

# **Bukan Masalah Makan Semata: Kenali Anoreksia Nervosa Secara Psikologis**

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



## **Prolite – Bukan Sekadar Diet: Memahami Anoreksia Nervosa dari Kacamata Psikologi**

Di era media sosial dan standar tubuh ideal yang sering tidak realistik, diet ekstrem kerap dianggap hal biasa. Padahal, ada kondisi psikologis serius yang sering tersembunyi di balik perilaku tersebut: anoreksia nervosa. Banyak orang masih mengira anoreksia hanya soal ingin kurus atau sekadar diet berlebihan.

Faktanya, menurut panduan diagnostik DSM-5-TR dari American Psychiatric Association (APA), anoreksia nervosa adalah

gangguan makan serius yang dapat mengancam nyawa dan berdampak luas pada fisik, psikologis, serta fungsi sosial seseorang.

Artikel ini akan membahas anoreksia nervosa secara komprehensif namun tetap mudah dipahami—mulai dari definisi, ciri yang sering terlewatkan, hingga faktor penyebabnya. Tujuannya sederhana: membantu kamu mengenali tanda-tandanya lebih dini dan memahami bahwa kondisi ini bukan soal kemauan, melainkan masalah kesehatan mental yang nyata.

## Apa Itu Anoreksia Nervosa?



xr:d:DAFq77x-BnM:18,j:8895008319057340586,t:23080808

Menurut DSM-5-TR (APA), anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai oleh pembatasan asupan energi secara ekstrem, ketakutan intens terhadap kenaikan berat badan, serta gangguan dalam cara individu memandang berat dan bentuk tubuhnya. Intinya, anoreksia bukan sekadar “diet ketat”, melainkan obsesi untuk menjadi sangat kurus yang disertai perilaku makan restriktif dan distorsi citra tubuh.

Orang dengan anoreksia sering kali memiliki berat badan jauh di bawah batas sehat untuk usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiknya. Namun yang paling membedakan anoreksia dari diet ekstrem adalah pola pikir dan ketakutan yang menetap, meskipun tubuh sudah menunjukkan tanda-tanda bahaya.

DSM juga membedakan dua tipe anoreksia nervosa:

- **Restricting type:** penurunan berat badan dicapai terutama melalui pembatasan makan, puasa, atau olahraga berlebihan.
- **Binge-eating/purgging type:** terdapat episode makan berlebihan dan/atau perilaku kompensasi seperti muntah paksa atau penggunaan laksatif.

# **Fakta Penting: Anoreksia Bisa Terjadi pada Siapa Saja**

Salah satu mitos terbesar tentang anoreksia adalah anggapan bahwa gangguan ini hanya dialami remaja perempuan. Faktanya, data klinis dan penelitian terbaru menunjukkan bahwa anoreksia nervosa dapat terjadi pada semua usia dan gender.

Memang, prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja dan perempuan muda. Namun, kasus pada laki-laki, orang dewasa, bahkan anak-anak semakin banyak teridentifikasi. APA dan berbagai jurnal psikologi klinis menegaskan bahwa perbedaan gender sering kali membuat anoreksia pada laki-laki kurang terdeteksi, karena stigma bahwa gangguan makan adalah “masalah perempuan”.

Selain itu, anoreksia juga dapat muncul pada usia dewasa akibat stres berat, perubahan hidup besar, atau tekanan sosial tertentu—membuktikan bahwa kondisi ini tidak terbatas pada satu fase kehidupan saja.

## **Tanda dan Gejala Anoreksia Nervosa yang Sering Terlewatkan**



### **1. Perilaku Makan yang Tampak “Normal”, tapi Sebenarnya Mengkhawatirkan**

Salah satu alasan anoreksia sulit dikenali adalah karena perilaku awalnya bisa tampak wajar. Beberapa tanda yang sering muncul antara lain:

- Sangat membatasi porsi makan atau jenis makanan tertentu.
- Terobsesi menghitung kalori, lemak, atau berat makanan.

- Menghindari makanan yang dianggap “berlemak” atau “tidak sehat”, meskipun tubuh membutuhkannya.
- Alasan sering tidak lapar atau sudah makan sebelumnya.

Dalam konteks psikologi klinis, pola ini bukan sekadar kebiasaan makan, melainkan bentuk kontrol ekstrem terhadap tubuh.

## **2. Citra Tubuh Negatif dan Distorsi Persepsi**

Ciri utama anoreksia adalah distorsi citra tubuh. Individu dengan anoreksia bisa melihat dirinya “gemuk” atau “belum cukup kurus”, padahal secara medis berat badannya sudah sangat rendah. DSM menjelaskan bahwa penilaian diri sangat bergantung pada berat dan bentuk tubuh, sehingga angka di timbangan menjadi tolok ukur harga diri.

## **3. Gejala Fisik yang Sering Disalahartikan**

Gejala fisik anoreksia sering dianggap sebagai kelelahan biasa atau efek diet, padahal bisa menjadi tanda serius, seperti:

- Kelelahan ekstrem dan lemah tanpa sebab jelas.
- Merasa kedinginan terus-menerus akibat rendahnya lemak tubuh.
- Rambut rontok, kulit kering, dan kuku rapuh.
- Pada perempuan, amenore (menstruasi berhenti), yang menurut literatur medis merupakan sinyal gangguan hormonal akibat kekurangan nutrisi.

## **4. Gejala Psikologis yang Menguatkan Gangguan**

Dari sisi psikologis, anoreksia sering disertai:

- Obsesi berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.

- Kecemasan tinggi terkait makan atau kenaikan berat badan.
- Denial atau penyangkalan bahwa ada masalah, meskipun kondisi fisik memburuk.
- Perfeksionisme dan kebutuhan tinggi akan kontrol.

## **Penyebab Anoreksia Nervosa: Kombinasi Biologis, Psikologis, dan Sosial**

Tidak ada satu penyebab tunggal anoreksia nervosa. Psikologi modern memandang gangguan ini sebagai hasil interaksi berbagai faktor.

### **Faktor Biologis**

Penelitian neurobiologis menunjukkan adanya peran genetika dan ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamin, yang memengaruhi regulasi emosi, impuls, dan nafsu makan.

### **Faktor Psikologis**

Ciri kepribadian seperti perfeksionisme, harga diri rendah, kebutuhan akan kontrol, serta kesulitan mengelola emosi sering ditemukan pada individu dengan anoreksia.

### **Faktor Sosial dan Budaya**

Tekanan standar tubuh ideal, komentar tentang berat badan, bullying, serta paparan media yang menyanjung tubuh sangat kurus dapat menjadi pemicu kuat—terutama pada individu yang sudah rentan secara psikologis.



Anoreksia nervosa bukan pilihan hidup atau bentuk disiplin

diri, melainkan gangguan mental serius yang membutuhkan pemahaman dan penanganan profesional. Semakin dini dikenali, semakin besar peluang pemulihan.

Jika kamu atau orang terdekatmu menunjukkan tanda-tanda yang dibahas di atas, jangan ragu untuk mencari bantuan psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan mental. Mengenali anoreksia bukan untuk memberi label, tapi untuk membuka jalan menuju pemulihan dan kualitas hidup yang lebih sehat.

---

## **Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental**

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



# Prolite – Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Pernah nggak sih kamu merasa hari berjalan biasa saja, tapi entah kenapa kepala rasanya berat dan mood gampang naik-turun? Bisa jadi kamu sedang menghadapi yang namanya *daily hassles* – gangguan kecil dalam hidup sehari-hari yang kelihatannya sepele, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk jadi stres yang besar.

Bagi anak-anak dan remaja, tekanan semacam ini sering datang tanpa disadari: dari PR yang menumpuk, teman yang tiba-tiba ngambek, sampai notifikasi media sosial yang bikin cemas.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu *daily hassles*, bagaimana dampaknya, dan cara menghadapinya biar hidup nggak terasa sesak setiap hari.

