

Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7 – Gadget Bikin Candu, Pikiran Jadi Kacau?

Pernah nggak sih, kamu cuma mau buka HP sebentar, eh tahu-tahu sudah scroll TikTok satu jam? Atau kamu susah tidur karena otak masih aktif nginget chat, email, dan notifikasi IG? Kalau iya, kamu mungkin lagi kena yang namanya **screen addiction**—alias kecanduan layar.

Di era serba digital kayak sekarang, hampir semua hal kita lakukan lewat layar: kerja, belajar, hiburan, bahkan ngobrol sama teman. Tapi sadarkah kamu bahwa **terlalu lama menatap**

layar bisa bikin kesehatan mental kamu merosot? Yup, dari insomnia, kecemasan, sampai turunnya rasa percaya diri bisa jadi dampak nyata.

Kabar baiknya, ada yang namanya **digital detox**—cara simpel dan sehat buat mengurangi paparan layar. Yuk, kita bahas bareng kenapa kamu perlu lebih mindful soal screen time dan gimana cara mulai detox digital tanpa drama!

Kenapa Screen Addiction Itu Bahaya?



Nggak semua penggunaan layar itu buruk, tapi ketika sudah berlebihan dan nggak terkendali, efeknya bisa cukup menyeramkan. Berikut beberapa dampak psikologis dari screen overuse:

1. Kecemasan dan Overthinking

Kamu sering merasa cemas setelah main media sosial? Itu bisa jadi karena otak kamu dibombardir info terus-menerus. Algoritma media sosial dirancang untuk bikin kita terus stay online—dan ini bisa bikin otak kelelahan.

Menurut laporan dari *Journal of Psychological Health* edisi Juni 2025, **orang yang menggunakan layar lebih dari 7 jam sehari punya risiko 40% lebih tinggi mengalami gejala anxiety ringan hingga sedang.**

2. Insomnia dan Kualitas Tidur yang Menurun

Cahaya biru (blue light) dari layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang bikin kita ngantuk. Akibatnya, walaupun kamu udah capek, tubuh kamu masih 'on'. Hasilnya? Susah tidur, tidur nggak nyenyak, dan bangun masih lelah.

3. Turunnya Self-Esteem

Scroll medsos bisa bikin kita tanpa sadar membandingkan hidup

kita dengan orang lain. Padahal yang ditampilkan di feed itu cuma highlight terbaik mereka. Akibatnya, kita jadi merasa kurang, nggak cukup keren, dan nggak bahagia.

Waktunya Digital Detox: Cara Sederhana Biar Pikiran Lega



Digital detox bukan berarti kamu harus buang HP atau pindah ke gua. Tapi lebih ke **membuat batasan sehat antara kamu dan dunia digital**. Yuk, intip strategi praktis yang bisa kamu coba dari sekarang:

1. Sedekah Waktu Tanpa Layar (Meal-Time Free-Phone)

Mulai dari hal kecil: waktu makan tanpa gadget. Simpan HP saat sarapan, makan siang, dan makan malam. Selain bikin kamu lebih mindful soal makanan, kamu juga bisa ngobrol lebih intens sama keluarga atau teman.

Coba rutinkan minimal 3 kali sehari. Menurut riset dari Universitas Padova (2025), **orang yang melakukan “screen-free meals” selama 2 minggu mengalami penurunan stres harian hingga 25%.**

2. Rutinitas Sebelum Tidur Tanpa Layar (Screen-Free Bedtime Routine)

Coba stop pakai layar 1 jam sebelum tidur. Ganti dengan aktivitas yang menenangkan kayak:

- Baca buku fisik
- Stretching ringan
- Meditasi singkat atau journaling
- Minum teh herbal

Rutinitas ini bisa bantu tubuh dan pikiran masuk ke mode

rileks, jadi kualitas tidurmu juga lebih baik.

3. Hentikan Kebiasaan Scrolling Tanpa Tujuan

Scroll medsos karena bosan? Solusinya: ganti dengan kegiatan alternatif yang tetap menyenangkan. Misalnya:

- Dengerin podcast menarik
- Jalan kaki keliling komplek
- Ngegambar, nyanyi, atau masak

Awalnya mungkin susah, tapi lama-lama otak kamu akan berterima kasih karena dapat istirahat dari info yang berlebihan.

Manfaat Digital Detox: Mood Naik, Stres Turun

Banyak penelitian menunjukkan bahwa digital detox punya efek positif nyata:

- **Menurunkan kadar kortisol** (hormon stres)
- **Meningkatkan konsentrasi** dan produktivitas
- **Membantu regulasi emosi**, jadi nggak gampang marah atau gelisah
- **Meningkatkan hubungan sosial** karena kamu lebih hadir saat bersama orang lain

Bahkan menurut laporan dari *Global Mental Health Survey* edisi Juli 2025, **orang yang melakukan digital detox minimal 3 hari**

seminggu mengalami peningkatan mood hingga 35%.

Yuk, Rehat Sejenak Demi Pikiran yang Sehat

Sobat digital, layar itu nggak jahat. Tapi kalau kita nggak tahu batasnya, bisa-bisa malah jadi racun buat pikiran. Coba deh mulai dari langkah kecil: satu jam bebas layar, makan tanpa scrolling, atau tidur tanpa drama notifikasi.

Digital detox bukan cuma tren, tapi kebutuhan. Demi mental yang sehat, fokus yang tajam, dan hati yang tenang. Yuk, mulai hari ini kita belajar lebih mindful soal screen time. Dan kalau kamu punya tips sendiri soal ngurangin kecanduan gadget, share dong di kolom komentar!

Let's unplug to recharge! ☐☐☐

Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Pernah gak sih kamu tiba-tiba ngerasa stres banget, cemas, dan deg-degan padahal... gak ada apa-apa juga? Cuma gara-gara mikirin satu hal kecil yang kemudian jadi muter-muter di kepala, tambah gede, makin serem.

