

Nikmati Kesendirian : Waktu Terbaik untuk Refleksi Diri dan Bertumbuh Lebih Kuat

Category: LifeStyle

28 Agustus 2024



Prolite – Kesendirian sering kali dianggap menakutkan. Padahal, ada banyak hal positif yang bisa kita dapatkan saat sendirian.

Bukannya menganggapnya sebagai kutukan, kenapa nggak kita jadikan kesendirian ini sebagai kesempatan emas untuk mengenal diri sendiri lebih dalam?

Bayangkan, di tengah kesibukan dan kebisingan hidup, momen sendirian bisa jadi waktu terbaik untuk berhenti sejenak, refleksi diri, dan tentu saja, mengembangkan diri ke arah yang lebih baik!

Menggunakan Waktu Sendiri untuk Pertumbuhan dan Eksplorasi Diri



Ilustrasi menikmati waktu sendiri dirumah dengan membaca – Freepik

Siapa bilang sendirian itu membosankan? Justru saat sendirian, kita bisa menemukan banyak hal baru tentang diri kita sendiri. Mulai dari hobi yang belum sempat kita tekuni, hingga impian yang selama ini hanya terpendam.

- **Kenali Diri Lebih Dalam:** Saat sendiri, kita punya kesempatan untuk mendengar suara hati yang biasanya tenggelam dalam keramaian. Apa yang sebenarnya kita inginkan dalam hidup? Apa tujuan yang belum tercapai? Ini adalah momen yang tepat untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan besar tersebut.
- **Eksplorasi Minat Baru:** Punya waktu luang tanpa distraksi? Inilah saatnya mencoba hal-hal baru yang selama ini tertunda. Mau belajar alat musik, menulis, atau mungkin berkebun? Semua bisa dilakukan saat kamu punya waktu sendiri.
- **Peningkatan Diri:** Kesendirian memberi kita ruang untuk mengasah kemampuan yang mungkin selama ini terlupakan. Coba ikuti kursus online, baca buku pengembangan diri, atau sekadar meditasi untuk menenangkan pikiran. Semua ini bisa meningkatkan kualitas hidup kamu ke level berikutnya!

Latihan Refleksi Diri yang Bisa Dilakukan Saat Sendirian



Ilustrasi jurnaling – freepik

Nah, biar waktu sendiri makin bermakna, yuk coba beberapa latihan refleksi diri ini:

- **Journaling:** Menulis jurnal harian bisa jadi cara ampuh untuk merefleksikan perasaan dan pikiranmu. Mulailah dengan menulis apa yang kamu rasakan hari ini, apa yang kamu syukuri, dan apa yang ingin kamu capai ke depannya.
- **Meditasi:** Luangkan waktu untuk duduk tenang, pejamkan mata, dan fokus pada napasmu. Meditasi bukan cuma bikin rileks, tapi juga membantu kita menemukan ketenangan dan kedamaian batin.
- **Visualisasi Tujuan:** Bayangkan dirimu di masa depan. Apa yang kamu lihat? Apa yang sudah kamu capai? Visualisasi ini bisa jadi motivasi untuk terus berusaha mencapai impianmu.
- **Refleksi Mingguan:** Setiap akhir minggu, coba tinjau kembali apa yang sudah kamu lakukan selama seminggu terakhir. Apa yang berjalan baik? Apa yang perlu diperbaiki? Latihan ini akan membantu kamu untuk terus berkembang dan lebih bijak dalam mengambil keputusan.



Ilustrasi menikmati waktu sendirian dengan mendengarkan musik – Freepik

Kesendirian bukanlah hal yang perlu ditakuti atau dihindari. Justru, di balik momen-momen sendiri, terdapat kesempatan besar untuk refleksi diri dan pengembangan pribadi.

Jadi, nikmati setiap momen kesendirianmu, gunakan untuk mengenal diri lebih dalam, dan biarkan dirimu tumbuh menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri!

Sekarang, saatnya menyambut kesendirian dengan tangan terbuka. Siap menjalani perjalanan menuju pengembangan diri yang lebih baik? *Let's do it!*

Loneliness di Tengah Keramaian : Kenapa Masih Ngerasa Sepi di Era yang Super Terkoneksi?

Category: LifeStyle
28 Agustus 2024



Prolite – Loneliness: Kenapa Bisa Ngerasa Kesepian di Tengah Keramaian?

Pernah ngerasa sepi padahal lagi di tengah keramaian? Atau mungkin sering scroll media sosial, ngeliat banyak orang update, tapi kok malah makin ngerasa sendirian?

Di era modern yang super terkoneksi ini, fenomena “*loneliness*” justru makin banyak dialami. Aneh nggak sih? Padahal, kita semua udah punya banyak cara buat tetap terhubung, tapi kok ya

perasaan sepi itu masih sering muncul?

Yuk, kita kupas tuntas kenapa perasaan itu bisa muncul!

Fenomena Loneliness di Era Modern



Ilustrasi kesepian – ist

Di era digital ini, kita seolah punya dunia di ujung jari. Mau ngobrol sama teman lama? Tinggal chat. Mau curhat panjang? Ada media sosial yang siap menampung.

Tapi kenapa, ya, malah makin banyak orang yang merasa kesepian? Ini yang disebut dengan “*loneliness in a crowd*”, atau merasa kesepian di tengah keramaian.

Meskipun teknologi memudahkan kita untuk berhubungan dengan orang lain, ternyata kualitas hubungan yang kita jalin jadi nggak se-dalam dulu.

