

Stop Menunda! Kupas Tuntas Prokrastinasi dan Cara Efektif Mengatasinya!

Category: LifeStyle

13 September 2024



Prolite – Pernahkah kamu merasa tenggelam dalam lautan tugas yang menumpuk, namun entah mengapa lebih tertarik untuk menonton serial favorit atau bermain game?

Jika iya, kamu bukanlah satu-satunya. Kebiasaan menunda-nunda atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi ini adalah masalah yang cukup umum dialami banyak orang.

Apa Itu Prokrastinasi?



Pria yang stress bekerja – freepik

Prokrastinasi adalah tindakan menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas yang seharusnya dilakukan.

Alih-alih menyelesaikan tugas yang penting, seseorang yang suka menunda-nunda cenderung mencari-cari alasan untuk menunda atau mengalihkan perhatian ke hal-hal yang kurang penting.

Penyebab Prokrastinasi

Mengapa kita sering terjebak dalam lingkaran setan prokrastinasi? Beberapa penyebab umum prokrastinasi antara lain:

- **Perasaan takut gagal:** Ketakutan akan kegagalan dapat membuat seseorang enggan memulai suatu tugas.
- **Perfeksionisme:** Mereka yang terlalu perfeksionis seringkali merasa kesulitan untuk memulai karena takut hasilnya tidak sempurna.
- **Kurangnya motivasi:** Tanpa motivasi yang kuat, sulit untuk memaksakan diri menyelesaikan tugas yang membosankan atau menantang.
- **Kurangnya manajemen waktu:** Tidak memiliki jadwal yang jelas dan tidak bisa memprioritaskan tugas dapat menyebabkan penundaan.
- **Masalah emosional:** Stres, depresi, atau kecemasan juga dapat menjadi pemicu prokrastinasi.

Apa yang Dirasakan Orang yang Suka Menunda-Nunda?



Pria yang stress dikejar waktu – freepik

Orang yang sering menunda-nunda biasanya merasakan:

- **Stres dan kecemasan:** Semakin mendekati deadline, tekanan akan semakin besar.
- **Perasaan bersalah:** Setelah menyadari bahwa banyak tugas yang belum selesai, muncul perasaan bersalah dan

penyesalan.

- **Kurang percaya diri:** Kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dapat menurunkan kepercayaan diri.
- **Kualitas kerja yang buruk:** Karena terburu-buru menyelesaikan tugas di menit-menit akhir, kualitas kerja cenderung menurun.

Dampak dan Tips Mengatasi Prokrastinasi



Wanita yang lelah karena banyak kerjaan – freepik

Kebiasaan menunda-nunda dapat membawa dampak negatif yang cukup serius, seperti:

- **Menurunnya produktivitas:** Penundaan berulang kali dapat menghambat pencapaian tujuan.
- **Memperburuk hubungan:** Tidak memenuhi janji atau tenggat waktu dapat merusak hubungan dengan orang lain.
- **Masalah kesehatan:** Stres yang berkepanjangan akibat prokrastinasi dapat memicu masalah kesehatan fisik dan mental.
- **Kesulitan keuangan:** Menunda-nunda pembayaran tagihan atau menyelesaikan pekerjaan dapat berdampak buruk pada kondisi keuangan.

Untuk mengatasi hal ini, kita perlu mengidentifikasi penyebabnya dan mencari solusi yang tepat. Beberapa tips yang bisa dicoba antara lain:

- **Mulai dengan tugas yang kecil:** Bagi tugas besar menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah dikelola.
- **Buat jadwal:** Rencanakan waktu untuk menyelesaikan setiap tugas.
- **Lingkungan kondusif:** Pilih tempat yang tenang dan bebas dari gangguan untuk bekerja.

- **Self-reward:** Setelah menyelesaikan tugas, berikan hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi.



– *Freepik*

Ingat, kebiasaan menunda-nunda dapat diubah. Dengan kemauan dan usaha yang konsisten, kamu bisa menjadi pribadi yang lebih produktif dan mencapai kesuksesan. Semoga artikel ini bisa membantu!

Yuk Kenalan Sama Emotional Freedom Techniques! Teknik Self-Healing yang Lagi Hits!

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Pernah dengar tentang EFT alias Emotional Freedom

Techniques? Kalau belum, siap-siap deh buat kenalan sama teknik self-healing yang satu ini.

Bayangin deh, kamu bisa mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya hanya dengan mengetuk-ngetukkan ujung jari di titik-titik tertentu di tubuhmu.

Menarik, kan? Yuk, kita kupas tuntas gimana Emotional Freedom Techniques bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi segala drama hidup!

Apa Itu EFT?



Ilustrasi tapping – Freepik

EFT atau Emotional Freedom Techniques adalah metode self-healing yang menggabungkan konsep akupunktur tanpa jarum dengan prinsip-prinsip psikologi.

Kamu mungkin pernah mendengar istilah “tapping” yang sering dipakai buat menyebut teknik ini. Gimana caranya?

Kamu akan mengetuk-ngetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah emosional atau fisik yang sedang kamu hadapi.

Prinsip Dasar Emotional Freedom Techniques

Kunci dari EFT adalah prinsip bahwa gangguan emosional bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh kita.

Nah, dengan mengetuk titik-titik meridian–jalur energi dalam tubuh yang sama seperti di akupunktur–kita bisa membantu memulihkan keseimbangan tersebut.

Sederhananya, EFT membantu meredakan ketegangan dengan cara

mempengaruhi sistem energi tubuhmu, sehingga kamu bisa lebih merasa tenang dan terhubung kembali dengan diri sendiri.

