

Sering Nggak Enakan ? Berikut 4 Ciri People Pleaser dan Akibatnya

Category: LifeStyle

29 Januari 2024



Prolite – Pernah merasa enggak enak atau bahkan tidak nyaman ketika harus menolak permintaan orang lain?

Well, mungkin itu tanda bahwa kita termasuk dalam kategori “*People Pleaser*,” di mana kita cenderung melakukan segala cara agar orang lain senang, bahagia, atau puas, bahkan jika itu berarti kita harus mengesampingkan keinginan atau kenyamanan diri sendiri.

Fenomena ini sering banget terjadi dan bisa berdampak cukup besar pada kesejahteraan mental dan emosional kita, lho.

Dalam artikel ini, kita bakal jalan-jalan ke dalam dunia

“*People Pleaser*” dan menggali lebih dalam tentang ciri-ciri mereka.

Jadi, buat kamu yang suka ngerasa bersalah kalau harus menolak orang lain, yuk, simak terus artikel ini! Siapa tahu, ada insight baru yang bisa bikin hidup kamu jadi lebih adem dan nggak terbebani. *Stay tuned!*

Ciri-Ciri Si *People Pleaser*



Ilustrasi – ist

1. Susah Banget Nolak Permintaan Orang Lain

Jangan heran kalau temen-temen yang sering disebut “*people pleaser*” ini kadang-kadang berat banget buat bilang ‘tidak.’ Meskipun tahu bahwa mungkin itu bakal nggak nyaman atau gangguin waktu mereka sendiri, tapi rasanya kok sulit banget untuk ngebantah permintaan orang lain.

2. Takut Ditolak atau Gak Disukai

Ketakutan buat nggak disukai atau ditolak sama orang lain seringkali jadi alasan utama mereka ngeyel. Mereka rela lakukan apa aja, meskipun itu bertentangan sama nilai atau keinginan pribadi mereka, demi dapetin perhatian dan cinta dari orang sekitar.

3. Terlalu Peduli sama Opini Orang Lain

Orang-orang ini punya radar super tajam buat nangkep apa yang orang lain pikirkan. Kadang-kadang sampe lupa sama keinginan sendiri karena keasyikan ngejar-ngejar pandangan dan pendapat

orang lain. Capek, gak sih?

4. **Prinsip Mereka : Konflik? *Better Run!***

Mereka lebih suka lari dari konflik daripada harus ngebuka kartu asli mereka. Harmoni di antara orang-orang di sekitarnya lebih penting daripada mengejar kebenaran atau keinginan sendiri. Jadinya, konflik jadi musuh nomor satu yang harus dihindari. Mendingan senyum-senyum aja deh, walau dalam hati rasanya kayak ngegigit lidah!

Akibat dari Perilaku *People Pleaser*



Ilustrasi – Freepik

1. Jadi Stres Terus, Capek Banget!

Bayangin aja, terus-terusan nyelaraskan diri dengan apa yang diharapkan orang lain. Pasti rasanya kayak jongkok di atas piring penuh stres! Tingkat stresnya bisa naik terus, dan yang paling parah, kita bisa sampe bingung sama identitas diri kita sendiri, loh.

2. Kurang Puas Diri, Bahagia Bergantung Orang Lain

Nggak bisa nolak dan selalu ngejar persetujuan orang lain, akhirnya bisa bikin kita kehilangan kepuasan diri sendiri. Bahagiannya jadi tergantung sama apresiasi orang lain, yang mana itu nggak sehat banget buat kehidupan kita.

3. Hubungan Jadi Gak Sehat

Demi memenuhi keinginan orang lain, kita jadi lupa sama hubungan pribadi kita sendiri. Mungkin keliatannya baik-baik aja, tapi sebenarnya bisa bikin hubungan jadi gak seimbang dan kurang tulus, deh.

4. Hilang Identitas, Gak Tau Dirinya Sendiri

Seiring berjalannya waktu, ngejar ekspektasi orang lain bisa bikin kita kehilangan jati diri. Rasanya kayak jadi karakter di film orang lain, bukan bintang utama dalam hidup sendiri. Bikin bingung, kan? Yuk, jangan sampe kehilangan diri sendiri demi ngejar apa yang orang lain mau.