## Apa Itu *Daily Hassles*?



Menurut para psikolog, *daily hassles* adalah gangguan kecil atau tekanan ringan yang terjadi berulang kali dalam kehidupan sehari-hari. Nggak selalu besar seperti trauma atau masalah keluarga, tapi justru datang dari hal-hal sederhana yang bikin capek mental kalau numpuk. Contohnya:

- Terlambat masuk sekolah karena macet.
- Bertengkar kecil dengan sahabat.
- Tugas sekolah yang menumpuk tanpa jeda.
- Kurang tidur karena scrolling media sosial terlalu malam.
- Merasa minder karena perbandingan di Instagram atau TikTok.

Mungkin terlihat sepele, tapi penelitian terbaru dari *American*

*Psychological Association (APA, 2024)* menunjukkan bahwa akumulasi *daily hassles* bisa berdampak langsung pada meningkatnya kecemasan dan gejala depresi ringan pada remaja.

Tekanan kecil yang datang terus-menerus ini perlahan-lahan menguras energi emosional, apalagi kalau anak dan remaja belum punya strategi coping yang sehat.

## **Mengapa Rentan Pada Anak dan Remaja?**



Usia anak dan remaja adalah masa transisi besar-besaran: dari perubahan fisik, pencarian identitas diri, hingga tekanan akademik dan sosial. Semua itu membuat sistem emosi mereka masih belajar beradaptasi.

Dalam survei global yang dirilis *UNICEF (2025)*, sekitar 42% remaja mengaku sering merasa lelah secara emosional karena tekanan harian dari sekolah dan media sosial.

Beberapa faktor yang bikin mereka rentan antara lain:

- **Pubertas dan hormon** yang bikin emosi lebih fluktuatif.
- **Tuntutan akademik** yang makin tinggi.
- **Tekanan sosial** dari teman sebaya atau tren dunia maya.
- **Kurangnya waktu istirahat** karena padatnya jadwal dan paparan layar.

Bayangin aja: pagi sekolah, siang les, malam masih harus ngerjain tugas, dan di sela-selanya tetap harus tampil “baik-baik aja” di media sosial. Tekanan kecil seperti ini lama-lama bisa menimbulkan kelelahan mental kronis.

# Dampak *Daily Hassles* pada Kesehatan Mental



Kalau dibiarkan terus, *daily hassles* bisa menimbulkan efek domino terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Dampak yang sering muncul antara lain:

- **Mood swing**: gampang marah, sedih, atau kehilangan motivasi tanpa alasan jelas.
- **Kesulitan fokus** di kelas karena pikiran terlalu penuh.
- **Penurunan performa akademik** akibat stres ringan yang menumpuk.
- **Gangguan tidur**, seperti susah tidur atau tidur terlalu lama.
- **Risiko munculnya kecemasan dan depresi ringan**.

Riset terbaru dari *Journal of Adolescent Health* (2025) menemukan bahwa remaja yang mengalami lebih banyak *daily hassles* dalam seminggu cenderung menunjukkan kadar hormon kortisol (hormon stres) lebih tinggi dibanding mereka yang punya hari-hari lebih tenang. Jadi, bukan cuma soal “baper” – stres kecil benar-benar punya efek biologis nyata di tubuh.

## Strategi Menghadapi *Daily Hassles*



Kabar baiknya, gangguan kecil ini bisa diatasi dengan langkah-langkah sederhana tapi konsisten. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan anak, remaja, maupun orang tua:

### 1. Evaluasi harian sederhana

Sebelum tidur, coba tulis 3 hal yang bikin stres hari itu dan 3 hal kecil yang berjalan baik. Dengan begitu, kamu belajar mengenali pemicu stres dan

menyeimbangkannya dengan hal positif.

### **2. Komunikasi terbuka**

Curhat ke teman, guru BK, atau keluarga bisa jadi cara melepas beban. Jangan nunggu masalahnya besar dulu untuk bicara.

### **3. Teknik coping ringan**

Musik, journaling, olahraga ringan, atau sekadar jalan sore bisa bantu menurunkan ketegangan.

### **4. Kurangi paparan media sosial berlebihan**

Coba “digital detox” kecil, misalnya nggak buka HP satu jam sebelum tidur. Otakmu butuh waktu istirahat dari notifikasi yang nggak ada habisnya.

### **5. Bangun rutinitas tidur yang sehat**

Tidur cukup membantu tubuh memperbaiki sistem stres alami dan menjaga mood tetap stabil.

## **Dukungan dari Keluarga dan Sekolah**

Orang tua dan guru punya peran besar untuk membantu anak dan remaja menghadapi tekanan kecil ini. Kuncinya ada di **empati** dan **komunikasi**. Daripada langsung menilai atau menyalahkan, coba ajak mereka ngobrol: “Apa sih yang bikin kamu capek hari ini?” Pertanyaan sederhana bisa membuka ruang aman untuk cerita.

Sekolah juga bisa berkontribusi dengan membuat program *mental health awareness*, seperti sesi *mindfulness*, mentoring, atau konseling ringan. Beberapa sekolah di Indonesia sudah mulai menerapkannya sejak 2024, dan hasilnya cukup positif: siswa lebih terbuka, lebih fokus belajar, dan suasana kelas jadi lebih suportif.

## **Saatnya Sadari dan Kendalikan Tekanan Kecil Itu**

*Daily hassles* nggak akan pernah hilang sepenuhnya, tapi kita bisa belajar untuk nggak dikuasai olehnya. Hidup nggak harus

sempurna setiap hari; yang penting kita tahu cara mengatur stres kecil biar nggak menumpuk.

Buat kamu yang masih sekolah atau remaja, coba mulai dari langkah kecil hari ini: kenali kapan kamu lelah, berhenti sebentar, dan kasih ruang buat diri sendiri.

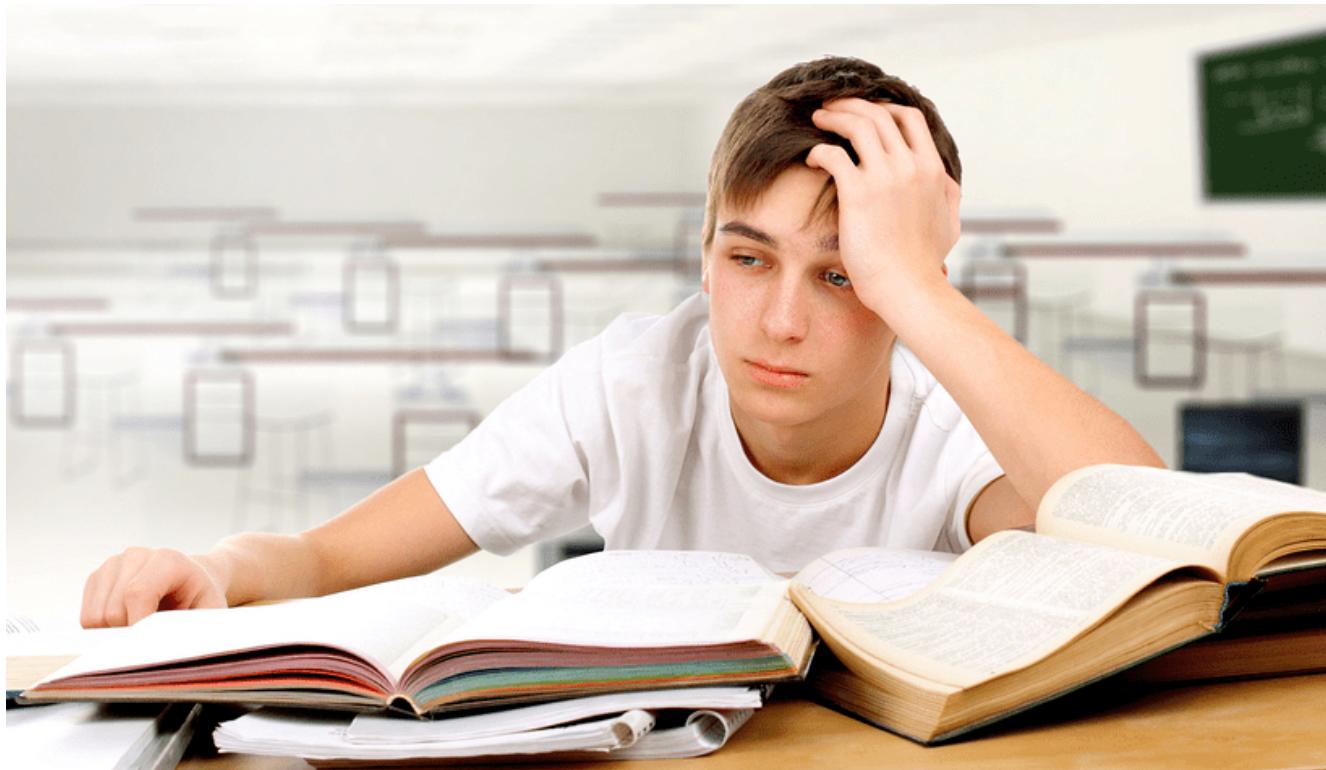
Karena kesehatan mental bukan cuma soal besar kecilnya masalah, tapi soal seberapa sadar kita menjaga keseimbangan di tengah riuhnya kehidupan sehari-hari.

