami ketakutan yang bikin overthinking?

Coba tulis di kolom bawah ini, deh.

Ketakutanku yang Sampai Bikin Overthinking

6. Diingatkan tentang Kegagalan atau Kesalahan pada Masa Lalu

Pernah mengalami hal yang memalukan, atau setidaknya ketika kamu mengalaminya mungkin terasa biasa saja, tapi setelah diingat-ingat lagi, ternyata memalukan? Nah, sebetulnya itu normal. Semua orang harusnya pernah mengalami hal seperti ini. Jika kamu terus memikirkannya, berarti kamu sedang melakukan ruminasi cabang *overthinking*.

Sekolah Dasar saya sebetulnya bukan sekolah yang elit, tapi lumayan punya reputasi yang baik. SD saya juga memiliki program pertukaran pelajar dengan SD di Australia. Ketika rombongan pertukaran pelajar dari Australia datang dan menyambangi kelas-kelas di sekolah, mereka mengajak kami mengobrol. Guru pendamping mereka bertanya, "Siapa yang pernah bermain ski?"

Tebak siapa yang mengangkat tangan? Iya, saya. Waktu ditanya di mana, saya *kicep*. 'Kan, cuma iseng angkat tangan karena sebenarnya tidak pernah main ski. Akhirnya, saya jawab sekenanya saja.

"Italy, Mrs..."

Otomatis saya pun *diketawain* dong, oleh guru dan teman-teman saya. Mana ada ceritanya seorang Rahma ke Italia dan main ski di usia SD. Keluarga saya bukan taipan, bukan konglomerat, bukan juga petinggi negara. Jadi, mana mungkin bisa seenaknya pergi ke Italia untuk main ski. Ingatan ini masih membekas hingga sekarang, jadi kalau saya ingat-ingat lagi rasanya pengen sekali *jedotin* kepala ke tembok sampai temboknya retak. Malu banget, *cuy!* Bisa-bisanya saya halu sejak dini.

Itu masih cetek, sih. Ada lagi pengalaman lain yang bisa kamu simak.

Kamu tahu 'kan, kalau manusia biasa itu tidak luput dari kesalahan? Kadang kesalahannya kecil, kadang besar. Akan tetapi, mau kecil atau besar pun semuanya pantas dijadikan pelajaran hidup oleh siapa pun agar ke depannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Setidaknya, kejadian yang sama tidak terulang lagi. Hanya saja, kadang kita sulit *move on* 100%. Sebab, meski kita sudah berusaha memperbaiki diri, ada saja oknum jahat yang memperolok kita atas kesalahan yang kita perbuat di masa lalu.

Saya menyaksikan dialog antara Rosiana Silalahi dan Angelina Sondakh. Angie, panggilan akrab Angelina Sondakh, baru saja bebas setelah mendekam sepuluh tahun lamanya di penjara atas kasus korupsi, tepatnya dalam rentang tahun 2012-2022. Angie

si Putri Indonesia, yang cantik, cerdas, dan (seharusnya) memiliki perilaku yang dapat dicontoh masyarakat, justru melakukan hal yang merugikan rakyat. Dia mengakui banyak hal dalam dialog itu: bahwa dia benar melakukan korupsi. Meski dia sempat *denial* di awal, dia lantas menyadari segala kesalahannya setelah tiga hingga empat tahun di penjara. Dia menyesal telah tergoda dengan harta dan kekuasaan, sampai tega menghidupi anaknya dengan uang haram yang diperolehnya.

Angie sadar bahwa ke depannya masih banyak orang yang akan mengungkit kesalahan besarnya yang telah merugikan negara dan masyarakat itu. Kalau kita memosisikan diri sebagai Angie, sangat mungkin jika kita akan kerap merenungi kesalahan tersebut. Betul. Apabila kesalahan kita pada masa lalu tidak bisa dihapuskan, kita bisa memperbaikinya dengan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi, setidaknya bagi diri sendiri dan orang-orang terdekat. Kita doakan Angie agar benar-benar merealisasikan ucapannya untuk memperbaiki diri, ya.

Apakah kamu punya pengalaman memalukan atau kesalahan yang sebetulnya sudah berlalu tapi masih membuatmu kepikiran terus hingga hari ini? Coba tuliskan di kolom bawah ini.

Kesalahan, Kegagalan, dan Pengalaman Memalukan yang Masih Bikin Kepikiran sampai Sekarang

Sebenarnya, normal nggak sih melakukan ruminasi?

Seperti yang saya katakan sebelumnya, kita bisa tanpa sadar melakukan ruminasi. Sudah, kamu tak perlu *overthinking* memikirkan apakah ruminasi ini wajar atau tidak, karena itu manusiawi. Dalam perjalanan hidup seseorang, tidak mungkin jalannya cuma lurus-lurus saja. Pasti ada jalan yang tidak rata. Memang, fase tidak mengenakan ini sering kali membekas di ingatan sehingga suka atau tidak, sewaktu-waktu ingatan itu akan muncul ke permukaan. Bahkan yang baru saja terjadi bisa bikin kita kepikiran. Kenapa? Ya, karena kita manusia yang diberkahi dengan akal dan pikiran.

Tapi pesan saya, jika *overthinking* cabang ruminasi ini sudah terlalu parah alias kamu benar-benar tidak bisa berhenti memikirkannya sampai mengganggu aktivitasmu sehari-hari, tolong pertimbangkan untuk menemui tenaga profesional seperti psikolog, ya. Siapa tahu mereka bisa membantu.

B. Khawatir

Seperti biasa, sebelum kita memasuki subbab ini, isi angket kecil-kecilan di bawah ini, ya. Aturannya persis sama seperti pada subbab ruminasi: beri centang (✓) di kolom “ya” atau “tidak”.

No	Pernyataan	Mengalami?	
		Ya	Tidak
1	Kamu sering mengkhawatirkan sesuatu, kebanyakan mengenai masa depan atau hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.		

2	Ketika memikirkan masa depan atau hal-hal yang mungkin akan terjadi di masa depan, kamu hanya memikirkan hal-hal buruknya saja.		
3	Kamu merasa cemas jika memikirkan masa depan atau hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.		
4	Meski kamu sudah mempersiapkan banyak hal untuk melakukan sesuatu, kamu sangat khawatir atau malah cemas jika kamu akan mengacaukan segalanya.		
5	Jika kamu melihat orang lain menanggapi kamu sambil lalu atau tidak antusias, kamu akan berpikir bahwa kamu memiliki kesalahan yang tidak bisa mereka maafkan.		
6	Kalau seseorang tidak mengabarimu bahkan dalam waktu yang tidak lama, kamu mulai berpikiran buruk tentang alasan mereka tidak membalas: benci, kesal, atau menganggapmu tak penting.		
7	Kamu merasa khawatir dan cemas jika menantikan suatu hal yang berada di luar jangkauan atau kendalimu.		
8	Bagimu, masa depan terkesan sangat suram sehingga kamu tidak nyaman jika harus membayangkan masa depanmu.		
9	Kamu sering kesulitan mengerjakan sesuatu karena kamu khawatir akan tanggapan jelek dari orang lain terhadap hasil pekerjaanmu.		
10	Kamu sangat tidak menyukai ketidakpastian dan akan sangat gelisah, jika kamu tidak mendapatkan kepastian akan sesuatu.		
Jumlah Skor			

Kalau kamu memilih “ya” lebih dari lima kali, ada baiknya kamu baca baik-baik subbab ini. Untuk yang kurang dari atau sama dengan lima, tetap baca baik-baik agar kamu lebih paham.

Saya pikir, kamu sudah familier dengan perasaan khawatir. Saya yakin setiap manusia di bumi pasti pernah merasa khawatir. Kekhawatiran merupakan pemikiran akan prediksi—yang berarti suatu hal tersebut belum terjadi—namun dalam konteks negatif. Misalnya, kamu khawatir dapat nilai jelek dalam ujian, khawatir tidak lolos wawancara kerja, atau khawatir kalau di masa depan kamu akan mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan bagimu, dan sebagainya. Nah, kalau kamu terus-terusan memikirkan hal-hal yang kamu khawatirkan tanpa memikirkan solusinya, kemungkinan besar kamu sudah overthinking.

Jadi, kekhawatiran fokus pada pemikiran negatif berlebihan akan hal di masa depan yang belum tentu terjadi. Cerita Masbro tentang apa yang akan mengikuti setelah perang berkobar, atau cerita Mbakyayuk yang berpikir panjang sebelum mengunggah sesuatu ke media sosialnya karena takut disalahartikan dan disalahgunakan oleh oknum adalah suatu bentuk kekhawatiran. Semua itu belum terjadi, tetapi sudah bikin mikir berkali-kali.

Teman saya pernah bercerita. Namanya Simanis. Dia ini seorang ilustrator. Di awal kariernya, dia kerap menggambar ilustrasi dengan sistem komisi. Saya juga pernah digambarin oleh dia sebagai hampers lebaran pada 2020, dan gambar tersebut sudah dua tahun ini menjadi lock screen ponsel saya. Dulu, Simanis kerap diminta oleh pelanggannya untuk mengilustrasikan entah wajah atau apa pun untuk mereka. Pernah lihat iklan open commission ilustrasi yang beredar di media sosial, nggak? Iya, mereka memberikan range harga, misalnya gambar muka doang sekitar (misalnya) Rp25.000. Lantas, kalau gambarnya sampai pinggang tambah biaya lagi, lalu sebadan utuh lebih mahal lagi.

Kemudian, purpose gambar itu untuk profile picture, logo usaha mungkin, atau lainnya juga ada range harganya masing-masing. Nanti kalau harus revisi ada tambahan biaya dan batas maksimal untuk merevisi.

Nah, Simanis juga begitu tuh. Para kliennya memintanya membuat ilustrasi wajah, tapi beberapa di antaranya tidak menggunakan hasil ilustrasinya. Beberapa yang memintanya membuat logo usahanya juga ada, tetapi mereka pada akhirnya tidak memakai logo yang Simanis buat. ‘Kan jadi kepikiran, ya. “Jangan-jangan ilustrasiku jelek?” begitu pikir Simanis. Sebagai sahabat sekaligus salah satu orang yang pernah menerima ilustrasi bikinannya, saya pikir kata “jelek” tidak pantas disematkan di karya-karya Simanis. Akan tetapi, rupanya dia sedikit discouraged dengan hal tersebut sehingga dia pun memutuskan untuk tidak lagi open commission-mengilustrasikan wajah atau logo seperti itu.

Ngomong-ngomong, setelah membaca beberapa pengalaman di atas ... apakah kamu menemukan polanya?

Masbro, Mbakyayuk, dan Simanis menghadapi satu hal yang menjadi bahan overthinking cabang khawatir: ketidakpastian.

Ketika kamu khawatir, kamu tengah menghadapi ketidakpastian akan hal yang belum pasti terjadi di masa depan. Mungkin kamu akan mencari cara untuk mengatasinya, tapi tidak jarang juga kamu akan menghindarinya. Benar, tidak? Kamu hanya akan fokus pada pertanyaan yang tidak ada jawaban pastinya. Misalnya, “Jangan-jangan ...” atau “Kira-kira ...” dan lainnya yang sejenis. Tidak ada jawaban pastinya? Betul, karena semuanya masih berupa prediksi.

Akan tetapi, kamu harus berhati-hati jika khawatir yang kamu rasakan sudah mulai berlebihan dan dilakukan terus-menerus sampai kamu merasa cemas atau sudah melakukan tindakan yang tidak masuk akal.

Lho, perasaan khawatir bisa menimbulkan rasa cemas—memantik kecemasan? Jawabannya, iya.

Ketidakpastian mengenai apa saja yang bisa terjadi di masa depan dapat menjadi cikal bakal kekhawatiran, kecemasan, bahkan ketidakberfungsian¹². Ketika kita dilanda perasaan khawatir akan suatu hal yang belum pasti terjadi, awalnya tentu wajar. Siapa sih yang tidak khawatir jika perusahaan yang kita lamar tidak kunjung memberikan kabar setelah wawancara, atau jika dosen tidak membalas chat kita sampai seminggu, atau ketika teman kita tidak segera muncul ke tempat janji setelah satu hingga dua jam? Kekhawatiran secara alamiah akan kita rasakan, begitu pula dengan pikiran-pikiran jelek yang mengikuti. “Jangan-jangan HRD-nya menilai aku nggak pantas kerja di perusahaan itu ...” atau “Draf skripsiku sejelek itu kali ya, sampai dosen nggak mau ngurusin?” atau “Apa mungkin temanku ini di jalan kenapa-kenapa, ya?”

Kadang, kekhawatiran semacam itu tak terelakkan. Terjadi begitu saja secara alami. Jadi, bagi saya mengkhawatirkan sesuatu hal itu wajar, karena memang masa depan dan hal-hal yang tidak bisa kita lihat langsung itu sejatinya merupakan ketidakpastian, ‘kan?

¹² Yuanyuan Gu, Simeng Gu, Yi Lei, dan Hong Li. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>.

Kemudian, datanglah pandemi pada 2019-2021 sih, tapi baru menyebar luas pada 2020—yang membuat kita begitu was-was, khawatir, dan bahkan takut. Beberapa di antara kita bahkan mengalami kecemasan dan depresi. WHO mencatat bahwa pandemi COVID-19 memicu peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi di seluruh dunia sebanyak 25% di tahun pertama, yaitu 2020¹³. Satu hal yang pasti ketika pandemi adalah dunia berubah. Namun, ketidakpastian paling besar adalah bagaimana kehidupan kita selanjutnya—jika masih diberikan umur panjang—pascapandemi? Akankah kita harus terus mendekam di rumah, bekerja dan mengenyam pendidikan dari rumah, dan terkena virus ketika kita keluar rumah untuk mencari kebutuhan pokok?

Masih segar dalam ingatan ketika banyak orang melakukan panic buying; memborong berpak-pak masker, hand sanitizer, sabun cuci tangan, cairan antiseptik, hingga vitamin dan sembako. Kemudian, oknum jahat menjualnya kembali dengan harga selangit. Meskipun, mereka tahu jika barang-barang tersebut sangat dibutuhkan. Belum lagi, ketersediaan pelayanan dan alat-alat kesehatan yang terbatas ditambah informasi angka kasus dan hoaks mengenai virus itu sendiri, pemutusan hubungan kerja (PHK) di mana-mana, kesepian karena tidak bisa bertemu orang lain, berita kematian, dan keadaan finansial yang jadi tak stabil membuat kekhawatiran berubah menjadi kecemasan dan kemudian depresi.

¹³ Alison Brunier dan Carla Drysdale untuk WHO International, 2 Maret 2022. Di-kutip dari <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>, diakses pada 13 April 2022 pukul 15:30 WIB.

Saya sendiri pun di awal pandemi punya banyak sekali kekhawatiran. Khawatir kalau situasi ini tidak akan berakhir, khawatir kalau semuanya harus beralih ke virtual, khawatir (banget) kalau harus keluar rumah. Tidak bisa sering-sering keluar rumah tidak menjadi masalah bagi saya, karena saya pada dasarnya adalah anak rumahan. Akan tetapi, saya yang masih kuliah S2 jadi harus mengerjakan seluruh tugas sendirian tanpa bisa bertemu teman-teman sekelas. Mengerjakan tugas kelompok jadi terasa mengerjakan sendirian.

Apalagi, sepertinya beberapa dosen beranggapan bahwa kami hanya di rumah saja tanpa ada kerjaan lain sehingga beban tugasnya ditambah. Alhasil ... mental saya kena. Iya, saya sampai menangis. Saya belum terbiasa dengan pola kuliah daring seperti itu, tugasnya melimpah ruah, dan tidak bisa coping stres dengan bertemu teman-teman. Dahulu, saya sering mengerjakan tugas individu bersama teman-teman, karena dengan begitu kami bisa menemukan kebahagiaan kecil di tengah gempuran tugas. Namun, jika saya tidak bisa bertemu teman-teman... lantas bagaimana?

Akan tetapi, ketika saya sudah vaksin pertama dan kedua, saya mulai memberanikan diri untuk mengunjungi tempat yang lebih ramai. Nah, itu pun masih banyak waswasnya. Saya waktu itu berprinsip harus vaksin dua kali terlebih dahulu, baru saya mau diajak main oleh teman-teman. Ketika akhirnya saya



menyelesaikan vaksin kedua dan siap main, ternyata kekhawatiran saya sedikit berkembang menjadi kecemasan. Malam sebelumnya saya tidak bisa berhenti memikirkan apakah dengan vaksin dua kali, saya benar-benar sudah aman untuk mengunjungi tempat ramai? Apakah besok saya akan mendapatkan virus tersebut kemudian terjangkit, jika ternyata kondisi tubuh saya tidak prima? Apakah di tempat janji, akan ada orang yang terjangkit tapi tidak *aware* dengan kondisinya sehingga yang lain bisa saja tertular?

Widih, overthinking cabang khawatirnya bikin pening, ya?

Ketika saya berada di tempat janji pun, saya tidak lupa mencuci tangan di tempat yang sudah disediakan oleh kafanya. Akan tetapi, saya masih menggunakan *hand sanitizer* agar lebih yakin. Ketika sedang berbincang dengan teman saya, saya juga masih mengenakan masker. Baru membukanya ketika hendak minum atau makan. Pulangnya, saya langsung mandi sebelum benar-benar masuk ke rumah. Iya, bahkan saya sudah menyiapkan baju sebelum pergi sehingga saya bisa langsung mandi saja. Pokoknya, waktu itu saya pikir daripada menyebarkan virus yang mungkin saja menempel di baju, mendingan mandi dahulu dan ganti baju. Biar aman.

Kalau boleh saya tambahkan, saya melakukan itu sampai beberapa bulan kemudian. Sekarang saya sudah lebih santai, apalagi sudah vaksin ketiga.

Kalau keponakan saya yang sudah SMA, dia merasa khawatir setiap ada mata pelajaran ekonomi keesokan harinya. Iya, dia jurusan IPS. Masalahnya, guru ekonominya sering mengadakan

kuis secara mendadak macam tahu bulat yang digoreng dadakan. Jadi, ketika keesokan harinya ada mapel satu itu, dia pasti *overthinking* duluan. Bisa ngerjain, nggak ya? Susah nggak ya? Kalau nilaiku jelek, gimana? Pokoknya pikiran dia sudah ke mana-mana padahal pelajarannya dimulai saja belum.

Nah, kalau kamu sendiri bagaimana? Apakah kamu memiliki kekhawatiran yang terus kamu pikirkan sehingga mengganggu tidur atau aktivitasmu? Coba tuliskan.

Kekhawatiran yang Membuatmu Overthinking

C. Pemikiran Katastropik

Kita sudah pelan-pelan mempelajari *overthinking* cabang ruminasi dan khawatir. Nah, sebetulnya yang ini bukan cabang, hanya saja bisa menjadi lanjutan dari *overthinking*. Namanya pikiran katastrofik. Apa sih, itu? Agak belibet ya bacanya? Nah, sebelum masuk subbab ini, mari kita, seperti biasa, mengisi angket lucu tapi sedikit serius sekaligus seru di bawah ini. Berilah tanda (✓) di kolom “ya” atau “tidak”.

No	Pernyataan	Mengalami?	
		Ya	Tidak
1	Ketika kamu melihat orang lain yang sepertinya sedang memperhatikanmu, kamu berpikir bahwa mereka sedang membicarakanmu.		
2	Kalau kamu mengalami SEDIKIT kegagalan dalam pekerjaanmu, kamu langsung merasa tidak cocok dengan pekerjaan tersebut.		
3	Kamu akan merasa sangat gagal sebagai manusia, ketika orang lain tampak biasa saja melihat hasil kerjamu.		
4	Kamu langsung merasa salah jurusan atau tidak cocok berkarier di bidang itu, ketika kamu mendapatkan nilai jelek dalam ujian, dan sama sekali tidak kepikiran bahwa kamu harus makin giat belajar.		
5	Jika ada yang memberikan kritik terhadap kamu atau apa yang kamu kerjakan, kamu akan merasa bahwa dirimu tidak berguna, sekalipun kritik tersebut bersifat membangun.		
6	Jika teman sedivisimu dalam organisasi atau instansi melakukan kesalahan, kamu sebagai rekannya akan sangat merasa bersalah karena tidak membantu atau mengarahkannya sejak awal.		
7	Ketika kamu mampir ke suatu warung makan dan mengatakan sajiannya lezat namun temanmu mengatakan sebaliknya, kamu berpikir bahwa kamulah yang salah menilai.		
8	Ketika teman kita sedang diam saja, kamu akan berpikir bahwa dia sedang marah padamu dan merasa bahwa kalian akan bertengkar.		
9	Jika atasanmu menegur kamu dengan sedikit keras, kamu langsung berpikir bahwa selamanya dia akan membencimu.		
10	Kamu akan merasa bahwa tidak akan ada masa depan yang cerah bagimu karena kamu banyak mengulang ujian atau kuliah.		
Jumlah Skor			

Lebih dari lima “ya”? Mungkin kamu sudah memiliki pemikiran katastrofik. *Lho*, bukan *overthinking* lagi?

Adalah pemikiran katastrofik, di mana “katastrofik” sendiri secara literal maksudnya adalah “bencana”. Pemikiran katastrofik bisa dikatakan sebagai pemikiran tidak rasional mengenai hasil terburuk¹⁴. Penyebabnya bisa bermacam-macam; kecemasan, *post-traumatic stress disorder* (PTSD)¹⁵, atau penyakit kronis¹⁶. Hal ini sangat mirip dengan ruminasi, sedikit mirip juga dengan khawatir, tapi saya pisahkan bahasan ini agar lebih detail.

Apa dan bagaimana sih, pemikiran katastrofik ini? Contoh sederhananya begini. Kamu sedang berjalan melewati sekelompok orang yang sedang menongkrong di kafe. Mereka sedang mengobrol, sementara kamu hanya lewat biasa saja. Akan tetapi, pikiranmu tahu-tahu berkata, “Jangan-jangan mereka sedang ngomongin aku?” Padahal, belum tentu mereka betulan membicarakan kamu. Mana tahu ternyata mereka sedang membahas tugas kelompok, ‘kan?

Contoh lainnya, kamu dapat nilai jelek untuk mata pelajaran atau mata kuliah tertentu. Tidak semua, misalnya hanya satu atau dua. Akan tetapi, kamu langsung berpikiran bahwa kamu salah jurusan. Kamu juga akan berpikir bahwa kamu tidak pantas menekuni profesi yang linier dengan jurusan yang kamu ambil.

¹⁴ Catastrophic Thinking, oleh Ron Breazeale Ph.D dan Abigail Fagan (ed.), 25 Maret 2011. Dikutip dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-the-face-adversity/201103/catastrophic-thinking>, diakses pada 14 April 2022 pukul 06:30 WIB.

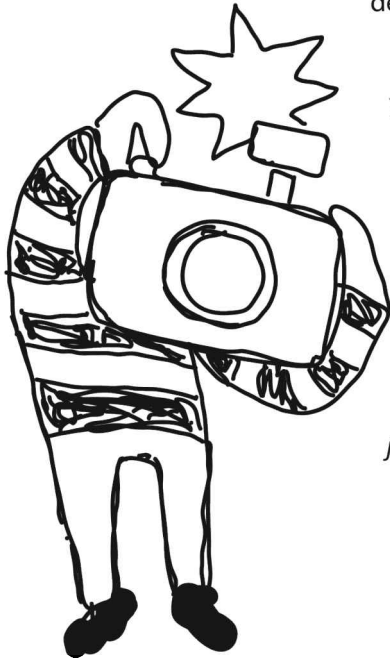
¹⁵ Suatu gangguan psikologis yang dialami seseorang yang gagal untuk pulih setelah mengalami atau menyaksikan kejadian menakutkan atau mengerikan. Dikutip dari <https://g.co/kgs/LpXvbB>, diakses pada 14 April 2022 pukul 07:15 WIB.

¹⁶ How to Stop Catastrophic Thinking: 6 Ways oleh Lela Moore dan Vara Saripalli (ed.), 26 Oktober 2021. Dikutip dari <https://psychcentral.com/blog/catastrophic-thinking-when-your-mind-clings-to-worst-case-scenarios>, diakses pada 14 April 2022 pukul 07:00 WIB.

Coba kita ambil dari curhatan Masbro dan Simanis.

