

Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Apa Itu Alexithymia? Memahami Kondisi Sulit Menyadari dan Mengekspresikan Emosi

Pernah nggak sih kamu merasa bingung sama perasaanmu sendiri? Kayak ada yang lagi dirasain, tapi nggak tahu apa itu.

Atau, mungkin kamu punya teman yang selalu kesulitan untuk cerita soal perasaannya? Nah, bisa jadi mereka mengalami yang namanya **alexithymia**.

Ini kondisi di mana seseorang kesulitan buat mengenali dan mengekspresikan emosi. Jadi, bukannya mereka nggak punya perasaan, tapi lebih ke susah untuk memahami atau ngomongin perasaan itu.

Artikel ini bakal ngebahas apa itu alexithymia, ciri-cirinya,

dan gimana kondisi ini bisa mempengaruhi kehidupan, terutama dalam hubungan dengan orang lain. Yuk, kita bahas!

Apa Itu Alexithymia?



Alexithymia adalah kondisi di mana seseorang mengalami **kesulitan untuk mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi mereka sendiri**.

Kata ini berasal dari bahasa Yunani: “*a*” berarti tidak, “*lexis*” berarti kata, dan “*thymos*” berarti emosi. Jadi, secara harfiah, *alexithymia* bisa diartikan sebagai “tanpa kata untuk emosi”.

Jadi, orang yang mengalami alexithymia sebenarnya **punya emosi**, tapi mereka kesulitan untuk menyadari dan mengungkapkan emosi tersebut.

Misalnya, mereka bisa merasa marah atau sedih, tapi nggak bisa menggambarkan dengan jelas apa yang mereka rasakan.

Kadang, mereka lebih memilih untuk diam atau menyibukkan diri dengan hal-hal lain. Akibatnya, hubungan dengan orang lain jadi terasa “kering” atau kurang emosional.



Nah, supaya lebih paham, berikut ini beberapa ciri-ciri yang biasanya muncul pada orang yang mengalami *alexithymia*:

1. Kesulitan Mengenali Emosi

Mereka susah banget untuk membedakan emosi yang sedang dirasakan. Apakah ini marah, sedih, atau cemas? Mereka sering bingung sendiri.

2. Sulit Mengekspresikan Emosi

Meskipun mereka merasakan sesuatu, mereka sering nggak bisa menyampaikannya dengan baik. Jadi, terkesan cuek

atau dingin, padahal sebenarnya enggak.

3. Lebih Fokus pada Logika daripada Perasaan

Orang dengan *alexithymia* cenderung lebih fokus pada fakta dan hal-hal yang logis. Perasaan? Buat mereka, itu hal yang bikin pusing!

4. Kesulitan Mengerti Emosi Orang Lain

Selain kesulitan mengenali perasaan sendiri, mereka juga sulit memahami perasaan orang lain. Jadi, mereka mungkin terlihat nggak peka atau nggak peduli.

5. Interaksi Sosial yang Kaku

Karena sulit memahami emosi, mereka cenderung menjaga jarak atau jadi lebih pendiam dalam pergaulan.

Dampak Alexithymia pada Hubungan Interpersonal



Coba bayangan kalau kamu ada di hubungan, tapi pasanganmu nggak pernah bisa nunjukin apa yang dia rasain. Agak frustrasi, ya? Itulah yang sering dialami oleh orang yang punya hubungan dengan mereka yang mengalami alexithymia.

Sulitnya mengenali dan mengekspresikan emosi bikin hubungan jadi penuh miskomunikasi. Dalam hubungan romantis, misalnya, pasangan yang mengalami alexithymia sering dianggap dingin atau nggak peduli.

Padahal, mereka bukannya nggak peduli, tapi mereka benar-benar nggak bisa menggambarkan perasaannya.

Hal ini juga bisa terjadi dalam hubungan persahabatan atau keluarga. Orang dengan alexithymia mungkin kesulitan merespons perasaan orang lain, sehingga membuat orang di sekitarnya merasa diabaikan atau nggak dipahami.

Cara Menghadapi Alexithymia



Kalau kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami *alexithymia*, jangan khawatir! Ada beberapa cara yang bisa membantu menghadapi kondisi ini:

1. Terapi Psikologis

Terapi bisa membantu seseorang belajar untuk lebih mengenali dan mengungkapkan emosi mereka. Terapis biasanya akan membantu dengan memberikan strategi untuk lebih sadar terhadap perasaan yang muncul.

2. Latihan Mindfulness

Meditasi atau latihan *mindfulness* bisa membantu meningkatkan kesadaran diri, termasuk dalam mengenali emosi yang muncul. Semakin kita fokus pada diri sendiri, semakin besar kemungkinan untuk lebih memahami perasaan kita.

3. Jurnal Perasaan

Menulis perasaan di jurnal bisa jadi cara yang bagus untuk mulai mengenali emosi. Meski terasa sulit di awal, lambat laun, kita bisa belajar untuk lebih terbuka terhadap emosi yang kita alami.

4. Belajar Tentang Emosi

Nggak ada salahnya belajar lebih banyak tentang emosi. Membaca buku atau mengikuti kursus tentang psikologi bisa jadi cara yang menyenangkan untuk lebih memahami perasaan kita dan orang lain.



Alexithymia mungkin terdengar asing, tapi sebenarnya lebih banyak orang yang mengalaminya daripada yang kita kira.

Kondisi ini memang bisa membuat hidup terasa sedikit lebih sulit, terutama dalam hal hubungan dengan orang lain. Tapi, dengan bantuan yang tepat, kita bisa belajar untuk lebih

mengenali dan memahami perasaan kita.

Kalau kamu merasa kesulitan untuk memahami perasaanmu sendiri, itu bukan berarti kamu “aneh” atau “kurang peka.” Terkadang, kita hanya butuh sedikit waktu dan usaha untuk lebih terhubung dengan diri sendiri.

Jangan lupa, memahami emosi itu juga bagian dari perjalanan hidup yang nggak ada habisnya!

Yuk, mulai belajar lebih banyak tentang perasaan kita sendiri. Siapa tahu, dengan lebih paham diri sendiri, hubunganmu dengan orang lain juga jadi lebih baik! ☺

Cara Berhenti Self-Harm : Langkah Menuju Pemulihan

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Self-harm adalah tindakan menyakiti diri sendiri

sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens seperti kesedihan, marah, atau frustrasi.

