

# 3 Masalah Mental yang Perlu Dihadapi Remaja di Zaman Sekarang

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



## **Prolite – Overthinking, Insecure, dan Lelah Mental: Ketika Remaja Kehabisan Energi Emosional**

Pernah gak sih ngerasa capeek banget, tapi bukan karena habis olahraga atau begadang semalam suntuk karena ngerjain tugas? Rasanya kayak otak penuh, hati sesak, dan kamu cuma pengen... hilang sejenak.

Tenang, kamu gak sendirian kok. Banyak remaja di luar sana juga ngerasain hal yang sama: overthinking, insecure, dan

kelelahan mental. Di balik senyum tipis yang dipaksakan dan status Instagram yang kelihatan “fine-fine aja”, ada hati yang sedang bingung, takut, dan merasa gak cukup.

Artikel ini ditulis buat kamu yang lagi merasa kehabisan tenaga secara emosional. Yuk, kita bahas bareng-bareng semua perasaan validmu itu dan gimana cara menghadapinya dengan lebih sehat!

## **Remaja dan Bebananya: Akademik, Pertemanan, Keluarga, dan Takut Akan Masa Depan**



Remaja bukan cuma soal duduk manis di bangku sekolah, punya tongkrongan asik, atau outfit of the day saat jalan-jalan bareng temen. Di balik semua itu, banyak remaja yang memikul beban yang berat banget, mulai dari:

- **Tugas sekolah yang gak ada habisnya**
- **Tekanan dari orang tua dan guru buat jadi “anak sukses”**
- **Drama pertemanan yang kadang bikin hati nyesek**
- **Rasa minder ngeliat pencapaian orang lain di medsos**
- **Ketakutan soal masa depan: “Aku nanti bisa apa ya?”**

Semua itu gak jarang bikin overthinking sampe tengah malam, mikirin hal-hal yang belum tentu kejadian. Lama-lama muncul perasaan insecure: ngerasa gak cukup, gak pantas, dan gagal. Dan kalau itu terus dipendam, pelan-pelan mental bisa aja runtuh.

# Overthinking Itu Bukan Cuma “Kebanyakan Pikiran”

Kadang orang bilang, “Kamu tuh cuma mikir terlalu jauh,” padahal overthinking itu bukan sekadar banyak mikir. Ini adalah **alarm** bahwa mental kita lagi butuh pertolongan.

Overthinking bisa ngebuat kita:

- Susah tidur, padahal lagi capek banget
- Gak bisa fokus belajar
- Sering merasa bersalah terus menerus
- Menyangkal kebahagiaan karena mikirin hal negatif terus

Dan parahnya, overthinking ini bisa menjebak kita dalam lingkaran toxic yang gak kelar-kelar. Kita jadi overanalisis ucapan teman, mikirin “apa kata orang”, atau takut ngambil keputusan karena takut salah. Padahal, semua orang juga pernah salah, dan itu bagian dari proses.

## Healing Gak Selalu Bekerja? Kamu Butuh Lebih dari Sekadar Me Time!



Kita sering banget denger kata “healing” buat ngilangin beban-beban yang ada di pundak. Jalan-jalan ke pantai, minum kopi cantik, maskeran, atau rebahan seharian sambil nonton drama Korea. Tapi... kok kadang abis itu masih ngerasa hampa ya?

**Ini jawabannya!**

## □ “Healing adalah Perjalanan, Bukan Destinasi”

Karena healing itu **bukan sulap**, dan gak semua masalah selesai cuma dengan me time. Kadang yang kita butuhin bukan liburan, tapi didengar. Bukan skincare, tapi pelukan. Bukan tidur panjang, tapi ruang aman buat cerita.

Healing itu bukan checklist satu hari selesai, tapi **perjalanan panjang yang butuh kesabaran dan proses**.

Coba kita bedain ya:

- **Healing instan:** jalan-jalan, beli makanan favorit, skincare, rebahan
- **Pemulihan emosional sesungguhnya:** mengenali luka batin, menerima diri, memperbaiki pola pikir, dan punya support system

Yang pertama bisa bikin kita bahagia sementara, tapi yang kedua adalah proses yang benar-benar ngebantu kita pulih dari dalam. Gak instan, tapi nyata. Dan itu gak harus berjuang sendirian kok, ada banyak cara buat mulai pemulihan emosional ini.