Tiba-tiba yang awalnya cuma lupa bales chat, berubah jadi “kayaknya dia marah sama aku”, terus jadi “mungkin aku emang gak penting buat dia”, dan ujung-ujungnya... overthinking berjamaah.

Yap, selamat datang di dunia *overthinking*—si pembohong ulung yang suka bikin kita percaya bahwa semuanya lagi berantakan, padahal aslinya... enggak segitunya juga.

Artikel ini ditulis buat kamu yang suka ‘ribut sama pikiran sendiri’, biar kita bisa belajar bareng gimana caranya melawan si overthinking yang drama queen ini. Yuk, kita kupas satu-

satu!

Stres Sama Pikiran Sendiri, Padahal Kenyataannya Gak Seburuk Itu



Overthinking itu kayak nonton film horor yang kamu buat sendiri di otak. Padahal belum tentu kejadian, belum tentu bener, tapi udah bikin deg-degan dan gak bisa tidur semalaman. Sering banget kita bikin kesimpulan dari asumsi, bukan dari fakta.

Contohnya: kamu kirim chat ke temen, tapi dia gak bales. Langsung mikir, “Aku salah ngomong ya? Dia marah? Aku gangguin dia?” Padahal bisa jadi... dia lagi sibuk. Atau HP-nya mati. Simpel.

Nah, inilah bahayanya overthinking. Dia mengubah hal kecil jadi gede, dan yang biasa jadi luar biasa menjeramkan. Pikiran kita kayak ngeluarin kaca pembesar, terus zoom in ke masalah dan bikin semuanya terlihat lebih parah dari kenyataannya.

Tapi kenapa, sih, otak kita bisa kayak gitu?

Cognitive Distortion: Ketika Pikiran Kita Ngibul Diam-diam



Ilustrasi Healing Trauma – Freepik

Nah, jawabannya ada di konsep psikologi bernama **cognitive distortion** alias cara berpikir yang melenceng dan gak realistis. Dua yang paling sering terjadi saat overthinking

adalah:

1. **Catastrophizing**

Ini adalah kebiasaan membesar-besarkan kemungkinan buruk. Contoh: “Kalau aku telat satu tugas, nanti nilainya jelek, terus IPK hancur, terus gak bisa kerja, terus masa depanku suram.”

Wow. Santai dulu, ya. Satu tugas telat gak berarti hidupmu tamat.

2. **Mind Reading**

Kita ngerasa bisa baca pikiran orang, padahal enggak. Misalnya, kamu lihat temenmu diam, langsung mikir, “Dia pasti benci aku deh,” padahal mungkin dia cuma lagi mikirin utang pulsa.

Pola pikir kayak gini bikin kita makin stres dan makin jauh dari realita. Kita mempercayai pikiran yang belum tentu benar, tapi bereaksi seolah-olah itu fakta.

Self-Talk Negatif: Si Tukang Kompor dalam Kepala



Cognitive distortion sering muncul karena kita punya kebiasaan ngobrol sama diri sendiri dengan cara yang gak sehat alias **self-talk negatif**. Pernah nyadar gak kalau kita itu sering banget ngomong ke diri sendiri dengan cara yang... jahat? Kayak:

- “Aku gak bisa.”
- “Aku emang selalu gagal.”
- “Pasti semua orang mikir aku payah.”

Self-talk negatif ini pelan-pelan ngerusak cara kita lihat

diri sendiri dan dunia. Dia bikin kita percaya bahwa semua yang kita pikirkan adalah cerminan kenyataan. Padahal enggak juga, loh. Kadang, yang nyakitin kita bukan orang lain, tapi komentar kita sendiri di dalam kepala.

Kita pun makin rentan stres dan overthinking karena merasa semua hal harus diwaspadai, semua orang harus dipuaskan, dan semua kejadian harus sempurna. Tapi tenang, ini bisa dilatih dan diubah, kok!

Pikiran Itu Kadang Drama Queen: Belajar Menyadari Batas Realita dan Imajinasi



Sekarang saatnya kita melatih cara berpikir yang lebih sehat. Caranya? Belajar membedakan mana pikiran, mana kenyataan. Ingat: **gak semua yang kamu pikirkan adalah fakta**. Berikut beberapa teknik yang bisa bantu kamu:

□ Ubah Dialog Internalmu

Mulailah dari cara kamu ngomong ke diri sendiri. Daripada bilang, “Semuanya berantakan,” coba ganti jadi,

“Aku lagi cemas, dan itu wajar. Tapi belum tentu semuanya seburuk yang aku pikirkan.”

Kalimat ini kelihatan simpel, tapi efeknya besar banget buat meredam kepanikan dan bikin kita lebih rasional.

□ Pakai Teknik Thought Labeling

Ini cara untuk mengenali bahwa *pikiran adalah pikiran, bukan kebenaran*. Misalnya:

- “Aku punya pikiran bahwa orang lain gak suka aku.”
→ Ini bukan fakta, ini cuma pikiran.

Dengan melabeli pikiran, kita menciptakan jarak antara ‘apa yang dipikirkan’ dan ‘apa yang nyata’. Kita jadi gak mudah hanyut dalam drama buatan kepala sendiri.

□ Latihan Detachment: Pikiran Itu Awan Lewat

Bayangin semua pikiranmu adalah awan. Mereka datang dan pergi. Kadang bentuknya gelap, kadang putih dan ringan. Tapi semuanya lewat aja.

Latihan ini bikin kita gak ngerasa harus ‘berperang’ dengan pikiran. Cukup diamati, diakui, terus dilepas.

“Oh, aku lagi punya pikiran buruk. Oke. Aku gak harus percaya itu sekarang.”

Semakin sering kamu latihan, semakin kamu sadar: gak semua yang terlintas di kepala harus dipercaya.

