

# Revolusi Kesehatan Mental di Kantor: Mental Health Days & Flexi-Work

Category: LifeStyle

7 Juli 2025



## Prolite – Revolusi Kesehatan Mental di Kantor: Mental Health Days & Flexi-Work

“Kerja, kerja, kerja” udah bukan semboyan yang cocok buat zaman sekarang. Di tengah tekanan hidup modern, burnout nggak cuma jadi istilah keren di Twitter, tapi beneran menghantui para pekerja—dari junior staff sampai manajer.

Makanya, muncullah sebuah tren baru yang menyegarkan dunia kerja: **mental health days**, **jam kerja fleksibel**, dan **digital detox** sesaat di tengah jam kerja. Yap, ini bukan mimpi!

Perusahaan mulai sadar bahwa karyawan bahagia = produktivitas meningkat. Jadi sekarang, istirahat bukan lagi bentuk "kemalasan," tapi *strategi bertahan* yang bijak.

Di artikel ini, kita bakal bahas kenapa revolusi ini penting, gimana peran manajer dalam menciptakan budaya kerja sehat, dan apa aja manfaat jangka panjangnya. Yuk simak!

## Kantor Zaman Now: Self-Care Dianggap Produktif



Dulu, cuti itu ya buat sakit atau liburan. Sekarang, makin banyak perusahaan yang menyediakan **Mental Health Days** – cuti khusus untuk menjaga kesehatan mental, bukan karena sakit fisik.

Tren ini dimulai di perusahaan-perusahaan teknologi dan startup besar (Google, Spotify, dan Tokopedia), tapi sekarang mulai merambah ke industri kreatif, pendidikan, bahkan sektor pemerintahan. Kenapa?

Menurut survei LinkedIn 2025, **72% profesional mengaku mengalami burnout minimal 2 kali setahun**, dan **87% menyatakan bahwa cuti mental justru membuat mereka kembali bekerja dengan lebih fokus dan semangat**.

Selain cuti khusus, ada juga:

- **Hybrid Work:** Gabungan kerja dari rumah dan kantor secara fleksibel.
- **Midday Pause atau Digital Detox Break:** Istirahat 15-30 menit tanpa layar, tanpa notifikasi, hanya untuk 'recharge'.

Ini bukan cuma gaya hidup mewah, tapi kebutuhan esensial.

## Peran Manajer: Dari Bossy ke Empati



Revolusi ini nggak akan terjadi kalau para atasan masih mikir kerja = duduk 9 jam nonstop. Di 2025, peran manajer udah bergeser: bukan sekadar ngatur kerjaan, tapi juga jadi penjaga *kesehatan mental timnya*.

Beberapa hal yang bisa (dan perlu!) dilakukan manajer masa kini:

- **Pelatihan Anti-Stigma:** Supaya semua anggota tim nyaman membicarakan kondisi psikologis tanpa takut di-judge.
- **Deteksi Burnout:** Kenali gejala umum seperti penurunan motivasi, sinisme, produktivitas menurun, atau absen karena “capek terus.”
- **Buka Ruang Obrolan Non-Formal:** Ciptakan check-in mingguan atau daily huddle yang nggak cuma bahas progress, tapi juga perasaan dan energi tim.

Menariknya, beberapa kantor bahkan mulai menunjuk **Mental Health Ambassador**, yaitu karyawan terlatih yang jadi “teman curhat” internal.

## Manfaatnya: Kerja Jadi Lebih Hidup



Kalau perusahaan masih ragu, sebenarnya ada banyak banget manfaat konkret dari implementasi budaya kerja yang peduli mental health:

## □ **Produktivitas Meningkat**

Karyawan yang merasa didukung secara emosional bisa bekerja lebih fokus. Mereka nggak harus pura-pura ‘baik-baik saja’, jadi energi nggak kebuang buat masking perasaan.

## □ **Retensi Lebih Kuat**

Menurut Deloitte Insights (2025), karyawan yang merasa kantor mereka peduli kesejahteraan mentalnya **40% lebih mungkin bertahan lebih dari 5 tahun.**

## ▫▫ **Work-Life Balance Terwujud**

Kerja jadi bagian dari hidup, bukan beban hidup. Dengan fleksibilitas dan pemahaman dari atasan, karyawan bisa menjalankan peran ganda—sebagai profesional, anak, orang tua, atau individu yang utuh.

## □ **Budaya Kantor Lebih Sehat**

Efek domino positif terjadi: transparansi meningkat, konflik menurun, dan komunikasi lebih jujur. Bukan cuma ‘kerja bareng’, tapi juga ‘tumbuh bareng’.

# **Strategi Simpel yang Bisa Diterapkan Sekarang Juga**



Kalau kamu HR, manajer, atau bahkan karyawan biasa yang ingin bantu revolusi ini bergulir di kantor, coba mulai dari hal-hal kecil ini:

- **Jadwalkan Digital Detox** 1x sehari (misalnya: – gadget off).
- **Pasang Poster “It’s OK to Rest”** di area kerja atau chat grup kantor.

- **Buka Sesi Sharing Ringan** tiap Jumat sore–boleh curhat, boleh cerita hobi.
- **Minta Feedback soal Kesehatan Mental** di survey bulanan karyawan.
- **Ajak Profesional** buat isi sesi webinar ringan soal burnout dan self-care.