## Journaling, Support System, dan Psikolog: Teman Baik dalam Proses Pulih



Ilustrasi berkonsultasi dengan ahli – Ist

# 1. Journaling: Nulis Buat Ngeluarin Isi Kepala

Kadang kita gak bisa cerita ke orang, tapi kertas dan pena bisa jadi tempat paling aman. Journaling bisa bantu kita:

- Mengenali perasaan sendiri
- Ngeluarin unek-unek tanpa takut dihakimi
- Ngeliat pola pikir negatif dan mulai memperbaikinya

# 2. Support System: Dikelilingi Orang yang Peduli

Teman yang gak nge-judge, keluarga yang mau dengerin, atau komunitas yang sepemikiran bisa jadi penolong banget. Jangan ragu buat reach out. Kita gak harus kuat sendirian.

*"Tapi, aku gak punya teman ataupun keluarga yang bisa ngertiin aku.."*

Gak apa-apa kalau teman atau keluargamu belum bisa jadi support system yang kamu harapkan. Kamu tetap berhak punya tempat aman dan bisa pulih. Ada banyak bentuk cinta dan dukungan di luar sana, dan kamu pantas menerimanya.

Berikut ini daftar **komunitas dan platform online yang aman dan ramah untuk kesehatan mental remaja di Indonesia**. Cocok buat kamu yang lagi cari tempat cerita, belajar tentang kesehatan mental, atau sekadar agar merasa tidak sendirian.

## 1. @IntoTheLightID (Instagram & Website)

- Fokus: Edukasi dan advokasi kesehatan mental & pencegahan bunuh diri
- Kelebihan: Kontennya ringan, relatable, dan banyak info

soal dukungan emosional

- Website:
- IG: @intothelightid

## 2. Save Yourself Indonesia (@)

- Fokus: Edukasi psikologi populer & penguatan diri
- Ada fitur **curhat online anonim** yang gratis!
- IG: @
- Link curhat: tersedia via link in bio IG

## 3.

- Platform yang menyediakan ruang untuk **konsultasi dengan psikolog profesional**, tapi juga sering ngadain edukasi gratis di media sosial
- Website:
- Bisa akses konsultasi dengan tarif bersahabat untuk pelajar

## 4. Peduli Remaja – Sehat Jiwa (Kemenkes RI)

- Ada **layanan konseling gratis** via chat
- Cocok buat kamu yang butuh bantuan darurat atau konseling dasar
- Info bisa dicek di IG @

## 5. Konseling di Ruang BK Sekolah

- Jangan remehkan guru BK!

Kalau kamu punya guru BK yang terbuka dan pengertian, mereka bisa jadi tempat awal yang aman untuk cerita.

## 3. Konsultasi ke Psikolog: Langkah Berani dan Bijak

Kalau perasaan negatif makin berat dan ganggu aktivitas, gak ada salahnya curhat ke psikolog. Ini bukan berarti kamu “gila” atau “lemah”. Justru itu bukti kamu peduli sama kesehatan mentalmu. Psikolog bisa bantu kasih perspektif yang sehat dan solusi yang tepat.

## Yuk, Pulih Bareng-Bareng dan Lewati Masa Remaja dengan Suka Cita!



Kalau kamu lagi ngerasa kosong, capek, dan gak tau harus ngapain... tarik napas dalam-dalam. Kamu gak sendirian. Perasaanmu valid, dan kamu berhak buat sembuh.

Kesehatan mental itu sama pentingnya kayak kesehatan fisik. Gak keliatan bukan berarti gak nyata. Jadi, yuk mulai rawat diri sendiri, pelan-pelan aja gak apa-apa. Gak usah buru-buru bahagia. Tapi pastikan kamu terus jalan, sekecil apa pun langkahnya.

Dan yang paling penting: **jangan takut buat minta bantuan**. Kamu layak dicintai, didengar, dan dipahami—termasuk oleh dirimu sendiri ☐

---

Kalau kamu ngerasa artikel ini relate, boleh banget share ke

teman-temanmu yang mungkin juga lagi ngerasain hal yang sama. Siapa tau, bisa jadi jembatan buat saling menguatkan!

---

# **Kenapa Ada Orang yang Hobi Mengkritik, tapi Giliran Dikritik Langsung Baper? Yuk, Kenali Alasannya!**

Category: LifeStyle  
5 Mei 2025



**Prolite – Kenapa Ada Orang yang Suka**



# Mengkritik Tapi Gak Mau Dikritik?

Kita semua pasti pernah ketemu sama orang yang hobinya mengomentari atau mengkritik orang lain, tapi giliran dia yang dikritik, langsung defensif atau bahkan marah.

Rasanya kayak 'boleh mengkritik tapi gak boleh dikritik balik'. Kok bisa ya ada orang seperti ini? Apa sih yang sebenarnya terjadi di balik perilaku mereka? Yuk, kita kupas lebih dalam!

