

Mengendalikan Obsesi Pada Kehidupan Seharian Kita

Adit kurniyawan^{1*}, Masduki Asbari², Gunawan Santoso³, Meilanta Rantina⁴

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Universitas Muhammadiyah Cileungsi

*Corresponding email: aditkazekage@gmail.com

Abstrak - penelitian ini bertujuan memahami pengendalian obsesi dan pengaruh pada kehidupan sehari-hari kita, obsesi adalah termasuk menjadi hal yang positif atau negatif dalam kehidupan kita penelitian bermanfaat dalam membantu penyelesaian masalah pada proses berikut atau contoh (mahasiswa) Metode penelitian obsesi positif dan negatif contoh: hal yang berpositif dalam mengendalikan obsesi Adalah menjadikan seorang mempunyai batasan-batasan tersendiri Dalam kehidupannya sehari-hari seperti dalam cita cita pekerjaan atau dalam perkuliahannya tersendiri. Metode peneliti pengendalian obsesi negatif contoh: seperti hal hal yang kita mau atau peroleh adalah tidak mempunyai batasan-batasan tersendiri dalam kehidupan sehari –hari seperti dalam cita cita pekerjaan atau dalam perkuliahannya tersebut.

Kata kunci: mengendalikan obsesi positif dan negatif

Abstract - The aim of this research is to find out Damar Panuluh's philosophical studies from the Damar Panuluh Youtube channel entitled "Playing & Working". In this study, the researcher used a qualitative approach with the note-taking method because the data source that the author obtained was through listening. The results of a brief review of the process of listening to this philosophical study are life lessons so that we are always responsible for everything we choose, and enjoy every breath and every second we experience, with gratitude, humility, emotional management, and compassion. This attitude will have a good impact on our lives. This study also narrates solutions to a hedonic and easily discouraged lifestyle. The millennial generation can take many lessons from the results of this philosophical study.

Keywords: controlling positive and negative obsession.

Pendahuluan

Istilah obsesi adalah sesuatu seperti memiliki pandangan anda tidak mampu lagi melihat atau mempedulikan hal lain di luar objek obsesi. obsesi telah menjadi bagian hidup sehari-hari dan bisa dikaitkan dengan rasa takut ini berbeda dengan kertegantungan karena se-penderita tidak menurutkan keinginan hatinya. mengendalikan obsesi bukanlah perkara mudah, tetapi setelah mengetahui cara mengalihkan energi pada orang dan minat baru, anda akan bebas simaklah langkah langkah di bawa ini agar obsesi tidak lagi menguasai pikiran dan tindakan anda .Ambil jarak dari sumber obsesi anda. Ketika terobsesi dengan seseorang atau sesuatu, kedekatan akan mempersulit anda memikirkan hal lain. semakin dekat jarak anda semakin sulit berhenti memikirkannya. Jarak fisik di antara anda dan objek obsesi juga akan membantu anda menjauhui secara mental. Pada awalnya memang sulit

tetapi anda akan segera merasakan cengkraman obsesi itu melemah sedikit demi sedikit. Obsesi dengan seseorang adalah tanda hubungan tidak sehat .anda harus membatasi kontakDenganya. Alihkan perhatian anda dalam hal lain,cara untuk memperhatikan sesuatu yang lain atau yang lebih berat. Mungkin anda terobsesi dengan kegiatan pengisian waktu tertentu, seperti game video favorit.jika demikian ,jauhkan game tersebut dari penglihatan anda dengan cara menghapusnya dari computer .Berhentilah mempertaruhkan obsesi. Mempertaruhkan obsesi dapat memberi semburan rasa senang,jadi pasti sulit sekali di hentikan.memikiran sumber obsesi saja sudah dapat memprkuat ke inginan atas diri sendiri. Supaya bisa di kendalikan anda harus mengabaikannya. Contoh: jika anda terobsesi pada seorang selebritis. Berhentilah membicarakan tentang dia dengan teman teman anda.berhentilah melihat halaman instragramnya dan jangan lagi membayangkan kencan denganya semakin banyak ruang di otak yang di gunakan untuk memikirkanya ,semakin cepat obsesi itu mengalahkan anda.Berhentilah mempertaruhkan obsesi bukan lah tugas mudah. Anda mungkin merasa seakan berada dalam permainan mental, seperti meyakinkan diri untuk melihat halaman facebook nya terakhir kali sebelum berhenti. namun jika anda benar benar berniat menghilangkan obsesi , anda harus berhenti tepat saat ingin sekali memperturukanya. Belajarlah menikmati saat ini. Apakah anda penghayal ? anda dapat menghabiskan berjam jam memikirkan seseorang atau sesuatu yang menjadikan objek obsesi. Namun bila anda duduk di satu tempat dan dan pikiran anda mengembara kea rah lain, jika anda melewatkan apa yang tepat di dalam mata. Jika anda siap mengheentikan obsesi, belajarlah melatih kepekaan. Artinya, anda harus peka pada keberadaan anda saat ini, bukan memikirkan masa lalu atau masa depan. Dengarkan orang yang berbicara pada anda.biarkan diri anda terserap ke dalam percakapan , bukan hanya menganguk sambil lalu sementara kepala anda di penuh kabut. Jika bisa membantu, siapkan mantra yang dapat di ucap ketika anda mulai merasa pikiran membelok kearah obsesi,ulangi mantra sederhana seperti bernafas pikirkan masa sekarang atau dengan begitu mungkin anda dapat mengarahkan pikiran ke saat ini.

