

JEJAK KEKUATAN

# OVER THINKING

"Dari Overthinking ke Inner Peace —  
Rangkuman Buku yang Mengubah Hidup"

MUHAMMAD PRATAMA

## Daftar Isi

1. Pembuka .....	1
2. Apa Itu Overthinking .....	2
3. Kenapa Bisa Overthinking .....	3
4. Tidak Semua Hal Layak Dipikirkan .....	4
5. Bergerak Dulu Baru Seimbang .....	5
6. Takut Itu Mengecil Saat Ditulis .....	6
7. Gimana Kalau Kita Pelan Pelan Saja .....	7
8. Penutup .....	8

## Pembuka

Pernah gak sih lo ngerasa capek, bukan karena kerjaan, tapi karena isi kepala sendiri? Kadang yang bikin lelah itu bukan dunia luar, tapi pikiran yang gak pernah berhenti muter. Kita semua pernah ngerasain dan seringnya, kita gak tahu harus gimana selain diem, mikir, dan mikir lagi.

Ebook ini bukan buku motivasi yang sok pinter. Gue gak akan kasih lo teori ribet atau kata-kata penyemangat ala seminar. Yang gue tulis di sini adalah rangkuman dari beberapa buku bagus yang gue baca. Gue ceritain ulang dengan gaya gue sendiri, sejujur mungkin, sesantai mungkin. Biar lo bisa dapet inti pesannya tanpa harus baca ratusan halaman duluan.

Buat lo yang pernah ngerasa overthinking sampai gak bisa tidur, yang nunda-nunda hal penting karena takut, atau yang mikirin omongan orang sampai kepala penuh. Semoga tulisan ini jadi teman kecil buat lo. Menemani lo yang lagi berantakan atau cuma pengen paham diri sendiri sedikit lebih baik. Lo gak sendiri.

## ***“Apa Itu Overthinking?”***

Overthinking adalah kebiasaan menganalisis sesuatu secara berlebihan yang menyebabkan kecemasan, stres, bahkan keputusan buruk.

--- sumber: *American Psychological Association (APA)*

Overthinking adalah kebiasaan menciptakan masalah di kepala sebelum masalahnya ada.

--- sumber: *Stop Overthinking (Nick Trenton)*

Kita overthinking karena kita gak hadir di sekarang. Kita sibuk tinggal di masa lalu atau masa depan.

--- sumber: *The Power of Now (Eckhart Tolle)*

## **"Kenapa Bisa Overthinking?"**

### **Perfeksionis dan Takut Salah**

Lo terlalu mikirin kesalahan sampai lupa ngelangkah.

Kadang lo ngerasa semua harus sempurna. Padahal karena terlalu takut gagal, lo jadi gak jalan-jalan. Lama-lama isi kepala cuma penuh skenario, tapi gak ada aksi.

### **Terlalu Banyak Input dan Ekspektasi**

Selain dari dalam diri, tekanan juga datang dari luar. Media sosial, standar hidup ideal, omongan orang yang random tapi nyangkut semuanya bikin lo merasa "gue belum cukup".

"Otak kita gak didesain buat handle sebanyak ini."

--- *Cal Newport, Digital Minimalism*

Dan bener. Kadang bahkan sebelum mulai mikir hal sendiri, kepala udah dipenuhi isi orang lain.

### **Luka atau Trauma yang Belum Pulih**

Ada hal-hal yang belum selesai di masa lalu. Entah itu luka, penolakan, atau rasa gak dihargai.

"Kita sering terjebak di pikiran, karena gak berani hadapin rasa."

--- *Jay Shetty, Think Like a Monk*

Gue sendiri pernah kayak gitu. Bukan gak mau move on, tapi kepala gue kayak ngeulang-ulang terus kejadian yang udah lewat. Capek.

## ***" Tidak Semua Hal Layak Dipikirkan "***

Pernah gak sih, lo kepikiran omongan orang random yang cuma selintas doang? Padahal 5 menit kemudian dia mungkin udah lupa. Tapi lo? Bisa mikir seharian. Gue pernah. Waktu itu lagi ngobrol rame-rame, terus ada yang nyeletuk, "Eh, lo mah kalau ngomong suka ngaco ya." Nadanya becanda sih. Semua ketawa. Tapi entah kenapa, kata-kata itu nempel di kepala gue kayak dilem. Sepulangnya, gue mikir, "Emang iya ya? Gaya ngomong gue ganggu? Kenapa dia ngomong gitu? Orang lain mikir gitu juga gak ya?"

Padahal satu kalimat doang, dilempar santai udah lewat. Tapi buat gue? Nempel. Muter. Beranak. Nambah cabang. Kita sering terlalu peduli sama semua hal, padahal gak semua layak dapet perhatian kita. Kita takut dibilang salah. Takut gak disukai. Takut bikin kesalahan kecil. Tapi makin banyak hal yang lo peduliin, makin penuh isi kepala lo.

Sampai akhirnya lo mikir tentang pikiran lo sendiri. Overthinking tentang overthinking. Capeknya dua kali. Gue belajar, meskipun gak gampang, gak semua hal pantas dapet energi dari lo. Gak semua pendapat harus lo proses sampai dalem. Kadang, belajar cuek ke hal yang gak penting itu justru yang bikin pikiran lebih tenang. Dan kadang, peduli berlebihan itu bukan tanda empati, tapi tanda lo belum belajar memilah mana yang penting.