---

# **Inertia vs Momentum: Ubah Kebiasaan Remaja yang Stagnan Jadi Lebih Produktif**

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



# Prolite – Inertia vs Momentum: Cara Ubah Kebiasaan Remaja yang Stagnan Jadi Lebih Produktif

Pernah nggak sih kamu merasa stuck? Seperti hidup jalan di tempat, nggak semangat ngerjain apa pun, dan waktu rasanya cuma lewat begitu aja. Nah, kondisi itu dalam psikologi sering disebut *inertia* alias keadaan diam atau stagnan.

Tapi kabar baiknya, hal itu bisa diubah jadi *momentum* – dorongan untuk bergerak maju dan berkembang. Artikel ini bakal ngebahas gimana caranya remaja bisa keluar dari fase malas, stagnan, dan mulai punya semangat buat jadi lebih produktif.

## Apa Itu Inertia dan Momentum?



Secara sederhana, *inertia* itu keadaan ketika seseorang sulit bergerak atau berubah dari posisinya sekarang. Dalam konteks psikologi remaja, *inertia* bisa berupa rasa malas, kehilangan motivasi, atau bahkan overthinking sebelum bertindak. Remaja yang terjebak dalam inersia sering menunda-nunda, takut gagal, atau merasa nggak tahu harus mulai dari mana.

Sementara *momentum* adalah kebalikannya: keadaan ketika seseorang sudah mulai bergerak dan energi positifnya terus bertambah. Momentum bikin seseorang merasa lebih ringan, semangat, dan fokus karena sudah punya arah dan tujuan. Jadi, perbedaan utamanya terletak di *energi gerak*: diam vs bergerak.

## Faktor yang Memicu Momentum: Dari Tujuan ke Dukungan Sosial

### 1. Kejelasan Tujuan

Tanpa tahu mau ke mana, wajar kalau kamu kehilangan

arah. Momentum sering muncul ketika kamu punya tujuan yang jelas dan realistik. Misalnya, bukan sekadar "aku mau rajin belajar," tapi "aku mau nambah nilai matematikaku jadi 85 dalam sebulan." Tujuan yang spesifik membantu otak fokus dan tahu langkah awal yang perlu diambil.

## 2. **Dukungan Sosial**

Teman, keluarga, atau komunitas bisa jadi bahan bakar momentum. Menurut riset dari *Journal of Youth Development* (2024), remaja yang punya dukungan emosional dari lingkungan terdekat lebih cepat bangkit dari fase malas dan lebih tahan terhadap distraksi.

## 3. **Pengalaman Sukses Kecil**

Jangan tunggu sukses besar dulu buat mulai semangat. Justru, pengalaman kecil kayak berhasil bangun pagi, nyolesain tugas tepat waktu, atau ikut diskusi di kelas bisa jadi pemicu *momentum chain* – dorongan berantai yang bikin kamu makin percaya diri.

## 4. **Sistem Reward**

Otak manusia suka hadiah. Memberi diri sendiri penghargaan setelah menyelesaikan sesuatu (misal nonton film favorit setelah belajar 2 jam) bisa jadi cara ampuh mempertahankan momentum.

# Langkah Transisi dari Inersia ke Momentum



## 1. **Mulai dari yang Gampang**

Kalau kamu lagi stuck, jangan langsung target tinggi. Mulai dari hal sederhana: beresin meja belajar, mandi pagi, atau nulis to-do list kecil. Riset dari *Harvard Business Review* (2025) nunjukin bahwa keberhasilan kecil bisa memicu *dopamine boost* yang meningkatkan semangat berkelanjutan.

## 2. **Bangun Keberhasilan Kecil Jadi Rantai Momentum**

Setelah berhasil di hal kecil, tambah tantangannya pelan-pelan. Misal, setelah rutin bangun pagi seminggu, lanjutkan dengan olahraga ringan atau belajar 30 menit per hari. Perlahan, otakmu akan mengasosiasikan pergerakan dengan kepuasan.

## 3. **Pantau Progresmu**

Coba tulis di jurnal atau pakai aplikasi habit tracker buat lihat perkembangannya. Refleksi mingguan bisa bantu kamu sadar kalau ternyata udah banyak perubahan kecil yang kamu capai.

## 4. **Bangun Lingkungan yang Mendukung**

Kamu adalah rata-rata dari lima orang yang paling sering kamu temui. Jadi, pilih teman atau komunitas yang mendorong kamu maju, bukan yang terus ngajak rebahan tanpa arah. Mentor atau teman positif bisa bantu menjaga api motivasi tetap nyala.

# **Ketika Remaja Berhasil Keluar dari Zona Stagnan**

Banyak kisah inspiratif remaja yang berhasil ubah hidupnya setelah sadar pentingnya momentum. Contohnya, Nara, siswa SMA di Jakarta, yang dulu sering nunda tugas karena nggak tahu mau mulai dari mana. Tapi setelah mulai nulis *planner* kecil dan ngasih target harian, dalam tiga bulan dia berhasil jadi ketua panitia kegiatan sekolah dan merasa lebih percaya diri. Cerita kayak gini bukan hal langka, karena perubahan besar selalu dimulai dari satu langkah kecil.

# **Dampak Jangka Panjang: Momentum Hari Ini, Sukses Esok**



Kebiasaan yang kamu bangun di masa remaja punya efek domino ke

masa depan. Momentum belajar, kerja keras, atau bahkan kebiasaan berpikir positif bisa kebawa sampai kuliah dan dunia kerja. Riset dari *American Psychological Association (APA, 2025)* menunjukkan bahwa remaja yang punya rutinitas produktif dan rasa kendali diri tinggi cenderung punya performa akademik dan kesejahteraan mental yang lebih baik di usia dewasa muda.

## **Tips Menjaga Momentum Supaya Nggak Padam**

- Hindari multitasking berlebihan, fokus ke satu hal dulu.
- Istirahat cukup, karena produktivitas butuh energi.
- Rayakan setiap pencapaian kecil.
- Jangan takut gagal – kegagalan juga bagian dari proses momentum.

Mengubah kebiasaan memang nggak bisa instan, apalagi buat remaja yang sering dihadapkan sama tekanan akademik, sosial, dan emosional. Tapi inget, setiap gerakan kecil itu tetap gerakan. Kamu nggak harus langsung jadi orang paling produktif, cukup jadi versi dirimu yang sedikit lebih baik dari kemarin. Yuk, mulai bangun momentum hari ini – karena setiap langkah kecil bisa mengubah arah hidupmu ke depan.

---

## **Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis**

Category: LifeStyle  
12 Januari 2026



## **Prolite – Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis**

Masa remaja sering digambarkan sebagai masa pencarian jati diri. Namun, di tengah perubahan fisik, sosial, dan emosional yang begitu cepat, sebagian remaja mengalami perasaan tidak nyaman mendalam terhadap diri mereka sendiri, kondisi ini dikenal sebagai ***dysphoria***.

Fenomena ini semakin sering dibicarakan, terutama dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental dan identitas diri di media sosial. Tapi di sisi lain, juga muncul tantangan baru bagi remaja yang belum sepenuhnya siap menghadapi pergulatan batin tersebut.

## **Apa Itu Dysphoria dan Bagaimana Bentuknya?**



Secara sederhana, ***dysphoria*** adalah kebalikan dari euphoria. Jika euphoria berarti perasaan bahagia yang berlebihan, maka dysphoria adalah perasaan tidak puas dan cenderung negatif

terhadap diri sendiri atau keadaan tertentu. Bentuknya bisa beragam, di antaranya:

- **Gender Dysphoria:** perasaan tidak selaras antara identitas gender seseorang dengan jenis kelamin biologisnya.
- **Body Dysphoria / Body Dysmorphic Disorder (BDD):** ketidakpuasan ekstrem terhadap bentuk tubuh atau penampilan diri.
- **Mood Dysphoria:** perasaan murung, sedih, atau gelisah yang berlangsung lama tanpa sebab jelas.

Menurut data dari *Journal of Adolescent Health (2025)*, kasus remaja yang melaporkan gejala dysphoria meningkat sekitar 23% dalam lima tahun terakhir, terutama di kalangan yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan digital juga punya peran besar dalam memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

## Kenapa Remaja Rentan Mengalami Dysphoria?

Remaja berada di fase unik – antara anak-anak dan dewasa – di mana banyak perubahan besar terjadi. Beberapa faktor utama yang membuat mereka lebih rentan terhadap dysphoria antara lain:

1. **Perubahan Fisik dan Hormon:** Pubertas membawa perubahan besar yang kadang membuat remaja merasa asing dengan tubuhnya sendiri.
2. **Pencarian Identitas Diri:** Mereka mulai mempertanyakan siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana ingin dilihat oleh dunia.
3. **Tekanan Teman Sebaya:** Standar sosial di lingkungan sekolah dan pertemanan sering membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain.
4. **Pengaruh Media Sosial:** Paparan terus-menerus terhadap

citra tubuh sempurna, gaya hidup ideal, dan identitas gender yang beragam bisa memicu kebingungan atau rasa tidak cukup baik.

Sebuah survei oleh *Pew Research Center* (2024) menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja merasa media sosial membuat mereka lebih sadar – tetapi juga lebih tidak puas – terhadap penampilan dan identitas diri mereka.

## **Dampak Psikologis: Dari Stres hingga Isolasi Sosial**



Dysphoria bukan sekadar rasa tidak puas biasa. Jika dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini bisa berdampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti:

- **Depresi dan Kecemasan:** Perasaan tidak diterima atau tidak cocok dengan diri sendiri bisa menurunkan harga diri.
- **Isolasi Sosial:** Banyak remaja menarik diri karena takut dihakimi atau tidak dipahami.
- **Bullying dan Diskriminasi:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, risiko perundungan di sekolah cukup tinggi.
- **Penurunan Prestasi Akademik:** Kesulitan fokus dan stres emosional sering berdampak pada motivasi belajar.

Menurut WHO (2025), sekitar 35% remaja dengan dysphoria mengalami gejala depresi sedang hingga berat, dan sebagian besar belum mendapatkan dukungan profesional.

## **Dukungan yang Diperlukan: Dari**

# Rumah, Sekolah, dan Profesional

Menghadapi dysphoria membutuhkan dukungan yang menyeluruh. Berikut beberapa bentuk dukungan yang penting:

1. **Konseling Psikologis:** Terapi individual atau kelompok dapat membantu remaja memahami dan menerima dirinya.
2. **Peran Keluarga:** Lingkungan rumah yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi menjadi faktor protektif utama.
3. **Sekolah yang Inklusif:** Guru dan konselor sekolah perlu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri.
4. **Program Afirmasi Identitas:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, afirmasi identitas membantu mereka merasa diakui dan dihargai.
5. **Akses ke Informasi yang Aman:** Edukasi mengenai identitas, kesehatan mental, dan perubahan tubuh perlu disampaikan dengan bahasa yang ramah dan tidak menakut-nakuti.

Pemerintah Indonesia sendiri, melalui *Kementerian Kesehatan (2025)*, sedang memperkuat program layanan kesehatan mental remaja di Puskesmas dengan menyediakan psikolog remaja dan ruang konseling aman.

## Lingkungan dan Kebijakan yang Lebih Ramah Remaja

Masalah dysphoria tidak bisa diselesaikan hanya oleh individu atau keluarga. Lingkungan sosial dan kebijakan publik juga punya peran besar. Sekolah, lembaga kesehatan, dan komunitas perlu bekerja sama menciptakan sistem yang lebih inklusif dan edukatif.

Misalnya, beberapa sekolah di Jakarta dan Bandung mulai menerapkan pendidikan kesetaraan gender dan workshop kesehatan mental untuk siswa SMP dan SMA. Langkah seperti ini membantu

mengurangi stigma dan meningkatkan empati antar siswa.



Dysphoria pada remaja bukanlah tanda kelemahan, melainkan sinyal bahwa mereka sedang berjuang memahami diri. Sebagai orang tua, pendidik, atau teman, kita bisa mulai dengan langkah sederhana: **mendengarkan tanpa menghakimi**. Kadang, dukungan emosional kecil bisa berarti besar bagi mereka yang sedang berjuang menemukan siapa dirinya.

Di era digital ini, penting bagi kita untuk menciptakan ruang aman – baik offline maupun online – di mana remaja bisa belajar mencintai diri apa adanya. Karena setiap remaja berhak untuk merasa nyaman menjadi dirinya sendiri.

---

## **Tall Poppy Syndrome: Fenomena Sosial Saat Orang Hebat Justru Dijatuhkan**

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



## **Prolite – Tall Poppy Syndrome: Apa Itu & Mengapa Banyak Orang Mengalaminya?**

Pernah nggak sih kamu merasa dicibir atau malah dijauhi hanya karena kamu berprestasi atau dianggap terlalu menonjol? Misalnya, kamu dapet penghargaan di kampus, tapi teman-teman malah bilang, *“Ah, paling juga cuma hoki.”* Atau di kantor, kamu berhasil naik jabatan, tapi rekan kerja justru jadi dingin dan sinis.

Nah, kalau kamu pernah mengalami hal itu, bisa jadi kamu sedang jadi korban dari Tall Poppy Syndrome (TPS) – sebuah fenomena sosial dan psikologis yang kini makin banyak dibicarakan di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Istilah ini kembali ramai di tahun 2025 karena meningkatnya kesadaran akan pentingnya *mental well-being* di tempat kerja dan lingkungan sosial.

Yuk, kita bahas lebih dalam fenomena ini, kenapa bisa muncul,

dan gimana cara menghadapinya tanpa kehilangan rasa percaya diri.

## Asal Usul Istilah Tall Poppy Syndrome



Istilah *Tall Poppy Syndrome* berasal dari Australia dan Inggris. Dalam budaya mereka, ada peribahasa kuno yang berbunyi, “*Don’t be the tall poppy*,” yang secara harfiah berarti “*Jangan jadi bunga poppy yang tumbuh terlalu tinggi*.”

Filsuf Yunani, **Herodotus**, bahkan sudah menyinggung konsep serupa sejak abad ke-5 SM, tentang bagaimana orang-orang yang terlalu menonjol akan dipotong agar seajar dengan yang lain.

Di masyarakat modern, istilah ini digunakan untuk menggambarkan tekanan sosial agar seseorang tidak terlihat terlalu sukses atau *berbeda*. Negara-negara seperti Australia, Selandia Baru, dan Inggris dikenal dengan budaya *egalitarian*, yaitu pandangan bahwa semua orang harus setara.

Tapi sisi gelapnya adalah, ketika seseorang terlalu unggul, mereka bisa dianggap sombong atau mengancam harmoni sosial.

Menurut laporan dari *The Guardian Psychology Report (2025)*, lebih dari 60% pekerja muda di Australia mengaku pernah menjadi korban atau pelaku *Tall Poppy Syndrome*, terutama di dunia kerja kompetitif dan media sosial.

## Tanda-Tanda Kamu Mengalami Tall Poppy Syndrome



Fenomena ini bisa muncul di mana saja – sekolah, kampus,

hingga kantor. Berikut beberapa cirinya:

1. **Komentar merendahkan atau sinis.** Seperti, "Ah, nggak usah terlalu bangga, biasa aja kali," atau "Cuma beruntung doang, nggak usah lebay."
2. **Sikap 'jangan terlalu menonjol'.** Orang di sekitarmu menyarankan kamu buat lebih 'rendah hati', padahal mereka sebenarnya nggak nyaman melihatmu sukses.
3. **Prestasi dianggap ancaman.** Alih-alih bangga, orang lain malah merasa terintimidasi dengan pencapaianmu.
4. **Tekanan buat menyamarkan kesuksesan.** Kamu jadi takut cerita soal pencapaian karena takut dianggap pamer.

Di sekolah, siswa berprestasi bisa dijauhi oleh teman-temannya. Di kampus, mahasiswa aktif sering dicap 'cari muka'. Di kantor, karyawan produktif justru jadi target gosip. Semuanya berakar dari rasa tidak nyaman orang lain terhadap keberhasilanmu.

## Kenapa Tall Poppy Syndrome Bisa Terjadi?



Fenomena ini muncul dari kombinasi faktor psikologis dan budaya. Menurut *Journal of Social Psychology* (2025), ada tiga penyebab utama:

1. **Rasa takut dan rendah diri.** Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah sering merasa terancam ketika melihat orang lain sukses.
2. **Perbandingan sosial.** Media sosial memperparah hal ini—melihat orang lain sukses bisa memicu rasa iri dan ingin menjatuhkan.
3. **Budaya egalitarian yang ekstrem.** Masyarakat yang menekankan kesetaraan kadang keliru menafsirkan bahwa tidak boleh ada yang lebih menonjol.

Selain itu, di dunia kerja modern yang penuh tekanan, keberhasilan seseorang bisa dianggap ‘membahayakan posisi’ orang lain. Ini menyebabkan lingkungan kerja jadi kompetitif secara tidak sehat.

## Dampak Tall Poppy Syndrome terhadap Individu dan Organisasi



Tall Poppy Syndrome bukan cuma bikin tidak nyaman, tapi juga punya dampak serius.

### Bagi individu:

- Meningkatkan stres dan rasa cemas.
- Menurunkan rasa percaya diri.
- Membuat orang takut mempromosikan diri atau berbagi ide.

### Bagi organisasi:

- Kehilangan inovasi karena orang takut tampil.
- Karyawan hebat memilih mundur.
- Kolaborasi jadi buruk karena suasana kerja penuh kecemburuhan.

Penelitian dari *Harvard Business Review* (2025) menemukan bahwa perusahaan dengan tingkat TPS tinggi cenderung memiliki retensi karyawan lebih rendah 35% dibanding perusahaan yang menghargai pencapaian.

## Cara Menghadapi Tall Poppy Syndrome Bila Kamu Jadi Sasaran

Nggak mudah menghadapi situasi ini, apalagi kalau kamu cuma ingin berprestasi tanpa niat ‘menyombongkan diri’. Tapi ada beberapa strategi yang bisa kamu lakukan agar tetap tenang dan

sehat mental:

## **1. Hadapi kritik negatif dengan tenang.**

Ingat, nggak semua kritik datang dari niat buruk, tapi kalau komentar terasa menjatuhkan, jangan langsung defensif. Kamu bisa jawab dengan kalimat *assertive* seperti, “*Aku menghargai pendapatmu, tapi aku juga bangga dengan hasil kerjaku.*”

## **2. Pilih lingkungan yang supportif.**

Berkumpul dengan orang-orang yang menghargai pencapaianmu, bukan yang merasa terancam karenanya. Komunitas positif bisa bantu kamu tetap berkembang tanpa rasa bersalah.

## **3. Jaga kesehatan mentalmu.**

Lakukan *self-care* dan batasi interaksi dengan orang yang suka komentar toxic. Kalau perlu, konsultasi dengan psikolog atau gabung *support group* biar nggak merasa sendirian.

## **4. Tetapkan tujuan pribadi.**

Fokus pada nilai dan tujuanmu sendiri, bukan pengakuan orang lain. Kadang, cara terbaik untuk ‘menghadapi’ TPS adalah dengan terus maju tanpa perlu validasi eksternal.

## **5. Seimbangkan antara rendah hati dan bangga diri.**

Rendah hati bukan berarti harus menyembunyikan prestasi. Kamu tetap bisa bersyukur dan berbagi pencapaian tanpa sombong, asal caranya tulus dan inspiratif.



Tall Poppy Syndrome mengingatkan kita bahwa dunia sering kali tidak selalu ramah terhadap kesuksesan. Tapi bukan berarti kamu harus menurunkan cahayamu hanya karena orang lain silau. Kamu berhak bangga atas kerja kerasmu.

Jadi, kalau kamu sedang berjuang atau baru mencapai sesuatu

yang membanggakan, teruslah melangkah. Jangan biarkan komentar sinis menghalangi pertumbuhanmu. Ingat, bunga poppy yang tinggi bukan untuk dipotong—melainkan untuk dijadikan inspirasi agar taman jadi lebih indah.

**Banggalah dengan dirimu. Karena setiap keberhasilanmu bukan ancaman—tapi bukti bahwa usaha itu selalu berarti.**

---

# **Musik Klasik, Teman Setia untuk Jiwa Tenang dan Tubuh Lebih Sehat**

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



# Prolite – Terapi Lembut dari Nada: Bagaimana Musik Klasik Menyembuhkan Pikiran dan Tubuh

Pernah nggak sih kamu tiba-tiba merasa lebih rileks setelah mendengarkan alunan lembut piano atau suara biola yang menenangkan? Ya, itu bukan kebetulan. Musik klasik ternyata punya efek luar biasa terhadap tubuh dan pikiran kita.

Bukan cuma bikin suasana hati jadi adem, tapi juga bisa bantu menurunkan stres, meningkatkan fokus, bahkan menjaga kesehatan jantung. Menarik banget kan?

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kenapa musik klasik bisa jadi sahabat terbaik buat kesehatan mental dan fisik kamu!

## Musik Klasik & Stres: Bagaimana Tubuh Merespons Irama



Musik klasik, terutama dengan tempo lambat dan nada lembut, punya kemampuan memengaruhi sistem saraf otonom kita. Sistem ini mengatur detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan.

Menurut penelitian dari *Frontiers in Psychology* (2024), mendengarkan musik klasik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik (yang memicu stres) dan meningkatkan kerja saraf parasimpatik melalui vagus nerve – saraf yang berperan penting dalam relaksasi tubuh.

Selain itu, musik klasik juga menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama yang kalau berlebihan bisa bikin kamu gampang cemas, susah tidur, bahkan rentan sakit. Jadi, nggak heran kalau banyak terapis kini memasukkan musik klasik dalam sesi *relaxation therapy* untuk pasien dengan stres kronis atau gangguan kecemasan.

# Tidur Lebih Nyenyak & Mood Lebih Stabil

Kamu sering susah tidur atau gampang uring-uringan? Coba deh dengarkan musik klasik sebelum tidur. Beberapa penelitian, termasuk yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2025), menemukan bahwa mendengarkan musik dengan tempo 60–80 beat per minute (BPM) – seperti karya Mozart atau Chopin – bisa menurunkan detak jantung dan membantu otak bertransisi ke fase tidur yang lebih dalam.

Musik klasik juga meningkatkan produksi dopamin dan serotonin, dua hormon kebahagiaan yang bikin mood lebih stabil. Makanya, banyak orang yang merasa lebih tenang, damai, dan “lega” setelah mendengarkan musik klasik selama beberapa menit saja.

## ***Mozart Effect : Bukan Mitos, Tapi Fakta!***



Pernah dengar istilah *Mozart Effect*? Fenomena ini pertama kali diteliti oleh Frances Rauscher dan timnya pada 1993. Mereka menemukan bahwa mendengarkan musik klasik, terutama komposisi Mozart, bisa meningkatkan kemampuan spasial dan logika seseorang untuk sementara waktu.

Penelitian lanjutan di *Journal of Cognitive Enhancement* (2024) juga membuktikan bahwa musik jenis klasik ini membantu meningkatkan konsentrasi, memori jangka pendek, dan perhatian.

Alasannya? Musik dengan struktur harmonis dan ritme teratur menstimulasi aktivitas otak kiri dan kanan secara seimbang – efeknya mirip seperti latihan otak alami.

Nggak heran kalau banyak mahasiswa atau pekerja kreatif yang memilih musik klasik sebagai latar belajar atau kerja. Alunan

musik dari Bach atau Debussy bisa bantu kamu fokus lebih lama tanpa merasa cepat lelah mental.

