Prolite – Overthinking menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang ada pada generasi muda saat ini. Lalu apa yang menyebabkan seseorang itu bisa overthinking?

Pertama-tama kita harus tahu dulu nih, apa sih overthinking itu? Sederhananya, overthinking merupakan sebuah perilaku atau kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan seolah-olah tak ada ujungnya.

Menurut ilmu psikologi, pemikiran ini bisa mengarah ke arah yang negative dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa kekhawatiran berlebih hingga menyebabkan stress.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Selain itu juga, menurut Dictionary of Psychology dari American Psychological Association, overthinking atau bahasa klinisnya disebut rumination merupakan pemikiran obsesif yang melibatkan pemikiran berlebih dan berulang yang mengganggu bentuk aktivitas mental lainnya.

Jika kamu sudah paham mengenai pengertian dari overthinking, mari kita simak penjelasan berikut mengenai penyebab kenapa kamu bisa overthinking:

1. Self-Love yang Rendah

Ketika self-love kamu rendah maka kamu akan mudah mengalami insecure, dan ketika kamu mudah insecure maka kamu akan semakin sering untuk overtinking.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

5 Sebab Kamu Bisa Overthinking, Simak Penjelasannya!

Baca Selanjutnya
Libur Idul Adha 2023 Menjadi 3 Hari