Prolite – Pernah Merasa Overthinking? Mungkin Ini Pseudostupidity!

Pernah nggak, merasa repot sendiri gara-gara memikirkan hal yang sebenarnya sederhana? Misalnya, temanmu hanya mengirim pesan singkat *“Oke.”* tapi kamu malah sibuk berpikir, “Kenapa cuma oke? Apa dia marah? Apa aku salah ngomong?” Kalau pernah, selamat! Kamu sudah mengalami yang namanya pseudostupidity.

Tapi tenang, ini bukan berarti kamu bodoh kok. Pseudostupidity adalah fenomena psikologis yang sering dialami banyak orang, terutama saat otak kita terlalu fokus untuk menganalisis sesuatu yang sebenarnya nggak perlu dipikirin sedalam itu. Yuk, kita kenalan lebih dekat dengan istilah ini dan belajar cara mengatasinya!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu Pseudostupidity?

Apa Itu Pseudostupidity? Ciri-Ciri Overthinking yang Sering Dialami Remaja



Pseudostupidity adalah istilah yang menggambarkan kecenderungan untuk berpikir terlalu rumit tentang sesuatu yang sebenarnya sederhana. Jadi, meskipun kelihatannya “stupid” di nama istilahnya, ini nggak ada hubungannya sama tingkat kecerdasan, kok!

Apa Itu Pseudostupidity? Ciri-Ciri Overthinking yang Sering Dialami Remaja



Baca Selanjutnya
Digital Note-Taking : Solusi Modern untuk Belajar Lebih Mudah