Banyak interaksi yang cuma terjadi di permukaan, alias nggak menyentuh level emosional yang bikin kita merasa benar-benar terhubung.

Kenapa Kesepian Bisa Terjadi di Tengah Keramaian?



Ilustrasi kesepian di tengah banyak orang – Freepik

1. Kurangnya Koneksi Emosional

Saat kita sibuk ngobrolin hal-hal ringan atau update status di media sosial, kita jadi lupa gimana rasanya berbicara dari hati ke hati. Akhirnya, meskipun punya banyak teman di dunia maya, kita tetap merasa kesepian karena nggak ada yang benar-benar ngerti atau peduli

sama perasaan kita.

2. Tekanan Sosial Media

Sosial media sering banget bikin kita merasa harus selalu tampil bahagia dan sukses. Tapi kenyataannya, hidup nggak selalu seindah filter Instagram. Saat kita merasa nggak bisa memenuhi standar tersebut, perasaan terisolasi dan kesepian jadi semakin kuat.

3. Ketidakseimbangan Kehidupan Nyata dan Virtual

Waktu kita lebih banyak habis buat ngecek feed sosial media dibanding ketemu langsung sama teman atau keluarga, kita jadi kehilangan koneksi nyata. Meskipun online terus, tetap aja ada rasa kosong yang nggak bisa diisi cuma dengan layar.

4. Ketakutan Akan Penolakan

Banyak orang yang takut buat membuka diri karena takut ditolak atau dihakimi. Akhirnya, mereka memilih untuk menutup diri dan berinteraksi secara superficial, yang malah bikin perasaan kesepian makin parah.

Faktor-faktor Penyebab Kesepian di Dunia yang Terkoneksi



Ilustrasi Loneliness – Freepik

▪ Kehilangan Komunitas

Dulu, orang sering berinteraksi dalam komunitas yang solid, kayak di tempat kerja, sekolah, atau lingkungan sekitar. Tapi sekarang, dengan mobilitas yang tinggi dan pekerjaan yang bisa remote, rasa kebersamaan itu mulai hilang.

▪ Kurangnya Waktu Berkualitas

Meskipun kita sering ketemu teman atau keluarga, kadang pertemuan itu cuma jadi formalitas tanpa obrolan yang mendalam. Padahal, koneksi emosional yang kuat itu penting banget buat ngusir rasa kesepian.

- **Terlalu Sibuk**

Di zaman yang serba cepat ini, kita sering terlalu sibuk sama pekerjaan atau urusan lain sampai lupa buat meluangkan waktu untuk diri sendiri dan orang-orang terdekat. Hasilnya? Perasaan kesepian pun datang.

Loneliness di era modern ini bisa terjadi pada siapa aja, bahkan saat kita dikelilingi banyak orang.

Kuncinya adalah ngehargain interaksi yang bener-bener bermakna dan jangan terlalu terbawa arus media sosial yang kadang cuma pencitraan.

Yuk, coba untuk lebih sering connect secara nyata dan nggak cuma sekedar “terkoneksi” aja.

So, udah siap buat nyari koneksi yang lebih tulus dan ngurangin rasa kesepian di dunia yang super rame ini?

Loneliness vs. Being Alone : Memahami 2 Konsep yang Sering Disalahartikan

Category: LifeStyle
28 Agustus 2024



Prolite – Pernah nggak sih, kamu merasa sendirian di tengah keramaian? Atau malah nyaman banget duduk sendirian di kafe sambil menikmati secangkir kopi?

Nah, ternyata ada perbedaan besar antara “loneliness” dan “being alone”, dua konsep ini sering banget disalahartikan padahal punya makna yang jauh berbeda, lho!

Yuk, kita bedah bareng-bareng, apa sih perbedaan antara merasa kesepian dan menikmati waktu sendirian. Siapa tahu, kamu jadi bisa lebih memahami perasaan sendiri!

Loneliness: Saat Kesendirian Jadi Beban Hati



Ilustrasi sendirian – Freepik

Loneliness alias kesepian itu lebih dari sekadar sendiri, lho. Ini perasaan nggak nyaman yang muncul karena kamu merasa

terputus dari orang lain, meskipun mungkin kamu dikelilingi banyak orang.

Kesepian seringkali datang dengan rasa hampa, sedih, dan seperti ada yang kurang. Biasanya, loneliness terjadi karena kamu merasa nggak ada koneksi yang bermakna dengan orang lain, entah itu karena hubungan yang kurang erat atau lingkungan yang kurang mendukung.

Being Alone: Nikmatnya Me-Time



Ilustrasi me time – shutterstock

Sebaliknya, being alone itu adalah kondisi di mana kamu memang sendirian, tapi bukan berarti kamu merasa kesepian.

Justru, banyak orang yang menikmati waktu sendirian sebagai momen untuk recharge, refleksi diri, atau sekadar me-time.

Being alone bisa jadi sangat produktif dan menyenangkan, apalagi kalau kamu tipe orang yang butuh waktu untuk sendiri setelah berinteraksi dengan banyak orang.

Kenapa Sendirian Nggak Selalu Berarti Kesepian?



Ilustrasi – Freepik

Banyak yang mengira kalau sendiri otomatis kesepian, padahal nggak selalu begitu. Ketika kamu nyaman dengan diri sendiri dan menikmati waktu yang kamu miliki, being alone bisa jadi momen yang menyenangkan.