Langkah-Langkah Melakukan EFT



Tekhnik EFT – cr. BEAM ACADEMY

Penasaran bagaimana cara mempraktikkan EFT? Berikut adalah langkah-langkah mudah yang bisa kamu ikuti untuk memulai perjalanan self-healing ini!

1. **Identifikasi Masalah** Pertama-tama, tentukan masalah spesifik yang ingin kamu atasi. Apakah itu kecemasan, rasa sakit, atau mungkin trauma masa lalu? Semakin jelas masalah yang ingin kamu hadapi, semakin efektif proses EFT akan berjalan.
2. **Menilai Intensitas Emosi** Berikan nilai pada intensitas emosional dari masalah tersebut pada skala 0 hingga 10. Ini akan membantu kamu mengukur seberapa besar dampaknya dan melacak kemajuan seiring waktu.
3. **Setup Statement** Buat pernyataan setup yang mengakui masalah dan menerima diri sendiri. Ini adalah pernyataan yang menyatukan kamu dengan masalah yang ada, sambil mengingatkan diri bahwa kamu layak untuk mendapatkan solusi. Contoh: “Meskipun saya merasa cemas, saya menerima diri saya sepenuhnya.”
4. **The Sequence (Urutan Ketukan)** Sekarang saatnya mengetuk! Gunakan ujung jari untuk mengetuk titik-titik meridian di tubuh sambil mengulang pernyataan setup. Berikut adalah beberapa titik meridian yang sering digunakan:
 - **Karate Chop Point:** Bagian luar tangan, di bawah jari kelingking.
 - **Eyebrow Point:** Di awal alis, dekat hidung.
 - **Side of the Eye:** Di samping mata.
 - **Under the Eye:** Di bawah mata, di tulang pipi.
 - **Under the Nose:** Di antara hidung dan bibir atas.

- **Chin Point:** Di bawah bibir bawah, di tengah dagu.
 - **Collarbone Point:** Di bawah tulang selangka, sekitar satu inci dari ujung tulang.
 - **Under the Arm:** Di sisi tubuh, sekitar empat inci di bawah ketiak.
 - **Top of the Head:** Di atas kepala, di tengah-tengah.
5. **Menilai Ulang Intensitas** Setelah selesai dengan urutan ketukan, nilai kembali intensitas emosional dari masalah tersebut. Apakah ada perubahan? Jika masih ada intensitas yang tersisa, ulangi proses ini sampai kamu merasa lebih baik.

Manfaat Emotional Freedom Techniques



Ilustrasi seseorang yang mengalami kecemasan – Freepik

Sekarang, kenapa kamu harus mencoba Emotional Freedom Techniques? Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa kamu rasakan:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Teknik ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Rasakan ketenangan yang mendalam setelah setiap sesi!
- **Mengatasi Trauma dan Emosi Negatif:** Teknik ini efektif untuk mengatasi trauma, phobia, dan emosi negatif lainnya. Kamu bisa merasakan beban emosional yang lebih ringan seiring berjalannya waktu.
- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:** Beberapa orang melaporkan peningkatan dalam kondisi fisik mereka, seperti pengurangan rasa sakit kronis, setelah menggunakan Emotional Freedom Techniques secara rutin. Jadi, tidak hanya emosional, tapi fisik pun bisa mendapat manfaat!

Nah, itu dia, guys! Emotional Freedom Techniques memang

terdengar simpel, tapi jangan salah, teknik ini bisa jadi game-changer buat kesejahteraan emosional dan fisik kamu.



Ilsutراسi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

Dengan hanya mengetuk titik-titik meridian sambil fokus pada masalah yang bikin kamu stres, kita bisa bantu tubuh mengembalikan keseimbangan energi dan bikin perasaan jadi lebih ringan.

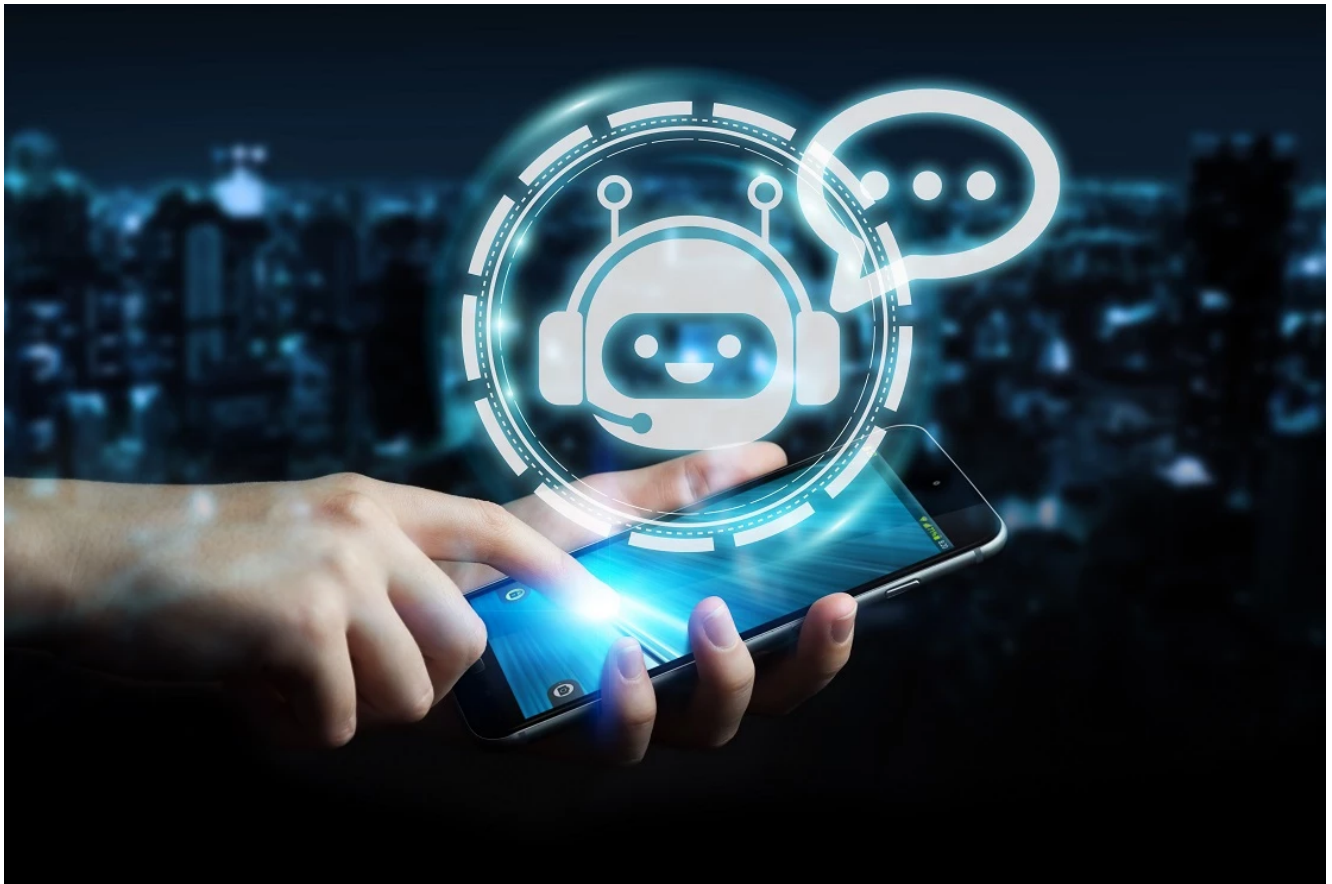
Gimana? Tertarik buat coba? Meskipun kelihatannya sederhana, banyak orang yang udah merasakan manfaat besar dari teknik ini.

