

5 Kalimat Ini Bisa Ubah Cara Anak Sekolah Melihat Diri Mereka, Menurut Neuropsikolog!

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Menurut Neuropsikolog, Ini Kalimat yang Perlu Didengar Setiap Anak Sekolah Menengah

Sekolah menengah itu bukan cuma soal ujian, tugas, atau ekskul. Ini adalah fase hidup yang penuh drama—mulai dari perubahan fisik, tekanan sosial, sampai pencarian jati diri yang kadang bikin galau. Banyak anak mulai merasa terbebani, entah karena nilai, teman, atau ekspektasi dari orang sekitar.

Sebagai orang tua atau guru, kadang kita lupa kalau kata-kata sederhana bisa punya dampak besar buat anak-anak. Nah, menurut para ahli neuropsikologi, ada beberapa kalimat yang wajib banget didengar anak sekolah menengah supaya mereka tetap semangat dan percaya diri. Yuk, simak!

Kata-kata yang Perlu Didengar Anak Sekolah Menengah



Menurut Dr. Sanam Hafeez, seorang ahli saraf dan Direktur Comprehend the Mind di New York, banyak anak laki-laki yang sulit diajak ngobrol soal perasaan. Mereka cenderung menekan emosi karena takut dianggap lemah. Padahal, sebenarnya nggak gitu!

“Penting untuk menyampaikan pesan ini secara konsisten karena anak laki-laki di sekolah menengah sering menyerap pesan sosial yang menghambat ekspresi emosional dan menekan emosi yang bisa menyebabkan stres, kecemasan, dan sulit membentuk hubungan yang sehat,” jelas Dr. Sanam.

Bukan cuma anak laki-laki, anak perempuan juga sering mengalami tekanan sosial. Makanya, mereka perlu banget dengerin kata-kata ini:

- **“Nggak apa-apa kalau kamu merasa down, yang penting jangan nyerah.”**
Ini penting banget biar anak-anak ngerti kalau emosi itu valid dan mereka nggak sendirian.
- **“Nilai bagus itu penting, tapi itu bukan segalanya.”**
Ingatkan mereka bahwa nilai bukan ukuran satu-satunya untuk menentukan masa depan.
- **“Berani coba hal baru itu keren!”**
Dorong mereka untuk keluar dari zona nyaman dan

eksplorasi potensi diri mereka.

- **“Kamu nggak perlu selalu menyenangkan semua orang.”**

Biarkan mereka tahu bahwa kebahagiaan diri sendiri juga penting, nggak perlu selalu memenuhi ekspektasi orang lain.

- **“Gagal bukan akhir dunia, itu justru langkah awal buat sukses.”**

Bantu mereka melihat kegagalan sebagai pelajaran, bukan hukuman.

Kenapa Anak Sekolah Menengah Butuh Motivasi?



Saat masuk sekolah menengah, banyak anak yang kehilangan semangat belajar. Padahal, motivasi itu penting banget buat kesuksesan mereka. Kalau nggak ada motivasi, mereka bisa jadi malas, stres, atau bahkan menyerah sebelum mencoba.

Dilansir dari laman Understood, ada beberapa cara supaya anak tetap termotivasi:

1. Bantu di Awal, Jangan Langsung Nyuruh

Tugas yang numpuk bisa bikin anak kewalahan. Daripada cuma nyuruh, bantu mereka bikin jadwal belajar yang lebih santai. Dikit-dikit, lama-lama jadi ringan!

2. Fokus ke Usaha, Bukan Cuma Hasil

Jangan cuma kasih pujian kalau mereka dapat nilai bagus. Hargai juga usaha mereka, bahkan kalau hasilnya belum sesuai harapan. Bantu mereka refleksi dan cari strategi belajar yang lebih efektif.

3. Ajak Keluar dari Zona Nyaman

Banyak anak takut nyoba hal baru karena khawatir gagal. Padahal, kalau nggak pernah nyoba, mereka nggak bakal tahu potensi tersembunyinya. Dukung mereka buat berani eksplorasi hal-hal baru!



Masa sekolah menengah itu penuh tantangan, dan anak-anak butuh lebih dari sekadar nasihat. Mereka perlu didukung, dimengerti, dan dikasih kata-kata yang bisa membangkitkan semangat.

Dengan motivasi yang tepat, mereka bisa menghadapi tekanan dan tetap percaya diri dalam belajar maupun kehidupan sehari-hari.

Jadi, yuk mulai sekarang sering-sering kasih kata-kata penyemangat ke anak-anak kita! Dulu, ada nggak sih kata-kata yang bikin kamu semangat waktu sekolah? Share di kolom komentar, ya! □

Hyperempathy Syndrome: Ketika Merasakan Emosi Orang Lain Terlalu Dalam

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Pernah Ngerasa Terlalu Ikut Merasakan Perasaan Orang Lain? Bisa Jadi Kamu Punya Hyperempathy Syndrome!

Pernah nggak sih kamu merasa terlalu terbawa emosi ketika melihat teman curhat atau menonton film sedih? Bahkan, sampai kepikiran berjam-jam atau sehari-hari. Kalau iya, bisa jadi kamu mengalami *Hyperempathy Syndrome*, kondisi di mana seseorang terlalu peka terhadap emosi orang lain sampai mempengaruhi kesejahteraan dirinya sendiri.

Empati memang hal yang baik, tapi kalau berlebihan, justru bisa bikin seseorang kelelahan emosional. Nah, yuk kenali lebih jauh tentang Hyperempathy Syndrome dan bagaimana cara mengelolanya biar nggak merugikan diri sendiri!

Apa Itu Hyperempathy Syndrome?



Secara sederhana, *Hyperempathy Syndrome* adalah kondisi di mana seseorang memiliki tingkat empati yang sangat tinggi hingga sulit membedakan antara emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Akibatnya, mereka mudah merasa sedih, stres, atau bahkan sakit fisik saat melihat atau mendengar penderitaan orang lain.

Orang dengan kondisi ini cenderung menyerap emosi dari sekelilingnya seperti spons. Bukan hanya dari orang-orang terdekat, tetapi juga dari berita, film, atau bahkan cerita yang mereka baca. Hal ini bisa membuat mereka merasa lelah secara emosional karena terus-menerus terbebani oleh perasaan orang lain.

Ciri-Ciri Seseorang yang Mengalami Hyperempathy Syndrome

Bagaimana cara mengetahui apakah kamu mengalami *Hyperempathy Syndrome*? Berikut beberapa tanda yang bisa dikenali:

1. Mudah Terbawa Perasaan

- Ketika melihat seseorang sedih, kamu langsung ikut merasa sedih seperti mengalami hal yang sama.

