

Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Pernah nggak sih kamu merasa hari berjalan biasa saja, tapi entah kenapa kepala rasanya berat dan mood gampang naik-turun? Bisa jadi kamu sedang menghadapi yang namanya *daily hassles* – gangguan kecil dalam hidup sehari-hari yang kelihatannya sepele, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk jadi stres yang besar.

Bagi anak-anak dan remaja, tekanan semacam ini sering datang

tanpa disadari: dari PR yang menumpuk, teman yang tiba-tiba ngambek, sampai notifikasi media sosial yang bikin cemas.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu *daily hassles*, bagaimana dampaknya, dan cara menghadapinya biar hidup nggak terasa sesak setiap hari.

Apa Itu *Daily Hassles*?



Menurut para psikolog, *daily hassles* adalah gangguan kecil atau tekanan ringan yang terjadi berulang kali dalam kehidupan sehari-hari. Nggak selalu besar seperti trauma atau masalah keluarga, tapi justru datang dari hal-hal sederhana yang bikin capek mental kalau numpuk. Contohnya:

- Terlambat masuk sekolah karena macet.
- Bertengkar kecil dengan sahabat.
- Tugas sekolah yang menumpuk tanpa jeda.
- Kurang tidur karena scrolling media sosial terlalu malam.
- Merasa minder karena perbandingan di Instagram atau TikTok.

Mungkin terlihat sepele, tapi penelitian terbaru dari *American Psychological Association* (APA, 2024) menunjukkan bahwa akumulasi *daily hassles* bisa berdampak langsung pada meningkatnya kecemasan dan gejala depresi ringan pada remaja.

Tekanan kecil yang datang terus-menerus ini perlahan-lahan menguras energi emosional, apalagi kalau anak dan remaja belum punya strategi coping yang sehat.

Mengapa Rentan Pada Anak dan

Remaja?



Usia anak dan remaja adalah masa transisi besar-besaran: dari perubahan fisik, pencarian identitas diri, hingga tekanan akademik dan sosial. Semua itu membuat sistem emosi mereka masih belajar beradaptasi.

Dalam survei global yang dirilis *UNICEF* (2025), sekitar 42% remaja mengaku sering merasa lelah secara emosional karena tekanan harian dari sekolah dan media sosial.

Beberapa faktor yang bikin mereka rentan antara lain:

- **Pubertas dan hormon** yang bikin emosi lebih fluktuatif.
- **Tuntutan akademik** yang makin tinggi.
- **Tekanan sosial** dari teman sebaya atau tren dunia maya.
- **Kurangnya waktu istirahat** karena padatnya jadwal dan paparan layar.

Bayangan aja: pagi sekolah, siang les, malam masih harus ngerjain tugas, dan di sela-selanya tetap harus tampil “baik-baik aja” di media sosial. Tekanan kecil seperti ini lama-lama bisa menimbulkan kelelahan mental kronis.

Dampak *Daily Hassles* pada Kesehatan Mental



Kalau dibiarkan terus, *daily hassles* bisa menimbulkan efek domino terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Dampak yang sering muncul antara lain:

- **Mood swing**: gampang marah, sedih, atau kehilangan motivasi tanpa alasan jelas.
- **Kesulitan fokus** di kelas karena pikiran terlalu penuh.

- **Penurunan performa akademik** akibat stres ringan yang menumpuk.
- **Gangguan tidur**, seperti susah tidur atau tidur terlalu lama.
- **Risiko munculnya kecemasan dan depresi ringan**.

Riset terbaru dari *Journal of Adolescent Health* (2025) menemukan bahwa remaja yang mengalami lebih banyak *daily hassles* dalam seminggu cenderung menunjukkan kadar hormon kortisol (hormon stres) lebih tinggi dibanding mereka yang punya hari-hari lebih tenang. Jadi, bukan cuma soal “baper” – stres kecil benar-benar punya efek biologis nyata di tubuh.

Strategi Menghadapi *Daily Hassles*



Kabar baiknya, gangguan kecil ini bisa diatasi dengan langkah-langkah sederhana tapi konsisten. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan anak, remaja, maupun orang tua:

1. Evaluasi harian sederhana

Sebelum tidur, coba tulis 3 hal yang bikin stres hari itu dan 3 hal kecil yang berjalan baik. Dengan begitu, kamu belajar mengenali pemicu stres dan menyeimbangkannya dengan hal positif.

2. Komunikasi terbuka

Curhat ke teman, guru BK, atau keluarga bisa jadi cara melepas beban. Jangan nunggu masalahnya besar dulu untuk bicara.

3. Teknik coping ringan

Musik, journaling, olahraga ringan, atau sekadar jalan sore bisa bantu menurunkan ketegangan.

4. Kurangi paparan media sosial berlebihan

Coba “digital detox” kecil, misalnya nggak buka HP satu jam sebelum tidur. Otakmu butuh waktu istirahat dari notifikasi yang nggak ada habisnya.

5. Bangun rutinitas tidur yang sehat

Tidur cukup membantu tubuh memperbaiki sistem stres alami dan menjaga mood tetap stabil.

Dukungan dari Keluarga dan Sekolah

Orang tua dan guru punya peran besar untuk membantu anak dan remaja menghadapi tekanan kecil ini. Kuncinya ada di **empati dan komunikasi**. Daripada langsung menilai atau menyalahkan, coba ajak mereka ngobrol: “Apa sih yang bikin kamu capek hari ini?” Pertanyaan sederhana bisa membuka ruang aman untuk cerita.

Sekolah juga bisa berkontribusi dengan membuat program *mental health awareness*, seperti sesi *mindfulness*, mentoring, atau konseling ringan. Beberapa sekolah di Indonesia sudah mulai menerapkannya sejak 2024, dan hasilnya cukup positif: siswa lebih terbuka, lebih fokus belajar, dan suasana kelas jadi lebih suportif.

Saatnya Sadari dan Kendalikan Tekanan Kecil Itu

Daily hassles nggak akan pernah hilang sepenuhnya, tapi kita bisa belajar untuk nggak dikuasai olehnya. Hidup nggak harus sempurna setiap hari; yang penting kita tahu cara mengatur stres kecil biar nggak menumpuk.

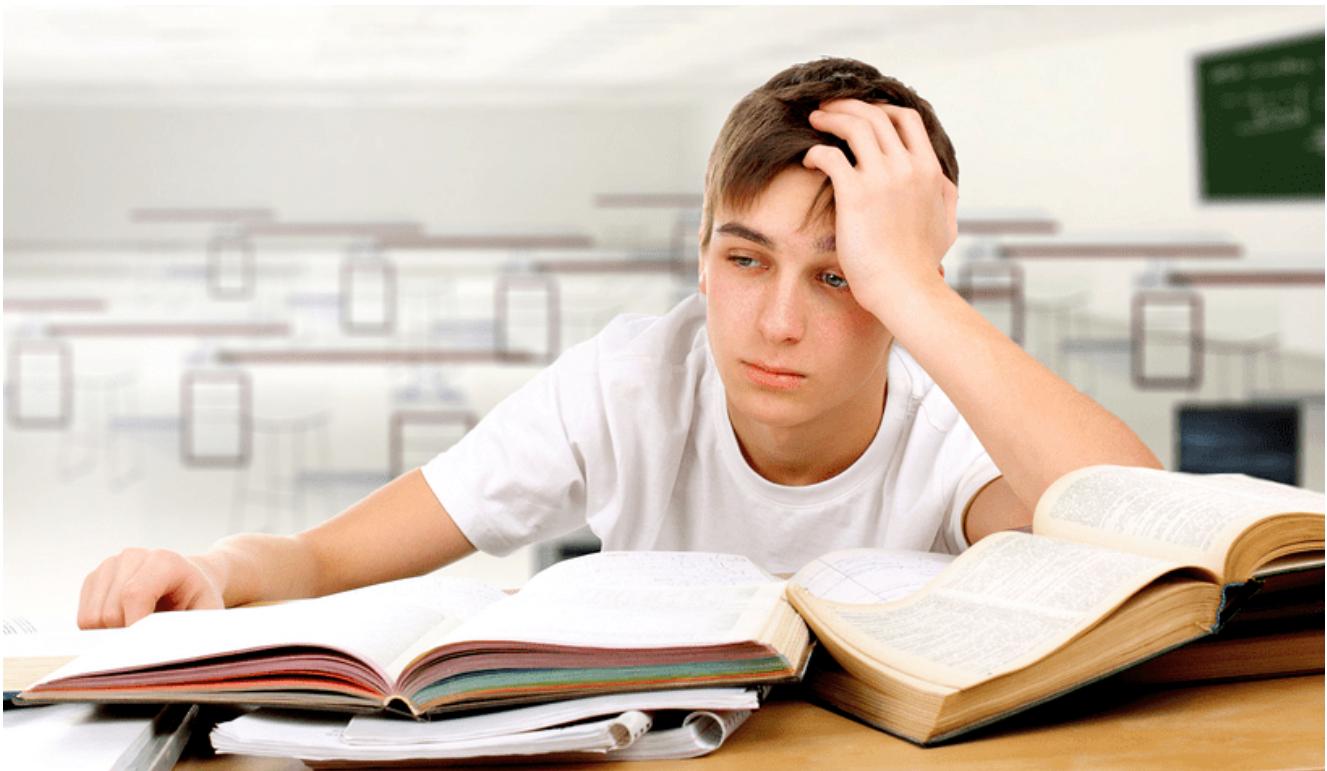
Buat kamu yang masih sekolah atau remaja, coba mulai dari langkah kecil hari ini: kenali kapan kamu lelah, berhenti sebentar, dan kasih ruang buat diri sendiri.