Jangan Mau Diboongin Pikiranmu Sendiri!

Kadang, overthinking itu sama aja kayak pembohong. Dia bikin kita percaya bahwa hal buruk pasti terjadi, bahwa kita gagal, bahwa semuanya salah—padahal kenyataannya gak gitu. Pikiran bisa menipu, dan kadang, yang bikin hidup terasa berat adalah drama yang kita buat sendiri di kepala.

Tapi kamu gak sendirian. Kita semua pernah terjebak dalam pikiran yang lebay. Yang penting sekarang adalah: kamu mulai sadar, belajar mengenali mana yang fakta dan mana yang cuma fiksi dari pikiran sendiri.

Yuk, mulai sayangi dirimu dengan cara baru: dengan belajar *ngobrol baik-baik* sama dirimu sendiri. Karena kadang, yang kita butuh bukan solusi rumit—tapi sedikit kejujuran dan

banyak kelembutan untuk diri sendiri.

Gimana, kamu pernah juga dikerjain sama pikiran sendiri? Ceritain dong pengalaman overthinking kamu yang paling absurd di kolom komentar! Yuk, saling support, karena kamu gak sendirian ☐

3 Masalah Mental yang Perlu Dihadapi Remaja di Zaman Sekarang

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Overthinking, Insecure, dan Lelah Mental: Ketika Remaja Kehabisan Energi Emosional

Pernah gak sih ngerasa capeek banget, tapi bukan karena habis olahraga atau begadang semalam suntuk karena ngerjain tugas? Rasanya kayak otak penuh, hati sesak, dan kamu cuma pengen... hilang sejenak.

Tenang, kamu gak sendirian kok. Banyak remaja di luar sana juga ngerasain hal yang sama: overthinking, insecure, dan kelelahan mental. Di balik senyum tipis yang dipaksakan dan status Instagram yang kelihatan “fine-fine aja”, ada hati yang sedang bingung, takut, dan merasa gak cukup.

Artikel ini ditulis buat kamu yang lagi merasa kehabisan tenaga secara emosional. Yuk, kita bahas bareng-bareng semua perasaan validmu itu dan gimana cara menghadapinya dengan lebih sehat!

Remaja dan Bebanannya: Akademik, Pertemanan, Keluarga, dan Takut Akan Masa Depan



Remaja bukan cuma soal duduk manis di bangku sekolah, punya tongkrongan asik, atau outfit of the day saat jalan-jalan bareng temen. Di balik semua itu, banyak remaja yang memikul beban yang berat banget, mulai dari:

- **Tugas sekolah yang gak ada habisnya**
- **Tekanan dari orang tua dan guru buat jadi “anak sukses”**
- **Drama pertemanan yang kadang bikin hati nyesek**

- Rasa minder ngeliat pencapaian orang lain di medsos
- Ketakutan soal masa depan: “Aku nanti bisa apa ya?”

Semua itu gak jarang bikin overthinking sampe tengah malam, mikirin hal-hal yang belum tentu kejadian. Lama-lama muncul perasaan insecure: ngerasa gak cukup, gak pantas, dan gagal. Dan kalau itu terus dipendam, pelan-pelan mental bisa aja runtuh.

Overthinking Itu Bukan Cuma “Kebanyakan Pikiran”

Kadang orang bilang, “Kamu tuh cuma mikir terlalu jauh,” padahal overthinking itu bukan sekadar banyak mikir. Ini adalah **alarm** bahwa mental kita lagi butuh pertolongan.

Overthinking bisa ngebuat kita:

- Susah tidur, padahal lagi capek banget
- Gak bisa fokus belajar
- Sering merasa bersalah terus menerus
- Menyangkal kebahagiaan karena mikirin hal negatif terus

Dan parahnya, overthinking ini bisa menjebak kita dalam lingkaran toxic yang gak kelar-kelar. Kita jadi overanalisis ucapan teman, mikirin “apa kata orang”, atau takut ngambil keputusan karena takut salah. Padahal, semua orang juga pernah salah, dan itu bagian dari proses.

Healing Gak Selalu Bekerja? Kamu

Butuh Lebih dari Sekadar Me Time!



Kita sering banget denger kata “healing” buat ngilangin beban-beban yang ada di pundak. Jalan-jalan ke pantai, minum kopi cantik, maskeran, atau rebahan seharian sambil nonton drama Korea. Tapi... kok kadang abis itu masih ngerasa hampa ya?

Ini jawabannya!

□ “Healing adalah Perjalanan, Bukan Destinasi”

Karena healing itu **bukan sulap**, dan gak semua masalah selesai cuma dengan me time. Kadang yang kita butuhin bukan liburan, tapi didengar. Bukan skincare, tapi pelukan. Bukan tidur panjang, tapi ruang aman buat cerita.

Healing itu bukan checklist satu hari selesai, tapi **perjalanan panjang yang butuh kesabaran dan proses**.

Coba kita bedain ya:

- **Healing instan:** jalan-jalan, beli makanan favorit, skincare, rebahan
- **Pemulihan emosional sesungguhnya:** mengenali luka batin, menerima diri, memperbaiki pola pikir, dan punya support system

Yang pertama bisa bikin kita bahagia sementara, tapi yang kedua adalah proses yang benar-benar ngebantu kita pulih dari dalam. Gak instan, tapi nyata. Dan itu gak harus berjuang sendirian kok, ada banyak cara buat mulai pemulihan emosional ini.

Journaling, Support System, dan Psikolog: Teman Baik dalam Proses Pulih



Ilustrasi berkonsultasi dengan ahli – Ist

1. Journaling: Nulis Buat Ngeluarin Isi Kepala

Kadang kita gak bisa cerita ke orang, tapi kertas dan pena bisa jadi tempat paling aman. Journaling bisa bantu kita:

- Mengenal perasaan sendiri
- Ngeluarin unek-unek tanpa takut dihakimi
- Ngeliat pola pikir negatif dan mulai memperbaikinya

2. Support System: Dikelilingi Orang yang Peduli

Teman yang gak nge-judge, keluarga yang mau dengerin, atau komunitas yang sepemikiran bisa jadi penolong banget. Jangan ragu buat reach out. Kita gak harus kuat sendirian.

