

Kram Otak

Kebanyakan mikir sampai
hidup ikut **buffering**.



Ini catatan kecil dari kepala yang terlalu sering menyala.

Kram Otak lahir dari momen ketika pikiran terasa punya terlalu banyak tab terbuka.

Bukan karena kita lemah.
Bukan karena kita tidak bersyukur.

Kadang otak hanya terlalu lama dipaksa menjadi mesin prediksi, mesin perbandingan, dan mesin penyelamat untuk semua kemungkinan buruk.

Zine ini mengajak kita menurunkan volume kepala - bukan mematikannya.

too many tabs

IDE 1/4

- nulis zine
- belajar
- side hustle
- healthy ✨
- journaling

INGAT:
TARIK NAFAS.
MINUM AIR.
ISTIRAHAT.

404
KETENANGAN
NOT FOUND

MEMORI
LAMA LIE
Deleting... 37%

OVERTHINKING
101

SENI
MEMBATI

BERDAMAI
DENGAN DIRI

Hari ini cukup:
☒ bertahan
☒ bernafas
☐ tidak menyerah
☒ itu sudah cukup.

Kepala riuh,
hati butuh
didengar.

semesta tidak
terburu-buru,
kenapa kita?

observe slowly



no diagnosis



Hidup jadi loading.

mind tabs
too many
no close button



loading... 47%

Ada hari ketika tubuh sudah duduk diam, tapi kepala masih membuka banyak pintu. Satu pintu berisi masa lalu. Satu pintu berisi kemungkinan gagal. Satu pintu berisi hidup orang lain yang tampak lebih rapi.

Semuanya memanggil bersamaan. Maka yang lelah bukan hanya badan. Yang lelah adalah pusat kendali kecil di dalam diri yang terus bertanya:

*kalau salah gimana?
kalau terlambat gimana?
kalau aku tidak cukup gimana?*

Hari ini cukup jika:

- ☐ bertahan
- ☐ bernapas
- ☐ tidak menyerah
- ☐ itu sudah cukup.

system note
mental resources
almost full

buffering
buffering

please wait

Tidak semua hal
harus selesai hari ini.
Kamu bukan mesin.

observe slowly

no diagnosis



Dua penghuni kecil di dalammu.

Otak membandingkan. Soul mengamati.

Di zine ini, otak digambarkan sebagai makhluk kecil yang mudah panik. Ia pakai teleskop untuk melihat planet orang lain. Ia takut tertinggal. Ia ingin semua terlihat aman. Sementara Soul tidak membawa teleskop. Soul membawa lentera, sepeda, dan bunga kecil. Bukan karena Soul tidak punya ambisi. Soul hanya tahu: hidup tidak bisa dibaca dari orbit orang lain.



KAMU TERLALU SERING MEMBANDINGKAN DIRI

Dan pelan-pelan lupa cara menyapa hidup sendiri.

Perbandingan sering menyamar sebagai motivasi.

Kita bilang sedang mencari inspirasi, padahal diam-diam sedang mengukur harga diri dengan hidup orang lain. Masalahnya, yang kita bandingkan jarang setara. Kita membandingkan proses kita yang berantakan dengan etalase orang lain yang sudah dirapikan cahaya.



KILAU YANG
TIDAK PERNAH
CUKUP.

HIDUP YANG
SEDERHANA,
TAPI NYATA.

observe slowly

Teleskopmu sekarang tidak netral.

la memperbesar yang jauh,
mengecilkan yang dekat.

Saat compare mode menyala, otak menjadi astronom yang buruk. Ia melihat planet orang lain dari jarak jauh lalu mengira semuanya indah. Ia lupa bahwa teleskop tidak menunjukkan tagihan, ragu, konflik, terapi, gagal, tidur yang kacau, atau tahun-tahun sepi sebelum sesuatu tampak berhasil. Kita tidak iri pada hidup orang lain. Seringnya, kita iri pada cuplikan terbaik yang berhasil melewati algoritma.

compare
mode

COMPARE
MODE

their timeline

10K
likes

best angle
only

tagihan

ragu

konflik

terapi

gagal

tidur kacau

tahun sepi

teleskop
tidak
menunjukkan
proses.

FOCUS
PADA
LANGIT
SENDIRI

CATATAN REALITA

- ☒ tagihan
- ☒ ragu
- ☒ konflik
- ☒ terapi
- ☒ gagal
- ☒ tidur kacau
- ☒ tahun sepi

VIEW:
BEST ANGLE ONLY



OBSERVASI HARI INI

TUTUP TELESKOP.
BANGUN ORBITMU.

Timeline bukanlah takdir.

Tidak semua cahaya harus kamu kejar.

Ada orang yang sedang panen, ada yang baru menanam. Ada yang terlihat melesat, ada yang sedang diam karena memperbaiki akar. Semua punya musim. Tetapi media sosial membuat musim terasa seperti lomba. Seolah kalau orang lain sedang berbunga, kita otomatis gagal. Padahal hidup bukan satu taman dengan kalender tanam yang sama.

different season
/ same sky



MUSIM PANEN
hasil dari proses
yang tak selalu
terlihat

langit yang sama
menyaksikan
kita semua.

tidak apa-apa
jika jalannya berbeda.
yang penting,
kamu tahu arahmu.

Yang tidak terlihat juga bagian dari cerita.

Etalase bukan autobiografi.

Kita melihat hasil, bukan harga.
Kita melihat foto, bukan percakapan sebelum foto. Kita melihat pencapaian, bukan tubuh yang menahan cemas.
Maka sebelum membenci diri sendiri karena belum sampai, ingat: kamu sedang membandingkan naskah mentahmu dengan poster rilis orang lain. Itu bukan pengukuran. Itu jebakan pencahayaan.