Jadi, kalau kamu lagi nyari cara baru buat feel more balanced dan relax, kenapa nggak kasih EFT kesempatan?

Siapa tahu, ini bisa jadi rahasia kecil yang bikin hari-harimu jadi lebih cerah. Selamat mencoba dan semoga kamu merasa lebih baik dengan Emotional Freedom Techniques! ☺☺

Mahasiswa Polije Kenalkan Chatbot Curhat Virtual : Sahabat Baru untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Kabar baik datang dari dunia pendidikan dan teknologi! Mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)** baru-baru ini mengembangkan sebuah inovasi teknologi yang sangat dibutuhkan di masa kini, yakni **Chatbot** untuk kesehatan mental.

Terinspirasi oleh meningkatnya kasus dan berita mengenai isu kesehatan mental, para mahasiswa ini berharap inovasi mereka dapat memberikan pelayanan konsultasi dan konseling yang mudah diakses dan gratis bagi masyarakat.

Chatbot ini dikembangkan oleh tim mahasiswa yang tergabung dalam **Program Kreativitas Mahasiswa (PKM)**. Tim tersebut terdiri dari Kimi Dandy Yudanarko, Ariz Saputra, Rama Diputra, Lisa Novita Sari, dan Naela Zahwa Salsabila, dengan bimbingan dari dosen pembimbing Mukhamad Angga Gumilang.



Inovasi ini merupakan bagian dari **Program Kreativitas Mahasiswa (PKM)** dengan skema **Karsa Cipta (PKM-KC)**, yang menantang mahasiswa untuk menciptakan produk atau sistem baru

yang inovatif.

Chatbot ini dirancang menggunakan **teknologi Generative Artificial Intelligence** yang canggih, memungkinkan sistem untuk berpikir cepat dan berinteraksi layaknya manusia.

“Model AI ini memiliki kemampuan untuk menganalisa dan memahami masukan dari pengguna sehingga dapat memberikan respons yang akurat dan relevan,” kata **Kimi Dandy Yudanarko**, ketua tim PKM-KC Chatbot.

Menurut Kimi, model AI ini dilatih dengan dataset berisi informasi mengenai isu-isu kesehatan mental.

Dengan pelatihan ini, Chatbot dapat memahami konteks cerita yang diberikan oleh pengguna, memberikan percakapan yang memuat perasaan empati, dukungan, serta solusi yang tepat.

Chatbot ini juga berfungsi untuk mengajak pengguna bersikap optimis dalam menghadapi dan menyembuhkan kesulitan kesehatan mental mereka.

Untuk memudahkan akses, Chatbot ini telah dikemas dalam bentuk website sehingga pengguna bisa mengaksesnya kapan saja dan di mana saja tanpa perlu mengunduh aplikasi.

“Website kami dapat diakses pada atau melalui alamat IP ,” jelas Kimi.

Ide Pengembangan Chatbot Layanan Konseling



—

Ide pengembangan **Chatbot** oleh mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)** muncul dari keprihatinan terhadap isu kesehatan mental yang semakin marak, seperti depresi dan kasus

bunuh diri.

Ia menjelaskan bahwa banyak kasus kesehatan mental, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang disebabkan oleh stres dan depresi.

Namun, menurut Kimi, hasil penelitian dan wawancara menunjukkan bahwa banyak mahasiswa enggan berkonsultasi dengan psikolog.

Faktor-faktor seperti biaya tinggi per sesi, rasa malu, dan kurang percaya diri untuk berbicara tentang masalah pribadi dengan orang asing menjadi penghalang utama. Selain itu, harus bertemu langsung dengan psikolog juga menjadi kendala bagi beberapa orang.

