Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan

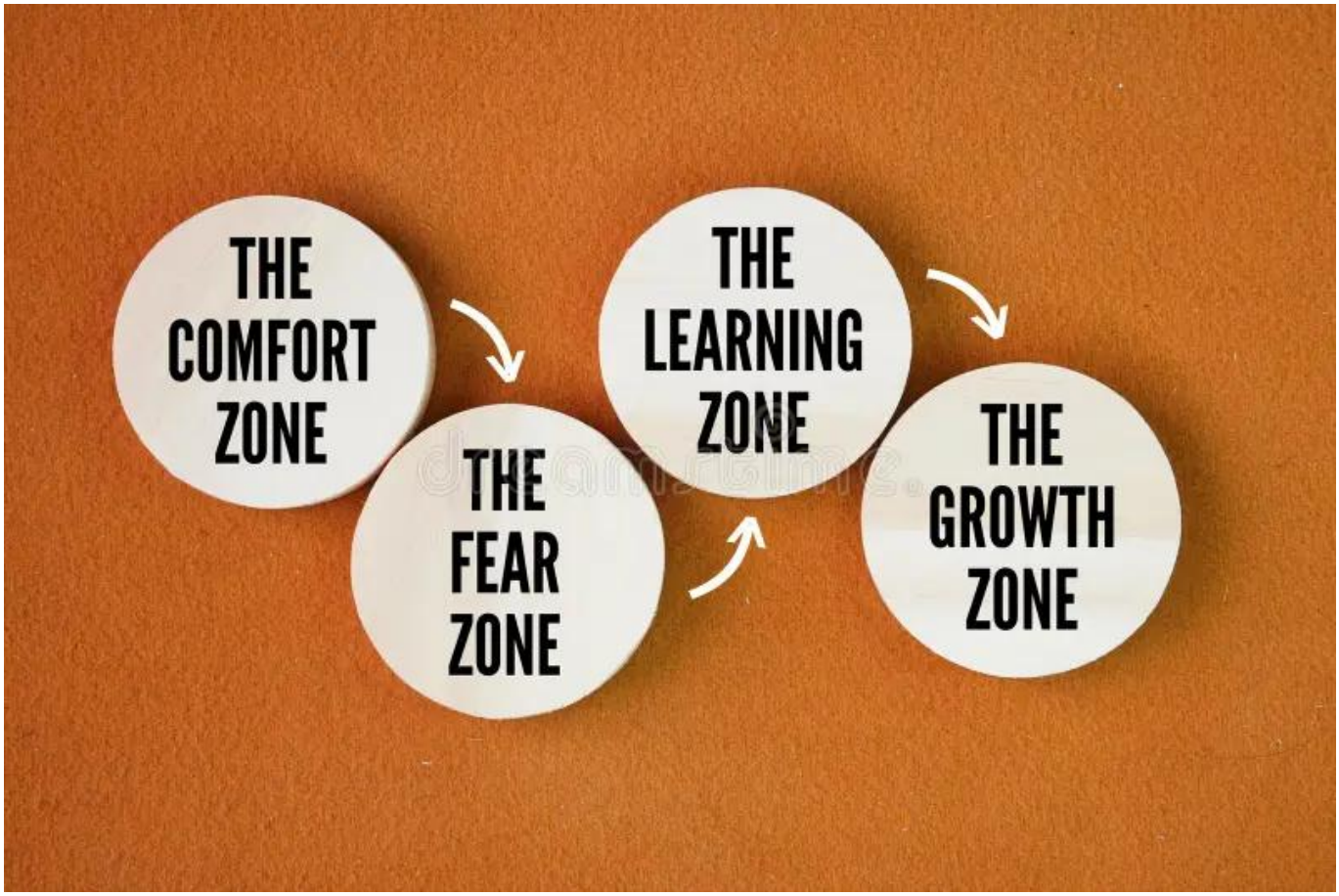
Prolite – Pernah nggak kamu ngerasa sudah *tahu* harus berubah, *tahu* harus maju, tapi kaki terasa berat banget untuk melangkah? Kamu scrolling motivasi di media sosial, nonton video inspiratif, dan dalam hati berteriak, *"Iya, aku harus keluar dari zona nyaman!"* — tapi besoknya, kamu tetap di tempat yang sama.

Itu bukan malas. Bukan lemah. Dan bukan berarti kamu nggak cukup berani. Itu adalah Fear Zone, dan hampir semua orang yang pernah ingin berkembang pasti pernah merasakannya.

Dalam psikologi, keluar dari zona nyaman (*comfort zone*) bukan proses yang langsung mulus. Ada fase yang sering diabaikan, tapi justru paling menentukan: zona ketakutan. Memahami apa yang terjadi di sini, secara ilmiah maupun emosional, bisa jadi kunci yang selama ini kamu cari.

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

Apa Itu Fear Zone? Tahap yang Paling Sering Disalahpahami



Model “Comfort Zone” yang populer, dikembangkan secara konseptual dalam literatur psikologi pendidikan dan diperluas oleh berbagai peneliti — membagi proses pertumbuhan diri ke dalam empat zona: Comfort Zone, Fear Zone, Learning Zone, dan Growth Zone.

Fear Zone adalah tahap pertama yang kamu masuki tepat setelah memutuskan untuk keluar dari zona nyaman. Dan di sinilah banyak orang menyerah, bukan karena mereka tidak mau maju, melainkan karena mereka tidak *mengenali* apa yang sedang terjadi.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Di Fear Zone, kamu akan merasakan kombinasi yang cukup berat: kurang percaya diri, dorongan untuk mencari seribu alasan untuk kembali ke kondisi semula, dan rentan terhadap opini orang lain. Setiap langkah terasa seperti berjalan di atas es tipis — takut salah, takut jatuh, takut dilihat orang.

Dan yang menarik secara neurobiologis? Ini bukan sekadar “perasaan.” Menurut penelitian neurosains dari Joseph LeDoux, ketika kita menghadapi sesuatu yang dianggap sebagai ancaman — termasuk ketidakpastian — amigdala di otak kita langsung mengaktifkan sistem saraf simpatik dan melepaskan hormon stres seperti kortisol. Otak secara harfiah bereaksi seolah-olah kamu sedang dalam bahaya nyata, padahal yang terjadi hanyalah kamu mau mencoba hal baru.

Baca Selanjutnya
Tepati Janji, Bupati Bandung Terima PSU TCI: Pengembang Wajib Taat Aturan