Ini waktu di mana kamu bisa bebas melakukan apa yang kamu suka tanpa distraksi.

Malah, terkadang, terlalu banyak interaksi sosial bisa bikin kamu merasa lebih lelah daripada sendirian.

Jadi, penting untuk mengenali kapan kamu butuh socializing dan kapan kamu butuh waktu untuk diri sendiri.



Ilustrasi

Jadi, next time kalau kamu merasa sendiri, coba deh tanya diri sendiri, apakah ini loneliness atau sekadar enjoying being alone?

Memahami perbedaan antara keduanya bisa membantu kamu lebih sadar tentang kebutuhan emosionalmu dan bagaimana kamu bisa menjaga keseimbangan antara interaksi sosial dan waktu untuk diri sendiri.

Yuk, belajar menikmati waktu sendirian tanpa harus merasa kesepian!

Say Goodbye to Burnout! 3 Trik Jitu Biar Kerja Tetap Asyik dan Nggak Bikin Stres

Category: LifeStyle

28 Agustus 2024



Prolite – Bye-bye Burnout! Panduan Efektif untuk Pulih dan Kembali Semangat!

Siapa di sini yang pernah merasa lelah banget, bahkan setelah tidur semalaman? Atau mungkin, kamu ngerasa nggak punya energi lagi buat ngelakuin pekerjaan yang biasanya kamu nikmati?

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi ngalamin burnout! Burnout itu kayak alarm tubuh yang bilang, “Hei, kamu butuh istirahat!”

Tapi tenang, burnout bukan akhir dari segalanya. Yuk, kita bahas cara efektif buat pulih dari burnout dan balik lagi ke jalur yang lebih sehat dan bahagia! ☐

Strategi Jangka Pendek: Recharge Dulu, Baru Kerja Lagi!



– Freepik

1. **Ambil Napas Panjang**

Mulai dengan hal sederhana—napas panjang. Tarik napas dalam-dalam, hitung sampai empat, tahan sebentar, lalu hembuskan pelan-pelan. Ini bukan sekedar teknik pernapasan biasa, loh. Dengan latihan ini, kamu bakal ngerasa lebih tenang dan siap menghadapi hari.

2. **Jeda dari Rutinitas**

Kadang yang kamu butuhin cuma istirahat sebentar dari rutinitas. Matikan komputer, jauhi ponsel, dan jalan-jalan sejenak. Keluarin tubuh dari mode “kerja” dan masuk ke mode “relaks”. Ini penting banget buat mereset pikiran kamu.

3. **Tetapkan Batasan Waktu Kerja**

Biar burnout nggak makin parah, coba deh buat batasan waktu kerja yang jelas. Kerja sesuai jam kerja aja, dan biarkan waktu di luar kerja buat diri sendiri. Kamu butuh waktu buat recharge, bukan buat kejar-kejaran sama deadline terus!

Strategi Jangka Panjang: Keseimbangan adalah Kuncinya



Cr. shutterstock

1. **Olahraga Rutin**

Kalo mau terhindar dari burnout, gerakin badan itu wajib hukumnya! Nggak perlu olahraga berat, cukup jalan kaki atau yoga setiap hari. Selain bikin tubuh sehat, pikiran juga jadi lebih segar.

2. **Jadwalkan Waktu ‘Me Time’**

Kadang kita lupa buat ngasih waktu buat diri sendiri di tengah-tengah kesibukan. Jangan tunggu sampai kamu capek banget, ya. Sediakan waktu buat hobi atau kegiatan yang kamu suka. Nonton film, baca buku, atau sekedar ngopi santai, semua itu bisa jadi obat mujarab buat pikiran.

3. Belajar untuk Bilang 'Tidak'

Nggak semua pekerjaan atau permintaan harus kamu iya-kan. Kadang, bilang 'tidak' adalah cara terbaik buat jaga kesehatan mental kamu. Pilih prioritas, dan jangan takut buat menetapkan batasan.

Menjaga Keseimbangan Hidup dan Kerja: Tips Praktis Biar Nggak Gampang Burnout



– Freepik

1. Atur Prioritas dengan Bijak

Pahami mana yang penting dan mana yang bisa ditunda. Fokus sama tugas yang benar-benar perlu diselesaikan, dan sisanya bisa kamu kerjain nanti. Ini bikin kamu lebih produktif tanpa harus merasa terbebani.

2. Buat Waktu Bersama Keluarga dan Teman

Jangan cuma fokus sama pekerjaan. Luangin waktu buat kumpul sama keluarga dan teman-teman. Interaksi sosial yang positif bisa jadi vitamin buat kesehatan mental kamu.

3. Tetapkan Ritual Pagi yang Menyenangkan

Mulai hari dengan sesuatu yang bikin kamu semangat. Entah itu sarapan enak, jalan pagi, atau meditasi, semua itu bisa bantu kamu menghadapi hari dengan energi yang lebih positif.



– Freepik

Burnout emang bisa bikin kita ngerasa down, tapi dengan langkah yang tepat, kamu pasti bisa pulih dan kembali bersemangat.

Ingat, keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi itu penting banget. Jadi, yuk, mulai terapkan tips-tips di atas, dan bilang selamat tinggal sama burnout! ☐☐

Capek Tak Kunjung Selesai? Ini 3 Tanda Burnout yang Perlu Kamu Tahu!