2. Sering Overthinking Setelah Mendengar Cerita Sedih

- Bahkan setelah teman curhat, kamu masih kepikiran tentang masalah mereka berjam-jam atau berhari-hari.

3. Merasa Bertanggung Jawab Atas Emosi Orang Lain

- Kamu merasa harus selalu membantu atau menyelesaikan masalah orang lain agar mereka tidak sedih.

4. Sulit Menetapkan Batasan Emosional

- Kamu kesulitan memisahkan emosi orang lain dengan emosi diri sendiri.

5. Mudah Kelelahan Secara Emosional

- Karena sering menyerap emosi orang lain, kamu jadi cepat merasa lelah, stres, atau bahkan cemas

berlebihan.

Faktor Penyebab Hyperempathy Syndrome



Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan seseorang mengalami kondisi ini, antara lain:

1. Pengalaman Trauma Masa Lalu

- Orang yang pernah mengalami trauma, seperti kekerasan emosional atau pengabaian, cenderung mengembangkan empati berlebihan sebagai bentuk mekanisme bertahan.

2. Pola Asuh yang Mendorong Sensitivitas Berlebih

- Jika sejak kecil seseorang diajarkan untuk selalu mengutamakan perasaan orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri, maka ia bisa tumbuh menjadi individu dengan empati berlebihan.

3. Neurobiologi Otak

- Beberapa penelitian menunjukkan bahwa otak orang dengan *Hyperempathy Syndrome* memiliki aktivitas yang lebih tinggi di bagian yang mengatur empati dan emosi.

Perbedaan Antara Empati Sehat dan Hyperempathy

Meski terdengar mirip, empati sehat dan *Hyperempathy Syndrome* sebenarnya sangat berbeda. Berikut perbedaannya:

Empati Sehat	Hyperempathy Syndrome
Bisa memahami emosi orang lain tanpa harus ikut terbebani.	Terlalu menyerap emosi orang lain hingga mempengaruhi kesejahteraan diri sendiri.

Mampu menetapkan batasan emosional yang jelas.	Sulit memisahkan antara emosi sendiri dan emosi orang lain.
Tidak merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan atau kesedihan orang lain.	Merasa harus selalu membantu dan memikul beban emosi orang lain.
Bisa mengontrol emosi dan tetap berpikir rasional.	Cenderung mudah stres, cemas, atau overthinking.

Dampak Hyperempathy Syndrome dalam Kehidupan Sosial dan Kesehatan Mental



Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa berdampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti:

- **Dalam hubungan sosial:** Bisa merasa kewalahan dalam pertemanan atau hubungan karena terlalu banyak menyerap emosi orang lain.
- **Dalam kesehatan mental:** Rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi karena terlalu sering memikirkan perasaan orang lain.
- **Dalam kehidupan sehari-hari:** Bisa menjadi mudah lelah dan sulit menikmati hidup karena selalu terbebani oleh perasaan orang lain.

Cara Mengelola Hyperempathy Syndrome Agar Tidak Merugikan Diri

Sendiri

Berita baiknya, *Hyperempathy Syndrome* bukanlah sesuatu yang tidak bisa dikendalikan. Berikut beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengelola kondisi ini:

1. Terapkan Batasan Emosional

- Latih diri untuk membedakan antara emosi sendiri dan emosi orang lain. Ingat, kamu tidak harus selalu ikut merasakan apa yang mereka rasakan.

2. Belajar Mindfulness dan Teknik Relaksasi

- Meditasi dan pernapasan dalam bisa membantu menenangkan pikiran dan menjaga keseimbangan emosional.

3. Kurangi Paparan Berita atau Cerita yang Menguras Emosi

- Batasi konsumsi berita yang terlalu emosional agar tidak terlalu menyerap perasaan negatif dari luar.

4. Jangan Takut untuk Berkata 'Tidak'

- Kamu tidak harus selalu menjadi tempat curhat atau solusi bagi masalah orang lain.

5. Fokus Pada Diri Sendiri dan Self-Care

- Lakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan diri, seperti membaca, berolahraga, atau melakukan hobi.

Empati itu baik, tapi kalau berlebihan malah bisa bikin kita kelelahan secara emosional. *Hyperempathy Syndrome* bisa menjadi tantangan, tapi dengan memahami diri sendiri dan menerapkan batasan yang sehat, kita tetap bisa peduli pada orang lain tanpa mengorbankan kebahagiaan kita sendiri.

Kalau kamu merasa punya tanda-tanda *Hyperempathy Syndrome*, jangan ragu untuk mulai menerapkan teknik coping yang sudah disebutkan ya! Yuk, jaga kesehatan mental kita bareng-bareng!



Glamornya Hustle Culture, Tapi Apa Worth It Kalau Kesehatan Jadi Taruhannya?

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Apakah Hidupmu Cuma Tentang Kerja? Yuk, Kenali Bahaya Hustle Culture!

Di era modern ini, bekerja keras memang dianggap sebagai kunci sukses. Tapi, apa jadinya kalau kerja keras berubah jadi obsesi? Kalau setiap detik dalam hidup cuma diisi dengan kerja dan produktivitas, tanpa ada ruang untuk istirahat?

Nah, inilah yang disebut dengan *hustle culture*—budaya yang

menuntut seseorang untuk terus bekerja tanpa henti, seolah-olah produktivitas adalah satu-satunya hal yang menentukan nilai diri kita.

Hustle culture sering kali dipuja-puja sebagai cara hidup yang “keren” dan “ambisius”. Padahal, kalau dibiarkan terus-menerus, ini bisa berbahaya buat kesehatan fisik dan mental kita. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang budaya ini dan cara keluar darinya tanpa merasa bersalah!

Apa Itu Hustle Culture dan Kenapa Bisa Bikin Overwork?



People and education concept. Upset Asian female student feels tired of exam preparation drinks takeaway coffee makes memo stickers has bad mood cannot remember everything holds folders with papers

Singkatnya, hustle culture adalah pola pikir yang membuat seseorang percaya bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bekerja, semakin bernilai hidupnya. Dalam lingkungan seperti ini, istirahat dianggap sebagai kelemahan, dan kesibukan menjadi tanda kesuksesan.

Kenapa hustle culture bisa bikin kita terjebak dalam *overwork* alias kerja berlebihan?

