

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 Bebannya: 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 sehari-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 Yourselves 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!

Sleep Restriction & Mental Fatigue: Musuh Dalam Selimut di Kehidupan Sehari-Hari

Category: LifeStyle

5 Mei 2025



Prolite – Vicious Circle Mental Fatigue dan Sleep Restriction Effect: Capek Tapi

Susah Tidur, Besoknya Malah Makin Capek!

Pernah ngerasa udah capek banget seharian, tapi begitu kepala nyentuh bantal... bukannya tidur, malah pikiran muter kayak film drama 100 episode?

Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu lagi terjebak dalam **lingkaran setan antara mental fatigue dan sleep restriction**. Kondisi di mana kamu kurang tidur karena otak capek, tapi otak nggak bisa istirahat karena kamu... ya, kurang tidur.

Sounds familiar?

Yuk, kita bongkar bareng-bareng kenapa hal ini bisa terjadi dan gimana cara mutusin siklus capek yang nggak ada habisnya ini!

Kurang Tidur + Mental Fatigue = Lemes Total!



Sleep restriction itu kondisi di mana seseorang tidur **kurang dari 6 jam per malam secara konsisten**. Dan efeknya? Nggak main-main. Tubuh kita mungkin masih bisa ngopi dan berfungsi seadanya, tapi otak? Dia protes!

Di sisi lain, **mental fatigue** adalah kondisi saat otak terasa "letih" karena terlalu banyak mikir, stres berkepanjangan, atau terlalu lama multitasking. Akibatnya, kamu jadi gampang overthinking, emosi naik turun, dan... susah banget buat tenangin pikiran pas mau tidur.

Gini polanya:

- Kurang tidur → otak nggak recharge

- Otak capek → jadi susah fokus, gampang emosi
- Malam hari → mulai mikir segala hal (dari tugas sampe hidup cinta)
- Nggak bisa tidur → besoknya makin capek
- Ulang dari awal...

Yup. Lingkaran setan yang nyata!

Efek Sleep Restriction: Bikin Otak Kayak Buffering Terus



Saat kamu tidur terlalu sedikit, tubuh kehilangan momen krusial buat **proses informasi, perbaikan sel, dan stabilisasi hormon**. Akibatnya, fungsi otak bisa kena dampak serius, seperti:

- **Memori jangka pendek kacau:** Baru taruh kunci motor, dua menit kemudian lupa di mana.
- **Konsentrasi menurun:** Nonton video 2 menit aja udah klik 5 kali “replay”.
- **Pengambilan keputusan buruk:** Tiba-tiba checkout barang mahal cuma karena “butuh hiburan”.

Semua itu makin parah kalau ditambah **mental fatigue** yang bikin kamu gampang terdistraksi, sensitif, dan sulit untuk berpikir jernih.

Mental Fatigue: Ketika Otak Lelah Tapi Dipaksa Terus Jalan

Banyak orang mikir capek itu cuma urusan badan. Padahal, **capek mental juga real banget**. Ciri-cirinya?

- Susah fokus walau kerjaan ringan
- Gampang marah atau sedih tanpa sebab jelas
- Merasa hampa meskipun udah ngelakuin banyak hal
- Nggak bisa menikmati waktu istirahat karena otak nggak berhenti mikir

Dan saat otak udah kayak mesin yang kepanasan, malam hari yang harusnya jadi waktu istirahat malah berubah jadi sesi overthinking marathon.

Tips Sederhana untuk Mutusin Siklus Capek Ini



Tenang, kabar baiknya... lingkaran setan ini **bisa diputuskan**. Caranya bukan langsung drastis, tapi lewat perubahan kecil yang konsisten.

1. Journaling Sebelum Tidur

Tumpahin semua unek-unek, to-do list, atau ketakutanmu di atas kertas.

Menulis bisa jadi semacam “download isi kepala”, biar nggak nyangkut di otak pas lagi mau tidur.

Nggak perlu rapi atau puitis-asal jujur aja.

2. Latihan Pernapasan Ringan

Coba teknik ini sebelum tidur:

- Tarik napas 4 detik
- Tahan 4 detik
- Hembuskan 6 detik
- Ulangi selama 2-3 menit

Teknik ini bantu menenangkan sistem saraf dan “ngasih sinyal” ke otak kalau waktunya istirahat.

3. Batasi Screen Time 1 Jam Sebelum Tidur

Sinar biru dari HP/laptop bisa ganggu produksi melatonin (hormon tidur).

Coba ganti scrolling dengan baca buku, mandi air hangat, atau stretching ringan.

4. Ciptakan Rutinitas Malam yang Konsisten

Biar otak kenal sinyal “ini waktunya tidur”.

Contoh:

- Jam 9:30 malam: matikan gadget
- Jam 9:45 malam: journaling
- Jam 10 malam: tidur

Awalnya mungkin susah, tapi otak itu suka rutinitas. Lama-lama dia akan nurut.

5. Jangan Remehkan Power Nap

Kalau kamu emang nggak bisa tidur cukup di malam hari karena kerjaan/tugas, coba curi tidur siang singkat (10-20 menit) buat bantu otak recharge.

Saatnya Sayangi Otak dan Tubuhmu

Kamu mungkin kuat, multitasking, dan aktif. Tapi jangan lupa: **otak dan tubuh juga butuh istirahat.**

Kalau kamu terus-terusan memaksakan diri, bukan cuma capek yang kamu rasain—tapi juga burnout, gangguan kesehatan, bahkan kehilangan semangat hidup.

Yuk, jangan anggap remeh rasa capek yang berlarut-larut. Kalau kamu mulai ngerasa:

- Capek tapi susah tidur
- Susah fokus
- Emosi nggak stabil
- Nggak pernah merasa fresh meski udah tidur

... mungkin saatnya kamu mulai memprioritaskan kualitas istirahatmu.

Ingat, **istirahat itu bukan kelemahan. Itu kebutuhan.**

Dan kamu layak buat punya tidur yang tenang dan bangun dengan pikiran segar.

Kalau kamu punya cara unik sendiri buat ngelawan lingkaran setan ini, share, yuk! Siapa tahu bisa bantu yang lain juga ☺