



Strategi Menangani Overthinking di Era Digital (Sabtu,08 Februari 2025)

Topik : Strategi Menangani Overthinking di Era Digital
 Narasumber : Dr. Adhitya Wirakusuma, SpKJ,
 Narasi : KBRN, Denpasar : Era digital yang serba cepat dan penuh informasi telah membawa dampak signifikan bagi kesehatan mental masyarakat. Salah satu fenomena yang kian marak terjadi adalah overthinking atau berpikir berlebihan. Untuk memahami lebih jauh tentang dampaknya serta cara mengatasinya, dalam dialog Indonesia Bisa, Pengarusutamaan Gender, Dr. Adhitya Wirakusuma, SpKJ, menjelaskan dampak overthinking di era digital bagi kesehatan mental.

Menurut Dr. Adhitya, overthinking dapat menyebabkan gangguan kecemasan, stres berlebih, hingga menurunkan kualitas hidup seseorang. “Banjir informasi dari media sosial dan internet membuat otak kita bekerja lebih keras dalam menyaring mana yang relevan dan mana yang tidak. Sayangnya, banyak orang terjebak dalam pemikiran berulang yang justru memperburuk kondisi mental mereka,” ujarnya.

Untuk menangani overthinking, Dr. Adhitya membagikan beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

1. Batasi Konsumsi Informasi Digital, Dr. Adhitya menyarankan agar seseorang memilah informasi yang dikonsumsi setiap hari. “Tentukan waktu khusus untuk mengakses berita atau media sosial. Jangan biarkan diri Anda terpapar informasi terus-menerus tanpa jeda, batasan ini dapat membantu mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan terhadap suatu isu,” katanya.

2. Terapkan Mindfulness dan Latihan Relaksasi Salah satu metode efektif untuk mengatasi overthinking adalah dengan mindfulness atau kesadaran penuh. “Dengan melatih kesadaran saat ini, seseorang dapat lebih fokus pada hal yang bisa dikendalikan daripada terus-menerus mengkhawatirkan hal yang belum tentu terjadi,” jelasnya. Teknik pernapasan dan meditasi juga dapat membantu menenangkan pikiran.

3. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Rutin. Dr. Adhitya menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menangani overthinking. “Olahraga seperti jogging, yoga, atau sekadar berjalan kaki dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang berlebihan. Aktivitas fisik juga meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati,” paparnya.

4. Kurangi Multitasking yang Berlebihan di era digital, banyak orang terbiasa melakukan berbagai tugas secara bersamaan. Namun, menurut Dr. Adhitya, kebiasaan ini justru dapat meningkatkan risiko overthinking. “Ketika kita terlalu banyak melakukan tugas sekaligus, otak menjadi lebih mudah kewalahan dan akhirnya justru membuat kita semakin banyak berpikir tanpa hasil yang nyata,” katanya. Ia menyarankan agar seseorang fokus pada satu tugas dalam satu waktu agar lebih efektif dan tidak mudah cemas.

5. Peran Pola Asuh dalam mencegah overthinking pada generasi mendatang. Menurut Dr. Adhitya, pola asuh yang baik berperan besar dalam membentuk pola pikir anak di masa depan. “Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang cukup dan mengajarkan anak untuk menghadapi tantangan tanpa terlalu banyak kekhawatiran. Pola asuh yang sehat akan membantu anak tumbuh dengan mental yang kuat dan tidak mudah terjebak dalam overthinking,” katanya.

6. Ketika seseorang merasa pikirannya terlalu penuh, berbicara dengan orang yang dipercaya bisa menjadi solusi. “Berbagi cerita dengan teman atau keluarga dapat membantu kita mendapatkan perspektif baru, sehingga tidak terjebak dalam lingkaran overthinking yang berulang, dan apabila masih merasa cemas berlebihan bisa berkonsultasi dengan nakes, psikolog atau psikiater” jelasnya. “Kita hidup di era digital yang penuh tantangan. Namun, dengan strategi yang tepat, kita dapat mengelola pikiran agar tetap sehat dan produktif,” pungkasnya.

Reporter	:	Natalia Christina Meka
Editor	:	Hikmat Raharjo Oetomo
Link	:	https://www.rri.co.id/denpasar/kesehatan/1310971/strategi-menangani-overthinking-di-era-digital
Penanggung Jawab	:	Kepala LPP RRI Denpasar
Koordinator TU	:	Kepala Bagian Tata Usaha
Koordinator Penyiaran	:	Ketua TIM Penyiaran
Koordinator KMB	:	Ketua TIM Konten Media Baru
Koordinator TMB	:	Ketua TIM Teknologi Media Baru
Koordinator LPU	:	Ketua TIM Layanan Pengembangan Usaha
Pelaksana PPID	:	Ketua TIM Komunikasi Publik PPID RRI Denpasar
Operator PPID	:	I Gusti Lanang Ngurah,S.E & Adinda Dwi Syabila (PKL)

