5 Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental yang Wajib Kamu Coba di 2026!

Prolite – Di era serba cepat seperti sekarang, menjaga kesehatan mental bukan lagi pilihan, tapi kebutuhan. Tekanan kerja, notifikasi tanpa henti, tuntutan sosial, hingga overthinking sebelum tidur jadi hal yang makin umum dirasakan banyak orang.

Kabar baiknya, perkembangan teknologi juga menghadirkan solusi. Kini, aplikasi self-improvement mindfulness & kesehatan mental semakin canggih, personal, dan mudah diakses.

Berdasarkan tren kesehatan digital 2026, penggunaan aplikasi meditasi dan terapi online terus meningkat secara global. Banyak orang mulai sadar bahwa merawat pikiran sama pentingnya dengan merawat tubuh.

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



Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental

Kalau kamu sedang mencari cara praktis untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, atau mulai perjalanan self-healing, berikut lima aplikasi yang bisa jadi pilihan.

1. Calm – Andalan untuk Meditasi & Tidur Lebih Nyenyak

Calm termasuk aplikasi meditasi paling populer secara global hingga 2026. Fokus utamanya adalah meditasi terpandu, cerita pengantar tidur (sleep stories), serta musik relaksasi.

5 Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental yang Wajib Kamu Coba di 2026!



Baca Selanjutnya
Puasa Lemas, 5 Makanan Penambah Energi Cocok Dikonsumsi Saat Saur