Meskipun tindakan ini mungkin memberikan sedikit kelegaan sementara, namun pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Jika kamu atau orang terdekatmu sedang berjuang dengan self-harm, penting untuk tahu bahwa kalian tidak sendirian dan ada banyak cara untuk mengatasi masalah ini.

Memahami Self-Harm



Ilustrasi luka di tangan – Freepik

Sebelum membahas cara menghentikannya, penting untuk memahami mengapa seseorang melakukan self-harm. Beberapa alasan umum meliputi:

- **Mengatasi emosi yang sulit:** Self-harm seringkali menjadi cara untuk melepaskan emosi yang terlalu kuat dan sulit diungkapkan dengan kata-kata.
- **Merasa tidak mampu mengatasi masalah:** Ketika seseorang merasa tidak memiliki cara lain untuk mengatasi masalah, mereka mungkin beralih ke self-harm.
- **Merasa tidak terhubung:** Perasaan terisolasi atau tidak diterima juga dapat menjadi pemicu self-harm.

Langkah-Langkah Menghentikan Self-Harm



Ilustrasi wanita yang merenung – Freepik

1. Akui Masalah dan Minta Bantuan

- **Sadari bahwa kamu tidak sendiri:** Banyak orang mengalami kesulitan dan masalah dalam hidup
- **Bicara dengan orang yang kamu percaya:** Berbagi perasaan dengan teman, keluarga, atau konselor dapat sangat membantu.
- **Cari bantuan profesional:** Seorang terapis atau psikolog dapat memberikan dukungan dan alat yang kamu butuhkan untuk mengatasi self-harm.

2. Identifikasi Pemicu

- **Catat pola:** Perhatikan situasi, pikiran, atau perasaan yang memicu keinginan untuk menyakiti diri sendiri.
- **Cari pola:** Dengan memahami pemicu, kamu dapat mengembangkan strategi untuk menghadapinya.

3. Kembangkan Mekanisme Koping yang Sehat

- **Temukan aktivitas yang menenangkan:** Contohnya, mendengarkan musik, menulis jurnal, atau berolahraga.
- **Latih teknik relaksasi:** Teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi stres.
- **Jaga hubungan sosial:** Berinteraksi dengan orang-orang yang positif dapat memberikan dukungan emosional.

4. Ganti Perilaku Negatif dengan yang Positif

- **Tindakan yang lebih sehat:** Misalnya, alih-alih melukai diri sendiri, kamu bisa merobek kertas atau meninjau bantal.
- **Rayakan keberhasilan:** Setiap langkah kecil menuju pemulihan adalah hal yang patut dirayakan.

5. Rawat Diri Sendiri

- **Istirahat yang cukup:** Tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan mental.
- **Makan makanan sehat:** Nutrisi yang baik mendukung kesehatan fisik dan mental.
- **Berolahraga secara teratur:** Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.

6. Sabar dan Teruslah Berusaha

- **Pemulihan membutuhkan waktu:** Jangan menyerah jika kamu mengalami kemunduran.
- **Tetaplah positif:** Fokus pada kemajuan yang telah kamu capai.

Dimana Mendapatkan Bantuan?



Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Jika kamu merasa kesulitan mengatasi self-harm sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan. Berikut beberapa sumber yang dapat kamu hubungi:

- **Terapis atau psikolog:** Mereka dapat memberikan terapi yang sesuai dengan kebutuhanmu.
- **Hotline kesehatan mental:** Banyak organisasi yang menyediakan layanan hotline 24 jam untuk memberikan dukungan darurat.
- **Kelompok dukungan:** Berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan rasa komunitas dan dukungan.

Penting untuk diingat bahwa kamu tidak sendirian. Dengan ketekunan dan bantuan yang tepat, kamu dapat mengatasi self-harm dan menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Artikel ini hanya bersifat informatif dan tidak menggantikan nasihat medis. Jika kamu mengalami kesulitan serius, segera konsultasikan dengan profesional kesehatan mental. Semoga membantu!

Self-Harm : Jeritan Diam dari Jiwa Remaja

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Di masa remaja, yang dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan hidup. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus *self-harm* atau melukai diri sendiri.

Tindakan ini seringkali dianggap sebagai upaya untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikelola.

Namun, apa sebenarnya yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang tampak destruktif ini? Mari kita bahas lebih

dalam.

Apa Itu Self-Harm?



– freepik

Self-harm adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini bisa berupa menyayat, membakar, menumbuk, atau bentuk-bentuk lainnya.

Meskipun terlihat ekstrim, tindakan melukai diri sendiri merupakan cara bagi seseorang untuk mencari bantuan, mengelola emosi negatif, atau merasa lebih terhubung dengan diri sendiri.

Jenis-Jenis dan Penyebab Self-Harm



– Freepik

Self-harm memiliki berbagai bentuk, di antaranya:

- **Cutting:** Menyayat kulit dengan benda tajam.
- **Burning:** Membakar kulit dengan api atau benda panas.
- **Hitting:** Menumbuk atau memukul bagian tubuh.
- **Hair pulling:** Mencabut rambut.
- **Head banging:** Membenturkan kepala ke dinding atau benda keras.

Penyebab *self-harm* sangat kompleks dan bervariasi pada setiap individu. Beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan tindakan ini adalah:

- **Tekanan emosional:** Merasa tertekan, sedih, marah, atau cemas.
- **Trauma:** Pengalaman traumatis seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai.

- **Kesulitan dalam mengekspresikan emosi:** Sulit mengungkapkan perasaan secara verbal.
- **Perasaan tidak berharga:** Merasa tidak berguna atau tidak layak untuk dicintai.
- **Gangguan mental:** Depresi, kecemasan, gangguan makan, atau gangguan kepribadian borderline.

Apa Tujuan dan yang Dirasakan Saat Melakukan Self-Harm?



– Freepik

Tujuan melakukan *self-harm* antara lain:

- **Mengurangi intensitas emosi negatif:** Merasa lebih baik setelah meluapkan emosi melalui tindakan fisik.
- **Mendapatkan perhatian:** Mencari bantuan atau dukungan dari orang lain.
- **Mengancam diri sendiri:** Merasa tidak mampu mengatasi masalah dan ingin menghukum diri sendiri.

Orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri biasanya merasakan:

- **Rasa sakit fisik:** Sebagai bentuk pelepasan emosi yang terpendam.
- **Rasa lega sementara:** Merasa lebih tenang setelah melukai diri sendiri.
- **Perasaan terhubung:** Merasa lebih dekat dengan diri sendiri atau orang lain yang mengalami hal serupa.

Dampak Bagi Kesehatan Mental dan Fisik



– Freepik

Self-harm memiliki dampak yang serius, baik secara fisik maupun psikologis, di antaranya:

- **Infeksi:** Luka akibat tindakan ini dapat terinfeksi jika tidak dirawat dengan benar.
- **Bekas luka:** Luka yang sembuh dapat meninggalkan bekas luka permanen.
- **Gangguan tidur:** Sulit tidur atau mengalami mimpi buruk.
- **Masalah dalam hubungan:** Sulit menjalin hubungan dengan orang lain.
- **Kecanduan:** Seiring waktu, individu yang melakukan tindakan ini dapat menjadi semakin kebal terhadap rasa sakit fisik. Akibatnya, mereka perlu melukai diri lebih dalam atau lebih sering untuk mendapatkan sensasi yang sama atau lebih intens.
- **Masalah emosional:** Kecanduan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri menciptakan siklus yang sulit dihentikan dan semakin memperparah kondisi emosional.
- **Peningkatan risiko bunuh diri:** Meskipun tidak semua orang yang melakukan *self-harm* ingin bunuh diri, tindakan ini dapat meningkatkan risiko bunuh diri.



By Rizkina Diana

Self-harm adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Jika Kamu atau orang yang kamu kenal melakukan *self-harm*, rangkul, dengarkan dengan pengertian dan jangan ragu untuk mencari bantuan profesional.

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi hal ini, seperti terapi, pengobatan, dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Menjalani hidup emang sangat erat. Namun, ingatlah bahwa Kamu

tidak sendirian.

Ketahui lebih dalam Highly Sensitive Person (HSP) Kepekaan yang Unik

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Pernah dengar istilah *Highly Sensitive Person* (HSP)? Buat kamu yang merasa lebih peka terhadap lingkungan sekitar, mungkin ini istilah yang pas buat menggambarkan kepribadianmu!

Meskipun terkadang dianggap sebagai kelemahan, sebenarnya kepekaan ini adalah sebuah keunikan. Yuk, kita bahas lebih dalam mulai dari apa itu HSP, penyebabnya dan bagaimana kepekaan ini bisa menjadi kekuatan tersendiri!

Apa itu Highly Sensitive Person?



Ilustrasi – ist

Highly Sensitive Person (HSP) atau orang yang sangat sensitif adalah individu yang memiliki sistem saraf pusat yang sangat responsif terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar.

Mereka cenderung lebih peka terhadap berbagai stimuli, baik itu fisik, emosional, maupun sosial. Sensitivitas ini bukanlah sebuah gangguan, melainkan sebuah variasi normal dalam kepribadian manusia.

Perbedaan Highly Sensitive Person dengan Individu Tipikal



Ilustrasi wanita yang lelah – freepik

- **Kedalaman Pengalaman:** HSP cenderung merasakan emosi dan pengalaman secara lebih mendalam. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh suasana hati orang lain dan lingkungan sekitar.
- **Perhatian terhadap Detail:** HSP memiliki perhatian yang sangat detail terhadap lingkungan mereka. Mereka mampu menangkap nuansa kecil yang sering terlewatkan oleh orang lain.
- **Empati yang Tinggi:** HSP memiliki kemampuan empati yang sangat tinggi. Mereka dapat dengan mudah merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
- **Kebutuhan akan Me Time:** Karena sensitivitasnya yang tinggi, HSP seringkali membutuhkan waktu sendiri untuk memproses berbagai rangsangan yang mereka terima.

Penyebab Menjadi Highly Sensitive Person

Penyebab seseorang menjadi HSP masih belum sepenuhnya dipahami. Namun, beberapa faktor yang mungkin berperan meliputi:

- **Genetika**: Sensitivitas tinggi kemungkinan besar memiliki komponen genetik.
- **Pengalaman Masa Kecil**: Pengalaman masa kecil yang traumatis dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf dan meningkatkan sensitivitas seseorang.
- **Lingkungan**: Lingkungan yang terlalu stimulatif atau tidak mendukung dapat memperkuat sifat sensitif seseorang.

Pro dan Kontra menjadi Highly Sensitive Person



Ilustrasi wanita yang lelah – freepik

Kelebihan Menjadi HSP

- **Kreativitas**: Sensitivitas yang tinggi seringkali dikaitkan dengan kreativitas yang tinggi. HSP seringkali memiliki imajinasi yang kaya dan kemampuan artistik yang baik.
- **Empati**: Kemampuan empati yang tinggi membuat HSP menjadi pendengar yang baik dan teman yang setia.
- **Intuisi yang Kuat**: HSP seringkali memiliki intuisi yang kuat, yang memungkinkan mereka untuk membaca situasi dan orang lain dengan lebih baik.

Kekurangan Menjadi HSP

- Mudah Kelelahan: Terlalu banyak rangsangan dapat membuat HSP merasa lelah dan kewalahan.
- Rentan Stres: HSP lebih rentan mengalami stres dan kecemasan karena sensitivitas mereka terhadap lingkungan.
- Sulit Mengatakan Tidak: HSP seringkali kesulitan untuk mengatakan tidak karena mereka tidak ingin menyakiti perasaan orang lain.

Cara Berdamai dengan Keadaan



Ilustrasi berdamai dengan keadaan – freepik

Jika kamu seorang HSP, berikut adalah beberapa tips untuk membantumu berdamai dengan keadaan:

- Penerimaan Diri: Belajar untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- Kelola Stres: Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga untuk membantu mengelola stres.
- Batasi Rangsangan: Buatlah lingkungan yang tenang dan nyaman untuk membantumu merasa lebih rileks.
- Jaga Batasan: Belajar untuk mengatakan tidak dan menetapkan batasan yang sehat.
- Cari Dukungan: Bergabunglah dengan komunitas HSP atau temukan teman yang memahami dirimu.