- **Standar yang Terlalu Tinggi** Banyak orang merasa bahwa sukses harus diraih dengan mengorbankan waktu istirahat. Apalagi kalau kita melihat figur publik atau influencer yang selalu menunjukkan betapa sibuknya mereka.
- **Tekanan Sosial dan Media Sosial** Lihat postingan seseorang yang bangun jam 4 pagi, olahraga, lalu kerja 12 jam sehari? Rasanya kita jadi malas kalau hanya bekerja standar 8 jam, padahal itu sudah cukup.
- **Rasa Takut Tertinggal (FOMO)** Ada ketakutan kalau kita

tidak bekerja keras, maka kita akan tertinggal dari orang lain. Kita merasa harus selalu berlari lebih cepat agar tidak kalah.

- **Budaya Kantor yang Mendukung** Ada perusahaan yang memuja lembur sebagai tanda loyalitas. Kalau pulang tepat waktu, dianggap tidak berdedikasi. Lama-lama, kita terjebak dalam siklus kerja tanpa ujung.

Kenapa Banyak Orang Terjebak dalam Siklus Kerja Tanpa Henti?

Tidak bisa dipungkiri, hustle culture memberikan *dopamine rush* yang bikin kita merasa berharga. Setiap pencapaian kecil dari kerja keras bisa bikin kita ketagihan. Tapi masalahnya, kalau terlalu sering, ini bisa berubah jadi lingkaran setan yang sulit dihentikan. Kenapa bisa begitu?

- **Terlalu Terbiasa dengan Ritme Cepat** – Ketika kita terbiasa bekerja tanpa henti, tubuh dan pikiran kita mulai melihat itu sebagai hal yang normal. Akhirnya, istirahat terasa aneh dan malah bikin gelisah.
- **Rasa Bersalah Saat Beristirahat** – Pernah nggak sih, lagi istirahat tapi merasa bersalah karena nggak ngapa-ngapain? Ini terjadi karena otak kita sudah diprogram untuk terus produktif.
- **Ketergantungan pada Pujian dan Pengakuan** – Hustle culture sering kali membuat kita bergantung pada validasi eksternal. Semakin banyak kita bekerja, semakin banyak pujian yang kita dapat, dan itu bisa bikin kita kecanduan.
- **Ketidakjelasan Batas Antara Kerja dan Hidup Pribadi** – Dengan adanya teknologi dan *work from home*, batas antara kerja dan kehidupan pribadi semakin tipis. Hasilnya? Kita terus bekerja bahkan di luar jam kerja.

Cara Keluar dari Pola Kerja yang Tidak Sehat Tanpa Merasa Bersalah



Keluar dari hustle culture bukan berarti kita jadi malas atau kehilangan ambisi. Justru, ini adalah cara untuk memastikan bahwa kita bisa bekerja secara *sustainable* tanpa merusak kesehatan mental dan fisik kita. Berikut beberapa cara yang bisa dicoba:

1. Ubah Pola Pikir tentang Produktivitas

Kita harus sadar bahwa nilai diri kita nggak ditentukan hanya dari seberapa sibuk kita. Produktivitas bukan hanya soal kuantitas, tapi juga kualitas. Daripada bekerja 12 jam tanpa henti, lebih baik bekerja efektif selama 6-8 jam dengan hasil yang maksimal.

2. Tetapkan Batasan yang Jelas

Belajar untuk berkata “cukup” itu penting. Tentukan jam kerja yang jelas dan disiplin dalam menjaganya. Kalau sudah lewat jam kerja, tutup laptop dan nikmati waktu pribadi tanpa rasa bersalah.

3. Prioritaskan Kesehatan Mental dan Fisik

Kerja boleh, tapi jangan sampai lupa istirahat. Tidur cukup, makan sehat, olahraga, dan luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kita sukai. Ingat, kesehatan adalah investasi jangka panjang!

4. Latih Diri untuk Menikmati Istirahat

Coba deh, mulai dengan hal kecil seperti 5 menit istirahat

tanpa mengecek ponsel. Perlahan, tambahkan waktu istirahat yang berkualitas, seperti jalan-jalan santai atau meditasi.

5. Jangan Takut untuk Bilang “Tidak”

Kalau pekerjaan sudah terlalu banyak, jangan ragu untuk menolak atau meminta bantuan. Kita bukan robot, dan itu tidak apa-apa.

6. Redefinisi Kesuksesan

Kesuksesan nggak selalu berarti kerja 24/7. Kesuksesan juga bisa berarti memiliki keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi yang sehat dan bahagia.

Istirahat Itu Adalah Hak, Bukan Kemewahan!



Hustle culture memang membuat kita merasa bahwa hidup ini hanya soal kerja dan produktivitas. Tapi, kita harus ingat bahwa tubuh dan pikiran juga punya batas. Terus-menerus memaksa diri untuk bekerja tanpa henti hanya akan berujung pada kelelahan, stres, dan bahkan *burnout*.

Jadi, mulai sekarang, yuk pelan-pelan ubah pola pikir kita! Istirahat itu bukan tanda kemalasan, tapi tanda bahwa kita peduli dengan diri sendiri. Kalau mau sukses dalam jangka panjang, keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi adalah kuncinya.

Nah, sekarang giliran kamu! Apa kamu pernah merasa terjebak dalam hustle culture? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar dan mulai berdiskusi! □

Toxic Productivity: Kenapa Kita Merasa Bersalah Saat Beristirahat?

Category: LifeStyle

23 Maret 2025



Prolite – Pernah Ngerasa Bersalah Saat Rebahan? Bisa Jadi Kamu Terjebak Toxic Productivity!

Di era yang serba cepat ini, produktivitas sering dianggap sebagai tolok ukur kesuksesan. Kita terbiasa melihat jadwal yang penuh sebagai tanda orang yang rajin, sibuk sebagai sesuatu yang keren, dan bekerja tanpa henti sebagai standar

keberhasilan.

Tapi, pernah nggak sih kamu merasa bersalah saat sedang santai, seolah-olah kalau nggak sibuk berarti kamu nggak cukup produktif? Nah, kalau jawabannya iya, bisa jadi kamu sedang terjebak dalam jebakan *toxic productivity*.

Apa Itu Toxic Productivity dan Kenapa Kita Cenderung Merasakannya?



Toxic productivity adalah obsesi untuk terus bekerja dan merasa harus selalu sibuk, bahkan sampai mengorbankan kesehatan fisik maupun mental. Alih-alih produktif, kondisi ini justru bikin kita merasa cemas dan nggak pernah puas dengan pencapaian yang sudah diraih.

