Prolite – Bukan Sekadar Kabur dari Realita: Memahami Escapism, Pelarian Psikologis yang Sering Disalahpahami

Pernah nggak sih, tiba-tiba pengin “menghilang” sebentar dari dunia nyata? Entah itu dengan maraton drama sampai subuh, tenggelam di dunia game, scrolling media sosial tanpa henti, atau membayangkan hidup yang sama sekali berbeda. Kalau iya, selamat—kamu manusia. Fenomena ini dalam psikologi dikenal dengan istilah *escapism*.

Tapi pertanyaannya, apakah escapism selalu berarti lari dari masalah? Atau justru bisa jadi cara sehat untuk bertahan di tengah tekanan hidup yang makin kompleks? Artikel ini akan mengajak kamu melihat escapism dari kacamata psikologi—tanpa menghakimi, tapi juga tetap kritis.

Apa Itu Escapism dalam Psikologi?

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

Secara sederhana, escapism adalah kecenderungan seseorang untuk mencari pelarian mental dari realitas yang dirasa tidak menyenangkan, penuh tekanan, atau melelahkan secara emosional. Dalam literatur psikologi, escapism sering dikaitkan dengan usaha mengalihkan perhatian dari stres, konflik batin, atau tuntutan hidup yang berat.

Baca Selanjutnya
Mau Wajah Glowing dengan Modal Murah? 6 Manfaat dari Lidah Buaya