

## **Prolite - Gen Z Bangkit! Dari Sleepmaxxing Sampai Aplikasi Terapi: 5 Langkah Untuk Kesehatan Mental Terbaik**

Halo, kamu—yang lagi rebahan scroll TikTok, atau sedang nyari cara agar hati dan pikiran tetap tenang di tengah segala tekanan. Kalau kamu Gen Z, kemungkinan besar *mental health* sudah masuk ke dalam topik harian, kan?

Nah, dalam artikel ini kita bakal ngobrolin tren keren kayak *sleepmaxxing*, komunitas offline, dan aplikasi terapi yang bisa kamu banget manfaatin buat menjaga kesehatan mental. Plus, tips praktis supaya rutinitas kamu makin seimbang antara teknologi dan emosi. Yuk, simak bareng-bareng!

### **1. Tren Mental Health Awareness: Sleepmaxxing, Komunitas Offline & Pengelolaan Stres**



Baca Juga: Review Buku *You Are a Badass* yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup

### a. Sleepmaxxing: TikTok-nya tidur berkualitas

Tren *sleepmaxxing* lagi hits banget di kalangan Gen Z. Intinya, bukan sekadar tidur lama, tapi bikin tidur berkualitas maksimal—dengan trik seperti blackout curtains, magnesium mocktail, mouth-taping, hingga weighted blanket. Banyak yang bangga bilang “sleep is the new flex” karena jadi simbol self-care.

Tapi hati-hati juga, ya. Para ahli mengingatkan kalau terlalu obses bisa bikin stres karena kejar “tidur sempurna” (orthosomnia), padahal simpel aja: konsistensi waktu tidur, rutinitas tenang sebelum tidur, dan aktivitas fisik bisa lebih efektif .



Baca Selanjutnya  
Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan