

Mengenai High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



Prolite – Mengenal High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Pernah nggak sih kamu lihat seseorang yang kelihatannya super produktif, selalu rapi, tepat waktu, dan kayaknya punya semuanya? Tapi ternyata, di balik semua “keteraturan” itu, mereka justru sedang berjuang dengan rasa cemas yang nggak kelihatan? Nah, itu yang disebut dengan **High-Functioning Anxiety**.

Jenis kecemasan ini bisa jadi nggak terdeteksi karena

pengidapnya tetap berfungsi dengan baik secara sosial dan profesional. Tapi sayangnya, di balik semua “baik-baik saja”-nya mereka, ada tekanan batin, overthinking, dan rasa gelisah yang nggak pernah istirahat.

Apa Itu High-Functioning Anxiety?



High-functioning anxiety (HFA) adalah kondisi di mana seseorang terlihat sukses, terorganisir, dan produktif di luar, tapi di dalam dirinya penuh dengan kecemasan. Beda dengan gangguan kecemasan umum yang bisa sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, HFA justru “bersembunyi” di balik performa tinggi.

Mereka yang mengalaminya bisa aja:

- Dapat nilai bagus,
- Rajin kerja lembur,
- Jadi yang paling bisa diandalkan,
- Tapi... selalu merasa kurang, cemas berlebihan, dan kelelahan emosional.

Menurut data dari *Anxiety and Depression Association of America* (2025), bentuk HFA semakin meningkat di kalangan Gen Z dan milenial, apalagi yang hidup di lingkungan kompetitif dan penuh ekspektasi.

Ciri-Ciri High-Functioning Anxiety

Mungkin kamu (atau temanmu) punya HFA tapi belum sadar. Yuk kenali tanda-tandanya:

1. Perfeksionisme Overdrive

Selalu pengen semuanya sempurna, sampai-sampai nggak bisa tidur sebelum semua tugas diselesaikan. Takut gagal jadi bahan bakar utamanya.

2. Overthinking 24/7

Setelah kirim email, langsung mikir: “Kepanjangan nggak ya?”, “Nanti dia salah paham nggak ya?” Sampai hal kecil pun bisa dipikirin berulang-ulang.

3. Sulit Rileks

Liburan malah bikin cemas. Nonton film pun tetap mikir pekerjaan. Otaknya nggak pernah bisa “off”.

4. People Pleasing

Takut ditolak atau nggak disukai bikin mereka sering bilang “iya” meski sebenarnya capek atau nggak sanggup.

5. Berpura-pura Kuat

Di depan orang: senyum, rapi, kelihatan produktif. Tapi pas sendiri, sering merasa hampa, lelah, dan nggak bahagia.

Dampak High-Functioning Anxiety di Kehidupan



Meskipun kelihatannya “berfungsi”, HFA bisa berdampak buruk jangka panjang. Misalnya:

- **Masalah kesehatan mental:** insomnia, depresi ringan, bahkan burnout.
- **Hubungan sosial jadi renggang:** karena mereka cenderung menyimpan segalanya sendiri.

- **Produktivitas semu:** terlihat sibuk, tapi sering multitasking yang tidak efisien.
- **Kelelahan emosional:** selalu merasa harus perform maksimal dan takut dianggap gagal.

Ini bukan cuma soal “manajemen waktu” ya. HFA itu nyata dan menyita energi hidup.

Cara Mengelola High-Functioning Anxiety

Berikut beberapa cara yang terbukti efektif dan disarankan para profesional kesehatan mental:

1. Terapi Mindfulness

Latihan mindfulness membantu kamu untuk hadir di momen saat ini, tanpa terus dihantui masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Kamu bisa mulai dari:

- Meditasi 5 menit per hari,
- Latihan pernapasan dalam,
- Fokus pada sensasi tubuh.

Aplikasi seperti *Headspace* dan *Balance* bisa bantu banget di tahap awal.

2. Teknik Grounding

Saat overthinking menyerang, coba teknik grounding 5-4-3-2-1:

- 5 hal yang kamu lihat,
- 4 hal yang kamu rasakan,

- 3 hal yang kamu dengar,
- 2 hal yang kamu cium,
- 1 hal yang bisa kamu rasakan secara fisik (misal: tangan menyentuh meja).

Ini membantu mengembalikan fokus dari kecemasan ke kenyataan.

3. Latihan Self-Compassion

Perfeksionisme sering bikin kamu jadi musuh terbesarmu sendiri. Cobalah bersikap ramah pada diri sendiri:

- Ubah self-talk negatif jadi afirmasi positif,
- Akui bahwa kamu manusia, bukan robot.
- Jangan membandingkan dirimu dengan standar tak realistis.

Menurut studi Harvard Medical School (2025), praktik self-compassion secara rutin bisa menurunkan gejala kecemasan hingga 30% dalam 2 bulan.

4. Batasi Stimulasi Digital

Scrolling TikTok tengah malam bikin otak tambah aktif. Buat rutinitas tidur yang sehat, kurangi notifikasi, dan kasih waktu otakmu buat “napas”.

Kamu Nggak Harus Sempurna untuk Layak Bahagia



High-functioning anxiety sering bikin kamu merasa harus “kuat terus” dan nggak boleh gagal. Tapi penting banget buat sadar: kamu berhak istirahat, berhak salah, dan berhak bahagia *meski*

nggak sempurna.

Kalau kamu merasa relate sama hal-hal di atas, coba luangkan waktu buat refleksi. Bisa jadi kamu selama ini sibuk menjaga “citra kuat” sampai lupa merawat diri sendiri.

Kalau butuh bantuan, jangan ragu untuk ngobrol sama profesional. Terapi itu bukan tanda lemah—justru itu bukti kamu sayang sama diri sendiri. Dan kalau kamu punya teman yang kelihatannya “baik-baik aja”, coba tanya: “Kamu beneran nggak apa-apa?” Kadang yang paling cerah di luar, adalah yang paling ribut di dalam.

Take It Slow, Let It Flow : 5 Kunci Hidup Tenang dan Bahagia yang Wajib Kamu Coba!

Category: LifeStyle
9 Juli 2025



Prolite – 5 Tips Hidup dengan Prinsip “Take It Slow, Let It Flow” untuk Lebih Bahagia!

Kehidupan modern seringkali bikin kita merasa seperti hamster di roda yang terus berputar tanpa henti, ya nggak?

Di tengah rutinitas yang padat dan ekspektasi yang tinggi, nggak heran banyak dari kita merasa kelelahan secara fisik dan mental.

Tapi, pernah nggak sih, kamu kepikiran untuk jalanin hidup dengan santai, pelan-pelan aja, menikmati setiap momen, dan nggak terlalu memaksakan diri?

Nah, ada satu prinsip yang bisa jadi solusi buat kamu yang ingin hidup lebih santai dan bahagia: *Take It Slow, Let It Flow*.

Prinsip ini ngajarin kita untuk nggak terburu-buru dalam menjalani hidup, tapi tetap berjalan dengan ritme yang nyaman. Dan yang paling penting, kita belajar untuk menerima hal-hal di luar kendali kita dengan lebih legowo.

Gampang? Nggak juga. Tapi, bukan berarti nggak bisa dipelajari. Jadi, gimana sih cara menerapkan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

1. Tetapkan Prioritas: Fokus pada Apa yang Benar-benar Penting



Ilustrasi pria yang fokus bekerja – Freepik

Salah satu langkah pertama dalam menjalani hidup dengan *take it slow* adalah menetapkan prioritas. Kita sering terjebak dalam daftar tugas yang panjang banget, padahal nggak semuanya penting.

Coba deh, evaluasi lagi mana yang bener-bener perlu dikerjakan sekarang, dan mana yang bisa ditunda. Fokuslah pada hal-hal yang membawa kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupmu.

Dengan begini, kamu nggak cuma bisa bekerja lebih efektif, tapi juga bisa menikmati prosesnya tanpa merasa terburu-buru.

Tips:

- Buat daftar to-do harian, tapi batasi hanya untuk 3 hal penting.
- Mulailah hari dengan pekerjaan yang paling menantang atau paling penting.
- Jangan ragu bilang “nggak” kalau ada hal yang nggak sesuai dengan prioritasmu.

2. Kurangi Tekanan dari Ekspektasi: Nggak Perlu Perfeksionis



Kita hidup di dunia yang penuh dengan ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar.

Tapi terlalu berusaha memenuhi semua ekspektasi justru bisa bikin kamu stres dan kelelahan. Prinsip *take it slow* mengajarkan kita untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri.

Hidup ini bukan perlombaan, kok. Kamu nggak perlu jadi sempurna untuk bahagia. Belajarlah untuk menerima bahwa terkadang hasil yang cukup baik itu sudah lebih dari cukup.

Tips:

- Alih-alih menuntut diri untuk selalu sempurna, apresiasi setiap usaha yang sudah kamu lakukan.
- Beri waktu pada diri sendiri untuk beristirahat dan bersantai, tanpa rasa bersalah.
- Coba batasi ekspektasi eksternal yang sebenarnya nggak begitu penting buat kebahagiaanmu.

3. Bekerja Lebih Lambat, Produktivitas Tetap Naik



Ilustrasi wanita yang bekerja dengan santai –

Siapa bilang bekerja lebih lambat berarti nggak produktif? Justru sebaliknya! Dengan melambat dan bekerja dalam tempo yang teratur, kamu bisa lebih fokus dan menghasilkan pekerjaan yang lebih baik.

Selain itu, kamu juga menghindari rasa terburu-buru dan kelelahan yang sering datang saat kita terlalu memaksakan diri.

Ingat, yang penting bukan seberapa cepat kamu menyelesaikan sesuatu, tapi seberapa berkualitas hasilnya.

Tips:

- Break the day! Istirahat sejenak tiap 25-30 menit untuk refresh pikiranmu.
- Fokus pada satu tugas, hindari multitasking yang justru bikin pekerjaan jadi lebih lama.
- Cobalah metode *time blocking* untuk mengatur jam kerja dan waktu istirahatmu.

4. Filosofi “Let It Flow”: Terima Hal-hal yang di Luar Kendali



Ilustrasi self-love – Freepik

Seringkali, kita terlalu keras kepala dalam mengendalikan semua hal dalam hidup. Padahal, ada banyak hal yang sebenarnya di luar kendali kita—seperti cuaca, respon orang lain, atau situasi tak terduga.

Dengan menerapkan prinsip *let it flow*, kamu belajar untuk lebih rileks dan menerima bahwa ada hal-hal yang memang tidak bisa diubah.

Ini bukan berarti menyerah, tapi lebih kepada melepaskan tekanan dari sesuatu yang di luar kuasamu.

Tips:

- Praktikkan afirmasi positif seperti “Aku sudah melakukan yang terbaik” atau “Aku percaya semua akan baik-baik saja.”
- Fokuslah pada hal-hal yang bisa kamu kendalikan, dan lepaskan yang tidak.
- Jangan terlalu lama merenungi kesalahan, ambil pelajaran, dan move on.

5. Mindfulness dan Prinsip “Take It Slow, Let It Flow”



Cr. freepik

Mindfulness adalah konsep yang sangat sejalan dengan filosofi *take it slow, let it flow*. Dengan berlatih mindfulness, kamu diajak untuk hadir dalam momen sekarang dan mengalir bersama kehidupan tanpa terburu-buru.

Ini juga membantu kamu untuk lebih tenang dan menikmati setiap momen kecil dalam hidup.

Jadi, baik *take it slow* maupun *let it flow*, keduanya mengajarkan kita untuk hidup lebih santai, menerima apa adanya, dan menikmati perjalanan tanpa terbebani.

Tips:

- Luangkan waktu 5 menit di pagi hari untuk duduk diam dan merasakan napasmu.
- Cobalah latihan mindfulness saat kamu merasa cemas atau panik.
- Berikan perhatian penuh pada setiap aktivitas yang kamu lakukan, sekecil apapun itu.

Hidup di dunia yang serba cepat nggak berarti kita harus terus terburu-buru. Prinsip “take it slow, let it flow” mengajak kita untuk melambat sejenak, menikmati momen, dan belajar melepaskan hal-hal yang nggak bisa kita kontrol.

Dengan menjalani hidup lebih santai, bukan cuma kesehatan mental kita yang lebih baik, tapi kita juga akan merasa lebih puas dan bahagia.

Jadi, yuk, mulai terapkan prinsip ini dalam hidupmu. Nikmati setiap momen, jangan terlalu tertekan dengan ekspektasi, dan

biarkan segala sesuatunya mengalir apa adanya.

Siapa tahu, dengan langkah kecil ini, kebahagiaan akan datang dengan cara yang nggak terduga! *So, let's take it slow, and let it flow!*

Duck Syndrome : Tetap Tenang Walau Jiwa Terbantai

Category: LifeStyle
9 Juli 2025



Prolite – Hayo, siapa di sini yang pernah denger tentang “*Duck Syndrome*”? Mungkin kedengeran asing di telinga kalian, tapi kalau istilah “tetap tenang walau jiwa terbantai” pasti kalian tau ya, kan? Yap, simpelnya kayak gitu.

Pernah gak liat temen kamu yang tampak luarnya tuh *perfect* banget, tenang-tenang aja kayak yang gak punya masalah, padahal di dalamnya lagi rapuh? Atau kamu sendiri yang lagi

ngalamin hal kaya gini? Kok bisa, ya? Kita cari tau bareng-bareng yuk!

Duck Syndrome Itu Apa Sih?



Duck Syndrome adalah fenomena yang cukup menarik dalam dunia psikologi. Ketika orang mengalami *Duck Syndrome*, mereka sebenarnya keliatan tenang dan santai di permukaan. Tapi, di balik itu, mereka sebenarnya lagi stres berat dan gelisah campur aduk di dalam hati mereka.

Mungkin kamu bertanya-tanya, kenapa fenomena ini disebut *Duck Syndrome*? Padahal kan kalau mereka udah bersuara berisik banget? Gini guys, ada sisi lain dari seekor bebek yang jarang diketahui sama banyak orang.

Coba bayangin deh bebek yang berenang di danau. Ketika bebek berenang, dia tampak begitu tenang dan anggun di permukaan air. Namun, di bawah air, kakinya bergerak dengan cepat dan terus-menerus untuk menjaga keseimbangan dan kelihatan bergerak dengan lancar.

Nah, sama kayak manusia yang lagi ngalamin *Duck Syndrome*. Mereka mungkin keliatan kayak semuanya baik-baik aja, tapi sebenarnya mereka lagi berjuang sama masalah dan tekanan besar yang lagi mereka hadapi.

Kok Bisa Ya Seseorang Ngalami Duck Syndrome?



Orami

Jadi gini, bayangin juga ada seorang mahasiswa yang keliatan santai banget dan percaya diri ngejalanin hidupnya di kampus.

Mereka mungkin selalukeliatan bahagia, terlihat terorganisir, *perfect* dan tampak sukses dalam kehidupan akademik mereka.

Tetapi di balik itu, mereka mungkin lagi ngadepin tekanan yang luar biasa. Mereka mungkin harus menghadapi tekanan dari tugas kuliah yang menumpuk, *deadline* yang ketat, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan orang lain. Mereka mungkin juga merasa takut akan kegagalan dan khawatir tentang masa depan mereka.

Namun, mereka terus berusaha untuk menjaga penampilan mereka agar tampak seperti bebek yang tenang di atas air. Mereka juga bakal takut banget sama pendapat orang lain kalau orang lain tahu hidup mereka nggak se-sempurna itu. Semua tuntutan dan rasa takut itulah yang bisa nyebabin seseorang bisa terkena *Duck Syndrome*.

Efek Sampingnya Gak Selamanya Baik, Lho!



Shutterstock

Seringnya orang yang udah terkena sindrom ini tuh jago banget dalam baur sama lingkungan sosial. Mereka bisa atur emosi mereka dengan baik dan bisa nyambung sama orang lain tanpa keliatan kalo mereka lagi stres atau nggak nyaman. Hal ini bisa bantu mereka dalam situasi sosial dan kerjaan juga.

Tapi, sindrom ini gak selamanya baik dan bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental orang tersebut. Ketika mereka terus berpura-pura kalau semuanya baik-baik saja, mereka mungkin gak mau atau gak mampu cari bantuan saat mereka bener-bener lagi butuh bantuan. Bakal timbul perasaan yang namanya gengsi.

Mereka mungkin ngerasa malu atau takut dianggap lemah kalau

mereka ngungkapin kalau mereka sebenarnya lagi stres dan gak mampu ngatasin tekanan yang ada. Akibatnya, mereka terus menderita sendiri, tanpa dapetin dukungan yang mereka butuhkan.

Jadi, Bagaimana Cara Mengatasi Duck Syndrome Ini?



Diadona

Nah, yang pertama dan paling penting, kita harus paham bahwa nggak ada masalahnya kok kalau kita merasa stres dan nggak mampu menghadapi tekanan. Kita manusia, nggak selalu harus keliatan sempurna di mata orang lain.

Yang kedua, kita harus bikin lingkungan yang bisa dukung kita, di mana kita bisa nyaman buat ngungkapin perasaan dan kekhawatiran kita. Kita harus ngobrol yang jujur dan saling dukung satu sama lain, terutama sama temen dan keluarga kita.

Terakhir, jangan ragu buat minta bantuan dari ahlinya kalo kamu terjebak dalam siklus *Duck Syndrome*. Psikolog atau konselor bisa bantu kita pahami dan atasi stres dan tekanan yang kita alami. Mereka punya trik dan strategi yang berguna buat hadepin tantangan hidup dengan lebih baik.

Jadi, *Duck Syndrome* ini bikin kita sadar akan pentingnya perhatian sama kesejahteraan mental dan emosional kita, yang kadang tersembunyi di balik citra yang kita tunjukkin. Ini jadi pengingat bahwa banyak orang yang mungkin berjuang di dalam diri mereka sendiri, meskipun keliatan bahagia atau sukses dari luar.

Makanya, penting banget buat kita bikin lingkungan yang support dan memperhatikan kesejahteraan mental kita. Kita juga harus hargai kejujuran dan kerentanan, di mana kita bisa

berbagi pengalaman yang lebih dalam.

Perlu diingat juga, kalau kita hidup cuman buat ngejar sebuah kesempurnaan pasti gak akan ada ujungnya, karena menjadi sempurna dimata manusia gak akan pernah ada habisnya! Nah, coba kepoin artikel di bawah ini, siapa tau bisa bantu kamu juga buat ngelawan si *Duck Syndrome* ini!

Menjadi Perfeksionis Itu Menguntungkan atau Malah Merugikan?

5 Karakter Keren Si Idealis yang Penuh Impian!

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



Prolite – Kenalan sama si Idealis, yuk! Dia itu orang yang selalu punya semangat tinggi, yakin bisa gantiin dunia jadi tempat yang lebih baik, dan gak pernah nyerah!

Dalam artikel ini, kita bakal bahas tentang orang yang idealis

itu kayak gimana sih, gimana karakter dan dunia mereka yang penuh impian itu, serta apa kekurangan dan kelebihan punya sifat ini. Jadi, *stay tuned*, ya! Siapa tau, kamu juga termasuk orang yang idealis!

Orang yang Idealis itu Kayak Gimana?



iStock

Pertama-tama kamu harus paham dulu sama apa yang dimaksud dengan idealisme. Nah, idealisme itu adalah sebuah keyakinan atas suatu hal yang dianggap benar oleh seseorang.

Jadi, orang yang idealis adalah sosok yang punya keyakinan tersendiri dalam menghadapi permasalahan yang sedang ia hadapi. Dia punya impian besar dan selalu percaya bahwa impian itu bisa diwujudkan dan punya pandangan yang unik tentang dunia, dia nggak takut berbeda dari mayoritas. Selain itu juga dia punya visi jauh ke depan dan semangat yang kuat untuk mencapai apa yang mereka yakini.

Karakter Si Idealis



starworkchiangmai

1. Semangat yang Tak Tertandingi : Dia selalu punya semangat yang membara. Nggak pernah nyerah dan selalu penuh energi untuk mengejar impiannya.

2. Penuh Inspirasi dan Kreativitas : Dia suka banget dengan ide-ide segar dan inovasi. Nggak mau cuma stuck di zona nyaman, tapi terus mencari cara baru untuk mencapai tujuan.

3. Optimis Melampaui Batas : Orang yang idealis ini kadang-

kadang terlalu optimis sampai-sampai nggak melihat sisi negatif suatu hal. Tapi, itu juga yang bikin dia jadi semangat terus!

4. Berani Mengambil Risiko : Dia siap mengambil risiko tinggi demi apa yang mereka percayai. Dia nggak takut mencoba hal baru dan mencari jalan keluar dari tantangan.

5. Peduli Sama Sesama : Yang terakhir, dia nggak egois dan peduli dengan kesejahteraan orang lain. Mereka punya visi sosial yang tinggi dan berusaha membantu sesama.

Dunia Penuh Impian



qubisa

Kalo kita masuk ke dunianya dia, kita bakal nemuin suasana yang beda dari mayoritas. Dia nggak mau ikut-ikutan atau terjebak dalam konformitas. Bakal terus mencari inspirasi dari segala hal, mulai dari seni, musik, literatur, atau alam. Dunia si idealis ini juga penuh dengan harapan dan cita-cita tinggi.

Dia berusaha mencari cara untuk menyampaikan pesannya ke dunia dan mempengaruhi orang lain dengan positif. Dia juga bakal terlibat dalam gerakan sosial atau kampanye untuk membawa perubahan. Dia pengen dan terus berusaha ngubah dunia jadi tempat yang lebih adil, ramah lingkungan, dan penuh cinta.

Kekurangan

Tentu aja, nggak ada manusia yang sempurna, termasuk si idealis. Ada kekurangan yang mungkin bisa jadi tantangan buat dia.

1. Terlalu Optimis dan Perfeksionis: Terkadang, dia bisa terlalu optimis sampai mengabaikan risiko nyata atau kesulitan

yang ada di depan mata. Dia cenderung memiliki standar hidup yang sangat tinggi, namun sayangnya seringkali gak realistis.

2. Mengabaikan Realitas : Kadang-kadang, dia terlalu fokus sama impian besarnya, sampe-sampe nggak sadar sama realitas di sekitar. Dia jadi lupa atau cuekin masalah-masalah yang ada di hadapannya.

3. Susah Menerima Kegagalan : Kalo impian dia belum kesampaian, bisa bikin mereka kecewa dan ngerasa gagal. Susah buat menerima kegagalan adalah salah satu kelemahan si idealis.

Kelebihan

Tapi, jangan khawatir! Kekurangan itu bisa jadi kelebihan kalo dikelola dengan bijaksana:

1. Mendorong Perubahan Positif : Dia adalah pemicu perubahan positif di masyarakat. Dia bisa menginspirasi orang lain untuk ikut bergerak menuju masa depan yang lebih baik.

2. Tidak Pernah Menyerah : Si idealis selalu berjuang dan nggak mudah menyerah. Dia bisa mengatasi rintangan dan hambatan dengan tekad yang kuat.

3. Kreatif dan Inovatif : Dengan pandangan unik, dia bisa membawa ide-ide segar dan inovasi yang nggak terpikirkan sebelumnya oleh orang lain.

Nggak bisa dipungkiri, punya sifat ini juga punya kelebihan yang nggak semua orang punya. Kamu bisa jadi pemicu perubahan positif di sekitar kamu dan menginspirasi orang lain buat ikut bergerak menuju dunia yang lebih baik.

Jadi, kalo kamu adalah orang yang idealis, jangan pernah ragu buat tetap berjuang, mempertahankan impian kamu, dan mengatasi setiap tantangan yang datang.

Dunia butuh orang seperti kamu yang berani berbeda dan nggak takut berjuang demi apa yang kamu percaya. Tapi jangan sampe kamu jadi orang yang egois dan gak mau nerima pendapat orang lain, ya!

Ingat, *guys*, idealis itu bukan cuma impian doang, tapi juga tindakan nyata. Teruslah berusaha dan teruslah menginspirasi orang di sekitar kamu. Satu orang idealis bisa bikin perbedaan yang besar, apalagi kalo banyak idealis kumpul bareng!

Jadi, mari kita bersama-sama bergerak menuju dunia yang lebih baik, penuh semangat dan impian besar. *Keep fighting, guys!*

Menjadi Perfeksionis Itu Menguntungkan atau Malah Merugikan?

Category: LifeStyle
9 Juli 2025



Prolite – Hai! Kali ini kita bakal bahas tentang sekelompok orang yang dikenal dengan sebutan “si perfeksionis.” Kamu mungkin pernah denger istilah ini sebelumnya, ya kan?

Yap, bener banget, perfeksionis adalah orang-orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk selalu menginginkan dan memaksakan kesempurnaan dalam segala hal yang mereka lakukan. Meski kedengerannya kayak orang yang punya kualitas baik, tapi percaya deh, jadi seorang perfeksionis itu gak selalu menyenangkan!

Banyak yang bilang sifat ini bisa menguntungkan, tapi ada juga yang bilang sebaliknya. Nah, mari kita cek bareng-bareng, apakah sifat ini bermanfaat atau malah bikin rugi, ya?

Sisi Positif Si Perfeksionis



tribunnews

Orang-orang perfeksionis biasanya punya standar yang tinggi dan peduli banget soal detail dan kualitas. Mereka gak suka main-main dan pengen hasil yang terbaik dalam setiap aspek

kehidupan mereka.

Ini bisa menjadi kekuatan mereka dalam berbagai bidang, seperti pekerjaan, belajar, atau bahkan dalam aktivitas sehari-hari. Mereka bisa jadi sangat teliti, terorganisir, dan konsisten dalam usaha mencapai “kesempurnaan”.

Mereka akan berusaha sekeras mungkin untuk mencapai hasil yang mereka inginkan. Mereka gak mau menyerah dan gak gampang puas sama hasil yang biasa-biasa aja. Ini bisa membantu mereka berkembang dan berhasil dalam karier atau tujuan hidup mereka.

Dalam contoh sehari-hari, mereka selalu mengevaluasi dan menganalisis setiap detail dengan sangat teliti, dan tak jarang menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencapai hasil yang “sempurna.”

Sisi Negatif Si Perfeksionis



bizjournals

Tapi, jangan lupa, ada juga sisi gelap dalam sifat ini. Mereka terlalu keras pada dirinya sendiri karena sering menyimpan ekspektasi tinggi yang sulit untuk dicapai, bahkan sampai pada titik dimana mereka bisa mengorbankan kebahagiaan mereka sendiri.

Terus, mereka juga bisa jadi kritis banget sama diri sendiri dan orang lain. Tak jarang mereka mencari-cari kesalahan kecil dan mengharapkan yang lain juga bisa nyamain standar sempurna yang mereka punya.

Ya iyalah, nggak mungkin kan semua orang itu sempurna? Jadi, kadang bisa bikin orang lain tuh merasa gak nyaman atau minder kalau dekat sama mereka.

Dalam beberapa kasus ekstrem, mereka bahkan bisa ngalami kecemasan berlebih, depresi, gangguan makan dan tidur, karena gak bisa capai apa yang mereka anggap sempurna. Rasanya gak

enak banget, kan?

Jadi, apakah sifat perfeksionis itu menguntungkan atau merugikan?

Jawabannya tuh sebenarnya tergantung gimana sifat ini dijalani dan dikendalikan sama orang itu sendiri. Jika perfeksionis bisa mengelola kecemasan dan tekanan, serta belajar untuk menerima ketidaksempurnaan, maka sifat ini bisa menjadi modal yang kuat untuk sukses. Namun, jika sifat perfeksionis menghambat kebahagiaan, kesejahteraan, dan hubungan sosial, maka hal itu yang bisa menjadi kerugian.

Terus, gimana cara ngatasinnya?

Yang paling penting adalah belajar menerima bahwa kesempurnaan itu gak mungkin ada, cuma ilusi semata aja. Hidup itu nggak selalu tentang hasil akhir yang sempurna, tapi proses yang kamu jalani. Cobalah untuk santai dan berikan dirimu ruang untuk berbuat kesalahan. Gak usah terlalu keras sama diri sendiri, yuk!

Ingat juga, hidup itu tentang merayakan keberhasilan dan belajar dari kegagalan. Jangan terlalu serius banget dan nikmati aja hidup ini dengan segala kelebihan dan kekurangan yang kamu punya.

Jadi diri sendiri dan tetap berusaha jadi yang terbaik buat diri kamu sendiri, bukan untuk orang lain. Lakuin aja sesuai kemampuanmu, tanpa perlu memaksakan diri untuk mencapai kesempurnaan yang cuma mitos doang. Karena menjadi sempurna dimata manusia gak akan pernah ada habisnya!

Jadi, bagi kamu si perfeksionis, *relax* aja. Hidup ini gak selalu harus sempurna, tapi yang penting kita menikmatinya dan belajar dari setiap pengalaman yang kita dapat. Jangan sampai sifat perfeksionis ini bikin kita terjebak dalam tekanan dan stres yang gak perlu.

Tolong nikmati hidupmu, ya!