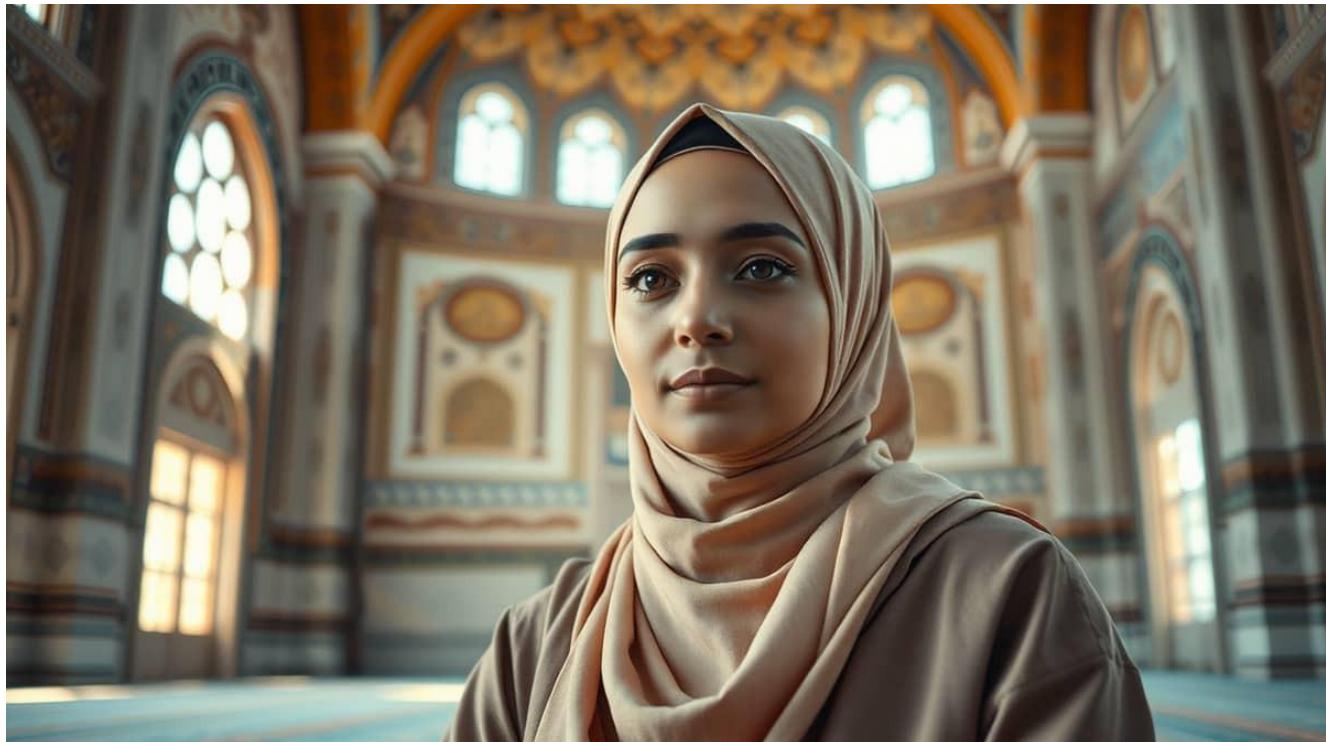


Membentuk Kepribadian dari Hati: Psikologi Islam sebagai Pondasi Karakter Seimbang

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Membentuk Kepribadian dari Hati: Psikologi Islam sebagai Pondasi Karakter Seimbang

Prolite – Di tengah dunia yang makin cepat dan penuh distraksi, pembahasan soal kepribadian dan kesehatan mental makin sering muncul ke permukaan. Banyak orang mulai sadar bahwa kepribadian bukan cuma soal bakat atau sifat bawaan, tapi juga hasil dari proses panjang: pola asuh, lingkungan, nilai hidup, dan cara kita memaknai pengalaman. Di titik inilah psikologi Islam hadir sebagai perspektif yang menarik dan relevan.

Psikologi Islam menawarkan cara pandang yang holistik tentang manusia. Bukan hanya melihat aspek pikiran dan perilaku, tapi juga hati, jiwa, dan hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks pembentukan kepribadian, pendekatan ini menekankan keseimbangan antara akal, emosi, dan spiritualitas. Jadi, kepribadian yang dibentuk bukan sekadar "berfungsi secara sosial", tapi juga bermakna dan berorientasi pada kebaikan.

Konsep Akhlak dalam Islam sebagai Inti Kepribadian

Dalam psikologi Islam, konsep akhlak menempati posisi sentral dalam pembentukan kepribadian. Akhlak bukan hanya soal sopan santun, tapi mencakup sikap batin, niat, dan konsistensi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW sendiri menegaskan bahwa salah satu tujuan diutusnya beliau adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia.

Akhlak dalam Islam terbentuk dari kesadaran hati (qalb) yang terhubung dengan nilai tauhid. Artinya, perilaku baik bukan sekadar karena tekanan sosial atau aturan, melainkan karena kesadaran bahwa setiap tindakan memiliki nilai moral dan spiritual. Dalam psikologi modern, ini sejalan dengan konsep internal locus of control, yaitu dorongan dari dalam diri, bukan dari luar.

Ketika akhlak menjadi fondasi, kepribadian yang terbentuk cenderung stabil. Individu tidak mudah goyah oleh situasi, karena ia punya kompas nilai yang jelas. Inilah yang membuat psikologi Islam menekankan pembinaan akhlak sejak dini sebagai investasi kepribadian jangka panjang.

Peran Keluarga dan Lingkungan dalam Membentuk Kepribadian

Psikologi Islam memandang keluarga sebagai madrasah pertama bagi anak. Lingkungan rumah menjadi tempat awal pembentukan nilai, kebiasaan, dan cara berpikir. Anak belajar bukan hanya dari nasihat, tapi dari contoh nyata yang ia lihat setiap hari.

Orang tua yang menampilkan akhlak baik, komunikasi hangat, dan nilai keislaman dalam keseharian secara tidak langsung sedang membentuk kepribadian anak. Dalam perspektif psikologi perkembangan, hal ini sejalan dengan teori belajar sosial yang menekankan peran modeling atau peniruan perilaku.

Selain keluarga, lingkungan sosial juga berperan besar. Teman sebaya, sekolah, dan media digital bisa memperkuat atau justru melemahkan nilai yang sudah ditanamkan. Karena itu, psikologi Islam menekankan pentingnya lingkungan yang sehat secara moral dan emosional. Bukan berarti menghindari dunia luar, tapi membekali individu dengan filter nilai agar mampu menyaring pengaruh negatif.

Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Islam

 Pendidikan karakter dalam Islam tidak berhenti di ranah kognitif. Ia menyentuh aspek afektif dan perilaku. Tujuannya bukan sekadar membuat anak tahu mana yang benar, tapi mampu dan mau melakukan kebaikan secara konsisten.

Nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, sabar, dan amanah menjadi pilar utama pendidikan karakter Islam. Menariknya, nilai-nilai ini juga diakui secara universal dalam

psikologi positif modern sebagai karakter strengths yang mendukung well-being.

Di era sekarang, banyak lembaga pendidikan mulai mengintegrasikan pendekatan psikologi Islam dengan metode pembelajaran modern. Misalnya, mengajarkan regulasi emosi melalui konsep sabar dan tawakal, atau membangun resiliensi melalui pemaknaan ujian hidup sebagai bagian dari proses pertumbuhan.

Pendekatan ini membuat pendidikan karakter tidak terasa menggurui, tapi membumi dan relevan dengan tantangan psikologis anak dan remaja masa kini.

Relevansi Psikologi Islam dengan Psikologi Perkembangan

Psikologi perkembangan mempelajari perubahan perilaku dan kepribadian manusia dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Psikologi Islam memberikan kerangka nilai yang memperkaya pemahaman ini.

Dalam Islam, setiap fase perkembangan dipandang sebagai amanah. Anak bukan miniatur orang dewasa, melainkan individu yang sedang tumbuh dan perlu diperlakukan sesuai tahapannya. Konsep tarbiyah menekankan proses bertahap, penuh kesabaran, dan kasih sayang.

Penelitian-penelitian terbaru hingga 2026 juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang sehat dapat mendukung perkembangan psikologis, terutama dalam membangun makna hidup, kontrol diri, dan kesehatan mental. Di sinilah psikologi Islam dan psikologi perkembangan modern saling melengkapi.

Dengan menggabungkan keduanya, pembentukan kepribadian menjadi lebih utuh: tidak hanya adaptif secara sosial, tapi juga kuat secara moral dan emosional.

Saatnya Membentuk Kepribadian yang Utuh dan Bermakna

☒

Psikologi Islam mengingatkan kita bahwa kepribadian bukan sekadar citra diri, tapi cerminan nilai yang hidup di dalam hati. Dengan menjadikan akhlak sebagai fondasi, keluarga sebagai lingkungan utama, dan pendidikan karakter berbasis nilai Islam, kita bisa membentuk kepribadian yang seimbang dan berdaya.

Di tengah tantangan zaman, pendekatan ini justru terasa semakin relevan. Yuk, mulai refleksi dari diri sendiri dan lingkungan terdekat. Karena perubahan kepribadian yang besar selalu berawal dari langkah kecil yang konsisten.

Kenali Child Grooming Sejak Dini, Lindungi Anak dari Manipulasi Seksual

Category: LifeStyle
13 Februari 2026



Pelaku Child Grooming Akan Selalu Mengintai Anak di Sekitar Kita, Sudahkah Kita Waspada?

Prolite – Belakangan ini, istilah *child grooming* makin sering muncul di media, tapi sayangnya masih banyak yang belum benar-benar paham apa artinya. Banyak orang mengira grooming hanya soal kekerasan seksual yang terjadi secara langsung, padahal prosesnya jauh lebih panjang, halus, dan sering kali tak disadari oleh korban maupun orang di sekitarnya. *Child grooming* bekerja secara perlahan, lewat pendekatan emosional, manipulasi, dan relasi kuasa yang timpang.

Di era digital seperti sekarang, anak-anak dan remaja menjadi kelompok yang sangat rentan. Media sosial, gim daring, hingga ruang chat privat bisa menjadi pintu masuk pelaku untuk membangun kedekatan. Karena itu, memahami *child grooming* bukan cuma penting untuk orang tua dan guru, tapi juga untuk masyarakat secara luas.

Apa Itu Child Grooming? Modus Manipulasi yang Perlu Diwaspadai



Secara psikologis, *child grooming* adalah proses manipulasi

yang dilakukan orang dewasa atau pihak yang memiliki kuasa untuk membangun hubungan emosional dengan anak, dengan tujuan mengeksplorasi mereka secara seksual. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan bertahap dan sistematis.

Pelaku biasanya memulai dengan bersikap sangat perhatian, menjadi pendengar yang baik, memberikan validasi emosional, hingga menghadirkan diri sebagai sosok yang “paling memahami” korban. Dari sini, pelaku perlahan menurunkan batasan, menormalkan percakapan atau sentuhan bernuansa seksual, dan meminta hubungan tersebut dirahasiakan.

Dari sisi hukum di Indonesia, child grooming bukanlah hal baru. Praktik ini telah diatur dalam UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak serta UU No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS). Dalam kerangka hukum ini, grooming dipahami sebagai bagian dari kekerasan seksual, meskipun belum selalu berujung pada kontak fisik.

Mengapa Pelaku Melakukan Child Grooming?

Pertanyaan ini sering muncul: kenapa seseorang melakukan grooming? Dalam psikologi, penting untuk memahami pola perilaku pelaku tanpa membenarkan tindakannya.

Pertama, pelaku cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk mengontrol dan mendominasi. Anak dipilih karena berada dalam posisi rentan, minim pengalaman, dan lebih mudah dimanipulasi secara emosional.

Kedua, grooming sering berkaitan dengan penyalahgunaan kekuasaan. Pelaku bisa saja berstatus guru, pembina, tokoh agama, senior, atau figur yang dianggap aman dan terpercaya. Relasi kuasa inilah yang membuat korban sulit menolak atau melapor.

Ketiga, beberapa pelaku memiliki distorsi kognitif, seperti

menbenarkan perilaku mereka dengan dalih “saling suka” atau “tidak menyakiti siapa pun”. Distorsi ini berbahaya karena mengaburkan fakta bahwa anak tidak pernah berada pada posisi setara untuk memberikan persetujuan.

Dampak Psikologis Child Grooming pada Anak



Dampak child grooming tidak berhenti ketika relasi tersebut terputus. Banyak korban membawa luka psikologis hingga dewasa.

Anak yang mengalami grooming berisiko mengalami kecemasan, depresi, rasa bersalah berlebihan, dan kebingungan identitas. Mereka sering menyalahkan diri sendiri karena merasa “ikut terlibat”, padahal seluruh proses dikendalikan oleh pelaku.

Dalam jangka panjang, grooming dapat merusak kepercayaan anak terhadap orang dewasa dan relasi interpersonal. Tidak sedikit korban yang mengalami kesulitan membangun hubungan sehat, trauma relasional, hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Child Grooming sebagai Kekerasan Berbasis Gender

Pada Rapat Dengar Pendapat (RDP) bersama Komisi XIII DPR RI pada Senin, 2 Februari 2026, Komnas Perempuan menegaskan bahwa child grooming merupakan bentuk kekerasan berbasis gender. Wakil Ketua Komnas Perempuan, Ratna Batara Mukti, menjelaskan bahwa praktik ini menyangkut anak, terutama anak perempuan, melalui relasi kuasa yang timpang, manipulasi emosional, dan normalisasi perilaku seksual.

Data pemantauan Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kasus kekerasan seksual terhadap anak perempuan paling banyak terjadi pada rentang usia 14–17 tahun. Pola relasi ini sering

berlanjut hingga dewasa dan bermetamorfosis menjadi eksploitasi seksual. Komnas Perempuan juga menyoroti dominasi *cyber grooming*, yang menjadikan ruang digital sebagai medium utama pelaku membangun kontrol terhadap korban.

Ratna menjelaskan bahwa pola grooming umumnya melibatkan pelaku yang memosisikan diri sebagai teman dekat, memberikan hadiah dan validasi berlebihan, meminta relasi dirahasiakan, memanipulasi rasa takut dan bersalah, hingga berujung pada ancaman dan pemerasan seksual.

Kasus dan Pentingnya Perlindungan Korban



Komnas Perempuan menyoroti berbagai kasus yang mencerminkan pola child grooming, seperti dugaan pelecehan di pesantren Lombok Barat, kasus di sekolah di Sukabumi, serta sejumlah kasus yang terungkap melalui media digital. Kasus viral AM juga dinilai menunjukkan praktik grooming jangka panjang sebelum akhirnya terbongkar.

Fakta bahwa banyak kasus baru terungkap setelah bertahun-tahun menunjukkan bahwa korban membutuhkan waktu panjang untuk merasa aman dan siap bersuara. Karena itu, ketika korban melapor, negara wajib memastikan perlindungan, pendampingan, dan pemulihan menyeluruh.

Dalam salah satu laporan yang disampaikan, Komnas Perempuan memastikan korban dugaan tindak pidana perbuatan cabul terhadap anak di bawah umur telah mendapatkan pendampingan psikologis dan hukum melalui DP3A Kota Bekasi. Pelaku juga telah ditetapkan sebagai tersangka pada Desember 2025.

Cara Mencegah Child Grooming: Peran Orang Tua dan Sekolah

Pencegahan child grooming membutuhkan peran aktif semua pihak. Orang tua perlu membangun komunikasi terbuka tanpa menghakimi, agar anak merasa aman bercerita. Edukasi tentang batasan tubuh, relasi sehat, dan keamanan digital juga sangat penting sejak dini.

Sekolah memiliki peran strategis dalam deteksi dini. Guru dan konselor perlu peka terhadap perubahan perilaku siswa, serta menciptakan sistem pelaporan yang aman dan ramah korban.

Komnas Perempuan merekomendasikan penerapan prinsip non-reviktimasasi sesuai UU TPKS, penyusunan pedoman nasional penanganan child grooming, serta penguatan literasi digital. Media dan platform digital juga diharapkan tidak menyalahkan korban dalam pemberitaan.



Child grooming bukan isu sepele, dan bukan pula tanggung jawab korban. Ini adalah bentuk kekerasan seksual yang bekerja secara diam-diam, merusak, dan berdampak panjang. Dengan memahami polanya, meningkatkan kewaspadaan, dan membangun sistem perlindungan yang berpihak pada korban, kita bisa mencegah lebih banyak anak jatuh dalam jerat manipulasi.

Kalau kamu orang tua, guru, atau siapa pun yang peduli pada keselamatan anak, yuk mulai dari hal sederhana: dengarkan anak, percaya pada ceritanya, dan jangan pernah menyalahkan korban. Perlindungan anak adalah tanggung jawab kita bersama.

Metode Maria Montessori: Konsep Pendidikan Anak yang Menekankan Kemandirian

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Metode Maria Montessori : Konsep Pendidikan Anak yang Menekankan Kemandirian

Kalau kita bicara soal pendidikan anak, nama Maria Montessori hampir pasti muncul di deretan teratas. Metode pendidikannya dikenal unik, berbeda dari sistem pendidikan konvensional, dan yang paling menonjol: menempatkan anak sebagai pusat pembelajaran. Bukan guru yang mendominasi kelas, tapi anak yang aktif mengeksplorasi, mencoba, dan menemukan sendiri

pengetahuan mereka.

Di tengah tantangan pendidikan modern—mulai dari tekanan akademik, kurangnya ruang eksplorasi, hingga isu kesehatan mental anak—pendekatan Montessori justru terasa makin relevan. Metode ini bukan sekadar tentang cara belajar, tapi juga tentang membangun kemandirian, rasa percaya diri, dan tanggung jawab sejak usia dini.

Lalu, siapa sebenarnya Maria Montessori? Bagaimana latar belakang psikologis dan ilmiahnya membentuk metode pendidikan yang mendunia? Yuk, kita bahas lebih dalam.

Latar Belakang Maria Montessori: Dari Dunia Medis ke Pendidikan Anak



Maria Montessori

Maria Montessori lahir di Italia pada tahun 1870 dan mencatat sejarah sebagai perempuan pertama di Italia yang menjadi dokter. Latar belakang medis inilah yang sangat memengaruhi cara pandangnya terhadap anak dan proses belajar. Montessori tidak memulai kariernya sebagai pendidik, melainkan sebagai dokter yang banyak bekerja dengan anak-anak berkebutuhan khusus.

Dari pengamatannya, Montessori menyadari bahwa banyak kesulitan belajar pada anak bukan berasal dari keterbatasan intelektual, melainkan dari lingkungan belajar yang tidak sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Anak-anak yang diberi ruang untuk bergerak, menyentuh, dan bereksperimen justru menunjukkan kemajuan yang signifikan.

Temuan ini kemudian mengantarkannya pada riset mendalam tentang psikologi perkembangan anak. Montessori percaya bahwa anak memiliki dorongan alami untuk belajar—yang ia sebut

sebagai *inner drive*. Tugas orang dewasa bukanlah memaksa anak belajar, melainkan menyediakan kondisi yang memungkinkan potensi itu berkembang secara optimal.

Prinsip Pendidikan Montessori: Anak Bukan Gelas Kosong

Salah satu prinsip paling terkenal dari metode Montessori adalah keyakinan bahwa anak bukan gelas kosong yang harus diisi, melainkan individu aktif yang sedang membangun dirinya sendiri. Ada beberapa prinsip utama yang menjadi fondasi pendekatan ini.

Pertama, kemandirian. Dalam kelas Montessori, anak dilatih untuk melakukan banyak hal sendiri—mulai dari memilih aktivitas, merapikan alat belajar, hingga menyelesaikan tugas sesuai ritme mereka. Dari sudut pandang psikologi, ini membantu membangun *self-efficacy* dan rasa percaya diri sejak dini.

Kedua, kebebasan dalam batasan. Anak memang bebas memilih aktivitas, tetapi tetap ada aturan yang jelas. Kebebasan ini bukan tanpa arah, melainkan dirancang agar anak belajar mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Ketiga, menghormati tahap perkembangan anak. Montessori menekankan bahwa setiap anak memiliki *sensitive periods*—fase perkembangan di mana mereka sangat peka terhadap keterampilan tertentu, seperti bahasa, gerak, atau keteraturan. Pembelajaran akan jauh lebih efektif jika disesuaikan dengan fase-fase ini.

Lingkungan Belajar yang Disiapkan:

Kelas yang Berbicara pada Anak

☒

Dalam metode Montessori, lingkungan belajar bukan sekadar ruang fisik, tapi bagian aktif dari proses pendidikan. Konsep ini dikenal sebagai prepared environment atau lingkungan yang disiapkan.

Ruang kelas Montessori biasanya ditata dengan furnitur berukuran anak, rak terbuka, dan alat peraga yang bisa diakses tanpa bantuan orang dewasa. Tujuannya sederhana tapi mendalam: memberi pesan psikologis bahwa anak dipercaya dan mampu.

Alat belajar Montessori dirancang khusus untuk melibatkan banyak indra-visual, sentuhan, hingga gerak. Pendekatan ini sejalan dengan temuan psikologi modern yang menekankan pentingnya *experiential learning* dan pembelajaran sensorimotor pada anak.

Menariknya, kelas Montessori juga sering menggabungkan anak dari berbagai usia dalam satu ruangan. Interaksi lintas usia ini membantu perkembangan sosial, empati, dan keterampilan kerja sama. Anak yang lebih besar belajar menjadi panutan, sementara yang lebih kecil mendapatkan model belajar secara alami.

Pengaruh Metode Montessori Hingga Kini

Hingga tahun 2026, metode Montessori telah digunakan di ribuan sekolah di seluruh dunia—dari Eropa, Amerika, hingga Asia. Bahkan, banyak tokoh dunia seperti pendiri perusahaan teknologi dan pemimpin global yang diketahui pernah mengenyam pendidikan berbasis Montessori.

Dalam dunia psikologi pendidikan modern, prinsip Montessori

sering dikaitkan dengan teori *self-determination*, yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam proses belajar. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa anak-anak yang belajar dengan pendekatan Montessori cenderung memiliki keterampilan regulasi diri dan pemecahan masalah yang lebih baik.

Di Indonesia sendiri, minat terhadap sekolah Montessori terus meningkat. Banyak orang tua mulai menyadari bahwa pendidikan bukan hanya soal nilai akademik, tapi juga tentang membentuk karakter dan kesehatan mental anak.

Saatnya Melihat Anak sebagai Subjek, Bukan Objek Pendidikan!



Maria Montessori telah mengajarkan kita satu hal penting: anak adalah individu yang kompeten sejak lahir. Mereka tidak perlu “dibentuk” secara paksa, melainkan didampingi dengan penuh hormat dan kepercayaan.

Di tengah dunia yang serba cepat dan penuh tekanan, pendekatan Montessori mengingatkan kita untuk kembali pada esensi pendidikan—membantu anak tumbuh menjadi manusia yang mandiri, percaya diri, dan bahagia.

Jadi, kalau kamu seorang orang tua, pendidik, atau pemerhati psikologi anak, mungkin ini saat yang tepat untuk bertanya: sudahkah kita memberi ruang bagi anak untuk menjadi dirinya sendiri? Yuk, mulai refleksi dan cari tahu lebih dalam tentang pendekatan pendidikan yang benar-benar berpihak pada anak.

Bukan Sekadar Kabur: Memahami Escapism, Pelarian Psikologis yang Sering Disalahpahami

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Bukan Sekadar Kabur dari Realita: Memahami Escapism, Pelarian Psikologis yang Sering Disalahpahami

Pernah nggak sih, tiba-tiba pengin “menghilang” sebentar dari dunia nyata? Entah itu dengan maraton drama sampai subuh, tenggelam di dunia game, scrolling media sosial tanpa henti, atau membayangkan hidup yang sama sekali berbeda. Kalau iya, selamat—kamu manusia. Fenomena ini dalam psikologi dikenal dengan istilah *escapism*.

Tapi pertanyaannya, apakah escapism selalu berarti lari dari

masalah? Atau justru bisa jadi cara sehat untuk bertahan di tengah tekanan hidup yang makin kompleks? Artikel ini akan mengajak kamu melihat escapism dari kacamata psikologi—tanpa menghakimi, tapi juga tetap kritis.

Apa Itu Escapism dalam Psikologi?



Secara sederhana, escapism adalah kecenderungan seseorang untuk mencari pelarian mental dari realitas yang dirasa tidak menyenangkan, penuh tekanan, atau melelahkan secara emosional. Dalam literatur psikologi, escapism sering dikaitkan dengan usaha mengalihkan perhatian dari stres, konflik batin, atau tuntutan hidup yang berat.

Menurut penelitian psikologi modern, escapism bukanlah diagnosis gangguan mental. Ia lebih tepat dipahami sebagai respons psikologis yang bersifat kontinu—artinya, semua orang melakukannya, tapi dalam kadar dan bentuk yang berbeda-beda. Yang jadi soal bukan *apakah* kita melakukan escapism, melainkan *bagaimana* dan *seberapa sering*.

Kenapa Manusia Butuh Pelarian?

Otak manusia pada dasarnya dirancang untuk bertahan, bukan untuk terus-terusan berada dalam kondisi tertekan. Ketika stres kronis muncul—entah dari pekerjaan, hubungan, ekonomi, atau ekspektasi sosial—otak akan mencari cara untuk “menarik napas”. Di sinilah escapism berperan.

Secara neuropsikologis, aktivitas escapism yang menyenangkan (seperti nonton film atau membaca novel) bisa memicu pelepasan dopamin dan serotonin, dua neurotransmitter yang berkaitan dengan rasa nyaman dan rileks. Dalam dosis wajar, ini membantu sistem saraf kembali ke kondisi yang lebih stabil.

Singkatnya, manusia butuh pelarian bukan karena lemah, tapi

karena sistem psikologis kita memang butuh jeda.

Bentuk-Bentuk Escapism yang Paling Umum di Kehidupan Modern



Di era digital, bentuk escapism makin beragam dan mudah diakses. Beberapa yang paling umum antara lain:

- **Media hiburan digital:** binge-watching series, film, YouTube, atau TikTok sebagai cara “mematikan” pikiran sementara.
- **Game dan dunia virtual:** video game, metaverse, atau role-playing online yang memberi identitas alternatif dan rasa kontrol.
- **Fantasi dan imajinasi:** daydreaming berlebihan, membayangkan skenario hidup ideal yang jauh dari realitas saat ini.
- **Aktivitas produktif berlebihan:** kerja nonstop, belajar tanpa henti, atau sibuk ekstrem yang sebenarnya bertujuan menghindari perasaan tertentu.
- **Pelarian emosional:** makan berlebihan, belanja impulsif, atau penggunaan zat tertentu untuk menumpulkan emosi.

Menariknya, tidak semua bentuk ini otomatis buruk. Konteks dan fungsinya tetap jadi kunci utama.

Escapism Sehat vs Escapism Tidak Sehat: Bedanya di Mana?

Escapism disebut **sehat** ketika:

- Dilakukan secara sadar dan terkontrol
- Bersifat sementara dan tidak mengganggu fungsi hidup
- Membantu pemulihan emosi atau memberi perspektif baru
- Tidak digunakan untuk menghindari masalah secara

permanen

Contohnya: menonton film setelah hari yang berat, lalu kembali menyelesaikan tugas esok harinya.

Sebaliknya, escapism menjadi **tidak sehat** ketika:

- Digunakan terus-menerus untuk menghindari realitas
- Mulai mengganggu pekerjaan, hubungan, atau kesehatan
- Disertai rasa bersalah, kosong, atau kehilangan kontrol
- Menjadi satu-satunya cara menghadapi stres

Di titik ini, escapism bukan lagi jeda, tapi pelarian permanen.

Escapism sebagai Mekanisme Coping dan Hubungannya dengan Kecemasan & Depresi



Dalam psikologi klinis, escapism sering dipahami sebagai bagian dari *coping mechanism*. Pada individu dengan kecemasan atau depresi, escapism bisa berfungsi sebagai *emotion-focused coping*—yaitu cara meredakan emosi tanpa langsung menyelesaikan sumber masalah.

Penelitian terbaru hingga 2026 menunjukkan bahwa escapism pasif (seperti konsumsi media berlebihan tanpa refleksi) cenderung berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Sementara escapism aktif (misalnya seni, olahraga ringan, atau journaling kreatif) justru bisa bersifat protektif.

Artinya, bukan escapism-nya yang jadi musuh, tapi kualitas dan tujuannya.

Kapan Escapism Jadi Tanda Masalah Psikologis?

Escapism patut diwaspadai ketika:

- Kamu merasa *tidak sanggup* menghadapi realitas tanpa pelarian
- Dunia imajinasi terasa jauh lebih “hidup” daripada kehidupan nyata
- Kamu menarik diri secara sosial dan emosional
- Escapism disertai perasaan putus asa atau mati rasa

Pada kondisi ini, escapism bisa menjadi sinyal awal adanya masalah psikologis yang lebih dalam, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, atau burnout berat. Bantuan profesional sangat dianjurkan, bukan sebagai tanda kegagalan, tapi sebagai bentuk self-care yang dewasa.

Jadi, Apakah Escapism Selalu Buruk?

Jawabannya: tidak selalu. Escapism adalah bagian dari pengalaman manusia. Ia bisa menjadi ruang aman sementara, tapi juga bisa berubah jadi jebakan jika tidak disadari.

Alih-alih menghakimi diri sendiri karena “ingin kabur”, mungkin pertanyaan yang lebih penting adalah: *dari apa aku ingin lari, dan apa yang sebenarnya aku butuhkan?*

Escapism bukan musuh, tapi juga bukan solusi utama. Ia seperti tombol *pause*–berguna, tapi tidak untuk selamanya. Yuk, mulai lebih jujur pada diri sendiri soal kebutuhan emosional kita.

Kalau pelarianmu membantu bernapas sejenak, nikmati. Tapi kalau ia membuatmu makin jauh dari diri sendiri, mungkin sudah saatnya berhenti sejenak dan mencari bantuan.

Karena pada akhirnya, hidup bukan tentang terus kabur dari realita–melainkan belajar menghadapinya dengan cara yang lebih

manusiawi.

Deretan Perempuan Hebat yang Mengubah Arah Ilmu Psikologi

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Deretan Perempuan Hebat yang Mengubah Arah Ilmu Psikologi

Kalau ngomongin tokoh besar psikologi, nama-nama seperti Sigmund Freud, B.F. Skinner, atau Carl Jung sering langsung muncul di kepala. Padahal, sejarah psikologi juga dibentuk oleh banyak perempuan luar biasa yang kontribusinya nggak kalah revolusioner. Sayangnya, peran mereka sering terpinggirkan atau kurang disorot.

Di artikel ini, kita bakal ngebahas tokoh-tokoh psikologi

wanita yang pemikirannya masih dipakai sampai sekarang. Mulai dari teori attachment yang berpengaruh besar dalam pola asuh dan hubungan dewasa, sampai teori kepribadian yang menantang pandangan klasik psikologi. Yuk, kenalan lebih dekat dengan para perempuan hebat ini!

Mary Ainsworth: Perempuan di Balik Teori Attachment yang Mengubah Cara Kita Memahami Hubungan



Nama Mary Ainsworth mungkin nggak sepopuler Freud, tapi dampak karyanya luar biasa besar. Ainsworth adalah psikolog perkembangan yang mengembangkan teori attachment bersama John Bowlby.

Kontribusi terbesarnya adalah Strange Situation Procedure, sebuah metode observasi untuk melihat bagaimana bayi merespons perpisahan dan pertemuan kembali dengan pengasuhnya. Dari sini, Ainsworth mengidentifikasi beberapa pola attachment utama:

- Secure attachment
- Anxious-avoidant attachment
- Anxious-resistant (ambivalent) attachment

Temuan ini membuka mata dunia bahwa hubungan awal anak dengan pengasuh punya dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi, rasa aman, dan pola relasi saat dewasa.

Menariknya, penelitian Ainsworth awalnya sempat diremehkan karena fokus pada relasi emosional, yang kala itu dianggap kurang "ilmiah" dibanding eksperimen laboratorium. Sekarang? Teori attachment justru jadi fondasi dalam psikologi perkembangan, pendidikan, hingga terapi relasi.

Karen Horney: Menggugat Psikoanalisis yang Terlalu Maskulin



Karen Horney adalah tokoh yang berani melawan arus besar psikoanalisis klasik. Saat Freud mendominasi dengan pandangan bahwa kepribadian perempuan dipengaruhi oleh konsep penis envy, Horney datang dengan kritik tajam.

Menurut Horney, banyak konflik psikologis perempuan bukan berasal dari faktor biologis, tapi dari tekanan sosial, budaya patriarki, dan relasi interpersonal yang tidak sehat.

Ia memperkenalkan konsep basic anxiety, yaitu rasa tidak aman mendasar yang muncul sejak kecil akibat lingkungan yang kurang suportif. Dari sini, Horney mengembangkan teori tentang tiga strategi kepribadian:

- Bergerak mendekati orang lain (compliance)
- Bergerak melawan orang lain (aggression)
- Bergerak menjauh dari orang lain (withdrawal)

Pemikirannya membuka jalan bagi pendekatan psikologi yang lebih humanistik dan sensitif terhadap konteks sosial.

Kontribusi Besar yang Sering Terabaikan



Anna Freud

Banyak tokoh psikologi wanita mengalami hal yang sama: ide mereka dianggap “pelengkap” atau sekadar pendukung teori laki-laki. Padahal, dalam banyak kasus, mereka justru membawa perspektif baru yang lebih empatik dan kontekstual.

Selain Ainsworth dan Horney, ada juga tokoh seperti:

- Anna Freud, yang mengembangkan psikologi anak dan mekanisme pertahanan ego
- Melanie Klein, pelopor teori hubungan objek
- Mamie Phipps Clark, yang penelitiannya tentang identitas rasial berpengaruh pada kebijakan anti-segregasi di AS

Kontribusi mereka bukan cuma akademik, tapi juga berdampak langsung pada kebijakan sosial dan praktik klinis.

Teori Attachment dan Kepribadian: Warisan yang Masih Hidup Sampai Sekarang

Teori attachment Ainsworth kini digunakan luas dalam:

- Parenting dan pendidikan anak
- Psikologi klinis dan konseling
- Studi hubungan romantis dan pernikahan

Sementara itu, pemikiran Karen Horney jadi dasar penting dalam memahami gangguan kecemasan, harga diri rendah, dan dinamika relasi yang tidak sehat.

Di era modern, konsep-konsep ini bahkan sering muncul dalam diskusi populer di media sosial, buku self-help, hingga terapi berbasis relasi. Ini menunjukkan bahwa teori psikologi wanita bukan hanya relevan, tapi sangat kontekstual dengan masalah manusia modern.

Pengaruh Tokoh Psikologi Wanita pada Psikologi Modern



Melanie Klein

Psikologi hari ini semakin bergerak ke arah yang lebih inklusif, empatik, dan berorientasi pada relasi. Pendekatan ini nggak lepas dari warisan para tokoh perempuan yang berani menantang paradigma lama.

Mereka membantu psikologi keluar dari pendekatan yang terlalu kaku dan biologis, menuju pemahaman manusia sebagai makhluk sosial, emosional, dan kontekstual.

Pendekatan berbasis trauma, terapi relasi, dan psikologi feminis modern semuanya punya akar dari pemikiran tokoh-tokoh ini.

Saatnya Memberi Ruang bagi Suara Perempuan dalam Psikologi

Mengenal tokoh psikologi wanita bukan sekadar soal sejarah, tapi juga soal keadilan intelektual. Banyak teori yang kita pakai hari ini lahir dari pengalaman, kepekaan, dan keberanian perempuan yang berani bersuara.

Kalau kamu tertarik mendalami psikologi, cobalah mulai membaca karya-karya mereka. Bukan cuma menambah wawasan, tapi juga membantu kita memahami manusia dengan cara yang lebih utuh dan manusiawi.

Karena di balik perkembangan ilmu psikologi, selalu ada suara-suara yang dulu nyaris tak terdengar—dan sekarang, sudah saatnya kita mendengarkannya.

Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Di tengah maraknya pembahasan kesehatan mental dan self-healing, konsep tentang *mengenal diri* semakin sering muncul. Kita diajak memahami emosi, pikiran, dan luka batin agar hidup terasa lebih seimbang. Namun, jauh sebelum istilah psikologi modern berkembang, Islam telah lama membahas tentang diri manusia melalui konsep **nafs**.

Dalam Al-Qur'an dan tradisi keilmuan Islam, nafs bukan sekadar istilah populer yang sering diartikan sebagai hawa nafsu, melainkan konsep psikologis dan spiritual yang kompleks.

Nafs membahas tentang dorongan, kecenderungan, konflik batin, hingga potensi pertumbuhan manusia menuju kondisi jiwa yang lebih tenang dan matang. Memahami nafs berarti memahami bagaimana manusia bergulat dengan dirinya sendiri: antara keinginan, kesadaran moral, dan hubungan dengan Allah.

Artikel ini mengajak kamu mengenal konsep nafs dalam psikologi Islam dengan bahasa yang lebih santai, relevan, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Apa Itu Nafs? Lebih dari Sekadar Hawa Nafsu



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, **nafs** merujuk pada diri manusia secara utuh, mencakup aspek emosional, dorongan biologis, kecenderungan psikologis, serta kesadaran moral. Al-Qur'an menggunakan istilah nafs dalam berbagai konteks, mulai dari menyebut jiwa manusia, keinginan batin, hingga identitas diri.

Berbeda dengan pemahaman populer yang sering menyamakan nafs dengan sesuatu yang negatif, tradisi Islam melihat nafs sebagai **sesuatu yang dinamis**. Ia bisa menjadi sumber masalah jika tidak dikendalikan, tetapi juga bisa menjadi sarana pertumbuhan spiritual jika diarahkan dengan benar.

Para ulama dan sufi memandang nafs sebagai medan perjuangan batin (*jihad an-nafs*). Artinya, perjalanan hidup manusia bukan hanya tentang menghadapi dunia luar, tetapi juga tentang mengelola dorongan dan konflik internal. Dari sudut pandang psikologi, konsep ini sejalan dengan gagasan tentang regulasi emosi, kontrol diri, dan pengembangan kepribadian.

Tingkatan Nafs dalam Tradisi Sufistik



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Salah satu kekayaan konsep nafs dalam Islam adalah pembagian tingkatan nafs yang menggambarkan evolusi jiwa manusia. Pembagian ini banyak dibahas dalam tradisi tasawuf sebagai peta perjalanan batin.

1. Nafs Ammarah

Ini adalah tingkat nafs paling dasar. Nafs ammarah mendorong manusia untuk mengikuti hawa nafsu, impuls, dan keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan nilai moral. Dalam Al-Qur'an, nafs ini digambarkan sebagai nafs yang "selalu menyuruh kepada keburukan".

Secara psikologis, kondisi ini mirip dengan dominasi impuls: sulit menunda kepuasan, mudah terpancing emosi, dan cenderung mencari pelarian instan. Jika dibiarkan, nafs ammarah dapat memicu stres, konflik relasi, hingga perilaku adiktif.

2. Nafs Lawwamah

Pada tahap ini, seseorang mulai memiliki kesadaran diri. Nafs lawwamah adalah jiwa yang mampu menyesali kesalahan dan mengkritisi diri sendiri. Meski masih jatuh pada kesalahan, sudah ada proses refleksi dan rasa bersalah.

Dalam kacamata psikologi modern, ini berkaitan dengan munculnya *self-awareness*. Individu mulai menyadari pola perilakunya, meski belum sepenuhnya konsisten dalam perubahan. Tahap ini penting karena menjadi jembatan menuju pertumbuhan yang lebih sehat.

3. Nafs Mulhimah

Nafs mulhimah adalah jiwa yang mulai mendapatkan ilham untuk membedakan kebaikan dan keburukan secara lebih intuitif. Dorongan untuk berbuat baik semakin kuat, dan konflik batin mulai berkurang.

Pada tahap ini, seseorang cenderung lebih stabil secara emosional dan mulai merasakan makna dalam hidup. Banyak ulama mengaitkan fase ini dengan meningkatnya empati dan kepedulian sosial.

4. Nafs Muthmainnah

Inilah tingkat nafs yang sering dikaitkan dengan ketenangan batin. Nafs muthmainnah adalah jiwa yang damai, menerima ketentuan Allah, dan tidak lagi mudah terguncang oleh tekanan hidup.

Dari perspektif kesehatan mental, kondisi ini mirip dengan *emotional regulation* yang matang dan penerimaan diri. Individu dengan nafs muthmainnah memiliki resiliensi yang kuat, mampu menghadapi stres tanpa kehilangan arah hidup.

5. Nafs Radhiyah dan Mardhiyah

Pada tingkat ini, jiwa tidak hanya menerima ketentuan Allah, tetapi juga merasa ridha dan diridhai. Hubungan dengan Tuhan menjadi pusat kehidupan, bukan lagi sekadar ritual.

Tahap ini mencerminkan integrasi penuh antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Hidup dijalani dengan rasa syukur, makna, dan tujuan yang jelas.

Pengaruh Nafs terhadap Perilaku dan

Kesehatan Mental



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Konsep nafs sangat relevan dengan pembahasan kesehatan mental. Ketika nafs didominasi oleh dorongan impulsif, seseorang lebih rentan mengalami kecemasan, kemarahan, dan kelelahan emosional. Sebaliknya, nafs yang terkelola dengan baik membantu individu memiliki kontrol diri, makna hidup, dan keseimbangan emosi.

Psikologi Islam melihat masalah mental bukan hanya dari sisi gejala, tetapi juga dari hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan dengan Allah. Praktik seperti muhasabah (refleksi diri), dzikir, dan shalat dipahami sebagai cara menenangkan nafs dan memperkuat kesehatan batin.

Penelitian kontemporer dalam Psikologi Islam juga menunjukkan bahwa spiritualitas yang sehat dapat meningkatkan well-being, mengurangi stres, dan memperkuat daya tahan mental. Ini menunjukkan bahwa konsep nafs bukan sesuatu yang kuno, melainkan sangat relevan dengan tantangan hidup modern.

Mengelola Nafs sebagai Perjalanan Seumur Hidup

Memahami nafs dalam sudut pandang Psikologi Islam bukan tentang menjadi manusia sempurna, tetapi tentang menyadari proses. Setiap orang berada di tahap yang berbeda, dan naik-turun dalam perjalanan batin adalah hal yang wajar.

Dengan mengenal konsep nafs, kita diajak lebih jujur pada diri sendiri, lebih lembut dalam proses perubahan, dan lebih sadar bahwa kesehatan mental tidak terpisah dari kesehatan spiritual. Jadi, daripada terus berperang dengan diri sendiri,

mungkin sudah saatnya kita belajar berdialog dengan nafs—dan menuntunnya menuju versi diri yang lebih tenang dan bermakna.

Phubbing dan Rasa Tidak Dihargai: Luka Psikologis dalam Hubungan Digital

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Phubbing Bukan Sekadar Main HP: Ancaman Nyata bagi Kesehatan Emosional Pasangan

Pernah nggak sih kamu lagi cerita panjang lebar ke pasangan—tentang hari yang capek, masalah di kantor, atau sekadar gosip receh—tapi yang kamu dapat cuma anggukan sambil

matanya nempel ke layar ponsel? Kalau iya, selamat datang di realita banyak pasangan zaman sekarang: phubbing.

Di era digital, ponsel memang jadi bagian dari hidup kita. Tapi ketika kehadirannya justru bikin pasangan merasa diabaikan, di situlah masalah mulai muncul. Phubbing bukan sekadar kebiasaan sepele, tapi bisa jadi *red flag* yang pelan-pelan menggerogoti kualitas hubungan.

Artikel ini akan mengajak kamu memahami apa itu phubbing, dampaknya secara psikologis, dan tentu saja, cara realistik buat mengatasinya. Yuk simak sampai akhir!

Apa Itu Phubbing? Ketika Pasangan Kalah oleh Layar

Istilah phubbing berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*. Secara sederhana, phubbing adalah perilaku mengabaikan orang yang sedang bersama kita karena lebih fokus pada ponsel.

Dalam konteks hubungan romantis, ini bisa muncul dalam berbagai bentuk: scrolling media sosial saat makan bareng, balas chat lain ketika pasangan sedang bicara, atau lebih sibuk dengan notifikasi dibanding ekspresi wajah orang di depan kita.

Menurut berbagai riset psikologi relasi terbaru hingga 2026, phubbing bukan cuma soal kurang sopan, tapi juga berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia akan perhatian, validasi, dan koneksi emosional. Ketika pasangan merasa “dikalahkan” oleh layar, otak memaknainya sebagai bentuk penolakan sosial—meskipun niatnya mungkin tidak seburuk itu.

Dampak Psikologis Phubbing: Luka yang Nggak Kelihatan

1. Menurunnya Keintiman Emosional

Keintiman emosional dibangun lewat kehadiran penuh-kontak mata, respons empatik, dan rasa didengarkan. Phubbing memotong semua itu. Lama-lama, pasangan yang sering di-phubbing akan berhenti berbagi cerita karena merasa percuma. Hubungan pun jadi terasa hambar, datar, dan lebih seperti rutinitas.

2. Merusak Kepercayaan

Mungkin terdengar berlebihan, tapi phubbing bisa menggerus kepercayaan. Kenapa? Karena perhatian adalah mata uang penting dalam hubungan. Saat pasangan merasa kamu lebih tertarik pada layar daripada dirinya, muncul pertanyaan: "*Aku masih penting nggak, sih?*" Dari sini, rasa curiga, insecure, bahkan kecemburuhan bisa tumbuh.

3. Muncul Rasa Tidak Dihargai dan Kesepian

Ironisnya, phubbing bisa membuat seseorang merasa kesepian meski sedang bersama pasangan. Beberapa studi psikologi hubungan menunjukkan bahwa pasangan yang sering mengalami phubbing cenderung melaporkan kepuasan hubungan yang lebih rendah, meningkatnya konflik kecil, hingga risiko stres emosional.

4. Efek Domino ke Kesehatan Mental

Perasaan tidak dihargai secara terus-menerus bisa berdampak pada harga diri. Dalam jangka panjang, ini berpotensi memicu kecemasan, mood negatif, dan bahkan gejala depresi ringan, terutama jika tidak pernah dibicarakan secara terbuka.

Kenapa Phubbing Terjadi? Bukan Sekadar Kecanduan HP

☒

Phubbing sering disalahartikan sebagai tanda tidak peduli. Padahal, faktor penyebabnya cukup kompleks. Mulai dari kebiasaan multitasking digital, FOMO (*fear of missing out*), tuntutan pekerjaan, sampai pelarian dari percakapan yang dirasa tidak nyaman.

Media sosial dan aplikasi pesan dirancang untuk terus menarik perhatian kita. Notifikasi kecil saja sudah cukup memicu respons instan dari otak. Tanpa sadar, kita memilih dopamin cepat dari layar dibanding interaksi yang butuh usaha emosional.

Cara Mengatasi Phubbing dan Membangun Quality Time yang Nyata

Kabar baiknya, phubbing bukan masalah yang nggak bisa diperbaiki. Berikut beberapa langkah realistik yang bisa dicoba bersama pasangan:

1. Sadari dan Akui Polanya

Langkah pertama selalu kesadaran. Coba refleksi, seberapa sering kamu membuka ponsel saat sedang bersama pasangan? Mengakui kebiasaan ini bukan tanda kalah, tapi tanda peduli.

2. Komunikasi Tanpa Menyalahkan

Bicarakan perasaanmu dengan jujur, tapi tanpa nada menyerang. Gunakan kalimat seperti, “*Aku ngerasa kurang didengerin kalau kamu main HP pas aku cerita.*” Fokus pada perasaan, bukan tuduhan.

3. Buat Aturan Digital Bareng

Sepakati waktu-waktu tertentu sebagai zona bebas gadget, misalnya saat makan malam, sebelum tidur, atau quality time mingguan. Aturan ini akan lebih efektif kalau disepakati bersama, bukan dipaksakan sepihak.

4. Hadir Sepenuhnya, Walau Sebentar

Quality time nggak harus lama. Bahkan 15–30 menit tanpa distraksi, dengan perhatian penuh, jauh lebih bermakna daripada berjam-jam bersama tapi sibuk dengan layar masing-masing.

5. Jadikan Teknologi sebagai Pendukung, Bukan Pengganggu

Alih-alih jadi sumber konflik, teknologi bisa dipakai untuk mempererat hubungan—misalnya dengan saling berbagi playlist, nonton bareng, atau mengatur jadwal kencan.

 Hal ini mungkin terlihat sepele, tapi dampaknya nyata. Hubungan yang sehat nggak hanya butuh cinta, tapi juga kehadiran emosional yang konsisten. Layar bisa menunggu, notifikasi bisa dibalas nanti, tapi perasaan pasangan yang terabaikan bisa meninggalkan luka lebih lama.

Yuk, mulai dari hal kecil: taruh ponsel, tatap pasanganmu, dan dengarkan ceritanya sampai selesai. Karena pada akhirnya, hubungan yang kuat dibangun dari momen-momen sederhana—saat kamu memilih hadir sepenuhnya, bukan sekadar online.

Bukan Sekadar Picky Eater: Mengenal ARFID, Gangguan Makan yang Sering Terlewat

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Bukan Sekadar Picky Eater: Mengenal ARFID, Gangguan Makan yang Sering Terlewat

Pernah ketemu orang yang kelihatannya “susah makan” banget? Menolak banyak jenis makanan, gampang mual saat mencium aroma tertentu, atau langsung cemas saat harus makan di luar rumah? Banyak yang buru-buru menyebutnya picky eater, padahal bisa jadi ada kondisi psikologis yang lebih kompleks di baliknya.

Namanya ARFID atau *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder*

adalah gangguan makan yang relatif baru dikenal publik, tapi dampaknya nyata dan serius. Sayangnya, karena tidak berhubungan dengan obsesi tubuh kurus, ARFID sering tidak dianggap sebagai masalah kesehatan mental.

Apa Itu ARFID? Gangguan Makan yang Bukan Soal Ingin Kurus



Secara psikologis, *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* adalah gangguan makan di mana seseorang sangat membatasi jumlah atau jenis makanan yang dikonsumsi, bukan karena takut gemuk atau ingin menurunkan berat badan, melainkan karena:

- Ketidaknyamanan ekstrem terhadap tekstur, aroma, warna, atau rasa makanan
- Kecemasan berlebihan saat makan
- Takut tersedak, muntah, atau sakit setelah makan

Orang dengan ARFID bisa benar-benar ingin makan, tapi tubuh dan pikirannya seperti menolak. Ini bukan soal drama atau manja, melainkan respons psikologis yang nyata.

Berbeda dengan anoreksia atau bulimia, ARFID tidak melibatkan distorsi citra tubuh. Berat badan bisa jadi rendah, normal, atau bahkan naik—yang jadi masalah adalah *kualitas dan kecukupan nutrisi*.

ARFID vs Picky Eating Biasa: Ini Bedanya

Banyak orang suka makanan tertentu dan menghindari yang lain. Itu normal. Tapi *Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder* berada di level yang jauh berbeda.

Picky eating biasa:

- Masih mau mencoba makanan baru meski ragu
- Tidak mengganggu pertumbuhan, kesehatan, atau aktivitas sosial
- Seiring waktu bisa membaik

ARFID:

- Penolakan makanan sangat ekstrem dan konsisten
- Menyebabkan defisiensi nutrisi, berat badan turun, atau kelelahan
- Mengganggu kehidupan sosial (takut makan bareng, stres saat acara keluarga)
- Bertahan lama dan tidak membaik tanpa bantuan

Kalau pola makan sudah sampai memengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan kualitas hidup, itu bukan picky eating biasa.

ARFID dalam DSM-5: Diagnosis Gangguan Makan Modern



Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder secara resmi masuk dalam DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sebagai diagnosis gangguan makan. Ini menandai pengakuan bahwa gangguan makan tidak selalu tentang berat badan atau bentuk tubuh.

Menurut DSM-5, ini ditandai oleh pembatasan makan yang menyebabkan satu atau lebih kondisi berikut:

- Penurunan berat badan signifikan atau gagal tumbuh pada anak
- Defisiensi nutrisi
- Ketergantungan pada suplemen nutrisi atau selang makan
- Gangguan fungsi psikososial

Penting dicatat: ARFID bukan akibat budaya, ekonomi, atau gangguan medis lain semata, dan bukan pula karena gangguan

citra tubuh.

Gejala yang Sering Terlewatkan

ARFID sering luput dikenali karena gejalanya tampak “sepele”. Beberapa tanda yang perlu diwaspadai:

Gejala Fisik

- Berat badan sulit naik atau justru menurun
- Mudah lelah, pusing, atau lemas
- Masalah pencernaan
- Kekurangan zat gizi tertentu

Gejala Psikologis & Perilaku

- Cemas berlebihan saat waktu makan
- Menghindari makan di luar rumah
- Rutinitas makan sangat terbatas dan kaku
- Panik saat makanan “aman” tidak tersedia

Dampaknya bukan cuma ke tubuh, tapi juga ke hubungan sosial dan kepercayaan diri.

Penyebab & Faktor Risiko



ARFID tidak muncul begitu saja. Biasanya melibatkan kombinasi beberapa faktor:

Sensori & Neurodiversitas

Sebagian individu memiliki sensitivitas tinggi terhadap tekstur, rasa, atau bau makanan. Kondisi ini sering berkaitan dengan spektrum autisme atau sensitivitas sensori lainnya.

Pengalaman Traumatis

Pengalaman tersedak, muntah hebat, atau sakit setelah makan bisa memicu ketakutan makan yang menetap.

Kecemasan & Gangguan Mental Lain

ARFID sering muncul bersamaan dengan gangguan kecemasan, OCD, atau fobia spesifik.

Pola Makan Sejak Kecil

Tekanan makan, pemaksaan, atau pengalaman negatif di masa anak-anak bisa memperkuat hubungan negatif dengan makanan.

Cara Mengatasi : Pendekatan Klinis & Praktis

Kabar baiknya, ARFID bisa ditangani dengan pendekatan yang tepat.

Pendekatan Klinis

- Terapi kognitif perilaku (CBT) untuk mengurangi kecemasan dan pola pikir menghindar
- Terapi paparan bertahap terhadap makanan yang dihindari
- Pendampingan ahli gizi untuk memastikan kecukupan nutrisi
- Pada kasus tertentu, terapi okupasi untuk sensitivitas sensori

Pendekatan Sehari-hari

- Hindari memaksa makan
- Bangun rasa aman saat makan
- Fokus pada kemajuan kecil, bukan langsung “normal”
- Libatkan keluarga sebagai sistem pendukung

Prosesnya memang bertahap, tapi perubahan kecil yang konsisten sangat berarti.

ARFID Bukan Pilihan, Tapi Kondisi yang Perlu Dipahami

Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder bukan soal kurang niat, bukan pula sikap kekanak-kanakan. Ini adalah kondisi psikologis nyata yang membutuhkan empati, bukan penghakiman. Semakin cepat dikenali, semakin besar peluang pemulihan.

Jika kamu atau orang terdekat menunjukkan tanda-tanda ARFID, jangan ragu mencari bantuan profesional. Makan seharusnya menjadi aktivitas yang aman dan menyenangkan, bukan sumber kecemasan.

Mulai dari memahami, kita bisa membantu lebih banyak orang pulih.

Bukan Cuma Pintar Ngomong: Kenapa Critical Thinking Jadi Skill Wajib di Era Informasi

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Bukan Cuma Pintar Ngomong: Kenapa Critical Thinking Jadi Skill Wajib di Era Informasi

Scroll media sosial sebentar saja, kita bisa nemu berbagai informasi, dari tips kesehatan, opini politik, sampai teori konspirasi yang kelihatannya meyakinkan. Masalahnya, tidak semua informasi itu benar, utuh, atau layak dipercaya.

Di sinilah critical thinking atau berpikir kritis jadi kemampuan penting, bukan cuma buat akademisi atau orang "pintar", tapi buat siapa pun yang hidup di era informasi seperti sekarang.

Berpikir kritis bukan soal jadi skeptis berlebihan atau hobi membantah. Ini tentang kemampuan menyaring informasi, menilai keakuratan, dan mengambil keputusan dengan kepala dingin.

Artikel ini akan membahas apa itu berpikir kritis secara psikologis, kenapa ia berbeda dari sekadar opini atau emosi, dan bagaimana kebiasaan sehari-hari bisa mempertajam kemampuan ini.

Apa Itu Critical Thinking?

☒

Secara umum, berpikir kritis adalah kemampuan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menafsirkan informasi secara objektif sebelum menarik kesimpulan atau mengambil keputusan.

Dalam psikologi kognitif dan pendidikan, berpikir kritis mencakup keterampilan seperti mengidentifikasi asumsi, mengevaluasi bukti, mengenali bias, dan menarik kesimpulan yang logis.

American Psychological Association (APA) mendefinisikan berpikir kritis sebagai proses berpikir yang reflektif dan rasional, yang berfokus pada apa yang harus dipercaya atau dilakukan.

Artinya, kita tidak langsung menelan informasi mentah-mentah, tapi memberi jeda untuk bertanya: *Apakah ini masuk akal? Apa buktinya? Dari mana sumbernya?*

Beda Critical Thinking vs Opini dan Emosi

Sering kali, orang mengira berpikir kritis itu sama dengan “punya pendapat sendiri”. Padahal, opini belum tentu hasil berpikir kritis. Opini bisa terbentuk dari pengalaman pribadi, emosi sesaat, atau pengaruh lingkungan.

Berpikir kritis melibatkan logika dan penalaran, bukan sekadar perasaan. Misalnya, merasa marah saat membaca berita tertentu itu wajar. Tapi berpikir kritis berarti tetap mengevaluasi isi berita tersebut: apakah datanya valid, apakah judulnya provokatif, dan apakah ada sudut pandang lain yang tidak ditampilkan.

Dengan kata lain, emosi boleh hadir, tapi tidak memegang

kendali penuh atas kesimpulan yang kita ambil.

Kenapa Berpikir Kritis Penting di Era Informasi?



Kita hidup di era *information overload*. Informasi datang dari mana-mana: media sosial, grup chat, portal berita, podcast, sampai AI. Tanpa kemampuan berpikir kritis, seseorang rentan terjebak hoaks, misinformasi, dan opini dangkal yang dibungkus seolah-olah fakta.

Penelitian psikologi kognitif menunjukkan bahwa manusia punya kecenderungan bias, seperti confirmation bias (lebih mudah percaya informasi yang sejalan dengan keyakinan kita). Berpikir kritis membantu kita menyadari bias ini dan tidak langsung percaya hanya karena informasi tersebut “cocok” dengan apa yang kita pikirkan.

Di dunia nyata, dampaknya besar: dari keputusan kesehatan yang salah, konflik sosial, sampai pilihan politik yang tidak rasional.

Komponen Utama Berpikir Kritis

Beberapa kemampuan inti dalam berpikir kritis meliputi:

- **Analisis:** memecah informasi menjadi bagian-bagian kecil untuk dipahami lebih dalam.
- **Evaluasi:** menilai kredibilitas sumber dan kualitas bukti.
- **Inferensi:** menarik kesimpulan yang masuk akal berdasarkan data yang ada.
- **Refleksi diri:** menyadari keterbatasan pengetahuan dan kemungkinan bias pribadi.

Kemampuan ini tidak muncul otomatis, tapi bisa dilatih secara

bertahap.

Kebiasaan Sehari-hari yang Bisa Mempertajam Kemampuan Kritis



Kabar baiknya, berpikir kritis bukan bakat bawaan. Ada beberapa kebiasaan sederhana yang bisa kamu latih sehari-hari:

1. Biasakan Bertanya “Kenapa” dan “Bagaimana”

Saat menerima informasi, jangan berhenti di “apa”. Tanyakan juga: *kenapa ini bisa terjadi? bagaimana prosesnya?* Pertanyaan ini memaksa otak untuk berpikir lebih dalam.

2. Cek Sumber Informasi

Apakah informasinya berasal dari lembaga tepercaya, jurnal ilmiah, atau sekadar akun anonim? Mengecek sumber adalah langkah dasar berpikir kritis.

3. Baca Lebih dari Satu Perspektif

Membaca sudut pandang berbeda membantu kita melihat gambaran yang lebih utuh dan mengurangi bias.