## Musik Klasik Sebagai Terapi Kecemasan

Di era serba cepat ini, tekanan tugas, ujian, dan pekerjaan sering bikin banyak orang merasa cemas berlebihan. Nah, musik jenis ini ternyata bisa jadi alat bantu terapi yang sederhana tapi efektif.

Sebuah studi dari *Harvard Medical School* (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin mendengarkan musik klasik 30 menit sehari selama dua minggu mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga 35%.

Bahkan beberapa rumah sakit dan universitas mulai menerapkan program *Music Therapy Corners* – ruangan kecil tempat mahasiswa bisa istirahat sambil mendengarkan musik klasik atau instrumental lembut untuk menenangkan pikiran.

Jadi, kalau kamu lagi panik karena deadline atau overthinking soal tugas kuliah, coba pasang lagu klasik dulu sebelum lanjut kerja. Siapa tahu stresmu berkurang tanpa perlu drama.

## Tips Praktis: Pilih Musik & Waktu yang Tepat

☒

Nggak semua musik jenis ini punya efek yang sama, lho. Kalau tujuannya buat relaksasi atau fokus, pilih karya dengan tempo lambat, harmoni lembut, dan dominasi instrumen string atau piano.

Beberapa rekomendasi yang bisa kamu coba:

- **Untuk relaksasi malam:** *Clair de Lune* (Debussy), *Nocturne Op.9 No.2* (Chopin)
- **Untuk fokus belajar/kerja:** *The Four Seasons (Spring)* (Vivaldi), *Eine Kleine Nachtmusik* (Mozart)
- **Untuk tidur nyenyak:** *Gymnopédie No.1* (Erik Satie), *Canon in D* (Pachelbel)

Waktu terbaik mendengarkan musik klasik adalah malam sebelum tidur, saat bekerja, atau di pagi hari untuk memulai hari dengan tenang. Hindari mendengarkan dengan volume terlalu tinggi – cukup biarkan musiknya mengalun lembut di latar.

## Saat Musik Jadi Terapi Jiwa

Musik klasik bukan cuma soal gaya atau selera seni, tapi juga bisa jadi bagian penting dari rutinitas kesehatan mental dan fisik. Dari menenangkan saraf, menurunkan stres, sampai meningkatkan fokus, efeknya nyata dan terbukti secara ilmiah.

Jadi, lain kali kamu merasa penat, stres, atau kehilangan fokus, jangan langsung panik. Coba tekan tombol play dan biarkan Mozart, Chopin, atau Debussy menenangkan pikiranmu. Siapa tahu, yang kamu butuhkan bukan kopi tambahan, tapi hanya... satu lagu klasik yang menenangkan.

---

## The True Power of Detachment : Melepaskan Tanpa Kehilangan

Category: LifeStyle  
12 Januari 2026



## Prolite – The Power of Detachment: Rahasia Hidup Lebih Utuh dan Tenang

Pernah nggak sih kamu merasa capek karena terlalu sering menggenggam sesuatu yang sebenarnya nggak pernah bisa kamu kontrol? Entah itu hubungan, pekerjaan, atau pengakuan dari orang lain.

Nah, di dunia psikologi dan mindfulness, ada konsep menarik yang disebut **detachment** alias melepaskan keterikatan berlebihan. Bukan berarti cuek atau nggak peduli, tapi lebih ke *sadar* bahwa kita tetap utuh meski tanpa semua hal itu.

Detachment ini sering dianggap sebagai salah satu kunci menuju kesehatan mental yang stabil. Bahkan penelitian terbaru dari *Journal of Personality and Social Psychology* (2025) menemukan bahwa orang yang melatih detachment cenderung lebih rendah tingkat stresnya, lebih bahagia, dan lebih mampu mengambil keputusan dengan jernih.

# Apa Itu Detachment?



Detachment bisa dipahami sebagai kemampuan untuk tetap hadir dan peduli, tanpa merasa hidupmu bergantung pada sesuatu atau seseorang.

Kalau biasanya kita merasa “aku harus punya ini biar bahagia” atau “aku butuh dia biar hidupku makin lengkap,” detachment justru mengajarkan kita untuk menyadari: *kita sudah utuh dari awal*.

Dalam filsafat Buddhisme, konsep ini mirip dengan **non-attachment**, yaitu melepaskan kelekatan emosional yang berlebihan terhadap hasil, orang, atau benda.

Sementara dalam psikologi modern, hal ini dipandang sebagai keterampilan regulasi emosi yang sehat, bukan sikap apatis.

## Ketika Kamu Tidak Membutuhkan Apa pun, Kamu Sudah Merasa Utuh

Bayangin deh, kalau kamu nggak lagi meraih, menggenggam, atau mengejar sesuatu karena merasa kurang, hidup rasanya lebih ringan. Saat kamu sadar bahwa kamu *cukup dicintai oleh dirimu sendiri*, kamu nggak perlu lagi berburu validasi atau cinta dari orang lain.

Psikolog positif menyebut kondisi ini sebagai **inner completeness**, sebuah perasaan cukup dari dalam. Ketika kita sampai di titik ini, hubungan jadi lebih sehat, pekerjaan terasa lebih jujur, dan kita lebih bebas mengekspresikan diri.

## Detachment Bukan Berarti Cuek



Nah, penting banget buat diluruskan: detachment bukan berarti kamu jadi dingin, menutup diri, atau nggak peduli. Justru sebaliknya, detachment membuatmu bisa hadir sepenuhnya tanpa rasa takut kehilangan. Kamu bisa mencintai orang lain dengan tulus, tanpa terjebak pada rasa “aku nggak bisa hidup tanpa dia”.

Menurut penelitian *American Psychological Association* (APA, 2025), individu yang berlatih mindful detachment justru punya tingkat empati yang lebih tinggi. Karena ketika kita tidak sibuk dengan rasa takut kehilangan, kita punya ruang untuk benar-benar mendengarkan dan memahami orang lain.

## Manfaat Psikologis dari Detachment

1. **Kesehatan mental lebih stabil** – nggak gampang terbawa drama atau ekspektasi.
2. **Mengurangi stres** – karena nggak semua hal harus digenggam erat.
3. **Hubungan lebih sehat** – karena kamu hadir dari rasa cukup, bukan kekurangan.
4. **Pengambilan keputusan lebih jernih** – kamu nggak dikaburkan rasa takut gagal atau kehilangan.

## Cara Melatih Detachment Sehari-hari



1. **Latih self-love** – belajar menerima diri sendiri tanpa syarat.
2. **Mindfulness practice** – meditasi, journaling, atau sekadar tarik napas dalam bisa bantu melepaskan pikiran obsesif.
3. **Sadari kontrol** – bedakan mana yang bisa kamu kontrol (aksi, sikap) dan mana yang nggak bisa (reaksi orang lain, hasil akhir).
4. **Batasi ekspektasi** – fokus pada proses, bukan cuma hasil.

5. **Hidup di momen sekarang** – berhenti replay masa lalu atau overthinking masa depan.

Dengan kekuatan ini, kamu nggak lagi didefinisikan oleh status, pencapaian, atau validasi dari luar. Kamu tetap bisa punya mimpi dan tujuan, tapi nggak lagi terikat sampai bikin cemas.

Kamu bisa bilang: “*Aku ingin ini, tapi aku tetap baik-baik saja kalau nggak dapat.*” Dan itu adalah kebebasan sejati.

## **Saatnya Belajar Melepaskan**

The power of detachment bukan tentang menjauh dari dunia, tapi tentang hidup dengan cara yang lebih sadar, cukup, dan bebas.

Jadi, yuk mulai tanyakan ke diri sendiri: hal apa sih yang selama ini terlalu erat kamu genggam sampai bikin capek? Berani coba melepas sedikit demi sedikit?

---

## **Hidup Lebih Bermakna: Menjadi Berguna dan Bermanfaat untuk Orang Banyak**

Category: Bisnis  
12 Januari 2026



## Prolite – Hidup Lebih Bermakna: Menjadi Berguna dan Bermanfaat untuk Orang Banyak

Pernah nggak sih kamu merasa hidup itu hampa, kayak cuma muter-muter rutinitas tanpa arah, atau bahkan merasa useless? Nah, banyak psikolog bilang, salah satu kunci supaya hidup terasa lebih “hidup” adalah dengan **menjadi berguna untuk orang lain**.