“Tapi, aku gak punya teman ataupun keluarga yang bisa ngertiin aku..”

Gak apa-apa kalau teman atau keluargamu belum bisa jadi support system yang kamu harapkan. Kamu tetap berhak punya tempat aman dan bisa pulih. Ada banyak bentuk cinta dan dukungan di luar sana, dan kamu pantas menerimanya.

Berikut ini daftar komunitas dan platform online yang aman dan ramah untuk kesehatan mental remaja di Indonesia. Cocok buat

kamu yang lagi cari tempat cerita, belajar tentang kesehatan mental, atau sekadar agar merasa tidak sendirian.

1. @IntoTheLightID (Instagram & Website)

- Fokus: Edukasi dan advokasi kesehatan mental & pencegahan bunuh diri
- Kelebihan: Kontennya ringan, relatable, dan banyak info soal dukungan emosional
- Website:
- IG: @intothelightid

2. Save Yourself Indonesia (@)

- Fokus: Edukasi psikologi populer & penguatan diri
- Ada fitur **curhat online anonim** yang gratis!
- IG: @
- Link curhat: tersedia via link in bio IG

3.

- Platform yang menyediakan ruang untuk **konsultasi dengan psikolog profesional**, tapi juga sering ngadain edukasi gratis di media sosial
- Website:
- Bisa akses konsultasi dengan tarif bersahabat untuk pelajar

4. Peduli Remaja – Sehat Jiwa (Kemenkes RI)

- Ada layanan konseling gratis via chat
- Cocok buat kamu yang butuh bantuan darurat atau konseling dasar
- Info bisa dicek di IG @

5. Konseling di Ruang BK Sekolah

- Jangan remehkan guru BK!
Kalau kamu punya guru BK yang terbuka dan pengertian, mereka bisa jadi tempat awal yang aman untuk cerita.

3. Konsultasi ke Psikolog: Langkah Berani dan Bijak

Kalau perasaan negatif makin berat dan ganggu aktivitas, gak ada salahnya curhat ke psikolog. Ini bukan berarti kamu “gila” atau “lemah”. Justru itu bukti kamu peduli sama kesehatan mentalmu. Psikolog bisa bantu kasih perspektif yang sehat dan solusi yang tepat.

Yuk, Pulih Bareng-Bareng dan Lewati Masa Remaja dengan Suka Cita!



Kalau kamu lagi ngerasa kosong, capek, dan gak tau harus ngapain... tarik napas dalam-dalam. Kamu gak sendirian. Perasaanmu valid, dan kamu berhak buat sembuh.

Kesehatan mental itu sama pentingnya kayak kesehatan fisik. Gak keliatan bukan berarti gak nyata. Jadi, yuk mulai rawat

diri sendiri, pelan-pelan aja gak apa-apa. Gak usah buru-buru bahagia. Tapi pastikan kamu terus jalan, sekecil apa pun langkahnya.

Dan yang paling penting: **jangan takut buat minta bantuan**. Kamu layak dicintai, didengar, dan dipahami—termasuk oleh dirimu sendiri ☐

Kalau kamu ngerasa artikel ini relate, boleh banget share ke teman-temanmu yang mungkin juga lagi ngerasain hal yang sama. Siapa tau, bisa jadi jembatan buat saling menguatkan!

Pukul 2-4 Pagi, Kenapa Kita Sering Terbangun? Ini Penjelasan dari Segi Medis dan Psikologi!

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Pernah Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Mungkin Ini Alasannya!

Pernah nggak sih, kamu terbangun tiba-tiba di tengah malam antara pukul 2 hingga 4 pagi, lalu susah banget buat tidur lagi? Rasanya badan masih capek, tapi otak malah aktif mikirin berbagai hal, mulai dari pekerjaan, tugas, sampai kejadian memalukan bertahun-tahun lalu.

Kalau ini sering terjadi, mungkin kamu penasaran: kenapa sih kita bisa terbangun di jam-jam ini? Nah, ternyata ada alasan medis dan psikologis di balik fenomena ini!

Yuk, kita kupas satu per satu biar kamu bisa lebih paham dan (semoga) tidur nyenyak tanpa drama bangun tengah malam lagi!

Hubungan Antara Jam Biologis Tubuh dan Pola Bangun Tengah Malam



Tubuh manusia punya jam biologis yang dikenal sebagai **circadian rhythm**. Ini adalah sistem alami yang mengatur siklus tidur dan bangun kita berdasarkan cahaya dan gelapnya lingkungan. Biasanya, tidur yang paling nyenyak terjadi di awal malam, sementara mendekati dini hari, tubuh mulai bersiap buat bangun.

Nah, di antara pukul 2 hingga 4 pagi, **suhu tubuh kita cenderung turun, produksi hormon tidur (melatonin) mulai berkurang, dan hormon kortisol perlahan naik** sebagai persiapan buat bangun. Ini adalah momen di mana tubuh lebih sensitif terhadap gangguan eksternal, seperti suara kecil atau perubahan suhu, yang bisa bikin kita terbangun.

Tapi, kalau kamu terbangun dan susah tidur lagi, bisa jadi ada faktor lain yang berperan. Yuk, kita cek lebih lanjut!