Dengan latar belakang tersebut, tujuan utama dari pembuatan Chatbot ini adalah untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis yang empatik dan profesional kepada mahasiswa.

“Chatbot ini dirancang untuk menyediakan bantuan kapan saja, tanpa batasan waktu, sehingga mahasiswa yang mungkin merasa kesulitan mencari bantuan di luar jam kerja tetap bisa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan,” tambah Kimi.

Manfaat yang Dapat Kamu Peroleh



—

Dengan hadirnya **Chatbot** dari mahasiswa **Politeknik Negeri Jember (Polije)**, pengguna kini dapat dengan mudah mendapatkan dukungan kesehatan mental tanpa harus membuat janji atau meninggalkan rumah.

“Dengan adanya Chatbot, pengguna dapat dengan mudah mengakses dukungan mental tanpa harus membuat janji atau meninggalkan rumah mereka. Mahasiswa bisa mendapatkan bantuan tanpa takut

stigma yang sering melekat pada masalah kesehatan mental,” tutur Kimi.

Chatbot ini dirancang untuk melayani curhat mahasiswa dengan bahasa dan cara merespons yang hampir mirip dengan interaksi manusia.

Teknologi kecerdasan buatan dan algoritma aplikasinya akan terus ditingkatkan untuk memastikan bahwa setiap percakapan terasa alami dan empatik.

“Selanjutnya, aplikasi ini diharapkan dapat diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut untuk memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi rintisan bagi perusahaan berbasis teknologi dan startup,” pungkas Kimi.

Dengan berbagai fitur yang ditawarkan, seperti akses mudah tanpa perlu membuat janji dan dukungan yang empatik, ini tampaknya bisa jadi alat yang sangat bermanfaat, terutama bagi mahasiswa dan siapa pun yang merasa kesulitan mencari bantuan kesehatan mental.

Jadi, jika kamu mencari cara yang praktis dan nyaman untuk mendapatkan bantuan atau sekadar curhat, Chatbot dari Polije bisa menjadi pilihan yang layak dicoba! Bagaimana menurutmu? Apakah kamu tertarik untuk mencobanya? □□□□

Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari

Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !

Category: LifeStyle

13 September 2024



Prolite – *Panic attack* bisa datang kapan saja dan bikin semuanya terasa berantakan dalam sekejap. Situasi seperti ini bisa bikin kita merasa hilang kendali.

Tapi jangan khawatir! Ada teknik keren yang bisa bantu kamu untuk meredakan *panic attack* dan mendapatkan kembali ketenangan, yaitu **teknik *grounding***.

Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantumu kembali ke momen sekarang dan merasa lebih terhubung dengan realitas di sekelilingmu.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam tentang teknik ini dan bagaimana cara mengaplikasikannya untuk meredakan kecemasan! ☐

Apa Itu Teknik Grounding?



Ilustrasi wanita yang mengalami panic attack – Freepik

Teknik *grounding* adalah cara yang simpel namun efektif untuk mengembalikan fokus dan ketenangan saat kamu merasa *overwhelmed*.

Intinya, teknik ini membantu kamu untuk “mengakar” dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar saat otakmu terasa seperti sedang berpacu dengan waktu.

Teknik ini melibatkan beberapa metode yang bisa memindahkan perhatianmu dari gejala fisik dan psikologis dari *panic attack* ke sesuatu yang lebih konkret dan nyata.

Nah, sekarang kita bahas cara-caranya. Ada beberapa metode *grounding* yang bisa kamu coba:



Ilustrasi bermeditasi – doktersehat

1. **5-4-3-2-1** : Ini adalah salah satu teknik *grounding* paling populer. Caranya, kamu perlu fokus pada lima hal yang bisa kamu lihat, empat yang bisa kamu dengar, tiga yang bisa kamu sentuh, dua yang bisa kamu cium, dan satu yang bisa kamu rasakan. Misalnya, kamu bisa melihat warna-warna di sekitarmu, mendengar suara-suara di latar belakang, merasakan tekstur benda-benda di tanganmu, dan sebagainya. Ini akan membantu mengalihkan perhatianmu dari gejala *panic attack*.
2. **Bernafas dengan Sadar** : Fokus pada napasmu dengan perlahan dan dalam. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Ini bisa membantu menenangkan sistem sarafmu dan meredakan gejala kecemasan.
3. **Sentuhan Fisik** : Cobalah menyentuh benda dengan tekstur

yang berbeda, seperti bantal lembut atau permukaan kasar. Perhatikan sensasi yang ditimbulkan untuk membawa perhatianmu kembali ke saat ini.

4. **Gerakan Tubuh** : Lakukan gerakan kecil, seperti menggoyangkan tangan atau kaki, atau berjalan sejenak. Aktivitas fisik sederhana bisa membantu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan emosional.
5. **Gunakan Indramu** : Fokuskan perhatian pada satu indera saja, seperti mendengarkan musik favorit atau merasakan tekstur kain di tanganmu. Dengan mengalihkan perhatian ke indra yang berbeda, kamu bisa mengalihkan pikiran dari kekacauan emosional.

Bagaimana Teknik Ini Bisa Membantu Saat Mengalami *Panic Attack*?



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

Teknik *grounding* bisa sangat membantu saat *panic attack* karena ia bekerja dengan cara mengalihkan perhatianmu dari gejala yang menakutkan dan memfokuskan kembali pada lingkungan sekitarmu.

Dengan melibatkan panca indera, teknik ini membantu mengurangi perasaan tidak nyata dan ketidaknyamanan emosional yang sering kali menyertai *panic attack*.