Kenapa sih kita bisa terjebak dalam pola ini? Beberapa alasannya antara lain:

- **Tekanan Sosial dan Media:** Kita sering melihat orang lain di media sosial yang terlihat selalu sibuk dan sukses. Ini bikin kita merasa harus bekerja lebih keras supaya nggak ketinggalan.
- **Budaya Hustle:** Istilah seperti *hustle culture* mengajarkan bahwa semakin sibuk seseorang, semakin sukses hidupnya. Padahal, sibuk belum tentu berarti produktif.
- **Rasa Takut Ketinggalan (FOMO):** Khawatir kalau kita istirahat sebentar saja, kesempatan emas bisa hilang.
- **Perfeksionisme:** Keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan takut terlihat 'malas' di mata orang lain.

Ciri-Ciri Kamu Sedang Mengalami

Toxic Productivity



Coba cek, apakah kamu mengalami beberapa tanda berikut ini?

1. Merasa bersalah saat beristirahat

- Kalau lagi nonton film, rebahan, atau sekadar santai, ada perasaan bersalah yang mengganggu.

2. Sulit menikmati waktu luang

- Bahkan saat liburan atau weekend, kamu tetap kepikiran kerjaan atau tugas.

3. Selalu merasa belum cukup produktif

- Meski sudah bekerja keras, rasanya masih kurang dan masih harus melakukan lebih banyak hal.

4. Mengorbankan kesehatan demi produktivitas

- Sering begadang, lupa makan, atau mengabaikan kesehatan mental demi menyelesaikan pekerjaan.

5. Sering mengalami burnout

- Mudah lelah, kehilangan motivasi, dan merasa kosong meski sudah mencapai target kerja.

Kalau kamu mengalami beberapa hal di atas, bisa jadi kamu sedang mengalami *toxic productivity*! Tenang, bukan berarti kamu harus langsung berhenti kerja dan liburan berbulan-bulan. Yuk, cari tahu cara mengatasinya!

Cara Tetap Produktif Tanpa Mengorbankan Kesehatan Mental



Biar tetap produktif tapi nggak tersiksa, coba lakukan beberapa strategi berikut ini:

1. Sadari bahwa istirahat juga bagian dari produktivitas

Jangan anggap istirahat sebagai tanda kemalasan. Justru, tubuh dan otak butuh waktu untuk *recharge* supaya bisa bekerja lebih maksimal.

2. Buat batasan antara kerja dan istirahat

Coba buat jadwal kerja yang jelas. Misalnya, setelah jam kerja selesai, tutup laptop dan berhenti membalas email. Beri waktu untuk diri sendiri tanpa gangguan pekerjaan.

3. Terapkan teknik kerja yang lebih sehat

Gunakan teknik seperti **Pomodoro** (kerja 25 menit, istirahat 5 menit) atau metode **52/17** (kerja 52 menit, istirahat 17 menit). Dengan begitu, kamu tetap bisa produktif tanpa kelelahan.

4. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Ingat, apa yang kamu lihat di media sosial seringkali hanya bagian terbaik dari hidup seseorang. Jangan merasa harus selalu 'mengejar' mereka. Fokus pada perjalananmu sendiri.

5. Prioritaskan kesehatan mental dan fisik

Jangan sampai sibuk kerja tapi lupa makan, kurang tidur, dan stres berlebihan. Tubuh dan pikiran yang sehat justru bikin kamu lebih produktif dalam jangka panjang.

Yuk, Produktif dengan Lebih Sehat!

Produktif itu penting, tapi bukan berarti harus mengorbankan

diri sendiri. Istirahat juga bagian dari kesuksesan, dan menikmati waktu luang itu bukan dosa. Yuk, mulai seimbangkan antara kerja dan *me time*, supaya produktivitas tetap optimal tanpa harus merasa bersalah!

Jadi, gimana nih? Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam *toxic productivity*? Atau punya cara sendiri untuk mengatasinya? Share pengalaman kamu di kolom komentar ya! ☐

Fearful-Avoidant Attachment: Ketika Ingin Dicintai Tapi Takut Terluka

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Fearful-Avoidant Attachment: Ketika Ingin Dicintai Tapi Takut Terluka

Pernah nggak sih, kamu merasa ingin banget dicintai, tapi sekaligus takut ketika seseorang mendekati? Rasanya seperti ada dorongan untuk dekat, tapi tiba-tiba muncul ketakutan yang bikin kamu menjauh. Kalau iya, bisa jadi kamu memiliki gaya keterikatan yang disebut **fearful-avoidant attachment** alias keterikatan takut-menghindar.

Gaya keterikatan ini bisa mempengaruhi hubungan kita dengan pasangan, teman, bahkan lingkungan sosial secara keseluruhan. Tapi, apa sih sebenarnya fearful-avoidant attachment ini? Dan apakah gaya keterikatan ini bisa berubah? Yuk, kita kupas bareng!

Apa Itu Fearful-Avoidant Attachment?



Fearful-avoidant attachment adalah salah satu gaya keterikatan dalam teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth. Orang dengan gaya keterikatan ini memiliki konflik internal antara **keinginan untuk dekat dengan orang lain** dan **ketakutan akan penolakan atau luka emosional**.

Mereka ingin mencintai dan dicintai, tapi saat hubungan mulai terasa terlalu dekat atau intim, mereka bisa merasa cemas, tertekan, dan malah menjauh. Pola ini sering kali muncul secara tidak sadar dan bisa menghambat hubungan yang sehat.

Mengapa Seseorang Bisa Memiliki Gaya Keterikatan Ini?

Gaya keterikatan seseorang biasanya terbentuk sejak kecil, terutama dari hubungan dengan orang tua atau pengasuh utama. Beberapa faktor yang bisa menyebabkan fearful-avoidant attachment antara lain:

- **Pengalaman trauma atau pengabaian di masa kecil**
- **Hubungan dengan orang tua yang tidak konsisten (kadang hangat, kadang dingin)**
- **Pernah mengalami pengkhianatan atau hubungan yang menyakitkan**
- **Lingkungan yang membuat seseorang sulit merasa aman dalam hubungan interpersonal**

Singkatnya, jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang tidak bisa diprediksi—di mana kasih sayang dan kehangatan tidak konsisten—mereka bisa mengembangkan pola ini sebagai cara untuk melindungi diri.

Dampaknya terhadap Hubungan Romansa, Pertemanan, dan Kehidupan Sosial



Gaya keterikatan fearful-avoidant bisa mempengaruhi banyak aspek kehidupan, terutama dalam hal hubungan dengan orang lain. Berikut beberapa dampaknya:

1. Dalam Hubungan Romantis

- **Sulit percaya sepenuhnya pada pasangan.**
- **Bisa tiba-tiba menarik diri dari hubungan saat merasa terlalu dekat.**

- Takut diabaikan, tapi juga takut terlalu terikat.
- Cenderung mengalami siklus “tarik-ulur” dalam hubungan.

2. Dalam Pertemanan

- Takut terlalu bergantung pada orang lain.
- Sering merasa tidak cukup berharga untuk menjalin hubungan dekat.
- Bisa merasa kesepian, tapi juga cemas ketika seseorang terlalu peduli.

3. Dalam Lingkungan Sosial

- Kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka.
- Bisa menghindari situasi yang melibatkan kedekatan emosional.
- Takut dihakimi atau ditolak oleh orang lain.

Apakah Aku Punya Fearful-Avoidant Attachment? Coba Tes Sederhana Ini!

Kamu bisa bertanya pada diri sendiri dengan beberapa pertanyaan refleksi berikut:

- Bagaimana responsku saat seseorang mulai menunjukkan kasih sayang?
- Apakah aku sering merasa ingin dekat, tapi kemudian takut sendiri?
- Apakah aku cenderung curiga atau overthinking dalam hubungan?
- Seberapa nyaman aku menunjukkan emosi atau meminta bantuan?

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini bisa memberi gambaran tentang pola keterikatanmu.

Mengubah Fearful-Avoidant Attachment Menjadi Gaya Keterikatan yang Lebih Sehat



Kabar baiknya, **gaya keterikatan tidak harus permanen**. Dengan kesadaran diri dan usaha yang konsisten, kita bisa mengubah pola fearful-avoidant menjadi lebih secure. Beberapa cara yang bisa membantu:

1. Membangun Kesadaran Diri (Self-Awareness)

- Kenali pola attachment-mu dan bagaimana itu mempengaruhi hubungan.
- Catat momen-momen ketika kamu merasa ingin menarik diri dan analisis penyebabnya.
- Validasi perasaanmu tanpa menghakimi diri sendiri.

2. Melatih Komunikasi yang Sehat

- Cobalah untuk lebih terbuka tentang perasaanmu, meskipun terasa sulit.
- Berlatih mengungkapkan kebutuhan dan batasan dengan jelas.
- Jangan takut meminta dukungan dari orang yang kamu percaya.

3. Mencoba Teknik Terapi dan Latihan Mental

- **Journaling**: Menulis tentang emosi dan pengalamanmu untuk memahami pola hubungan.
- **Terapi Inner Child**: Menyembuhkan luka emosional dari masa lalu.

- **Mindfulness & Meditasi:** Melatih diri untuk lebih sadar dan hadir dalam hubungan.

4. Membangun Hubungan yang Sehat dan Aman

- Berada di sekitar orang yang suportif dan menerima dirimu apa adanya.
- Pelan-pelan membangun kepercayaan dalam hubungan tanpa terburu-buru.
- Ingat, perubahan butuh waktu! Beri dirimu ruang untuk berkembang.

Kita Bisa Berubah!

Fearful-avoidant attachment bukanlah “kutukan” yang harus kita jalani selamanya. Dengan self-awareness, latihan, dan dukungan yang tepat, kita bisa membangun keterikatan yang lebih sehat. Hubungan yang aman dan nyaman itu mungkin, asal kita bersedia membuka hati dan berproses.

Jadi, apakah kamu siap untuk mulai memahami dan mengubah pola keterikatanmu? ☐

Nenbutsu: Seni Mindfulness dari Jepang untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Mindfulness ala Jepang: Mengenal Nenbutsu dan Manfaatnya untuk Kesehatan Mental

Dalam kehidupan yang serba cepat ini, stres, kecemasan, dan overthinking seakan jadi teman sehari-hari. Rasanya, otak nggak pernah berhenti berpikir, bukan?

Nah, kalau kamu sedang mencari cara untuk lebih tenang dan damai, ada konsep mindfulness dari Jepang yang bisa dicoba, yaitu **Nenbutsu**.

Metode ini bukan sekadar praktik keagamaan, tetapi juga bisa membantu kita lebih sadar dan fokus pada momen sekarang. Lalu, apa itu Nenbutsu? Bagaimana konsep ini bisa membantu kita mengelola stres? Yuk, kita kupas satu per satu!

Seni Mindfulness ala Jepang



Mindfulness sering dikaitkan dengan meditasi, pernapasan, atau teknik grounding. Di Jepang, salah satu bentuk mindfulness yang populer adalah **Nenbutsu**.

Secara sederhana, Nenbutsu adalah praktik mengulang nama Buddha (biasanya “**Namu Amida Butsu**” yang berarti “**Salam kepada Buddha Amitābha**”) sebagai bentuk doa dan refleksi diri.

Namun, kalau kita melihat lebih dalam, metode ini lebih dari sekadar ritual keagamaan. **Ini adalah cara untuk membawa ketenangan dalam pikiran dan hati.**

Prinsip dasar metode ini mirip dengan konsep afirmasi positif atau self-talk yang sering digunakan dalam terapi modern. Dengan mengulang kata-kata tertentu, kita bisa menenangkan pikiran yang sibuk dan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan.

Manfaatnya untuk Kesehatan Mental

Bagaimana Nenbutsu bisa membantu kita mengatasi stres dan overthinking? Ternyata, ada beberapa alasan kenapa metode ini efektif:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Mengucapkan kata-kata positif secara berulang bisa memberikan efek menenangkan, sama seperti meditasi atau mendengarkan musik relaksasi. Nenbutsu membantu mengalihkan fokus dari pikiran negatif ke sesuatu yang lebih stabil dan damai. Ini bisa sangat membantu saat kita merasa cemas atau sulit tidur.

2. Menyeimbangkan Pikiran yang Sibuk

Otak kita sering dipenuhi oleh ratusan pikiran dalam satu waktu, mulai dari tugas kerja, masalah pribadi, hingga kekhawatiran yang belum tentu terjadi. Dengan mengulang mantra atau afirmasi melalui Nenbutsu, kita bisa melatih otak untuk lebih fokus pada satu hal saja, sehingga pikiran menjadi lebih ringan dan teratur.

3. Meningkatkan Kesadaran dan Rasa Syukur

Dalam praktik Nenbutsu, kita diajak untuk lebih sadar terhadap kehidupan saat ini dan menerima segala sesuatu dengan lapang dada. Dengan begitu, kita jadi lebih mudah bersyukur dan menghargai setiap momen, alih-alih terus-menerus khawatir dengan masa depan atau menyesali masa lalu.



