PANDUAN GRATIS · 01

Mengenali Overthinking

Ketika pikiran bekerja melebihi yang dibutuhkan

Ellysa Verdyana, M.Psi., Psikolog.

Psikolog Klinis · Hipnoterapis · Praktik di Jakarta dan online

Panduan ini bersifat informasi umum, bukan asesmen klinis, dan tidak menggantikan konsultasi dengan psikolog atau tenaga kesehatan mental.

Hampir semua orang pernah terjebak memikirkan satu hal jauh lebih lama daripada yang mereka inginkan. Panduan singkat ini membahas apa yang membedakan berpikir mendalam dari berpikir berputar, kenapa otak mengulang hal yang sama, dan apa yang biasanya membantu.

01

Berpikir mendalam atau berpikir berputar?

Berpikir mendalam punya arah. Ia bergerak menuju sesuatu: pemahaman, keputusan, atau langkah kecil yang bisa diambil. Setelahnya, pikiran terasa lebih lapang meski masalahnya belum selesai.

Berpikir berputar tidak punya ujung. Isinya kembali ke titik yang sama dengan kata-kata yang sedikit berbeda, dan setiap putaran menambah kelelahan, bukan pemahaman. Yang dirasakan setelahnya biasanya bukan kejelasan, melainkan tegang, bersalah, atau takut melewatkan sesuatu.

Pembedanya bukan jumlah waktu yang dihabiskan untuk berpikir, melainkan apakah pikiran itu menghasilkan sesuatu yang bisa dipakai.

02

Dua bentuk yang sering tertukar

Dalam literatur psikologi, kebiasaan berpikir berulang biasanya dibagi dua, dan keduanya bisa muncul bersamaan:

- Ruminasi: mengulang kejadian yang sudah lewat — apa yang seharusnya saya katakan, kenapa saya begitu, apa yang orang pikirkan tentang saya.
- Kekhawatiran: memutar kemungkinan yang belum terjadi — bagaimana kalau gagal, bagaimana kalau sakit, bagaimana kalau semuanya berantakan.

Yang satu menghadap ke belakang, yang satu menghadap ke depan. Keduanya memberi sensasi sedang bersiap, padahal tidak ada yang benar-benar disiapkan.

03

Kenapa otak mengulang hal yang sama

Mengulang terasa seperti kendali. Selama masih dipikirkan, masalahnya belum diserahkan dan belum benar-benar terjadi. Bagi otak, itu semacam perlindungan.

Ada juga kebiasaan yang terbentuk lama: jika sejak kecil kita belajar bahwa kesalahan kecil berakibat besar, waspada berlebihan menjadi cara bertahan yang masuk akal saat itu. Sayangnya cara yang dulu melindungi belum tentu masih berguna sekarang.

Karena itu, menghentikan kebiasaan ini biasanya bukan soal kurang tekad, melainkan soal menggantinya dengan cara lain yang terasa cukup aman.

04

Tanda yang perlu diperhatikan

Tidak semua orang mengalami hal yang sama, tetapi beberapa tanda ini cukup umum:

- Sulit tidur karena pikiran terus berjalan, atau terbangun dengan pikiran yang sama.
- Mengulang percakapan yang sudah selesai untuk mencari kesalahan diri sendiri.
- Meminta keyakinan berulang dari orang lain, lalu tetap tidak merasa yakin.
- Menunda keputusan karena terus mencari kemungkinan yang belum tentu ada.
- Tubuh terasa tegang tanpa sebab yang jelas: rahang, bahu, atau dada.

Kalau salah satu tanda di atas terasa akrab, itu bukan kelemahan karakter. Itu pola yang bisa dipelajari ulang.

05

Apa yang biasanya membantu

Memberi nama pada pikirannya. Menuliskan satu kalimat: "saya sedang mengulang kekhawatiran tentang X". Memberi nama membuat pikiran berhenti terasa seperti kenyataan.

Menetapkan waktu khusus untuk mengkhawatirkan. Lima belas menit di jam yang sama tiap hari, dengan catatan. Di luar jam itu, pikiran dicatat untuk dibawa ke sesi tersebut.

Memindahkan pikiran ke kertas. Otak mengulang karena takut kehilangan sesuatu; menuliskannya memberi tahu otak bahwa hal itu sudah tercatat.

Mengembalikan perhatian ke tubuh dan sekitar. Napas yang lebih panjang, berjalan sebentar, atau menyebut lima benda yang terlihat. Tujuannya bukan melarikan diri, melainkan memberi jeda sebelum pikiran kembali ke jalur yang sama.

Mengganti pertanyaan. Dari "kenapa saya seperti ini" menjadi "apa satu hal kecil yang bisa saya lakukan hari ini". Pertanyaan pertama tidak punya ujung; yang kedua punya.

06

Yang justru memperkuat putarannya

- Mencari keyakinan terus-menerus. Setiap jawaban hanya bertahan sebentar, lalu pikiran meminta jaminan lagi.
- Menghindari semua hal yang memicu pikiran itu. Kelegaan yang didapat berumur pendek dan membuat rasa takut tumbuh.
- Menghukum diri karena berpikir terlalu banyak. Menambah satu lapisan masalah pada masalah yang sudah ada.
- Mencoba menghentikan pikiran dengan paksa. Semakin ditekan, semakin sering ia kembali.

07

Kapan mencari bantuan

Pertimbangkan bicara dengan psikolog bila pikiran ini sudah mengganggu tidur, pekerjaan, atau hubungan selama berminggu-minggu; bila disertai suasana hati yang menurun terus-menerus, serangan panik, atau kekhawatiran yang sulit dikendalikan; atau bila Anda merasa tidak bisa lagi memutuskan hal-hal sederhana.

Bila ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri, jangan menunggu. Hubungi layanan darurat atau jalur krisis di tempat Anda, atau orang yang Anda percaya, hari itu juga.

Terapi tidak selalu berarti berbicara panjang tentang masa lalu. Sering kali tujuannya lebih praktis: memahami pola, lalu melatih cara lain untuk merespons.

08

Catatan penutup

Overthinking bukan tanda bahwa seseorang kurang cerdas atau kurang bersyukur. Ia biasanya adalah usaha otak untuk menjaga sesuatu yang penting. Yang perlu berubah bukan niat baik itu, melainkan caranya.

Satu langkah kecil yang dilakukan dengan sadar lebih berguna daripada satu rencana besar yang terus ditunda sampai pikirannya merasa siap.

Ditulis oleh Ellysa Verdyana, M.Psi., Psikolog. — psikolog klinis dan hipnoterapis, praktik di Jakarta dan online. Konsultasi awal 30 menit dapat dijadwalkan melalui ellysaverdyana.com.