Penting untuk diingat bahwa menjadi HSP bukanlah sesuatu yang harus diperbaiki. Ini adalah bagian dari diri yang unik dan berharga.

Dengan memahami diri sendiri dan mengembangkan strategi yang tepat, Kamu dapat hidup bahagia dan seimbang sebagai seorang *Highly Sensitive Person*.

Artikel ini bersifat informatif dan tidak dimaksudkan sebagai pengganti saran medis. Jika kamu mengalami kesulitan dalam mengelola sensitivitasmu, sebaiknya konsultasikan dengan profesional kesehatan mental. Semoga artikel ini membantumu!

Forgiveness Therapy : Memaafkan Diri dan Orang Lain untuk Pulih dari Trauma Emosional

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Forgiveness: Pentingnya Memaafkan Diri Sendiri dan Orang Lain dalam Proses Healing Trauma

Siapa sih yang nggak pernah mengalami luka batin atau trauma? Entah dari masa lalu yang kelam, konflik dengan orang lain, atau kesalahan yang kita buat sendiri, semua itu bisa

meninggalkan jejak mendalam dalam diri.

Nah, salah satu kunci penting untuk bisa melepaskan beban dan menjalani hidup yang lebih ringan adalah *forgiveness* alias memaafkan.

Yup! Mungkin kelihatannya sederhana, tapi ternyata *forgiveness* punya peran besar buat kamu yang sedang berjuang dengan luka batin. Yuk, kita bahas kenapa *forgiveness* itu penting dan gimana cara mulai mempraktikkannya!

Apa Itu *Forgiveness*?



Ilustrasi memaafkan – Freepik

Sebelum masuk lebih jauh, kita perlu tahu dulu nih apa yang dimaksud dengan *forgiveness*. Secara sederhana, *forgiveness* adalah proses melepaskan perasaan marah, dendam, atau sakit hati terhadap diri sendiri atau orang lain.

Ini bukan tentang melupakan apa yang terjadi atau membenarkan kesalahan yang sudah dibuat, tapi lebih kepada memberikan kesempatan bagi diri sendiri untuk sembuh dan melepaskan rasa sakit.

Forgiveness seringkali dianggap sepele, tapi kenyataannya, proses ini bisa jadi sangat sulit, apalagi jika kita sedang memikul trauma yang berat.

Namun, penelitian menunjukkan bahwa orang yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih positif. Jadi, memaafkan itu penting banget buat kesehatan mental kita!

Kenapa Memaafkan Diri Sendiri Itu Penting?



Ilustrasi proses healing trauma – Freepik

Seringkali, orang berfokus pada memaafkan orang lain, padahal memaafkan diri sendiri nggak kalah penting. Kita semua pasti pernah membuat kesalahan.

Entah itu pilihan yang salah, kata-kata yang terucap tanpa dipikirkan, atau tindakan yang kita sesali.

Sayangnya, banyak dari kita terjebak dalam perasaan bersalah yang berkepanjangan. Perasaan ini bisa menghambat proses penyembuhan dan bikin kita sulit move on.

Memaafkan diri sendiri adalah langkah awal untuk berdamai dengan masa lalu. Dengan memaafkan, kamu mengakui bahwa kamu adalah manusia biasa yang nggak luput dari kesalahan.

Kamu belajar dari kesalahan tersebut dan berkomitmen untuk tidak mengulanginya lagi, tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Kenapa Memaafkan Orang Lain Juga Nggak Kalah Penting?



Ilustrasi memaafkan orang lain – Freepik

Selain memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain juga merupakan bagian penting dalam proses healing trauma.

Ketika kamu menyimpan dendam atau marah terhadap seseorang, sebenarnya perasaan itu justru lebih merugikan dirimu sendiri.

Emosi negatif ini bisa mempengaruhi kesehatan mental, membuat kamu merasa lelah, gelisah, dan bahkan memicu kecemasan atau depresi.

Memaafkan orang lain bukan berarti kamu menganggap perbuatan mereka benar atau menerima perlakuan yang tidak pantas.

Forgiveness lebih tentang melepaskan dirimu dari beban emosi yang mengikat, sehingga kamu bisa melanjutkan hidup tanpa terbebani masa lalu.

Cara-cara Praktis untuk Mulai Memaafkan dan Melepaskan Rasa Bersalah



Foto:

Nah, setelah tahu pentingnya forgiveness, mungkin kamu penasaran gimana cara praktis buat mulai memaafkan? Tenang, proses ini memang nggak instan, tapi bisa dimulai dengan langkah kecil.

1. Refleksi Diri

Ambil waktu sejenak untuk duduk dan merenung. Kenapa kamu merasa marah atau bersalah? Apakah hal itu masih relevan dengan hidupmu saat ini? Dengan memahami sumber emosi tersebut, kamu bisa lebih mudah menerima dan mulai melepaskannya.

2. Journaling

Tulis semua yang kamu rasakan. Kadang, dengan menuangkan perasaan ke dalam tulisan, kita bisa lebih mudah memproses apa yang terjadi. Tuliskan hal-hal yang ingin kamu maafkan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

3. Praktik Mindfulness

Mindfulness membantu kita fokus pada masa kini dan menerima perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Latihan ini bisa membantu kita lebih tenang dan melepaskan emosi negatif secara bertahap.

4. Meditasi atau Doa

Meditasi, atau berdoa bagi yang beragama, adalah cara lain untuk mencapai ketenangan batin. Fokuskan energi pada perasaan damai, dan bayangkan dirimu memaafkan diri sendiri dan orang lain. Ini adalah proses yang sangat membantu untuk menyeimbangkan emosi.

5. Beri Waktu untuk Diri Sendiri

Memaafkan bukanlah hal yang bisa dilakukan dalam semalam. Butuh waktu untuk benar-benar melepaskan rasa sakit. Jadi, berikan waktu untuk dirimu sendiri. Healing is a journey, bukan perlombaan.



Ilustrasi mendapatkan ketenangan batin – Freepik

Forgiveness memang nggak mudah, tapi percayalah, itu adalah salah satu langkah terpenting dalam proses healing trauma.

Dengan memaafkan, kamu bukan hanya membebaskan dirimu dari masa lalu, tapi juga membuka pintu menuju kebahagiaan dan kedamaian.

