

WHERE MY THOUGHTS GO AFTER MIDNIGHT

“ KEMANA PIKIRANKU PERGI SETELAH TENGAH MALAM “

Pernahkah kamu merasa ruangan terlalu sunyi sampai pikiranmu sendiri terdengar? Aku berbaring dengan mata terpejam, berharap bisa tidur, namun pikiranku terus berputar seperti roda yang terus berputar tanpa arah, seolah menyimpan energi sepanjang hari hanya untuk waktu ini.

Apa yang menarik perhatianku adalah bagaimana, entah mengapa, pukul dua pagi membuat segalanya terasa lebih serius. *But when daylight comes, everything slowly fades away, my thoughts, my worries, all of it.* Awalnya aku hanya mengingat kembali percakapan-percakapan yang telah lalu dan membayangkan hasil yang belum ada, lalu rasa takut akan kegagalan di masa depan mulai muncul. Para ahli saraf menemukan bahwa saat jam biologis memasuki waktu tidur, bagian otak yang mengatur logika melemah, sehingga pikiran kita lebih mudah dikuasai oleh rasa takut akan kegagalan dan emosi negatif.

Seorang overthinker berpikir tanpa henti. Selalu memindai, selalu melindungi, selalu berusaha memahami apa yang berada di balik topeng. Rasanya lelah, tapi ada sesuatu yang kuat di balik itu. Mereka merasakan hal-hal dengan dalam, mudah berempati, dan bisa mengetahui kebenaran tanpa bukti.

Overthinking bukanlah kelemahan, ia lahir dari insting yang hidup, kesadaran yang tajam, dan hati yang terlibat.

- Keterangan :

Judul

Pendahuluan

Isi

Kesimpulan