Prolite – Melamun, kegiatan yang sering dianggap remeh, ternyata memiliki potensi besar dalam berbagai aspek kehidupan.

Ketika kita memberi ruang pada pikiran untuk mengembara dan merenung dalam pikiran kita, seringkali kita kurang menyadari manfaat positif yang dapat dihasilkan.

Dalam artikel ini, kami akan menjelaskan manfaat melamun yang mungkin belum Kamu ketahui.

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

## Apa itu Melamun ?

*Ilustrasi seseorang yang sedang melamun – Freepik*

Melamun atau termenung adalah pengalaman yang muncul secara spontan tanpa dorongan dari luar, tanpa memerlukan tindakan reaktif. Biasanya, melamun berlangsung hanya beberapa detik.

Namun, hal yang mengejutkan adalah bahwa sekitar sepertiga hingga setengah waktu yang kita habiskan saat sadar digunakan untuk termenung.

Dikutip dari webmd.com, terdapat dua jenis melamun yang berbeda, yakni yang dilakukan secara sengaja (*intentional*) dan yang tidak disengaja (*unintentional)*.

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

Menghafal

1. *Intentional* terjadi ketika seseorang sengaja membiarkan pikirannya melayang untuk merangsang kreativitas atau menemukan solusi masalah.
2. Sementara u*nintentional* terjadi ketika lamunan mengganggu, seringkali mengganggu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

## Manfaat Melamun Menjadi Sumber Kreativitas dan Inspirasi

*Ilustrasi seseorang yang sedang membuat kerajinan dari kertas – Freepik*

Baca Selanjutnya
Okie Agustina Gugat Cerai Sang Suami Jumat 10 November 2023