

Prolite - Bukan Sekadar Self-Care Biasa: Saatnya Coba Dopamine Menu! Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood

Kamu pernah ngerasa stuck, burnout, atau mood anjlok padahal nggak ada alasan spesifik? Atau mungkin kamu sering ngerasa guilty karena scrolling medsos buat “healing”, tapi ujung-ujungnya malah makin capek? Nah, 2025 ini, ada satu konsep self-care baru yang mulai viral dan bisa banget kamu coba: dopamine menu.

Nggak kayak self-care mewah yang butuh liburan mahal atau treatment spa, dopamine menu itu simpel, murah, dan bisa kamu lakuin sehari-hari. Bahkan, saking praktisnya, kamu bisa nulis menu ini di post-it dan tempel di cermin kamar! Yuk kita bahas, apa sih sebenarnya dopamine menu itu, gimana cara bikin dan manfaatnya buat kesehatan mental kamu?

Apa Itu Dopamine Menu?

Dopamine Menu: Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood



Baca Juga: Stephen Chow Comeback! Ini Sinopsis Kung Fu Soccer, Wariskan Semangat Shaolin Soccer

“Dopamine menu” adalah daftar aktivitas kecil yang secara sadar kamu pilih untuk memicu perasaan senang, rileks, atau puas—tanpa bikin ketagihan atau over-compensating. Idennya terinspirasi dari konsep *dopamine detox*, tapi versi yang lebih ramah, fun, dan realistis buat kita yang hidup di tengah dunia penuh distraksi digital.

Dopamine Menu: Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood



Baca Selanjutnya
Tiket Persib Bandung VS Semen Padang di Liga Super 2025-2026 Sudah Bisa Dibeli