Karena kesehatan mental bukan cuma soal besar kecilnya masalah, tapi soal seberapa sadar kita menjaga keseimbangan di tengah riuhnya kehidupan sehari-hari.

Inertia vs Momentum: Ubah Kebiasaan Remaja yang Stagnan Jadi Lebih Produktif

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Inertia vs Momentum: Cara Ubah Kebiasaan Remaja yang Stagnan Jadi Lebih Produktif

Pernah nggak sih kamu merasa stuck? Seperti hidup jalan di tempat, nggak semangat ngerjain apa pun, dan waktu rasanya cuma lewat begitu aja. Nah, kondisi itu dalam psikologi sering disebut *inertia* alias keadaan diam atau stagnan.

Tapi kabar baiknya, hal itu bisa diubah jadi *momentum* –

dorongan untuk bergerak maju dan berkembang. Artikel ini bakal ngebahas gimana caranya remaja bisa keluar dari fase malas, stagnan, dan mulai punya semangat buat jadi lebih produktif.

Apa Itu Inertia dan Momentum?



Secara sederhana, *inertia* itu keadaan ketika seseorang sulit bergerak atau berubah dari posisinya sekarang. Dalam konteks psikologi remaja, *inertia* bisa berupa rasa malas, kehilangan motivasi, atau bahkan overthinking sebelum bertindak. Remaja yang terjebak dalam inersia sering menunda-nunda, takut gagal, atau merasa nggak tahu harus mulai dari mana.

Sementara *momentum* adalah kebalikannya: keadaan ketika seseorang sudah mulai bergerak dan energi positifnya terus bertambah. Momentum bikin seseorang merasa lebih ringan, semangat, dan fokus karena sudah punya arah dan tujuan. Jadi, perbedaan utamanya terletak di *energi gerak*: diam vs bergerak.

Faktor yang Memicu Momentum: Dari Tujuan ke Dukungan Sosial

1. Kejelasan Tujuan

Tanpa tahu mau ke mana, wajar kalau kamu kehilangan arah. Momentum sering muncul ketika kamu punya tujuan yang jelas dan realistik. Misalnya, bukan sekadar "aku mau rajin belajar," tapi "aku mau nambah nilai matematikaku jadi 85 dalam sebulan." Tujuan yang spesifik membantu otak fokus dan tahu langkah awal yang perlu diambil.

2. Dukungan Sosial

Teman, keluarga, atau komunitas bisa jadi bahan bakar momentum. Menurut riset dari *Journal of Youth Development* (2024), remaja yang punya dukungan emosional

dari lingkungan terdekat lebih cepat bangkit dari fase malas dan lebih tahan terhadap distraksi.

3. Pengalaman Sukses Kecil

Jangan tunggu sukses besar dulu buat mulai semangat. Justru, pengalaman kecil kayak berhasil bangun pagi, nyolesain tugas tepat waktu, atau ikut diskusi di kelas bisa jadi pemicu *momentum chain* – dorongan berantai yang bikin kamu makin percaya diri.

4. Sistem Reward

Otak manusia suka hadiah. Memberi diri sendiri penghargaan setelah menyelesaikan sesuatu (misal nonton film favorit setelah belajar 2 jam) bisa jadi cara ampuh mempertahankan momentum.

Langkah Transisi dari Inersia ke Momentum



1. Mulai dari yang Gampang

Kalau kamu lagi stuck, jangan langsung target tinggi. Mulai dari hal sederhana: beresin meja belajar, mandi pagi, atau nulis to-do list kecil. Riset dari *Harvard Business Review* (2025) nunjukin bahwa keberhasilan kecil bisa memicu *dopamin boost* yang meningkatkan semangat berkelanjutan.

2. Bangun Keberhasilan Kecil Jadi Rantai Momentum

Setelah berhasil di hal kecil, tambah tantangannya pelan-pelan. Misal, setelah rutin bangun pagi seminggu, lanjutkan dengan olahraga ringan atau belajar 30 menit per hari. Perlahan, otakmu akan mengasosiasikan pergerakan dengan kepuasan.

3. Pantau Progresmu

Coba tulis di jurnal atau pakai aplikasi habit tracker buat lihat perkembanganmu. Refleksi mingguan bisa bantu kamu sadar kalau ternyata udah banyak perubahan kecil

yang kamu capai.

4. **Bangun Lingkungan yang Mendukung**

Kamu adalah rata-rata dari lima orang yang paling sering kamu temui. Jadi, pilih teman atau komunitas yang mendorong kamu maju, bukan yang terus ngajak rebahan tanpa arah. Mentor atau teman positif bisa bantu menjaga api motivasi tetap nyala.

Ketika Remaja Berhasil Keluar dari Zona Stagnan

Banyak kisah inspiratif remaja yang berhasil ubah hidupnya setelah sadar pentingnya momentum. Contohnya, Nara, siswa SMA di Jakarta, yang dulu sering nunda tugas karena nggak tahu mau mulai dari mana. Tapi setelah mulai nulis *planner* kecil dan ngasih target harian, dalam tiga bulan dia berhasil jadi ketua panitia kegiatan sekolah dan merasa lebih percaya diri. Cerita kayak gini bukan hal langka, karena perubahan besar selalu dimulai dari satu langkah kecil.

Dampak Jangka Panjang: Momentum Hari Ini, Sukses Esok



Kebiasaan yang kamu bangun di masa remaja punya efek domino ke masa depan. Momentum belajar, kerja keras, atau bahkan kebiasaan berpikir positif bisa kebawa sampai kuliah dan dunia kerja. Riset dari *American Psychological Association (APA, 2025)* menunjukkan bahwa remaja yang punya rutinitas produktif dan rasa kendali diri tinggi cenderung punya performa akademik dan kesejahteraan mental yang lebih baik di usia dewasa muda.

Tips Menjaga Momentum Supaya Nggak Padam

- Hindari multitasking berlebihan, fokus ke satu hal dulu.
- Istirahat cukup, karena produktivitas butuh energi.
- Rayakan setiap pencapaian kecil.
- Jangan takut gagal – kegagalan juga bagian dari proses momentum.

Mengubah kebiasaan memang nggak bisa instan, apalagi buat remaja yang sering dihadapkan sama tekanan akademik, sosial, dan emosional. Tapi inget, setiap gerakan kecil itu tetap gerakan. Kamu nggak harus langsung jadi orang paling produktif, cukup jadi versi dirimu yang sedikit lebih baik dari kemarin. Yuk, mulai bangun momentum hari ini – karena setiap langkah kecil bisa mengubah arah hidupmu ke depan.

Tall Poppy Syndrome: Fenomena Sosial Saat Orang Hebat Justru Dijatuhkan

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Tall Poppy Syndrome: Apa Itu & Mengapa Banyak Orang Mengalaminya?

Pernah nggak sih kamu merasa dicibir atau malah dijauhi hanya karena kamu berprestasi atau dianggap terlalu menonjol? Misalnya, kamu dapet penghargaan di kampus, tapi teman-teman malah bilang, “Ah, paling juga cuma hoki.” Atau di kantor, kamu berhasil naik jabatan, tapi rekan kerja justru jadi dingin dan sinis.

Nah, kalau kamu pernah mengalami hal itu, bisa jadi kamu sedang jadi korban dari Tall Poppy Syndrome (TPS) – sebuah fenomena sosial dan psikologis yang kini makin banyak dibicarakan di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Istilah ini kembali ramai di tahun 2025 karena meningkatnya kesadaran akan pentingnya *mental well-being* di tempat kerja dan lingkungan sosial.

Yuk, kita bahas lebih dalam fenomena ini, kenapa bisa muncul,

dan gimana cara menghadapinya tanpa kehilangan rasa percaya diri.

Asal Usul Istilah Tall Poppy Syndrome



Istilah *Tall Poppy Syndrome* berasal dari Australia dan Inggris. Dalam budaya mereka, ada peribahasa kuno yang berbunyi, “*Don’t be the tall poppy,*” yang secara harfiah berarti “*Jangan jadi bunga poppy yang tumbuh terlalu tinggi.*”

Filsuf Yunani, **Herodotus**, bahkan sudah menyinggung konsep serupa sejak abad ke-5 SM, tentang bagaimana orang-orang yang terlalu menonjol akan dipotong agar seajar dengan yang lain.

Di masyarakat modern, istilah ini digunakan untuk menggambarkan tekanan sosial agar seseorang tidak terlihat terlalu sukses atau *berbeda*. Negara-negara seperti Australia, Selandia Baru, dan Inggris dikenal dengan budaya *egalitarian*, yaitu pandangan bahwa semua orang harus setara.

Tapi sisi gelapnya adalah, ketika seseorang terlalu unggul, mereka bisa dianggap sombong atau mengancam harmoni sosial.

Menurut laporan dari *The Guardian Psychology Report (2025)*, lebih dari 60% pekerja muda di Australia mengaku pernah menjadi korban atau pelaku *Tall Poppy Syndrome*, terutama di dunia kerja kompetitif dan media sosial.

Tanda-Tanda Kamu Mengalami Tall Poppy Syndrome



Fenomena ini bisa muncul di mana saja – sekolah, kampus,

hingga kantor. Berikut beberapa cirinya:

1. **Komentar merendahkan atau sinis.** Seperti, "Ah, nggak usah terlalu bangga, biasa aja kali," atau "Cuma beruntung doang, nggak usah lebay."
2. **Sikap 'jangan terlalu menonjol'.** Orang di sekitarmu menyarankan kamu buat lebih 'rendah hati', padahal mereka sebenarnya nggak nyaman melihatmu sukses.
3. **Prestasi dianggap ancaman.** Alih-alih bangga, orang lain malah merasa terintimidasi dengan pencapaianmu.
4. **Tekanan buat menyamarkan kesuksesan.** Kamu jadi takut cerita soal pencapaian karena takut dianggap pamer.

Di sekolah, siswa berprestasi bisa dijauhi oleh teman-temannya. Di kampus, mahasiswa aktif sering dicap 'cari muka'. Di kantor, karyawan produktif justru jadi target gosip. Semuanya berakar dari rasa tidak nyaman orang lain terhadap keberhasilanmu.

Kenapa Tall Poppy Syndrome Bisa Terjadi?



Fenomena ini muncul dari kombinasi faktor psikologis dan budaya. Menurut *Journal of Social Psychology* (2025), ada tiga penyebab utama:

1. **Rasa takut dan rendah diri.** Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah sering merasa terancam ketika melihat orang lain sukses.
2. **Perbandingan sosial.** Media sosial memperparah hal ini—melihat orang lain sukses bisa memicu rasa iri dan ingin menjatuhkan.
3. **Budaya egalitarian yang ekstrem.** Masyarakat yang menekankan kesetaraan kadang keliru menafsirkan bahwa tidak boleh ada yang lebih menonjol.

Selain itu, di dunia kerja modern yang penuh tekanan, keberhasilan seseorang bisa dianggap ‘membahayakan posisi’ orang lain. Ini menyebabkan lingkungan kerja jadi kompetitif secara tidak sehat.

Dampak Tall Poppy Syndrome terhadap Individu dan Organisasi



Tall Poppy Syndrome bukan cuma bikin tidak nyaman, tapi juga punya dampak serius.

Bagi individu:

- Meningkatkan stres dan rasa cemas.
- Menurunkan rasa percaya diri.
- Membuat orang takut mempromosikan diri atau berbagi ide.

Bagi organisasi:

- Kehilangan inovasi karena orang takut tampil.
- Karyawan hebat memilih mundur.
- Kolaborasi jadi buruk karena suasana kerja penuh kecemburuhan.

Penelitian dari *Harvard Business Review* (2025) menemukan bahwa perusahaan dengan tingkat TPS tinggi cenderung memiliki retensi karyawan lebih rendah 35% dibanding perusahaan yang menghargai pencapaian.

Cara Menghadapi Tall Poppy Syndrome Bila Kamu Jadi Sasaran

Nggak mudah menghadapi situasi ini, apalagi kalau kamu cuma ingin berprestasi tanpa niat ‘menyombongkan diri’. Tapi ada beberapa strategi yang bisa kamu lakukan agar tetap tenang dan

sehat mental:

1. Hadapi kritik negatif dengan tenang.

Ingin, nggak semua kritik datang dari niat buruk, tapi kalau komentar terasa menjatuhkan, jangan langsung defensif. Kamu bisa jawab dengan kalimat *assertive* seperti, “*Aku menghargai pendapatmu, tapi aku juga bangga dengan hasil kerjaku.*”

2. Pilih lingkungan yang supportif.

Berkumpul dengan orang-orang yang menghargai pencapaianmu, bukan yang merasa terancam karenanya. Komunitas positif bisa bantu kamu tetap berkembang tanpa rasa bersalah.

3. Jaga kesehatan mentalmu.

Lakukan *self-care* dan batasi interaksi dengan orang yang suka komentar toxic. Kalau perlu, konsultasi dengan psikolog atau gabung *support group* biar nggak merasa sendirian.

4. Tetapkan tujuan pribadi.

Fokus pada nilai dan tujuanmu sendiri, bukan pengakuan orang lain. Kadang, cara terbaik untuk ‘menghadapi’ TPS adalah dengan terus maju tanpa perlu validasi eksternal.

5. Seimbangkan antara rendah hati dan bangga diri.

Rendah hati bukan berarti harus menyembunyikan prestasi. Kamu tetap bisa bersyukur dan berbagi pencapaian tanpa sombong, asal caranya tulus dan inspiratif.



Tall Poppy Syndrome mengingatkan kita bahwa dunia sering kali tidak selalu ramah terhadap kesuksesan. Tapi bukan berarti kamu harus menurunkan cahayamu hanya karena orang lain silau. Kamu berhak bangga atas kerja kerasmu.

Jadi, kalau kamu sedang berjuang atau baru mencapai sesuatu

yang membanggakan, teruslah melangkah. Jangan biarkan komentar sinis menghalangi pertumbuhanmu. Ingat, bunga poppy yang tinggi bukan untuk dipotong—melainkan untuk dijadikan inspirasi agar taman jadi lebih indah.

Banggalah dengan dirimu. Karena setiap keberhasilanmu bukan ancaman—tapi bukti bahwa usaha itu selalu berarti.

Kenalan Sama Otrovert, Si Kepribadian Tengah yang Lagi Viral!

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – OTROVERT: Kepribadian Baru yang Bikin Nyaman Tanpa Harus Banyak Bicara

Selama ini, dunia kepribadian selalu didominasi oleh dua

istilah besar: *introvert* dan *extrovert*. Dua tipe ini seolah jadi patokan utama untuk memahami bagaimana seseorang bersosialisasi dan berinteraksi dengan dunia luar.

Tapi di tahun 2025, muncul istilah baru yang mulai ramai dibicarakan di kalangan psikolog dan psikiater: **OTROVERT**. Bukan introvert, bukan juga extrovert, tapi sesuatu di tengah-dan jujur aja, banyak dari kita mungkin termasuk di dalamnya tanpa sadar.

Istilah ini pertama kali muncul dalam publikasi psikologi dari American Psychological Association (APA, 2025) dan diperkuat oleh laporan dari jurnal *Frontiers in Psychology* yang menyoroti munculnya pola sosial baru di generasi digital pasca-pandemi. Otrovert menggambarkan orang-orang yang nyaman berada di sekitar orang lain, tapi nggak selalu ingin terlibat dalam percakapan panjang.