Category: LifeStyle
28 Agustus 2024



Prolite – Pernah nggak sih, ngerasa kerjaan makin hari makin berat, kepala pusing, dan mood ancur? Mungkin kamu nggak cuma capek biasa, tapi udah kena *burnout*! *Burnout* di tempat kerja itu lebih dari sekadar lelah, lho!

Ini adalah kondisi di mana kamu benar-benar merasa kehabisan energi, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Nah, biar

nggak kebablasan, yuk kita kenali tanda-tanda *burnout* sebelum semuanya jadi makin parah.

Apa Itu *Burnout*?



Ilustrasi stress banyak kerjaan – Freepik

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, terutama di tempat kerja.

Hal ini terjadi ketika kamu merasa kewalahan, kehilangan motivasi, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Ini bukan cuma soal capek biasa, tapi kondisi serius yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik kamu secara keseluruhan.

Kondisi ini bisa membuat kamu merasa terjebak dalam rutinitas, kehilangan semangat, dan bahkan berdampak negatif pada kualitas kerja serta kehidupan pribadi.

Gejala *Burnout*: Fisik, Emosional, dan Mental



Ilustrasi pria yang stres karena pekerjaan – Freepik

1. Gejala Fisik:

- **Kelelahan Berkepanjangan:** Ngerasa lelah terus-terusan, bahkan setelah tidur semalaman.
- **Sakit Kepala dan Nyeri Otot:** Tubuh sering ngasih tanda lewat rasa sakit, seperti pusing yang nggak ada habisnya atau nyeri otot yang terus muncul.
- **Masalah Tidur:** Sulit tidur atau malah kebanyakan tidur, tapi tetap aja ngerasa nggak segar.

2. Gejala Emosional:

- **Perasaan Negatif:** Merasa putus asa, sinis, atau bahkan merasa nggak ada harapan.
- **Mudah Marah:** Hal kecil aja bisa bikin kamu meledak, dan rasa frustrasi muncul lebih sering.
- **Kehilangan Motivasi:** Nggak lagi ngerasa excited sama pekerjaan yang dulu bikin semangat.

3. Gejala Mental:

- **Sulit Berkonsentrasi:** Fokus hilang, dan gampang terdistraksi sama hal-hal kecil.
- **Merasa Terjebak:** Ngerasa kayak nggak ada jalan keluar, dan semua terasa buntu.
- **Menurunnya Kinerja:** Tugas-tugas yang biasanya gampang jadi terasa berat, dan hasil kerja menurun.

***Burnout* vs. *Overwhelmed*: Apa Bedanya?**

Burnout dan *overwhelmed* sering disamakan, padahal beda, lho. ***Overwhelmed*** biasanya terjadi ketika kamu punya terlalu banyak tugas dalam waktu yang singkat. Kamu masih bisa produktif, meski sedikit kewalahan.

Burnout, di sisi lain, adalah kondisi kelelahan kronis yang bikin kamu nggak bisa lagi menikmati pekerjaan. Ini terjadi karena stres berkepanjangan yang nggak ditangani dengan baik. Kalau *overwhelmed* bisa diredakan dengan cuti atau istirahat singkat, *burnout* butuh penanganan yang lebih serius.



Ilustrasi wanita yang tertidur di tempat kerja – Freepik

Mengenali tanda-tandanya itu penting banget buat menjaga kesehatan mental dan fisik kita. Kalau kamu mulai ngerasa tanda-tanda di atas, jangan ragu buat ambil langkah mundur dan

re-evaluasi kondisi kamu.

Ingat, kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jadi, jangan biarkan burnout menguasai hidupmu!

Segera ambil langkah yang tepat, mulai dari istirahat yang cukup, bicara dengan atasan, hingga mencari bantuan profesional jika diperlukan. Yuk, sayangi diri sendiri dan tetap jaga keseimbangan hidupmu! ☐

Temukan Inner Peace dengan Art Therapy : Mengubah Stres Jadi Karya Seni di Kanvas

Category: LifeStyle

28 Agustus 2024



Prolite – Pernah nggak sih, ngerasa hidup begitu berat? Pikiran jadi penuh dan overthinking nggak bisa dihindari? Nah,

ternyata ada cara yang seru banget buat membantu mengatasi hal-hal seperti itu, yaitu dengan *art therapy*!

Yep, seni yang satu ini bukan cuma tentang menciptakan gambar indah, tapi juga bisa jadi jalan untuk menyembuhkan pikiran.

Daripada cuma jadi penikmat seni, kenapa nggak coba jadi pelukisnya? Yuk, kita ulik gimana seni bisa jadi jalan untuk menemukan kedamaian dalam diri!

Apa Itu Art Therapy?



Ilustrasi – Art Therapy South Africa

Art therapy atau terapi seni adalah sebuah metode penyembuhan yang menggunakan seni, seperti melukis dan menggambar, sebagai alat untuk mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Yang keren dari *art therapy* ini adalah kamu nggak perlu jago gambar untuk menikmatinya. Nggak ada aturan bahwa hasilnya harus sempurna atau indah—yang penting adalah proses kreatif yang kamu lalui.

Amelia Devina, Co-Founder Kriyajiva Art Therapy and Healing Center, mengungkapkan bahwa sumber stres dalam hidup kita beragam, dan salah satunya adalah *overthinking*.

Menurut Amelia, *art therapy* bisa jadi salah satu cara ampuh untuk menangani *overthinking* ini.

Bagaimana Melukis Bisa Membantu Proses Penyembuhan Mental?