Masbro yang *overthinking* akan beberapa lamaran pekerjaannya yang ditolak oleh perusahaan tertentu. Kalau Masbro memutuskan untuk mengambil pekerjaan lepas atau *freelance*, dia sudah menemukan solusi dari *overthinking*-nya itu (dan dia betulan ambil pekerjaan lepas). Namun, pemikiran Masbro bisa jadi katastrofik jika dia berpikir, "*Lamaran pekerjaan sudah aku kirim ke berbagai perusahaan tapi nggak segera dapat balasan, kayanya aku sebegitu nggak qualified-nya... aku benar-benar manusia nggak berguna!*"

Simanis sekarang sudah jarang mengadakan *open commission* untuk membuat ilustrasi wajah dan logo, karena dia punya pengalaman kurang menyenangkan di mana beberapa kliennya tidak menggunakan ilustrasi bikinannya itu sebagai foto profil akun media sosial mereka. Di sisi lain, dia mengambil banyak pekerjaan untuk mengilustrasikan kover buku di beberapa penerbit. Setidaknya, *reach a deal* dengan penerbit tidak seribet dengan klien pribadi, katanya.



Saya mengapresiasi langkah yang dia ambil karena dia punya solusi yang lebih tepat untuk mengatasi *overthinking*-nya. Bayangkan kalau dia berpikir katastrofik ketika kliennya tidak menggunakan ilustrasi buatannya. "*Kenapa ya, kok ilustrasiku nggak dipakai? Kayanya gambarku jelek banget, ya. Aku memang nggak cocok jadi ilustrator!*"

Nah lho, malah nggak jadi berkembang 'kan, bakat dan kariernya.

Bisa dibilang, pemikiran katastrofik ini merupakan gabungan antara ruminasi dan khawatir, mirip sekali dengan *overthinking*, tapi versi lanjutan yang lebih destruktif. Ketika kamu berpikir katastrofik, kamu tidak hanya berasumsi bahwa kemungkinan paling buruk akan terjadi—kamu *percaya* bahwa itu benar-benar akan terjadi. Kamu *percaya* bahwa kamu berada di situasi yang sangat buruk daripada kenyataannya atau bahkan melebih-lebihkan kesulitan yang kamu hadapi¹⁷. Kasarannya, kalau ruminasi dan khawatir masih sedikit rasional, pemikiran katastrofik sudah benar-benar tidak rasional, tidak logis. Jika *overthinking* sudah melelahkan, pemikiran katastrofik makin melelahkan, lebih menguras tenaga, dan sungguh mendistorsi pikiran.

Kebayang 'kan, gimana rasanya? Betul, sangat tidak nyaman. Rasanya seperti oksigen direnggut dari paru-paru, atau seperti bernapas di dalam air.

Lantas, siapa saja yang bisa berpikir katastrofik seperti itu? Orang dari segala usia bisa berpikir katastrofik, tetapi paling banyak ditemui di usia remaja, dewasa awal, dan anak-anak dalam rentang usia 8-9 tahun.

Menurut penelitian, pemikir katastrofik biasanya memiliki *Generalised Anxiety Disorder* (GAD)¹⁸, PTSD, dan *Obsessive-*

¹⁷ Catastrophizing: What You Need to Know to Stop Worrying, oleh Sian Ferguson dan Timothy J. Legg, PhD, PsyD (ed.), 1 Februari 2019. Dikutip dari <https://www.healthline.com/health/anxiety/catastrophizing>, diakses pada 14 April 2022 pukul 08:30 WIB.

¹⁸ Kecemasan yang parah dan berkelanjutan, yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dikutip dari <https://g.co/kgs/6o3Udd>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22:48 WIB.

*Compulsive Disorder (OCD)*¹⁹.

Bahkan pada 2015, penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2.802 remaja dianalisis dan di antara mereka yang memiliki kondisi kecemasan sangat mungkin untuk berpikir katastrofik lebih sering daripada yang tidak memiliki kondisi kecemasan²⁰. Ternyata, *overthinking* yang sudah melewati batas berkaitan erat dengan pemikiran katastrofik dan kondisi psikologis yang lebih intens. Jadi, kamu harus waspada.

Nanti, kita bahas mengenai hubungan antara *overthinking* dan kondisi kecemasan lebih lanjut, ya.

Nah, apakah kamu punya pemikiran katastrofik? Mungkin pernah, atau sedang mengalami? Meskipun, saya tidak terlalu berharap kamu mempunyai itu. Jika kamu memang punya, silakan tuliskan di kolom bawah ini.

Pemikiran Katastropik yang Aku Miliki

¹⁹ Pikiran berlebihan (obsesi) yang mengarah pada perilaku kompulsif atau berulang. OCD ditandai dengan pikiran dan ketakutan yang tidak logis yang mengarah pada perilaku kompulsif. Dikutip dari <https://g.co/kgs/3hXjdh>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22:51 WIB.

²⁰ What is Catastrophising? oleh James Bollen, 14 Juni 2021. Dikutip dari <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/what-is-catastrophising/>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22:00 WIB.

Jadi ...

Tapi, wajar enggak sih ketiga hal tersebut kita alami dan rasakan? Masalahnya, terkadang kita tidak bisa mengatur pikiran kita sendiri. Ruminasi dan khawatir bisa terjadi begitu saja tanpa bisa kita hindari, pun dengan pemikiran katastrofik yang sangat bisa muncul dalam kondisi yang sudah gawat.

Kalau kamu hanya ruminasi saja atau khawatir saja, selama tidak terlalu intens dan masih masuk akal, saya pikir kamu masih dalam taraf aman. Hanya saja kamu perlu tahu bahwa ruminasi dan khawatir ini, selain menjadi tanda bahwa kamu sedang *overthinking*, tapi keduanya juga dapat menjadi pemikiran katastrofik jika kamu tidak hati-hati. Apalagi, jika ternyata kamu memang memiliki kondisi psikologis tertentu seperti gangguan kecemasan, PTSD, atau OCD. Kalau kamu *overthinking* dan sudah tidak bisa ditolong oleh diri sendiri dan orang-orang di sekitarmu, ada baiknya kamu menemui tenaga profesional seperti psikolog.

Jadi, apakah ruminasi dan khawatir ini bisa dibilang wajar? Kalau dibilang wajar, antara ya dan tidak. Ya, karena manusiawi. Semua orang sangat bisa mengalami kedua hal tersebut. Akan tetapi, semuanya akan menjadi tidak wajar jika itu selalu terjadi, atau setidaknya sering, bahkan parahnya jika berkembang menjadi pemikiran katastrofik.

Lalu, aku harus gimana?

Oke, ini adalah saatnya kamu beristirahat sejenak dari semua pikiran itu.

Kalau kamu mengisi kolom yang disediakan, berapa pun itu, sekarang coba tarik napas dalam-dalam, tahan, lalu hembuskan.

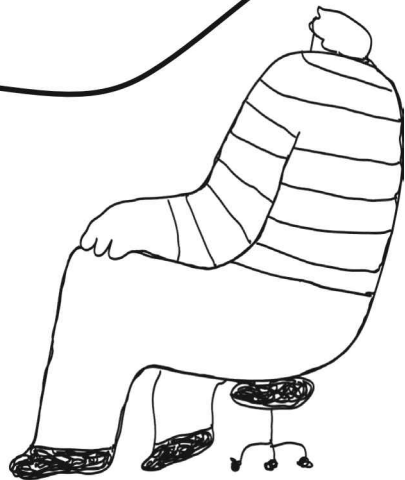
Gunakan metode 3-6-5—tiga detik untuk menarik napas, enam detik untuk menahan, lima detik untuk mengembuskannya. Lakukan sebanyak tiga kali.

Sudah tenang? Coba minum air putih.

Lalu, cobalah memikirkan hal-hal yang kamu sukai. Hobi kamu, misalnya. Kalau suka baca buku, coba baca buku cerita bergenre komedi. Kalau suka menonton film, coba tonton film dengan genre yang ringan, bisa komedi atau persahabatan. Kalau kamu suka menggambar, coba gambar atau lukis apa pun yang sedang berada dalam pikiranmu. Kalau kamu suka masak, coba cari resep yang sederhana tapi menurut kamu enak, lalu praktikkan. Kamu juga bisa jalan-jalan, boleh pergi ke tempat wisata, pusat perbelanjaan, atau sekitar kompleks rumah kamu.

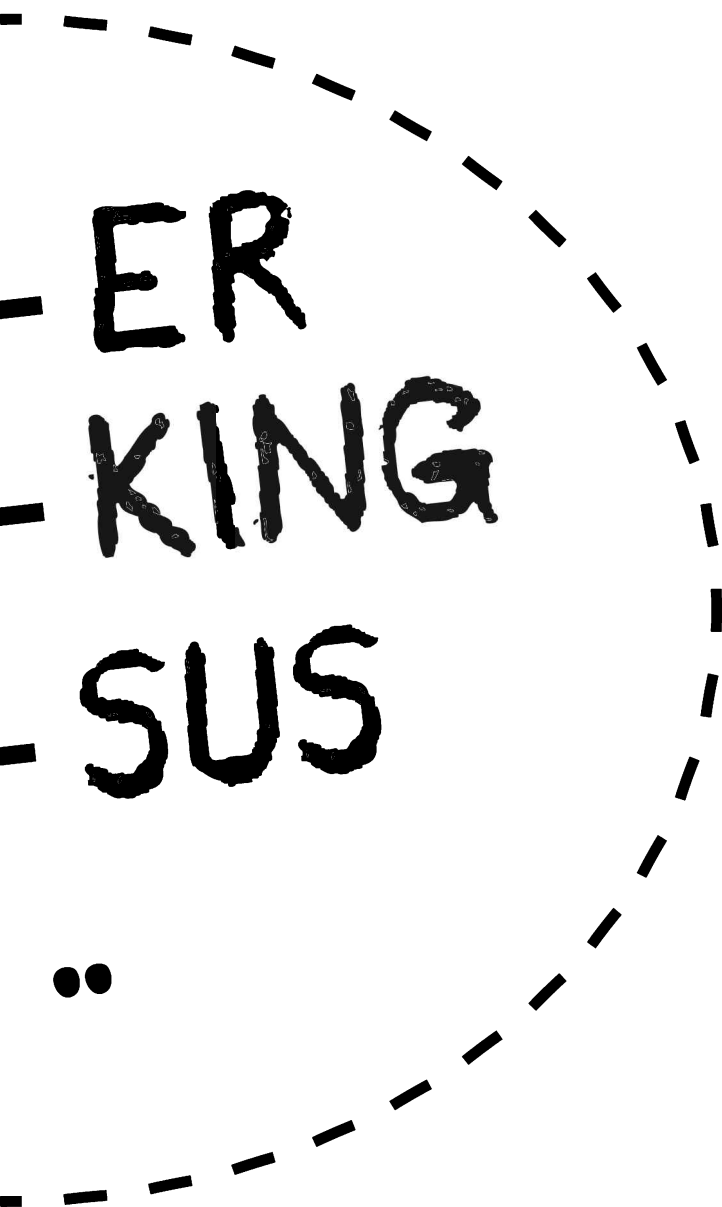
Kalau sudah lebih tenang, ***ayo kita lanjutkan perjalanan kita.***

kamu tak perlu
overthinking memikirkan
apakah ruminasi ini
wajar atau tidak,
karena itu manusiawi.
Dalam perjalanan
hidup seseorang, tidak
mungkin jalannya cuma
lurus-lurus saja. Pasti
ada jalan yang tidak
rata.



IV.

OV-
THIN-
VER-



Di bab sebelumnya, saya janji akan membahas hubungan antara *overthinking* dan beberapa kondisi psikologis tertentu. Nah, di bab ini saya akan merealisasikan janji saya itu. Akan tetapi, sebelum kita mulai bahas satu per satu, ingat pesan saya ini: jangan pernah *self-diagnose*! Meski mungkin beberapa hal di bawah ini mirip dengan kondisi kamu saat ini, belum tentu kamu mengalami hal-hal tersebut. Diagnosis tentang kondisi psikologis seseorang tidak bisa serta-merta hanya dari membaca sumber-sumber tertentu, tetapi harus ada tindakan berupa konsultasi ke tenaga profesional, seperti psikolog atau psikiater. Ingat, jika kamu memang mendapati kondisi psikologismu seperti yang tercantum di bab ini, segera temui psikolog. Nantinya, mereka akan membantumu mencari tahu apa yang sebenarnya terjadi padamu dan membimbingmu dalam menghadapi kondisi psikologismu itu. Oke?

Kalau sudah mengerti, ***mari kita lanjut.***

A. Overthinking versus Stres

Mungkin kamu masih sedikit sulit membedakan antara *overthinking* dan stres, padahal pada kenyataannya kedua hal tersebut tidak sama, meski berkaitan. *The thing is, overthinking* merupakan salah satu penyebab stres²¹. *Overthinking* tidak hanya akan mencegah kita menyelesaikan suatu hal, tetapi juga dapat menjadi bencana pada *mental well-being* kita dan menyebabkan peningkatan stres²².

²¹ Study Shows That Overthinking and Stress Can Result to Early Death oleh Saeed Khan, 29 Oktober 2022. Dikutip dari <https://www.sciencetimes.com/articles/24171/20191029/stress.htm>, diakses pada 15 April 2022 pukul 07:50 WIB

²² How to Stop Overthinking (and Get On with Your Day) oleh Koa Foundation. Dikutip dari <https://foundations.koahealth.com/blog-post/how-to-stop-overthinking/>, diakses pada 15 April 2022 pukul 08:20 WIB.

Overthinking dapat mengganggu kemampuan penyelesaian masalah seseorang, dan terus berputar dengan masalah akan menciptakan siklus stres yang mengarah pada kelumpuhan analisis daripada ke solusi yang memungkinkan²³.

Wadaw, bahasanya berat ya ...

Oke, mari kita sederhanakan. Seperti yang kita ketahui, *overthinking* lebih fokus pada masalah itu sendiri daripada penyelesaiannya. Semakin kita memikirkan suatu masalah, kita bisa *overthinking*. Entah itu cabang ruminasi atau khawatir, semua bisa jadi *overthinking* jika kita tidak segera mencari penyelesaian masalahnya. Jadi, kita cuma muter di situ doang, kaya kita lagi jalan atau lari di atas *treadmill*. Nah, itu. Kesannya seperti maju, padahal kita di situ doang dari awal hingga akhir.

Overthinking yang berujung stres ini bahaya tidak, sih? Sebetulnya, iya. Secara psikologis, *overthinking* akan membuat otak bekerja lebih keras untuk berpikir—di mana hal yang dipikirkan terkadang bukan hal yang terlalu penting—secara berlebihan. Makanya, tekanan psikologisnya juga jadi lebih besar. Nantinya, sistem saraf pusat tubuh kita akan mengirim banyak sekali sinyal ke kelenjar adrenal dan melepas hormon stres. Dalam kasus yang khusus dan lebih ekstrem, stres karena *overthinking* bisa berdampak ke fisik kita, seperti pusing, mual, susah konsentrasi, jantung berdetak lebih cepat, dan seolah *ngos-ngosan*²⁴.

²³ Susan Nolen-Hoeksema dkk. (2008). Rethinking Rumination. SAGE Journals. Diambil dari 8 Steps to Stop Overthinking and Reduce Stress That Can Damage Your Bones oleh Vivian Goldschmidt, MA. <https://saveourbones.com/8-steps-to-stop-overthinking-and-reduce-stress-that-can-damage-your-bones/>, diakses pada 15 April 2022 pukul 08:00 WIB.

²⁴ Mengenal Tanda-tanda Overthinking, Serta Alasan Anda Perlu Menghindarinya, oleh Aprinda Puji dan dr. Tania Savitri (ed.), 3 Februari 2021. Dikutip dari <https://hellosehat.com/mental/stres/overthinking/>, diakses pada 18 April 2022 pukul 08:30 WIB.

Kok bisa sih, overthinking menjadi stres?

Misalnya, *overthinking* cabang ruminasi nih ya. Masih ingat cerita saya tentang Buibu? Nah, beliau ini 'kan sebetulnya tidak berniat untuk menikah. Akan tetapi, rekan-rekan kerjanya secara gamblang mengatainya dosa. Dosa kalau tidak menikah. Dosa kalau tidak menghasilkan keturunan. Dan *bla bla bla*, banyak sekali kata-kata jahatnya. Kalau Buibu terus memikirkan kata-kata "dosa" itu, lama-lama bisa stres, karena, yah ... kalau mau cari solusinya biar mereka diam, berarti harus menikah betulan, 'kan? Masalahnya, menikah itu bukan perkara mudah. Calonnya harus dilihat dulu bibit, bobot, dan bebetnya. Tidak bisa kalau main comot calon di jalan. Alhasil, perkara kata-kata jahat rekan-rekannya itu cuma membuatnya berpikir bahwa keputusannya benar-benar berdosa tanpa bisa segera mencari solusi. Stres pun jadi tak terelakkan.

Kemudian, kalau *overthinking* cabang khawatir, nih... saya mau mengutip kekhawatiran Masbro tentang perang yang terjadi. Sebetulnya sudah mulai mengkhawatirkan betul, tapi kita telaah lagi, ya. Masbro khawatir jika sumber daya di bumi, entah yang bisa diperbarui atau tidak, tahu-tahu habis karena disuplai untuk perang. Mungkin negara kita tidak berhubungan langsung, tapi kemungkinan untuk terkena dampaknya juga ada.

Dia membayangkan apa jadinya jika kita jadi kesulitan membeli kebutuhan pokok karena langka. Dan walaupun ada,



pasti harganya melambung jauh terbang tinggi bersama mimpi. Seram, ya? Akan tetapi, Masbro bisa apa selain cuma memikirkan hal tersebut? Mau terjun langsung dalam menolak perang juga tidak bisa, 'kan. Kalau Masbro terus memikirkan kekhawatirannya itu, dia pun bisa stres.

Ada juga kisah teman saya, sebut saja si Upikabu, yang sedang stres (dia bilang sudah stres) akibat *overthinking* cabang ... campuran ruminasi dan khawatir. Lho, bisa? Ternyata bisa. Upikabu ini tengah mengerjakan suatu hal yang terkenal dengan nama tugas akhir. Dia bersemangat sekali mengerjakan tugas akhirnya—tidak seperti orang lain—tapi terkendala dosen pembimbingnya yang sangat jarang membalas *chat* WhatsApp darinya.

Dia betul-betul berusaha menghubungi dosbingnya, tapi bisa dibaca saja dia sudah sujud syukur karena hal itu pun jarang terjadi. Jelas, Upikabu jadi mempertanyakan nasib tugas akhirnya yang terbengkalai, dan itu bukan karena kemauan atau kelalaiannya. Semangat yang berkobar di awal langsung melempem, padam, dan hanya menyisakan *overthinking*. Ditambah lagi, kelulusan Upikabu yang terlambat ini jadi mengganggu rencana-rencananya ke depan. Jadi tentu saja, dia juga memikirkan bagaimana nasibnya ke depan; apakah akan bisa selesai atau malah *drop out*.

Kalau pahit-pahitnya harus DO, tidak lucu kalau alasannya karena WA-nya tidak dibalas dosbing, 'kan? Dan kalau sampai DO, itu juga akan berpengaruh pada akreditasi institusi. Ruwet juga, 'kan? Dia sampai terus kepikiran dan akhirnya stres.

Kalau melihat dari pengalaman Buibu dan cerita Masbro, kita jadi tahu jika sebetulnya terkadang kita memikirkan hal-hal yang memang tidak ada jawaban atau jalan keluarnya. Kalaupun ada, biasanya masalah tidak bisa terselesaikan dengan segera. Sebab, akan ada banyak hal yang mau tidak mau jadi harus menyertai, misalnya pertimbangan akan segala aspek dan pihak yang terlibat. Akhirnya, mau tidak mau kita jadi *stuck* di masalah itu saja. Sementara dalam masalah yang dihadapi Upikabu, sebetulnya dia tahu bagaimana cara menyelesaikannya dan dia sudah mencoba. Akan tetapi, ada hal-hal yang harus diselesaikan oleh pihak lain juga, di mana hal itu sudah sedikit di luar kuasanya. Tapi tentu, meskipun digempur stres, Upikabu masih belum menyerah. Doakan saja dosbingnya bisa segera membalas *chat* WA-nya biar Upikabu juga tidak kelamaan stres.

Terus, bagaimana cara mengatasinya?

Sejujurnya, apabila kamu ingin segera terbebas dari stres, kamu harus segera mengatasi masalah tersebut. Itulah satu-satunya cara yang mesti kamu lakukan. Akan tetapi, seperti yang saya katakan, terkadang masalah itu tidak ada jalan keluarnya atau membutuhkan banyak pertimbangan jika hendak diselesaikan.

Jika masalah yang kamu pikirkan itu tidak ada jalan keluarnya, coba alihkan pikiranmu dengan hal-hal yang lebih menyenangkan, yang lebih kamu sukai. Coba tekuni hobimu, lakukan apa yang kamu suka. Mungkin kamu akan berwisata, cari kafe yang menjual kopi enak, dan semacamnya. Itu baik juga kok! Atau, coba kamu cari hobi yang juga merupakan *passion* kamu. Sehingga, kamu juga bisa menekuninya dan melakukan sesuatu dengan itu. Menari, mungkin? Atau menulis, siapa tahu dari

overthinking yang kamu alami ada yang bisa kamu tulis dari situ? Atau, kalau kamu suka menulis puisi, kamu mungkin juga bisa membuat musikalisasi puisi? Banyak yang bisa kamu lakukan.

Kalau masalah yang kamu hadapi ada penyelesaiannya, sebaiknya kamu menuliskan beberapa hal yang harus kamu selesaikan secara urut disertai tenggat waktunya. Kamu juga bisa merencanakan kapan harus beristirahat, karena menyelesaikan masalah bisa menguras tenaga dan pikiran (lagi). Cari teman yang bisa mendampingimu, karena mungkin dengan begitu kamu tidak akan merasa kesepian.

Selamat mencoba!

Oh iya, setelah membaca bagian ini, kira-kira *overthinking*-mu itu sudah termasuk stres atau masih *overthinking*? Coba tuliskan.

Status: <i>Overthinking</i> Stres*
Alasan:

*) *Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.*

B. Overthinking versus Kecemasan

Kecemasan, sesuai namanya, merupakan suatu kondisi psikologis di mana seseorang akan merasa cemas, waswas, dan gelisah. *Overthinking* yang akan mengarah pada kecemasan biasanya dari cabang khawatir, meski ini tidak menutup kemungkinan bahwa *overthinking* cabang ruminasi juga bisa bermuara pada kecemasan.

Kalau kita *overthinking* cabang khawatir lalu mencemaskan suatu hal dalam satu waktu saja—di lain waktu kita mencemaskan hal lain dan hanya saat itu juga—sebetulnya normal-normal saja. Misalnya nih, kamu harus melaksanakan presentasi di depan jajaran pimpinan atau para investor di perusahaan tempatmu bekerja, atau dalam setengah jam kamu harus ujian tapi kamu masih di jalan dan belum belajar, lalu kamu merasa cemas. Cemas karena takut gagal atau takut melakukan kesalahan barang sekecil apa pun, misalnya. Nah, itu wajar. Siapa yang tidak cemas jika kondisinya seperti itu. Toh rasa cemas itu muncul karena suatu alasan, jadi itu bukan kondisi psikologis yang harus dikhawatirkan.

Meningkatnya kasus *klitih* (kejahatan jalanan, Red.) di Yogyakarta membuat saya sebagai warganya ikutan was-was. Jujur, saya jadi tidak berani main sampai malam. Ketika saya sedang menulis buku ini, bulan Ramadan sedang berlangsung. Awalnya saya sudah menantikan ajakan buka bersama



dari teman-teman, tapi begitu ada kasus *klitih* yang memakan nyawa, saya jadi tidak menantikan ajakan tersebut karena pulangnya pasti malam. Bahkan, saya juga berpikir ulang jika harus memesan makanan lewat aplikasi ojek daring malam-malam. Atau, ketika menjelang sahur—ya mana tahu ‘kan ternyata tidak ada makanan jadi harus pesan—saya takut jika *driver* ojolnya menemui *klitih* di jalan. Aduh, tidak deh, jangan sampai.

Sebelum heboh *klitih* ini pun, saya sebetulnya sudah lumayan takut kalau pulang malam. Selain takut karena bisa saja bertemu berbagai bentuk kejahatan di jalan, saya juga tidak berani menghadapi papa saya yang akan melotot kepada saya sambil berkacak pinggang, lalu berkata dengan nada sedingin es, “Puas kamu main sampai malam?”

