Universitas Indonesia Library >> Buku Teks SO

Stop Overthinking : Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan

Trenton, Nick, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543103&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kita semua hidup di dunia yang amat tegang, memberi stimulasi berlebih, dan begitu mengutamakan logika. Overthinking—berpikir berlebihan—mendorong insting kognitif kita yang biasa menjadi sangat aktif. Overthinking terjadi saat proses berpikir kita hilang kendali sehingga menyebabkan kegelisahan. Pada keadaan normal, otak membantu kita memecahkan masalah dan memahami lebih jelas tentang suatu hal—tetapi overthinking justru melakukan sebaliknya. Overthinking merupakan aktivitas mental yang sangat merusak, baik berupa menganalisis, menghakimi, memantau, mengevaluasi, mengendalikan, maupun mengkhawatirkan—atau semuanya dalam satu waktu. Sifat yang mencirikan overthinking—kita menyebutnya sebagai kekhawatiran, kecemasan, stres, ruminasi (pikiran negatif yang terus-menerus dan berulang), bahkan obsesi—akan menimbulkan perasaan buruk, dan itu sama sekali tidak menolong. Overthinking kerap menguat dengan sendirinya atau terus berputar tanpa henti. Pikiran pun terasa mengganggu. Buku ini berisi berbagai metode dan teknik untuk menghindarkan kita dari overthinking supaya kita dapat memanfaatkan otak untuk hal-hal yang lebih bermanfaat. Dengan menerapkan berbagai metode tersebut, kita diharapkan akan dapat mengendalikan apa yang dipikirkan, menciptakan harapan dan kesenangan ketimbang rasa takut, mengendalikan stres, serta memegang kendali akan hidup kita