Ilustrasi – IStoc

Melukis bisa jadi jalan untuk mengekspresikan apa yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Misalnya, saat kita merasa stres, cemas, atau bahkan terjebak dalam pikiran negatif, melukis bisa menjadi media untuk mengeluarkan semua emosi tersebut.

Proses melukis membantu kita fokus pada momen saat ini, menjauhkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu.

Amelia juga menjelaskan bahwa dalam *art therapy*, yang penting bukanlah keindahan hasil gambar, melainkan bagaimana proses menggambar itu dilakukan.

“Bukan kebagusan gambarnya, tapi sebenarnya bagaimana proses kita dalam menggambar. Apa makna yang kita bisa dapatkan dari hasilnya juga,” ungkapnya.

Dengan melukis, kita bisa merasakan relaksasi, mengurangi stres, dan bahkan menggali kreativitas yang mungkin selama ini tersembunyi.

Nggak cuma itu, *art therapy* juga bisa jadi cara untuk healing dari trauma atau luka masa kecil yang belum sembuh.

Amelia menambahkan, *“Untuk orang dewasa, sesederhana kita bisa relaksasi, kita bisa release stress, kita bisa menggali kreativitas kita, dan bahkan bisa masuk ke trauma healing atau inner child healing.”* Keren, kan?

Manfaat Art Therapy untuk Semua Kalangan



Ilustrasi seorang anak yang sedang melukis – Freepik

Art therapy nggak cuma bermanfaat buat orang dewasa, tapi juga buat remaja dan anak-anak. Untuk anak-anak, misalnya, metode ini bisa membantu merangsang perkembangan otak dan motorik mereka.

Jadi, selain menyenangkan, melukis juga punya manfaat yang luar biasa untuk perkembangan mereka.

“Untuk anak-anak, bahkan bisa sampai membantu merangsang otak mereka agar lebih brain develop, dan juga bisa untuk motoriknya mereka,” jelas Amelia.

Melukis sebagai terapi adalah sebuah metode yang fun dan efektif untuk menyembuhkan pikiran.

Lewat proses kreatif ini, kita bisa menemukan cara baru untuk menghadapi stres, menggali kreativitas, dan bahkan menyembuhkan luka batin.

Jadi, nggak ada salahnya untuk mulai meluangkan waktu buat melukis, kan?

Siapa tahu, lewat goresan-goresan di atas kanvas, kita bisa menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang selama ini kita cari.

So, siap mencoba art therapy? Grab your brushes and let the healing begin! ☐☐

Yuk Kenalan Sama Emotional Freedom Techniques! Teknik

Self-Healing yang Lagi Hits!

Category: LifeStyle

28 Agustus 2024



Prolite – Pernah dengar tentang EFT alias Emotional Freedom Techniques? Kalau belum, siap-siap deh buat kenalan sama teknik self-healing yang satu ini.

Bayangin deh, kamu bisa mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya hanya dengan mengetuk-ngetukkan ujung jari di titik-titik tertentu di tubuhmu.

Menarik, kan? Yuk, kita kupas tuntas gimana Emotional Freedom Techniques bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi segala drama hidup!

Apa Itu EFT?



Ilustrasi tapping – Freepik

EFT atau Emotional Freedom Techniques adalah metode self-healing yang menggabungkan konsep akupunktur tanpa jarum

dengan prinsip-prinsip psikologi.

Kamu mungkin pernah mendengar istilah “tapping” yang sering dipakai buat menyebut teknik ini. Gimana caranya?

Kamu akan mengetuk-ngetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah emosional atau fisik yang sedang kamu hadapi.

Prinsip Dasar Emotional Freedom Techniques

Kunci dari EFT adalah prinsip bahwa gangguan emosional bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh kita.

Nah, dengan mengetuk titik-titik meridian—jalur energi dalam tubuh yang sama seperti di akupunktur—kita bisa membantu memulihkan keseimbangan tersebut.

Sederhananya, EFT membantu meredakan ketegangan dengan cara mempengaruhi sistem energi tubuhmu, sehingga kamu bisa lebih merasa tenang dan terhubung kembali dengan diri sendiri.

Langkah-Langkah Melakukan EFT



Tekhnik EFT – cr. BEAM ACADEMY

Penasaran bagaimana cara mempraktikkan EFT? Berikut adalah langkah-langkah mudah yang bisa kamu ikuti untuk memulai perjalanan self-healing ini!

1. **Identifikasi Masalah** Pertama-tama, tentukan masalah spesifik yang ingin kamu atasi. Apakah itu kecemasan, rasa sakit, atau mungkin trauma masa lalu? Semakin jelas masalah yang ingin kamu hadapi, semakin efektif proses EFT akan berjalan.
2. **Menilai Intensitas Emosi** Berikan nilai pada intensitas

emosional dari masalah tersebut pada skala 0 hingga 10. Ini akan membantu kamu mengukur seberapa besar dampaknya dan melacak kemajuan seiring waktu.