Teguran itu akan membuat saya meringis penuh rasa bersalah. Tapi setidaknya, pukul sepuluh malam saya masih bisa pulang ke rumah dengan tenang. Sekarang, rasanya cemas sekali jika harus pulang di atas pukul delapan malam. Kalau ada *klitih* di jalan, bagaimana? Bahkan, keluar untuk pergi ke warung dekat rumah di atas pukul delapan malam pun rasanya sudah ketak-ketir. Khawatir sekali jika menemui hal-hal buruk di jalan. Jadi, saya memilih untuk menghindari pergi keluar rumah malam-malam.

Contoh lain, misalnya kamu sedang mempersiapkan diri untuk sidang skripsi. Sidang tersebut adalah penentu apakah kamu layak diluluskan atau tidak, dan untuk mengetahui apakah hasil penelitianmu sudah baik atau harus diulang. Kalau tidak lulus, kamu khawatir akan mempermalukan diri sendiri dan keluarga, terutama orangtua. Belum lagi tanggungan untuk segera merevisi skripsimu.

Mungkin juga kamu takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen penguji, yang bisa menjadi indikasi bahwa kamu tidak benar-benar memahami apa yang kamu kerjakan sendiri. Tentu dengan beban yang mengikuti, wajar jika kamu merasa cemas: jantung berdetak lebih cepat, keringat dingin, perut terasa mulas sekali—tapi ketika ke toilet mulasnya hilang—mungkin juga malam sebelum sidang kamu akan susah tidur, badanmu terasa sangat lelah padahal kamu tidak melakukan hal-hal berat, cepat marah, otot menegang, dan sulit untuk konsentrasi²⁵. Betul, hal-hal seperti itu menjadi tanda bahwa kekhawatiranmu berevolusi menjadi kecemasan.

Well... jika mengkhawatirkan sesuatu, kita cenderung akan cemas juga, 'kan? Jika rasa cemas itu tidak berkelanjutan, hal itu masih normal. Rasa cemas yang timbul dengan didasari suatu alasan yang jelas akan dapat dikendalikan dan akan hilang, jika akar atau faktor pemicunya diatasi²⁶.

Untuk meredakan perasaan cemas yang hinggap dan mengendap di benakmu, coba cukupi waktu istirahat kamu—bisa beristirahat saja atau malah tidur, mengurangi konsumsi kafein dan alkohol (jika kamu peminum), mungkin dibarengi dengan meditasi dan olahraga ringan yang teratur, dan curhat pada teman. Pokoknya, kamu harus bisa kembali merasa rileks. Selain itu, kamu pun tak perlu merasa bahwa kamu sendirian menghadapi dunia!

²⁵ Hampir Terasa Sama, Ini Perbedaan Stres dan Cemas oleh Winona Katyusha dan shadr. Nurul Fajriah Afiatunnisa (ed.), 14 April 2022. Dikutip dari <https://hellosehat.com/mental/perbedaan-stres-dan-depresi-kecemasan/>, diakses pada 19 April 2022 pukul 22:40 WIB.

²⁶ Mengenal Anxiety yang Mengganggu dan Berbagai Jenisnya oleh dr. Kevin Adrian (ed.), 19 Februari 2020. Dikutip dari <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya>, diakses pada 18 April 2022 pukul 23:00 WIB.

Namun, bagaimana jika ternyata *overthinking* yang kamu alami berujung pada kecemasan dalam level yang lebih tinggi? Ya, kamu harus berhati-hati kalau rasa cemas itu menjadi lebih sering. Apalagi, kecemasan yang sering terjadi ini tidak disertai oleh alasan yang pasti atau logis. Jika level cemasmu sudah melebihi taraf normal—frekuensi yang sering, masih berkatat dengan masalah yang sama dalam kurun waktu lama tanpa bisa menyelesaikan masalahnya, dan aktivitas sehari-harimu terganggu—saya sarankan agar segera menemui tenaga profesional seperti psikolog.

Sehingga, kamu akan segera mengetahui kecemasan berlebih yang kamu alami itu masih normal atau sudah menjadi gangguan kecemasan yang membutuhkan tindakan tertentu. Kalau kamu sudah mengalami gangguan kecemasan, intensitas *overthinking* akan meningkat. Iya, ini jadi seperti kamu tidak bisa lepas dari *overthinking*. Gangguan ini berawal dari *overthinking* yang secara berlebihan sampai memengaruhi aktivitas dan berevolusi jadi tidak bisa berhenti *overthinking*.

Apabila kamu belum dapat menemui psikolog, mungkin karena ada beberapa kendala, carilah teman yang dapat mendukung kamu, menemani kamu, dan mendampingi kamu selama menghadapi kecemasanmu. Pilihlah teman yang menurutmu bisa membuatmu nyaman dan tidak menghakimi apa yang kamu alami. Meskipun mungkin masalah tersebut tidak bisa segera terselesaikan, setidaknya kamu dapat merasa sedikit lega.

Bisakah kecemasan ini naik ke level yang lebih tinggi? Tentu bisa, jika kamu tidak segera menyadari bahwa ada yang salah

dengan apa yang kamu pikirkan. Maka dari itu, jika kamu mulai merasa cemas yang sepertinya tak berkesudahan, segera cari pertolongan. Jangan mengabaikan sinyal bahaya sekecil apa pun dari dirimu. Ingatlah bahwa kecemasan yang sudah tidak wajar bisa mengarahkanmu ke kondisi psikologis yang lebih buruk.

Jadi, apakah kamu *overthinking* atau cemas? Coba tuliskan.

Status: <i>Overthinking</i> Cemas*
Alasan:

*) Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.

C. Overthinking versus Depresi

Apakah *overthinking* bisa berujung pada depresi? Sayangnya bisa.

Depresi bisa muncul jika stres yang menumpuk tidak dikelola secara baik, dan kita tahu sendiri bahwa *overthinking* bisa mengakibatkan stres, bukan? Jadi, jika kamu *overthinking* sampai stres lalu tidak mampu mengelolanya dengan baik hingga menumpuk, mengendap, dan berkerak ... kamu harus hati-hati karena kamu bisa depresi.

Depresi biasanya muncul dari *overthinking* cabang ruminasi. Meskipun, ini tidak menutup kemungkinan bahwa *overthinking* cabang khawatir bisa berujung pada depresi. *Overthinking*, apalagi disertai pemikiran katastrofik sangat mungkin untuk menyebabkan depresi. Masalahnya, kadang depresi bisa jadi tidak terhindarkan, karena seseorang mengalami kejadian yang sangat menekan dan traumatis. Jadi, dia akan sulit untuk tidak memikirkan kejadian tersebut apalagi berhenti. Akibatnya, dia pun menjadi stres. Kemudian, stres itu berkembang menjadi depresi yang membutuhkan pertolongan khusus.

Kecenderungan untuk berpikir secara berulang-ulang (*overthinking* cabang ruminasi) akan membuat seseorang berpikir bahwa mereka seperti sedang menyelesaikan masalah, tapi pada kenyataannya tidak begitu. Justru dengan melakukan ruminasi, masalah yang dipikirkan akan terkesan lebih rumit. Tenaga dan waktu yang seharusnya bisa dipakai untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut malah dihabiskan untuk berpikir di situ-situ saja. Bahayanya lagi, semakin sering ruminasi dilakukan, risiko untuk mengalami depresi mayor jadi empat kali lebih tinggi daripada yang tidak ruminasi²⁷.

"Coba aja kalau dahulu aku begitu, bukannya begini!" atau *"Aduh, kok bisa sih aku melakukan itu, bodoh banget!"* merupakan segelintir kalimat penyesalan yang sangat berpotensi untuk menjadi bahan ruminasi. Apalagi, ruminasinya disebabkan oleh kejadian traumatis. Jika terus memikirkan apa jadinya jika situasi dan tindakannya berbeda tanpa berhenti, itu melelahkan.

²⁷ Toxic Habits: Overthinking oleh Ellen Hendriksen, 15 Mei 2015. Dikutip dari <https://www.quickanddirtytips.com/health-fitness/mental-health/toxic-habits-overthinking?page=all>, diakses pada 20 April 2022 pukul 21:57 WIB.

Saya paham kok, memang ada beberapa hal menyakitkan dan traumatis yang akan senantiasa membekas di dalam ingatan sehingga mau tidak mau kita akan terus kepikiran. Entah frekuensinya sering atau sesekali, tapi pasti kepikiran.

Waktu saya kuliah S-1, ada dosen yang selalu terlambat. Kelasnya pukul tujuh pagi, dan dia biasanya baru datang mendekati pukul setengah delapan. Di awal pertemuan, beliau bilang kami boleh meninggalkan kelas jika beliau datang lebih dari pukul setengah delapan, meski hanya semenit. Akan tetapi, sampai semesternya berakhir pun, beliau tidak pernah ada kelas kosong.

Suatu hari, beliau datang dua menit sebelum batas terlambatnya. Ya, sekitar 7:28 pagi. Kami yang awalnya sudah *excited* hendak mencari sarapan atau lanjut tidur, jadi mengurungkan niat. Tapi baguslah, kalau kelas tidak jadi kosong. Kelas kosong di perkuliahan tidak indah ketika masih di sekolah, Kawan. Beliau juga sudah *nyengir* karena berhasil menggagalkan angan kami untuk bersantai lebih lama. Akan tetapi, seorang teman saya tiba-tiba menyeletuk—sebetulnya dalam konteks bercanda—sambil memukulkan telunjuknya pada jam tangannya, "*Wah, bangun jam berapa tadi, Pak?*"

Mungkin karena habis mengantar anaknya sekolah, lalu mengejar kelas pagi, padahal rumah beliau jauh sekali dari kampus, dosen saya itu langsung mengernyit. Suasana hatinya pun mendadak suram. Beliau pun berjongkok, menyejajarkan diri dengan teman saya yang sedang duduk lesehan di depan kelas, dan dengan raut dingin dan nada rendah bin serius beliau berkata, "*Sopankah Anda bilang begitu ke dosen Anda?*"

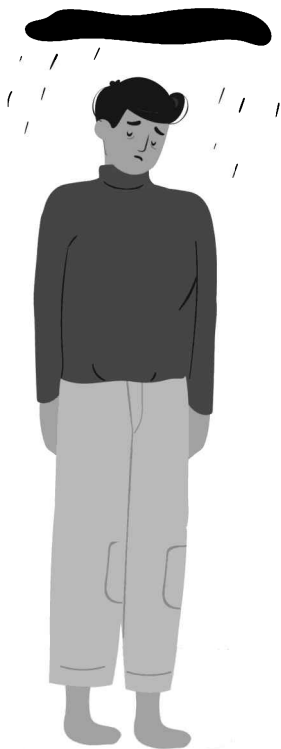
Suasana yang tadinya sedikit riuh mendadak hening. Wajah teman saya pun jadi pucat pasi, dia menyadari bahwa candaannya salah kaprah. Kami, teman-teman sekelasnya, juga tidak tahu harus bereaksi bagaimana. Tapi yang jelas, hari itu kuliah beliau penuh dengan ceramah tentang darurat kesopanan mahasiswa terhadap dosennya. Beliau juga mengatakan bahwa sesantai-santainya beliau mengajar dan sesering-seringnya beliau bercanda, beliau tetaplah dosen yang harus dihormati. *Well*, saya setuju.

Apalagi, beliau juga datang sebelum batas toleransi keterlambatan untuk dirinya sendiri berakhir. Jadi, secara teknis beliau tidak bersalah. Beliau memberlakukan batas keterlambatan karena selain rumahnya jauh, sudah luar provinsi, beliau juga

harus mengantarkan anak-anaknya ke sekolah. Hanya saja saya masih sangat ingat teman saya itu selalu menunduk, sepanjang dosen saya ceramah dan rona wajahnya menghilang begitu saja. Saya dengar bahkan sampai semester itu berakhir, dia masih kepikiran kejadian tersebut.

Ya *gimana* *nggak* kepikiran, dia terancam tidak lulus mata kuliah tersebut, padahal itu kuliah wajib. Nanti kalau mengulang dan ketemu dosen itu lagi, dia makin merasa bersalah juga, 'kan?

Meski dosen saya sudah memaafkan teman saya itu, rasanya ditegur dan dimarahi di depan banyak orang pasti sangat tidak menyenangkan. Apalagi, tidak sedikit teman yang menyeletuk betapa tidak sopannya perilaku itu dan menyebarluaskannya



ke teman dari kelas lain. Selain itu, teman saya itu pun tidak tahu kalau dosen tersebut juga bercerita ke rekan dosen atau ke kelas lain yang diampunya. Selama kurun waktu yang cukup lama, dia menjadi sangat pendiam. Tentu kami tahu sebabnya, sehingga kami tidak mengungkitnya jika sedang bersama dia. Daripada dia terkena depresi, 'kan? Kalau sudah depresi, kami cegah depresinya itu menjadi mayor. Jangan sampai.

Kalau saya memosisikan diri saya menjadi teman saya itu, saya tahu pasti akan lebih banyak drama. Tidak minat ke kampus terutama untuk mengikuti mata kuliah beliau, selalu kepikiran, dan menyesal. Pikiran saya pasti akan berputar di situ-situ saja. Dimarahi dosen itu satu hal, dimarahi di depan banyak orang itu menambah trauma, jujur saja. Akan tetapi, untungnya teman saya tetap berusaha mengikuti kuliah, baik kuliah dosen itu maupun yang lain, meski mentalnya cukup terguncang.

Terus, kira-kira bagaimana untuk menghentikan atau setidaknya mengurangi intensitas *overthinking* cabang ruminasi agar tidak berkembang menjadi depresi?

Pertama-tama, terimalah terlebih dahulu bahwa yang sudah terjadi, ya, terjadilah. Mungkin kamu akan sulit menerima, karena trauma yang kamu miliki terlalu dalam. Tidak apa-apa, saya mengerti. Maka, pelan-pelan saja. Tidak harus segera, kok. 'Kan kita tidak sedang lomba. Kemudian, bangkitlah perlahan. Kalau tidak bisa bangkit sendiri, carilah uluran tangan dari orang terdekatmu. Kamu juga bisa mengalihkan pikiranmu dengan melakukan hobi atau hal-hal yang kamu sukai dan bermanfaat—saya kurang menyarankan katarsis²⁸ dengan minum-minum,

²⁸ Aktivitas melepas stres.

merokok, mengonsumsi makanan rendah gizi, dan aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Sebab, perbuatan itu tidak hanya merusak kesehatan, tetapi sensasi rileksnya cuma sebentar. Carilah hobi yang sekiranya bisa bermanfaat. Siapa tahu dengan melakukan hobi tersebut, pikiranmu akan lebih terbuka.

Akan tetapi, karena ingatan akan kejadian traumatis terkadang akan muncul di pikiran, saya tidak menyarankan untuk menolaknya. Tidak apa-apa untuk kepikiran hal buruk di masa lalu. Namanya juga manusia, bahkan pikiran sendiri pun susah kita kendalikan. Jadi, terimalah bahwa kamu sedang mengingatnya. Usahakan agar kepikirannya tidak sering ya! Banyak hal menyenangkan yang bisa kamu pikirkan, jadi jangan terlalu terpaku pada pikiran negatifmu.

Meski saya tidak berharap kamu melingkari yang mana pun, tapi untuk *cross check* saja: kamu *overthinking* atau ada gejala depresi? Coba tuliskan.

Status: <i>Overthinking</i> Ada gejala depresi*
Alasan:

*) *Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.*

**) *Kalau kamu melingkari “ada gejala depresi”, mohon hubungi tenaga profesional.*

D. Overthinking versus OCD

Kadang ketika saya sedang dalam perjalanan dengan kendaraan pribadi, saya akan beberapa kali menepi dan berhenti hanya untuk mengecek apakah barang-barang saya ada di sana semua. Berhenti pertama, cek ponsel. Berhenti kedua, cek dompet. Berhenti ketiga, cek *hand sanitizer*.

Untuk *hand sanitizer*, bahkan sebelum pandemi saya sudah akrab dengan benda satu itu, karena dahulu saya sering bepergian. Apalagi sekarang, benda itu tidak boleh ketinggalan sehingga harus ada di tas juga. Nah, ini bentuk ruminasi yang saya lakukan. Saya terlalu memikirkan apakah di tas saya sudah ada barang-barang tersebut, bahkan selama perjalanan. Daripada saya tidak tenang terus, makanya saya cek. Namun, kadang ketika saya sudah sampai tempat tujuan pun, saya masih kepikiran apakah barang-barang tersebut betulan ada di dalam tas saya, atau hanya halusinasi semata waktu tadi saya lihat di pemberhentian?

Ketika pandemi terjadi, pemerintah dan berbagai pihak menyerukan gerakan pemakaian masker, penerapan *social distancing* (yang kemudian berubah menjadi *physical distancing*),

menghindari kerumunan, dan mencuci tangan. Untuk gerakan mencuci tangan, kamu bisa menggunakan sabun cuci tangan atau *hand sanitizer*.

Ketika mencuci tangan



dengan sabun atau *hand sanitizer* pun, ada tata caranya agar tangan betul-betul bersih. Beberapa saat setelah mencuci tangan, tahu-tahu timbul pikiran, apakah kamu benar-benar mencuci tangan dengan bersih? Masihkah ada kuman yang tersisa? Kemudian, kamu pun kembali cuci tangan, entah dengan sabun atau *hand sanitizer*. Beberapa menit lagi, kamu cuci tangan lagi karena merasa kurang bersih. Pernah mengalami hal ini? Harapan saya sih tidak, ya.

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) ini, seperti namanya, membuat pengidapnya memiliki pikiran obsesif atau pikiran yang tidak dapat dikendalikan, namun muncul terus-menerus, yang kemudian mengarahkan pada perilaku atau tindakan kompulsif atau berulang²⁹.

Beberapa pikiran obsesif itu antara lain:

1. Ketakutan akan kontaminasi kuman atau kuman itu sendiri;
2. Ketakutan akan kelupaan, kehilangan, atau pemindahan barang di tempat yang bukan biasanya;
3. Ketakutan akan kehilangan kendali atas perilaku orang lain;
4. Pikiran agresif akan orang lain atau diri sendiri;
5. Pikiran yang tabu, terlarang, dan tidak diinginkan akan hal-hal seperti seks, agama, atau kejahatan;
6. Keinginan agar banyak hal diurutkan secara sempurna atau simetris.

²⁹ Obsessive-Compulsive Disorder: When Unwanted Thoughts or Repetitive Behaviors Take Over oleh U.S. Department of Health and Human Services National Institute of Mental Health., 2020.

Sementara itu, tindakan kompulsif adalah tindakan yang mengikuti pikiran obsesif dan dilakukan berulang. Misalnya:

1. Mencuci tangan berulang kali karena takut masih ada kuman menempel;
2. Mengatur barang-barang dalam pengaturan tertentu dan presisi;
3. Mengecek beberapa hal secara berulang;
4. Berhitung secara berulang.

Kok bisa sih *overthinking* berkaitan dengan OCD? Jadi begini, semuanya berakar dari ***pikiran***. Kita tahu bahwa *overthinking* sendiri merupakan kondisi di mana kita memikirkan sesuatu terlalu sering dan intens. Padahal, hal yang kita pikirkan itu terkadang bukan suatu kenyataan. Akan tetapi, kita percaya bahwa hal yang kita pikirkan itu nyata. Nah, coba kita kaitkan dengan pemikiran obsesif. Misalnya nih, kita kepikiran terus apakah sudah mengunci pintu rumah atau belum. Meskipun sudah kita cek, tapi rasanya seperti belum sreg. Sudah aman belum ya? Kira-kira sudah dikunci dua kali atau masih sekali? Akhirnya kita cek lagi, dan ternyata pintu tersebut sudah terkunci dengan sempurna. Namun, sesempurna apa pun pintu itu terkunci, kita masih kepikiran terus.

Sampai sini paham kaitannya, ya?

Kuncinya adalah pada **pikiran.**

Nah, seseorang mungkin besar mengidap OCD, jika mereka tidak dapat mengatur pikiran obsesif atau tindakan kompulsif. Dalam sehari, mereka bisa menghabiskan waktu satu jam atau lebih untuk memikirkannya. Hanya saja, mereka mungkin tetap tidak mendapatkan kepuasan ketika melakukan tindakan kompulsif itu, tapi pikiran obsesifnya jadi lega.

Cukup kompleks, ya? Namun, mereka mungkin menemui masalah besar dalam kesehariannya, karena kedua hal tersebut. Sebagai contoh, mereka memiliki janji menemui seorang investor untuk usaha yang baru mereka rintis. Akan tetapi, karena mereka kerap mengecek barang-barang di tas, sampai di tempat janji jadi sangat terlambat dan sang investor sudah pulang. Berbahaya juga, 'kan?

Tahukah kamu aktor muda Aliando Syarief? Beberapa waktu lalu dia melakukan siaran langsung lewat Instagram pribadinya dan mengumumkan bahwa dirinya tidak terlalu aktif dalam dunia akting selama sekitar dua tahun terakhir, karena dia mengalami OCD. Dia mengaku tidak bisa mandi dengan mudah—dalam artian, perjuangan untuk mandi pun sudah besar sekali. Kalau mengetik pesan, selalu ketik-hapus-ketik-hapus. Itu benar-benar membuat hari-harinya terganggu. Akan tetapi, dia menjalani terapi untuk meredakan OCD-nya dan beberapa bulan setelah pengumuman tentang gangguan yang diidapnya itu, Aliando kembali aktif di dunia akting.

Lalu, apakah dengan menyukai kebersihan dan senang menata serta mengurutkan barang-barang sesuai aturan tertentu itu merupakan hal buruk? Tidak juga. Kebersihan memang sebagian dari iman, 'kan? Mengatur barang-barang sesuai aturan

tertentu juga dapat membantu kita menemukannya lebih mudah, ketika kita mencarinya nanti. Yang harus diwaspadai adalah jika kita mulai terobsesi dengan **pemikiran** agar semua harus bersih, semua harus teratur, sudah cuci tangan rasanya masih ada kumannya, atau kalau ada yang tidak tertata rapi langsung resah. Kemudian, kita terus melakukan tindakan agar pemikiran tersebut “lega”, seperti terus mencuci tangan, sedikit-sedikit merapikan barang dan menatanya, mengecek sesuatu berulang kali, dan sebagainya.

Menilik kasus saya yang sampai berhenti beberapa kali untuk mengecek barang, lama-lama saya menyadari bahwa itu adalah pertanda bahwa yang tadinya saya pikir hanya *overthinking* biasa mungkin saja mengarah ke gejala OCD. Maka dari itu, ketika berkendara dan pikiran itu mulai datang, sebisa mungkin saya alihkan pikiran itu dengan mengatakan, kalau saya berhenti itu artinya waktu saya akan terbuang dan estimasi waktu sampai di tempat tujuan pasti akan mundur. Itu tidak bagus, apalagi jika saya menemui orang lain di tempat tujuan saya itu. Saya pikir, jangan sampai membuatnya menunggu terlalu lama dan merepotkan orang tersebut.

Syukurlah sekarang ketika berkendara, saya sudah tidak lagi berhenti untuk mengecek barang di tas. Walaupun saya masih berhenti di pinggir jalan ketika berkendara, itu biasanya untuk cek peta digital agar tahu apakah jalannya betul. Tahu sendiri 'kan, kadang peta suka bikin kita kesasar. Kalau ada yang ketinggalan, biarkan.



Kalau bisa, semalam sebelumnya sudah menyiapkan barang penting seperti dompet (karena berisi KTP dan SIM yang krusial sekali) dan mungkin *hand sanitizer*, jadi ketika akan berangkat tinggal ambil tas saja tanpa perlu memasukkan barang-barang lagi.

Maka, kamu juga harus berhati-hati jika kamu memiliki pemikiran obsesif disertai tindakan kompulsif. Sadarilah segera. Kalau perlu, konsultasikan dengan psikolog. Coba isi kolom di bawah ini.

Status: <i>Overthinking</i> Ada gejala OCD*
Alasan:

*) *Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.*

**) *Kalau kamu memilih “ada gejala OCD”, segera konsultasikan kepada psikolog.*

E. Overthinking versus Insecurity

Sebelumnya, saya sempat menjabarkan alasan kita *overthinking*. Saya menyebutkan, kurangnya *self-esteem* dapat membuat kita *overthinking* cabang ruminasi. Ketika pandangan dan penghargaan kita terhadap diri sendiri kurang, kita cenderung melakukan ruminasi—berpikir dan percaya bahwa orang lain selalu lebih baik daripada kita. Bahkan, kita merasa heran dan tidak percaya jika ada orang yang memuji diri kita.