Cara Melakukan Nenbutsu dengan Mudah

Nenbutsu sebenarnya sangat sederhana dan bisa dilakukan kapan saja. Berikut adalah langkah-langkah yang bisa kamu coba:

1. **Cari Tempat yang Tenang** Duduklah di tempat yang nyaman dan minim gangguan. Bisa di kamar, taman, atau bahkan di mobil sebelum mulai beraktivitas.
2. **Atur Napas dengan Perlahan** Ambil napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sejenak, lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Lakukan ini beberapa kali untuk menenangkan tubuh dan pikiran.
3. **Ucapkan Kata-kata Positif atau Mantra** Jika ingin mengikuti praktik aslinya, kamu bisa mengucapkan “Namu Amida Butsu” secara berulang dengan nada yang lembut. Tapi kalau ingin sesuatu yang lebih personal, kamu juga bisa menggantinya dengan afirmasi seperti:

- “Saya tenang dan damai.”
 - “Segala sesuatu akan baik-baik saja.”
 - “Saya bersyukur atas hari ini.”
4. **Fokus pada Setiap Kata yang Diucapkan** Jangan terburu-buru. Rasakan setiap kata yang kamu ucapkan dan biarkan itu meresap ke dalam pikiran serta perasaanmu.
 5. **Lakukan Secara Rutin** Nenbutsu bisa dilakukan setiap pagi sebelum memulai hari, saat merasa stres, atau sebelum tidur untuk membantu tidur lebih nyenyak.

Menjalani Hidup dengan Lebih Tenang



Dengan latihan yang rutin, Nenbutsu bisa menjadi salah satu cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental dan menemukan ketenangan di tengah hiruk-pikuk kehidupan. Praktik ini mengajarkan kita untuk lebih sadar, menerima keadaan, dan mengurangi stres yang sering kali tidak perlu.

Jadi, kalau selama ini kamu merasa sulit mengendalikan overthinking atau kecemasan, kenapa tidak mencoba Nenbutsu? Siapa tahu, ini bisa jadi kunci untuk hidup yang lebih damai dan bahagia. Selamat mencoba dan semoga harimu lebih tenang! ☐

Kenapa Ada Orang yang Hobi Mengkritik, tapi Giliran Dikritik Langsung Baper? Yuk,

Kenali Alasannya!

Category: LifeStyle

23 Maret 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! ☐☐

Lebih dari Sekadar Cerita, Novel 'Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati' Menyentuh Isu Mental Health!

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati:

Sebuah Novel yang Menggugah Tentang Isu Kesehatan Mental

Pernahkah kamu merasa hidup ini berat, begitu melelahkan, hingga kamu bertanya-tanya, “Apa sebenarnya tujuan hidupku?” Jika iya, maka novel **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** karya **Brian Khrisna** mungkin bisa menjadi bacaan yang mengena di hati. Novel ini bukan sekadar cerita tentang seseorang yang menikmati seporsi mie ayam, tapi juga perjalanan emosional seorang pemuda dalam menghadapi depresinya.

Diterbitkan oleh Gramedia, novel ini langsung mencuri perhatian pembaca karena keberaniannya mengangkat isu kesehatan mental dengan cara yang unik dan relatable.

Dengan latar kisah yang menggambarkan realitas kehidupan sehari-hari, novel ini bisa jadi bahan refleksi sekaligus pengingat bahwa setiap momen kecil dalam hidup memiliki makna yang besar.

Mengapa Novel Ini Berbeda?



Di tengah banyaknya novel bertema kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** menonjol karena pendekatannya yang sederhana tapi mendalam.

Brian Khrisna menuturkan kisahnya dengan bahasa yang ringan, tetapi tetap menyentuh. Cerita ini berfokus pada **Ale**, seorang pemuda yang merasa hidupnya hampa, penuh tekanan, dan kehilangan arah.

Ale adalah gambaran banyak orang di luar sana yang merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan dan tidak tahu bagaimana keluar dari lingkaran itu. Hingga suatu hari, ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, sebelum melakukannya, ia ingin menikmati **seporsi mie ayam**

terakhir—makanan favoritnya sejak kecil.

Perjalanan mencari mie ayam terbaik inilah yang membawa Ale bertemu dengan berbagai orang dengan cerita hidup yang berbeda.

Dari setiap pertemuan, ia menemukan perspektif baru tentang kehidupan dan bagaimana setiap orang memiliki cara masing-masing untuk bertahan.

Dibalik Layar: Inspirasi di Balik Novel Ini



Brian Khrisna tidak sekadar menulis fiksi. Novel ini terinspirasi dari pengalaman nyata seorang temannya semasa sekolah yang pernah mengalami depresi hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup.

Dari pengalaman itu, Brian juga melakukan wawancara dengan beberapa individu yang mengalami kondisi serupa, untuk memastikan cerita ini bisa merefleksikan kenyataan yang ada.

Dalam sesi peluncuran novel di **Gramedia Matraman, Jakarta**, pada 14 Februari 2025, Brian mengungkapkan bahwa kisah-kisah yang ia temui sangat ironis dan menyentuh.

“Menurut saya, ini adalah sesuatu yang harus dibicarakan lebih luas agar menjadi bahan diskusi banyak orang,” ujarnya.

Ia juga menegaskan bahwa novel ini tidak ingin menormalisasi tindakan bunuh diri, melainkan justru memberikan sudut pandang baru tentang bagaimana seseorang bisa bertahan di tengah depresi.

“Saya ingin menunjukkan bahwa meskipun kesedihan itu nyata dan

berat, selalu ada alasan untuk tetap hidup, meski hanya untuk satu hari lagi."



Membaca **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** seperti melihat refleksi dari realitas yang sering kita abaikan. Novel ini berhasil menggambarkan bagaimana kesehatan mental adalah isu serius yang perlu lebih banyak dibicarakan.

Melalui perjalanan Ale, kita diajak untuk memahami bahwa kesedihan itu valid, tetapi kita tidak harus menghadapinya sendirian.

Salah satu hal yang menarik dari novel ini adalah cara Brian Khrisna mengemas narasi yang berat menjadi sesuatu yang lebih mudah dipahami dan dekat dengan kehidupan kita.

Tidak ada kesan menggurui, tetapi justru memberikan ruang bagi pembaca untuk meresapi dan menarik kesimpulan sendiri.

Dari segi alur, novel ini cukup dinamis, dengan perpaduan emosi yang naik turun, membuat pembaca larut dalam perasaan Ale. Kita ikut merasakan kebingungan, kesepian, sekaligus harapan yang perlahan tumbuh dalam dirinya.

Satu lagi yang membuat novel ini istimewa adalah penggunaan mie ayam sebagai simbol kebahagiaan sederhana yang sering kita lupakan.