3. **Setup Statement** Buat pernyataan setup yang mengakui masalah dan menerima diri sendiri. Ini adalah pernyataan yang menyatukan kamu dengan masalah yang ada, sambil mengingatkan diri bahwa kamu layak untuk mendapatkan solusi. Contoh: “Meskipun saya merasa cemas, saya menerima diri saya sepenuhnya.”
4. **The Sequence (Urutan Ketukan)** Sekarang saatnya mengetuk! Gunakan ujung jari untuk mengetuk titik-titik meridian di tubuh sambil mengulang pernyataan setup. Berikut adalah beberapa titik meridian yang sering digunakan:
 - **Karate Chop Point:** Bagian luar tangan, di bawah jari kelingking.
 - **Eyebrow Point:** Di awal alis, dekat hidung.
 - **Side of the Eye:** Di samping mata.
 - **Under the Eye:** Di bawah mata, di tulang pipi.
 - **Under the Nose:** Di antara hidung dan bibir atas.
 - **Chin Point:** Di bawah bibir bawah, di tengah dagu.
 - **Collarbone Point:** Di bawah tulang selangka, sekitar satu inci dari ujung tulang.
 - **Under the Arm:** Di sisi tubuh, sekitar empat inci di bawah ketiak.
 - **Top of the Head:** Di atas kepala, di tengah-tengah.
5. **Menilai Ulang Intensitas** Setelah selesai dengan urutan ketukan, nilai kembali intensitas emosional dari masalah tersebut. Apakah ada perubahan? Jika masih ada intensitas yang tersisa, ulangi proses ini sampai kamu merasa lebih baik.

Manfaat Emotional Freedom Techniques



Ilustrasi seseorang yang mengalami kecemasan – Freepik

Sekarang, kenapa kamu harus mencoba Emotional Freedom Techniques? Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa kamu rasakan:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Teknik ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Rasakan ketenangan yang mendalam setelah setiap sesi!
- **Mengatasi Trauma dan Emosi Negatif:** Teknik ini efektif untuk mengatasi trauma, phobia, dan emosi negatif lainnya. Kamu bisa merasakan beban emosional yang lebih ringan seiring berjalannya waktu.
- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:** Beberapa orang melaporkan peningkatan dalam kondisi fisik mereka, seperti pengurangan rasa sakit kronis, setelah menggunakan Emotional Freedom Techniques secara rutin. Jadi, tidak hanya emosional, tapi fisik pun bisa mendapat manfaat!

Nah, itu dia, guys! Emotional Freedom Techniques memang terdengar simpel, tapi jangan salah, teknik ini bisa jadi game-changer buat kesejahteraan emosional dan fisik kamu.



Ilsutrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

Dengan hanya mengetuk titik-titik meridian sambil fokus pada masalah yang bikin kamu stres, kita bisa bantu tubuh mengembalikan keseimbangan energi dan bikin perasaan jadi lebih ringan.

Gimana? Tertarik buat coba? Meskipun kelihatannya sederhana, banyak orang yang udah merasakan manfaat besar dari teknik ini.

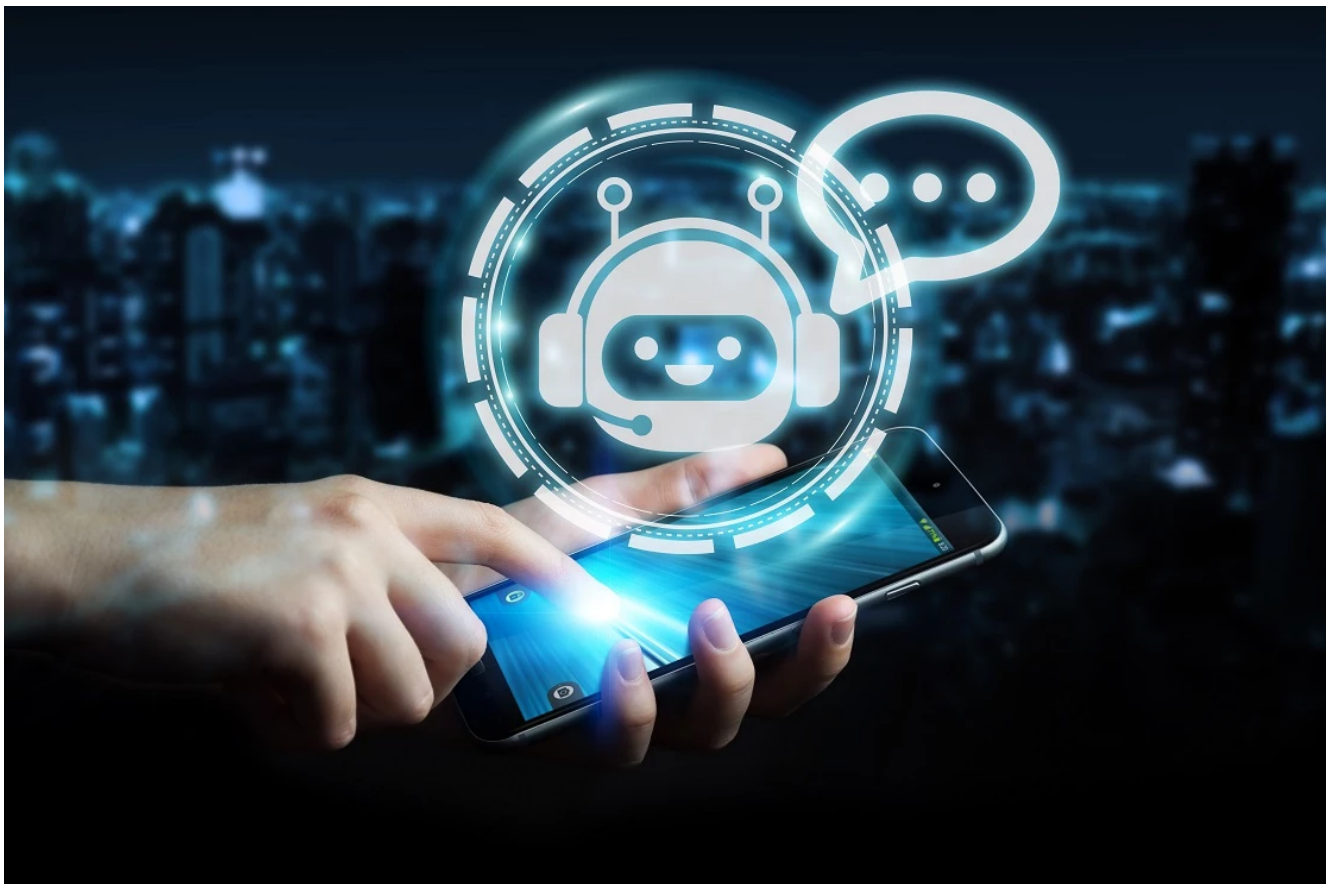
Jadi, kalau kamu lagi nyari cara baru buat feel more balanced dan relax, kenapa nggak kasih EFT kesempatan?