Mereka menikmati *presence*-kehadiran orang lain-tanpa perlu interaksi verbal yang intens. Cukup duduk berdampingan, kerja bareng di kafe, atau baca buku di tempat yang sama, dan itu sudah terasa menyenangkan.

Apa Itu Otrovert? Kepribadian di Antara Dua Dunia



Kalau introvert lebih suka menyendiri dan extrovert butuh energi dari interaksi sosial, otrovert adalah campuran unik yang menekankan *koneksi tanpa percakapan*.

Mereka bukan antisosial, tapi juga bukan pencari keramaian. Mereka merasa nyaman saat ada orang di sekitar, asalkan tidak perlu terus-menerus ngobrol.

Bayangan kamu kerja di kafe, dan di sebelahmu ada temanmu yang juga lagi fokus di laptopnya. Kalian nggak saling bicara, tapi entah kenapa, suasannya terasa nyaman dan hangat. Nah, itulah momen khas seorang otrovert—mereka menikmati *shared experience* tanpa perlu pertukaran kata yang banyak.

Psikolog sosial dari University of Cambridge, Dr. Eleanor Shaw (2025), menjelaskan bahwa otrovert muncul sebagai refleksi dari perubahan gaya hidup modern.

“Kita hidup di era dimana koneksi emosional tidak selalu butuh komunikasi verbal. Otrovert adalah bentuk baru dari koneksi yang tenang,” ujarnya dalam wawancara di *Psychology Today* edisi Mei 2025.

Ciri-ciri Otrovert: Tenang Tapi Nggak Anti-Sosial



Biar kamu bisa tahu apakah kamu termasuk otrovert, berikut beberapa tanda yang bisa kamu perhatikan:

1. **Nyaman bersama orang lain tanpa harus ngobrol.** Kamu bisa duduk bareng teman selama berjam-jam tanpa merasa canggung, meski nggak ngomong apa-apa.
2. **Nggak suka keramaian, tapi juga nggak suka kesepian.** Kamu butuh kehadiran orang, tapi bukan dalam suasana bising atau ramai.
3. **Lebih suka kegiatan tenang bersama.** Kayak nonton film bareng, baca buku di taman, atau jalan sore tanpa obrolan berat.
4. **Koneksi emosional penting, bukan intensitas sosial.** Buat otrovert, yang penting adalah rasa kedekatan, bukan seberapa banyak bicara yang terjadi.
5. **Nggak keberatan diam bareng orang lain.** Malah, momen diam itu terasa damai.

Kalau kamu baca ini dan merasa, “Eh, kok gue banget ya?”, kemungkinan besar kamu termasuk otrovert.

Dari Mana Konsep Otrovert Muncul?

Istilah otrovert pertama kali dikemukakan oleh **Dr. Michael Chen**, seorang psikiater dari *Stanford Behavioral Research Center*, dalam jurnalnya berjudul “*Emerging Personality Typologies in the Post-Social Media Era*” (2025). Ia menemukan bahwa lebih dari 38% responden dalam studinya tidak sepenuhnya cocok dengan kategori introvert maupun extrovert.

Mereka merasa nyaman berada di lingkungan sosial, tapi cepat lelah jika harus terus berbicara. Sebaliknya, mereka juga merasa hampa jika terlalu lama sendirian.

Chen kemudian menamai kelompok ini sebagai “*otroverts*”, dari kata *otro* (yang berarti “lain” atau “yang lain” dalam bahasa Spanyol), sebagai simbol dari kepribadian yang berada di luar dua spektrum klasik tadi.

Fenomena ini juga diperkuat oleh penelitian tim dari *Tokyo Institute of Psychology* yang menemukan bahwa otak otrovert menunjukkan aktivitas yang seimbang antara area yang mengatur empati sosial (seperti pada extrovert) dan area yang berkaitan dengan refleksi diri (seperti pada introvert). Jadi secara biologis, mereka memang punya *blend* unik di antara keduanya.

Kenapa Otrovert Relevan di Zaman Sekarang?



Kehadiran istilah otrovert dianggap sebagai respons terhadap perubahan sosial pasca-pandemi dan meningkatnya budaya *remote working*. Kita jadi lebih menghargai kehadiran orang lain tanpa harus selalu terlibat dalam percakapan. Bahkan banyak orang

yang menemukan kedamaian dengan sekadar berada di ruang kerja bersama tanpa saling bicara.

Selain itu, generasi muda (Gen Z dan Millennial) cenderung mencari *meaningful presence* daripada *loud connection*. Mereka lebih menghargai kualitas kebersamaan daripada kuantitas interaksi. Dan otrovert menjadi cerminan sempurna dari kebutuhan sosial modern ini.

Seperti yang dijelaskan oleh *The Guardian Health Review* (2025), otrovert bisa jadi kunci keseimbangan emosional bagi orang-orang yang terlalu stres dengan ekspektasi sosial untuk selalu aktif atau ekspresif di media sosial. Mereka menemukan kenyamanan dalam kebersamaan yang tenang.

Apakah Otrovert Bisa Berubah Menjadi Introvert atau Extrovert?

Kepribadian manusia bersifat fleksibel. Artinya, kamu bisa menunjukkan sisi introvert atau extrovert tergantung situasi. Namun, otrovert bukan sekadar campuran dari dua tipe itu-ia adalah cara unik dalam memaknai kebersamaan.

Menurut Dr. Chen, “*Otrovert bukan berada di tengah, tapi di jalur berbeda. Mereka tidak menolak interaksi, tapi memilih bentuk koneksi yang lebih sunyi.*” Jadi, bisa dibilang otrovert adalah bentuk evolusi dari cara manusia bersosialisasi di dunia modern.



Jadi, kalau selama ini kamu bingung karena nggak merasa cocok jadi introvert maupun extrovert, mungkin kamu bukan keduanya—kamu *otrovert*. Kamu yang tenang, tapi nggak suka sendirian. Kamu yang butuh kehadiran, tapi nggak harus banyak bicara.

Di dunia yang semakin bising ini, otrovert hadir sebagai pengingat bahwa kebersamaan nggak harus selalu ramai. Kadang, cukup duduk berdampingan dengan seseorang yang kamu percaya sudah lebih dari cukup untuk membuat hati terasa penuh.

Jadi, yuk kenali dirimu lebih dalam. Siapa tahu kamu adalah bagian dari generasi baru: **para Otrovert**—mereka yang menemukan kedamaian dalam kebersamaan yang hening.

Musik Klasik, Teman Setia untuk Jiwa Tenang dan Tubuh Lebih Sehat

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Terapi Lembut dari Nada: Bagaimana Musik Klasik Menyembuhkan Pikiran dan Tubuh

Pernah nggak sih kamu tiba-tiba merasa lebih rileks setelah mendengarkan alunan lembut piano atau suara biola yang menenangkan? Ya, itu bukan kebetulan. Musik klasik ternyata punya efek luar biasa terhadap tubuh dan pikiran kita.

Bukan cuma bikin suasana hati jadi adem, tapi juga bisa bantu menurunkan stres, meningkatkan fokus, bahkan menjaga kesehatan jantung. Menarik banget kan?

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kenapa musik klasik bisa jadi sahabat terbaik buat kesehatan mental dan fisik kamu!

Musik Klasik & Stres: Bagaimana Tubuh Merespons Irama



Musik klasik, terutama dengan tempo lambat dan nada lembut, punya kemampuan memengaruhi sistem saraf otonom kita. Sistem ini mengatur detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan.

Menurut penelitian dari *Frontiers in Psychology* (2024), mendengarkan musik klasik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik (yang memicu stres) dan meningkatkan kerja saraf parasimpatik melalui vagus nerve – saraf yang berperan penting dalam relaksasi tubuh.

Selain itu, musik klasik juga menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama yang kalau berlebihan bisa bikin kamu gampang cemas, susah tidur, bahkan rentan sakit. Jadi, nggak heran kalau banyak terapis kini memasukkan musik klasik dalam sesi *relaxation therapy* untuk pasien dengan stres kronis atau gangguan kecemasan.