Sebuah Bacaan yang Layak untuk Semua Orang

Jika kamu sedang mencari bacaan yang bisa memberikan perspektif baru tentang kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** adalah pilihan yang tepat.

Novel ini bukan hanya cocok untuk mereka yang sedang berjuang dengan kesehatan mentalnya, tetapi juga bagi siapa saja yang ingin lebih memahami bagaimana rasanya berada di titik terendah dalam hidup.

Lebih dari sekadar cerita tentang mie ayam, novel ini

mengajarkan bahwa **setiap momen kecil dalam hidup bisa menjadi alasan untuk bertahan satu hari lagi.**

Jadi, kalau kamu butuh bacaan yang menghangatkan hati sekaligus menggugah pikiran, pastikan novel ini ada dalam daftar bacaanmu!

Sudahkah kamu membaca novel ini? Kalau belum, yuk cari di toko buku terdekat atau Gramedia! Dan kalau sudah, share pendapatmu tentang buku ini di kolom komentar ya! ☐☐

Clinomania: Sindrom Rebahan yang Bikin Sulit Bangkit dari Kasur!

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Clinomania: Saat Rasa Ingin Rebahan Tak Bisa Dikendalikan, Yuk Kenali Ciri-Cirinya!

Pernah nggak sih kamu merasa sulit banget bangun dari tempat tidur, bahkan setelah tidur cukup? Rasanya seperti ada magnet yang menahan tubuh supaya tetap rebahan dan enggan menghadapi dunia. Kalau kejadian ini sering terjadi, mungkin bukan cuma rasa malas biasa, tapi bisa jadi kamu mengalami **clinomania**.

Ini bukan sekadar kebiasaan malas-malasan atau kecintaan pada kasur. Ini adalah kondisi di mana seseorang punya dorongan berlebihan untuk tetap berada di tempat tidur, bahkan ketika sudah cukup istirahat. Lalu, apa sebenarnya clinomania, apa penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya? Yuk, kita kupas tuntas!

Apa Itu Clinomania? Bukan Cuma Malas Biasa!



Secara sederhana, **clinomania** berasal dari bahasa Yunani: *clino* (tempat tidur) dan *mania* (obsesi). Artinya, ini adalah kondisi ketika seseorang merasa **keinginan yang tak terkendali untuk terus berada di tempat tidur**.

Beda dengan rasa malas biasa, clinomania bisa terjadi bahkan saat seseorang sudah cukup tidur. Kalau malas, biasanya kita masih bisa dipaksa bangun kalau ada aktivitas menarik. Tapi kalau clinomania, dorongan untuk tetap rebahan bisa terasa begitu kuat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Apakah ini termasuk gangguan medis? Secara resmi, clinomania belum masuk dalam kategori gangguan psikologis di DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Namun, kondisi ini sering dikaitkan dengan gangguan tidur dan

masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Kenapa Kita Sering Susah Bangun? Penyebab Clinomania yang Harus Diwaspadai

1. Gangguan Tidur yang Bisa Memicu Clinomania

Tidur yang berkualitas buruk bisa membuat tubuh terasa lelah meskipun sudah tidur dalam waktu yang cukup. Beberapa gangguan tidur yang sering dikaitkan dengan clinomania antara lain:

- **Insomnia** – Sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, sehingga tubuh masih merasa kurang istirahat.
- **Hypersomnia** – Rasa kantuk berlebihan meskipun sudah tidur lama.
- **Sleep Apnea** – Gangguan pernapasan saat tidur yang menyebabkan tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup.

Jika kamu sering merasa lelah dan sulit bangun meskipun sudah tidur cukup, mungkin ada gangguan tidur yang perlu diperiksa lebih lanjut.

2. Kelelahan Mental dan Stres

Kadang bukan tubuh yang lelah, tapi pikiran. **Burnout, stres berlebihan, atau tekanan hidup** bisa membuat seseorang merasa ingin terus berada di tempat tidur untuk menghindari dunia. Rebahan jadi semacam “zona aman” yang bikin nyaman, meskipun di sisi lain bisa mengganggu produktivitas.

3. Depresi dan Gangguan Kecemasan

Orang yang mengalami **depresi** sering kali kehilangan energi dan motivasi untuk bangun dari tempat tidur. Perasaan putus asa,

sedih berkepanjangan, dan hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari adalah beberapa tanda yang harus diwaspadai.

Sementara itu, **gangguan kecemasan** bisa membuat seseorang merasa lelah secara mental dan sulit menghadapi dunia luar, sehingga memilih untuk tetap di tempat tidur lebih lama.

4. Kurangnya Aktivitas Fisik

Jarang bergerak atau kurang olahraga juga bisa bikin tubuh terasa lemas dan semakin malas untuk bangun. Padahal, aktivitas fisik justru bisa membantu meningkatkan energi dan mengurangi perasaan lesu.

5. Kebiasaan Tidur yang Buruk

- Begadang terus-menerus
- Terlalu banyak tidur siang
- Menggunakan gadget sebelum tidur

Semua kebiasaan ini bisa bikin jam tidur berantakan dan mempengaruhi kualitas istirahat kita, yang akhirnya memicu rasa malas bangun di pagi hari.

Kapan Clinomania Jadi Masalah?



Rebahan itu enak, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, berarti ada yang perlu diperbaiki. Berikut beberapa tanda clinomania sudah mulai jadi masalah serius:

- Sering terlambat ke sekolah, kampus, atau kantor karena sulit bangun
- Tugas dan pekerjaan terbengkalai karena lebih banyak menghabiskan waktu di tempat tidur
- Merasa lelah terus-menerus meskipun sudah tidur cukup
- Mulai kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas yang

dulu disukai

Kalau kamu mengalami beberapa tanda di atas, mungkin sudah saatnya mencari cara untuk mengatasi clinomania.

Bagaimana Cara Mengatasi Clinomania?

Kalau kamu mulai merasa clinomania mengganggu produktivitas, coba lakukan beberapa langkah berikut:

1. Perbaiki Pola Tidur

- Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari.
- Hindari gadget sebelum tidur.
- Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan gelap.

2. Atur Rutinitas Pagi yang Menarik

- Pasang alarm dengan lagu favorit.
- Buat daftar kegiatan menyenangkan yang bisa bikin semangat bangun.
- Letakkan alarm jauh dari tempat tidur agar kamu harus bangun untuk mematikannya.

3. Olahraga dan Aktivitas Fisik

- Bergerak lebih banyak bisa meningkatkan energi dan mengurangi rasa malas.
- Cobalah olahraga ringan seperti yoga atau jalan kaki di pagi hari.