Siapa tahu, ini bisa jadi rahasia kecil yang bikin hari-harimu

jadi lebih cerah. Selamat mencoba dan semoga kamu merasa lebih baik dengan Emotional Freedom Techniques! ☺☺

Mahasiswa Polije Kenalkan Chatbot Curhat Virtual : Sahabat Baru untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle
28 Agustus 2024



Prolite – Kabar baik datang dari dunia pendidikan dan teknologi! Mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)** baru-baru ini mengembangkan sebuah inovasi teknologi yang sangat dibutuhkan di masa kini, yakni **Chatbot** untuk kesehatan mental.

Terinspirasi oleh meningkatnya kasus dan berita mengenai isu kesehatan mental, para mahasiswa ini berharap inovasi mereka dapat memberikan pelayanan konsultasi dan konseling yang mudah diakses dan gratis bagi masyarakat.

Chatbot ini dikembangkan oleh tim mahasiswa yang tergabung dalam **Program Kreativitas Mahasiswa (PKM)**. Tim tersebut terdiri dari Kimi Dandy Yudanarko, Ariz Saputra, Rama Diputra, Lisa Novita Sari, dan Naela Zahwa Salsabila, dengan bimbingan dari dosen pembimbing Mukhamad Angga Gumilang.



Inovasi ini merupakan bagian dari **Program Kreativitas Mahasiswa (PKM)** dengan skema **Karsa Cipta (PKM-KC)**, yang menantang mahasiswa untuk menciptakan produk atau sistem baru yang inovatif.

Chatbot ini dirancang menggunakan **teknologi Generative Artificial Intelligence** yang canggih, memungkinkan sistem untuk berpikir cepat dan berinteraksi layaknya manusia.

“Model AI ini memiliki kemampuan untuk menganalisa dan memahami masukan dari pengguna sehingga dapat memberikan respons yang akurat dan relevan,” kata **Kimi Dandy Yudanarko**, ketua tim PKM-KC Chatbot.

Menurut Kimi, model AI ini dilatih dengan dataset berisi informasi mengenai isu-isu kesehatan mental.

Dengan pelatihan ini, Chatbot dapat memahami konteks cerita yang diberikan oleh pengguna, memberikan percakapan yang memuat perasaan empati, dukungan, serta solusi yang tepat.

Chatbot ini juga berfungsi untuk mengajak pengguna bersikap optimis dalam menghadapi dan menyembuhkan kesulitan kesehatan mental mereka.

Untuk memudahkan akses, Chatbot ini telah dikemas dalam bentuk

website sehingga pengguna bisa mengaksesnya kapan saja dan di mana saja tanpa perlu mengunduh aplikasi.

"Website kami dapat diakses pada atau melalui alamat IP ,"
jelas Kimi.

Ide Pengembangan Chatbot Layanan Konseling



Ide pengembangan **Chatbot** oleh mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)** muncul dari keprihatinan terhadap isu kesehatan mental yang semakin marak, seperti depresi dan kasus bunuh diri.

Ia menjelaskan bahwa banyak kasus kesehatan mental, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang disebabkan oleh stres dan depresi.

Namun, menurut Kimi, hasil penelitian dan wawancara menunjukkan bahwa banyak mahasiswa enggan berkonsultasi dengan psikolog.

Faktor-faktor seperti biaya tinggi per sesi, rasa malu, dan kurang percaya diri untuk berbicara tentang masalah pribadi dengan orang asing menjadi penghalang utama. Selain itu, harus bertemu langsung dengan psikolog juga menjadi kendala bagi beberapa orang.

Dengan latar belakang tersebut, tujuan utama dari pembuatan Chatbot ini adalah untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis yang empatik dan profesional kepada mahasiswa.

"Chatbot ini dirancang untuk menyediakan bantuan kapan saja, tanpa batasan waktu, sehingga mahasiswa yang mungkin merasa kesulitan mencari bantuan di luar jam kerja tetap bisa

mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan,” tambah Kimi.

Manfaat yang Dapat Kamu Peroleh



—

Dengan hadirnya **Chatbot** dari mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)**, pengguna kini dapat dengan mudah mendapatkan dukungan kesehatan mental tanpa harus membuat janji atau meninggalkan rumah.

“Dengan adanya Chatbot, pengguna dapat dengan mudah mengakses dukungan mental tanpa harus membuat janji atau meninggalkan rumah mereka. Mahasiswa bisa mendapatkan bantuan tanpa takut stigma yang sering melekat pada masalah kesehatan mental,” tutur Kimi.