Jadi, yuk mulai langkah kecil dari sekarang. Kamu berhak untuk sembuh, kamu berhak untuk bahagia, dan forgiveness bisa jadi kunci utama untuk meraihnya!

Sudahkah kamu memaafkan dirimu hari ini? ☺

Healing Trauma : Langkah Kecil untuk Merangkul Kembali Kebahagiaanmu !

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Healing Trauma: Menyembuhkan Luka Batin dengan Cara yang Lebih Tenang dan Penuh Cinta

Pernah nggak, kamu ngerasa ada sesuatu yang berat di hati, tapi kamu nggak yakin apa? Mungkin itu bukan cuma perasaan biasa, tapi trauma yang diam-diam masih kamu bawa sampai sekarang.

Trauma bisa datang dari berbagai pengalaman hidup yang bikin kita terluka, baik secara fisik maupun emosional. Meski kelihatannya udah berlalu, dampaknya bisa terus terasa dan mempengaruhi hidup kita sehari-hari.

Tapi, kabar baiknya adalah trauma bisa disembuhkan. Healing mungkin nggak mudah, tapi bukan berarti nggak mungkin.

Yuk, kita bahas langkah-langkah awal untuk healing trauma dengan cara yang lebih ringan dan penuh cinta pada diri sendiri!

Langkah Awal untuk Healing Trauma : Mengakui dan Memahami Luka Batin



Ilustrasi trauma – Freepik

1. Mengakui Keberadaan Trauma sebagai Langkah Pertama dalam Penyembuhan

Langkah pertama yang harus kamu ambil untuk healing trauma adalah dengan mengakui bahwa kamu punya luka batin.

Terkadang, kita cenderung menutupi atau bahkan mengabaikan trauma yang kita alami karena merasa nggak kuat untuk menghadapinya.

Padahal, mengakui bahwa trauma itu ada adalah langkah awal yang sangat penting. Ini bukan tanda kelemahan, justru ini adalah bentuk kekuatan–keberanian untuk jujur pada diri sendiri dan mulai proses penyembuhan.

2. Memahami Jenis Trauma yang Dialami dan Dampaknya pada Kehidupan Sehari-hari

Setelah kamu berani mengakui keberadaan trauma, langkah berikutnya adalah mencoba memahami trauma itu sendiri. Trauma itu bisa macam-macam, mulai dari trauma fisik, emosional, hingga psikologis.

Penting banget buat kamu untuk menyadari jenis trauma yang

kamu alami dan bagaimana hal itu mempengaruhi kehidupanmu sehari-hari.

Misalnya, trauma emosional bisa bikin kamu jadi lebih cemas, sulit percaya sama orang lain, atau bahkan merasa selalu cemas tanpa alasan yang jelas.

Dengan memahami jenis trauma dan dampaknya, kamu jadi lebih sadar dan bisa mulai mencari cara untuk menyembuhkannya.

Mendengarkan Tubuh: Bagaimana Trauma Tersimpan dalam Tubuh dan Cara Menyembuhkannya



Ilustrasi healing trauma – Freepik

1. Bagaimana Trauma Bisa Memengaruhi Tubuh Secara Fisik

Kamu mungkin nggak sadar, tapi trauma nggak cuma mempengaruhi pikiranmu, tapi juga tubuhmu.

Saat kamu mengalami trauma, tubuhmu bisa bereaksi dengan berbagai cara—mungkin kamu sering ngerasa tegang, sakit kepala, atau bahkan perut mual tanpa alasan jelas.

Ini karena tubuh kita juga menyimpan trauma yang kita alami, terutama kalau trauma itu nggak pernah diatasi dengan baik.

Tubuh kita ibaratnya jadi “tempat penyimpanan” untuk segala emosi dan rasa sakit yang belum terselesaikan.

2. Teknik-teknik Somatik untuk Melepaskan

Trauma yang Tersimpan di Tubuh

Nah, kalau trauma bisa tersimpan di tubuh, gimana caranya buat melepaskannya? Salah satu cara yang efektif adalah dengan menggunakan teknik somatik, seperti yoga dan mindfulness.

Yoga nggak cuma buat bikin tubuh lebih fleksibel, tapi juga membantu kita terhubung dengan tubuh dan emosi kita. Setiap gerakan yoga bisa membantu melepaskan ketegangan yang tersimpan di tubuh.

Selain itu, mindfulness atau kesadaran penuh juga penting untuk proses healing. Dengan mindfulness, kamu belajar untuk fokus pada saat ini, merasakan apa yang terjadi di tubuh tanpa menghakimi, dan menerima dirimu apa adanya.

Beberapa teknik somatik yang bisa kamu coba untuk healing trauma di antaranya:

- ***Deep Breathing (Pernapasan Dalam)***

Pernapasan dalam bisa membantu kamu merasa lebih tenang dan rileks. Ini juga membantu tubuh untuk melepaskan ketegangan yang mungkin tersimpan akibat trauma.

- ***Progressive Muscle Relaxation***

Teknik ini melibatkan mengencangkan dan merilekskan otot-otot di tubuh secara bergantian. Ini membantu kamu untuk lebih sadar akan ketegangan di tubuh dan secara perlahan melepaskannya.



By – Rizkina Diana

Healing trauma memang butuh waktu dan kesabaran, tapi setiap langkah kecil yang kamu ambil untuk mengenali, memahami, dan menyembuhkan luka batin itu sangat berarti.

Ingat, healing bukan tentang melupakan apa yang pernah terjadi, tapi tentang bagaimana kita bisa hidup dengan damai dan penuh kebahagiaan meski pernah terluka.

Jangan ragu buat mencari bantuan kalau kamu merasa butuh, entah itu dari teman, keluarga, atau bahkan profesional.

Kamu berhak untuk hidup dengan tenang dan bebas dari beban trauma yang selama ini mungkin masih kamu bawa.

Yuk, mulai perjalanan healing-mu sekarang! Peluk dirimu sendiri, cintai setiap prosesnya, dan ingat, kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. Selamat memulai langkah baru menuju kebahagiaan!

Hati-Hati! Ini 4 Dampak Psikologis Catcalling yang Bikin Mental Goyah!