Ketika kita bisa bermanfaat, sekecil apa pun, ternyata efeknya balik lagi ke diri kita. Hidup jadi lebih bermakna, lebih hangat, bahkan kesehatan mental kita ikut terjaga.

## Kenapa Manusia Punya Kebutuhan untuk Menjadi Berguna?



Secara psikologis, manusia adalah makhluk sosial. Menurut teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000; update 2024),

kita punya tiga kebutuhan dasar: **autonomy** (kebebasan memilih), **competence** (merasa mampu), dan **relatedness** (terhubung dengan orang lain).

Nah, saat kita merasa bermanfaat dan menjadi berguna untuk orang lain, kebutuhan akan relatedness and competence ini terpenuhi. Itu sebabnya, membantu orang lain bisa bikin kita merasa lebih bahagia dan percaya diri.

Studi terbaru dari Harvard (2025) juga menemukan bahwa orang yang sering melakukan aksi kecil bermanfaat untuk sekitar–misalnya mendengarkan teman curhat, berbagi makanan, atau sekadar memberi senyuman–cenderung lebih rendah tingkat stresnya dibanding yang jarang melakukannya.

## Contoh Sederhana Jadi Pribadi yang Bermanfaat

Menjadi berguna nggak harus langsung dengan hal besar. Justru, aksi kecil yang konsisten bisa jadi dampak besar. Misalnya:

- **Memberi telinga** buat teman yang lagi down.
- **Berbagi ilmu** meski hanya lewat tips singkat di grup WhatsApp.
- **Membantu tetangga** angkat barang belanjaan.
- **Relawan online**, seperti bantu mengajar anak-anak lewat kelas daring.
- **Donasi kecil** untuk kampanye sosial.

Setiap tindakan kecil ini bisa bikin orang lain merasa dihargai. Dan bonusnya? Hati kita ikut hangat.

## Manfaat Psikologis Jadi Bermanfaat



1. **Meningkatkan rasa makna hidup** – menurut penelitian di *Journal of Positive Psychology* (2025), orang yang merasa

kontribusinya berguna untuk sekitar melaporkan hidupnya lebih bermakna.

2. **Meningkatkan kesehatan mental** – aktivitas prososial bisa mengurangi risiko depresi dan kecemasan.
3. **Membangun koneksi sosial** – semakin sering kita memberi, semakin kuat jaringan sosial kita.
4. **Meningkatkan kepuasan diri** – kita jadi merasa punya nilai dan tempat di dunia ini.

## **Tantangan: Kadang Kita Merasa “Aku Nggak Punya Apa-Apa Buat Diberi”**

Ini normal banget. Kadang kita merasa kurang, jadi bingung mau kasih apa ke orang lain. Tapi ingat, **berguna itu bukan soal besar-kecilnya kontribusi, tapi ketulusan**. Bahkan senyum tulus atau ucapan penyemangat bisa jadi cahaya untuk orang lain.

Psikolog klinis menyarankan untuk mulai dari **hal yang ada di genggaman kita sekarang**. Apa pun kemampuanmu—menulis, memasak, mendesain, atau sekadar jadi pendengar—itu semua bisa jadi bentuk kontribusi.

## **Cara Melatih Diri Supaya Lebih Bermanfaat**

1. **Kenali kekuatan diri** – apa skill atau bakat kecil yang kamu punya?
2. **Praktikkan aksi kebaikan kecil setiap hari** – konsistensi lebih penting daripada skala.
3. **Gabung komunitas** – cari ruang yang sesuai dengan minatmu untuk berbagi.
4. **Belajar empati** – coba dengarkan dan pahami perasaan orang lain.
5. **Jangan lupa self-care** – kita bisa lebih berguna kalau kondisi mental kita sehat.

# Hidup yang Lebih Hidup

☒

Bayangan deh, kalau setiap orang berusaha jadi sedikit lebih bermanfaat setiap harinya. Dunia mungkin nggak langsung berubah total, tapi lingkaran kecil di sekitar kita pasti jadi lebih hangat. Dan itu cukup buat bikin hidup terasa “hidup”.

## **Yuk Jadi Cahaya Kecil untuk Orang Lain!**

Hidup yang bermakna nggak datang dari pencapaian materi semata. Justru, rasa “hidup” sering muncul saat kita bisa bermanfaat buat orang lain. Jadi, mulai sekarang, yuk tanyakan pada diri sendiri: *“Hari ini aku bisa berguna dengan cara apa ya?”*

Ingat, nggak ada kontribusi yang terlalu kecil. Karena sering kali, hal yang sederhana justru punya dampak paling besar. Jadi, ayo sama-sama belajar jadi cahaya kecil yang bikin hidup ini lebih hidup, untuk diri kita dan orang lain.

---

## **World Suicide Prevention Month: September Bulan Penuh Harapan**

Category: LifeStyle  
12 Januari 2026



## **Prolite – World Suicide Prevention Month: Saatnya Saling Mendengar dan Menguatkan di Bulan September**

Setiap bulan September, dunia memperingati **World Suicide Prevention Month** atau Bulan Pencegahan Bunuh Diri Sedunia. Ini bukan sekadar momen seremonial, tapi panggilan untuk kita semua agar lebih peduli dengan isu kesehatan mental yang seringkali dianggap tabu.

Faktanya, menurut laporan terbaru World Health Organization (WHO, 2025), bunuh diri masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada remaja dan dewasa muda di seluruh dunia. Artinya, ini bukan isu kecil, ini nyata, dekat, dan bisa terjadi pada siapa saja.

## **Kenapa September yang Dipilih?**



*World Suicide Prevention Month*

Tanggal 10 September setiap tahunnya diperingati sebagai **World Suicide Prevention Day**. Dari situlah kemudian berkembang

menjadi **World Suicide Prevention Month** sepanjang bulan September.

Tujuannya simpel tapi penting: meningkatkan kesadaran, membuka ruang percakapan, dan memberikan edukasi tentang bagaimana kita bisa membantu mencegah bunuh diri.

Tema global tahun 2025 yang diangkat oleh International Association for Suicide Prevention (IASP) adalah "*Changing the Narrative: Hope Through Action.*" Artinya, kita diajak untuk mengubah cara pandang terhadap isu bunuh diri, bukan lagi sekadar angka atau berita, tapi sebuah ajakan nyata untuk memberikan harapan lewat aksi.

## **Fakta Penting Tentang Bunuh Diri**

Menurut data WHO (2025):

- Setiap tahun, lebih dari **orang** meninggal karena bunuh diri.
- Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua terbesar pada usia 15–29 tahun.
- Lebih dari 77% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2025) mencatat tren peningkatan kasus bunuh diri pada kalangan remaja. Tekanan akademik, masalah keluarga, kesepian, hingga stigma soal kesehatan mental jadi faktor utamanya.

Bunuh diri biasanya tidak terjadi karena satu faktor saja, melainkan kombinasi dari banyak hal. Beberapa di antaranya:

- **Masalah kesehatan mental** seperti depresi, gangguan kecemasan, bipolar.
- **Tekanan hidup**: masalah ekonomi, akademik, atau pekerjaan.
- **Kesepian dan isolasi sosial**.

- **Trauma atau kekerasan** di masa lalu.
- **Kurangnya akses dukungan** baik dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional.

Psikolog menekankan, orang yang berpikir untuk bunuh diri bukan ingin mati, tapi ingin mengakhiri rasa sakit yang mereka rasakan. Inilah kenapa empati dan pendampingan sangat penting.

## Tanda-Tanda yang Harus Diperhatikan



Sering kali orang yang punya pikiran untuk bunuh diri menunjukkan tanda-tanda tertentu, meski halus. Beberapa tanda yang perlu kita waspadai antara lain:

- Sering membicarakan tentang kematian atau merasa hidup tidak berarti.
- Menarik diri dari pergaulan, lebih banyak menyendiri.
- Perubahan drastis pada pola tidur atau makan.
- Memberikan barang-barang berharga kepada orang lain.
- Mengungkapkan perasaan putus asa atau merasa jadi beban.