Diera digital ini, kita dapat melihat dunia luar melalui internet. Tidak perlu jauh-jauh, kita bahkan bisa melihat *update* tentang teman-teman kita di media sosial. Ada teman yang mengunggah fotonya pakai toga, *name tag* dengan logo perusahaan besar, cincin tunangan, buku nikah, foto USG kandungan, dan bayi mereka yang baru lahir. Ada juga teman yang mengunggah foto sedang liburan ke destinasi wisata populer, entah dalam atau luar negeri. Belum lagi, ada teman yang mengunggah foto sedang dalam fase melebarkan sayap karier mereka dan mendapat apresiasi serta pengakuan banyak orang. Tidak hanya itu, banyak juga teman yang mengunggah foto diri mereka dengan penampilan yang luar biasa rupawan.

Kalau dilihat dengan kacamata biasa, sebetulnya hal-hal itu wajar. Namanya juga media sosial. Setiap pengguna media sosial berhak mengunggah foto apa pun—foto yang tidak pantas pun bisa diunggah, tapi tentu nanti akan ada laporan dari warganet dan pihak sosial medianya akan menindaklanjuti—



atau mengetik *caption* apa pun. Teman-teman kita seperti sedang berlomba memperlihatkan—jika tidak bisa disebut memamerkan—pencapaian mereka. Padahal, mungkin sebenarnya mereka hanya ingin mengunggah momentum bahagia mereka dan ingin membagikannya kepada orang lain melalui media sosial. Tidak salah, 'kan? Daripada bahagiannya tidak dibagi-bagi, nanti malah diprotes.

Akan tetapi, kita terkadang melihatnya dengan kacamata khusus di mana kacamata tersebut membuat kita *insecure* dengan diri kita sendiri. Melihat teman-teman yang lulus duluan, kita berpikir kalau kita kurang pintar. Melihat teman sudah punya karier yang bagus, kita berpikir kalau kita bukan karyawan yang berprestasi. Melihat teman berlibur mewah, kita berpikir kenapa kita tidak sekaya dia. Melihat teman yang mengunggah foto dirinya yang rupawan, diiringi dengan pakaian, dan aksesoris bermerek serta banyak orang memujinya di kolom komentar; kita merasa jelek sekali. Dan masih banyak pikiran buruk lainnya.

Belum lagi ketika orang lain memuji kita, kita tidak begitu saja percaya. Kita akan mengalami fase *denial* dan menganggap pujian mereka itu candaan belaka. Malah, kita akan berpikir bahwa mereka mungkin ada maunya sehingga memuji kita, tidak ada sedikit pun pikiran bahwa mereka bisa saja memuji kita dengan tulus. Kalau menurut saya, mau orang itu bercanda atau tulus memuji kita, ada baiknya kita terima saja. Kamu tidak perlu banyak berpikir, karena kamu memang sehebat itu.

Ngomong-ngomong, duluan mana sih antara ruminasi dan *insecurity*? Jawabannya, bisa dua-duanya. Biasanya penelitian menunjukkan bahwa *insecurity* berkontribusi pada ruminasi atau

pemikiran berulang. Itu benar. Misalnya, dengan *self-esteem* yang rendah, kita merasa *insecure* dengan diri sendiri, selepas kita melihat orang lain yang kita pikir lebih baik dari kita. Ada teman yang baru saja mendapatkan promosi jabatan di perusahaan tempatnya bekerja. Kariernya yang cemerlang itu membuat kita *insecure*, karena kita tidak kunjung mendapatkan hal yang sama. Maka dari itu, kita akan terus berpikir apa yang kurang dan salah dari diri kita sehingga kita tidak kunjung dipromosikan ke jabatan yang lebih tinggi.

Akan tetapi, kita bukannya segera memperbaiki diri, kita malah fokus pada masalah itu saja. Kita hanya terpaku pada kekurangan pada diri kita, bukan lebih giat bekerja dan berprestasi. Namanya juga *overthinking* cabang ruminasi.

Nah, menurut penelitian Huang, Berenbaum, dan McKee, kita bisa ruminasi dulu, baru merasa *insecure*³⁰. Misalnya, kita memiliki trauma di masa lalu, seperti dirundung. Perundungan bisa menjadi kejadian traumatis, karena kemungkinannya untuk membekas di ingatan sangat besar. Hal yang membekas di ingatan sewaktu-waktu dapat muncul ke permukaan sehingga membuat kita meruminasikan hal tersebut.

Semakin kita ruminasi, semakin kita *overthinking*. Jadilah, kita merasa *insecure* di kemudian hari. Kita jadi merasa tak nyaman ketika orang-orang memuji kita, sebab para perundung kita dahulu mengatai kita dengan sebutan yang tidak pantas, dan kita *percaya* pada kata-kata mereka. *That is not good at all*, tapi saya tidak menyalahkan. Trauma sering kali menjadi halangan

³⁰ Alice B. Huang, Howard Berenbaum, dan Grace McKee. (2021). Between-individuals and within-individual relations between self-insecurity and unpleasant repetitive thinking. *Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2021.2015429.

bagi kita untuk memandang dan menghargai diri kita sendiri secara positif, 'kan? Jadi, suka atau tidak suka, jika kita trauma akan sesuatu, ruminasi dan *insecure* bisa menjadi hal yang tak terelakkan.

Akan tetapi, yang perlu kamu tahu adalah bahwa kamu hebat. Mungkin kamu belum menemukan kehebatan dalam dirimu dan orang lain pun belum menyadari, tapi tak apa. Seiring berjalannya waktu, kamu akan tahu sendiri bahwa kamu pantas dicintai. Jangan biarkan orang lain merendahkan dirimu dan jangan biarkan kata-kata jahat orang lain masuk ke hati dan pikiranmu. Tanamkan dalam benakmu bahwa kamu *amazing just the way you are!*

Jadi, kamu termasuk ***overthinking*** atau ***insecure***? Coba isi kolom di bawah ini.

Status: <i>Overthinking</i> <i>Insecure</i> *
Alasan:

*) *Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.*

F. Overthinking versus Strategic Thinking

Kalau sebelumnya kita membahas *overthinking* versus hal-hal yang masih berkaitan,—di mana *overthinking* adalah akar dari beberapa kondisi psikologis tertentu—kali ini kita akan bahas *overthinking* dan *strategic thinking* di mana keduanya merupakan hal yang sangat berbeda bahkan bertolak belakang.

Apa sih, *strategic thinking* itu? *Strategic thinking* merupakan suatu pendekatan yang didorong oleh niat terhadap strategi berdasarkan pada teori kritis dan didukung oleh sekumpulan kemampuan kognitif kompleks yang berbeda dari perencanaan strategis³¹. Kata kuncinya adalah kemampuan kognitif yang kompleks. Jadi, *strategic thinking* melibatkan proses kognitif yang lebih kompleks, karena kita memikirkan dan menimbang banyak aspek demi mencapai suatu tujuan yang pasti: strategi. Maka, kita juga memikirkan solusi sebagai proses mengambil keputusan.

Perbedaan yang paling nyata antara keduanya tentu adalah dalam proses berpikirnya. Pada saat kita mengalami *overthinking*, kita hanya memikirkan masalahnya saja. Di sisi lain, *strategic thinking* melibatkan pemikiran yang membuat kita tidak hanya terpaku pada masalah, tetapi kita juga memikirkan segala macam aspek serta jalan keluarnya. Pada saat *overthinking* membuat pikiran kita *stuck* di situ-situ saja tanpa kita mampu memikirkan solusinya, *strategic thinking* sangat berguna terutama untuk pengambilan keputusan.

³¹ Julia Sloan. (2017). *Learning To Think Strategically: Third Edition*. New York: Routledge.

Dalam mengambil keputusan, kadang-kadang kita dihadapkan dengan situasi yang juga kurang menyenangkan. Dalam artian, pengambilan keputusan ini melibatkan lebih dari satu pihak. Supaya semua pihak yang terlibat mencapai *win-win solution*, kita tentu membutuhkan pemikiran strategis. Nah, dalam proses mengambil keputusan ini kita diharuskan untuk banyak berpikir tentang plus dan minus akan suatu keputusan, menimbang segala aspek di samping seluruh pihak, tak jarang juga menimbang sumber daya yang dimiliki, dan keuntungan yang pihak kita dapatkan. Rumit, 'kan?

Contohnya tidak perlu sampai pengambilan keputusan di perusahaan. Terkadang kita juga harus mengambil keputusan dalam keseharian kita. Ketika berada di pujasera, misalnya, kalau kita sudah tahu mau pesan apa dari awal, tentu kita tidak akan berpikir panjang—langsung antre, pesan, bayar, dan menunggu hingga pesanan datang. Nah, kalau belum memutuskan mau makan yang mana, apa yang akan kamu pikirkan dan lakukan?

Aspek-aspek yang perlu kita perhatikan ada banyak: makanan yang kita suka, makanan yang bisa dan tidak bisa kita makan (mungkin kita punya alergi atau tidak diperbolehkan untuk makan makanan tertentu), makanan yang porsinya cukup bagi perut kita (tidak membuat kita kekenyangan maupun kekurangan), ingin makanan yang biasanya dipesan atau ingin mencoba menu yang



baru, pengalaman memesan makanan di gerai tertentu, harga yang sesuai kantong sehingga kita masih punya sisa uang untuk keperluan lain yang siapa tahu mendesak dan tiba-tiba, atau kemungkinan makanan tersebut akan berpengaruh ke perut dan badan kita secara cepat atau lambat (misalnya makan ayam geprek dengan cabai sepuluh biji, akan membuatmu langsung mulas), serta apakah antreannya padat atau tidak. Itu pun belum minumannya.

Sekilas tampak ribet, ya? Akan tetapi, fenomena kebingungan ketika akan memesan makanan di pujasera itu kerap terjadi, karena banyaknya pilihan makanan. Tidak hanya menunya, harganya pun sering jadi pertimbangan. Pada akhirnya, banyak juga yang memilih untuk memesan makanan yang “biasanya” atau malah tidak jadi, setelah lama berpikir. Saya tidak menyalahkan hal itu. Mungkin keputusan itu memang diambil setelah menimbang aspek-aspek tersebut. Akan tetapi, biasanya berpikir strategis itu harus cepat, *lho*.

Berbeda dari *overthinking*. Jika kita *overthinking*, memang kita juga pasti akan memikirkan banyak hal, tetapi terkadang hal yang tidak terlalu penting bisa ikut dipikirkan. Misalnya “kata teman”. Teman kita bilang menu di gerai A enak, di gerai B tidak enak padahal menunya sama. Masalahnya, selera orang itu berbeda. Lidah teman kita lebih cocok dengan menu di gerai A, tapi belum tentu lidah kita juga begitu. Siapa tahu lidah kita lebih suka pada menu di gerai B. Akan tetapi, kita terlanjur percaya bahwa menu di gerai A lebih enak tanpa membuktikannya terlebih dahulu. Selain itu, terlalu memikirkan apakah makanan itu enak dan layak dipesan atau tidak, juga mengarah ke *overthinking*.

Iya, mikirnya cuma di masalah itu saja. Bagi saya, makanan itu hanya ada enak dan enak sekali. Kalau tidak enak, berarti sudah basi dan busuk, *he he he*....

Dalam mengambil keputusan, tidak menyertakan pemikiran strategis atau malah dengan overthinking mungkin akan berbuah mengecewakan. Mungkin kita malah tidak memutuskan apa pun, 'kan? Atau, kita mungkin masih tetap dapat mengambil keputusan, tapi hanya asal saja tanpa menimbang banyak hal. Akibatnya, kita jadi mengidap *overthinking* cabang dua-duanya. Artinya, kita mungkin akan memikirkan ulang apakah keputusan kita sudah tepat atau belum (ruminasi) dan kita waswas jika keputusan itu akan menghancurkan hal-hal baik yang sudah solid sebelumnya (khawatir).

Tak jarang para pemikir strategis juga akan merenungkan beberapa hal, mirip seperti orang yang sedang *overthinking*. Bedanya, *overthinking* adalah kebanyakan memikirkan hal-hal yang belum tentu benar dan memersepsikannya sebagai hal yang negatif. Sedangkan, *strategic thinking* adalah memikirkan prediksi situasi berdasarkan pada pola yang ada dan persepsi akan prediksi situasi tersebut lebih positif dan memacu seseorang untuk dapat mempersiapkan segala hal demi menghadapi atau menghindari situasi yang kurang menguntungkan.

Analogi sederhananya, kalau orang *overthinking* melihat langit mendung sedikit cuma akan meratapi dan berpikir bahwa hujannya pasti deras, anginnya kencang, dan keesokan harinya mungkin jadi tidak bisa pakai sepatu karena jalanan akan becek. Akan tetapi, kalau pemikir strategis, ketika mendung sedikit, dia sudah menutup pintu dan jendela agar air hujan nantinya

tidak masuk, mengisi daya ponsel dan memastikan kuota aman, menyiapkan lampu darurat—siapa tahu listrik mati, dan makanan serta minuman. Sebab, kalau hujan jadi turun, dia tidak akan bisa keluar rumah.

Lantas, bagaimana jika kita menyesali keputusan yang kita ambil karena mungkin “salah” atau tidak memuaskan? Pemikir strategis akan merenunginya sejenak dan segera bangkit, serta menjadikannya pelajaran untuk ke depannya dan bukan menjadikannya sebagai penyesalan. Sedangkan, *overthinker* akan terus menyesali keputusan tersebut dan berandai-andai jika dia tidak memilih keputusan itu, bukannya malah bangkit dan *move on*.

Nah, sekarang pertanyaannya: kamu masih mau *overthinking* atau mau jadi pemikir strategis? Coba isi kolom di bawah ini.

Status: Masih Overthinking Harus mulai berpikir strategis*
Alasan:

*) Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.

G. Overthinking....atau Pemikiran Katastropik versus Prasangka

Memori atau ingatan akan selalu merujuk pada masa lalu. Apabila di masa lalu kita mengalami hal buruk, hal itu dapat memengaruhi cara berpikir kita saat ini—kita menjadi terlalu menghakimi (*judgmental*). Kita melihat berbagai hal dengan prasangka yang terbentuk dari situ³². Karena kita sudah terlanjur membentuk prasangka, jika hendak melakukan sesuatu atau bahkan sekadar mendengar dan melihat sesuatu, kita bisa *overthinking* atau malah berpikir katastrofik.

Pemikiran katastrofik dan prasangka yang mengarah ke *over-analyzing*³³ berbeda tipis sekali. Bayangkan situasi di mana kita mengirimkan *chat* kepada teman, lalu dia terlihat hanya membaca tanpa membalas. Padahal, di media sosial lain dia terlihat aktif. Kita akan berpikir, jangan-jangan teman kita itu punya masalah dengan kita yang kita tidak tahu apa, jangan-jangan mereka sedang kesal pada kita, kemudian berpikir jika mereka pasti akan memutuskan hubungan pertemanan dengan kita, dan segala pikiran negatif lainnya.

Kasus lain. Saya sempat menceritakan sahabat saya Simanis, 'kan? Nah, awal perkenalan kami memang berjalan mulus dan kami masih terus bersahabat hingga hari ini, tapi dahulu saya sempat memiliki prasangka terhadap dia. Dahulu, ketika usia saya bahkan belum genap 20 tahun, saya pernah berkenalan dengan seseorang. Kami dikenalkan melalui seorang teman yang sama-

³² Robin McGill. (2021). *Overthinking: How to Eliminate Anxiety, Create Productive Habits, Thinking & Meditation, Eliminate Negative Thoughts and Develop Winning Mentality*. Youcanprint.

³³ Menganalisis sesuatu secara berlebihan.

sama kami kenal. Sebut saja Kawankuno. Kawankuno ini memiliki banyak sekali kesamaan dengan saya, terutama hal-hal yang kami sukai. Sebagai penggemar satu grup K-Pop yang sama, kami bisa langsung klik. Bahkan, member grup idola kami pun sama. Selain itu, kami sama-sama menyenangi dunia tulis-menulis. Tapi lebih dari itu, Kawankuno dan Simanis punya lebih banyak lagi persamaan. Mereka sama-sama mengidolakan member grup idola yang saya gemari juga, senang menggambar, menggemari para pengisi suara anime, bahkan perawakan mereka pun mirip. Ketika saya kenal Simanis, saya sempat mengira bahwa dia Kawankuno.

Kenapa saya *“mengira bahwa dia Kawankuno”*? Sebab, saya sudah tidak berhubungan lagi dengan dia. Dalam pertemanan, terkadang kita bisa berpisah jalan juga karena sudah tidak cocok, tidak hanya dengan kekasih. Itu yang saya alami dengan Kawankuno. Kami berselisih paham, bahkan saya sempat stres karena pertengkaran kami. Namun pada akhirnya, daripada saling meminta maaf, kami memilih untuk mengeliminasi satu sama lain dari kehidupan kami masing-masing.

Saya juga memutuskan kontak dengan teman yang mengenalkan kami karena dia berpihak pada Kawankuno. Bukan karena merasa tidak adil atau apa, tapi saya sakit hati ketika dia terang-terangan berkata pada Kawankuno bahwa dia menyesal sudah mengenalkan kami. Daripada saya kembali berbaikan



tetapi dengan perasaan yang masih mengganjal, saya lepaskan ikatan pertemanan itu. Saya ikhlaskan.

Beberapa tahun kemudian, seorang sahabat saya, sebut saja Sicantik, berniat mengenalkan saya kepada seorang temannya yang juga penggemar member grup idola K-Pop yang saya sukai, menyukai dunia pengisi suara anime, dan dia juga seorang ilustrator. Mendadak saya deg-degan. Apakah teman baru ini Kawankuno? Saya sempat ingin menolak, tetapi Sicantik bilang siapa tahu kami bisa berkolaborasi. Saya menulis, sedangkan teman baru ini membuatkan ilustrasi. Dengan perasaan waswas, akhirnya saya (terpaksa) menerima ajakan itu.

Tibalah hari pertemuan kami bertiga. Saya masih deg-degan dan kembali memikirkan masa lalu lebih intens ketika pertemanan antara saya dan Kawankuno mulai renggang. Sepanjang perjalanan hingga sampai di lokasi itu rasanya saya pengen sekali kabur. Dengan deskripsi Sicantik terhadap Simanis, tentu saya sudah berprasangka buruk duluan. Bagaimana kalau itu Kawankuno? Bagaimana jika hal yang sudah berlalu itu terulang kembali, mau dia betulan Kawankuno atau bukan? Bagaimana jika saya tidak bisa menjaga hubungan pertemanan ini seperti dulu lagi?

Tapi akhirnya, bukan Kawankuno yang saya temui, melainkan orang yang benar-benar baru, yaitu Simanis. Perawakan yang mirip itu sempat membuat saya cemas, tapi ternyata beda orang. Akhirnya proses pengenalan kami berjalan lancar. Sesungguhnya setahun awal kami berteman, saya masih waswas. Dengan

kemiripan antara Simanis dengan Kawankuno, tentu saya jadi *overthinking* beberapa kali.

Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, saya mulai *enjoy* berteman dengan Simanis dan melupakan permasalahan dengan Kawankuno di masa lalu. Saya sadar, berprasangka buruk pada sahabat sendiri padahal nyatanya dia tidak melakukan hal-hal yang tidak berkenan di hati saya adalah suatu tindakan tercela. Akhirnya sampai sekarang, saya masih terus bersahabat dengan Simanis, bersama Sicantik juga, bahkan kami jauh lebih dekat daripada yang saya duga sebelumnya. Kami malah bersama-sama menjalani pahit manisnya kehidupan sehingga kami saling mendukung, saling bersandar, saling mengingatkan ... dan saya sangat menghargai persahabatan kami ini.

Apakah kamu punya *overthinking* yang berasal dari prasangka terhadap suatu hal atau seseorang tertentu? Coba isi kolom di bawah ini.

Status overthinking dari prasangka: Ada Tidak ada*
Alasan:

*) Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.

H. Overthinking versus Over-analyzing

Saya pisahkan prasangka dan *over-analyzing*, karena keduanya memang bisa dibahas secara terpisah. *Well*, prasangka yang sampai membuat seseorang *over-analyzing* itu juga terjadi, kok. Tapi tanpa prasangka pun, kita bisa *over-analyzing* sesuatu.

Over-analyzing singkatnya adalah menganalisis sesuatu secara berlebihan. Tentu saja *over-analyzing* ini adalah saudara dekat dari *overthinking*: kalau *overthinking* berarti terlalu memikirkan sesuatu secara tidak rasional, *over-analyzing* berarti terlalu menganalisis sesuatu secara tidak rasional pula. Pernah mengalaminya?

Jadi misalnya, nih. Sebagai penggemar grup idola, tentu ada dinamika di antara para anggotanya. Namanya juga berteman dan berkollega, pasti ada fase akrabnya, ada fase *selek*-nya, jadi wajar. Yang tidak wajar itu ketika ada penggemar yang kemudian menganalisis secara berlebihan dan ... aneh.

Salah satu idola saya membuat konten seru-seruan bareng salah satu anggota grup yang sangat akrab dengannya. Mereka membuat kalender untuk menyambut tahun baru. Dalam konten video tersebut, interaksi mereka tersendat—tidak seribut biasanya—karena ya, 'kan sedang berkarya. Ada *lho*, orang yang tidak terlalu mampu melakukan *multitasking*³⁴. Jadi, kalau sudah serius mengerjakan sesuatu, mau mengobrol dengan orang lain pun jadi tidak lancar, bahkan mengecek ponsel pun tidak sempat. Iya, *nggak* sih? Nah, setidaknya itu yang saya lihat. Toh di kesempatan lain mereka masih terlihat seru-seruan bareng.

³⁴ Mengerjakan beberapa hal dalam satu waktu. Mirip sambil menyelam minum air, lah.

Akan tetapi, ada seorang penggemar yang menumpahkan analisis pribadinya secara terbuka terhadap idola tersebut. Dia mengatakan bahwa kedua orang tersebut sesungguhnya tidak akrab, sangat canggung satu sama lain, dan sedang bertengkar. Tapi, analisisnya hanya berdasarkan pada interaksi mereka di video tersebut. Iya, cuma dari video itu saja. Kemudian, dia menjabarkan bahwa mereka berdua kerap terlalu fokus pada karya mereka sehingga obrolannya tersendat, lalu menjaili satu sama lain ketika karyanya sudah selesai. Tentu saya bingung. Meskipun interaksi mereka hanya bisa dilihat di depan kamera, tapi saya melihat mereka malah seperti kakak dan adik kandung yang akrab tapi sering saling menjaili. Lah, saya malah jadi mikir 'kan, saya yang salah sangka atau si penggemar ini yang *over-analyzing*?

Kasus lain. Saya bersahabat akrab dengan Simanis dan Sicantik. Tapi lucunya, kami tidak setiap hari *chatting* atau menanyakan kabar. Bisa saja selama sebulan interaksi kami bisa dihitungkan pakai jari di satu tangan. Akan tetapi, apakah kami betulan bersahabat akrab? Ya! Lucunya lagi, tidak banyak orang terdekat kami yang tahu bahwa kami bertiga bersahabat akrab saking jarangnyanya terlihat bersama. Jangan salah, ketika kami bertemu bertiga, kami melupakan ponsel. Bahkan selalu lupa foto-foto karena kami terlalu sibuk mengobrol dan berusaha *catch up* dengan kabar satu sama lain selama tidak bertemu.

Itu baru berteman. Coba bayangkan jika ada hubungan romantis orang lain yang memang tidak suka mengumbar, jadi main kalem saja. Dalam pikiran beberapa orang, jika seseorang berpacaran atau menikah, mereka harus selalu berinteraksi

dengan pasangannya, bahkan di media sosial. Jika mereka lama tidak berinteraksi, apakah kamu akan mulai *overthinking* lalu *over-analyzing*? Misalnya nih, kamu kemudian berpikir, “Kok mereka jarang ada foto bareng, ya?” Lalu, kamu mulai menganalisisnya sendiri, “Pasti mereka ada *selek*, nih. Pasti sebentar lagi pisah, karena interaksinya jarang banget.”

Karena saya juga menggemari dunia perfilman Jepang, saya sudah biasa melihat para aktor dan aktris di sana jarang sekali bahkan hampir tidak pernah mengunggah foto pasangannya di media sosial mereka. Kalau itu terjadi di Indonesia, pasti sudah banyak yang *overthinking* lalu *over-analyzing*. Mungkin mereka dikira tidak bangga terhadap pasangannya, makanya malu mengunggah wajahnya ke media sosial? Belum tentu juga, ‘kan? Siapa tahu mereka sudah menyortir mana yang bisa dibagikan ke ruang publik dan mana yang lebih baik disimpan sendiri.

Jadi, pernahkah kamu melakukan *over-analyzing*? Coba tulis di kolom bawah ini.

