Prolite – *The Paradox of Choice* : Mengapa Terlalu Banyak Pilihan Bisa Membuat Kita Stres?

Pernah merasa bingung dan stress saat harus memilih antara berbagai pilihan yang tampaknya semuanya menarik?

Entah itu memilih menu di restoran, menentukan destinasi liburan, atau bahkan memilih produk di supermarket, terlalu banyak opsi bisa jadi malah bikin kita stres.

Baca Juga:Banyak Orang Menunda ke Psikolog karena 1 Alasan Ini, Apakah Kamu Juga?

Kenapa bisa begitu? Yuk, kita gali lebih dalam tentang *The Paradox of Choice* dan bagaimana cara mengelolanya agar kita bisa lebih bahagia dan tidak terlalu kewalahan.

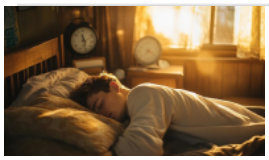
Apa Itu Paradoks Pilihan (*The Paradox of Choice*) ?

The Paradox of Choice : Kenapa Terlalu Banyak Opsi Bisa Bikin Kamu Overwhelmed?

Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

The Paradox of Choice atau paradoks pilihan adalah konsep psikologis yang mengungkapkan bahwa semakin banyak pilihan yang kita miliki, semakin besar kemungkinan kita merasa tertekan dan kurang puas dengan keputusan yang diambil.

The Paradox of Choice : Kenapa Terlalu Banyak Opsi Bisa Bikin Kamu Overwhelmed?



Baca Selanjutnya
4 Dampak Tidur Sore : Istirahat Singkat atau Ancaman Tersembunyi?