Ingat, perubahan besar dimulai dari langkah kecil tapi konsisten.

## **Yuk, Bikin Kantor Jadi Tempat yang Manusiawi**

Kita hidup di era di mana kesehatan mental nggak boleh lagi diabaikan. Kantor yang sadar hal ini bukan cuma akan disukai karyawannya, tapi juga **lebih sukses dalam jangka panjang**.

Jadi, kamu tim HR, manajer, atau rekan kerja biasa–yuk mulai jadi bagian dari **revolusi kesehatan mental di tempat kerja**. Istirahat bukan dosa. Rehat sebentar bukan berarti kamu nggak ambisius. Justru, itu tanda kamu *peduli diri dan tim*.

Kalau kantor kamu udah mulai menerapkan “Mental Health Days” atau punya budaya kerja yang ramah kesehatan mental, ceritain dong di kolom komentar atau tag kita di media sosial pakai hashtag **#KantorSehatMental** ☺☺☺

---

## **Glamornya Hustle Culture,**

# Tapi Apa Worth It Kalau Kesehatan Jadi Taruhannya?

Category: LifeStyle

7 Juli 2025



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

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

Nah, inilah yang disebut dengan *hustle culture*–budaya yang menuntut seseorang untuk terus bekerja tanpa henti, seolah-olah produktivitas adalah satu-satunya hal yang menentukan nilai diri kita.

Hustle culture sering kali dipuja-puja sebagai cara hidup yang

“keren” dan “ambisius”. Padahal, kalau dibiarkan terus-menerus, ini bisa berbahaya buat kesehatan fisik dan mental kita. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang budaya ini dan cara keluar darinya tanpa merasa bersalah!

## Apa Itu Hustle Culture dan Kenapa Bisa Bikin Overwork?



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

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

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

- **Standar yang Terlalu Tinggi** Banyak orang merasa bahwa sukses harus diraih dengan mengorbankan waktu istirahat. Apalagi kalau kita melihat figur publik atau influencer yang selalu menunjukkan betapa sibuknya mereka.
- **Tekanan Sosial dan Media Sosial** Lihat postingan seseorang yang bangun jam 4 pagi, olahraga, lalu kerja 12 jam sehari? Rasanya kita jadi malas kalau hanya bekerja standar 8 jam, padahal itu sudah cukup.
- **Rasa Takut Tertinggal (FOMO)** Ada ketakutan kalau kita tidak bekerja keras, maka kita akan tertinggal dari orang lain. Kita merasa harus selalu berlari lebih cepat agar tidak kalah.
- **Budaya Kantor yang Mendukung** Ada perusahaan yang memuja

lembur sebagai tanda loyalitas. Kalau pulang tepat waktu, dianggap tidak berdedikasi. Lama-lama, kita terjebak dalam siklus kerja tanpa ujung.

## Kenapa Banyak Orang Terjebak dalam Siklus Kerja Tanpa Henti?

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

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

## Cara Keluar dari Pola Kerja yang Tidak Sehat Tanpa Merasa Bersalah



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

## **1. Ubah Pola Pikir tentang Produktivitas**

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

## **2. Tetapkan Batasan yang Jelas**

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

## **3. Prioritaskan Kesehatan Mental dan Fisik**

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

## **4. Latih Diri untuk Menikmati Istirahat**

Coba deh, mulai dengan hal kecil seperti 5 menit istirahat tanpa mengecek ponsel. Perlahan, tambahkan waktu istirahat yang berkualitas, seperti jalan-jalan santai atau meditasi.

## **5. Jangan Takut untuk Bilang “Tidak”**

Kalau pekerjaan sudah terlalu banyak, jangan ragu untuk

menolak atau meminta bantuan. Kita bukan robot, dan itu tidak apa-apa.

## 6. Redefinisi Kesuksesan

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

## Istirahat Itu Adalah Hak, Bukan Kemewahan!



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

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

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

---

# Toxic Productivity: Kenapa Kita Merasa Bersalah Saat Beristirahat?

Category: LifeStyle

7 Juli 2025



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

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

Tapi, pernah nggak sih kamu merasa bersalah saat sedang

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

## Apa Itu Toxic Productivity dan Kenapa Kita Cenderung Merasakannya?



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

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

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

## Ciri-Ciri Kamu Sedang Mengalami Toxic Productivity



Coba cek, apakah kamu mengalami beberapa tanda berikut ini?

**1. Merasa bersalah saat beristirahat**

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

**2. Sulit menikmati waktu luang**

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

**3. Selalu merasa belum cukup produktif**

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

**4. Mengorbankan kesehatan demi produktivitas**

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

**5. Sering mengalami burnout**

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

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

## **Cara Tetap Produktif Tanpa Mengorbankan Kesehatan Mental**



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

### **1. Sadari bahwa istirahat juga bagian dari produktivitas**

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

## 2. Buat batasan antara kerja dan istirahat

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

## 3. Terapkan teknik kerja yang lebih sehat

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

## 4. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

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

## 5. Prioritaskan kesehatan mental dan fisik

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

## **Yuk, Produktif dengan Lebih Sehat!**

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

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