Tidur Lebih Nyenyak & Mood Lebih Stabil

Kamu sering susah tidur atau gampang uring-uringan? Coba deh dengarkan musik klasik sebelum tidur. Beberapa penelitian, termasuk yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2025), menemukan bahwa mendengarkan musik dengan tempo 60–80 beat per minute (BPM) – seperti karya Mozart atau Chopin – bisa menurunkan detak jantung dan membantu otak bertransisi ke fase tidur yang lebih dalam.

Musik klasik juga meningkatkan produksi dopamin dan serotonin, dua hormon kebahagiaan yang bikin mood lebih stabil. Makanya, banyak orang yang merasa lebih tenang, damai, dan “lega” setelah mendengarkan musik klasik selama beberapa menit saja.

Mozart Effect : Bukan Mitos, Tapi Fakta!



Pernah dengar istilah *Mozart Effect*? Fenomena ini pertama kali diteliti oleh Frances Rauscher dan timnya pada 1993. Mereka menemukan bahwa mendengarkan musik klasik, terutama komposisi Mozart, bisa meningkatkan kemampuan spasial dan logika seseorang untuk sementara waktu.

Penelitian lanjutan di *Journal of Cognitive Enhancement* (2024) juga membuktikan bahwa musik jenis klasik ini membantu meningkatkan konsentrasi, memori jangka pendek, dan perhatian.

Alasannya? Musik dengan struktur harmonis dan ritme teratur menstimulasi aktivitas otak kiri dan kanan secara seimbang – efeknya mirip seperti latihan otak alami.

Nggak heran kalau banyak mahasiswa atau pekerja kreatif yang memilih musik klasik sebagai latar belajar atau kerja. Alunan

musik dari Bach atau Debussy bisa bantu kamu fokus lebih lama tanpa merasa cepat lelah mental.

Musik Klasik Sebagai Terapi Kecemasan

Di era serba cepat ini, tekanan tugas, ujian, dan pekerjaan sering bikin banyak orang merasa cemas berlebihan. Nah, musik jenis ini ternyata bisa jadi alat bantu terapi yang sederhana tapi efektif.

Sebuah studi dari *Harvard Medical School* (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin mendengarkan musik klasik 30 menit sehari selama dua minggu mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga 35%.

Bahkan beberapa rumah sakit dan universitas mulai menerapkan program *Music Therapy Corners* – ruangan kecil tempat mahasiswa bisa istirahat sambil mendengarkan musik klasik atau instrumental lembut untuk menenangkan pikiran.

Jadi, kalau kamu lagi panik karena deadline atau overthinking soal tugas kuliah, coba pasang lagu klasik dulu sebelum lanjut kerja. Siapa tahu stresmu berkurang tanpa perlu drama.

Tips Praktis: Pilih Musik & Waktu yang Tepat

☒

Nggak semua musik jenis ini punya efek yang sama, lho. Kalau tujuannya buat relaksasi atau fokus, pilih karya dengan tempo lambat, harmoni lembut, dan dominasi instrumen string atau piano.

Beberapa rekomendasi yang bisa kamu coba:

- **Untuk relaksasi malam:** *Clair de Lune* (Debussy), *Nocturne Op.9 No.2* (Chopin)
- **Untuk fokus belajar/kerja:** *The Four Seasons (Spring)* (Vivaldi), *Eine Kleine Nachtmusik* (Mozart)
- **Untuk tidur nyenyak:** *Gymnopédie No.1* (Erik Satie), *Canon in D* (Pachelbel)

Waktu terbaik mendengarkan musik klasik adalah malam sebelum tidur, saat bekerja, atau di pagi hari untuk memulai hari dengan tenang. Hindari mendengarkan dengan volume terlalu tinggi – cukup biarkan musiknya mengalun lembut di latar.

Saat Musik Jadi Terapi Jiwa

Musik klasik bukan cuma soal gaya atau selera seni, tapi juga bisa jadi bagian penting dari rutinitas kesehatan mental dan fisik. Dari menenangkan saraf, menurunkan stres, sampai meningkatkan fokus, efeknya nyata dan terbukti secara ilmiah.

Jadi, lain kali kamu merasa penat, stres, atau kehilangan fokus, jangan langsung panik. Coba tekan tombol play dan biarkan Mozart, Chopin, atau Debussy menenangkan pikiranmu. Siapa tahu, yang kamu butuhkan bukan kopi tambahan, tapi hanya... satu lagu klasik yang menenangkan.

Bukan Sekadar Ketua: Belajar Kepemimpinan & Kolaborasi dari Psikologi Pendidikan

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Bukan Sekadar Ketua: Membangun Kepemimpinan & Kerja Sama di Tugas Kelompok Lewat Psikologi Pendidikan

Siapa pun yang pernah mendapat tugas kelompok pasti tahu: kerja tim bisa jadi pengalaman menyenangkan – atau justru penuh drama. Dari anggota yang ghosting sampai ketua yang terlalu dominan, semuanya bisa memengaruhi hasil akhir.

Tapi, ternyata kunci sukses tugas kelompok bukan cuma soal siapa yang paling pintar, melainkan siapa yang bisa *memimpin* dan *membangun kerja sama*. Menurut penelitian psikologi pendidikan terbaru (2025), dinamika kelompok yang sehat bisa meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan emosional anggota tim.

Nah, kalau kamu ingin jadi ketua yang disukai sekaligus efektif, yuk pahami dulu dasar psikologinya!

Psikologi Pendidikan dan Dinamika Kelompok: Bukan Sekadar Bagi Tugas



Dalam psikologi pendidikan, kelompok dipandang sebagai *mini-society* – ada interaksi sosial, peran, dan motivasi yang bekerja di dalamnya. Penelitian terbaru dari *Journal of Educational Psychology* (2025) menunjukkan bahwa kelompok yang heterogen (beragam kemampuan dan latar belakang) justru cenderung lebih kreatif, asal pemimpinnya mampu memfasilitasi kerja sama.

Pemimpin kelompok ideal bukan hanya pengatur tugas, tapi juga fasilitator motivasi. Ia tahu kapan harus mendorong, kapan harus mendengarkan. Motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri untuk berkontribusi) jauh lebih efektif daripada sekadar ancaman nilai buruk. Jadi, kalau kamu jadi ketua, tanamkan semangat bahwa tugas ini bukan cuma kewajiban, tapi kesempatan tumbuh bareng-bareng.

Membangun Kepercayaan dan Rasa Tanggung Jawab: Fondasi Tim yang Solid

Salah satu faktor terpenting dalam kerja kelompok adalah *trust*. Tanpa kepercayaan, semua anggota akan sibuk curiga dan defensif, bukan fokus menyelesaikan tugas. Psikolog organisasi Amy Edmondson menyebut konsep ini sebagai *psychological safety* – rasa aman untuk berpendapat tanpa takut disalahkan.

Cara membangun kepercayaan? Mulai dari hal sederhana: tepat waktu, terbuka soal progres, dan menghargai komitmen anggota. Jangan langsung menyalahkan kalau ada yang telat menyerahkan bagian; tanyakan dulu penyebabnya dan tawarkan solusi bersama.

Selain itu, kenali kompetensi masing-masing. Kalau seseorang jago desain, beri dia tanggung jawab di bagian visual. Kalau ada yang kuat dalam riset, percayakan pencarian data padanya. Ketika setiap orang merasa perannya penting, rasa tanggung jawab tumbuh dengan sendirinya.

Teknik Motivasi ala Psikologi: Dari Micro Goals sampai Reward Internal



Menjaga semangat kelompok itu tricky. Di awal, semua bersemangat. Tapi makin lama, energi bisa menurun. Di sinilah teknik motivasi dari psikologi pendidikan bisa membantu.

1. **Setting micro goals** – Daripada fokus pada tugas besar yang terasa berat, bagi menjadi target kecil (misal: "Hari ini kita selesaikan outline dulu."). Ini membuat tim merasa lebih sering mencapai keberhasilan kecil.
2. **Reward internal** – Nggak harus selalu imbalan fisik. Pujián, pengakuan, dan ucapan terima kasih sudah cukup membuat anggota merasa dihargai.
3. **Social accountability** – Diskusikan progres secara terbuka di grup chat atau pertemuan mingguan. Saat semua tahu siapa yang sudah berkontribusi, motivasi untuk tetap aktif meningkat.

Kombinasi tiga hal ini bisa menjaga energi kelompok tetap stabil sampai tugas selesai.