Pernahkan melakukan over-analyzing?: Pernah Tidak*
Alasan:

*) Lingkari yang sesuai dengan keadaan kamu.

And so many overthinking versus anything ...

Wih, ternyata dari *overthinking* bisa bercabang ke banyak hal, ya? Mending kalau bercabangnya ke hal-hal yang menyenangkan. Akan tetapi, *overthinking*-mu kerap mengarah ke hal-hal yang kurang baik bagi kesehatan mental.

Sudah pahamkah kamu sampai di sini bahwa overthinking itu sebaiknya dihindari?

Kalau sudah paham, mari kita berlanjut ke bab selanjutnya.

Over-analyzing singkatnya
adalah menganalisis sesuatu
secara berlebihan. Tentu
saja over-analyzing ini
adalah saudara dekat dari
overthinking: kalau overthinking
berarti terlalu memikirkan
sesuatu secara tidak rasional,
over-analyzing berarti terlalu
menganalisis sesuatu secara
tidak rasional pula.



IV.

SEBA--

GIM--

DO--



- IKNYA

- ANA

- NG ?

Jujur, ketika kita sedang dilanda *overthinking*, kita seolah tidak bisa “berfungsi” sebagaimana mestinya, ‘kan? Rasanya semua-muanya jadi dipikirkan, padahal tidak penting-penting amat. Bahkan, kita pun akan kesulitan tidur, karena otak kita tak henti memikirkan segala hal yang entah perlu dipikirkan atau tidak. Padahal, mata rasanya sudah lengket dan badan sudah ingin merebah. Karena kita terlalu memikirkan suatu hal atau malah beberapa hal menjelang tidur, tidur kita jadi kurang berkualitas dan malah *ngos-ngosan* ketika bangun. Apakah kamu mengalami hal itu juga?

Akan tetapi, manusia adalah satu-satunya makhluk Tuhan yang diberikan akal serta pikiran. Jadi, menurut saya wajar jika kita banyak memikirkan hal. Tidak hanya itu, kita juga dianugerahi oleh perasaan yang bisa merasakan berbagai macam emosi seperti senang, bahagia, sedih, kecewa, marah, takut, khawatir, dan sebagainya. Maka dari itu, dengan kejadian yang kita alami dalam keseharian kita, kita akan menemukan berbagai pengalaman yang kemudian diproses oleh otak. Lantas, suatu skema pemikiran kita akan terbentuk dalam pikiran kita, diikuti oleh perasaan kita yang merespons hasil proses tersebut.

Jadi, ketika kita mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, sebetulnya wajar jika kemudian kita trauma, baik trauma kecil atau serius. Apabila sesuatu atau seseorang berada di luar jangkauan mata atau kendali kita, wajar juga jika kita merasa khawatir. Misalnya, kita atau orang terdekat kita pernah mengalami kecelakaan



ketika berkendara. Dari situ otak kita akan memproses, bahwa berkendara sendiri, seberapa pun kita sudah berhati-hati, kita tidak punya kendali atas pengendara lain apalagi keadaan jalanan itu sendiri—jalan berlubang atau licin sehabis hujan. Apalagi, kita tidak punya kendali atas segala bentuk kejahatan di jalan yang bisa mencelakai kita. Dengan pengalaman kecelakaan itu, kita jadi melakukan ruminasi, dan dengan kemungkinan serta ketidakpastian keadaan jalanan kita jadi merasa khawatir. Jadilah kita *overthinking*.

Bisa juga kita *overthinking* karena menginginkan kepastian apakah ya atau tidak, apakah hitam atau putih, apakah A atau B. Misalnya, kita menonton film dengan *open ending* yang memungkinkan kita untuk berimajinasi bagaimana cerita itu akan berlanjut. Kita bisa menjadikannya *happy ending* atau *sad ending* dalam pikiran kita. Akan tetapi, jika kita *overthinking*, *open ending* pasti jadi menyusahkan pikiran kita. Sebab, kita tidak berhenti memikirkan kenapa film tersebut harus *open ending*. Mau membayangkan film tersebut *happy* atau *sad ending* saja seolah tak terpikirkan, maunya pihak produksi film melanjutkannya ke sekuel agar semuanya jelas. Padahal, *open ending* juga tidak buruk. 'Kan membebaskan kita berimajinasi, ya?

Jadi, boleh nih *overthinking*? Tidak ada yang melarang, tapi kamu harus mengurangnya agar pikiran lebih tenang. Alhasil, kita juga jadi lebih rileks dalam menghadapi hari. Hanya saja, adakalanya kita harus tahu kapan *overthinking* ini sudah mulai merembet ke gejala psikologis *next level* sehingga kita bisa mengambil tindakan.

Nah, terus bagaimana agar kita tidak *overthinking* terus? Lama-lama capek juga 'kan, pikirannya dipakai terlalu intens untuk memikirkan hal yang sebetulnya tidak perlu dipikirkan? Mungkin kamu bisa mencoba beberapa cara di bawah ini.

A. Kenali, Sadari, Terima, dan Rangkul Diri

Beberapa orang tidak menyadari (ini kenapa terdengar seperti iklan apaaa gitu ya...) bahwa mereka sedang *overthinking*, entah cabang ruminasi atau khawatir. Bagaimana mau menyadari kalau pikiran mereka terlalu fokus pada suatu hal tertentu yang mereka terlalu pikirkan? Nah, mari kita kenali dan sadari tanda-tanda kita sedang *overthinking*.

Begini, ketika pagi-siang-sore-malam kita memikirkan satu hal yang sama dan berlanjut selama berhari-hari, itu artinya kita sudah *overthinking*. Apalagi, ketika kita memikirkan masalah tersebut, kita tidak menemukan—bahkan sekadar memikirkan—jalan keluarnya. Ya, pikiran kita cuma berputar di masalah itu saja. Itu pun masih sedikit beruntung jika memang masih di tahap *overthinking*. Sebab, hal itu belum berkembang menjadi gejala psikologis lebih lanjut dan berbahaya. Jadi, sebelum *overthinking* kita berevolusi menjadi gangguan lain, mari kita sadari segera bahwa *overthinking* ini bukanlah hal yang baik jika melekat pada kita.

Tapi setelah itu, apa yang harus kita lakukan? Nah, pertanyaannya, apakah kita sudah menerima kenyataan bahwa kita sedang *overthinking*? Apakah kita sudah menerima kenyataan bahwa yang kita pikirkan itu sudah berlebihan, belum tentu benar, dan hanya imajinasi kita saja? Kalau belum, kita harus

berusaha untuk menerimanya. Pelan-pelan pun tak apa. Sebab, kamu mungkin belum bisa memisahkan mana pikiran yang rasional dan mana yang tidak rasional, jika kamu menerimanya secara langsung begitu saja. Semua ada prosesnya, termasuk menerima bahwa kita sedang *overthinking*.

Ketika sudah menyadari dan menerima bahwa kita sedang *overthinking*, sebaiknya kita juga merangkul diri. Bagaimana caranya? Pikirkanlah: kita ini manusia biasa. Tentu kita tidak bisa mengendalikan segalanya. Ada banyak sekali hal yang berada di luar jangkauan kendali kita. Orang lain tidak bisa kita kendalikan, pun dengan situasi. Yang sebenarnya bisa kita kendalikan adalah pikiran kita. Maka, ketika kita mulai terlalu memikirkan suatu hal dalam kurun waktu yang lama tanpa memikirkan dan menemukan jalan keluarnya, kita harus menyadarinya dan mulai mengurangi atau berhenti *overthinking*.

Bagaimana caranya kita mengenali, menyadari, menerima, dan merangkul diri? Coba tips-tips di bawah ini, yuk.

Dilakukan	Dihindari
Duduk tenang ketika mulai berpikir ribut.	Mondar-mandir ketika pikiran ribut.
Tarik naps, tahan sebentar, buang perlahan.	Terus menolak pikiran yang ribut itu.
Mencatat apa yang dipikirkan.	Memendam pikiran sendiri.
Mencari teman untuk curhat.	Terus berkutat dalam pikiran itu.
Mulai menyortir pikiran rasional dan tidak.	Menganggap pikiran itu angin lalu.

B. Rilekskan Diri

Otak yang terpaksa atau dipaksa bekerja memikirkan suatu hal yang sama secara berulang pasti lelah, dan tidak jarang lelahnya otak akan memengaruhi badan juga. Pernahkah kamu merasa lelah setelah *overthinking*? Wajar, memang yang namanya *overthinking* itu menguras waktu dan tenaga. Makanya, sebetulnya *overthinking* adalah sesuatu yang tidak disarankan.

Otak perlu istirahat. Ia sudah bekerja *overtime* dengan beban kerja yang *overload*. Kalau kita bekerja dengan beban kerja yang *overload*, tentu lelah, 'kan? Nah, otak juga begitu. Bahkan, ia bekerja sampai *overtime*, karena kita tak berhenti memikirkan suatu hal di saat kita seharusnya tidak lagi memikirkannya. Coba bayangkan betapa lelahnya otak kita. Jadi, otak harus istirahat.

Istirahat dalam konteks ini tidak hanya tidur. Sebab, ketika akan tidur, kita terkadang memikirkan banyak hal sehingga tidur kita jadi tidak berkualitas. Alhasil, bangun tidur rasanya seperti baru saja lari maraton. Lelah sekali rasanya. Jadi, kita cari cara untuk merilekskan otak yang nantinya bisa turut merilekskan badan dan diri kita secara keseluruhan.

Cobalah untuk bermeditasi. Duduk diam, tenang, menyerap suasana nyaman yang tercipta. Coba siapkan suatu sudut di kamar, berikan alas agar kaki tidak sakit. Bisa bantal, selimut, atau *bed cover* yang dilipat, atau karpet yang empuk dan halus. Kalau suka, kita



bisa juga menyediakan lilin aroma terapi dengan wangi yang kita suka. Kalau tidak ada lilin aroma terapi, kita bisa semprotkan pengharum ruangan atau parfum yang kita punya ke beberapa spot di sudut meditasi itu. Kita juga bisa memakai *diffuser*. Tapi, tentu ini dilakukan kalau kamu suka wewangian saja, ya.

Kamu tahu kenapa restoran dan kafe banyak yang menggunakan pencahayaan remang-remang? Betul, itu dilakukan agar pelanggannya merasa lebih rileks ketika berada di sana. Nah, mungkin kita juga bisa menyediakan penerangan yang remang-remang juga. Siapa tahu pencahayaan samar-samar membuat kita rileks, jadi tidak ada salahnya dicoba.

Tidak suka keheningan? Kita bisa memutar musik yang menenangkan. Di berbagai situs *streaming* musik, ada banyak *playlist* khusus untuk pengantar tidur maupun untuk meditasi itu sendiri. Kita bisa pilih mana yang paling kita suka. Kenapa harus *playlist* yang seperti itu, padahal 'kan lebih pengen dengerin lagunya Tulus yang *Hati-hati di Jalan*? Lho, namanya juga mau bikin rileks pikiran. Kalau dengerin lagunya Tulus, bukannya rileks nanti malah *baper* teringat si dia yang sudah berpisah jalan dengan kita. Jadi *overthinking* lagi, deh. Jadi, *playlist*-nya yang khusus meditasi atau pengantar tidur saja ya, karena *playlist* seperti itu biasanya telah disusun khusus untuk orang yang ingin merilekskan pikiran seperti kita. Oh iya, kita juga bisa mengatur suhu ruangan sesuka kita, tapi sejuk sepertinya lebih baik.



Nah, sekarang kita sudah siap meditasi. Ambil posisi lotus. Duduklah tegak dan bersila. Letakkan tangan di lutut. Pejamkan mata. Tarik napas, tahan sebentar, buang pelan-pelan. Teknik 3-6-5 bisa juga digunakan. Ulangi proses tersebut. Seraplah suasana nyaman yang tercipta dari semua yang kita siapkan tadi; wangi aroma terapi yang menenangkan, alunan musik lembut yang menenangkan, dan penerangan yang merilekskan mata. Tidak perlu lama-lama, sekitar 5-10 menit juga cukup. Akan tetapi, kalau kita belum merasa rileks sepanjang waktu itu, kita bisa tambah durasinya semau kita. Yang penting kita kembali merasa segar.

Bagaimana jika kita tidak bisa menyediakan beberapa hal yang disebutkan di atas untuk meditasi? Tidak masalah. Kalau punya kuota atau WiFi, kita bisa mencari video yang membuat kita rileks. Video yang lucu-lucu, mungkin. Kalau kita menonton atau mendengar hal-hal yang lucu, siapa tahu itu bisa merangsang hormon endorfin dan dopamin untuk keluar sehingga kita merasa senang, bahagia, dan puas. Dengan begitu, otak jadi rileks, badan pun juga ikut rileks.

Kalau punya cukup tenaga, jalan-jalan sekitar kompleks rumah juga merupakan ide yang bagus. Pagi-pagi atau sore-sore bisa dipertimbangkan, dengan catatan tidak hujan. Menghirup udara segar tidak hanya bisa merilekskan pikiran, tetapi kita juga akan melihat banyak hal yang tidak kita sadari ada di lingkungan sekitar kita. Siapa tahu kita jadi tahu kalau kita punya tetangga baru, atau ternyata tetangga kita sedang mengadakan *open house*.

Apa saja sih yang bisa kita lakukan untuk merilekskan diri?
Coba tips-tips berikut, yuk!

Dilakukan	Dihindari
Meditasi (serangkaian atau salah satu saja). Jalan-jalan atau berwisata. Mengobrol dengan teman. Menonton video atau film komedi. Melakukan hobi.	Berdiam diri. Berkutat dengan sumber <i>overthinking</i> . Melakukan pekerjaan yang butuh pikiran. Minum kafein berlebih. Tidur seharian.

C. Tuliskan Apa yang Menjadi Bahan Overthinking

Pernahkah kamu menuliskan apa yang menjadi bahan *overthinking* kamu? Sebagai contoh, kamu *overthinking* cabang ruminasi: kamu memikirkan apakah dalam mengerjakan ujian kemarin kamu sudah melakukan yang terbaik atau kira-kira ada soal yang kamu salah menjawabnya atau tidak. Lalu kamu tuliskan di kertas, buku, atau di mana pun: *Aku masih kepirikan dengan ujian mata kuliah itu.*

Kamu bisa berhenti sampai situ atau melanjutkan: *“Jangan-jangan bakalan dapat nilai jelek, nih”* (negatif) atau *“Tapi aku sudah berusaha semaksimal mungkin, jadi semoga hasilnya memuaskan”* (positif). Tentu saja saya menyarankan yang kedua (positif). Akan tetapi, jika kamu masih *overthinking* tentang nilaimu, sebaiknya tuliskan yang pertama (negatif) sampai puas hingga menemukan pemikiran yang lebih positif.

Bisa juga ketika kamu *overthinking* cabang khawatir: kamu waswas besok akan menjadi hari besar bagimu, yaitu wisuda.

Akan tetapi, kamu khawatir jika kamu tidak akan mendapatkan pekerjaan yang layak, yang sesuai dengan jurusan, atau akan kesulitan dalam mencari pekerjaan. Nah, coba kamu tuliskan: *Aku benar-benar khawatir jika aku tidak mendapatkan pekerjaan.*

Sampai situ dulu. Lalu, kamu bisa lanjutkan: *Aku takut karena kemampuanku belum mumpuni dan belum banyak pengalaman, padahal kebanyakan lowongan kerja menginginkan yang sudah berpengalaman (negatif) atau Selagi mencari pekerjaan, aku akan ikut pelatihan untuk mengembangkan kemampuan di beberapa bidang lain yang sekiranya sangat dibutuhkan ketika bekerja seperti pelatihan Excel atau copywriting (positif).*

Mungkin rasanya aneh ya, seperti sedang menulis buku harian. Bagi orang yang tidak terbiasa menulis buku harian, ini mungkin sedikit sulit. Kamu pun mungkin merasa bahwa dengan menuliskan bahan *overthinking*, kamu tetap tidak akan mengubah apa pun. Sebab, kamu masih saja memikirkan hal tersebut. Akan tetapi, menuliskan bahan *overthinking* juga bisa menjadi pengingat bagimu bahwa kamu sudah terlalu memikirkan suatu hal dan sebaiknya kamu hentikan.

Nah, bagaimana kalau tulisan tentang *overthinking* ini diunggah ke media sosial? Kamu tidak perlu menuliskannya di media sosial secara gamblang, jika kamu merasa hal itu memberi kesan *oversharing*. Namun, kamu bisa menuliskannya seperti *quote* dan diunggah ke media sosial. Mungkin kamu pun bisa dengan menggunakan foto-foto



pemandangan, atau dengan latar belakang yang cocok dengan warna tulisan. Selain belajar membuat konten, kamu bisa bertemu banyak orang yang juga mengalami *overthinking*. Nantinya, kamu dan mereka bisa saling menguatkan. Dengan menggunakan cara tersebut, kamu jadi belajar *copywriting*. Wah, keren ya!

Menulis dan mengunggahnya ke media sosial bisa menjadi suatu terapi kecil bagi kita. *Feedback* yang diberikan oleh *follower* dapat menjadi validasi tersendiri bagi kita bahwa tidak apa-apa *overthinking* sebentar, asalkan kita tidak lupa untuk segera berhenti dan bangkit lagi. Mencari bala, atau teman seperjuangan dalam memerangi *overthinking* yang kita alami akan memberikan kita suatu pemahaman bahwa kita tidak sendiri, dan bahwa semuanya akan baik-baik saja. Coba saja dahulu, siapa tahu cocok. Lirik tips-tips di bawah ini, yuk.

Dilakukan	Dihindari
Mencatat secara terperinci apa yang kita pikirkan. Menyortir mana yang rasional dan tidak. Menulis alternatif pikiran yang positif. Membuat cerita atau puisi dari pikiran itu. Mengunggah <i>overthinking</i> ke media sosial.	Tidak mencatat sama sekali. Menganggap nyata semua pikiran negatif. Menahan diri untuk berpikir rasional. Beranggapan bahwa tiada yang mengerti. Berpikir bahwa kamu sendirian.

D. Memperluas Sudut Pandang

Pernahkah kamu merasa kalau dengan *overthinking*, sudut pandangmu jadi semakin sempit? Lantaran kita cuma memikirkan satu hal itu doang, kita jadi tidak melihat bahwa ada banyak elemen pendukung atau pembantah dalam hal tersebut yang bisa menjadi bahan pertimbangan kita. Misalnya nih, kita terlalu memikirkan mengapa seseorang bertingkah jutek pada kita, padahal kita tidak sedang merebut pacarnya? Kemudian, kita berpikir bahwa jangan-jangan orang itu membenci kita, tidak suka pada kehadiran kita, berharap kita menghilang di telan bumi, dan lain-lain.

Akan tetapi, kita lupa bahwa dunia berputar tidak hanya di sekitar kita saja. Coba pikirkan, mungkin orang itu telah menjalani hari yang sangat berat sehingga suasana hatinya berantakan, kurang tidur, atau bisa saja dia sedang tidak enak badan. Ada berbagai kemungkinan, termasuk yang kita pikirkan, tapi kalau kita tidak melakukan hal yang aneh-aneh kepadanya, seharusnya masih aman dong, ya?

Suatu hari kita mengirim *chat* ke teman dan tidak dibalas. Bahkan dibaca pun tidak. Atau, teman kita membacanya, tapi tidak ada kelanjutannya. Hanya saja, teman kita itu aktif di media sosial—mengunggah foto di *feed* atau *story* Instagram, misalnya. Kita pasti akan berpikir macam-macam. Apakah *chat* kita tidak sepenting itu? Apakah *kita* tidak sepenting itu baginya, sampai kita *chat* pun harus diabaikan seperti itu?



Saya akan bagikan pengalaman saya. Saya termasuk tipe orang yang bisa sangat lama sekali dalam membalas *chat* atau *direct message*. Kadang saya terlihat *online* di media sosial, tapi mengabaikan *chat* WhatsApp, Line, dan *direct message* di Instagram dan Twitter. Nah, alasan saya banyak. Pertama, notifikasi di ponsel suka kacau; terutama Instagram dan Line saya. Kalau ada orang kirim DM, saya bisa tidak tahu sampai kemudian saya membuka aplikasinya.

Kedua, saya sedang menghindari aplikasi *chatting* terutama WhatsApp, karena kadang saya mengalami “WhatsApp *anxiety*” sehingga enggan dan takut membuka WA. Saya terlihat di media sosial itu padahal ada yang *chat*, itu artinya saya sedang *healing*. Ketiga, saya sedang menggunakan ponsel untuk menonton video di YouTube. Maklum, YouTube saya tidak premium. Sehingga, saya tidak bisa terus menonton video, jika membuka aplikasi yang lain. Daripada tanggung, ‘kan. Keempat, kalau saya tidak terlihat di media sosial mana pun, berarti saya sedang tidak memegang ponsel. Kebanyakan sih sedang masak, karena kedua tangan saya terlalu sibuk untuk memegang ponsel.

Nah, siapa tahu orang yang kamu tuju juga mengalami hal yang sama seperti saya. Kalau seseorang membenci dirimu, dia akan melakukan lebih dari sekadar terlambat membalas *chat* kamu. Mungkin dia akan memblokir nomor ponselmu. Kalau tidak, kamu tidak perlu khawatir. Tidak semua orang itu *fast response*. Kalau apa yang ingin kamu sampaikan itu sangat penting sehingga teman kamu harus segera membaca dan membalas *chat*, coba hubungi dia di semua *platform*. Apabila dia sedang aktif di Instagram, coba mampir ke DM-nya atau balas *story*

yang baru saja dia unggah. Ungkapkan kepentinganmu untuk menghubunginya. Karena dia temanmu, dia pasti mengerti, kok. Semangat!

Jadi, sekarang paham ya, kalau *overthinking* bisa sedikit dikurangi dengan memperluas sudut pandang? Bukalah mata dan telinga lebar-lebar, buka pikiran seluasnya, agar kamu semakin mengerti bahwa ada banyak hal yang tidak bisa kita kendalikan. Namun, kita bisa mengusahakannya, jika kita mau menyadari bahwa kita sudah *overthinking*. Jadi, jangan berkuat di situ-situ saja, ya! Dunia sebetulnya tak sekecil daun kelor, kok.

Bagaimana caranya untuk memperluas sudut pandang? Kita coba tips di bawah ini, yuk!

Dilakukan	Dihindari
Ingat ada banyak hal di luar kendalimu. Berpikir bahwa orang lain punya prioritas. Berpikir bahwa orang lain memang sibuk. Pahami ungkapan “tidak boleh menilai buku dari sampulnya”. Melatih pikiran positif.	Menginginkan kendali atas semua hal. Berekspektasi tinggi. Menuntut kemauan agar langsung dituruti. Tidak sabaran. <i>Saklek</i> dalam memahami orang atau situasi.

E. Mencari Distraksi

Overthinking biasanya merujuk pada pikiran akan satu hal. Kadang juga bercabang, tapi masih ada sangkut pautnya dengan *the main issue*. Nah, mungkin kamu butuh sedikit distraksi alias pengalih perhatian (dan pikiran). Saya punya teman, sebut saja Jajaka. Dia curhat pada saya, kalau dia naksir teman sekelasnya, yang selanjutnya kita panggil Mojang. Jajaka bilang awalnya dia tidak menyangka bisa naksir Mojang, karena Mojang sama sekali bukan tipenya. Akan tetapi, namanya *witing tresna jalaran saka kulina*. Karena sering sekelompok dengan Mojang, Jajaka jadi naksir deh. Ternyata Mojang asyik sekali diajak ngobrol.

Pokoknya si Jajaka jadi bucin berat. Namun, ada beberapa hal yang mengganggunya. Meski Mojang sangat seru diajak ngobrol, dia juga sering membuat Jajaka kecewa ketika sesi curhat. Namanya juga naksir ya, jadi Jajaka membuka diri kepada Mojang dengan menceritakan beberapa keluh kesahnya, atau berbagi kebahagiaannya. Niatnya ingin melibatkan si Mojang dalam kehidupannya, begitu.