Chatbot ini dirancang untuk melayani curhat mahasiswa dengan bahasa dan cara merespons yang hampir mirip dengan interaksi manusia.

Teknologi kecerdasan buatan dan algoritma aplikasinya akan terus ditingkatkan untuk memastikan bahwa setiap percakapan terasa alami dan empatik.

“Selanjutnya, aplikasi ini diharapkan dapat diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut untuk memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi rintisan bagi perusahaan berbasis teknologi dan startup,” pungkas Kimi.

Dengan berbagai fitur yang ditawarkan, seperti akses mudah tanpa perlu membuat janji dan dukungan yang empatik, ini tampaknya bisa jadi alat yang sangat bermanfaat, terutama bagi mahasiswa dan siapa pun yang merasa kesulitan mencari bantuan kesehatan mental.

Jadi, jika kamu mencari cara yang praktis dan nyaman untuk mendapatkan bantuan atau sekadar curhat, Chatbot dari Polije bisa menjadi pilihan yang layak dicoba! Bagaimana menurutmu? Apakah kamu tertarik untuk mencobanya? ☐☐☐

Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !

Category: LifeStyle
28 Agustus 2024



Prolite – *Panic attack* bisa datang kapan saja dan bikin semuanya terasa berantakan dalam sekejap. Situasi seperti ini

bisa bikin kita merasa hilang kendali.

Tapi jangan khawatir! Ada teknik keren yang bisa bantu kamu untuk meredakan *panic attack* dan mendapatkan kembali ketenangan, yaitu **teknik *grounding***.

Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantumu kembali ke momen sekarang dan merasa lebih terhubung dengan realitas di sekelilingmu.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam tentang teknik ini dan bagaimana cara mengaplikasikannya untuk meredakan kecemasan! ☐

Apa Itu Teknik Grounding?



Ilustrasi wanita yang mengalami panic attack – Freepik

Teknik *grounding* adalah cara yang simpel namun efektif untuk mengembalikan fokus dan ketenangan saat kamu merasa *overwhelmed*.

Intinya, teknik ini membantu kamu untuk “mengakar” dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar saat otakmu terasa seperti sedang berpacu dengan waktu.

Teknik ini melibatkan beberapa metode yang bisa memindahkan perhatianmu dari gejala fisik dan psikologis dari *panic attack* ke sesuatu yang lebih konkret dan nyata.

Nah, sekarang kita bahas cara-caranya. Ada beberapa metode *grounding* yang bisa kamu coba:



Ilustrasi bermeditasi – doktersehat

1. **5-4-3-2-1** : Ini adalah salah satu teknik *grounding* paling populer. Caranya, kamu perlu fokus pada lima hal yang bisa kamu lihat, empat yang bisa kamu dengar, tiga

yang bisa kamu sentuh, dua yang bisa kamu cium, dan satu yang bisa kamu rasakan. Misalnya, kamu bisa melihat warna-warna di sekitarmu, mendengar suara-suara di latar belakang, merasakan tekstur benda-benda di tanganmu, dan sebagainya. Ini akan membantu mengalihkan perhatianmu dari gejala *panic attack*.

2. **Bernafas dengan Sadar** : Fokus pada napasmu dengan perlahan dan dalam. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Ini bisa membantu menenangkan sistem sarafmu dan meredakan gejala kecemasan.
3. **Sentuhan Fisik** : Cobalah menyentuh benda dengan tekstur yang berbeda, seperti bantal lembut atau permukaan kasar. Perhatikan sensasi yang ditimbulkan untuk membawa perhatianmu kembali ke saat ini.
4. **Gerakan Tubuh** : Lakukan gerakan kecil, seperti menggoyangkan tangan atau kaki, atau berjalan sejenak. Aktivitas fisik sederhana bisa membantu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan emosional.
5. **Gunakan Indramu** : Fokuskan perhatian pada satu indera saja, seperti mendengarkan musik favorit atau merasakan tekstur kain di tanganmu. Dengan mengalihkan perhatian ke indra yang berbeda, kamu bisa mengalihkan pikiran dari kekacauan emosional.

Bagaimana Teknik Ini Bisa Membantu Saat Mengalami *Panic Attack*?



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

Teknik *grounding* bisa sangat membantu saat *panic attack* karena ia bekerja dengan cara mengalihkan perhatianmu dari gejala yang menakutkan dan memfokuskan kembali pada lingkungan sekitarmu.

Dengan melibatkan panca indera, teknik ini membantu mengurangi perasaan tidak nyata dan ketidaknyamanan emosional yang sering kali menyertai *panic attack*.

Dengan melakukan *grounding*, kamu memberi sinyal pada tubuh dan otakmu bahwa semuanya aman dan terkendali. Ini membantu meredakan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan napas pendek, serta menenangkan pikiran yang mungkin kacau.

Jadi, lain kali saat kamu merasakan gejala *panic attack* mulai datang, coba terapkan teknik *grounding* ini.

Dengan latihan dan penerapan teknik ini, kamu bisa merasa lebih siap menghadapi situasi menegangkan. Tidak ada salahnya mencoba berbagai teknik hingga menemukan yang paling cocok untukmu, ya kan?

Jangan lupa, kamu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada cara dan dukungan untuk membuat segala sesuatunya lebih baik! Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu menemukan kembali ketenangan!☺