4. Sadari Reaksi Emosional

Jika sebuah informasi membuatmu sangat marah atau sangat senang, justru di situ kamu perlu berhenti sejenak. Emosi kuat sering kali mengaburkan penilaian objektif.

5. Diskusi dengan Orang yang Berbeda

Pendapat

Diskusi sehat melatih kemampuan menyusun argumen logis dan mendengarkan alasan orang lain, bukan sekadar mempertahankan ego.

Berpikir Kritis sebagai Keterampilan Hidup

Di psikologi modern, berpikir kritis dianggap sebagai *life skill* yang berperan besar dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan kesejahteraan mental.

Orang yang mampu berpikir kritis cenderung lebih adaptif, tidak mudah panik, dan lebih percaya diri dalam menghadapi kompleksitas hidup.

Ini bukan berarti mereka selalu benar, tapi mereka bersedia mengevaluasi ulang pandangannya jika ada bukti baru.

Saatnya Melatih Cara Kita Berpikir!

Di tengah banjir informasi seperti sekarang, pertanyaannya bukan lagi *berapa banyak informasi yang kita tahu*, tapi *bagaimana cara kita memprosesnya*. Berpikir kritis membantu kita jadi pembaca, pendengar, dan pengambil keputusan yang lebih sadar.

Mulai dari kebiasaan kecil, bertanya, mengecek, dan refleksi, kita bisa melatih kemampuan ini sedikit demi sedikit. Jadi, lain kali kamu menerima informasi yang terdengar terlalu bagus atau terlalu buruk untuk jadi kenyataan, berhentilah sejenak dan ajak pikiranmu bekerja lebih kritis. Karena di era informasi, cara berpikir adalah kekuatan utama.

Bukan Masalah Makan Semata: Kenali Anoreksia Nervosa Secara Psikologis

Category: LifeStyle

13 Februari 2026



Prolite – Bukan Sekadar Diet: Memahami Anoreksia Nervosa dari Kacamata Psikologi

Di era media sosial dan standar tubuh ideal yang sering tidak realistik, diet ekstrem kerap dianggap hal biasa. Padahal, ada kondisi psikologis serius yang sering tersembunyi di balik perilaku tersebut: anoreksia nervosa. Banyak orang masih mengira anoreksia hanya soal ingin kurus atau sekadar diet berlebihan.

Faktanya, menurut panduan diagnostik DSM-5-TR dari American Psychiatric Association (APA), anoreksia nervosa adalah gangguan makan serius yang dapat mengancam nyawa dan berdampak luas pada fisik, psikologis, serta fungsi sosial seseorang.

Artikel ini akan membahas anoreksia nervosa secara komprehensif namun tetap mudah dipahami—mulai dari definisi, ciri yang sering terlewatkan, hingga faktor penyebabnya. Tujuannya sederhana: membantu kamu mengenali tanda-tandanya lebih dini dan memahami bahwa kondisi ini bukan soal kemauan, melainkan masalah kesehatan mental yang nyata.

Apa Itu Anoreksia Nervosa?



xr:d:DAFq77x-BnM:18,j:8895008319057340586,t:23080808

Menurut DSM-5-TR (APA), anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai oleh pembatasan asupan energi secara ekstrem, ketakutan intens terhadap kenaikan berat badan, serta gangguan dalam cara individu memandang berat dan bentuk tubuhnya. Intinya, anoreksia bukan sekadar “diet ketat”, melainkan obsesi untuk menjadi sangat kurus yang disertai perilaku makan restriktif dan distorsi citra tubuh.

Orang dengan anoreksia sering kali memiliki berat badan jauh di bawah batas sehat untuk usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiknya. Namun yang paling membedakan anoreksia dari diet ekstrem adalah pola pikir dan ketakutan yang menetap, meskipun tubuh sudah menunjukkan tanda-tanda bahaya.

DSM juga membedakan dua tipe anoreksia nervosa:

- **Restricting type:** penurunan berat badan dicapai terutama melalui pembatasan makan, puasa, atau olahraga berlebihan.
- **Binge-eating/purgging type:** terdapat episode makan berlebihan dan/atau perilaku kompensasi seperti muntah

paksa atau penggunaan laksatif.

Fakta Penting: Anoreksia Bisa Terjadi pada Siapa Saja

Salah satu mitos terbesar tentang anoreksia adalah anggapan bahwa gangguan ini hanya dialami remaja perempuan. Faktanya, data klinis dan penelitian terbaru menunjukkan bahwa anoreksia nervosa dapat terjadi pada semua usia dan gender.

Memang, prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja dan perempuan muda. Namun, kasus pada laki-laki, orang dewasa, bahkan anak-anak semakin banyak teridentifikasi. APA dan berbagai jurnal psikologi klinis menegaskan bahwa perbedaan gender sering kali membuat anoreksia pada laki-laki kurang terdeteksi, karena stigma bahwa gangguan makan adalah “masalah perempuan”.

Selain itu, anoreksia juga dapat muncul pada usia dewasa akibat stres berat, perubahan hidup besar, atau tekanan sosial tertentu—membuktikan bahwa kondisi ini tidak terbatas pada satu fase kehidupan saja.

Tanda dan Gejala Anoreksia Nervosa yang Sering Terlewatkan



1. Perilaku Makan yang Tampak “Normal”, tapi Sebenarnya Mengkhawatirkan

Salah satu alasan anoreksia sulit dikenali adalah karena perilaku awalnya bisa tampak wajar. Beberapa tanda yang sering muncul antara lain:

- Sangat membatasi porsi makan atau jenis makanan

tertentu.

- Terobsesi menghitung kalori, lemak, atau berat makanan.
- Menghindari makanan yang dianggap “berlemak” atau “tidak sehat”, meskipun tubuh membutuhkannya.
- Alasan sering tidak lapar atau sudah makan sebelumnya.

Dalam konteks psikologi klinis, pola ini bukan sekadar kebiasaan makan, melainkan bentuk kontrol ekstrem terhadap tubuh.

2. Citra Tubuh Negatif dan Distorsi Persepsi

Ciri utama anoreksia adalah distorsi citra tubuh. Individu dengan anoreksia bisa melihat dirinya “gemuk” atau “belum cukup kurus”, padahal secara medis berat badannya sudah sangat rendah. DSM menjelaskan bahwa penilaian diri sangat bergantung pada berat dan bentuk tubuh, sehingga angka di timbangan menjadi tolok ukur harga diri.

3. Gejala Fisik yang Sering Disalahartikan

Gejala fisik anoreksia sering dianggap sebagai kelelahan biasa atau efek diet, padahal bisa menjadi tanda serius, seperti:

- Kelelahan ekstrem dan lemah tanpa sebab jelas.
- Merasa kedinginan terus-menerus akibat rendahnya lemak tubuh.
- Rambut rontok, kulit kering, dan kuku rapuh.
- Pada perempuan, amenore (menstruasi berhenti), yang menurut literatur medis merupakan sinyal gangguan hormonal akibat kekurangan nutrisi.

4. Gejala Psikologis yang Menguatkan

Gangguan

Dari sisi psikologis, anoreksia sering disertai:

- Obsesi berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.
- Kecemasan tinggi terkait makan atau kenaikan berat badan.
- Denial atau penyangkalan bahwa ada masalah, meskipun kondisi fisik memburuk.
- Perfeksionisme dan kebutuhan tinggi akan kontrol.

Penyebab Anoreksia Nervosa: Kombinasi Biologis, Psikologis, dan Sosial

Tidak ada satu penyebab tunggal anoreksia nervosa. Psikologi modern memandang gangguan ini sebagai hasil interaksi berbagai faktor.

Faktor Biologis

Penelitian neurobiologis menunjukkan adanya peran genetika dan ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamin, yang memengaruhi regulasi emosi, impuls, dan nafsu makan.

Faktor Psikologis

Ciri kepribadian seperti perfeksionisme, harga diri rendah, kebutuhan akan kontrol, serta kesulitan mengelola emosi sering ditemukan pada individu dengan anoreksia.

Faktor Sosial dan Budaya

Tekanan standar tubuh ideal, komentar tentang berat badan, bullying, serta paparan media yang menyanjung tubuh sangat kurus dapat menjadi pemicu kuat—terutama pada individu yang

sudah rentan secara psikologis.



Anoreksia nervosa bukan pilihan hidup atau bentuk disiplin diri, melainkan gangguan mental serius yang membutuhkan pemahaman dan penanganan profesional. Semakin dini dikenali, semakin besar peluang pemulihan.

Jika kamu atau orang terdekatmu menunjukkan tanda-tanda yang dibahas di atas, jangan ragu untuk mencari bantuan psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan mental. Mengenali anoreksia bukan untuk memberi label, tapi untuk membuka jalan menuju pemulihan dan kualitas hidup yang lebih sehat.