



Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Overthinking

[Kesehatan Jiwa](#)

[dr. Danti Filiadini, Sp.KJ](#)

[2024-10-02](#)

Apakah Anda pernah memikirkan hal yang sama berulang kali, seperti mengkhawatirkan masa depan, kejadian yang sudah berlalu, atau menerka pikiran dan persepsi orang lain? Apakah hal tersebut memunculkan perasaan negatif yang kemudian memengaruhi pola perilaku Anda? Jika ya, Anda mungkin sedang mengalami hal yang dikenal sebagai *overthinking*. *Overthinking* merupakan masalah yang umum terjadi dan akhir-akhir ini menjadi pembahasan di masyarakat. *Overthinking* bukanlah sebuah diagnosis gangguan kejiwaan, melainkan bagian gejala yang dapat ditemukan di berbagai masalah kejiwaan seperti gangguan depresi dan cemas.

Overthinking dapat dikatakan sebagai lingkaran pemikiran yang tidak produktif. Kecenderungan untuk memberikan sebagian besar energi dalam mempertimbangkan berbagai hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres, ketakutan, kecemasan, kegelisahan, dan perasaan negatif lainnya. Pola pikir ini tidak hanya menghabiskan waktu, tetapi juga menimbulkan dampak negatif terhadap kemampuan seseorang untuk bekerja, melakukan aktivitas, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini terjadi karena terus memikirkan banyak hal yang masih berkemungkinan terjadi. Manusia secara natural ingin mendapatkan kepastian. Jika hal tersebut tidak dapat dipenuhi, otak akan bekerja keras dengan membuat skenarionya sendiri.

Terdapat berbagai hal yang mendasari munculnya suatu alur pemikiran yang berlebihan atau *overthinking*. Sangat jarang suatu alur pemikiran muncul secara acak tanpa alasan yang jelas. Suatu kejadian atau situasi alaminya bersifat netral, tidak memiliki makna emosional tertentu. Interpretasi seseorang dari kejadian atau situasi tersebutlah yang memunculkan suatu emosi.

Meski tampak sederhana, pada kenyataannya, rentetan situasi, pikiran, dan perasaan tidak mudah untuk kita bedakan secara jelas. Sering kali ketiga komponen tersebut bercampur membentuk lingkaran yang tidak kunjung usai dan memicu perasaan negatif yang semakin memuncak. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengidentifikasi kejadian atau situasi pemicu dan mulai menyadari pikiran-pikiran negatif yang secara otomatis muncul di kepala kita. Hanya ketika kita mengetahui akar penyebabnya, kita dapat mulai memperbaikinya. *Overthinking* dapat diredakan dengan mengalihkan pikiran ke kegiatan lain yang disukai. Namun kadang kala cara tersebut kurang efektif untuk mengatasi *overthinking* apabila lingkaran pemikiran sebagai akar penyebab masalah belum terselesaikan.

Terapi Kognitif Perilaku

Terapi kognitif perilaku merupakan salah satu bentuk psikoterapi (terapi bicara/*talk therapy*) yang telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan cemas dan depresi. Terapi ini membantu seseorang untuk mengubah pola pikir otomatisnya, mengatasi emosi, dan perilaku negatif yang muncul sebagai konsekuensi dari pikiran tersebut. Pikiran-pikiran yang muncul secara otomatis pada pola pikir *overthinking* seringkali tidak rasional. Terapi kognitif perilaku membantu seseorang untuk menyadari dan memahami pola pikir tersebut dengan menuliskan pikiran-pikiran yang muncul, kemudian memodifikasinya menjadi bentuk pikiran yang lebih rasional. Terapi kognitif perilaku juga membantu seseorang untuk mengembangkan strategi koping untuk meredakan kecemasan yang muncul akibat *overthinking*.

Layanan Terapi Kognitif Perilaku

Overthinking memang menjadi masalah yang sering dialami oleh banyak orang, tetapi jangan biarkan *overthinking* mengendalikan hidup Anda. Apabila *overthinking* dirasa telah menyebabkan penderitaan dan mengganggu keseharian Anda secara signifikan, terapi kognitif perilaku dapat menjadi pilihan untuk Anda dalam mengatasi *overthinking* dan menjalani hidup yang lebih damai dan bahagia. Terapi kognitif perilaku dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan mental profesional terlatih seperti psikolog dan psikiater. Klinik Kesehatan Jiwa RSUI menyediakan layanan konsultasi dan berbagai layanan psikoterapi yang dilakukan oleh dokter spesialis kedokteran jiwa/psikiater, termasuk didalamnya terapi kognitif perilaku untuk mengatasi *overthinking*

Referensi:

1. Scott E. How to Use Neuroscience and Cognitive Behavioral Therapy to Declutter Your Mind, Stop Overthinking and Quickly Overcome Anxiety, Worry and Panic Attacks. Amazon Digital Services LLC-KDP Print US; 2020.
2. Gray J, Moore D. Stop Overthinking: 3 Books In 1: Overthinking, Self-Discipline, Cognitive Behavioral Therapy. Declutter Your Mind, Create Atomic Habits and Happiness to Manage Anger, Stress, Anxiety and Depression. Illinois: Independent Publishing Corporation; 2020.
3. McKay M, Davis M, Fanning P. Thoughts and Feelings: Taking Control of your Moods & Your Life. 4th ed. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.; 2011.
4. Zhang A, Borhneimer LA, Weaver A, Franklin C, Hai AH, Guz S, et al. Cognitive behavioral therapy for primary care depression and anxiety: a secondary meta-analytic review using robust variance estimation in meta-regression. J Behav Med [Internet]. 2019;42(6):1117–41. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00046-z>