Kepemimpinan Inklusif: Ruang Aman untuk Semua Suara

Kepemimpinan yang efektif bukan soal siapa yang paling keras bicara, tapi siapa yang bisa membuat semua orang merasa didengar. Dalam kelompok, selalu ada anggota yang pendiam tapi

punya ide bagus. Pemimpin yang bijak tahu cara mengeluarkan potensi itu.

Kamu bisa mulai dengan membuat *rundown* rapat yang memberi ruang untuk setiap anggota menyampaikan pendapat. Hindari dominasi satu suara saja. Kalau ada ide yang berbeda, jangan langsung ditolak; gunakan teknik *reframing* – ubah sudut pandang agar ide tersebut bisa diolah bersama.

Penelitian dari *Harvard Educational Review* (2025) menunjukkan bahwa lingkungan belajar inklusif meningkatkan partisipasi hingga 40%. Jadi, keberhasilan kelompok seringkali dimulai dari empati dan keterbukaan pemimpinnya.

Psikologi Konflik: Bedakan Ide vs Personal



Adanya konflik ide dalam kelompok itu wajar, tapi yang berbahaya adalah ketika konflik ide berubah jadi konflik personal. Dalam psikologi sosial, ini disebut *relationship conflict*, yang bisa merusak kepercayaan dan fokus kerja.

Solusinya adalah komunikasi asertif: sampaikan ketidaksetujuan dengan tetap menghargai lawan bicara. Contoh: daripada bilang, “Kamu salah,” lebih baik, “Aku rasa cara itu bisa kita pertimbangkan, tapi gimana kalau kita coba opsi lain juga?”

Jika situasi mulai memanas, pemimpin bisa berperan sebagai mediator – netral, mendengarkan dua sisi, dan mencari titik temu.

Selain itu, jadikan konflik sebagai bahan refleksi. Kadang perbedaan pendapat justru memunculkan ide terbaik, asal diarahkan dengan baik. Seperti kata pepatah: api memang panas, tapi kalau dikendalikan bisa jadi cahaya.

Jadi Pemimpin yang Bikin Orang Mau Ikut, Bukan Takut!

Kepemimpinan di tugas kelompok bukan soal siapa yang paling dominan, tapi siapa yang bisa membuat semua anggota merasa penting dan terlibat.

Dengan memahami prinsip-prinsip psikologi pendidikan – seperti motivasi, kepercayaan, dan komunikasi asertif – kamu bisa menciptakan kelompok yang bukan cuma produktif, tapi juga harmonis.

Jadi, kalau nanti kamu terpilih (atau ditunjuk paksa) jadi ketua kelompok, jangan panik. Jadilah pemimpin yang bisa *menginspirasi*, bukan memerintah.

Karena pada akhirnya, tugas kelompok bukan cuma soal nilai, tapi tentang belajar bekerja sama, memahami orang lain, dan tumbuh bareng dalam prosesnya. Siap jadi pemimpin yang bikin tim kamu bangga?

Karier Psikologi di Industri: Peluang, Tantangan, dan Skill yang Dibutuhkan

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Karier Psikologi di Industri: Peluang, Tantangan, dan Skill yang Dibutuhkan

Kalau kamu pernah kepikiran buat kuliah psikologi, mungkin sempat muncul pertanyaan klasik: “Lulus psikologi nanti bisa kerja apa, ya?”

Nah, kabar baiknya, prospek kerja jurusan psikologi sekarang lagi naik daun banget, terutama di industri modern yang makin sadar pentingnya kesehatan mental dan manajemen sumber daya manusia.

Dari HR sampai konseling, dari organisasi hingga pendidikan anak berkebutuhan khusus, peluang karier psikologi ternyata luas banget!

Psikologi di Industri: Lebih dari Sekadar Teori



Karier Psikologi di Industri

Banyak yang mikir psikologi itu cuma soal tes kepribadian atau terapi. Padahal, di dunia kerja, peran psikologi jauh lebih besar. Bidang **industrial-organizational psychology** misalnya, fokusnya adalah memahami perilaku manusia di tempat kerja—gimana caranya bikin karyawan produktif, betah, dan seimbang secara mental.

Menurut laporan terbaru dari American Psychological Association (2025), demand untuk psikolog di perusahaan global meningkat signifikan, terutama setelah pandemi yang bikin perusahaan sadar bahwa well-being karyawan sama pentingnya dengan profit.

Di Indonesia sendiri, HRD kini sering rekrut lulusan psikologi karena dianggap punya kemampuan lebih dalam membaca karakter, komunikasi, dan memahami dinamika tim.

Peran Psikolog di Berbagai Bidang

1. **HR (Human Resources)**: Lulusan psikologi bisa jadi HR specialist, recruiter, atau talent development officer. Skill membaca kepribadian, melakukan asesmen, sampai mengelola training, jadi modal utama.
2. **Konseling & Kesehatan Mental**: Nggak hanya di klinik, banyak perusahaan kini punya konselor in-house buat bantu karyawan mengatasi stres kerja. Ini bikin demand konselor psikologi makin besar.
3. **Organisasi & Industrial**: Psikolog bisa membantu perusahaan dalam organizational development, manajemen konflik, sampai merancang strategi engagement agar karyawan betah.
4. **Anak Berkebutuhan Khusus**: Peran psikolog di sekolah inklusif atau lembaga pendidikan khusus juga krusial. Mereka membantu asesmen kebutuhan belajar, mendukung guru, sekaligus memberi pendampingan pada orang tua.

Skill yang Wajib Dimiliki



Karier Psikologi di Industri

Kalau mau sukses di industri psikologi, ada beberapa skill yang harus kamu kembangkan:

- **Komunikasi efektif:** Menyampaikan pesan dengan jelas, baik ke klien maupun ke tim.
- **Empati:** Bisa mendengarkan dan memahami orang lain tanpa menghakimi.
- **Analisis & problem solving:** Mampu membaca data asesmen, tren organisasi, atau hasil penelitian untuk ambil keputusan.
- **Digital literacy:** Dunia kerja sekarang serba digital, jadi kemampuan menggunakan tools HRIS, aplikasi asesmen online, atau bahkan AI-based recruitment tools itu penting banget.

Tantangan di Lapangan

Tentu saja, bekerja di bidang psikologi nggak selalu mulus. Ada beberapa tantangan yang sering ditemui:

- **Beban emosional:** Mendengarkan curhat atau masalah orang lain setiap hari bisa bikin burnout.
- **Regulasi & Etika:** Profesi psikologi diatur ketat. Misalnya, nggak semua lulusan psikologi bisa langsung praktik sebagai psikolog—harus lanjut profesi dan punya izin resmi.
- **Ekspektasi tinggi:** Kadang orang berharap psikolog bisa langsung “menyembuhkan” masalah, padahal prosesnya panjang.

Membangun Portofolio & Pengalaman



Karier Psikologi di Industri

Nah, biar makin dilihik di industri, kamu perlu bangun portofolio sejak dini. Caranya?

- Ikut magang di HR perusahaan atau lembaga konseling.
- Ambil sertifikasi tambahan, misalnya di bidang asesmen, coaching, atau HR analytics.
- Aktif di organisasi kampus atau komunitas, biar punya pengalaman real dalam mengelola orang.
- Buat portofolio digital di LinkedIn atau website pribadi berisi hasil penelitian, artikel, atau project psikologi yang pernah kamu kerjain.

Psikologi di Industri, Karier dengan Masa Depan Cerah

Singkatnya, karier psikologi di industri itu luas, menantang, tapi juga rewarding banget. Kamu bisa berkontribusi langsung ke kehidupan orang lain sekaligus ke perkembangan organisasi. Yang penting, jangan berhenti belajar dan terus kembangkan skill sesuai perkembangan zaman.

Jadi, kalau kamu tertarik terjun ke dunia psikologi, mulai persiapkan diri dari sekarang. Dunia industri butuh lebih banyak psikolog yang bisa menjembatani kebutuhan manusia dan sistem kerja modern. Siap jadi salah satunya?

World Suicide Prevention Month: September Bulan Penuh Harapan

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – World Suicide Prevention Month: Saatnya Saling Mendengar dan Menguatkan di Bulan September

Setiap bulan September, dunia memperingati **World Suicide Prevention Month** atau Bulan Pencegahan Bunuh Diri Sedunia. Ini bukan sekadar momen seremonial, tapi panggilan untuk kita semua agar lebih peduli dengan isu kesehatan mental yang seringkali dianggap tabu.