Dengan melakukan *grounding*, kamu memberi sinyal pada tubuh dan otakmu bahwa semuanya aman dan terkendali. Ini membantu meredakan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan napas pendek, serta menenangkan pikiran yang mungkin kacau.

Jadi, lain kali saat kamu merasakan gejala *panic attack* mulai datang, coba terapkan teknik *grounding* ini.

Dengan latihan dan penerapan teknik ini, kamu bisa merasa

lebih siap menghadapi situasi menegangkan. Tidak ada salahnya mencoba berbagai teknik hingga menemukan yang paling cocok untukmu, ya kan?

Jangan lupa, kamu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada cara dan dukungan untuk membuat segala sesuatunya lebih baik! Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu menemukan kembali ketenangan!☺

Rahasia Bahagia di Bulan Ramadan: 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Halo, *guys*! Gak kerasa sudah masuk minggu ketiga bulan Ramadan nih! Meskipun begitu, semangat kita nggak boleh luntur ya! Kita masih punya banyak kesempatan untuk memperbanyak ibadah, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Nah, selain menjadi momen untuk beribadah, kamu tahu nggak sih ternyata puasa Ramadan memiliki manfaat luar biasa bagi kesehatan mental kita?

Yap, benar sekali! Dilansir dari Hamad Medical Corporation pada Rabu (27/3), berpuasa di bulan Ramadhan ternyata bisa mengurangi gangguan stres dan kecemasan. Penasaran gimana bisa? Yuk, kita telusuri lebih dalam!

Berkah Bulan Ramadan : 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mental

1. Ibadah yang Mendalam: Lebih dari Sekadar Lapar dan Haus



Ilustrasi seseorang yang sedang melaksanakan ibadah shalat – shutterstock

Puasa di bulan Ramadan bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tapi juga tentang memperdalam hubungan spiritual kita dengan Tuhan.

Saat kita fokus dalam ibadah dan merenungkan makna Ramadan, kita cenderung lebih bisa mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas ibadah yang intens selama bulan suci ini memberikan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan.

2. Interaksi Sosial yang Mendukung: Tarawih dan Solidaritas Sosial



Ilustrasi shalat tarawih – shutterstock

Salah satu aspek menarik dari Ramadan adalah meningkatnya interaksi sosial antara masyarakat Muslim.

Shalat tarawih di masjid menjadi momen berharga di mana kita berhubungan dengan sesama umat Islam secara lebih intens.

Aktivitas sosial seperti ini membantu mengurangi rasa kesepian dan kecemasan, serta memperkuat solidaritas antarindividu.

3. Endorfin: Hormon Kebahagiaan yang Dilepaskan oleh Tubuh



Ilustrasi menikmati hidup yang bahagia – simfonifm

Selama berpuasa, tubuh kita melepaskan endorfin, yang sering disebut sebagai hormon 'kebahagiaan' alami.

Hormon ini tidak hanya membuat kita merasa lebih bahagia, tetapi juga memberikan efek menenangkan pada pikiran.

Sehingga, bagi orang yang mungkin mengalami depresi ringan atau kecemasan, puasa Ramadan dapat menjadi terapi alami yang efektif.

4. Kontrol Diri yang Lebih Baik: Mengendalikan Emosi dan Amarah



Iluatrasi seorang anak yang sedang marah – orami

Puasa Ramadan juga memberikan kesempatan bagi kita untuk berlatih mengendalikan emosi dan amarah.

Dengan menahan diri dari makanan dan minuman selama beberapa jam, kita belajar untuk lebih sabar dan mengontrol impulsivitas.

Hal ini dapat membantu mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

5. Ketenangan Batin dengan Sholat Malam: Menemukan Damai dalam Kegegelapan



Ilustrasi shalat malam – shutterstock

Sholat sunnah ‘Qiyam al-Layl’ (shalat malam) selama bulan Ramadan menjadi momen intim di mana kita berkomunikasi secara langsung dengan Tuhan.

Aktivitas spiritual ini membawa kedamaian batin dan membantu mengatasi frustrasi serta tekanan hidup yang kita rasakan sehari-hari.

Dengan merenungkan ayat-ayat suci dan melakukan doa-doa, kita dapat menemukan ketenangan dalam kegelapan malam.

6. Perlindungan Otak dari Gangguan Psikologis



Ilustrasi otak – ist

Belum cukup dengan manfaat yang sudah disebutkan tadi, teman-teman! Beberapa penelitian bahkan menyarankan bahwa praktik-praktik spiritual seperti berpuasa bisa bikin otak kita jadi lebih kuat melawan gangguan psikologis. Gimana bisa?

Puasa bisa menyebabkan perubahan struktural pada otak kita, terutama di daerah yang terkait dengan depresi. Ini artinya, puasa nggak cuma bekerja secara spiritual, tapi juga memberikan perlindungan pada otak kita dari gangguan psikologis yang serius.

Jadi, buat kita yang sering merasa cemas, sedih, atau depresi, puasa Ramadan bisa jadi solusi alami yang ampuh buat kita.

Dengan menjalani puasa dan beribadah dengan sungguh-sungguh, kita bisa membangun kekuatan mental dan emosional yang kuat, serta melindungi diri dari gangguan psikologis yang mungkin datang.



Ilustrasi berbuka puasa bersama – Freepik

Itu dia rahasia besar dari puasa di bulan Ramadan untuk kesehatan mental yang lebih bahagia dan tenang! Selamat menjalani bulan Ramadan dengan hati yang penuh damai dan pikiran yang tentram.

Semoga amal ibadah kita diterima oleh Allah SWT dan kita semua bisa meraih keberkahan yang tiada tara di bulan Ramadan ini! Yuk, terus semangat! ☐☐

4 Dampak Body Shaming dan Strategi Efektif untuk Mencegahnya

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Dampak *body shaming* pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang telah menjadi perhatian utama di era di mana media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis semakin mendominasi.

Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah sosial yang meresahkan, di mana individu-individu sering kali direndahkan berdasarkan penampilan fisik mereka.

Body shaming bukanlah masalah yang hanya terjadi pada tingkat individu, namun juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keberagaman tubuh, semakin penting bagi kita untuk mengenali dampak *body shaming* ini.

Oleh karena itu, dalam artikel ini, kita akan membahas dampak-dampak *body shaming* serta mencari cara-cara untuk mencegah terjadinya fenomena ini.

Mari kita simak bersama bagaimana kita dapat memerangi *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan penuh kasih.

Dampak *Body Shaming*

Praktik *body shaming* dapat memiliki dampak yang serius, baik secara emosional maupun fisik. Beberapa dampak *body shaming* antara lain:

1. Gangguan Mental



Ilustrasi wanita yang stress berat – Freepik

Dampak *body shaming* yang pertama ialah memiliki pengaruh yang serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

2. Rendahnya *Self-esteem*



Ilustrasi wanita yang merasa rendah diri – Freepik

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilan seseorang memiliki potensi untuk merusak harga diri dan rasa percaya diri individu tersebut.

Ini bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

3. Gangguan Makan



Ilustrasi wanita yang stres dengan dietnya – Freepik

Body shaming dapat menjadi pemicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti anoreksia atau bulimia, karena individu mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya dan terus-menerus ditekan oleh komentar atau pandangan negatif, mereka mungkin mencoba untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh mereka dengan cara yang tidak sehat, termasuk dengan cara membatasi asupan makanan atau memicu muntah setelah makan.

4. Isolasi Sosial



Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik

Seseorang yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi.

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilannya bisa membuatnya merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, individu tersebut mungkin cenderung menarik diri dari situasi sosial, mengurangi partisipasi dalam aktivitas kelompok, dan bahkan mengalami isolasi sosial yang signifikan.

Cara untuk Mencegah terjadinya *Body Shaming*

Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab untuk membangun lingkungan yang inklusif dan mempromosikan keberagaman dalam penampilan fisik. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *body shaming* antara lain:

1. Berempati



– *FreePik*

Berusaha untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain sebelum membuat komentar tentang penampilan mereka.

2. Sadari Akibat



– *FreePik*

Mengakui bahwa komentar atau candaan tentang penampilan seseorang dapat memiliki dampak yang sangat negatif.

3. Promosikan *True Happiness*



– *FreePik*

Menghargai kecantikan yang datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, bukan hanya yang terlihat di permukaan.

4. Menjaga Bahasa dan Tindakan



– *FreePik*

Berpikir dua kali sebelum membuat komentar atau tindakan yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan mereka.



Ilustrasi wanita yang sehat – FreePik

Melalui kesadaran akan dampak *body shaming* dan tindakan nyata untuk mencegahnya, kita dapat membuka jalan menuju masyarakat yang lebih ramah dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan memberikan dukungan, empati, dan penerimaan terhadap keberagaman tubuh, kita bisa membangun lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

Ini bukan hanya tentang memperjuangkan perubahan dalam sikap dan perilaku individu, tetapi juga tentang mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung penerimaan diri dan keragaman tubuh.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk mengakhiri praktik *body shaming* dan membangun dunia di mana semua orang bisa merasa aman dan dihargai. ☐☐

Kamu Korban atau Pelaku ? 4 Jenis Body Shaming yang Harus Kita Ketahui

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Dalam perjalanan hidup kita, seringkali kita terjebak dalam labirin yang penuh dengan ekspektasi dan penilaian dari lingkungan sekitar.

Di tengah hiruk-pikuk informasi dan interaksi sosial, satu aspek yang sering menjadi target empuk adalah penampilan fisik.

Mulai dari ucapan tidak sopan hingga pandangan menyelidik yang tak terucapkan, praktik *body shaming* telah menjadi kebiasaan tersembunyi yang menggerogoti kepercayaan diri kita secara diam-diam.

Bagaimana kita dapat menavigasi labirin ini dan memperkuat pondasi kepercayaan diri kita di tengah arus informasi dan interaksi sosial yang begitu kuat? Mari kita jelajahi bersama dalam artikel ini.

Apa itu *Body Shaming* ?



Ilustrasi Body Shaming – Freepik

Menurut Oxford dictionary, *body shaming* adalah mengolok-olok,

merendahkan, atau menjelekkan seseorang berdasarkan pandangan tentang kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik seseorang.

Bentuk-bentuk *body shaming* adalah perilaku atau komentar yang merendahkan atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilannya. meliputi:

1. Komentar Negatif



Ilustrasi – Freepik

Mengomentari berat badan seseorang secara langsung dengan kata-kata seperti “Kamu terlihat gemuk ya sekarang” atau “Kamu terlalu kurus” bisa menjadi tidak pantas dan menyinggung perasaan orang tersebut.

Setiap individu memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda terhadap tubuhnya sendiri, dan komentar semacam itu bisa menimbulkan rasa tidak nyaman atau bahkan merusak rasa percaya diri seseorang.

Sebaiknya, kita bisa lebih sensitif dan mempertimbangkan untuk tidak membuat komentar yang berkaitan dengan penampilan fisik orang lain, dan lebih fokus pada hal-hal yang lebih positif dan mendukung.

2. Meme dan Candaan



Ilustrasi – Freepik

Membuat lelucon atau meme yang merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya adalah tindakan yang sangat tidak pantas dan dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius

bagi individu yang menjadi sasaran.