Kalau kamu atau orang di sekitarmu menunjukkan tanda-tanda ini, jangan dianggap remeh. Itu bisa jadi sinyal minta tolong yang nggak terucapkan.

## Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Kamu mungkin berpikir, “Aku bukan psikolog, jadi apa bisa membantu?” Jawabannya: bisa banget. Hal kecil yang kita lakukan bisa berdampak besar. Misalnya:

1. **Mendengarkan tanpa menghakimi.** Kadang orang hanya butuh didengar.
2. **Menawarkan dukungan.** Tanyakan kabar mereka, tunjukkan bahwa mereka tidak sendirian.
3. **Ajak bicara ke tenaga profesional.** Jika memungkinkan,

bantu hubungkan dengan psikolog atau konselor.

4. **Hapus stigma.** Jangan melabeli orang yang struggling sebagai "lemah" atau "drama."

Ingat, percakapan sederhana bisa menyelamatkan nyawa.

## Peran Media Sosial

Di era digital, media sosial punya peran besar. Sayangnya, kadang justru jadi pemicu karena adanya perundungan, perbandingan hidup, atau berita hoaks. Tapi di sisi lain, medsos juga bisa jadi sarana berbagi cerita, menyebarkan informasi positif, dan membangun komunitas support system. Banyak organisasi kesehatan mental yang aktif kampanye di media sosial sepanjang September, jadi kamu bisa ikut menyuarakan pesan positif di sana.

## Ayo Jadi Bagian dari Perubahan!



Bulan September bukan sekadar bulan biasa, tapi momen pengingat bahwa setiap nyawa itu berharga. Kalau kamu sedang merasa berat, ingatlah: **kamu tidak sendirian**. Dan kalau ada orang di sekitarmu yang berjuang, mungkin kehadiranmu bisa jadi cahaya kecil di tengah gelapnya hari mereka.

Jangan takut untuk membuka percakapan, jangan ragu untuk menawarkan bantuan, dan jangan malu untuk mencari pertolongan profesional. Karena mencegah bunuh diri bukan hanya tugas psikolog atau dokter, tapi tugas kita semua sebagai manusia.

Mari ubah September jadi bulan penuh harapan. Mari bersama-sama jaga satu sama lain, karena dunia ini masih butuh kamu, masih butuh kita;

---

# Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Category: LifeStyle

12 Januari 2026



## Prolite – Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Pernah nggak kamu merasa stres, lelah, atau jenuh sampai butuh sesuatu yang bisa bikin pikiran lebih ringan? Biasanya, kita langsung kepikiran liburan singkat, nongkrong sama teman, atau

sekadar rebahan sambil scrolling media sosial.

Tapi tahukah kamu, di beberapa kota besar dunia, dokter justru punya resep yang nggak biasa: tiket masuk gratis ke museum! Konsep ini dikenal dengan sebutan *museum prescription* atau resep museum, dan belakangan semakin populer sebagai bagian dari terapi kesehatan mental.

Di Montreal (Kanada), Massachusetts (AS), hingga Neuchâtel (Swiss), program ini sudah mulai diterapkan. Ide dasarnya sederhana: kalau obat bisa bikin tubuh lebih sehat, seni bisa membantu pikiran jadi lebih tenang. Dan ternyata, bukan sekadar teori.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa berinteraksi dengan seni bisa meredakan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan bahkan meningkatkan mood secara signifikan.

## Apa Itu Museum Prescription?



Museum Prescription (*Prescription to museum*) adalah program di mana dokter memberikan tiket kunjungan gratis ke museum atau galeri seni kepada pasien mereka, terutama yang sedang berjuang dengan masalah psikologis seperti stres, depresi ringan, atau burnout. Tujuannya bukan menggantikan pengobatan medis, melainkan melengkapinya.

Dengan kunjungan ini, pasien diajak untuk keluar dari rutinitas, bersentuhan dengan karya seni, dan merasakan atmosfer tenang yang bisa membantu pemulihan mental. Bukan cuma jalan-jalan, tapi benar-benar *healing* lewat pengalaman estetika.

Di Montreal, misalnya, pasien bisa mendapatkan akses ke *Musée des Beaux-Arts*. Sementara di Massachusetts, ada program kolaborasi antara museum dan rumah sakit untuk pasien lansia

yang rentan merasa kesepian. Hal ini membuktikan bahwa seni punya tempat penting dalam kesehatan publik.

## Seni, Mindfulness, dan Emosi Positif



Kamu mungkin bertanya: kok bisa, sih, melihat lukisan atau patung membantu kesehatan mental? Jawabannya ada di konsep *mindfulness*. Saat kita memperhatikan detail seni—misalnya goresan kuas di lukisan atau tekstur patung—pikiran kita otomatis fokus pada momen sekarang. Ini mirip dengan latihan meditasi, di mana kita menenangkan pikiran dengan hadir sepenuhnya.

Selain itu, seni sering memunculkan koneksi emosional. Melihat lukisan bisa bikin kita merasa terhubung dengan emosi si seniman atau dengan memori pribadi kita sendiri. Dari sini, perasaan positif mulai terbentuk, dan itu sangat penting untuk kesejahteraan mental.

## Mengapa Mengamati Kecantikan Seni Bikin Pikiran Lebih Luas?

Studi terbaru dari University of Cambridge (2025) menemukan fakta menarik: saat kita tidak hanya melihat, tetapi benar-benar *menilai* keindahan karya seni, kemampuan berpikir abstrak kita meningkat hingga 14% dibanding hanya melihat secara pasif.

Artinya, mengagumi seni bukan cuma soal estetika, tapi juga melatih otak kita untuk berpikir lebih luas, menemukan perspektif baru, dan bahkan mengalami momen *transenden* yang jarang hadir dalam rutinitas sehari-hari. Bayangkan, satu kunjungan ke museum bisa jadi latihan otak sekaligus vitamin

jiwa.

## Efek Sosial: Dari Kesepian ke Koneksi



Nggak sedikit orang yang datang ke museum sendirian, lalu pulang dengan perasaan lebih terhubung. Bagaimana bisa? Sederhana saja: museum adalah ruang sosial yang aman. Bertemu orang lain yang juga menikmati seni menciptakan rasa kebersamaan. Bahkan sekadar melihat ekspresi kagum orang lain bisa memicu perasaan positif dalam diri kita.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial kecil di ruang publik seperti museum dapat membantu menurunkan rasa kesepian. Dan seperti kita tahu, kesepian adalah salah satu faktor risiko terbesar bagi kesehatan mental maupun fisik.

## Apakah Bisa Diterapkan di Indonesia?

Pertanyaan yang menarik adalah: mungkinkah *museum prescription* dijalankan di Indonesia? Dengan kekayaan budaya dan seni yang kita miliki, konsep ini sebenarnya sangat potensial.

Bayangkan, pasien di Jakarta atau Yogyakarta bisa mendapatkan tiket gratis ke Museum Nasional atau Galeri Nasional sebagai bagian dari terapi. Hal ini bukan hanya menyehatkan mental, tapi juga sekaligus menghidupkan kembali semangat kunjungan ke museum.

Selain itu, di era pasca-pandemi, masyarakat kita makin sadar pentingnya kesehatan mental. Jadi, *museum prescription* bisa jadi inovasi yang relevan untuk menjembatani dunia medis, seni, dan masyarakat.

## **Saat Museum Jadi Obat Jiwa**

☒

Kunjungan ke museum ternyata bukan sekadar wisata budaya. Ia bisa jadi “obat” yang menenangkan pikiran, memperluas perspektif, dan membangun koneksi sosial. Seni hadir bukan hanya untuk dinikmati, tapi juga untuk menyembuhkan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa jemu atau cemas, coba deh sisihkan waktu untuk berkunjung ke museum terdekat. Siapa tahu, di balik patung kuno atau lukisan indah, kamu menemukan ketenangan yang selama ini kamu cari.

Kalau dokter di luar negeri saja sudah mulai meresepkan museum sebagai terapi, kenapa kita tidak mencoba melakukannya sendiri? Yuk, jadikan seni sebagai bagian dari perjalanan merawat kesehatan mental kita!