Metode

Riset ini meneliti guna memanfaatkan presedur yang dimana periset,menjalakan dalam kehidupan sehari-hari dan di dalam menyimak.menilai dan juga meberikan kesimpulan. Sebaiknya asal usul riset ,di peroleh dari video yang ada di youtue.perihal: mengendalikan obsesi tidak mudah seperti membayangkanya ,karna obsesi terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Sehingga bisa di hasilkan asosiasi dari sebuah klarifikasi dan juga kesimpulan yang cukup. Supaya dalam penelitian ini di hasilkan penganalisis data yang tepat.

Hasil dan Pembahasan

Asal usul mengendalikan obsesi adalah bila seorang sangat peduli menggunakan status social dirinya serta orang lain, mengendalikan obsesi ini juga bisa ada, hal ini mungkin status lebih tinggi atau lebih rendah. Sebagai realita di lingkungan universitas dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang tidak dapat mengendalikan obsesinya seakan berada di dalam permainan mental, jika seperti meyakinkan diri untuk melihat halaman facebook nya terakhir kali sebelum berhenti. namun jika anda benar benar berniat menghilangkan obsesi, anda harus berhenti tepat saat ingin sekali memperturukanya. Anda harus beranjak untuk melakukan transformasi, menggantikan kebiasaan tersebut. menciptakan mengendalikan obsesi yang kuat, serta daya upaya untuk melakukan positif. Dan bukan berdasarkan sentimental. sebab sentimental bisa mengaburkan nilai-nilai objektif yang menghipnotis setiap keputusan yang di ambil. jangan sampai ke gagal mendapatkan keberadan di kalangan anda (mahasiswa). Anda (mahasiswa) yang mempunyai pandangan hidup sehari-hari. Tidak bersifat teoritis, namun sangat praktis seperti terlihat dan terungkap pada praktek kehidupan seseorang sehari-hari.

Anda (mahasiswa) yang lain bisa sebagai dukungan yang positif bagi diri kita masing-masing buat terus berkembang dan memiliki pandangan yang terbuka. Tidak Mengendalikan obsesi ini tidak menutupi kemungkinan memunculkan perilaku perilaku negatif. Berlawanan dengan nilai dasar, pribadi yang tertekan dengan mentalities ini akan cemas terhadap kesuksesan orang lain. Dan terkadang perasaan inferioritas yang muncul hanya karena orang lain dapat mencapai sesuatu yang lebih baik.

Mengendalikan obsesi setelah pembahasan tadi ada beberapa cara yang dapat di lakukan untuk mengendalikan obsesi. Ambil jarak dari sumber obsesi tersebut, berhentilah mempertaruhkan obsesi, dan belajar lah menikmati saat ini.

Kesimpulan

Dari beberapa ulasan di atas mengendalikan obsesi bisa di katakana mudah tidak mudah mengendalikanya. Maka dari itu dapat di katakan bahwa mengendalikan obsesi ini artinya posisi ekstrim ketika keinginan kita tidak memasang sikap kompetitifnya secara bijak, individu secara langsung berakal budi sekaligus berhati nurani perlu membuat upaya keseimbangan antara sikap.

Referensi

Dr. liana georgoulis psyd (2009) cara mengendalikan obsesi. <https://id.wikihow.com>

Alex lickerman md mengatasi obsesi.

<https://www.psychologytoday.com/blog/happiness-in-world/201004/obsession>

Alex lickerman md mengatasi obsesi.

<https://www.psychologytoday.com/blog/happines-in-world/201004/obsession>