Kritik atau bercandaan yang menghina penampilan seseorang tidak hanya tidak etis, tetapi juga dapat menyebabkan rasa malu, rendah diri, dan bahkan masalah kesehatan mental.

Sebuah lelucon seharusnya menghibur dan membuat orang merasa bahagia, bukan malah membuat orang lain merasa terhina atau tersakiti.

Sebagai gantinya, mari kita berupaya untuk membuat lelucon yang positif dan menghargai keberagaman, serta menghindari segala bentuk ejekan yang bisa menyakiti perasaan orang lain.

3. Perilaku Diskriminatif



Ilustrasi – Freepik

Memperlakukan seseorang secara tidak adil berdasarkan penampilannya, seperti memberikan kesempatan pekerjaan atau sosial hanya kepada orang yang lebih “menarik secara fisik”, adalah bentuk diskriminasi yang sangat tidak pantas.

Hal ini dapat menyebabkan orang yang diabaikan merasa tidak dihargai, merasa rendah diri, dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kesempatan yang sama untuk sukses dalam kehidupan.

Sebagai masyarakat yang inklusif dan adil, kita harus bersama-sama menentang segala bentuk diskriminasi berdasarkan penampilan fisik dan memastikan bahwa setiap orang diperlakukan dengan hormat dan adil, tanpa memandang penampilan mereka.

4. Standar Kecantikan Tidak Sehat



Ilustrasi – dictio

Mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti hanya menampilkan model dengan tubuh sangat kurus dan kulit putih di media sosial atau iklan, dapat memiliki dampak yang merugikan bagi banyak orang.

Hal ini dapat membuat orang lain merasa tidak percaya diri dan kurang puas dengan penampilan mereka sendiri jika tidak memenuhi standar tersebut.

Ketika hanya satu jenis tubuh atau penampilan yang terus-menerus dipromosikan sebagai ideal, hal itu dapat membuat banyak individu merasa terpinggirkan atau tidak diakui dalam masyarakat.

Sebagai gantinya, penting untuk mempromosikan keberagaman dalam penampilan dan menghargai setiap jenis tubuh serta menekankan pada kecantikan yang bervariasi dan alami.



Ilustrasi – Freepik

Penting bagi kita untuk berkomitmen dalam memerangi body shaming dalam segala bentuk.

Dengan mendukung keberagaman tubuh dan mempromosikan pesan positif tentang citra tubuh yang sehat dan beragam, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman serta mendukung semua orang.

Mari kita bersama-sama membangun budaya yang memandang nilai seseorang bukan berdasarkan penampilannya, tetapi berdasarkan karakter, keberanian, dan kontribusi mereka dalam masyarakat.

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

Category: LifeStyle

13 September 2024



ProLite – Hidup kadang-kadang terasa seperti beban yang berat, dipenuhi oleh masalah, overthinking, dan kecemasan. Ketika segala sesuatunya tampak sulit, kita mungkin mencari pemahaman filosofis untuk membimbing kita melalui kegelapan.

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

Apa itu Nihilisme?



Ilustrasi wanita yang sedang berpikir – Freepik

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

Aplikasi Praktis Nihilisme untuk Hidup Lebih Baik

1. Hargai Kekuatan Pilihan



Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

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

2. *Mindfulness* : Hidup di Saat Ini



Ilustrasi bermeditasi – Freepik

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

3. Lepaskan Beban Tak Berguna



Ilsutrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

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

4. Cari Makna Diri



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

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

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

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

Filosofi Stoik : 5 Langkah Jitu Mengatasi Beratnya Hidup

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Hidup seringkali memunculkan tantangan yang membuat kita merasa terbebani dan cemas. Dalam suasana seperti ini, filosofi Stoik muncul sebagai pandangan unik yang dapat membantu kita menghadapi segala rintangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

Mari kita bersama-sama menjelajahi cara-cara unik ini yang tidak hanya akan membantu kita menghadapi tantangan, tetapi juga membimbing kita untuk menjalani hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Siapkan dirimu untuk menyelami kebijaksanaan kuno yang relevan dalam menghadapi kompleksitas zaman ini!

Apa Itu Filosofi Stoik?



Ilustrasi meditasi – Freepik

Stoikisme, berasal dari filsuf-filsuf Yunani kuno seperti *Seneca*, *Epictetus*, dan *Marcus Aurelius*, menekankan pada kontrol diri, penerimaan atas hal-hal yang tidak dapat diubah, dan fokus pada apa yang dapat kita kontrol.

Dalam keadaan sulit, filosofi ini mengajarkan kita untuk memusatkan perhatian pada reaksi dan sikap kita terhadap situasi daripada terus-menerus meratapi hal-hal yang berada di luar kendali kita.

Cara Praktis Mengaplikasikan Filosofi Stoik



Ilustrasi menikmati waktu sendiri – Freepik

1. Bedakan Antara Hal yang Bisa Dikontrol dan Tidak Bisa Dikontrol

Stoikisme mengajarkan untuk membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali kita dan yang tidak. Oleh karena itu, fokuslah pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, seperti sikap dan tindakan, dan terimalah dengan lapang dada hal-hal yang tidak bisa kita ubah misalnya cuaca, orang lain dsb.

2. Prosoche

Latihlah diri untuk selalu memeriksa dan mempertahankan kebersihan hati nurani. Dengan demikian, kita dapat menghindari terjebak dalam emosi negatif yang tidak produktif.

3. Pikiran Positif dan Hikmat dalam Pilihan Kata

Pilih kata-kata dengan bijak. Gunakan bahasa yang positif dan bijak dalam berpikir serta berbicara. Ini dapat membantu mengubah perspektif kita terhadap situasi sulit.