Faktanya, menurut laporan terbaru World Health Organization (WHO, 2025), bunuh diri masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada remaja dan dewasa muda di seluruh dunia. Artinya, ini bukan isu kecil, ini nyata, dekat, dan bisa terjadi pada siapa saja.

Kenapa September yang Dipilih?



World Suicide Prevention Month

Tanggal 10 September setiap tahunnya diperingati sebagai **World Suicide Prevention Day**. Dari situlah kemudian berkembang menjadi **World Suicide Prevention Month** sepanjang bulan September.

Tujuannya simpel tapi penting: meningkatkan kesadaran, membuka ruang percakapan, dan memberikan edukasi tentang bagaimana kita bisa membantu mencegah bunuh diri.

Tema global tahun 2025 yang diangkat oleh International Association for Suicide Prevention (IASP) adalah "*Changing the Narrative: Hope Through Action.*" Artinya, kita diajak untuk mengubah cara pandang terhadap isu bunuh diri, bukan lagi sekadar angka atau berita, tapi sebuah ajakan nyata untuk memberikan harapan lewat aksi.

Fakta Penting Tentang Bunuh Diri

Menurut data WHO (2025):

- Setiap tahun, lebih dari **orang** meninggal karena bunuh diri.
- Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua terbesar pada usia 15–29 tahun.
- Lebih dari 77% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2025) mencatat tren peningkatan kasus bunuh diri pada kalangan remaja. Tekanan akademik, masalah keluarga, kesepian, hingga stigma soal kesehatan mental jadi faktor utamanya.

Bunuh diri biasanya tidak terjadi karena satu faktor saja, melainkan kombinasi dari banyak hal. Beberapa di antaranya:

- **Masalah kesehatan mental** seperti depresi, gangguan kecemasan, bipolar.
- **Tekanan hidup**: masalah ekonomi, akademik, atau pekerjaan.
- **Kesepian dan isolasi sosial**.
- **Trauma atau kekerasan** di masa lalu.
- **Kurangnya akses dukungan** baik dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional.

Psikolog menekankan, orang yang berpikir untuk bunuh diri bukan ingin mati, tapi ingin mengakhiri rasa sakit yang mereka rasakan. Inilah kenapa empati dan pendampingan sangat penting.

Tanda-Tanda yang Harus Diperhatikan



Sering kali orang yang punya pikiran untuk bunuh diri menunjukkan tanda-tanda tertentu, meski halus. Beberapa tanda yang perlu kita waspadai antara lain:

- Sering membicarakan tentang kematian atau merasa hidup tidak berarti.
- Menarik diri dari pergaulan, lebih banyak menyendiri.
- Perubahan drastis pada pola tidur atau makan.
- Memberikan barang-barang berharga kepada orang lain.
- Mengungkapkan perasaan putus asa atau merasa jadi beban.

Kalau kamu atau orang di sekitarmu menunjukkan tanda-tanda ini, jangan dianggap remeh. Itu bisa jadi sinyal minta tolong yang nggak terucapkan.

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Kamu mungkin berpikir, "Aku bukan psikolog, jadi apa bisa

membantu?" Jawabannya: bisa banget. Hal kecil yang kita lakukan bisa berdampak besar. Misalnya:

1. **Mendengarkan tanpa menghakimi.** Kadang orang hanya butuh didengar.
2. **Menawarkan dukungan.** Tanyakan kabar mereka, tunjukkan bahwa mereka tidak sendirian.
3. **Ajak bicara ke tenaga profesional.** Jika memungkinkan, bantu hubungkan dengan psikolog atau konselor.
4. **Hapus stigma.** Jangan melabeli orang yang struggling sebagai "lemah" atau "drama."

Ingat, percakapan sederhana bisa menyelamatkan nyawa.

Peran Media Sosial

Di era digital, media sosial punya peran besar. Sayangnya, kadang justru jadi pemicu karena adanya perundungan, perbandingan hidup, atau berita hoaks. Tapi di sisi lain, medsos juga bisa jadi sarana berbagi cerita, menyebarkan informasi positif, dan membangun komunitas support system. Banyak organisasi kesehatan mental yang aktif kampanye di media sosial sepanjang September, jadi kamu bisa ikut menyuarakan pesan positif di sana.

Ayo Jadi Bagian dari Perubahan!

☒

Bulan September bukan sekadar bulan biasa, tapi momen pengingat bahwa setiap nyawa itu berharga. Kalau kamu sedang merasa berat, ingatlah: **kamu tidak sendirian**. Dan kalau ada orang di sekitarmu yang berjuang, mungkin kehadiranmu bisa jadi cahaya kecil di tengah gelapnya hari mereka.

Jangan takut untuk membuka percakapan, jangan ragu untuk menawarkan bantuan, dan jangan malu untuk mencari pertolongan profesional. Karena mencegah bunuh diri bukan hanya tugas

psikolog atau dokter, tapi tugas kita semua sebagai manusia. Mari ubah September jadi bulan penuh harapan. Mari bersama-sama jaga satu sama lain, karena dunia ini masih butuh kamu, masih butuh kita;

Belum Bisa Memaafkan? Itu Bukan Salahmu, Itu Bagian dari Proses Pulih

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Belum Bisa Memaafkan? Itu Bukan Salahmu, Itu Bagian dari Proses Pulih

Kita sering mendengar nasihat, “*Jangan simpan dendam, maafkan saja.*” Kedengarannya sederhana, tapi kenyataannya? Nggak semua luka bisa langsung sembuh hanya dengan ucapan “maaf.” Kadang, ada pengalaman menyakitkan yang begitu dalam, sampai-sampai membuat kita sulit untuk benar-benar memaafkan.

Lalu muncul pertanyaan, “*Apakah aku jahat kalau belum bisa memaafkan?*” Jawabannya: yuk kita simak dulu penjelasan berikut!

Luka yang Membekas: Kenapa Sulit untuk Memaafkan?



Ada kalanya seseorang melakukan sesuatu yang meninggalkan bekas mendalam—entah itu pengkhianatan, ucapan menyakitkan, kekerasan, atau bahkan hal-hal traumatis yang sulit dilupakan. Otak kita bekerja layaknya alarm: ia merekam pengalaman buruk agar kita waspada kalau kejadian serupa terulang.

Menurut American Psychological Association (APA, 2024), trauma emosional bisa mengganggu kemampuan kita dalam mempercayai orang lain, dan itu membuat proses memaafkan jadi jauh lebih berat.

Forgiveness bukanlah tombol instan yang bisa ditekan kapan saja. Ia adalah perjalanan panjang yang melibatkan rasa sakit, amarah, kecewa, bahkan rasa takut. Jadi, wajar banget kalau kamu merasa belum siap.

Kata Psikolog: Belum Bisa Memaafkan

Itu Bukan Kejahatan



Psikolog menekankan bahwa belum bisa memaafkan bukanlah dosa atau keegoisan. Itu adalah bentuk perlindungan diri. Tugas utama kita adalah **membuat diri sendiri merasa aman terlebih dahulu**, bukan buru-buru membuat orang lain nyaman.

Memaafkan juga tidak berarti membenarkan kesalahan orang lain, dan juga tidak berarti melupakan apa yang sudah terjadi. Justru dengan mengakui rasa sakit itu, kita sedang memberi ruang pada diri untuk memproses duka.

Penelitian terbaru dari University of California (2025) menunjukkan bahwa individu yang diberi waktu untuk memproses emosinya tanpa paksaan cenderung lebih mampu memaafkan dengan tulus di kemudian hari.

Ada stigma bahwa orang yang belum bisa memaafkan berarti pendendam. Padahal, kenyataannya berbeda. Belum bisa memaafkan adalah keberanian untuk jujur pada diri sendiri: bahwa kamu pernah disakiti, bahwa kamu butuh waktu, dan bahwa kamu memilih untuk tidak membohongi hatimu sendiri.

Psikoterapis Brené Brown pernah mengatakan, "*Healing is not linear.*" Artinya, penyembuhan itu bukan garis lurus. Ada kalanya kita merasa sudah lebih baik, lalu tiba-tiba sakit itu muncul lagi. Dan itu normal.

Proses yang Perlu Dihargai



Setiap orang punya kecepatan masing-masing dalam memaafkan. Ada yang butuh hitungan hari, ada yang butuh bertahun-tahun. Yang penting, selama proses itu, kita belajar untuk:

1. **Mengakui luka** – dengan menerima bahwa kita pernah

disakiti.