Tapi terkadang, seseorang hanya ingin bercerita tanpa ingin dikomentari oleh orang yang ditumpahi ceritanya itu. Jajaka juga begitu. Dia ingin bercerita tanpa ingin dikomentari oleh Mojang. Sayangnya, Mojang tetap berkomentar dan tak jarang Mojang melontarkan kalimat yang kesannya menyalahkan atau menyudutkan Jajaka. Mojang terkadang juga tidak memvalidasi apa yang dirasakan oleh Jajaka. Misalnya, Jajaka merasa sedih, tapi Mojang malah bilang, "Ngapain sedih sih, gitu doang?" Jelas Jajaka kecewa, padahal mereka berdua sama-sama mahasiswa

psikologi profesi, di mana menurut Jajaka keterampilan mendengarkan cerita orang lain itu sangat diperlukan oleh calon psikolog. Saya setuju. Pasti tidak nyaman jika ada tenaga profesional “menghakimi” begitu. Jajaka juga makin yakin bahwa Mojang tidak merasakan hal yang sama dengannya, alias cinta bertepuk sebelah tangan, karena responsnya yang biasa saja—tidak ada antusiasme sama sekali.

Dalam curhatan Jajaka kepada saya, dia sering *overthinking* masalah ini. Dia naksir berat, sampai bucin. Akan tetapi, menurut dia, kalau dia dan Mojang bersama entah pacaran atau menikah, mereka akan sering bertengkar karena banyak angan dan ingin yang tak sama. Makanya, sampai sekarang Jajaka masih memendam rasa kepada Mojang dalam hatinya dan belum diungkapkan. Setiap kali ada niat untuk menyatakan cinta, pikiran itu kembali datang. Ya sudah, stagnan di situ-situ terus. Saya apresiasi juga karena kendati bucin, Jajaka masih dapat berpikir realistis bahwa ketidakcocokan antara dia dan Mojang bisa berbuah petaka di masa depan. Cuma, ya, saya turut prihatin karena dia masih terus memikirkan hal itu.

Tapi daripada terlalu lama memikirkan hal yang tidak ada penyelesaiannya ini, Jajaka mengambil beberapa pekerjaan lepas. Karena dia calon psikolog, dia pun mengambil pekerjaan sebagai pewawancara yang ditawarkan oleh beberapa biro psikologi. Hitung-hitung latihan dan menambah pengalaman menjadi seorang pewawancara. Dia juga jadi lumayan sibuk jika sedang ada proyek sehingga lupa kalau dia naksir Mojang, *ha ha ha!* Baru setelah proyek selesai, dia kembali menghadapi Mojang namun dengan pikiran dan hati yang lebih segar.

Nah, mungkin kamu juga bisa mencoba hal yang dilakukan oleh Jajaka. Tidak ada pekerjaan lepas yang ditawarkan padamu? Buat sendiri “pekerjaan” itu. Kalau saya mulai *overthinking* akan sesuatu, biasanya saya masak atau bikin berbagai jenis kue. Saya paling suka bikin donat. Setidaknya bagi saya, memasak atau bikin donat itu sangat ampuh mendistraksi pikiran saya, karena pikiran saya jadi lebih sibuk mengukur suhu susu, menakar bahan seperti tepung dan ragi, hingga menimbang berat adonan donat.

Kamu bisa menjadikan hobimu sebagai distraksi pikiran. Kamu suka fotografi? Coba *hunting* foto. Tidak perlu jauh-jauh, di dalam rumah atau sekitaran kompleks tempat tinggalmu bisa dijadikan objek foto. Kamu tidak perlu pakai kamera DSLR, kalau kamu tidak punya. Pakai kamera ponsel juga jadi. Mungkin kamu senang makan? Coba wisata kuliner. Tidak harus yang mahal, coba nongkrong di angkringan, warteg, warung padang, warung pecel lele, atau warung kopi yang harganya terjangkau. Kalau kamu mau, kamu juga bisa menulis ulasan makanan dan warung itu secara keseluruhan.

See? Banyak sekali hal yang bisa kamu lakukan untuk mendistraksi pikiran kamu. Mungkin kamu juga bisa melirik tips di bawah ini.

Dilakukan	Dihindari
Bekerja atau olahraga ringan. Melakukan hobi. Mengobrol dengan teman tentang hal lain. Menonton film atau membaca novel. Jalan-jalan atau berwisata.	Tidur seharian. Berdiam diri di kamar. Terus berpikir negatif. Berkutat dengan pemicu <i>overthinking</i>. Beralih ke rokok dan miras.

F. Lepaskan Trigger Thought jika Perlu

Terkadang kita *overthinking*, baik cabang ruminasi maupun khawatir, karena suatu *trigger thought* atau pikiran pelatuk. Iya, kita terpelatuk oleh pikiran tertentu sehingga kita *overthinking*. Masalahnya, gara-gara pelatuk atau pemicu itu kita bisa memikirkan sesuatu selama sehari-hari, 24/7. Itu tidak bagus bagi kesehatan mental dan fisik kita.

Pernah terpikir untuk mengendalikan trigger thought?

Terdengar sulit, ya. Tapi kita bisa belajar untuk mengendalikannya. Hal yang perlu dikendalikan itu adalah *kita*, bukan *trigger thought*. Sebab, satu hal yang menyebabkan gejala-gejala menyebalkan adalah waktu yang kita habiskan untuk berkuat dengan pikiran-pikiran tersebut.

Jadi, mari kita coba latihan. Kalau *trigger thought* mengusik, berikan *deadline* atau tenggat waktu bagi diri sendiri untuk memikirkannya, baik itu ruminasi maupun khawatir. Setengah jam per hari sudah cukup. Lalu, sudah. Kita bisa cari distraksi agar pikiran kita teralihkan, atau meditasi agar otak kita rileks. Mengobrol dengan teman dan membahas hal-hal yang lucu juga boleh, apa pun agar kita tidak lagi berkuat pada pikiran tersebut.



Lantas, bagaimana jika *trigger thought* itu datang saat kita sedang sibuk-sibuknya? Masa kita harus menghabiskan setengah jam untuk ruminasi atau khawatir? Nah, inilah yang perlu ditekankan: kendalikan diri kita. Tidak mungkin dong, kita ruminasi atau khawatir di tengah membuat pesanan *snack* seratus bungkus untuk pelanggan? Nanti malah tidak jadi dapat bayaran, tidak bisa jajan makanan enak, deh. Itulah saatnya kita mengendalikan diri dengan menunda ruminasi atau khawatir kita. Tetap boleh kok *overthinking*, tapi karena ada hal yang tidak bisa ditinggal, jadi kita bisa menundanya terlebih dahulu.

Saya teringat cerita tentang perceraian antara penyanyi Barat Katy Perry dan (mantan) suaminya, Russell Brand. Saat itu, Brand menceraikan Perry lewat SMS. Iya, SMS. Perry sedang melakukan tur konser, dan Brand tidak menunggu lama untuk menceraikan Perry sehingga dikirimkannya SMS tersebut. Perry tentu sedih, dia bahkan sempat menangis di *backstage*. Tapi kemudian ketika konsernya dimulai, dia muncul dari bawah panggung dengan senyum lebar dan menyapa para penggemarnya.

Kalau Katy Perry mau, dia bisa saja membatalkan konsernya. Namun, menurut saya dia sudah bisa mengendalikan pikiran (dan hatinya) sehingga dia memberi ruang bagi dirinya sendiri untuk menanggapi perceraianya. Akan tetapi, dia segera menghentikannya agar dapat lebih maksimal dalam menampilkan yang terbaik untuk para penggemarnya. Setelah semuanya beres, dia kembali memberikan waktu bagi dirinya sendiri untuk menangis.

Dari pengalaman Katy Perry, kita bisa belajar mengatur diri. *Overthinking*, sedih, kecewa, atau bahkan bahagia, bisa diatur sendiri waktunya. Mungkin kita tidak bisa segera menerapkan itu dalam kehidupan sehari-hari, tapi kita bisa pelan-pelan belajar. Tenang, kamu tidak sendiri!

Nih ya, rangkuman tips yang sudah disebutkan di atas:

Dilakukan	Dihindari
Memberikan waktu untuk <i>overthinking</i> . Mengatur waktu untuk <i>overthinking</i> . Menenangkan diri dengan meditasi/hobi. Mencari jalan keluar atau distraksi. Mencatat bahan <i>overthinking</i> tersebut.	Tidak memberi batas waktu <i>overthinking</i> . Menolak fakta bahwa kamu <i>overthinking</i> . Hanya diam saja atau tinggal tidur. Tidak berusaha mendistraksi pikiran. Terus berpikir negatif.

G. Berkata pada Diri Sendiri bahwa
Everything Could Be Better than
Expected

Sebenarnya, segala kemungkinan itu bisa terjadi. Kemungkinan yang baik atau yang buruk. Kemungkinan yang sudah kita duga atau yang tak disangka. Kemungkinan yang hanya “mungkin” atau yang pasti terjadi. Maka dari itu, idealnya kita harus selalu siap dengan segala kemungkinan yang ada.

Akan tetapi, memang lebih mudah untuk berucap daripada mewujudkannya. Bagaimana caranya bisa siap dengan segala kemungkinan? Kadang kita pun masih *denial* terhadap hal yang

sudah terjadi dan yang pasti akan terjadi. Seperti misalnya, kalau langit biru mulai tertutup awan kelabu, itu adalah tanda turunnya hujan. Kadang hanya mendung tanpa hujan (*lho*, malah jadi lagu). pada umumnya jika cuaca mendung dengan potensi hujan, kita seharusnya mempersiapkan diri: mengangkat jemuran; menutup jendela; kalau hendak keluar, kita menyiapkan payung dan jas hujan. Akan tetapi, apakah di antara kita ada yang masih *denial*, beranggapan bahwa mendung yang sedang terjadi ini belum tentu hujan? Tentu masih ada. Masalahnya, kalau betulan hujan bahkan badai lantas bagaimana? Oleh sebab itu, sebaiknya kita bersiap sejak dini.

Kadang momentum berkumpulnya keluarga besar menjadi hal yang kita hindari. Bertemu keluarga besar, berarti kita juga harus menyiapkan hati yang lapang. Nah, seberapa pun matangnya persiapan kita, kita tetap akan bertemu saudara-saudara yang “sukses” menurut nilai yang dipegang teguh oleh keluarga: PNS atau pengusaha sukses, punya mobil dan rumah, atau sudah menikah dan punya anak. Lantas, kita sudah berpikir kalau nanti kita disuruh “melihat” saudara kita tersebut agar terpacu untuk ikut “sukses” seperti mereka. Hal itu pun membuat kita sedikit kesal.



Di sisi lain, kita juga punya hal yang sebetulnya bisa dibanggakan, tapi tingkat kesuksesan kita tidak sesuai dengan nilai yang dipegang oleh keluarga besar. Jadi *overthinking*, 'kan. Apakah kita se-*worthless* itu di mata keluarga? Apakah mereka benar-benar akan membandingkan kita dengan saudara-saudara kita itu?

Namun, cobalah untuk sedikit *positive thinking*. Capek lho, kalau kelamaan *overthinking* atau malah berpikir katastrofik. Misalnya begini: kalau mendung lalu hujan, berpikirlah bahwa hujan diperlukan agar tumbuh-tumbuhan di muka bumi ini mendapatkan asupan. Jika hujan menciptakan banyak genangan-genangan ya, bukan kenangan,—itu tandanya kita harus semakin berhati-hati saat melintas di jalanan tersebut.

Ngomong-ngomong, siapa tahu keluarga besarmu sudah menyadari bahwa pertanyaan-pertanyaan seperti itu sudah sangat kuno bin basi. Kita tidak tahu, 'kan? Siapa tahu mereka pun sudah menerima bahwa yang kita tidak suka mengikuti “ideal” menurut mereka. Akan tetapi, jika kita masih ditanyai macam-macam, misalnya ditanya soal pekerjaan, jawab saja, “*Doakan ya Tante, biar aku dapat pekerjaan yang aku sukai.*”

Sehingga, mereka bisa paham bahwa hal yang kita suka atau yang kita tekuni meski memiliki nilai yang berbeda dari yang mereka anut juga layak dibanggakan. Saya sendiri sekarang sudah tidak minder ketika harus bertemu keluarga besar di mana saudara-saudara saya menjadi karyawan di perusahaan besar dengan gaji yang tinggi. Pendapatan saya mungkin jauh lebih kecil, tapi setidaknya saya sudah mengukir abadi nama saya dalam bentuk buku, 'kan? *He he he....*

Lantas, coba tanamkan ini di dalam pikiran kita: siapa tahu kita sudah capek *overthinking* dan berpikir katastrofik, tapi bagaimana jika ternyata segalanya tidak seburuk yang kita pikir? Mari kita ikuti tips di bawah ini.

Dilakukan	Dihindari
Pahami: kamu berhak atas dirimu sendiri. Pahami: ada banyak nilai dalam masyarakat. Perluas sudut pandang. Berpikir bahwa kamu juga <i>awesome</i>. Berpikir positif tentang orang lain/ situasi.	Membiarkan diri dicekoki nilai oleh orang. Mengabaikan kendali diri. Mempersempit sudut pandang. Merendah. Berpikir negatif tentang orang lain/situasi.

H. Mengganti Automatic Negative Thought Menjadi Positive Thought

Automatic negative thought (ANT), sesuai namanya, merupakan pikiran negatif yang terjadi secara otomatis. ANT dapat melibatkan ketakutan dan kemarahan, terkadang diikuti oleh reaksi terhadap suatu situasi³⁵. ANT bisa dikenali jika kita rajin mencatat situasi apa saja yang membuat kita cemas, mengubah suasana hati menjadi anjlok—apa pun pikiran yang pertama kali muncul secara otomatis saat suatu situasi terjadi. Kemudian, evaluasi mengapa situasi tersebut menyebabkan munculnya pikiran negatif tersebut secara otomatis. Lalu tuliskan juga emosi-emosi yang dirasakan dan catat juga apa yang kita katakan pada diri sendiri mengenai situasi tersebut.

³⁵ Keep It Simple: 14 Ways to Stop Overthinking oleh Cindy Lamothe dan Timothy J. Legg, Ph.D., Psy.D. (ed.), 14 November 2019. Dikutip dari <https://www.healthline.com/health/how-to-stop-overthinking#conquer-an-ts>, diakses pada 28 April 2022 pukul 08:40 WIB.

Nah selanjutnya, coba temukan pikiran alternatif untuk menggantikan pikiran negatif yang muncul. Sebagai contoh, kita berpikir bahwa presentasi kita akan gagal dan kita berkata pada diri sendiri, *"Duh, gagal maning Son..."* nah, coba ganti kalimatnya dengan *"Aku akan berusaha sebaik dan semaksimal mungkin agar presentasi ini lancar."* Jadi lebih enak, 'kan?

Selanjutnya, kita coba mengeliminasi ANT dengan membuat beberapa pikiran positif. Misalnya, kita adalah kepala divisi HRD di suatu organisasi pemuda. Organisasi ini hendak mengadakan rekrutmen anggota baru. Sebagai kepala divisi HRD, kita bertugas mengatur segala hal tentang rekrutmen ini, tentu dibantu oleh staf kita di HRD. Akan tetapi, beban kerjanya lumayan berat, karena mempersiapkan rekrutmen juga harus banyak berkoordinasi dengan divisi lain terutama rekrutan seperti apa yang mereka inginkan berada di divisi mereka. Belum lagi pembahasan masalah internal. Sebab, meskipun rekrutmen sedang berlangsung, HRD juga harus memantau kinerja anggota organisasi yang sudah ada.

Rasanya pusing sekali, apalagi jika ada *feedback* dari anggota lain mengenai, mungkin jalannya proses rekrutmen yang kurang nyaman atau keterlambatan penyediaan barang yang dibutuhkan seperti kertas dan pulpen. Cukup membuat suasana hati anjlok, ya? Nah, daripada meratapi dan *overthinking* dan berpikir katastrofik, bagaimana jika kita membuat kalimat yang terdengar lebih positif? Dari *"Kayanya aku nggak capable enough untuk memimpin divisi ini atau mengatur jalannya rekrutmen, deh..."* menjadi *"Oke, berarti ada beberapa hal yang harus diperbaiki. Kalau aku urus semua sendirian, mungkin aku akan kewalahan. Aku bisa berdiskusi*

dengan stafku tentang ini, mungkin ada yang bisa kami ubah agar proses rekrutmen berjalan lebih efisien dan efektif."

Selain lebih positif, kalimat tersebut juga mengandung solusi meski sedikit. Lebih baik daripada *overthinking*, 'kan? Pikiran positif tersebut juga dapat melatih kita untuk berpikir rasional dan mengusahakan agar kita mampu melihat peluang yang bisa kita ambil untuk memperbaiki diri atau hal-hal yang bisa diperbaiki.

Kita juga bisa menghargai diri sendiri atas pencapaian sekaligus mengucapkan rasa syukur kita secara spesifik. Seperti apa? Sebagai contoh, hari ini kita bangun lebih pagi dari biasanya, maka katakanlah pada diri sendiri, *"Aku bersyukur sekali karena hari ini aku bisa bangun lebih pagi, jadi bisa menghirup udara segar!"* atau *"Hari ini aku berkendara dari rumah ke kampus, kemudian dari kampus ke rumah, semuanya lancar dan sampai tujuan dalam keadaan selamat, sehat, dan utuh, sungguh aku mensyukuri hal itu."*

Bahkan, kalimat sekecil *"Aku bahagia karena hari ini aku tidak melewatkan acara TV yang aku tunggu-tunggu, bahkan aku bisa menontonnya dengan tenang tanpa terganggu oleh suara tetangga..."* juga bisa kita katakan pada diri sendiri. Siapa tahu dengan mensyukuri apa yang kita capai, sekecil apa pun itu, *self-esteem* kita akan meningkat dan dapat mengurangi *overthinking*.

Jadi, apa saja yang perlu kita lakukan? ***Coba kita uraikan satu per satu, ya.***

Dilakukan	Dihindari
Mencatat situasi ketika suasana hatimu kamu anjlok. Mencatat segala emosimu di situasi itu. Mencatat ANT yang datang. Mengganti ANT dengan kalimat positif. Mengganti ANT dengan rencana presisi.	Membiarkan suasana hati anjlok di suatu situasi. Tidak mencatat situasi dan emosi. Membiarkan ANT mendominasi pikiran. Berpikir bahwa semuanya menentangmu. Tidak berusaha merencanakan perbaikan.

I. Membantu Orang Lain yang Butuh Bantuan Kita

Lho, kita ‘kan sedang *overthinking*. Seharusnya kita yang dibantu, ‘kan? Kok malah kita membantu orang lain? Nah, kita simak terlebih dahulu subbab ini, ya.

Dahulu sekali waktu saya masih remaja, ada yang pernah bilang ke saya, membantu orang lain yang membutuhkan bantuan dapat menciptakan kebahagiaan tersendiri. Awalnya saya mengiakkannya. Tentu saya percaya, tapi saya saat itu belum pernah memberikan bantuan kepada yang membutuhkan sehingga saya belum benar-benar paham dan merasakan kebahagiaan yang tercipta dari memberi.

Hingga akhirnya erupsi Merapi terjadi pada 2010. Waktu itu saya masih kelas 12



SMA, baru beberapa bulan putus dari mantan (ini jangan dicontoh ya, *nggak* baik). Saat itu, saya banyak memikirkan harus saya taruh mana barang-barang pemberian mantan. Kemudian, saya sumbangkan semua—iya, semua—pakaian yang diberikan oleh mantan kepada para pengungsi yang ditempatkan di Stadion Maguwoharjo. Itu adalah pertama kali saya memberikan suatu bentuk bantuan kepada orang-orang yang sedang membutuhkan. Kelihatannya terlalu memaksa, ya? Tapi jujur, itu adalah pertama kali saya memberi dan saya merasa bahagia. Padahal, saya yang memberi, bukannya menerima, tapi saya bahagia. Mulai saat itu saya jadi paham yang dimaksud oleh orang yang bilang kepada saya tentang kebahagiaan memberi.

Tahukah kamu tentang lima bahasa cinta?

Kelima bahasa cinta yang populer adalah kontak fisik, kata-kata afirmasi, *quality time*, memberikan hadiah, dan tindakan untuk melayani. Sebetulnya kita tidak harus berbahasa cinta “memberikan hadiah” untuk merasakan kebahagiaan ketika memberi, tapi kita cukup menumbuhkan kesadaran bahwa ada orang lain yang membutuhkan bantuan kita karena nasibnya tidak seberuntung kita.

Untuk yang Muslim dan Muslimah, mungkin kamu bisa mencoba memberikan zakat fitrah langsung ke orang yang membutuhkan. Ini saya tulis ketika sedang bulan puasa, jadi sekalian saya tambahkan saja. Dahulu guru mengaji saya, waktu saya masih SD, pernah menjelaskan perihal zakat fitrah. Dahulu di sekolah saya tentu ada penarikan zakat fitrah entah berupa uang tunai maupun beras 2,5 kilogram. Nah, guru mengaji saya itu menambahkan bahwa kita bisa langsung memberikan zakat

kepada orang yang kita pilih. Awalnya saya skeptis, memang yang seperti itu adil? Tapi betulan deh, coba saja. Siapa tahu memang betul jadi bahagia.

Ngomong-ngomong, “memberi bantuan” itu tidak melulu bersifat materi, ya! Namanya membantu itu tidak harus dengan barang, tetapi juga jasa atau hal-hal yang tidak dapat dirasakan langsung oleh indra, seperti jasa. Yang kecil-kecil saja dulu, misalnya membantu membersihkan rumah, mengajari teman yang sedang kesusahan belajar materi tertentu (dan kita sudah sangat paham akan materi yang sedang dia pelajari), atau membantu ibu, kakak, atau mbak di rumah memasak. Intinya, meringankan pekerjaan atau beban berat orang lain. Itu adalah bentuk bantuan yang tidak memerlukan banyak materi, tapi sangat bisa kita lakukan. *Psssttt*, siapa tahu mereka juga *overthinking* karena pekerjaan mereka sangat banyak, sehingga dengan bantuan kita. Makam uluran tangan kita tidak hanya meringankan pekerjaan mereka, tetapi perbuatan baik ini juga mengurangi *overthinking* mereka. Asyik, ‘kan?

Keponakan saya yang paling besar, *dulu* waktu masih SD (sekarang sudah SMA), pernah meminta bantuan saya untuk membuat *pudding* yang nantinya akan dijual di *market day* sekolahnya. Memangnyanya ibunya (kakak saya) tidak bisa membuatnya, jadi harus minta bantuan saya? Jawabannya, memang dia tidak bisa masak makanya minta bantuan saya, ha ha ha! Meskipun kemampuan masak saya cetek banget, tapi saya



jelas lebih jago daripada dia. Makanya, saya bantu membuat puding rasa buah. Syukurlah puding tersebut juga terjual habis, dan keuntungannya disumbangkan ke sekolah untuk disalurkan kepada anak-anak yang membutuhkan. Jadi saling bantu, 'kan? Karena saya juga senang memasak untuk menyegarkan pikiran, jadi saya pun *happy* ketika membuat puding. Toh dengan saya membuat puding, keponakan saya juga senang dengan pudingnya. Rasa senang saya pun menjadi berlipat ganda.

Sekarang, giliran kamu untuk membantu orang lain. Semoga dengan begitu pikiran kamu jadi lebih segar dan *overthinking* kamu dapat berkurang, ya! Nah, mari kita rekap tips-tips yang sudah disebutkan di atas.

Dilakukan	Dihindari
Pahami: banyak yang butuh bantuanmu. Memberikan bantuan secara langsung. Membantu orangtua bebersih rumah. Mendukung teman secara moral. Membantu teman/adik mengerjakan tugas.	Berpikir tidak harus kamu yang membantu. Diam saja ketika orangtua sedang repot. Diam saja ketika melihat teman kesusahan. Ketika membantu, terlihat tidak ikhlas. Berpikir bahwa dirimu paling penting.

J. Mencari Bantuan

Langkah terakhir jika seluruh cara yang diusulkan di atas masih tidak mampu mengurangi *overthinking* kita, padahal aktivitas sehari-hari sudah terpengaruh, adalah mencari bantuan. Seperti yang saya katakan sebelumnya, yang paling tepat adalah mencari bantuan ke tenaga profesional seperti psikolog. Akan tetapi, jika ada beberapa kendala seperti biaya, waktu, atau sarana dan prasarana, kita bisa meminta bantuan pada teman yang sekiranya mampu mendampingi kita melewati fase sulit ini.

Mungkin kamu akan enggan meminta bantuan orang lain, karena berbagai alasan. Misalnya, kamu takut merepotkan, takut diremehkan, takut dikira mencari perhatian, takut dianggap gila kalau konsultasi ke psikolog, dan sebagainya. Satu hal yang pasti, jangan biarkan kata-kata jahat mereka memengaruhimu. Ini adalah hidupmu, dan mencari bantuan adalah suatu bentuk rasa cinta dan menghargai terhadap dirimu sendiri. Kamu adalah orang yang paling tahu apa yang diri kamu sendiri butuhkan dan inginkan, bukan orang lain. Betul apa benar?