4. Rencana untuk Kemungkinan Buruk

Stoik menekankan pentingnya mempersiapkan diri terhadap

kemungkinan buruk. Dengan memiliki rencana cadangan, kita dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.

5. Latihan Introspeksi dan Meditasi

Luangkan waktu untuk introspeksi diri dan meditasi. Hal ini membantu kita memahami nilai-nilai yang sebenarnya, menenangkan pikiran, dan meningkatkan keseimbangan emosional.



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

Dengan menerapkan prinsip-prinsip filosofi Stoik, kita dapat menciptakan keseimbangan dalam hidup, menghadapi tantangan dengan kepala dingin, dan membangun ketahanan mental yang kuat.

Filosofi Stoik bukan hanya sekedar pandangan hidup, tetapi suatu alat praktis untuk menghadapi realitas kehidupan yang penuh dengan kompleksitas dan ketidakpastian.

Sering Nggak Enakan ? Berikut 4 Ciri People Pleaser dan Akibatnya

Category: LifeStyle
13 September 2024



Prolite – Pernah merasa enggak enak atau bahkan tidak nyaman ketika harus menolak permintaan orang lain?

Well, mungkin itu tanda bahwa kita termasuk dalam kategori “*People Pleaser*,” di mana kita cenderung melakukan segala cara agar orang lain senang, bahagia, atau puas, bahkan jika itu berarti kita harus mengesampingkan keinginan atau kenyamanan diri sendiri.

Fenomena ini sering banget terjadi dan bisa berdampak cukup besar pada kesejahteraan mental dan emosional kita, lho.

Dalam artikel ini, kita bakal jalan-jalan ke dalam dunia “*People Pleaser*” dan menggali lebih dalam tentang ciri-ciri mereka.

Jadi, buat kamu yang suka ngerasa bersalah kalau harus menolak orang lain, yuk, simak terus artikel ini! Siapa tahu, ada insight baru yang bisa bikin hidup kamu jadi lebih adem dan nggak terbebani. *Stay tuned!*

Ciri-Ciri Si *People Pleaser*



Ilustrasi – ist

1. **Susah Banget Nolak Permintaan Orang Lain**

Jangan heran kalau temen-temen yang sering disebut “*people pleaser*” ini kadang-kadang berat banget buat bilang ‘tidak.’ Meskipun tahu bahwa mungkin itu bakal nggak nyaman atau gangguin waktu mereka sendiri, tapi rasanya kok sulit banget untuk ngebantah permintaan orang lain.

2. **Takut Ditolak atau Gak Disukai**

Ketakutan buat nggak disukai atau ditolak sama orang lain seringkali jadi alasan utama mereka ngeyel. Mereka rela lakukan apa aja, meskipun itu bertentangan sama nilai atau keinginan pribadi mereka, demi dapetin perhatian dan cinta dari orang sekitar.

3. **Terlalu Peduli sama Opini Orang Lain**

Orang-orang ini punya radar super tajam buat nangkep apa yang orang lain pikirkan. Kadang-kadang sampe lupa sama keinginan sendiri karena keasyikan ngejar-ngejar pandangan dan pendapat orang lain. Capek, gak sih?

4. **Prinsip Mereka : Konflik? *Better Run!***

Mereka lebih suka lari dari konflik daripada harus ngebuka kartu asli mereka. Harmoni di antara orang-orang di sekitarnya

lebih penting daripada mengejar kebenaran atau keinginan sendiri. Jadinya, konflik jadi musuh nomor satu yang harus dihindari. Mendingan senyum-senyum aja deh, walau dalam hati rasanya kayak ngegigit lidah!

Akibat dari Perilaku *People Pleaser*



Ilustrasi – Freepik

1. Jadi Stres Terus, Capek Banget!

Bayangin aja, terus-terusan nyelaraskan diri dengan apa yang diharapkan orang lain. Pasti rasanya kayak jongkok di atas piring penuh stres! Tingkat stresnya bisa naik terus, dan yang paling parah, kita bisa sampe bingung sama identitas diri kita sendiri, loh.

2. Kurang Puas Diri, Bahagia Bergantung Orang Lain

Nggak bisa nolak dan selalu ngejar persetujuan orang lain, akhirnya bisa bikin kita kehilangan kepuasan diri sendiri. Bahagianya jadi tergantung sama apresiasi orang lain, yang mana itu nggak sehat banget buat kehidupan kita.

3. Hubungan Jadi Gak Sehat

Demi memenuhi keinginan orang lain, kita jadi lupa sama hubungan pribadi kita sendiri. Mungkin keliatannya baik-baik aja, tapi sebenarnya bisa bikin hubungan jadi gak seimbang dan kurang tulus, deh.

4. Hilang Identitas, Gak Tau Dirinya Sendiri

Seiring berjalannya waktu, ngejar ekspektasi orang lain bisa bikin kita kehilangan jati diri. Rasanya kayak jadi karakter di film orang lain, bukan bintang utama dalam hidup sendiri. Bikin bingung, kan? Yuk, jangan sampe kehilangan diri sendiri demi ngejar apa yang orang lain mau.



Ilustrasi – Freepik

Mengakui dan mengatasi kecenderungan menjadi *people pleaser* adalah langkah penting menuju kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan secara pribadi.

Dengan memahami ciri-ciri tersebut, kita dapat lebih sadar dan berusaha untuk membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

Jadi, buat yang merasa kadang jadi “*people pleaser*,” buka mata dan hati deh! Langkah pertama itu nyadarin ciri-cirinya, baru kita bisa berusaha buat ngubahnya. Yuk, kita coba bareng-bareng jadi versi terbaik dari diri sendiri! ☐☐