Gangguan Tidur yang Bisa Menyebabkan Sering Terbangun

Kalau kejadian ini sering banget terjadi, ada kemungkinan kamu mengalami gangguan tidur. Beberapa kondisi medis yang bisa bikin kamu terbangun di tengah malam antara lain:

a) Insomnia

Insomnia bukan cuma susah tidur di awal malam, tapi juga bisa berupa **terbangun tengah malam dan nggak bisa tidur lagi**. Ini bisa terjadi karena pola tidur yang nggak teratur, stres, atau kebiasaan sebelum tidur yang nggak mendukung kualitas tidur.

b) Sleep Apnea

Sleep apnea adalah gangguan tidur yang bikin napas berhenti

sesaat saat tidur. Ini menyebabkan tubuh “kekurangan oksigen” sebentar, sehingga otak memberikan sinyal untuk bangun.

Kalau kamu sering terbangun dengan rasa sesak, lelah di pagi hari, atau dengkur yang cukup keras, bisa jadi sleep apnea adalah penyebabnya.

c) Nocturia (Sering Bangun untuk Buang Air Kecil)

Kalau kamu sering terbangun buat ke toilet, bisa jadi ini disebabkan oleh **terlalu banyak minum sebelum tidur, masalah pada ginjal, atau gangguan hormon**. Solusinya? Coba batasi konsumsi cairan sebelum tidur dan cek kesehatanmu kalau kejadian ini terus berulang.

Faktor Psikologis: Kecemasan dan Overthinking



Selain faktor medis, ada juga penyebab psikologis yang bikin kita sering terbangun, yaitu **stres, kecemasan, dan overthinking**. Pikiran yang sibuk bahkan saat tidur bisa menyebabkan kita **terbangun di jam-jam tertentu** karena otak masih aktif bekerja.

a) Stres dan Kecemasan

Ketika kita stres atau cemas, tubuh memproduksi hormon **kortisol dan adrenalin** yang bikin otak tetap waspada. Akibatnya, meskipun tubuh pengen istirahat, otak malah “menyalakan mode kerja” di tengah malam. Ini sering terjadi kalau kamu sedang menghadapi deadline, masalah pribadi, atau hal-hal yang belum terselesaikan.

b) Overthinking Sebelum Tidur

Pernah ngalamin sebelum tidur malah mikirin hal-hal yang nggak penting tapi tiba-tiba terasa super penting? Misalnya, “Kenapa tadi aku bilang ‘oke’ padahal maksudnya ‘terima kasih’?” atau “Kenapa aku nggak jawab chatnya lebih cepat?” Nah, kalau ini kebiasaan, bisa jadi otak terbiasa aktif di malam hari, yang akhirnya bikin kamu terbangun di tengah malam tanpa sebab yang jelas.

Cara Mengatasi Sering Bangun Tengah Malam

Kalau kamu ingin tidur lebih nyenyak dan nggak terganggu bangun tengah malam, coba beberapa tips ini:

- **Atur rutinitas tidur** – Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari bisa membantu tubuh mengenali pola tidur yang sehat.
- **Kurangi paparan cahaya biru** – Jangan main HP atau laptop sebelum tidur karena sinar biru dari layar bisa menghambat produksi melatonin.
- **Hindari konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur** – Keduanya bisa mengganggu kualitas tidur dan bikin kamu lebih sering terbangun.
- **Coba latihan relaksasi** – Meditasi, pernapasan dalam, atau mendengarkan musik yang menenangkan bisa membantu pikiran lebih rileks sebelum tidur.
- **Catat pikiran sebelum tidur** – Kalau overthinking jadi penyebab, coba tuliskan semua yang ada di kepala sebelum tidur agar otak merasa lebih tenang.

Saatnya Tidur Lebih Nyenyak!



Bangun tengah malam di jam 2-4 pagi memang hal yang wajar, tapi kalau terjadi terlalu sering dan bikin kamu lelah keesokan harinya, ada baiknya kamu mulai mencari tahu penyebabnya. Bisa karena **jam biologis tubuh, gangguan tidur, atau faktor psikologis seperti stres dan overthinking.**

Nah, setelah tahu penyebabnya, sekarang saatnya menerapkan kebiasaan yang bisa bantu kamu tidur lebih nyenyak. Ingat, **kualitas tidur yang baik itu penting buat kesehatan fisik dan mental!** Jadi, yuk mulai perbaiki pola tidur kita supaya besok pagi bisa bangun dengan lebih segar dan semangat! ☐☐

Bye-bye Overthinking! Yuk, Fokus Selesaikan Tugas dengan 5 Cara Ini

Category: LifeStyle
4 Juli 2025



Prolite – Tugas numpuk, kepala mumet? Yuk, pelan-pelan atasi overthinking kamu dengan langkah-langkah simpel berikut ini!

Pernah nggak sih, kamu merasa kayak otak penuh banget karena tugas-tugas yang harus diselesaikan? Bukannya mulai ngerjain, eh malah overthinking, bingung mau mulai dari mana.

Jangan khawatir, kamu nggak sendirian! Overthinking sering jadi “teman setia” ketika kita dihadapkan dengan banyak deadline. Tapi, kabar baiknya, overthinking itu bisa banget diatasi kalau kamu tahu triknya.

Yuk, simak 5 langkah simpel buat ngatasin overthinking dan bikin tugas-tugas kamu kelar lebih cepat!

Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas



Sebelum masuk ke langkah-langkahnya, kita bahas dulu nih, kenapa overthinking bisa bikin produktivitas menurun:

- **Energi habis di pikiran, bukan aksi.** Kebanyakan mikir malah bikin kamu nggak sempat mulai ngerjain tugas.
- **Stres meningkat.** Fokus ke hal-hal negatif bikin kamu makin cemas dan nggak tenang.
- **Tugas makin menumpuk.** Karena mikir terus, waktu yang seharusnya buat eksekusi jadi terbuang percuma.

Nah, biar hal-hal di atas nggak terus menghantui kamu, yuk langsung ke langkah-langkah solutifnya!

