Prolite – Inertia vs Momentum: Cara Ubah Kebiasaan Remaja yang Stagnan Jadi Lebih Produktif

Pernah nggak sih kamu merasa stuck? Seperti hidup jalan di tempat, nggak semangat ngerjain apa pun, dan waktu rasanya cuma lewat begitu aja. Nah, kondisi itu dalam psikologi sering disebut *inertia* alias keadaan diam atau stagnan.

Tapi kabar baiknya, hal itu bisa diubah jadi *momentum* — dorongan untuk bergerak maju dan berkembang. Artikel ini bakal ngebahas gimana caranya remaja bisa keluar dari fase malas, stagnan, dan mulai punya semangat buat jadi lebih produktif.

Apa Itu Inertia dan Momentum?

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

Secara sederhana, *inertia* itu keadaan ketika seseorang sulit bergerak atau berubah dari posisinya sekarang. Dalam konteks psikologi remaja, *inertia* bisa berupa rasa malas, kehilangan motivasi, atau bahkan overthinking sebelum bertindak. Remaja yang terjebak dalam inersia sering menunda-nunda, takut gagal, atau merasa nggak tahu harus mulai dari mana.

Baca Selanjutnya
Honda Stylo 160 Antar Modifikator Indonesia ke Ajang Modifikasi Dunia Mooneyes, Jepang