‘Therapy-Bro Summer’: Laki-Laki Juga Butuh Bantuan Mental

Category: LifeStyle
6 Juli 2025

Prolite – Therapy-Bro Summer: Laki-Laki Juga Butuh Bantuan Mental, Saatnya Cowok Juga Healing!

Kalau dulu ada tren *Hot Girl Summer*, sekarang muncul gerakan baru yang lagi ramai di kalangan Gen Z dan Millennial cowok: Therapy-Bro Summer. Apa tuh?

Istilah ini menggambarkan fenomena positif di mana **semakin banyak laki-laki mulai terbuka untuk urusan kesehatan mental**—dari ikut terapi, curhat ke konselor, sampai baca buku

self-help dan meditasi. Yup, bukan hal tabu lagi buat cowok menangis atau bilang, “Gue lagi burnout.”

Menariknya, tren ini juga jadi **“green flag”** dalam dunia percintaan. Banyak yang bilang, cowok yang peduli mental health, punya EQ tinggi, dan mau berkembang secara emosional, itu super menarik! Yuk kita bahas lebih dalam kenapa ini penting dan gimana kita bisa dukung bareng-bareng!

Cowok & Terapi: Dari ‘Tabu’ Jadi Tren Kesehatan

Dalam budaya lama, cowok sering diharapkan jadi kuat, pendiam, dan tahan banting. Tapi studi terbaru dari American Psychological Association (2025) menunjukkan, **lebih dari 40% pria usia 18–30 tahun mulai mengakses layanan terapi secara aktif.**

Ini bukan cuma tren, tapi tanda bahwa maskulinitas sedang mengalami redefinisi. Pria sekarang mulai sadar bahwa:

- Nggak semua luka harus ditahan sendiri.
- Terapi bukan berarti lemah.
- Memahami emosi = bentuk keberanian, bukan kelemahan.

Tokoh-tokoh publik kayak Timothée Chalamet, Harry Styles, hingga beberapa influencer lokal pun terbuka soal pengalaman mereka dengan terapi. Ini makin memperkuat normalisasi.

Efek Positif: Dari Diri Sendiri ke Hubungan yang Lebih Sehat

Mau tahu apa dampaknya kalau cowok mulai rajin ngecek kondisi emosinya? Banyak banget!

□ Naiknya EQ (Emotional Intelligence)

- Bisa mengenali dan mengelola emosi sendiri.
- Lebih peka sama perasaan orang lain.

□ Komunikasi Jadi Lebih Baik

- Cowok yang terbiasa buka obrolan soal perasaan, biasanya juga jago menyampaikan kebutuhan tanpa drama atau marah-marah.

❤□ Hubungan Lebih Tulus

- Baik itu dalam persahabatan atau pacaran, keterbukaan dan empati bisa memperkuat ikatan.

Psikolog hubungan, Dr. Vania Safitri (2025), menyebut ini sebagai *emotional empowerment*. Menurutnya, "pria yang menjalani terapi lebih mampu mempertahankan hubungan sehat dan menghindari pola toxic."

Tips Therapy-Bro Summer : Ajak, Dukung, Jangan Hakimi

Kalau kamu cowok dan lagi kepikiran buat nyoba terapi, atau punya teman/pacar yang lagi struggle tapi belum yakin buat mulai, ini beberapa tips simpel yang bisa dicoba:

□ Mulai dari Obrolan Ringan

Coba tanya, "Pernah kepikiran pengin ngobrol sama profesional nggak? Kayaknya bisa ngebantu banget deh."

□ Ajak Bareng

Ada layanan konseling online yang bisa bareng pasangan atau teman. Bisa juga ikut webinar atau diskusi kesehatan mental bareng.

□ Normalisasi Rentan Itu Manusiawi

Bilang ke dia (dan diri sendiri) bahwa menangis, ngerasa gagal, atau burnout itu normal. Yang penting, tahu kapan harus minta bantuan.

□ Sumber & Akses Terapi Zaman Now

- Apps seperti Riliv, Mindtera, atau Halodoc menyediakan layanan curhat hingga terapi.
- Banyak juga platform komunitas seperti #BeraniBercerita yang siap dengerin.

Mari Revisi Maskulinitas: Kuat Bukan Berarti Diam

Kita perlu dukung perubahan narasi: bahwa jadi cowok bukan berarti harus memendam. Justru, **semakin jujur sama diri sendiri dan berani healing, semakin sehat dan kuat secara emosional.**

Kita juga bisa mulai dari hal kecil:

- Dukung teman cowok buat ngomongin perasaan
- Stop ejekan kayak “baperan banget sih lo”
- Rayakan cowok yang *self-aware*, bukan cuma yang macho atau kompetitif

Ingat, vulnerability is power.

This Summer, Saatnya Cowok Ikut Healing!

Jadi… siapkah kamu atau teman cowok kamu menyambut Therapy-Bro Summer? Ini bukan cuma soal tren. Ini soal menyadari bahwa semua manusia—termasuk pria—punya hak buat sehat mental.

Yuk jadi bagian dari generasi yang sadar emosi dan nggak takut minta bantuan. Karena ketika cowok bisa nangis, ngobrol jujur, dan merawat diri, kita semua jadi lebih kuat—bareng-bareng.

Kalau kamu punya pengalaman seru soal healing journey atau support teman cowok ke terapi, share dong di komentar. Siapa tahu bisa jadi inspirasi buat yang lagi butuh langkah pertama. □□□