2. **Memberi waktu pada diri** – tanpa memaksa diri untuk cepat pulih.
3. **Membangun rasa aman** – lewat dukungan sosial, terapi, atau aktivitas yang menenangkan.
4. **Menjaga kesehatan mental** – supaya luka itu tidak berkembang menjadi trauma yang lebih dalam.

Dengan begitu, kalau suatu saat maaf itu datang, ia hadir sebagai pilihan tulus, bukan paksaan. Dan itu jauh lebih berharga.

Kala Nanti Maaf Itu Datang...

Bayangkan suatu hari kamu bangun pagi dan sadar bahwa amarahmu sudah tidak sekuat dulu. Saat itulah mungkin maaf mulai mengetuk pintu hatimu. Bukan karena orang lain memaksa, bukan karena lingkungan menuntut, tapi karena kamu sudah cukup kuat untuk berdamai dengan luka. Dan kalaupun hari itu belum tiba, tak masalah. Yang penting, kamu sedang melangkah ke arah yang benar.

Memberi Waktu untuk Diri Sendiri

Kalau kamu sedang berada di fase “belum bisa memaafkan,” ingatlah: itu bukan kelemahan, apalagi kejahatan. Itu adalah bagian dari prosesmu menyembuhkan luka. Jangan biarkan orang lain membuatmu merasa bersalah hanya karena belum bisa memaafkan. Yang terpenting sekarang adalah bagaimana kamu merawat dirimu sendiri.

Jadi, mari kita belajar untuk menghargai perjalanan ini. Kalau esok maaf itu datang, biarlah ia datang sebagai pilihan, bukan paksaan. Dan percayalah, ketika waktunya tiba, hatimu akan lebih ringan, dan kamu akan lebih kuat dari sebelumnya.

Languishing: Saat Hidup Terasa Monoton dan Kehilangan Arah

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Languishing: Saat Hidup Terasa Monoton dan Kehilangan Arah

Pernah nggak sih kamu merasa hidup terasa hambar? Bangun tidur rasanya biasa aja, kerja atau kuliah dijalani sekadar kewajiban, lalu malamnya ditutup dengan scrolling tanpa arah. Kamu nggak sedang sedih banget, tapi juga nggak bahagia. Kalau iya, bisa jadi kamu sedang mengalami *languishing*.

Kondisi ini bukan depresi, tapi juga bukan sekadar rasa bosan biasa. Para psikolog menyebutnya sebagai “ruang abu-abu”

kesehatan mental: nggak sakit, tapi jelas nggak sehat.

Fenomena *languishing* pertama kali ramai dibicarakan saat pandemi COVID-19, ketika banyak orang merasa terjebak di rumah dengan rutinitas monoton. Tapi faktanya, bahkan setelah pandemi mereda, banyak orang masih mengalaminya hingga sekarang.

Nah, menariknya, penelitian menunjukkan bahwa orang yang *languishing* punya risiko jauh lebih tinggi mengalami depresi dalam beberapa tahun ke depan kalau dibiarkan begitu saja.

Apa Itu *Languishing*?



Languishing adalah kondisi di mana seseorang merasa stagnan, kosong, dan tidak merasakan emosi ekstrem—baik senang maupun sedih. Hidup terasa hambar. Tidak ada semangat, tidak ada tujuan yang jelas, bahkan aktivitas sehari-hari dijalani tanpa rasa keterhubungan.

Berbeda dengan depresi klinis yang punya gejala intens (seperti hopelessness, merasa tidak berharga, atau ide bunuh diri), *languishing* lebih samar, tapi tetap berbahaya.

Adam Grant, seorang psikolog organisasi, menyebut *languishing* sebagai “kekosongan emosional” yang bikin kita nggak berkembang. Orang yang *languishing* bisa terlihat baik-baik saja dari luar, tapi sebenarnya mereka sedang kehilangan makna hidup.

Risiko Nyata: Dari *Languishing* ke Depresi

Banyak orang meremehkan kondisi ini dengan anggapan “ah, cuma lagi bosen.” Padahal, studi kesehatan mental menemukan bahwa

orang yang mengalami *languishing* punya risiko 27% hingga 117% lebih tinggi mengalami kecemasan atau depresi dalam 4 tahun berikutnya dibandingkan mereka yang *flourishing* (hidup sehat, penuh makna, dan bahagia).

Kenapa bisa begitu? Karena kondisi ini membuat otak dan tubuh terus berada di kondisi low energy tanpa arah. Lama-lama, hal ini bisa menurunkan imunitas, bikin pola tidur berantakan, hingga memicu penyakit fisik seperti jantung dan tekanan darah tinggi.

Dari sisi psikologis, *languishing* juga bikin seseorang lebih mudah menarik diri dari hubungan sosial, yang akhirnya memperkuat rasa kesepian dan menurunkan produktivitas.

Tanda-Tanda Kamu Sedang *Languishing*



Coba cek beberapa tanda berikut, apakah kamu mengalaminya:

- Kehilangan motivasi, bahkan untuk hal-hal kecil yang biasanya menyenangkan.
- Merasa hidup nggak punya tujuan, cuma dijalani begitu aja.
- Mudah terdistraksi atau susah fokus.
- Menjauh dari hubungan sosial, lebih memilih sendirian.
- Rutinitas terasa monoton, setiap hari mirip copy-paste.

Kalau tanda-tanda ini muncul lebih dari sekadar fase sementara, bisa jadi kamu lagi *languishing*.

Cara Sederhana Mengatasi *Languishing*

Kabar baiknya, hal ini bisa diatasi dengan langkah kecil. Bahkan, terapi yang efektif sering kali bukan hal rumit, tapi justru praktik sederhana sehari-hari.

1. Flow: Tenggelam dalam Aktivitas Bermakna

Ikut kelas melukis, main musik, olahraga, atau bahkan sekadar baca buku yang kamu suka. Aktivitas yang bikin kamu tenggelam dan lupa waktu bisa menyalakan kembali semangat.

2. Bangun Koneksi Sosial Nyata

Coba ketemu teman secara langsung, ngobrol santai, atau gabung komunitas. Hubungan sosial bisa jadi penopang kuat keluar dari rasa hampa.

3. Tindak Kecil Bermakna

Tulis jurnal syukur setiap malam, atau kerjakan hal kecil yang memberi rasa pencapaian—misalnya beres-beres meja kerja, masak makanan sehat, atau sekadar jalan kaki sore. Hal-hal kecil ini bisa jadi fondasi rasa arah dalam hidup.

4. Mindfulness & Istirahat Berkualitas

Latihan pernapasan, meditasi singkat, atau tidur cukup bisa bantu reset energi mental. Kadang, kita cuma perlu benar-benar istirahat, bukan melarikan diri lewat distraksi.

Languishing di Dunia Kerja dan Kehidupan Sosial

Yang bikin *languishing* makin berbahaya adalah dampaknya pada produktivitas. Riset menunjukkan, karyawan yang mengalami *languishing* lebih sering absen, sulit fokus, dan merasa nggak engaged dengan pekerjaan. Kalau dibiarkan, hal ini bukan cuma merugikan individu, tapi juga organisasi.

Di kehidupan sosial, kondisi seperti ini bisa bikin hubungan dengan keluarga dan teman jadi renggang. Orang jadi lebih tertutup, malas bersosialisasi, dan cenderung kehilangan empati. Padahal, justru koneksi sosial adalah salah satu jalan keluar dari *ruang hampa* itu sendiri.



Languishing memang bukan depresi, tapi jelas bukan kondisi sehat. Kalau dibiarkan, ia bisa jadi jalan menuju depresi yang lebih parah. Jadi, penting banget buat mengenali tandanya sejak awal dan mengambil langkah kecil untuk keluar dari siklus stagnan.

Kalau kamu merasa sedang berada dalam kondisi ini, ingat bahwa kamu nggak sendirian. Banyak orang di luar sana juga mengalaminya. Mulailah dengan langkah sederhana—temukan kembali hal yang bikin hidupmu punya makna, jalin koneksi dengan orang lain, dan jangan ragu mencari bantuan profesional kalau perlu.

Hidup terlalu berharga untuk dijalani dengan rasa hampa. Jadi, yuk kita sama-sama keluar dari ruang abu-abu dan bergerak menuju kehidupan yang lebih penuh warna.