1. Langkah Praktis: Fokus, Atur, Eksekusi!



Tiga kata kunci ini bakal jadi penyelamat kamu. Berikut cara prakteknya:

- **Tuliskan semua tugas.** Daripada muter-muter di kepala, tulis semua tugas kamu di kertas atau aplikasi to-do list. Pikiran kamu bakal terasa lebih ringan karena nggak perlu “menyimpan” semuanya di otak.
- **Prioritaskan tugas.** Urutkan tugas berdasarkan deadline atau tingkat kesulitannya. Fokus dulu ke yang paling mendesak.
- **Hindari perfeksionisme.** Ingat, tugas selesai jauh lebih baik daripada tugas sempurna tapi nggak kelar-kelar.

Tips: Pakai metode *Pomodoro* kalau perlu, yaitu kerja fokus selama 25 menit, lalu istirahat 5 menit. Cara ini efektif banget buat bikin kamu tetap produktif tanpa merasa burn out.

2. Buat Game Plan Sederhana untuk

Tugas Harian



Punya banyak tugas bikin kamu bingung mulai dari mana? Coba bikin *game plan* sederhana:

- **Bagi tugas besar jadi tugas kecil.** Misalnya, kalau tugasnya bikin makalah, pecah jadi bagian seperti riset, kerangka, isi, dan revisi.
- **Tentukan waktu untuk setiap tugas.** Set alarm atau timer biar kamu tahu kapan harus pindah ke tugas berikutnya.
- **Tulis pencapaian kecil.** Setiap kali kamu menyelesaikan tugas, beri tanda ceklis. Rasanya bakal super lega dan bikin semangat!

Kuncinya: Jangan kebanyakan rencana, langsung aja praktek. Keep it simple!

3. Ciptakan Suasana Belajar yang Nyaman



Kadang, overthinking muncul karena suasana kerja yang nggak mendukung. Yuk, atur ruang belajar kamu biar lebih fokus:

- **Bersihkan meja kerja.** Lingkungan yang rapi bikin pikiran lebih jernih.
- **Pasang musik atau *white noise*.** Kalau kamu tipe yang mudah terganggu, coba dengarkan musik instrumental atau suara hujan buat meningkatkan konsentrasi.
- **Hindari distraksi.** Jauhkan gadget kalau nggak dipakai buat kerja, dan nyalakan mode *Do Not Disturb* di ponsel kamu.

Pro Tip: Kamu bisa bikin suasana kerja jadi lebih nyaman dengan menyalakan lilin aroma terapi atau taruh tanaman kecil

di meja. Efeknya bikin lebih rileks, lho!

4. Terima bahwa Tidak Semua Tugas Harus Sempurna



Ini dia, poin yang sering bikin kita terjebak overthinking: rasa ingin sempurna. Nyatanya, nggak semua tugas butuh hasil yang “wah.” Berikut cara menghadapinya:

- **Belajar untuk berkata “cukup.”** Tugas yang “cukup baik” sering kali sudah memenuhi standar yang diminta.
- **Fokus pada proses, bukan hasil.** Nikmati setiap langkah pengerjaan tugas tanpa terlalu khawatir dengan hasil akhirnya.
- **Ingat, kamu nggak harus jadi superman.** Semua orang punya batasan, dan itu nggak apa-apa.

Catatan penting: Kadang, tugas yang terlihat sederhana justru lebih dihargai karena efisiensi dan efektivitasnya. Jadi, berhenti terlalu keras pada diri sendiri, ya!

5. Beri Waktu untuk Istirahat



Mengerjakan tugas tanpa henti justru bikin otak lelah dan overthinking makin parah. Beri jeda untuk diri kamu:

- **Lakukan *self-care* kecil-kecilan.** Minum teh, stretching, atau jalan-jalan sebentar di luar ruangan bisa bikin otak lebih segar.
- **Hindari multitasking.** Fokus ke satu tugas aja dalam satu waktu, biar hasilnya maksimal.
- **Tidur yang cukup.** Percaya deh, ide-ide terbaik muncul kalau kamu cukup istirahat.

Nah, itu dia 5 langkah simpel buat mengatasi overthinking saat banyak tugas menanti. Intinya, jangan biarkan pikiran kamu terlalu lama terjebak dalam kebingungan.

Yuk, mulai dari langkah kecil, fokus, dan nikmati prosesnya. Tugas yang terlihat berat bakal terasa lebih ringan kalau kamu tahu cara menghadapinya.

Ayo, mulai sekarang buang jauh-jauh overthinking dan kerjakan tugasmu satu per satu. Percaya deh, kamu pasti bisa menyelesaikan semuanya tepat waktu! Semangat ya! ☑

Baca Juga:

Apa Itu Pseudostupidity? Ciri-Ciri Overthinking yang Sering Dialami Remaja

Category: LifeStyle
4 Juli 2025



Prolite – Pernah Merasa Overthinking? Mungkin Ini Pseudostupidity!

Pernah nggak, merasa repot sendiri gara-gara memikirkan hal yang sebenarnya sederhana? Misalnya, temanmu hanya mengirim pesan singkat “Oke.” tapi kamu malah sibuk berpikir, “Kenapa cuma oke? Apa dia marah? Apa aku salah ngomong?” Kalau pernah, selamat! Kamu sudah mengalami yang namanya **pseudostupidity**.

Tapi tenang, ini bukan berarti kamu bodoh kok. Pseudostupidity adalah fenomena psikologis yang sering dialami banyak orang, terutama saat otak kita terlalu fokus untuk menganalisis sesuatu yang sebenarnya nggak perlu dipikirin sedalam itu. Yuk, kita kenalan lebih dekat dengan istilah ini dan belajar cara mengatasinya!

Apa Itu Pseudostupidity?



Pseudostupidity adalah istilah yang menggambarkan kecenderungan untuk berpikir terlalu rumit tentang sesuatu yang sebenarnya sederhana. Jadi, meskipun kelihatannya “stupid” di nama istilahnya, ini nggak ada hubungannya sama tingkat kecerdasan, kok!

