

Mengenal Apa Itu Overthinking

Monday, 21 Juni 2021 WIB, Oleh: Satria



Overthinking saat ini mungkin sudah menjadi pembahasan yang melekat di kalangan mahasiswa. Ketika seseorang mengalami overthinking justru ia menghambat penyelesaian masalah dan bukan untuk mencari solusi jalan keluar. Sering kali kita tidak menyadari sedang mengalami overthinking. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui apa itu overthinking supaya kita memiliki awareness terhadap diri kita sendiri.

“Overthinking adalah menggunakan terlalu banyak waktu untuk memikirkan suatu hal dengan cara yang merugikan serta overthinking dapat berupa ruminasi dan khawatir,” ujar Wirdatul Anisa Psikolog pada Kuliah Online CPMH UGM pada Jumat (18/6).

Ruminasi adalah kecenderungan untuk terus memikirkan hal yang telah berlalu. Merasa hari ini akan lebih baik jika kemarin melakukan suatu hal juga merupakan salah satu bentuk masa lalu. Sedangkan khawatir adalah kecenderungan memikirkan prediksi yang negatif.

“Memang bukan hal yang mudah untuk mengubah kebiasaan overthinking,” imbuh Nurul Kusuma Hidayati Psikolog dan peneliti Central Public Mental Health UGM.

Untuk mengubah kebiasaan overthinking perlu kemauan dan tekad yang kuat. Namun, untuk mengurangi kebiasaan overthinking bisa dimulai dari menyadari apa yang sedang dipikirkan kemudian kita bisa mengarahkan pikiran ke arah yang lebih rasional.

“Kekhawatiran dimulai dari respons kita terhadap suatu hal yang berlebih,” imbuh Nurul.

Selain itu, khawatir dan ruminasi jika terus berlanjut dapat berubah menjadi catastrophizing yaitu

salah satu bentuk distorsi kognitif. Ketika seseorang mengalami catastrophizing ia akan melebih-lebihkan dan memiliki pikiran yang tidak rasional serta merasa tidak mendapatkan jalan keluar.

“Sering kali seseorang yang mengalami catastrophizing tidak menyadari dan percaya bahwa mereka tidak punya kuasa atas kecemasan ekstrem yang mereka rasakan dan cenderung merasa tidak berdaya,” ujar Wirdatul.

Sebenarnya pikiran negatif belum tentu salah, namun yang terpenting bagi kita adalah menyadari bahwa kita memiliki kendali atas pikiran tersebut. Pikiran, perasaan, dan perilaku merupakan hal yang berkaitan sehingga ketika kita mampu untuk berpikiran positif maka akan muncul perilaku yang positif. Untuk dapat berpikiran positif kita harus menilai suatu kejadian atau hal itu dimulai dari respons yang positif dahulu.

Penulis: Khansa

Berita Terkait

- [CDC Fisipol-Magister Psikologi Maksimalkan Layanan Konseling](#)
- [“A Slice of India”™, Mengenal India Lebih Dekat](#)
- [Psikolog UGM Jelaskan Cara Atasi Overthinking](#)
- [Mengenal Lebih Jauh Profesi Dokter Hewan](#)
- [Sudah Saatnya Mahasiswa Mengenal Budaya Internasional](#)