

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

Pernah nggak sih, tiba-tiba pengen “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: Perceived Social Exclusion: Kenapa Banyak Orang Merasa 'Tersisih' di Era Digital?

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.

Menurut penelitian psikologi modern, escapism bukanlah diagnosis gangguan mental. Ia lebih tepat dipahami sebagai respons psikologis yang bersifat kontinu—artinya, semua orang melakukannya, tapi dalam kadar dan bentuk yang berbeda-beda. Yang jadi soal bukan *apakah* kita melakukan escapism, melainkan *bagaimana* dan *seberapa sering*.

Kenapa Manusia Butuh Pelarian?

Otak manusia pada dasarnya dirancang untuk bertahan, bukan untuk terus-terusan berada dalam kondisi tertekan. Ketika stres kronis muncul—entah dari pekerjaan, hubungan, ekonomi, atau ekspektasi sosial—otak akan mencari cara untuk “menarik napas”. Di sinilah escapism berperan.

Baca Juga: Post-Holiday Blues: Kenapa Setelah Liburan Justru Terasa Kosong? Ini Penjelasan Psikologinya

Secara neuropsikologis, aktivitas escapism yang menyenangkan (seperti nonton film atau membaca novel) bisa memicu pelepasan dopamin dan serotonin, dua neurotransmiter yang berkaitan dengan rasa nyaman dan rileks. Dalam dosis wajar, ini membantu sistem saraf kembali ke kondisi yang lebih stabil.

Singkatnya, manusia butuh pelarian bukan karena lemah, tapi karena sistem psikologis kita memang butuh jeda.

Bentuk-Bentuk Escapism yang Paling Umum di Kehidupan Modern



Di era digital, bentuk escapism makin beragam dan mudah diakses. Beberapa yang paling umum antara lain:

- Media hiburan digital: binge-watching series, film, YouTube, atau TikTok sebagai cara “mematikan” pikiran sementara.
- Game dan dunia virtual: video game, metaverse, atau role-playing online yang memberi identitas alternatif dan rasa kontrol.
- Fantasi dan imajinasi: daydreaming berlebihan, membayangkan skenario hidup ideal yang jauh dari realitas saat ini.

- Aktivitas produktif berlebihan: kerja nonstop, belajar tanpa henti, atau sibuk ekstrem yang sebenarnya bertujuan menghindari perasaan tertentu.
- Pelarian emosional: makan berlebihan, belanja impulsif, atau penggunaan zat tertentu untuk menumpulkan emosi.

Menariknya, tidak semua bentuk ini otomatis buruk. Konteks dan fungsinya tetap jadi kunci utama.

Escapism Sehat vs Escapism Tidak Sehat: Bedanya di Mana?

Escapism disebut sehat ketika:

- Dilakukan secara sadar dan terkontrol
- Bersifat sementara dan tidak mengganggu fungsi hidup
- Membantu pemulihan emosi atau memberi perspektif baru
- Tidak digunakan untuk menghindari masalah secara permanen

Contohnya: menonton film setelah hari yang berat, lalu kembali menyelesaikan tugas esok harinya.

Sebaliknya, escapism menjadi tidak sehat ketika:

- Digunakan terus-menerus untuk menghindari realitas
- Mulai mengganggu pekerjaan, hubungan, atau kesehatan
- Disertai rasa bersalah, kosong, atau kehilangan kontrol
- Menjadi satu-satunya cara menghadapi stres

Di titik ini, escapism bukan lagi jeda, tapi pelarian permanen.

Escapism sebagai Mekanisme Coping dan

Hubungannya dengan Kecemasan & Depresi



Dalam psikologi klinis, escapism sering dipahami sebagai bagian dari *coping mechanism*. Pada individu dengan kecemasan atau depresi, escapism bisa berfungsi sebagai *emotion-focused coping*—yaitu cara meredakan emosi tanpa langsung menyelesaikan sumber masalah.

Penelitian terbaru hingga 2026 menunjukkan bahwa escapism pasif (seperti konsumsi media berlebihan tanpa refleksi) cenderung berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Sementara escapism aktif (misalnya seni, olahraga ringan, atau journaling kreatif) justru bisa bersifat protektif.

Artinya, bukan escapism-nya yang jadi musuh, tapi kualitas dan tujuannya.

Kapan Escapism Jadi Tanda Masalah Psikologis?

Escapism patut diwaspadai ketika:

- Kamu merasa *tidak sanggup* menghadapi realitas tanpa pelarian
- Dunia imajinasi terasa jauh lebih “hidup” daripada kehidupan nyata
- Kamu menarik diri secara sosial dan emosional
- Escapism disertai perasaan putus asa atau mati rasa

Pada kondisi ini, escapism bisa menjadi sinyal awal adanya masalah psikologis yang lebih dalam, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, atau burnout berat. Bantuan profesional sangat dianjurkan, bukan sebagai tanda kegagalan, tapi sebagai bentuk self-care yang dewasa.

Jadi, Apakah Escapism Selalu Buruk?

Jawabannya: tidak selalu. Escapism adalah bagian dari pengalaman manusia. Ia bisa menjadi ruang aman sementara, tapi juga bisa berubah jadi jebakan jika tidak disadari.

Alih-alih menghakimi diri sendiri karena “ingin kabur”, mungkin pertanyaan yang lebih penting adalah: *dari apa aku ingin lari, dan apa yang sebenarnya aku butuhkan?*

Escapism bukan musuh, tapi juga bukan solusi utama. Ia seperti tombol *pause*—berguna, tapi tidak untuk selamanya. Yuk, mulai lebih jujur pada diri sendiri soal kebutuhan emosional kita.

Kalau pelarianmu membantu bernapas sejenak, nikmati. Tapi kalau ia membuatmu makin jauh dari diri sendiri, mungkin sudah saatnya berhenti sejenak dan mencari bantuan.

Karena pada akhirnya, hidup bukan tentang terus kabur dari realita—melainkan belajar menghadapinya dengan cara yang lebih manusiawi.

Bukan Sekadar Kabur: Memahami Escapism, Pelarian Psikologis yang Sering Disalahpahami



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