HIDDEN COST

yang tidak terlihat menentukan beratnya



ingat:

kamu tidak tahu semua hal yang mereka lewati sebelum sampai ke titik itu.



HIGHLIGHT REEL

yang terlihat selalu indah



JEBAKAN PENCAHAYAAN

membandingkan belakang layar dengan sorotan

fokus pada prosesmu.
hormati perjalananmu.
itu yang nyata.

Bukan karena hidup berhenti.

Karena kepalamu terlalu banyak memuat kemungkinan.

Overthinking membuat kita merasa sedang bekerja keras, padahal seringkali kita hanya memutar simulasi yang sama. Otak mencari kepastian dengan cara yang tidak pernah selesai. Ia refresh, refresh, refresh. Sementara hidup menunggu di luar layar. Bukan semua pertanyaan butuh jawaban sekarang. Beberapa hanya butuh ruang untuk tidak langsung dituruti.

mental simulation: X

- skenario terburuk
- skenario terbaik
- versi jika aku diam
- versi jika aku bicara
- versi jika aku salah
- versi jika aku benar
- versi jika orang lain berpikir berbeda
- ...

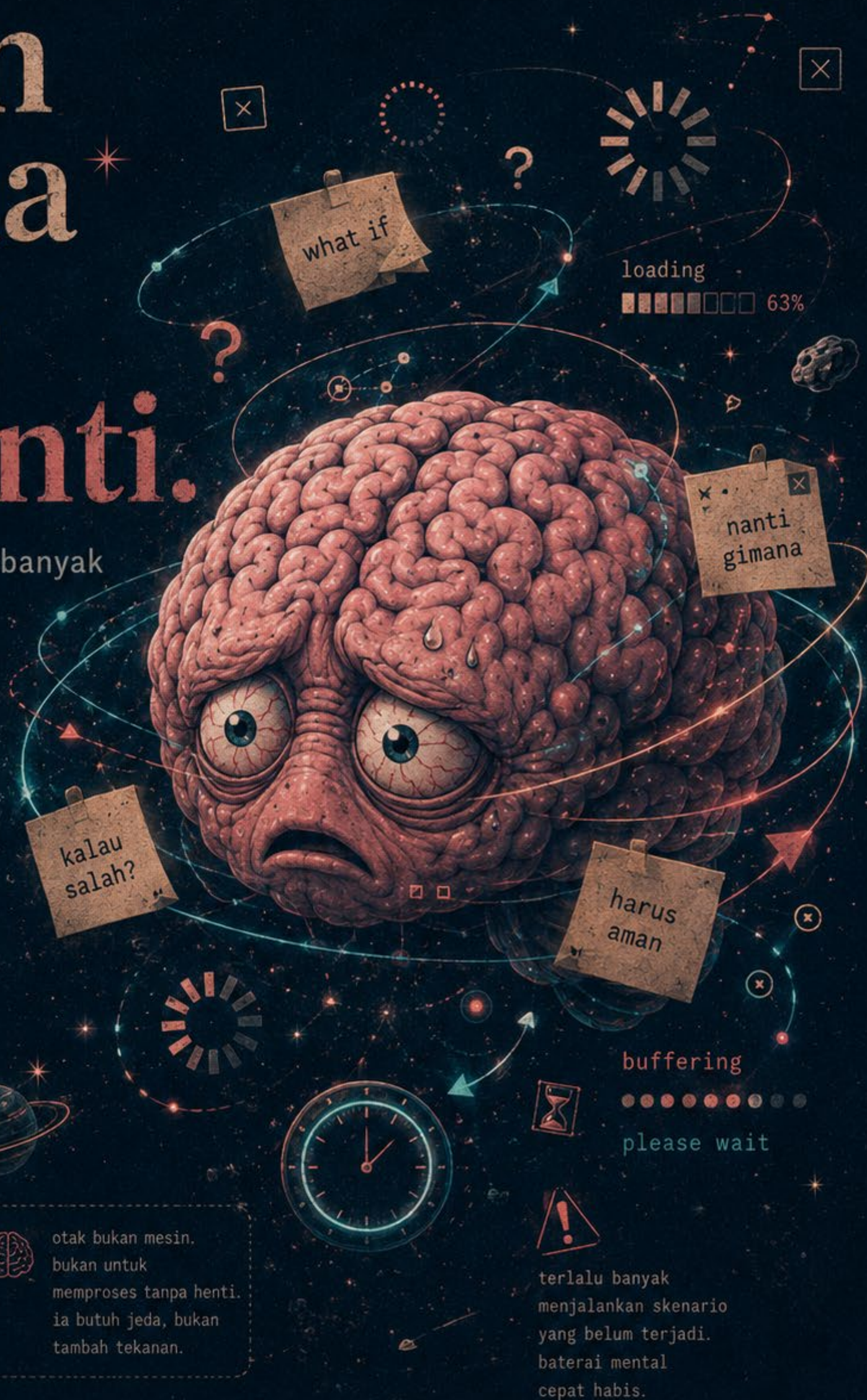


otak bukan mesin.
bukan untuk
memproses tanpa henti.
ia butuh jeda, bukan
tambah tekanan.

observe slowly



compare mode



Bersambung ke Kram Otak Zine Vol.02

masih ada isi kepala yang belum sempat kita baca pelan-pelan.

beberapa bab tidak ditulis untuk selesai, tapi untuk dilanjutkan.

“

kita tidak sedang mengejar jawaban, kita sedang belajar mendengarkan isi kepala sendiri.

”



observe slowly

People Rarely Observe