Ilustrasi – Freepik

Mengakui dan mengatasi kecenderungan menjadi *people pleaser* adalah langkah penting menuju kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan secara pribadi.

Dengan memahami ciri-ciri tersebut, kita dapat lebih sadar dan berusaha untuk membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

Jadi, buat yang merasa kadang jadi “*people pleaser*,” buka mata dan hati deh! Langkah pertama itu nyadarin ciri-cirinya, baru kita bisa berusaha buat ngubahnya. Yuk, kita coba bareng-bareng jadi versi terbaik dari diri sendiri! ☐☐

Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana Mengatasinya?

Category: LifeStyle

29 Januari 2024



Prolite – Hidup yang penuh tuntutan dan dinamika seringkali menyuguhkan tantangan yang membawa kita ke dunia stres.

Stres, seakan menjadi sahabat tak diundang, melingkupi kehidupan kita dengan berbagai tingkatan dan intensitas.

Namun, seberapa baik kita paham akan situasi ini? Apa yang sebenarnya terjadi di balik ketegangan yang kita rasakan?

Dalam artikel ini, kita akan memecahkan misteri di balik stres, menjelajahi akarnya, dan menemukan cara-cara efektif untuk mengatasinya.

Mari kita berlayar melalui samudra kompleks, mencari pemahaman yang mendalam, dan mengajak perjalanan menuju kesejahteraan emosional.

Apa sih Stres itu?



Ilustrasi berpikir – Freepik

Dilansir dari Kemenkes RI, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Stres adalah respons fisik dan mental terhadap tekanan atau tuntutan yang datang dari lingkungan sekitar.

Ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai tantangan, baik itu nyata maupun yang hanya dirasakan.

Ini bukanlah suatu kondisi yang selalu negatif, dalam beberapa situasi, responsnya dapat membantu kita tetap waspada, fokus, dan responsif terhadap situasi yang memerlukan perhatian.

Jenis-jenis



Ilustrasi mendapatkan tekanan akibat banyak pekerjaan – Freepik

- **Akut** : Muncul karena tekanan yang tiba-tiba dan mendesak, misalnya kejadian kecelakaan atau konflik dadakan.
- **Kronis** : Tekanan yang berkepanjangan, contohnya tugas kerja yang berat terus-menerus atau masalah keuangan yang gak selesai.

Kenapa Kita Bisa Mengalami Stres?

1. **Pekerjaan** : Tantangan berat di kantor atau *deadline* yang bikin deg-degan bisa jadi sumber tekanan.
2. **Finansial** : Masalah keuangan, utang, atau ketidakpastian finansial bisa bikin kita gelisah.
3. **Hubungan** : Konflik dengan teman atau pasangan, atau kehilangan orang tersayang, bisa membuat tekanan bermunculan.
4. **Perubahan Hidup** : Pindah rumah, ganti pekerjaan, atau kehilangan kerja juga bisa bikin hidup kita jadi 'terguncang'.

Tips dan Trik Atasi Stres



Ilustasi berusaha tenang – Freepik

- **Kelola Waktu** : Atur waktu sebaik mungkin biar kerjaan ataupun tugas gak numpuk.
- **Olahraga** : bisa membantu mengurangi tekanan dan membuat kita merasa lebih baik.
- **Komunikasi** : Ngobrol sama teman atau keluarga bisa bantu atasi konflik dan masalah hubungan.
- **Relaksasi dan Meditasi** : Teknik relaksasi kayak meditasi atau yoga bisa nenangin pikiran.

Mendapat tekanan itu hal wajar, tapi kita bisa kok mengatasi dengan paham jenis-jenis dan apa penyebabnya.

Dengan begitu, kita bisa ambil tindakan yang lebih '*friendly*' untuk jaga kesehatan mental dan tubuh kita. Semangat terus!

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

29 Januari 2024



Prolite – Anda pasti tidak asing dengan kata Insomnia. Anda mungkin sudah sering mendengar istilah itu bukan?

Tapi apakah Anda tahu apa sebenarnya insomnia itu? Apakah penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasi insomnia Anda sendiri? Di bawah ini Anda akan menemukan informasi seputar insomnia.

Apa Itu Insomnia?



