



<b>Judul Buku</b>	<b>: Hello, Overthinking</b>
<b>Penulis</b>	<b>: Muhajjah Saratini A</b>
<b>Penerbit</b>	<b>: Laksana</b>
<b>Tahun Terbit</b>	<b>: 2021</b>
<b>ISBN</b>	<b>: 978-623-327-207-0</b>
<b>Jumlah Halaman</b>	<b>: 171</b>

*Overthinking* adalah kondisi ketika seseorang memiliki kecenderungan untuk terlalu banyak memikirkan sesuatu atau terlalu lama tanpa mencapai kemajuan yang signifikan. Ini bisa terjadi dalam berbagai situasi, mulai dari keputusan kecil di kehidupan sehari-hari hingga masalah besar dalam hidup.

Orang yang memiliki kecenderungan untuk berpikir terlalu banyak mungkin terjebak dalam lingkaran pikiran yang berulang, mempertimbangkan semua kemungkinan, mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi, atau terlalu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang mereka ambil. Sehingga, *overthinking* dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan kesulitan membuat keputusan.

Kondisi internal seseorang juga dapat mempengaruhi *overthinking*, seperti kecenderungan alami seseorang untuk mempertimbangkan semua kemungkinan dan akibat dari setiap tindakan yang mereka ambil.

Hal ini dapat terjadi karena orang memiliki kecenderungan untuk terlalu analitik dan memikirkan semua kemungkinan, bahkan yang sangat kecil. Mereka mungkin merasa perlu memikirkan segala kemungkinan itu untuk mempersiapkan diri mereka untuk hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.

*Overthinking* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi pola *overthinking* dan belajar cara mengelola pikiran dengan lebih baik melalui latihan, meditasi, atau terapi psikologis.

Buku "Hello, Overthinking" merupakan salah satu buku yang dapat memberikan wawasan dan hal-hal yang dapat memicu *overthinking*. Tidak hanya itu, Buku ini tidak hanya menjelaskan apa itu *overthinking* dan bagaimana itu berfungsi, tetapi juga membantu pembaca menemukan faktor-faktor yang mendorong mereka untuk berpikir terlalu banyak dalam hidup mereka.

Dengan memahami pemicunya, pembaca dapat membuat rencana yang lebih spesifik dan terarah untuk menghentikan berpikir terlalu banyak dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.

Mengulik lebih dalam, pada bagian I yaitu bagaimana munculnya *overthinking* mulai dari segala sesuatu yang melintas dipikiran kita, prasangka, hingga pikiran reflektif. Sebelum pembaca mengetahui lebih jauh, pada bagian II buku ini menjelaskan apa itu *overthinking* hingga dari mana datangnya *overthinking*.

Buku "Hello, Overthinking" tidak hanya membaca tetapi juga memiliki bagian bermain yang menarik. Pembaca akan menemukan berbagai pertanyaan dan latihan kognitif di bagian ini untuk membantu mereka memahami pola *overthinking* yang mungkin mereka alami.

Pembaca akan diminta untuk menghitung *score* dari jawaban setelah mereka menjawab pertanyaan. Jumlah skor ini dapat memberikan gambaran tentang seberapa sering dan kuat pola pikir *overthinking* muncul dalam kehidupan sehari-hari pembaca.

Jika seseorang mengalami pola pikir *overthinking* yang mengganggu, penting untuk mendapatkan bantuan dari ahli seperti psikolog atau konselor. Mereka dapat membantu menentukan faktor-faktor yang menyebabkan *overthinking*, dan mereka juga dapat memberikan rencana dan dukungan yang diperlukan untuk mengelola pola pikir tersebut dengan baik.

Kemudian pada bagian IV menjabarkan segala hal yang menimbulkan kekhawatiran mulai dari pendidikan, karier, ekonomi, cinta, persahabatan, kasih sayang, hubungan sosial, hingga kesehatan. Pada bagian ini tidak hanya terdapat poin yang menimbulkan kekhawatiran, tetapi pembaca juga akan menemukan bagaimana kita dapat menghadapi kekhawatiran tersebut.

Kekhawatiran kita terhadap hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan kita dapat menyebabkan overthinking. Ingatlah bahwa segala sesuatu membawa risiko, bahkan jika hal buruk terjadi, akan ada pelajaran yang dapat kita pelajari.

Keadaan saat ini mungkin jauh dari apa yang kita harapkan. Namun, kita sudah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan situasi kita. Memikirkan kekhawatiran secara berlebihan hanya menghabiskan waktu dan tenaga yang dimana kekhawatiran tersebut belum tentu terjadi.

Terdapat bagian yang dimana kita sebagai pembaca akan mendapatkan cara bagaimana bisa berhenti atau mengurangi overthinking. Cara pertama yaitu kenali diri sendiri, kenali batasan diri, berlatih, dan lakukan perubahan.

Membaca buku ini adalah panduan yang lengkap dan mudah dipahami dengan tujuan untuk membantu pembaca melepaskan diri dari cengkeraman overthinking. Sehingga pembaca dapat menjalani kehidupan yang lebih tenang.

Jika Anda tertarik, saya menyarankan segera meminjam buku tersebut di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Semoga Anda menemukan waktu yang menyenangkan untuk membacanya!

**Oleh** : **Melly Anjani**

**NIM** : **2020041104**

**Prodi** : **Ilmu Komunikasi**