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Pernahkah kamu atau orang terdekatmu mengalami hal tidak menyenangkan ? Seperti siulan nakal, komentar cabul, dan

tatapan tidak senonoh ketika berada dari pengalaman di ruang publik.

Hal ini sering terjadi pada wanita, pun pada pria. Lebih dari sekadar gangguan, catcalling adalah bentuk kekerasan yang meninggalkan luka mendalam pada jiwa korban.

Apa Itu CatCalling?



Ilustrasi pria yang menggoda wanita – Freepik

Cat calling adalah tindakan pelecehan seksual verbal yang dilakukan di ruang publik, seperti meneriakkan komentar yang melecehkan, mengancam, atau mengejek seseorang.

Tindakan ini seringkali dilakukan oleh orang yang tidak dikenal dan membuat korban merasa tidak aman dan terintimidasi.

4 Dampak Psikologis yang Menghancurkan



Ilustrasi wanita yang terpuruk- Freepik

Dampak psikologis dari cat calling jauh lebih dalam daripada yang kita bayangkan. Korban catcalling seringkali mengalami:

1. **Kecemasan dan Depresi:** Ketakutan terus-menerus akan mengalami pelecehan dapat memicu kecemasan dan depresi. Korban mungkin menghindari tempat-tempat ramai atau aktivitas tertentu demi menjaga keselamatan diri.
2. **Rasa Tidak Aman:** Ruang publik yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman justru menjadi sumber ketakutan bagi korban catcalling. Mereka merasa tidak berdaya dan selalu waspada terhadap lingkungan sekitar.

3. **Penurunan Harga Diri**: Korban seringkali menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpa mereka. Mereka merasa bahwa penampilan atau perilaku mereka yang memicu tindakan pelecehan.
4. **Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD)**: Pada kasus yang parah, korban catcalling dapat mengalami PTSD, yang ditandai dengan kilas balik, mimpi buruk, dan kesulitan berkonsentrasi.

Lingkaran Setan yang Sulit Diputus



Ilustrasi

Catcalling menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Korban yang sering mengalami pelecehan cenderung menghindari ruang publik, yang pada gilirannya dapat mengisolasi mereka dan memperburuk kondisi mental mereka.

Selain itu, rasa takut dan trauma yang dialami korban dapat membuat mereka kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Salah satu alasan mengapa masalah ini masih dianggap sebagai hal yang biasa adalah karena minimnya kesadaran masyarakat akan dampak buruk tindakan ini.

Banyak orang masih menganggap hal ini sebagai bentuk perhatian, candaan atau puji, padahal ini adalah bentuk kekerasan yang merendahkan martabat korban.



– *Freepik*

Catcalling bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang harus diatasi bersama.

Kita semua memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan

yang aman dan bebas dari kekerasan seksual.

Mari bersama melawan dan hentikan budaya catcalling untuk menciptakan lingkungan yang aman, lebih adil dan setara bagi semua.

Susah Kontrol Emosi? Yuk, Pelajari Anger Management Biar Hidup Lebih Tenang!

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Anger Management Techniques : Yuk, Pelajari Cara Mengontrol Emosi dengan Baik!

Siapa sih yang nggak pernah marah? Entah itu karena macet yang nggak habis-habis, kerjaan yang numpuk, atau karena hal kecil yang tiba-tiba bikin kesel.

Marah itu wajar kok, namanya juga manusia. Tapi, kalau nggak bisa ngendaliin marah, yang ada malah kita jadi stress, nggak fokus, dan bisa bikin orang sekitar ikutan bete.

Nah, di sinilah pentingnya *anger management*, alias cara ngatur kemarahan biar nggak meledak-ledak. Yuk, kita bahas kenapa kita bisa marah dan gimana caranya ngadepin emosi yang satu ini dengan cara yang lebih santuy!

Kenapa Kita Bisa Marah?



Anger Management : Ilustrasi emosi – freepik

Marah itu muncul sebagai reaksi dari sesuatu yang nggak sesuai dengan harapan kita. Misalnya, kalau kamu berharap jalanan lancar tapi tiba-tiba macet parah, rasa kecewa dan frustasi itu bisa memicu amarah.

Begini juga saat merasa nggak dihargai, diabaikan, atau bahkan merasa terancam, otak kita langsung aktifin mode '*fight or flight*'. Nah, salah satu respon dari mode ini adalah amarah.

Jadi, sebenarnya marah itu adalah mekanisme pertahanan tubuh kita, biar kita bisa bertahan dari situasi yang nggak nyaman.

Apa yang Harus Kita Lakukan Saat Marah?



Ilustrasi seseorang yang melampiaskan kemarahannya – Freepik

Oke, marah itu wajar, tapi bukan berarti kita harus ngasih

lampu hijau buat marah-marah sepuasnya. Kalau lagi marah, coba lakuin hal-hal ini:

- **Tarik Napas Dalam-dalam**

Kedengeran klise, tapi ini beneran manjur lho. Dengan narik napas dalam-dalam, tubuh kita jadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Tarik napas, hitung sampai 10, lalu hembuskan perlahan. Ulangi sampai emosi mulai reda.

- **Jauhkan Diri dari Penyebab Marah**

Kalau situasinya memungkinkan, coba deh jauhin diri dulu dari sumber masalah. Ambil waktu buat sendirian, cari tempat yang tenang, dan pikirkan semuanya dengan kepala dingin.

- **Curhat ke Teman atau Tulis di Buku**

Kalau emosi udah mulai reda, coba cari teman buat curhat atau tulis perasaanmu di buku. Mengeluarkan unek-unek bisa bikin hati lebih lega dan pikiran lebih jernih.

Bagaimana Cara Melampiaskan Kemarahan Kita dengan Anger Management?



Ilustrasi Anger Management Techniques – Freepik

Setiap orang punya cara masing-masing buat ngeluarin amarah. Tapi, biar nggak merugikan diri sendiri atau orang lain, coba lakuin ini:

- **Olahraga** : Lagi kesel banget? Olahraga aja! Jogging, berenang, atau sekedar jalan kaki bisa bantu mengurangi rasa marah. Aktivitas fisik bikin tubuh melepas endorfin, alias hormon yang bikin kita merasa bahagia.

