Prolite – 5 Cara Latih Resiliensi Emosional: Remaja Tangguh Gak Harus Selalu Kuat

Pernah nggak, kamu merasa harus terus kelihatan kuat padahal dalam hati kamu pengin banget nangis? Atau kamu ngerasa semua orang bisa menghadapi tekanan hidup dengan santai, sementara kamu gampang banget overwhelmed?

Faktanya, jadi remaja zaman sekarang itu bukan perkara gampang. Tapi kabar baiknya, kamu bisa jadi remaja tangguh tanpa harus selalu kelihatan kuat. Kuncinya? Resiliensi emosional.

Yuk, kita bahas bareng-bareng gimana caranya melatih “mental otot” ini supaya kamu bisa tetap waras, chill, dan tetap jadi versi terbaik dari dirimu sendiri.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu Resiliensi Emosional?

Resiliensi emosional itu kayak *perisai mental* kamu.

Secara simpel, resiliensi emosional adalah kemampuan untuk bangkit lagi setelah mengalami tekanan, kegagalan, atau stres, tanpa kehilangan arah atau menghancurkan diri sendiri.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Tapi ingat, resiliensi bukan soal menahan tangis, bukan soal pura-pura bahagia, apalagi soal menyimpan emosi sendiri.
Resiliensi itu soal tahu kapan butuh istirahat, kapan harus minta bantuan, dan kapan waktunya bangkit lagi. Fleksibel, bukan kaku.

Baca Selanjutnya
Psikosomatis: Ketika Pikiran Cemas Mengubah Kondisi Tubuh