

# Ketika Melamun Menjadi Masalah : Ini Dampak Negatif yang Perlu Kamu Ketahui!

Category: LifeStyle

14 November 2023



**Prolite** – Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang menganggap melamun sebagai cara untuk merasa lebih baik dari kesulitan dunia nyata.

Melamun memberikan kesempatan untuk melarikan diri sejenak dari kenyataan yang mungkin penuh dengan tantangan dan tekanan.

Ini seperti sebuah pengungsi ke dunia imajinasi di mana segala sesuatu bisa menjadi lebih baik.

Namun perlu diingat bahwa jika kita terlalu sering terjebak dalam dunia khayalan, hal itu dapat menyebabkan masalah besar.

# Mengapa Melamun Bisa Menyebabkan Masalah?



– Freepik

Melamun, atau *maladaptive daydreaming*, adalah saat seseorang terperangkap dalam khayalan pribadi mereka, terkadang melupakan koneksi dengan dunia nyata dan mengganggu konsentrasi.

Terlalu sering menghayal dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir fokus, kesulitan dalam pemahaman informasi, dan percakapan.

Efek negatif darinya juga bisa mencakup stres, karena otak bekerja keras untuk membayangkan hal-hal.



– Freepik

Seringkali juga mengakibatkan kurangnya fokus dan dapat dipicu oleh kurangnya istirahat, yang merusak motivasi dan mood. Ini bisa mengakibatkan malas dan menghambat produktivitas.

Penting untuk diingat bahwa melarikan diri sejenak dari kenyataan bukan solusi untuk masalah, melainkan bisa menghambat produktivitas dan mengalihkan dari kehidupan sehari-hari.

Mengalihkan perhatian ke aktivitas positif seperti menonton atau membaca buku adalah cara yang disarankan oleh para pakar untuk menghindari masalah ini.

Menemukan keseimbangan antara dunia imajinasi dan realitas, sambil menjaga kesehatan mental dan fisik, adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

---

# Sering Melamun? Ini 8 Manfaat Dari Kegiatan Sederhana Menjadi Sumber Kreativitas dan Inspirasi

Category: LifeStyle

14 November 2023



**Prolite** – Melamun, kegiatan yang sering dianggap remeh, ternyata memiliki potensi besar dalam berbagai aspek kehidupan.

Ketika kita memberi ruang pada pikiran untuk mengembara dan merenung dalam pikiran kita, seringkali kita kurang menyadari manfaat positif yang dapat dihasilkan.

Dalam artikel ini, kami akan menjelaskan manfaat melamun yang mungkin belum Kamu ketahui.

# Apa itu Melamun ?



*Ilustrasi seseorang yang sedang melamun – Freepik*

Melamun atau termenung adalah pengalaman yang muncul secara spontan tanpa dorongan dari luar, tanpa memerlukan tindakan reaktif. Biasanya, melamun berlangsung hanya beberapa detik.

Namun, hal yang mengejutkan adalah bahwa sekitar sepertiga hingga setengah waktu yang kita habiskan saat sadar digunakan untuk termenung.

Dikutip dari , terdapat dua jenis melamun yang berbeda, yakni yang dilakukan secara sengaja (*intentional*) dan yang tidak disengaja (*unintentional*).

1. *Intentional* terjadi ketika seseorang sengaja membiarkan pikirannya melayang untuk merangsang kreativitas atau menemukan solusi masalah.
2. Sementara *unintentional* terjadi ketika lamunan mengganggu, seringkali mengganggu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

## Manfaat Melamun Menjadi Sumber Kreativitas dan Inspirasi



*Ilustrasi seseorang yang sedang membuat kerajinan dari kertas – Freepik*

Termenung, meskipun sering dianggap sebagai aktivitas sederhana, memiliki beberapa manfaat:

### 1. Stimulasi Kreativitas

Termenung dapat merangsang kreativitas dengan memberikan

kebebasan kepada pikiranmu untuk berimajinasi dan berpikir *out of the box*.

## **2. Pemecahan Masalah**

Saat kita termenung, pikiran dapat bekerja pada pemecahan masalah kompleks atau pertimbangan penting tanpa gangguan.

## **3. Pengelolaan Stres**

Kegiatan sederhana ini juga dapat menjadi sarana untuk melepaskan stres dan menghilangkan kecemasan.

## **4. Refleksi dan Pertumbuhan Pribadi**

Dalam keadaan termenung, Kamu bisa merenungkan pengalaman hidupmu, mengenal diri sendiri, dan berkembang sebagai individu.

## **5. Relaksasi**

Ternyata, kegiatan ini dapat memberikan perasaan relaksasi dan ketenangan, serta membantu mencapai keseimbangan dalam pikiran dan perasaan.

## **6. Mengasah Kemampuan Sosial**

Melamun juga dapat membantu Kamu memahami perasaan dan emosi orang lain, serta meningkatkan kemampuan empatimu.

## **7. Menyusun Tujuan**

Melalui kegiatan ini, Kamu juga bisa merenungkan tujuan hidup, rencana masa depan, dan cara mencapainya.

## **8. Ingatan dan Pembelajaran**

Yang terakhir, kegiatan ini juga dapat membantu dalam pengingatan informasi dan proses pembelajaran.

Penting untuk mengenali bahwa manfaatnya dapat bervariasi antara individu, dan penting untuk menjaga keseimbangan antara termenung dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif.



### *Ilustrasi – Freepik*

Melamun itu seperti bermimpi saat matamu terbuka. Yang mana bisa membantu kita menjadi lebih kreatif, menemukan solusi untuk masalah, dan mengurangi stres.

Ketika Kita termenung, pikiran bisa beristirahat dan memikirkan hal-hal yang penting. Itu juga bisa membantu kita merenungkan kehidupan dan tumbuh sebagai pribadi.

Jadi, hal ini bukan sesuatu yang buruk, selama tidak melakukannya terlalu sering.