- **Dengerin Musik atau Lakuin Hobi Favorit** : Alihkan perhatian dari masalah dengan dengerin musik yang bikin mood naik atau lakuin hobimu. Dengan begitu,

energi negatif bisa dialihkan jadi sesuatu yang positif.

- **Visualisasi Tempat Favorit** : Tutup mata, dan bayangan kamu lagi ada di tempat favoritmu. Entah itu di pantai, di gunung, atau di kafe favorit. Rasakan angin sepoi-sepoi, suara ombak, atau aroma kopi yang menenangkan. Ini bisa bantu pikiran jadi lebih tenang dan marah pun perlahan hilang.
- **Berbicara dengan Orang yang Dipercaya** : Kadang, kita cuma butuh didengar. Cari seseorang yang kamu percaya, entah itu sahabat atau keluarga, dan ceritakan apa yang membuatmu marah. Mendapatkan perspektif dari orang lain bisa membantu kita melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan lebih tenang.



Ilustasi seorang wanita yang merasa tenang – Freepik

So, marah itu nggak selalu buruk kok guys, asal kita tau cara mengelolanya. Mengelola kemarahan bukan berarti menekan atau mengabaikan emosi tersebut.

Justru, ini adalah tentang bagaimana kita bisa memahami, menerima, dan melampiaskan kemarahan dengan cara yang sehat dan produktif.

Anger management itu penting banget, bukan cuma untuk menjaga hubungan dengan orang lain, tapi juga demi kesejahteraan diri kita sendiri.

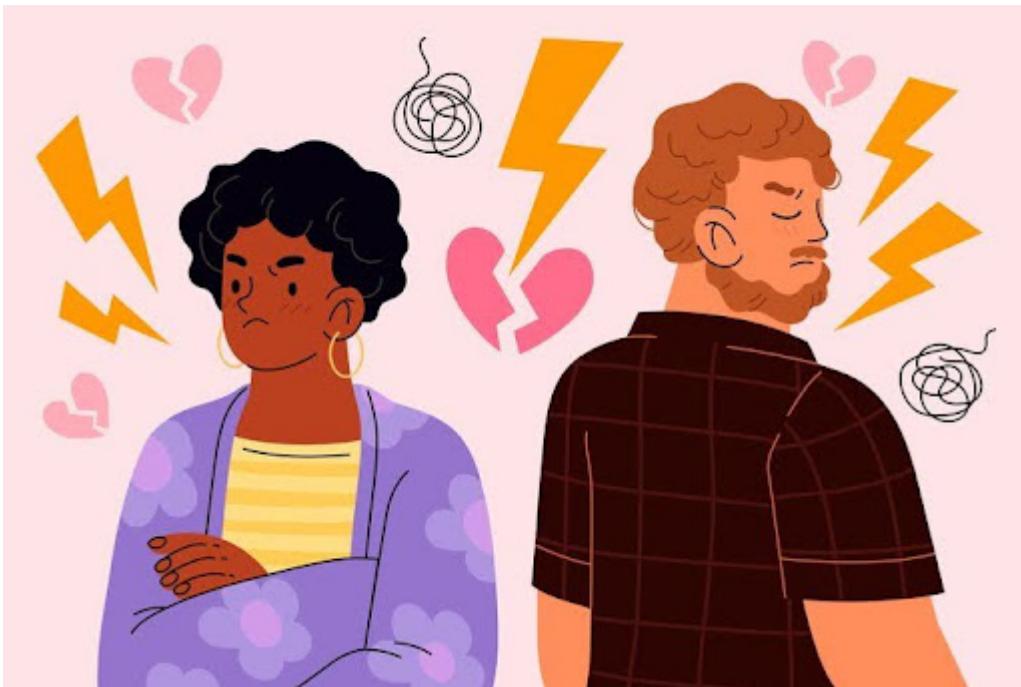
Jadi, yuk, mulai belajar mengontrol emosi dan melampiaskan kemarahan dengan cara yang positif. Ingat, kamu berhak marah, tapi jangan sampai marah yang menguasai dirimu!

Let's practice anger management and live a calmer life! ☺

Silent Treatment : Senjata Rahasia yang Bikin Hati Remuk

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Pernah ngalamin situasi di mana kamu lagi ngobrol seru sama seseorang, tapi tiba-tiba dia jadi diem aja gitu? Atau mungkin kamu yang pernah ngalamin jadi pihak yang didiemin?

Nah, itu tuh yang namanya silent treatment. Kayaknya sepele, tapi dampaknya bisa bikin hubungan jadi renggang, lho. Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang silent treatment ini!

Silent Treatment itu Apa, sih?



Ilustrasi by USA Today

Jadi, silent treatment itu kayak bentuk komunikasi pasif-agresif gitu guys. Orang yang ngelakuin ini biasanya lagi kesel atau lagi berusaha ngasih hukuman, tapi dengan cara yang

nggak langsung.

Mereka milih diem aja daripada ngomong apa yang sebenarnya mereka rasakan. Ada banyak alasan kenapa seseorang ngelakuin silent treatment, diantaranya yaitu :

- **Takut Konflik:** Kadang, orang lebih gampang diem daripada harus ngutarain pendapatnya dan berdebat.
- **Nggak Bisa Ngungkapin Emosi:** Mereka mungkin lagi bingung dan nggak tahu gimana cara mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya.
- **Mau Ngendalikan:** Silent treatment bisa jadi cara untuk mengendalikan situasi dan membuat orang lain merasa bersalah.

Dampak bagi Kesehatan Mental



Ilustrasi seseorang yang sedang merasa cemas – Freepik

Didiemin itu rasanya kayak gimana, sih? Ya tentunya gak enak lah! Meskipun terlihat sederhana, ini bisa meninggalkan luka yang dalam pada psikologis seseorang lho! Berikut beberapa dampaknya yang perlu kita waspadai:

- **Merasa Nggak Berharga:** Kalau terus-terusan diabaikan, seseorang bisa mulai mikir, "Apa gue nggak penting ya?" Perasaan nggak layak dan nggak dihargai pun mulai muncul.
- **Cemas dan Stres:** Ketidakpastian yang datang karena di-silent treatment bisa bikin kecemasan naik level. Pikiran negatif muter terus, bikin stres dan gelisah nggak karuan.
- **Depresi:** Kalau berlangsung lama, silent treatment bisa bikin depresi loh. Rasa sedih, putus asa, dan kehilangan harapan bisa terus menghantui.
- **Marah dan Benci:** Meski awalnya sedih, lama-lama orang

yang sering di-silent treatment bisa berubah jadi marah dan bahkan benci sama orang yang melakukannya.