Fenomena ini sering muncul karena otak kita berusaha mencari makna atau alasan yang lebih besar dari sesuatu yang sebenarnya biasa aja. Akibatnya, kita jadi melewati solusi sederhana dan malah memperumit masalah.

Contoh simpel:

Ada soal matematika berbunyi: “Berapa hasil $2 + 2$?” Tapi kamu malah berpikir, “Apa ini jebakan? Apa angka 2 di sini simbol sesuatu?” Padahal, jawabannya ya 4, nggak lebih, nggak kurang.

Penyebab dan Dampak Pseudostupidity

Penyebab Umum Pseudostupidity:

- **Overthinking:**

Kebiasaan menganalisis terlalu dalam, bahkan untuk hal-hal kecil.

- **Perfeksionisme:**

Selalu ingin segalanya sempurna bisa membuat kita terlalu berhati-hati.

- **Kurangnya Kepercayaan Diri:**

Saat merasa nggak yakin, kita cenderung mengira-ngira maksud tersembunyi dari sesuatu.

- **Tekanan Sosial:**

Takut salah atau dihakimi sering membuat kita terlalu banyak berpikir.

Dampaknya:

- **Waktu Terbuang:**

Kamu jadi menghabiskan banyak waktu memikirkan hal-hal yang nggak penting.

- **Stres Berlebih:**

Terlalu banyak analisis bisa bikin kepala pening dan hati nggak tenang.

- **Kesulitan Mengambil Keputusan:**

Karena berpikir terlalu jauh, kamu jadi ragu-ragu mengambil langkah.

Contoh Pseudostupidity dalam Kehidupan Sehari-hari



- **Pesan Singkat yang “Membingungkan”:**

Kamu menerima pesan “Oke.” dari temanmu. Alih-alih menganggap itu hanya persetujuan biasa, kamu malah berpikir:

- “Apa dia malas balas?”
- “Apa dia kesel?”
- “Apa dia lagi sibuk tapi nggak enak nolak?”

- **Soal Ujian yang Terlalu Dihayati:**

Soal sederhana seperti “Siapa presiden pertama Indonesia?” bisa bikin kamu berpikir:

- “Apa ini jebakan? Apa ada jawaban lain selain Soekarno?”

- **Memilih Menu Makanan:**

Di restoran, kamu diberi pilihan antara ayam goreng atau ayam bakar. Tapi kamu malah sibuk memikirkan:

- “Kalau pilih ayam goreng, kalorinya lebih banyak nggak ya?”
- “Tapi kalau ayam bakar, apa bumbunya terlalu pedas?”

Sampai akhirnya semua temanmu sudah selesai makan, kamu baru memutuskan pesan.

Cara Mengatasi Pseudostupidity: Yuk, Berpikir Lebih Sederhana!

Kalau kamu sering terjebak di pseudostupidity, nggak perlu panik. Ada beberapa cara sederhana untuk melatih otakmu

berpikir lebih simpel dan efektif:

a. Fokus pada Fakta

Daripada sibuk mengira-ngira, coba tanyakan langsung kalau ada hal yang kurang jelas. Misalnya, saat mendapat pesan “Oke,” anggap saja itu memang persetujuan. Kalau ragu, tanya langsung, “Kamu setuju, kan?”

b. Gunakan Prinsip KISS (Keep It Simple, Silly!)

Biasakan untuk mencari solusi termudah. Kalau ada masalah, tanyakan pada dirimu:

- Apa hal paling sederhana yang bisa aku lakukan untuk menyelesaikan ini?

c. Jangan Takut Salah

Kadang, pseudostupidity muncul karena takut keputusan kita salah. Ingat, nggak semua hal dalam hidup itu soal hidup dan mati, kok. Salah sekali-kali juga nggak apa-apa!

d. Meditasi dan Latihan Mindfulness

Melatih mindfulness bisa membantu mengurangi overthinking. Fokuslah pada saat ini, dan berhenti memikirkan terlalu jauh ke depan.

e. Evaluasi Diri Secara Rutin

Sempatkan waktu untuk bertanya ke diri sendiri:

- Apa aku sedang terlalu memikirkan hal yang seharusnya sederhana?



Pseudostupidity mungkin pernah dialami semua orang, tapi bukan berarti kita harus terus hidup dengan cara berpikir yang rumit.

Yuk, mulai belajar untuk berpikir lebih sederhana dan efektif. Hidup ini sudah cukup ribet, jadi nggak usah ditambah dengan overthinking yang nggak perlu!

Ayo, berani berubah! Coba latih dirimu untuk fokus pada solusi sederhana dan nikmati hidup dengan cara yang lebih ringan.

Jangan lupa, bagikan artikel ini ke teman-temanmu yang suka overthinking. Siapa tahu, mereka juga butuh tips ini! ☐

4 Praktik Jitu Filosofi Nihilisme dalam Menghadapi Masalah, Overthinking, dan Kecemasan

Category: LifeStyle
4 Juli 2025



Prolite – Hidup kadang-kadang terasa seperti beban yang berat,

dipenuhi oleh masalah, overthinking, dan kecemasan. Ketika segala sesuatunya tampak sulit, kita mungkin mencari pemahaman filosofis untuk membimbing kita melalui kegelapan.

Pada artikel kali ini, kita akan membahas salah satu filosofi yang mungkin memberikan sudut pandang yang menarik adalah nihilisme.

Apa itu Nihilisme?



Ilustrasi wanita yang sedang berpikir – Freepik

Nihilisme adalah pandangan bahwa kehidupan tidak memiliki makna inheren atau nilai-nilai bawaan. Paham ini menolak ide adanya tujuan atau makna yang tetap dalam eksistensi manusia. Nihilisme dapat diartikan sebagai pembebasan dari beban yang mungkin kita buat sendiri.

