

Jangan Disimpan Sembarangan! 5 Benda yang Dianggap Membawa Energi Negatif di Rumah Menurut Berbagai Kepercayaan

Prolite – Kembali lagi di edisi malam Jumat para pecinta horor. Suasana hening, lampu redup, dan tiba-tiba kamu merasa rumah terasa “berat” tanpa alasan yang jelas. Pernah ngalamin? Entah cuma perasaan atau sugesti, banyak orang percaya ada benda-benda tertentu yang dianggap membawa energi negatif di rumah.

Percaya atau nggak, hampir setiap budaya di dunia punya daftar “benda pantangan” yang konon bisa memengaruhi suasana batin, keharmonisan keluarga, bahkan keberuntungan. Dari perspektif psikologi modern sampai kepercayaan tradisional Asia dan Barat, topik ini selalu menarik untuk dibahas.

Yuk, kita bahas satu per satu — tentu dengan nuansa sedikit horor khas malam Jumat, tapi tetap rasional dan informatif.

Baca Juga: Watch Out! ibis Styles Bekasi Jatibening, Hotel Bintang 4, Sambut GM Baru Ika Florentina, M.M. dengan Energi Baru dan Konsep Personalized Service & Lifestyle Hub



1. Cermin Menghadap Tempat Tidur

Dalam feng shui (Tiongkok), cermin yang menghadap langsung ke tempat tidur dipercaya bisa memantulkan energi negatif dan mengganggu kualitas tidur. Bahkan ada mitos yang bilang cermin bisa menjadi “portal” energi lain saat malam hari.

Secara psikologis, ada penjelasan yang cukup masuk akal. Penelitian tentang sleep environment (2024-2025) menunjukkan bahwa pantulan cahaya atau bayangan samar saat malam dapat meningkatkan kewaspadaan otak dan membuat tidur lebih gelisah. Jadi meski bukan soal mistis, posisi cermin memang bisa memengaruhi kenyamanan.

Baca Juga: Sekolah Bersih, Siswa Berprestasi: Kenali Faktor Lingkungan yang Diam-Diam Menentukan Kesehatan Anakmu!

2. Barang Rusak dan Menumpuk

Di budaya Jepang, konsep “Ma” dan kebersihan ruang sangat penting. Barang rusak atau menumpuk dipercaya menghambat aliran energi positif. Dalam feng shui pun, clutter dianggap menghambat chi.

Menariknya, psikologi modern mendukung hal ini. Studi tentang clutter dan kesehatan mental menunjukkan bahwa ruangan berantakan bisa meningkatkan kadar stres dan kecemasan. Otak kita lebih sulit rileks di lingkungan yang penuh distraksi visual.

Jadi kalau rumah terasa “berat”, mungkin bukan karena makhluk halus — tapi karena tumpukan kardus yang belum dibereskan sejak pindahan tahun lalu.

3. Barang Bekas dengan Sejarah Tidak Jelas

Di banyak budaya Asia Tenggara, barang antik atau barang bekas yang tidak diketahui asal-usulnya sering dianggap membawa “energi sisa” dari pemilik sebelumnya.

Dalam budaya Barat pun ada kepercayaan soal haunted objects atau benda berhantu. Kisah boneka, kursi tua, atau lukisan yang dianggap menyeramkan sering muncul dalam cerita urban legend.

Secara ilmiah, ini berkaitan dengan efek sugesti dan priming psikologis. Jika kita diberi tahu bahwa suatu benda “pernah terjadi sesuatu”, otak akan lebih waspada dan mudah mengaitkan kejadian biasa dengan narasi tersebut.

4. Tanaman Layu atau Mati

Dalam banyak kepercayaan, tanaman melambangkan kehidupan. Tanaman yang mati atau

dibiarkan membusuk dianggap simbol stagnasi dan energi negatif.

Dari sisi psikologi lingkungan, keberadaan tanaman hidup memang terbukti meningkatkan mood dan menurunkan stres (riset 2025 tentang biophilic design). Sebaliknya, tanaman mati bisa memberi kesan suram dan tidak terawat.

Jadi mungkin bukan karena auranya gelap, tapi karena secara visual dan simbolik ia memberi pesan “tidak hidup”.

5. Jam Mati yang Tidak Diperbaiki

Dalam kepercayaan feng shui, jam mati dipercaya melambangkan waktu yang terhenti atau stagnasi dalam hidup.

Walau terdengar simbolis, manusia memang sangat terikat dengan makna waktu. Benda yang menunjukkan “waktu berhenti” bisa memicu asosiasi bawah sadar tentang kehilangan, penundaan, atau ketidakpastian.

Perspektif Budaya Asia vs Barat

Budaya Asia, seperti Tiongkok, Jepang, dan beberapa wilayah Asia Tenggara, cenderung mengaitkan energi rumah dengan keseimbangan alam, arah mata angin, dan aliran chi.

Sementara itu, budaya Barat lebih banyak dipengaruhi tradisi spiritual dan agama. Konsep rumah berhantu, benda terkutuk, atau simbol-simbol tertentu lebih sering muncul dalam narasi mereka.

Meski berbeda pendekatan, keduanya sama-sama menekankan pentingnya atmosfer rumah yang nyaman dan harmonis.

Hubungan Kepercayaan dan Sugesti

Nah, di sinilah sisi psikologinya jadi menarik.

Efek sugesti atau placebo effect tidak hanya berlaku pada obat, tapi juga pada persepsi ruang. Jika seseorang percaya suatu benda membawa energi negatif, tubuhnya bisa benar-benar merespons dengan rasa tidak nyaman.

Fenomena ini disebut nocebo effect — ketika keyakinan negatif menghasilkan pengalaman negatif secara nyata.

Artinya, rasa “merinding” atau “nggak enak” bisa jadi kombinasi antara kepercayaan budaya, pengalaman pribadi, dan kondisi emosional saat itu.

Pentingnya Menjaga Kebersihan dan Kenyamanan Ruang

Terlepas dari percaya atau tidak pada energi negatif, satu hal yang pasti: kebersihan dan keteraturan ruang sangat berpengaruh pada kesehatan mental.

Penelitian terbaru tentang environmental psychology (2025) menegaskan bahwa ruang yang bersih, terang, dan terorganisir dapat meningkatkan fokus, kualitas tidur, dan kesejahteraan emosional.

Rumah bukan sekadar bangunan. Ia adalah tempat kita mengisi ulang energi setelah menghadapi dunia luar.

Jadi daripada terlalu fokus pada mitos menyeramkan, mungkin langkah paling realistis adalah:

- Rapikan barang yang tidak terpakai
- Perbaiki benda rusak
- Biarkan cahaya dan udara masuk
- Tambahkan elemen yang membuatmu merasa tenang

Karena pada akhirnya, “energi” rumah sering kali adalah refleksi dari kondisi batin penghuninya.



Malam Jumat memang identik dengan cerita mistis. Tapi bisa jadi, yang membuat rumah terasa angker bukanlah benda-benda tertentu — melainkan pikiran kita sendiri yang sedang lelah atau cemas.

Jadi, setelah membaca ini... coba lihat sekelilingmu sekarang. Ada benda yang bikin nggak nyaman? Atau cuma sugesti karena suasana malam?

Apa pun jawabannya, pastikan rumahmu jadi tempat paling aman dan nyaman untuk pulang.

□□



Baca Selanjutnya

Chemistry vs Compatibility: Mana yang Lebih Penting untuk Hubungan Jangka Panjang?