Kita tidak memiliki kendali mutlak atas orang lain. Sehingga, kita juga tidak dapat mencegah cemoohan yang datang dari mereka. Akan tetapi, kita punya kendali atas diri kita sendiri. Cukup tutup telinga rapat-rapat dari kata-kata yang menyakitkan hati, dan fokuslah pada diri sendiri. Kamulah yang utama.



Bagaimana jika kita sudah meminta bantuan, tetapi bantuan yang kita terima masih belum dapat meredakan *overthinking* kita? Kuncinya: jangan patah semangat mencari bantuan yang tepat. Karena orang lain memberikan bantuan secara sukarela, dan kita hanya menerima, jadi kita kadang menerima bantuan tidak sesuai porsi yang kita butuhkan. Tapi tidak apa-apa! Jangan menyerah begitu saja. Mungkin kita hanya perlu mencari lebih giat lagi.

Menilik cerita Jajaka yang berkeluh kesah pada Mojang namun balik diceramahi, saya paham mengapa dia sangat ragu untuk menjadikan Mojang sebagai kekasihnya. Jajaka jadi tidak punya pilihan, selain mencari orang lain yang lebih tepat untuk menampung segala keluh kesah dan unek-uneknya. Nah, kalau kamu ingin bercerita kepada temanmu tentang *overthinking* yang kamu alami tapi direspons dengan ceramah yang kental akan nada penghakiman, itu adalah saatnya kamu berganti sumber bantuan. Seseorang yang netral, memvalidasi segala pikiran dan perasaanmu, tidak menghakimi, dan mendampingi dirimu dalam melewati saat-saat sulit ini mungkin terdengar sulit ditemukan. Akan tetapi, percayalah pada saya: orang itu pasti ada. Semoga segera dipertemukan, ya!

Lalu, bagaimana sih caranya untuk memilih orang yang bisa membantu kita di saat kita tidak bisa berkonsultasi ke psikolog? Tentu ada tipsnya, namun tetap butuh kejelian kita dalam menilai orang lain. Coba kita lihat terlebih dahulu, yuk.

Dilakukan	Dihindari
Pilih orang yang mampu berpikir rasional. Pilih orang yang mengalami hal serupa. Pastikan dia sudah mengatasi hal tersebut. Pilih orang yang mau mendengarkan. Pastikan dia tidak <i>judgemental</i> .	Memilih orang berdasarkan kedekatan. Memilih orang yang tidak paham hal itu. Memilih orang yang suka berkomentar. Memilih orang yang terlalu sibuk. Memilih orang berdasarkan suka.

Lantas, bagaimana dengan memilih psikolog jika ternyata butuh konsultasi dengan mereka? Berikut tipsnya:

Dilakukan	Dihindari
Mencari psikolog puskesmas terdekat. Mencari psikolog rekomendasi orang lain. Menanyakan biaya ketika survei. Mengorek informasi dari media sosialnya. Menggali <i>review</i> dari orang lain.	Cari sekali saja, tidak mencari pembandingan. Memilih psikolog karena menarik hati. Tidak menanyakan biaya konsultasi per sesi. Tidak mengecek media sosialnya. Tidak melihat <i>review</i> dari orang lain.

Bagaimana jika kurang cocok dengan psikolog yang ditemui, padahal rekomendasi teman dan mendapatkan review bagus?

Menemukan psikolog yang cocok dengan kita itu ibarat memilih produk *skincare* yang cocok dengan kulit kita. Cocok di kulit teman kita, belum tentu cocok di kulit kita, begitu juga sebaliknya. Atau, memilih penjahit yang sesuai dengan gaya kita. Nah, kasusnya juga sama dengan memilih psikolog. Padahal,

teman kita telah merekomendasikannya, bahkan *review*-nya bagus, tapi kok kita merasa tidak cocok? Tidak mengapa, kita bisa mencari yang lain.

Bagaimana jika psikolognya yang merujuk kita ke psikolog lain?

Tidak perlu khawatir! Ketika psikolog yang kita datangi merujuk kita ke psikolog lain, itu berarti ada psikolog lain yang lebih mampu menangani kasus kita. Ada kemungkinan bahwa psikolog yang kita datangi belum cukup mumpuni untuk menangani *overthinking* kita, atau mengalami hal yang sama namun belum tuntas. Jadi, jangan khawatir ya!

Lalu selanjutnya ...

Inilah saatnya kamu mulai bangkit. Tidak apa-apa, pelan-pelan saja. Tentu *overthinking* tidak bisa hilang begitu saja dalam sekejap. Namun, kamu perlu tahu bahwa *overthinking* juga bukan hal yang permanen. Ingat, kamu dapat mengendalikan diri kamu. Ketika kamu *get a grip of yourself*, bukan tidak mungkin jika kamu dapat mengatur diri kapan harus ruminasi, khawatir, dan kapan harus bangkit.

Setelah membaca bab ini, apakah kamu mencoba langkah-langkahnya? Kalau iya, apakah kamu sudah merasa lebih baik?

Eits! Sebelum kita mendarat di bab selanjutnya, coba *dulu* deh, lakukan langkah-langkah yang saya jabarkan di atas. Lantas, di bawah ini ada tabel untuk *checklist*. Kalau ruangnya tidak cukup, kamu bisa tulis di kertas lain dan nanti diselipkan di halaman ini. Dicoba *dulu*, ya? Hitung-hitung latihan menulis buku harian, *he he he*.

Tindakan	Apakah melakukan? (Beri centang (✓) jika ya)
Kenali, sadari, terima, rangkul diri	
Merilekskan diri	
Menuliskan bahan <i>overthinking</i>	
Memperluas sudut pandang	
Mencari distraksi	
Melepaskan <i>trigger thought</i>	
Sugesti diri bahwa <i>everything could be better than expected</i>	
Mengganti ANT menjadi <i>positive thought</i>	
Membantu orang lain yang membutuhkan	
Cari bantuan	






Bagaimana prosesnya?	Hasil yang dirasakan

V.

JI--

OV--

THIN-

INI

DAN

- KA
- ER
- KING
DATANG
PERGI ..

Kita ini satu-satunya makhluk Tuhan yang diberi akal dan pikiran. Oleh sebab itu, kita bisa memikirkan suatu hal, bahkan menjadikannya *overthinking*. Nah, kita akan terus berpikir, baik itu akan menjadi *overthinking* atau tidak. Terkadang ketika kita berpikir hal yang lain, kita bisa teringat akan hal yang menjadi bahan *overthinking*. Padahal, hal itu tidak ada hubungannya sama sekali. Tahu-tahu kepikiran saja, begitu. Akhirnya, kita pun kembali memikirkan hal itu lagi.

Gerah, ya? Kok sepertinya pikiran itu tidak pernah pergi. Harus bagaimana jika ingin ingatan akan hal itu menghilang dari otak? Selama otak kita tidak mengalami cedera,—amit-amit—kemungkinan bagi kita untuk kembali teringat dan memikirkan hal yang menjadi bahan *overthinking* itu sangat besar. Bagai luka yang mengering lalu membekas, bahan *overthinking* juga begitu. Bahkan, ketika kita sudah bisa *move on* dari pikiran itu, tetap saja kita bisa teringat dan kepikiran.

Waduh, jadi tidak bisa hilang permanen, ya? Lantas kita harus bagaimana, dong?

A. Kalem! It's all fine!

Tidak apa-apa, tidak ada yang menyalahkan, kok. Tenang, ya? Namanya juga pikiran, pasti ada saja momentum di mana kita akan mengingat beberapa hal, baik yang menyenangkan, menyedihkan, mengecewakan, membahagiakan, mengharukan, dan sebagainya. Kemudian, kita akan cenderung mengingat kembali saat-saat di mana emosi negatif lebih kuat, misalnya momen menyedihkan dan mengecewakan. Masih tersimpan penyesalan, kemarahan yang terpendam, atau bahkan ketakutan

dalam hati. Momen bahagia yang pernah kita alami menjadi seolah-olah tak terlihat; seakan-akan tak pernah terjadi.

Analoginya begini. Bayangkan jika kamu mengunggah foto diri atau karyamu ke media sosial. Kemudian, kamu mendapatkan seratus komentar, di mana 98 atau 99 komentar isinya pujian, sisanya hujatan. Kira-kira, mana yang lebih “mengena” bagi kamu? Kalau saya pribadi, jujur saja komentar hujatan akan lebih “mengena” di hati. Sampai hari-hari berikutnya, saya akan terus kepikiran mengapa komentarnya jahat sekali. Meskipun saya berusaha bersikap *cool with it*, dan meyakinkan diri bahwa saya tidak bisa menyenangkan semua orang dan itu adalah hal yang wajar, saya tidak memungkiri bahwa satu komentar jahat lebih masuk ke hati daripada puluhan bahkan ratusan komentar baik. Itu baru *satu* komentar jahat, bagaimana kalau banyak?

Nah, bahan *overthinking* juga begitu. Mau kita mengalami banyak hal menyenangkan pun, hal yang paling kita ingat adalah hal-hal memalukan, memilukan, menyedihkan, mengecewakan, dan hal-hal lain yang menurut kita buruk.

Sejatinya, *overthinking* jarang sekali berasosiasi dengan hal-hal positif. Kalau kita mengalami hal yang menyenangkan, yang ada kita akan tersenyum terus, bukan menghabiskan waktu pagi siang sore malam 24/7 untuk resah dan gelisah memikirkannya. Jadi, ketika pikiran itu kembali datang, *keep calm and let the thoughts in*. Terima saja terlebih dahulu. Sebab, ketika kita semakin menolaknya, pikiran itu akan semakin gencar merasuk pikiran kita.



Sekali lagi, *overthinking* bukan suatu hal yang mudah dihentikan begitu saja, apalagi kalau otak kita sehat-sehat saja. Jadi, tidak apa-apa jika ada pemicu *overthinking* dan membiarkan diri kita terbawa arus sebentar. Iya, sebentar saja ya? Di daratan masih banyak hal baik yang menunggu untuk kita pikirkan.

B. Kembali Melakukan Hal-hal untuk Mengurangi Overthinking

Sudah membaca bab sebelumnya, 'kan? Nah, mungkin kamu cocok dengan beberapa cara yang dijabarkan di sana, mungkin juga ada yang tidak. Kenapa tidak coba saja?

Jika punya waktu luang serta sarana dan prasarana yang mendukung, meditasi menjadi opsi yang terdengar menyenangkan. Posisi lotus—duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan di kedua lutut dan posisi badan tegak—sembari memejamkan mata, ditemani wewangian yang menenangkan, dan pencahayaan yang minim tapi membuat rileks... saya pikir sangat *worth it* dicoba. Alhasil, pikiranmu bisa jadi lebih santai.

Menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan *overthinking* juga dapat membantu, antara lain bahan *overthinking*-nya, perasaan yang muncul, serta pikiran yang mengikuti setelahnya; apakah mau meneruskan atau menggantinya dengan kalimat yang lebih positif. Jadi, ini seperti menulis *self-report* atau buku harian. Lantas, kalau kamu belum pernah mencobanya, coba saja *dulu*, siapa tahu ketagihan.



Kita juga bisa mencari distraksi untuk mengalihkan perhatian lebih cepat. Jalan-jalan, kulineran, menggambar, bermain dengan hewan peliharaan, nonton, sepedaan, main ke rumah teman... apa pun bisa kita lakukan. Melakukan hobi? Boleh. Bekerja? Tiada yang melarang. Senyaman kita saja.

Membantu orang lain yang lebih membutuhkan? Mengapa tidak. Memberi sedekah pada yang membutuhkan tidak hanya mendatangkan pahala, tetapi perbuatan baik ini juga membuat hati dan pikiran jadi lebih tenang. Mungkin kita juga bisa membeli dagangan orang tua yang biasanya berkeliling atau berdiam di satu tempat; yang sepertinya sudah berjualan dari tadi tapi tak laku-laku. Dibeli saja, bayarlah melebihi harga aslinya tanpa meminta kembalian. Uang kelebihan itu bisa mereka gunakan untuk keperluan lain. Jadi, kita tidak perlu ragu untuk membantu mereka. Dengan meringankan beban orang lain, beban (pikiran) kita juga akan terangkat.

Kalau kamu sedang tidak punya uang, kamu bisa membantu memviralkan dagangan mereka di media sosial juga boleh. Mengundang banyak orang yang tergerak membantu dengan cara membeli dagangan mereka juga sudah termasuk membantu. Ingat, membantu tidak harus melulu materi. Tenaga dan pikiran kita bisa digunakan untuk membantu orang lain, 'kan?

Macam-macam langkah untuk mengurangi
overthinking dapat dipilih untuk
dilakukan. Tergantung kamu lebih suka
yang mana.

Akan tetapi, kamu perlu mengingat bahwa jika *overthinking* itu sudah tingkat parah dan mengundang serangan panik, langsung cari bantuan, ya! Boleh teman *dulu* atau langsung ke psikolog. Tidak ada yang salah. Semua benar, selama itu memang yang dibutuhkan.

C. Ulangi atau Berhenti Mencoba?

Kalau belum berhasil juga, ulangi prosesnya sampai pikiran dan hatimu terasa lebih nyaman dan rileks. Tidak perlu terburu-buru, pelan saja. Tidak sedang dikejar *puppy*, kok. Prioritas utamanya adalah (kenyamanan) kamu. Mungkin juga kamu punya cara tersendiri untuk mengatasi *overthinking* yang kamu alami, selain yang saya sebutkan di bab sebelumnya. Bisa kamu pakai juga, *tuh*.

Akan tetapi, bagaimana kalau sudah lelah mencoba karena masih saja *overthinking*? Maka, ini adalah saatnya untuk istirahat. Kalau ada bentuk-bentuk emosi yang harus dimuntahkan, misalnya sedih lalu ingin menangis, menangislah terlebih dahulu. Biasanya seseorang akan lelah dan mengantuk habis menangis, jadi siapa tahu nantinya akan bablas tidur. *Sleep the overthinking away*. Lelah 'kan, terus berkutat dengan pikiran yang itu-itu saja? Nah, *just take a break, take a breath, and then get some sleep*.

Lho, katanya *nggak* boleh tidur seharian atau berdiam diri saja? *Well*, memang sebaiknya kita tidak tidur seharian atau berdiam diri dalam menghadapi *overthinking*. Akan tetapi, ketika kamu sudah terlalu lelah *overthinking* dan otakmu benar-benar sudah mentok tidak mampu memikirkan cara untuk mengalihkan pikiran, tidurlah sebentar. SEBENTAR saja ya, jangan seharian.

Terus, nanti setelah bangun... masih akan overthinking, dong?

Selama hal yang dipikirkan itu belum teratasi dengan baik, tentu hal itu akan senantiasa menghantui. Tapi, bukan berarti kita harus memikirkannya terus, juga bukan berarti kita tidak boleh berhenti berusaha mengatasinya. Mau *overthinking* kita ini sifatnya serius atau remeh temeh, jika sudah terlalu menyita waktu dan tenaga, maka sebaiknya memang diatasi. Nah, kadang kita jadi lelah untuk mencoba. Akan tetapi, sadarkah kamu bahwa semakin kita berusaha mengatasi sesuatu, kita malah tidak bisa mengatasinya?

Ibaratnya begini, bayangkanlah:

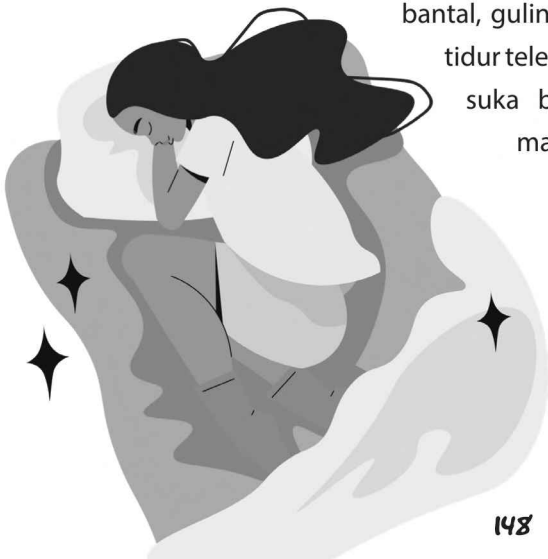
hujan turun dengan derasnya, disertai angin badai, sedangkan kita tengah mengendarai sepeda motor. Kita maunya segera sampai tujuan. Jadi, kita pun menepi untuk memakai jas hujan, lalu lanjut lagi. Tapi, hujan badai masih belum mau mereda. Alhasil, kendaraan kita beberapa kali oleng dan kita juga seolah hampir terbang dibawa angin. Meski sudah pakai jas hujan, kita tetap basah karena berusaha menembus badai. Nah, pada saat-saat seperti ini sebaiknya kita tidak *ngeyel* menerjang badai, melainkan menepi dan berteduh. Berhenti menantang badai—untuk sementara. Selama kita berteduh, badai akan mereda dan itulah saat yang tepat bagi kita untuk melanjutkan perjalanan.



Mengatasi *overthinking* juga seperti itu.

Kalau “badai” *overthinking* ternyata lebih besar daripada yang sanggup kita atasi, kita tidak dilarang untuk mengalah sebentar. Sebentar saja, kok. Nanti ketika *overthinking*-nya sudah lumayan reda, kita bisa lanjut mengatasinya.

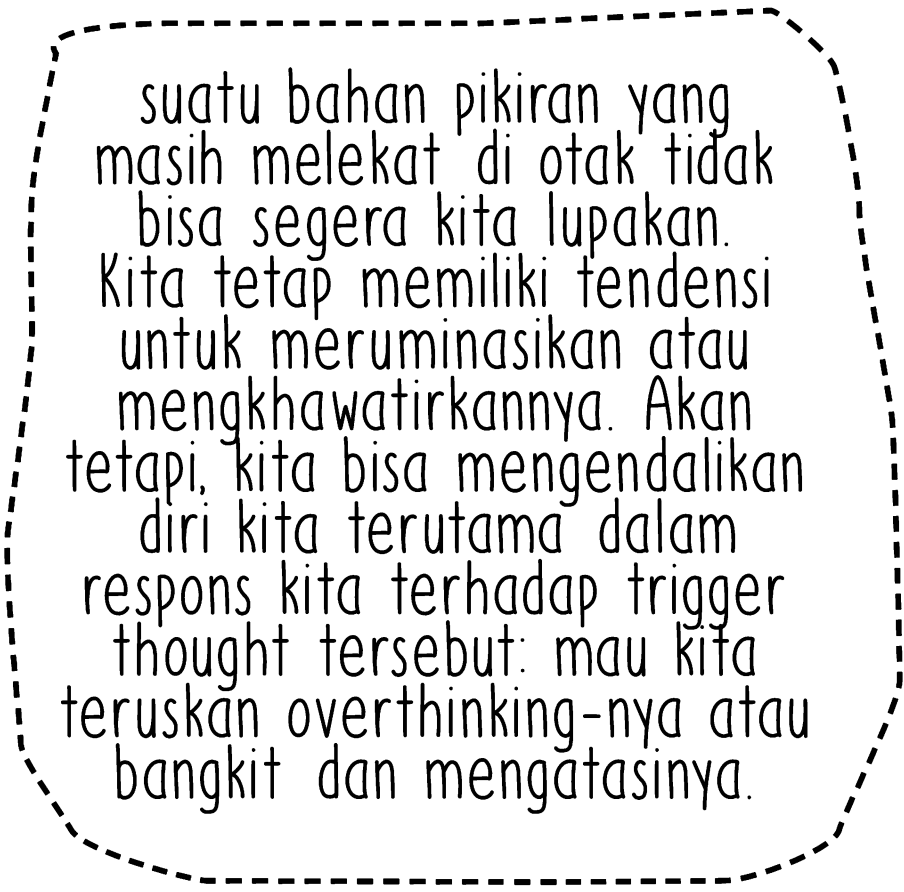
Jadi, boleh tidur saja, nih? *Sok atuh, mangga*. Semoga dengan cara itu otak kamu juga bisa istirahat dan rileks. Akan tetapi, bukannya *overthinking* bisa membuat diri kita susah tidur? Nah, kata orang, kelelahan dapat membantu agar kita tidur lebih cepat. Jadi, mengapa tidak mencoba berolahraga *dulu* sebentar? Selepas berolahraga, gantilah pakaian dengan yang lebih nyaman. Kemudian, cobalah untuk menyingkirkan segala benda yang tidak berhubungan dengan tidur dari tempat tidur. Ponsel, buku, semua taruhlah di meja. Hanya boleh ada bantal, guling, dan selimut. Posisikan diri tidur telentang, atau miring kalau lebih suka begitu, kemudian pejamkan mata. Sudah, pejamkan mata dulu saja. Biasanya dengan begitu, kita bisa cepat tertidur pulas.



Sudah mengerti, 'kan?

Overthinking, ketika sudah terjadi pada seseorang, tidak bisa serta-merta dihilangkan sampai ke akar, kecuali kita hilang ingatan—amit-amit.

Seperti yang saya sampaikan sebelumnya,



suatu bahan pikiran yang masih melekat di otak tidak bisa segera kita lupakan. Kita tetap memiliki tendensi untuk meruminasikan atau mengkhawatirkannya. Akan tetapi, kita bisa mengendalikan diri kita terutama dalam respons kita terhadap trigger thought tersebut: mau kita teruskan *overthinking*-nya atau bangkit dan mengatasinya.

Tapi aku capek sekali terlalu memikirkan sesuatu...

Wajar, namanya juga *overthinking*. Suka menguras tenaga dan waktu. Bahkan, di beberapa kasus gangguan ini bisa sampai memengaruhi aktivitas sehari-hari dan berefek pada tubuh—jadi mudah lelah, susah tidur, atau sakit. Belum lagi risiko kondisi psikologis lanjutan *overthinking* yang membutuhkan penanganan lebih dalam mengatasinya.

Maka dari itu,

kendalikan diri agar kata “terlalu” itu dapat hilang, meski sementara. Banyak langkah yang saya sebutkan di bab sebelumnya, dan kamu dapat memilih untuk mengikutinya atau tidak.

Jadi, boleh nih overthinking?

Tentu boleh. 'Kan memang salah satu tugas otak adalah berpikir.

Jangan sampai kamu bersusah hati hanya karena terlalu memikirkan sesuatu. Kamu pun tidak perlu bersusah hati, karena kamu berpikir apakah terlalu fokus pada suatu masalah tertentu itu wajar atau tidak. Namun, kamu tidak boleh berlarut. Kamu tetap harus mengatasi overthinking tersebut. entah mengatasi akar masalahnya atau menghentikan overthinking kamu.

Sulit? Iya, tapi tidak apa-apa. Yakinlah pada diri bahwa kamu mampu. Yakinlah bahwa sebetulnya semua hal buruk itu hanya ada di pikiranmu, belum tentu kenyataannya begitu.

Semangat, ya!

VI.

KETIKA--
TERDE--
OVER

..

- ORANG
- KATMU
THINKING

..

O*verthinking* dapat dialami oleh siapa pun. Tidak hanya saya atau kamu, tapi semua orang pun dapat mengalami *overthinking*. Adakalanya aktivitas seseorang akan terganggu, karena dia terlalu memikirkan sesuatu, atau *simply* jadi murung dan tidak bersemangat. Nah, tugas kita sebagai orang terdekatnya adalah dengan mendampingiya melewati masa-masa itu.

Jika seseorang yang sedang *overthinking* meminta bantuanmu untuk mengatasinya atau sekadar membantunya untuk mengurangi *overthinking*-nya, selamat! Kamu telah diberikan kepercayaan yang tidak semua orang dapatkan. Akan tetapi, tidak semua orang akan terbuka mengenai *overthinking* yang mereka alami. Banyak sekali alasan mereka untuk tidak memberi tahu. Namun, kita sebagai orang terdekatnya harus bisa menghormati itu. Di sisi lain, kita juga perlu menjadi lebih peka dengan keadaan mereka dan diam-diam menolong mereka.

Lantas, bagaimana cara kita membantu mereka? Mari kita uraikan satu per satu.

A. Kalau Mereka Bilang dan Meminta Bantuan Kita ...

Selamat, orang tepercaya! Itu artinya mereka menaruh harapan pada kita agar bisa membantu mereka melewati atau mengatasi *overthinking*. Kita pun bisa dengan leluasa membantu tanpa takut menyakiti hati mereka, TAPI tentu dengan beberapa catatan.