Aplikasi Praktis Nihilisme untuk Hidup Lebih Baik

1. Hargai Kekuatan Pilihan



Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

- Pilih untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar.
- Hindari terjebak dalam pikiran negatif dan buka diri terhadap pemikiran yang lebih positif.

2. *Mindfulness* : Hidup di Saat Ini



Ilustrasi bermeditasi – Freepik

- Alihkan fokus dari masa lalu yang tidak dapat diubah dan masa depan yang belum terjadi.
- Temukan kebahagiaan dalam momen-momen kecil sehari-hari. seperti melakukan hobi, makan makanan kesukaan, membantu sesama

3. Lepaskan Beban Tak Berguna



Ilustrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

- Kenali dan lepaskan ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Hindari membawa beban emosional yang tidak perlu.

4. Cari Makna Diri



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

- Meskipun nihilisme menolak makna inheren, kita dapat menciptakan makna dalam kehidupan kita sendiri.
- Temukan tujuan dan nilai yang sesuai dengan pandangan pribadi.

Dengan menerapkan pemahaman nihilisme secara praktis, kita dapat melihat hidup dari perspektif yang lebih bebas dan fleksibel.

Nihilis bukan meniadakan nilai atau tujuan, tetapi memberdayakan diri kita untuk menciptakan arti kita sendiri dalam kehidupan yang sering kali kompleks dan penuh tantangan.

5 Sebab Kamu Bisa Overthinking, Penjelasannya!

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Overthinking menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang ada pada generasi muda saat ini. Lalu apa yang menyebabkan seseorang itu bisa overthinking?

Pertama-tama kita harus tahu dulu nih, apa sih overthinking itu? Sederhananya, overthinking merupakan sebuah perilaku atau kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan seolah-olah tak ada ujungnya.

Menurut ilmu psikologi, pemikiran ini bisa mengarah ke arah yang negative dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa kekhawatiran berlebih hingga menyebabkan stress.

Selain itu juga, menurut Dictionary of Psychology dari American Psychological Association, overthinking atau bahasa klinisnya disebut rumination merupakan pemikiran obsesif yang melibatkan pemikiran berlebih dan berulang yang mengganggu bentuk aktivitas mental lainnya.

Jika kamu sudah paham mengenai pengertian dari overthinking, mari kita simak penjelasan berikut mengenai penyebab kenapa kamu bisa overthinking:

1. Self-Love yang Rendah

Ketika self-love kamu rendah maka kamu akan mudah mengalami insecure, dan ketika kamu mudah insecure maka kamu akan semakin sering untuk overthinking.

Kamu akan selalu berusaha untuk terlihat perfect, baik untuk dirimu sendiri ataupun orang lain, karena kamu terus peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang kamu.

Dengan meningkatkan self-love kamu akan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan pendapat negative dari orang lain tentang diri kamu. Selain itu, kamu juga akan menolak pikiran-pikiran yang terlalu over dengan sendirinya.

2. Trauma

Kamu mungkin pernah mengalami sesuatu yang membuatmu ketakutan hingga membekas lama dan menjadi sebuah trauma.

Trauma yang belum bisa kamu sembuhkan itu dapat menyebabkan kamu menilai sesuatu berdasarkan apa yang kamu alami sebelumnya.

Kamu cenderung ingin melindungi diri sendiri agar traumamu tidak terulang kembali sehingga kamu overthinking dan overreacting karena takut sesuatu tersebut akan sama seperti traumamu yang dahulu.

Padahal tak jarang sesuatu tersebut, entah peristiwanya,

waktunya bahkan tempatnyapun bisa sangat berbeda dengan traumamu yang dahulu.

3. Anxiety dan Depression

Anxiety dan depression yang dimaksud disini ialah, overthinking biasanya disebabkan karena kamu 'khawatir akan masa depan' dan bahkan 'menyesal akan masa lalu'.

Padahal, keduanya hanyalah ilusi, hanya masa sekarang yang nyata adanya. Bisa jadi masa depan itu tidak pernah ada, dan masa lalu tak dapat diubah atau diulang kembali.

Salah satu cara yang agar tidak terlalu memikirkan kedua hal tersebut ialah, membuat prinsip bahwa lupakan masa lalu, hidup dimasa kini dan raih masa depan. Biarlah hal tersebut mengalir dengan sendirinya.

4. Berandai-andai

Hampir mirip dengan pembahasan sebelumnya, berandai-andai akan masa lalu dan masa depan membuat kita overthinking.

Sebagai manusia, wajar bila kamu selalu ingin memastikan bahwa semuanya berjalan sesuai dengan rencana atau bahkan menyesali sesuatu yang berjalan tidak sesuai rencana.

Akan tetapi, satu hal yang perlu diingat bahwa, manusia boleh berencana namun Tuhan yang menentukan.

Oleh karena itu, kamu tidak perlu muluk-muluk ingin mengendalikan segala sesuatu dan harus sesuai dengan apa yang kamu rencanakan. Tetaplah berusaha dan setelah itu berserah dirilah kepada Yang Maha Kuasa.

5. Keseimbangan

Yang terakhir ialah, keseimbangan antara 'berdiam diri saja' dengan 'melakukan sesuatu'. Kita harus menyadari bahwa berdiam diri terlalu lama itu tidak bagus bagi pikiran kita, namun terlalu banyak melakukan kegiatan juga sama tidak bagusnya.

Karena dengan begitu otak kita akan mulai memikirkan banyak sekali hal dalam satu waktu yang bersamaan. Inilah mengapa sangat penting untuk menemukan balance dalam kegiatan sehari-hari kamu.

Itulah 6 penyebab mengapa kamu bisa overtinking. Perlu diingat pula, merenungkan sesuatu terlalu lama tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, itu hanya akan memperberat masalah dan akhirnya semakin sulit untuk kamu atasi. Terkadang berikap masa bodoh itu sangat diperlukan, lho!