– Freepik

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan kesulitan bagi penderitanya untuk tidur. Seringkali, penderita terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Gejalanya termasuk mengantuk di siang hari, kelelahan, perubahan mood, dan masalah konsentrasi atau ingatan. Ini bisa jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

Penyebabnya juga bisa bermacam-macam, termasuk stres, faktor lingkungan, perubahan jadwal tidur, faktor genetik, masalah kesehatan mental, obat-obatan, dan masalah kesehatan fisik.

Kondisi ini dapat menyebabkan penderita tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Selain itu, efek-efeknya dapat termasuk rasa lelah yang berkelanjutan, penurunan sistem kekebalan tubuh, kesulitan fokus, mungkin juga gangguan kecemasan (anxiety disorder), dan dampak lainnya pada kesejahteraan secara umum.

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur, Anda bisa mengikuti tips berikut ini:



– *Freepik*

1. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten.
2. Hindari penggunaan ponsel atau e-book sebelum tidur.
3. Batasi konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol di sore hari.
4. Berolahraga secara teratur, tetapi hindari berolahraga dekat waktu tidur.
5. Jangan makan makanan berat di sore hari.
6. Pastikan kamar tidur nyaman, gelap, tenang, dan suhu yang sesuai.
7. Terapkan rutinitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.
8. Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.
9. Jika tidak bisa tidur, lakukan aktivitas menenangkan hingga merasa mengantuk.

10. Jika cenderung khawatir sebelum tidur, buatlah daftar tugas yang perlu dilakukan untuk meredakan kekhawatiran.

Semoga tips ini membantu Anda mengatasi insomnia. Jika masalah berlanjut, segera konsultasikan dengan profesional medis.

9 Ciri-ciri Pecandu Judi Online , Apa Anda Salah satunya?

Category: LifeStyle

29 Januari 2024



Prolite – Judi Online pasti sudah tidak asing lagi di telinga warganet, pasalnya banyak orang hancur karena ikut bermain judi.

Gambling disorder atau perjudian kompulsif perlu menjadi perhatian karena ini merupakan gangguan mental akibat

kecanduan judi.

Sama seperti narkoba dan alkohol, judi online juga bisa membuat orang kecanduan, yang dampaknya bisa menghancurkan kehidupan.

Orang yang sudah kecanduan dengan judi ia akan melakukan segala macam cara untuk bisa mencari uang untuk taruhannya bahkan ada yang sampai menghabiskan tabungan hingga mencari pinjaman ke orang lain.

Kadang ada yang beruntung dengan mencari uang instan ini namun banyak juga yang malah buntung bahkan sampai merugi banyak dan terlilit hutang.

Lantas ada beberapa ciri orang yang sudah kecanduan dengan judi bahkan hingga merusak hidup.



Freepik

Berikut ini ciri-ciri orang yang sudah kecanduan judi online:

1. Keasyikan dengan perjudian, seperti terus-menerus merencanakan aktivitas perjudian dan terus mencari cara agar mendapatkan lebih banyak uang dari judi.
2. Merasa perlu berjudi dengan jumlah uang yang semakin banyak untuk mendapatkan sensasi yang sama.
3. Mencoba mengendalikan, mengurangi, atau menghentikan perjudian, namun tidak berhasil.
4. Merasa gelisah atau mudah tersinggung ketika Anda mencoba mengurangi judi.
5. Berjudi untuk menghindari masalah atau menghilangkan perasaan sedih, bersalah, cemas atau depresi.
6. Mencoba mendapatkan kembali uang yang hilang dengan lebih banyak berjudi (mengejar kerugian).
7. Berbohong kepada anggota keluarga atau orang lain untuk menyembunyikan aktivitas perjudian.

8. Mempertaruhkan atau kehilangan hubungan penting, pekerjaan, atau pekerjaan karena perjudian.
9. Meminta orang lain untuk menyelamatkan Anda dari masalah keuangan karena Anda mempertaruhkan uang.

Kebanyakan penjudi akan berhenti ketika sudah kalah atau bahkan ia akan membatasi taruhan yang dikeluarkan, namun untuk pecandu judi ia akan susah dihentikan.

Bahkan ia akan melakukan berbagai macam cara untuk bisa lanjut bermain judi lagi.