## Faktor Psikologis di Balik Perilaku Ini



Ada beberapa alasan psikologis yang membuat seseorang jadi rajin mengkritik tapi anti-kritik. Beberapa di antaranya adalah:

- **Ego Defensif:** Orang dengan ego defensif cenderung merasa perlu membuktikan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Mereka mengkritik untuk meningkatkan kepercayaan diri, tapi begitu dikritik, egonya langsung merasa terancam.
- **Superiority Complex:** Orang dengan superiority complex merasa dirinya lebih unggul dari orang lain. Kritik bagi mereka adalah cara untuk menunjukkan bahwa mereka lebih tahu, lebih pintar, atau lebih baik. Tapi kalau mereka dikritik balik, rasanya seperti direndahkan, makanya mereka gak bisa terima.

## Kritik sebagai Mekanisme Pertahanan Diri

Buat sebagian orang, mengkritik itu bukan sekadar kebiasaan,

tapi juga bentuk mekanisme pertahanan diri.

Mereka mungkin pernah mengalami kegagalan atau trauma yang membuat mereka merasa rendah diri, jadi cara mereka melindungi diri adalah dengan mencari kesalahan orang lain.

Misalnya, seseorang yang merasa tidak cukup sukses dalam pekerjaannya mungkin akan sering mengkritik kinerja orang lain. Ini adalah cara bawah sadar untuk mengalihkan perhatian dari ketidakpuasannya terhadap diri sendiri.

## Hubungan Antara Harga Diri Rendah dan Ketidakmampuan Menerima Kritik



Orang yang sulit menerima kritik biasanya memiliki **harga diri yang rapuh**. Mereka butuh validasi dari orang lain, dan kritik dianggap sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. Bahkan kritik yang sifatnya membangun bisa dianggap sebagai serangan pribadi.

Ketika seseorang dengan harga diri rendah dikritik, mereka merasa gagal dan tidak berharga. Makanya, mereka lebih memilih untuk menghindari kritik atau bahkan menyerang balik dengan defensif.

## Ciri-Ciri Orang yang Suka Mengkritik Tapi Defensif Saat Dikritik

Kalau kamu penasaran, berikut beberapa tanda orang yang punya sifat ini:

- Sering memberikan kritik tanpa diminta.
- Menganggap pendapatnya selalu benar dan sulit menerima

pandangan berbeda.

- Saat dikritik, langsung mencari alasan atau menyalahkan orang lain.
- Bisa tiba-tiba marah atau tersinggung kalau dikritik, meskipun dengan cara yang sopan.
- Cenderung menggunakan kritik untuk merasa lebih superior dibanding orang lain.

Kalau ketemu orang dengan sifat seperti ini, perlu cara khusus buat menghadapinya tanpa bikin konflik.

## Cara Menghadapi Orang Seperti Ini Tanpa Menimbulkan Konflik

□ **Tetap Tenang** Jangan langsung terpancing emosi kalau mereka mengkritik kamu atau tersinggung saat kamu beri masukan. Bersikap tenang akan membuat situasi lebih terkendali.

□ **Gunakan Pendekatan Empati** Coba pahami bahwa mereka mungkin memiliki masalah dengan harga diri atau trauma yang belum terselesaikan. Menggunakan kata-kata yang lebih halus bisa membantu mereka menerima kritik lebih baik.

□ **Gunakan Teknik “Mirror”** Misalnya, kalau mereka marah saat dikritik, tanyakan dengan lembut, “Kamu sering kasih kritik ke orang lain, tapi kenapa kalau dikasih kritik balik malah gak bisa terima?” Dengan cara ini, mereka bisa mulai menyadari sikap mereka sendiri.

□ **Fokus pada Solusi, Bukan Serangan Balik** Daripada berdebat atau menyerang balik, lebih baik arahkan percakapan ke solusi atau diskusi yang lebih konstruktif.

**Jangan Takut Kritik, tapi Belajarlah Menerima!**



Mengkritik dan menerima kritik adalah dua sisi mata uang yang harus seimbang. Kritik bisa jadi hal yang membangun kalau

disampaikan dengan cara yang tepat dan diterima dengan pikiran terbuka.

Kalau kamu merasa sering mengkritik orang lain, coba tanyakan ke diri sendiri: “Apakah aku juga siap menerima kritik?”

Dan kalau kamu sering berhadapan dengan orang yang suka mengkritik tapi anti-kritik, ingatlah bahwa cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan tetap tenang dan tidak ikut terbawa emosi.

Yuk, mulai sekarang, kita belajar untuk lebih terbuka dan menjadikan kritik sebagai bahan pembelajaran, bukan sebagai serangan! ☐☐