"Kalau lo peduli sama semua hal, maka lo gak bener-bener peduli sama apa pun."

*--- Mark Manson, The Subtle Art of Not Giving a F\*ck*

## ***“ Bergerak Dulu Baru Seimbang”***

Gue pernah nunda-nunda mulai sesuatu karena mikir, “Gue masih gak yakin.” Yakin sama hasilnya, yakin bisa konsisten, yakin gak gagal di tengah jalan. Tiap mau mulai, selalu aja ada suara kecil di kepala, “Nanti kalau gak jalan gimana?”, “Kalau cuma semangat doang di awal?”

Akhirnya gue mikir terus, nyusun rencana terus, ngebayangin skenario terus, tapi gak gerak-gerak juga. Gue kira rasa yakin itu muncul duluan, baru gue bisa mulai. Ternyata kebalik. Yang gak gue sadarin, rasa yakin itu datangnya pas udah mulai, bukan sebelum mulai. Waktu gue akhirnya beneran mulai meskipun kecil, meskipun gak sempurna, justru dari situ mulai ada arah. Tiap langkah kecil bikin rasa percaya diri nambah. Kayak sepeda, lo gak bisa jaga keseimbangan kalau lo diem. Tapi pas lo mulai kayuh, lo stabil sendiri. Dan ternyata, Nunda karena pengen “yakin dulu” itu sering jadi alibi yang kelihatan bijak, padahal sebenarnya lo lagi takut mulai.

Pikiran lo kelihatan sibuk, tapi gak ada yang jalan. Kadang solusi overthinking bukan nambah mikir. Tapi nambah gerak meskipun pelan. "Motivasi sering datang setelah mulai, bukan sebelum mulai. Aksi kecil menciptakan dorongan untuk aksi berikutnya."

*--- James Clear, Atomic Habits*

## ***“Takut Itu Mengecil Saat Ditulis”***

Gue pernah takut ngambil keputusan. Bukan karena keputusannya besar tapi karena di kepala gue, kemungkinannya banyak banget. Kalau gue milih A, nanti gimana kalau gagal? Kalau gue milih B, nanti gue nyesel? Kalau gue diem aja, ya tetep aja stres. Semua itu muter di kepala, makin lama makin ribet, makin gak jelas mana yang nyata dan mana yang hasil khayalan.

Sampai akhirnya gue baca satu latihan dari buku ini. “Tulis semua hal yang lo takutin. Terus tanya satu per satu. Seandainya ini kejadian, seburuk apa sih? Bisa gue hadapin gak?” Gue coba lakuin. Gue tulis semua di kertas, satu-satu. Dan lo tau apa yang gue sadarin? Yang tadinya gede banget di kepala, ternyata gak segede itu di kertas. Yang tadinya kayak monster, ternyata cuma bayangan. Karena waktu ditulis, lo jadi bisa ngelihat bener-bener ngelihat apa yang lo takutin. Bukan ngebayangin.

Ternyata selama ini, rasa takut itu makin besar karena gue simpen di dalem. Dan selama gak ditulis, pikiran gue ngebesar-besarin terus. Menulis itu bukan cuma nyalurin emosi. Tapi bikin lo ngeliat realita. Karena kadang overthinking itu bukan karena masalahnya gede, tapi karena lo ngebesarin itu sendirian, diam-diam, di kepala.

"Aksi terbaik untuk mengatasi kekhawatiran adalah menuliskannya."

*--- Dale Carnegie, How to Stop Worrying and Start Living*

## ***“ Gimana Kalau Kita Pelan-Pelan Saja ? ”***

Lo gak harus sembuh sekarang. Gue juga belum sepenuhnya lepas dari overthinking. Tapi gue belajar bukan tentang ngusir pikiran, tapi ngerti dan nerima pikiran itu tanpa jadi tawanannya. Nih beberapa hal yang bantu banget waktu gue lagi kejebak overthinking. Hal Kecil Tapi Ngaruh. Tulis semua isi kepala daripada muter, keluarin aja. Tarik napas dalam-dalam sambil sadar "gue lagi di sini sekarang". Gerak, jalan kaki, mandi, beberes, apa aja yang bikin lo gak diem. Ngobrol, kadang yang lo butuhin cuma temen buat dengerin tanpa ngejudge. Kasih batas waktu mikir, misal "Oke, gue mikirin ini 10 menit aja, habis itu tutup." Jangan buru-buru pulih. Tapi pelan-pelan, lo bisa jadi temen yang lebih baik buat diri lo sendiri.

## Penutup

Lo bukan gila. Lo cuma manusia yang otaknya aktif banget. Dan kabar baiknya. Lo bisa ngarahin otak lo bukan buat ngawang, tapi buat jalan. Overthinking bukan tanda lo lemah. Justru itu bukti lo peduli, lo pengen hidup lo berarti. Tapi inget, Pikiran yang gak dikontrol, bisa jadi penjara. Makanya, mulai dari yang kecil. Satu langkah kecil hari ini, jauh lebih kuat dari 100 skenario di kepala yang gak pernah kejadian. Kadang lo gak butuh solusi ribet.

### **Lo cuma butuh :**

Tarik napas, sadarin sekarang, dan maju satu langkah.  
Pelan-pelan. Tapi terus.

JEJAK KEKUATAN

# Terima Kasih

Sampai jumpa di versi lengkap  
dan seri berikutnya!

MUHAMMAD PRATAMA