4. Kurangi Stres dan Kelola Emosi

- Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam.
- Jangan ragu untuk berbicara dengan teman atau keluarga jika merasa tertekan.

5. Cari Bantuan Profesional Jika Diperlukan

- Jika clinomania berkaitan dengan depresi atau gangguan kecemasan, konsultasikan dengan psikolog atau terapis.



Rebahan memang nikmat, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, kita harus mulai waspada. Clinomania bukan sekadar malas biasa, tapi bisa jadi tanda dari gangguan tidur, stres, atau bahkan depresi.

Mulai sekarang, yuk coba perbaiki pola tidur, lebih aktif bergerak, dan kelola stres dengan lebih baik. Kalau kamu merasa clinomania sudah mengganggu produktivitas, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Ingat, hidup ini terlalu singkat kalau cuma dihabiskan di tempat tidur! ☐☐

Remaja & Peer Pressure: Haruskah Selalu Ikut Arus atau Berani Tampil Beda?

Category: LifeStyle
23 Maret 2025



Prolite – Peer Pressure dalam Remaja: Kenapa Kita Sering Takut Jadi “Berbeda”?

Pernah nggak sih, kamu merasa harus ngikutin teman-temanmu biar nggak dianggap aneh atau berbeda? Mungkin pernah nyobain tren baru, pakai outfit yang lagi viral, atau bahkan melakukan sesuatu yang sebenarnya nggak kamu suka, cuma biar nggak merasa “out of place”? Nah, itulah yang disebut *peer pressure* alias tekanan dari teman sebaya.

Sebagai remaja, kita sering banget ketemu situasi kayak gini. Kadang, *peer pressure* bisa positif, misalnya termotivasi buat belajar karena teman-teman juga rajin.

Tapi nggak jarang, *peer pressure* bikin kita melakukan hal-hal yang sebenarnya bertentangan sama prinsip atau keinginan kita.

Jadi, kenapa sih kita gampang banget kena pengaruh orang lain? Dan gimana caranya biar tetap jadi diri sendiri tanpa takut dikucilkan? Yuk, kita bahas bareng!

Kenapa Remaja Lebih Rentan Terhadap *Peer Pressure*?



Sebagai anak remaja, otak kita masih dalam proses berkembang. Salah satu bagian otak yang bertanggung jawab buat mengambil keputusan, yaitu prefrontal cortex, belum sepenuhnya matang.

Makanya, kita cenderung lebih emosional dalam mengambil keputusan, apalagi kalau ada pengaruh dari teman-teman.

Selain itu, di usia remaja, kita lagi ada di fase nyari jati diri. Kita pengen diterima dalam lingkungan pertemanan dan takut dianggap aneh atau berbeda.

Akibatnya, kita lebih mudah terpengaruh sama apa yang

dilakukan orang-orang di sekitar kita.

Gimana *Peer Pressure* Bisa Ngubah Keputusan Remaja?



Tekanan dari teman sebaya bisa berpengaruh ke banyak aspek kehidupan kita. Nggak cuma soal tren fashion atau sosial media, tapi juga bisa memengaruhi:

□ **Gaya Hidup** – Mungkin awalnya kamu nggak suka ngopi di kafe mahal, tapi karena teman-teman sering nongkrong di sana, kamu jadi ikutan meskipun dompet menjerit.

□ **Pendidikan** – Ada yang termotivasi buat belajar lebih rajin karena lingkungannya, tapi ada juga yang malah jadi malas belajar karena nggak mau dianggap “kutubuku” oleh teman-temannya.

□ **Perilaku Berisiko** – Nggak sedikit remaja yang akhirnya coba merokok, minum alkohol, atau bahkan melakukan hal berbahaya lain karena takut dicap “nggak keren” kalau nggak ikut-ikutan.

Jadi, *peer pressure* itu kayak pisau bermata dua. Bisa positif, bisa juga negatif. Tapi kabar baiknya, kita bisa belajar buat menghadapinya dengan lebih bijak!

Cara Menghadapi *Peer Pressure* Tanpa Kehilangan Diri Sendiri



Nah, kalau kamu sering merasa tertekan buat melakukan sesuatu yang sebenarnya nggak kamu mau, ini dia beberapa trik jitu yang bisa dicoba!

1. Bangun Kepercayaan Diri

Kalau kamu yakin sama pilihan dan nilai-nilai yang kamu pegang, kamu nggak akan gampang dibawa arus. Coba kenali diri sendiri lebih dalam. Apa sih yang bener-bener kamu suka? Apa yang menurut kamu benar dan salah? Dengan punya prinsip yang kuat, kamu bakal lebih pede buat nolak ajakan yang nggak sesuai sama dirimu.

2. Tetapkan Batasan Tanpa Rasa Bersalah

Nggak semua ajakan dari teman harus diiyain, kok! Nggak setuju atau nolak ajakan nggak bikin kamu jadi teman yang buruk. Justru, kalau teman-temanmu beneran peduli, mereka bakal tetap menerima kamu meskipun pilihanmu beda.

Kamu bisa bilang, “Eh, gue skip dulu deh, nggak nyaman sama yang kayak gitu.” atau “Kayaknya bukan gue banget, deh. Lo lanjut aja kalau mau.”

3. Teknik Komunikasi Buat Bilang “Tidak” Dengan Percaya Diri

Kadang, bilang “nggak” itu susah banget, apalagi kalau takut di-judge atau dimusuhi. Tapi ada cara buat nolak dengan tetap santai dan percaya diri, misalnya:

☞☞♂☞ **Tolak dengan humor** – “Wah, kalau gue ikutan, dunia bisa kacau nih!”

☞☞♀☞ **Kasih alasan yang jujur** – “Nggak ah, gue lagi mau fokus ke hal lain.”

☞☞♂☞ **Ulangi penolakan dengan tegas** – Kalau masih dipaksa, ulangi jawaban dengan nada lebih tegas: “Serius deh, gue nggak mau. Thanks ya.”

Kadang orang nggak langsung ngerti pas kita nolak sekali. Jadi, jangan takut buat tetap konsisten!

Jadi, Gimana? Udah Siap Lawan *Peer Pressure*?

Hidup di tengah lingkungan sosial yang penuh tekanan itu memang nggak gampang. Tapi, kalau kamu bisa tetap setia sama diri sendiri dan berani bilang “tidak” buat hal-hal yang nggak sesuai, itu adalah tanda kalau kamu udah selangkah lebih maju dalam hidup! ☐

Jangan takut buat jadi berbeda. Karena pada akhirnya, yang paling penting adalah kamu nyaman dan bahagia dengan pilihanmu sendiri. Setuju, kan? ☐