

Prolite - Overthinking, Insecure, dan Lelah Mental: Ketika Remaja Kehabisan Energi Emosional

Pernah gak sih ngerasa capek banget, tapi bukan karena habis olahraga atau begadang semalam suntuk karena ngerjain tugas? Rasanya kayak otak penuh, hati sesak, dan kamu cuma pengen... hilang sejenak.

Tenang, kamu gak sendirian kok. Banyak remaja di luar sana juga ngerasain hal yang sama: overthinking, insecure, dan kelelahan mental. Di balik senyum tipis yang dipaksakan dan status Instagram yang kelihatan “fine-fine aja”, ada hati yang sedang bingung, takut, dan merasa gak cukup.

Artikel ini ditulis buat kamu yang lagi merasa kehabisan tenaga secara emosional. Yuk, kita bahas bareng-bareng semua perasaan validmu itu dan gimana cara menghadapinya dengan lebih sehat!

Baca Juga: [E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?](#)

Remaja dan Bebannya: Akademik, Pertemanan, Keluarga, dan Takut Akan Masa Depan

3 Masalah Mental yang Perlu Dihadapi Remaja di Zaman Sekarang



Remaja bukan cuma soal duduk manis di bangku sekolah, punya tongkrongan asik, atau outfit of the day saat jalan-jalan bareng temen. Di balik semua itu, banyak remaja yang memikul beban yang berat banget, mulai dari:



Baca Selanjutnya

Launching MH Soccer Academy, 500 Anak Antusias Latihan Bareng Legenda Timnas di Stadion Siliwangi