- **Sulit Percaya:** Kepercayaan ke orang lain bisa semakin luntur. Mereka jadi susah buat menjalin hubungan yang sehat dan terbuka.
- **Masalah Kesehatan Fisik:** Stres yang nggak kelar-kelar akibat silent treatment bisa berdampak buruk ke kesehatan fisik, mulai dari gangguan tidur, sakit kepala, sampai masalah pencernaan.

Nggak enak banget kan kalau terus-terusan didiemin? Tapi tenang, ada beberapa cara yang bisa kamu coba buat mengatasi situasi ini :

- **Komunikasi Terbuka:** Cobalah ajak ngobrol lagi dengan tenang. Tanyakan apa yang sedang dipikirkannya dan sampaikan juga perasaanmu.
- **Cari Waktu yang Tepat:** Jangan memaksakan untuk berbicara saat suasana sedang panas. Tunggu sampai kalian berdua lebih tenang.
- **Minta Bantuan:** Kalau kamu merasa kesulitan menghadapinya sendiri, jangan ragu untuk minta bantuan teman, keluarga, atau bahkan seorang terapis.



Ilustrasi pasangan yang harmonis – Freepik

Silent treatment memang bisa bikin kesal dan bikin hati nggak tenang. Tapi, jangan sampai bikin kita putus asa, ya.

Dengan mengedepankan komunikasi yang baik dan terbuka, serta mengandalkan dukungan dari orang-orang terdekat, kita pasti bisa melewati masa-masa sulit ini.

Komunikasi yang terbuka dan jujur itu penting banget dalam sebuah hubungan. Jangan takut untuk ngungkapin perasaanmu, ya!

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!

Category: LifeStyle

28 September 2024



Prolite – Pernah nggak sih, kamu merasa seperti terjebak dalam sebuah lingkaran yang nggak ada ujungnya? Rasanya semua usaha yang kamu lakukan seolah nggak membawa hasil yang signifikan.

Perasaan “stuck” ini sering banget muncul ketika kita terjebak dalam rutinitas yang monoton, baik itu saat belajar, kerja, atau aktivitas sehari-hari.

Nah, kalau kamu lagi merasa stuck dan bingung harus gimana, yuk kita bahas bareng-bareng cara keluar dari perasaan ini supaya kamu bisa kembali semangat!

Mengapa Kita Mudah Merasa “Stuck” atau Terjebak?



Ilustrasi wanita yang jenuh dengan pekerjaannya – Freepik

Ada beberapa hal yang bisa bikin kamu merasa “stuck” atau terjebak dalam rutinitas yang membosankan:

- **Kejemuhan:** Pernah merasa bosan karena terus-terusan melakukan hal yang sama? Nah, kejemuhan ini muncul ketika kita nggak memberikan variasi dalam aktivitas sehari-hari. Terlalu lama berkutat dengan tugas yang itu-itu aja bisa bikin motivasi kita menurun drastis.
- **Tekanan:** Kadang, tugas yang numpuk dan deadline yang mepet bikin kita merasa tertekan. Akibatnya, bukannya jadi produktif, kita malah jadi susah fokus dan bingung harus mulai dari mana.
- **Perbandingan Diri:** Nggak jarang, kita suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Padahal, hal ini justru bisa memicu rasa nggak percaya diri dan membuat kita merasa nggak cukup baik. Perasaan ini, lama-lama, bisa bikin kita makin terjebak.
- **Tujuan Kurang Jelas:** Kalau kita nggak punya tujuan yang jelas, wajar aja kalau kita merasa kehilangan arah. Tanpa tahu ke mana kita mau pergi, susah rasanya buat menentukan langkah-langkah yang tepat untuk maju.

Jadi, kalau kamu lagi ngerasain hal-hal ini, mungkin udah saatnya kamu rehat sejenak, cari inspirasi baru, dan mulai merencanakan langkah-langkah kecil buat keluar dari perasaan “stuck” ini. Yuk, mulai pelan-pelan dan ingat, *it's okay to feel this way!*

Cara Mengatasi Perasaan “Stuck”



Ilustrasi wanita yang jenuh dengan kesehariannya – Freepik

Untuk mengatasi perasaan “stuck” dan kembali menemukan semangat, cobalah beberapa tips berikut:

1. Istirahat yang Cukup

Tubuh dan pikiran membutuhkan waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi. Pastikan kamu tidur yang cukup setiap malam dan luangkan waktu untuk bersantai.

2. Jauhi Media Sosial

Notifikasi dan konten yang tidak relevan di media sosial dapat mengganggu konsentrasi dan membuat kita merasa overwhelmed. Batasi waktu penggunaan media sosial atau bahkan hindari sementara waktu.

3. Olahraga

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan produksi endorfin yang membuat kita merasa lebih bahagia.

4. Perhatikan Asupan Nutrisi

Makanan yang sehat dan bergizi akan memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas. Jangan lupa untuk minum air putih yang cukup.

5. Meditasi

Meditasi dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan mengurangi kecemasan.

6. Kembali pada Hobi

Melakukan hobi yang kamu sukai adalah cara yang menyenangkan

untuk bersantai dan mengembalikan semangat.

7. Berkumpul dengan Teman

Berinteraksi dengan orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan emosional dan perspektif baru.

8. Belajar Hal Baru

Mempelajari hal baru bukan hanya membuat semangat tapi juga dapat merangsang otak dan meningkatkan kreativitas.



Ilustrasi wanita yang sedang membuat plan harian – Freepik

Merasa “stuck” adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja. Yang terpenting adalah bagaimana kita menyikapi dan mengatasinya.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa keluar dari perasaan terjebak itu dan kembali menemukan semangat untuk meraih tujuan yang kamu inginkan. Ingat, setiap langkah kecil tetaplah sebuah kemajuan.

Semoga artikel ini membantu kamu menemukan kembali jalan menuju tujuan yang selama ini kamu impikan! Selamat mencoba, dan semoga sukses! ☺