Pertama, bantuan kita harus sesuai dengan porsi yang mereka INGINKAN. Ingat cerita Jajaka? Dia sering curhat ke Mojang dan seringnya hanya ingin didengarkan saja, bukan dikomentari. Nah, kalau kita menemukan orang yang hanya ingin didengarkan saja, tugasmu hanya satu: mendengarkan. Tambah satu lagi: menyimak. Sudah. Setelah teman kita selesai bercerita, kita bisa memberikan *feedback* berupa ungkapan terima kasih. “Terima kasih sudah cerita ke aku, ya. Pasti sulit ya, mau cerita.” Dengan demikian, kita pun menunjukkan antusiasme dalam menyimak ceritanya, bukan menunjukkan keterpaksaan, agar mereka merasa lebih tenang dan lega.

Kalau mereka menginginkan bantuan nyata, misalnya meminta saran alternatif solusi, kita bisa bantu mencari solusi. Tentu kamu harus berdiskusi terlebih dahulu dengan mereka. Selain itu, kamu pun tidak boleh memaksa mereka untuk melakukan ini dan itu, karena mereka mungkin akan merasa tidak nyaman. Kalau mereka meminta bantuan agar tidak keterusan *overthinking*, kita bisa menyarankan padanya beberapa langkah yang disebutkan di bab empat. Mereka tinggal memilih mau melakukan yang mana.

Kedua, bantuan kita harus sesuai dengan porsi yang mereka BUTUHKAN. Ini bisa menjadi lanjutan bagi teman yang memilih langkah mengurangi *overthinking*. Kalau bisa, kita juga menemani. Apabila mereka maunya jalan-jalan, temani mereka. Pastikan mereka benar-benar jadi lega dan berkurang *overthinking*-nya, karena kita tidak akan tahu kalau ternyata mereka hanya akan merenung ketika tidak ada yang mengawasi.

Sejatinya, ketika seseorang mengalami *overthinking*, sebetulnya mereka butuh distraksi. Kita sebagai teman yang mereka beri kepercayaan untuk membantu mereka, sebaiknya membantu mengalihkan pikiran mereka. Kalau kita tidak bisa hadir secara fisik, pastikan mereka dapat menghubungimu dengan mudah. Seperti kata Charlie Puth, katakan pada mereka, "*I'm only one call away.*" Atau mungkin *one click away*, mana saja yang baik kita maupun mereka sama-sama nyaman. Apabila mereka tidak nyaman dengan telepon, aplikasi *chatting* bisa digunakan.

Mungkin juga kita bisa *just simply* memberi tahu mereka akan "kehadiran" kita baik secara fisik atau dukungan kita. Tidak perlu mengomentari apa pun, cukup hadir dan berikan dukungan kita kepada mereka.



B. Kalau Mereka Tidak Bilang tapi Sepertinya Butuh Dibantu ...

Masih ingat cerita saya tentang kecelakaan tunggal yang saya alami pada 2013, yang saya jabarkan di bab dua? Ada cerita menarik di balik kejadian itu. Setelah kecelakaan terjadi, bukannya berobat ke puskesmas atau rumah sakit terdekat, saya malah meneruskan perjalanan ke kampus dengan diantar oleh orang yang menolong saya. Lutut saya sakit sekali dan membengkak, tapi saya masih tetap kuliah.

Namun pada akhirnya, saya menelepon ayah saya ketika kuliah pagi itu berakhir, lantaran saya sudah tidak mampu menahan sakit. Padahal, saya masih ada kuliah. Tapi ya sudah, daripada saya lemas dan lutut makin membengkak, yang saya tidak tahu risiko apa yang akan mengikuti jika saya tak segera berobat, 'kan?

Jujur, selagi menunggu ayah saya menjemput, saya jadi *overthinking* tentang kuliah yang saya tinggalkan (dikasih tugas apa lagi, jatah bolos jadi terpakai, tidak mendapatkan penjelasan materi langsung dari dosen) dan tentang cedera lutut saya (parah atau tidak, ada retak atau tidak, harus pakai gips atau tidak). Sambil menahan sakit, saya hanya terdiam, ketika ayah saya sampai di kampus.

Rupanya sebelum menjemput, ayah saya tengah berkumpul dengan paguyuban pensiunan (atau semacamnya, saya juga lupa-lupa ingat). Ayah saya bukan tipe orang yang suka bicara apalagi menceritakan kesehariannya kepada anak-anaknya.

Tapi di perjalanan tersebut, ayah saya tiba-tiba memulai: “Tadi Papa ke dekat kantor Pemkab...” dan meluncurlah cerita beliau mengenai kegiatannya sebelum datang menjemput saya di kampus.

Saya sangat ingat kalau saya sama sekali tidak mengungkapkan pikiran saya tentang perkuliahan dan cedera itu. Tapi syukurnya, ayah saya sangat peka kalau saya butuh distraksi. Bahkan, saya tidak tahu kalau ternyata saya membutuhkan distraksi tersebut. Akan tetapi, selama mengobrol dengan ayah saya, pikiran-pikiran itu berangsur mereda dan tahu-tahu sudah sampai tujuan. Saya juga lupa habis kecelakaan.

Betul, kita sendiri harus lebih peka dengan keadaan sekitar kita. Kita tidak pernah tahu apa yang dipikirkan oleh orang lain, jika mereka tidak memberi tahu kita. Selain itu, kita pun tidak tahu apakah *overthinking* mereka sudah berkembang menjadi stres atau gangguan psikologis lainnya, ringan atau berat. Tapi, kalau mereka tampak bersusah hati, tugas kita adalah dengan menjadi lebih peka dan diam-diam mendistraksi mereka. Cukup sulit, ya? Tidak apa-apa, kita hanya perlu lebih giat “belajar” memahami orang lain. Pelan-pelan pun tak mengapa. Semangat, ya!

Nah, apakah kamu pernah atau sedang membantu orang lain yang overthinking? Coba tuliskan pengalaman kamu di kolom samping ini.

Orang yang kamu bantu	Bahan overthinking mereka	Yang kamu lakukan (ceritakan detailnya)	Hasilnya	Catatan khusus (jika ada)

VII.

JA--



- - DI ...

Sekali lagi, manusia diberkahi dengan akal dan pikiran. Tidak ada manusia di dunia ini yang tidak berpikir. Jadi, kalau kamu berpikir keras itu juga wajar, karena kamu manusia. Kalau saya berpikir keras pun, itu pun wajar karena saya pun manusia. Justru kalau kita tidak pernah berpikir sama sekali, itu yang patut dipertanyakan. Akan tetapi, tentu setiap orang pun berbeda satu sama lain, termasuk ketika berpikir. Nah, proses berpikir ini yang akan berbeda pada setiap kepala. Cara mengendalikan pikiran masing-masing kepala pun berbeda.

Tidak apa-apa jika tahu-tahu kita jadi terlalu keras berpikir, meski hal yang kita pikirkan tidak penting-penting amat. Kita tidak perlu langsung berusaha setengah hidup untuk menghentikannya. Tapi, jangan sampai terlena juga. Ingatlah bahwa segala yang berlebihan itu tidak baik. Jadi, terlalu memikirkan sesuatu, apalagi yang kurang berfaedah, itu tidak baik. Ketika pikiran sudah mulai terobsesi dengan suatu hal sehingga kita memikirkannya terus menerus, itulah saatnya kita berbenah pikiran.

If the burden is too much to bear, kita bisa mencari teman yang mampu mendampingi kita. Jika pikiran riuh kita masih bisa ditangani sendiri, carilah cara yang tepat untuk mengatasi sesuai dengan kebutuhan. Apabila kamu melihat temanmu juga bersusah hati karena pikirannya tidak mau diajak kerja sama, temani dia. Jangan biarkan kita atau teman kita terlarut dalam pikiran yang seolah tak berkesudahan.

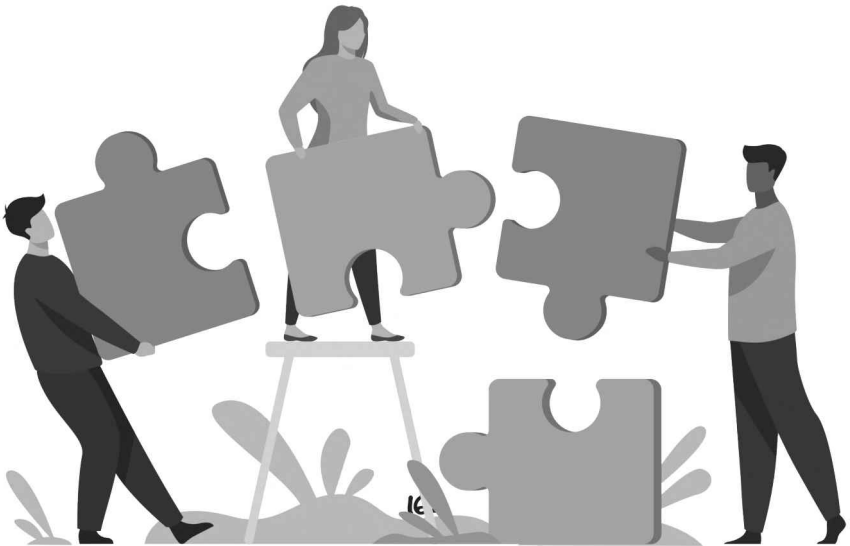
Kita hidup berdampingan dengan banyak orang dan berbagai hal di sekitar kita. Terkadang orang lain atau hal-hal tertentu dapat membuat kita *overthinking*. Terkadang pikiran kita

sendiri yang lebih ruwet dari gumpalan benang. *Overthinking* sering datang padahal tidak ada yang mengundang, hanya dipicu hal kecil saja. Itu pun susah sekali mengusirnya, karena gangguan itu melekat di otak. Apalagi, jika pikiran tersebut tidak membutuhkan penyelesaian, sudah deh ... akan sulit untuk benar-benar menghilangkannya dalam sekejap.

Nah, semua hal butuh proses ...

Proses mengatasi masalah tidak pernah mudah. Akan tetapi, jika masalah tersebut benar-benar sulit diatasi, satu hal yang dapat kita lakukan adalah mengatasi pikiran kita yang penuh dengan orang atau hal tersebut.

Tidak bisa mengatasi pun tidak mengapa, tapi kita bisa mencoba mengatur pikiran kita. Jangan biarkan diri kita luput dari kendali kita sendiri. *Get a grip and go!*



Apakah semua cara yang dijabarkan di bab empat harus dilakukan? Tidak harus semua, yang penting kamu merasa nyaman. Kamu tidak harus menerapkannya semua, kok. Mungkin kamu lebih suka meditasi, tapi kurang cakap dalam membantu sesama. Mungkin juga kamu kurang suka mencatat segala emosi dan ANT ketika situasi tertentu terjadi. *It is all up to you.*

Apakah benar-benar harus ke psikolog? Tidak juga, tapi tolong pertimbangkan untuk menemui psikolog agar nantinya mendapatkan konseling dan tindakan yang tepat, jika *overthinking* yang kamu alami sudah berkembang menjadi gangguan psikologis. Mungkin kamu akan berpikir, ah stres doang nggak perlu ke psikolog. *Well*, saya juga tidak akan memaksa, karena semua itu hak kamu. Di sisi lain, jika kamu berpikir bahwa ke psikolog itu berarti kamu mengalami gangguan jiwa, kamu salah besar. Tidak harus mengalami gangguan jiwa dulu untuk konsultasi ke psikolog. Kalau kamu butuh bantuan untuk menyortir pikiran kamu, mereka juga siap. Siapa tahu malah bantuan yang mereka tawarkan lebih manjur.

Lalu, ciri-ciri seseorang sudah mengalami gangguan psikologis itu dilihat dari mana?

Untuk mudahnya, kamu bisa mencari lewat internet. TAPI, jangan buru-buru *self-diagnose*. Menyukai kebersihan, kamu langsung menetapkan bahwa diri kamu mengidap OCD. Tidak bisa tidur karena terlalu memikirkan sesuatu, kamu langsung melabeli diri dengan



depresi. Diagnosis tidak semudah itu. Jika betul tanda-tanda seseorang mengalami gangguan psikologis yang kamu baca di internet memang kamu alami, pastikan terlebih dahulu dengan konsultasi bersama psikolog dan jangan langsung mendiagnosis diri sendiri. Keakuratannya belum tentu sama.

Sampai sini paham, ya?

Jadi, selamat berdamai dengan *overthinking*-mu. Semoga pikiran kamu kembali segar setelah membaca buku ini. Perjalananmu untuk menata ulang pikiran mungkin tidak akan mudah, tapi nikmatilah segala prosesnya. Hal yang terpenting adalah agar *overthinking* tersebut tidak mengganggu aktivitasmu sehari-hari.

Good luck!



VIII.

AK--

YANG--

AK--



- HIR

- BUKAN

- HIR

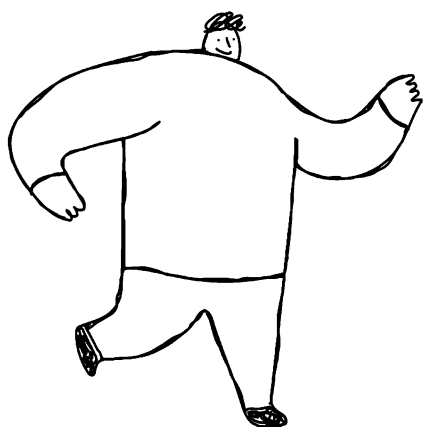


Saya sangat menyadari bahwa apa pun yang terjadi, kita tetap akan berpikir. Sedang diam-diam saja pun, saya tetap berpikir. Saya yakin, kamu juga begitu. Kadang saya memikirkan hal-hal yang kurang penting, tapi kepikiran saja. Mengapa di rumah kita bisa ada cicak dan tikus, padahal kita tidak secara sengaja menaruh satu atau dua ekor di rumah ketika kita pertama menempatinnya—yang ini sih sepertinya saya tahu, yaitu karena mereka mencari sumber makanan mengikuti insting.

Di lain hari, saya tahu-tahu kepikiran momen di mana saya memperlakukan diri sendiri; membalas sapaan orang yang tidak saya kenal dengan sangat keras, padahal yang dia sapa bukan saya. Langsung malu sendiri (lagi), padahal itu sudah bertahun yang lalu. Saya pun terkadang memikirkan hal yang penting, tapi saya tidak tahu bagaimana saya harus menyelesaikannya. Ketika saya menulis bagian ini, seminggu sebelumnya ayah saya jatuh sakit. Awalnya, saya tidak memikirkan apa pun. Namun kemudian saya ingat, beberapa hari sebelum ayah saya sakit, dosen pembimbing saya juga memberi tahu bahwa saya harus mulai observasi di tempat di mana data untuk tesis saya diambil, yaitu di luar kota.

Saya tidak hanya harus turut merawat ayah saya, tetapi saya juga harus tetap mengambil data tesis saya. Alhasil, saya pun bingung. Jika saya pergi, hanya ada ibu saya yang akan merawat ayah saya. Kakak-kakak saya sudah berkeluarga dan pindah rumah, jadi hanya ada saya, ayah, dan ibu di rumah. Semakin saya pikirkan, semakin saya lelah secara pikiran. Jadi, saya harus secepatnya mencari cara agar saya tetap bisa ambil data dan ayah saya tetap terurus secara baik, serta agar ibu saya tidak terlalu capek mengurus ayah saya sendirian.

Saya yakin, kamu pun terkadang memikirkan hal yang tidak penting, terkadang sangat penting, tapi tidak tahu jalan keluarnya. Namun, kamu malah jadi kepikiran terus. Lama-lama betulan overthinking. Susah berhentinya. Kalaupun berhenti, tahu-tahu nantinya bahan overthinking-mu akan muncul lagi ke permukaan.



Akan tetapi, beberapa hal memang tidak butuh penyelesaian. Beberapa hal lainnya butuh, tapi otak serasa buntu. Tapi tak mengapa. Itulah hidup, suka aneh-aneh. Pikiran kita juga suka aneh-aneh, suka sekali replay hal-hal yang sudah berlalu. Kita pun suka sekali mengkhawatirkan sesuatu yang terkadang tidak perlu dikhawatirkan.

Namun, itulah pentingnya melatih kendali diri. Karena ini akal dan pikiran kita sendiri, kitalah yang mampu mengendalikannya.



Jadi, apa saja yang kamu dapatkan dari membaca buku ini?

Saya harap kamu semakin paham akan *overthinking* dan saya juga berharap agar apa yang saya sampaikan dapat bermanfaat. Jangan patah semangat, kawan!

Apakah kamu masih memiliki hal yang masih mengganjal? Coba tuliskan di sini. Kalau kamu mau, kapan-kapan kirimkan saja hasil curhatanmu ke DM Instagram saya di @kusharjanti. Saya tidak bisa menjanjikan akan menyelesaikan masalahmu, tetapi saya akan menyimaknya. Mungkin kamu butuh mengeluarkan unek-unek, tapi tidak tahu ke siapa.

Nah, coba tumpahkan ke saya, siapa tahu lebih lega.

Hal yang Masih Mengganjal

dan Perlu Dimuntahkan

BIBLIOGRAFI

- Adrian, Kevin. (2020). *Mengenal Anxiety yang Mengganggu dan Berbagai Jenisnya*. Dikutip dari <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya>, diakses pada 18 April 2022 pukul 23:00 WIB.
- Bollen, James. (2021). *What is Catastrophising?* Dikutip dari <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/what-is-catastrophising/>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22:00 WIB.
- Breazeale, Ron dan Fagan, Abigail. (2011). *Catastrophic Thinking*. Dikutip dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-the-face-adversity/201103/catastrophic-thinking>, diakses pada 14 April 2022 pukul 06:30 WIB.
- Brunier, Alison dan Drysdale, Carla. (2022). *COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide*. Dikutip dari <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>, diakses pada 13 April 2022 pukul 15:30 WIB.
- Dictionary APA. Dikutip dari <https://dictionary.apa.org/rumination>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:15 WIB.
- Dictionary.com. Dikutip dari <https://www.dictionary.com/browse/rumination>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:14 WIB.

- Ferguson, Sian dan Legg, Timothy J. (2019). *Catastrophizing: What You Need to Know to Stop Worrying*. Dikutip dari <https://www.healthline.com/health/anxiety/catastrophizing>, diakses pada 14 April 2022 pukul 08:30 WIB.
- Gatchpazian, Arasteh. *Rumination: Definition, Examples, and How to Stop*. Dikutip <https://www.berkeleywellbeing.com/rumination.html>, diakses pada 1 April 2022 pukul 08:00 WIB.
- Goldschmidt, Vivian. *8 Steps to Stop Overthinking and Reduce Stress That Can Damage Your Bones*. Dikutip dari <https://saveourbones.com/8-steps-to-stop-overthinking-and-reduce-stress-that-can-damage-your-bones/>, diakses pada 15 April 2022 pukul 08:00 WIB.
- Google.com. *Generalised Anxiety Disorder*. Dikutip dari <https://g.co/kgs/6o3Udd>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22: 48 WIB.
- Google.com. *Obsessive-Compulsive Disorder*. Dikutip dari <https://g.co/kgs/3hXjdh>, diakses pada 14 April 2022 pukul 22:51 WIB.
- Google.com. *Post-Traumatic Stress Disorder*. Dikutip dari <https://g.co/kgs/LpXvbB>, diakses pada 14 April 2022 pukul 07:15 WIB.
- Hendriksen, Ellen. (2015). *Toxic Habits: Overthinking*. Dikutip dari <https://www.quickanddirtytips.com/health-fitness/mental-health/toxic-habits-overthinking?page=all>, diakses pada 20 April 2022 pukul 21:57 WIB.

- Huang, Alice B., Berenbaum, Howard, dan McKee, Grace. (2021). Between-individuals and within-individual relations between self-insecurity and unpleasant repetitive thinking. *Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2021.2015429
- Hurst, Katherine. *How To Stop Overthinking and Overcome Anxiety Now*. Dikutip dari <https://www.thelawofattraction.com/stop-overthinking-overcome-anxiety/>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 07:57 WIB.
- Katyusha, Winona dan Afiatunnisa, Nurul Fajriah. (2022). *Hampir Terasa Sama, Ini Perbedaan Stres dan Cemas*. Dikutip dari <https://hellosehat.com/mental/perbedaan-stres-dan-depresi-kecemasan/>, diakses pada 19 April 2022 pukul 22:40 WIB.
- Khan, Sieeka. (2022). *Study Shows That Overthinking and Stress Can Result to Early Death*. Dikutip dari <https://www.sciencetimes.com/articles/24171/20191029/stress.htm>, diakses pada 15 April 2022 pukul 07:50 WIB
- Khansa. (2021). *Mengenal Apa Itu Overthinking*. Dikutip dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/21277-mengenal-apa-itu-overthinking>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 05:57 WIB.
- Koa Foundation. *How to Stop Overthinking (and Get On with Your Day)*. Dikutip dari <https://foundations.koahealth.com/blog-post/how-to-stop-overthinking/>, diakses pada 15 April 2022 pukul 08:20 WIB.

- Lamothe, Cindy dan Legg, Timothy J. (2019). *Keep It Simple: 14 Ways to Stop Overthinking*. Dikutip dari <https://www.healthline.com/health/how-to-stop-overthinking#conquer-an-ts>, diakses pada 28 April 2022 pukul 08:40 WIB.
- Lewis, Elizabeth J., dan Joorman, Jutta. (2018). *Rumination*. Dikutip dari <https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0206.xml>, diakses pada 1 April 2022 pukul 00:17 WIB.
- McGill, Robin. (2021). *Overthinking: How to Eliminate Anxiety, Create Productive Habits, Thinking & Meditation, Eliminate Negative Thoughts and Develop Winning Mentality*. Youcanprint.
- Moore, Lela dan Saripalli, Vara. (2021). *How To Stop Catastrophic Thinking: 6 Ways*. Dikutip dari <https://psychcentral.com/blog/catastrophic-thinking-when-your-mind-clings-to-worst-case-scenarios>, diakses pada 14 April 2022 pukul 07:00 WIB.
- Puji, Aprinda. (2021). *Tanda-tanda Overthinking, Serta Alasan Anda Perlu Menghindarinya*. Dikutip dari <https://helohehat.com/mental/stres/overthinking/>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 07:40 WIB.
- Sansone, R. A., dan Sansone, L. A. (2012). Rumination: relationships with physical health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Sloan, Julia. (2017). *Learning To Think Strategically: Third Edition*. New York: Routledge.

Superyou.co.id. (2021). *Apa Itu Self-Esteem*. Dikutip dari <https://superyou.co.id/blog/gayahidup/apa-itu-self-esteem/>, diakses pada 7 April 2022 pukul 21:00 WIB.

U.S. Department of Health and Human Services National Institute of Mental Health. (2020). *Obsessive-Compulsive Disorder: When Unwanted Thoughts or Repetitive Behaviors Take Over*.

Yuanyuan Gu, Simeng Gu, Yi Lei, dan Hong Li. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>.

TENTANG PENULIS

Rahma Kusharjanti berulang tahun setiap 19 Juni dan tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Suka roti-rotian, kopi hitam tanpa gula, olahan mi, dan membaca. Menekuni dunia tulis menulis sejak SD, namun baru serius melanjutkan cita-cita sebagai penulis setelah lulus S-1. Dulu lulus dari Jurusan Psikologi UII, namun lebih tertarik menjadi penulis daripada menjadi psikolog. Hanya saja, buku-buku yang ditulis tidak jauh dari tema psikologi karena sekaligus mengaplikasikan ilmu dan membaginya kepada para pembaca.

Puji syukur pilihannya tidak salah, karena sudah melahirkan beberapa buku bertema psikologi dan *self-help*, antara lain *Baca Buku Ini Saat Engkau Ingin Berubah* (2020) dan *Jiwa-jiwa yang Lelah* (2020). Ada pun novel fiksi juga pernah dilahirkan, antara lain *RUN* (2019) dan *e-novel* berjudul *Rock N Rules* (2020) yang terbit melalui platform Storial (Premium).

Jika ingin curhat, tidak ada garansi untuk menyelesaikan masalah kamu, tapi akan disimak sebaik mungkin, jadi boleh layangkan curhatan kamu ke Instagram @kusharjanti atau Twitter @_kusharjanti_ ya!

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features multiple sets of horizontal lines designed to help young learners write neatly. Each set consists of three lines: two solid black lines forming the top and bottom boundaries, and a single dotted black line centered between them. These sets are repeated down the entire page, providing ample space for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or additional markings.

Catatan :

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple horizontal rows, each consisting of two parallel dotted lines with a larger gap between them, creating a series of uniform writing spaces. The paper is white and contains no other markings or text.

[illegible]

[illegible]