

Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Category: LifeStyle

31 Desember 2025



Prolite – Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Pernah nggak sih kamu ngerasa capek terus, padahal sudah tidur cukup, sudah libur, bahkan sudah nggak ngapa-ngapain seharian? Bangun tidur bukannya segar, malah tetap berat dan kosong. Kalau iya, bisa jadi yang kamu alami bukan capek biasa, tapi kondisi yang dalam psikologi sering disebut sebagai *drained energy*.

Belakangan, istilah ini makin sering muncul di obrolan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa, pekerja muda, dan mereka yang hidup di ritme serba cepat. Sayangnya, drained energy sering dianggap sepele, seolah-olah cuma kurang tidur atau kurang liburan. Padahal secara psikologis, kondisi ini jauh

lebih kompleks dan berdampak ke kesehatan mental jangka panjang.

Artikel ini bakal ngajak kamu mengenal apa itu drained energy secara psikologi, kenapa kondisi ini bisa terjadi, apa saja tandanya, dan yang paling penting: gimana cara mengelola dan mengembalikan energi secara sehat.

Apa Itu Drained Energy dalam Psikologi?



Secara psikologis, *drained energy* adalah kondisi ketika seseorang mengalami penurunan energi fisik, mental, dan emosional yang berlangsung cukup lama dan tidak pulih hanya dengan istirahat biasa. Jadi, beda ya dengan capek setelah sehari kerja atau habis olahraga.

Kalau capek biasa, tubuh akan kembali segar setelah tidur, makan, atau istirahat sebentar. Sementara pada drained energy, rasa lelahnya terasa lebih dalam dan menetap. Bukan cuma badan yang lemas, tapi pikiran terasa penuh, emosi datar atau mudah meledak, dan motivasi ikut menurun.

Dalam banyak literatur psikologi modern, drained energy sering dikaitkan dengan kelelahan mental kronis, stres berkepanjangan, dan fase awal burnout. Artinya, ini bukan kondisi yang muncul tiba-tiba, tapi hasil akumulasi tekanan yang terus terjadi tanpa pemulihan yang cukup.

Beda Drained Energy dan Capek Biasa

Biar makin jelas, penting untuk membedakan drained energy dengan kelelahan biasa.

Capek biasa biasanya punya pemicu yang jelas, misalnya kurang tidur, aktivitas fisik berat, atau hari yang padat. Setelah

penyebabnya diatasi, tubuh relatif cepat pulih.

Sementara drained energy cenderung berulang dan terasa kronis. Kamu bisa merasa lelah bahkan saat hari sedang santai. Istirahat fisik saja sering nggak cukup, karena sumber kelelahannya ada di aspek mental dan emosional.

Inilah kenapa banyak orang bilang, “Aku capek, tapi bukan capek badan.” Kalimat ini sering jadi sinyal awal drained energy.

Penyebab Utama Energi Terkuras



1. Stres Kronis dan Kecemasan

Stres yang berlangsung lama bikin tubuh terus berada di mode *fight or flight*. Hormon stres seperti kortisol dilepaskan terus-menerus, membuat sistem saraf bekerja tanpa henti. Dalam jangka panjang, kondisi ini sangat menguras energi mental dan emosional.

Otak seolah tidak pernah benar-benar istirahat karena selalu siaga menghadapi ancaman, deadline, atau kekhawatiran yang belum tentu terjadi.

2. Burnout Kerja atau Sekolah

Burnout bukan cuma soal kerjaan banyak, tapi juga soal tekanan tinggi tanpa jeda pemulihan. Tuntutan akademik atau pekerjaan yang terus meningkat, minim apresiasi, dan kurang kontrol atas waktu sendiri bisa membuat energi terkuras habis.

Penelitian terbaru di bidang psikologi kerja (2024–2025) menunjukkan bahwa burnout sering diawali dengan drained energy yang diabaikan terlalu lama.

3. Kebiasaan Sehari-hari yang Menguras Mental

Multitasking berlebihan, kebiasaan menunda lalu panik di akhir, serta paparan layar gadget yang terus-menerus juga berkontribusi besar. Otak dipaksa berpindah fokus tanpa henti, sehingga cepat lelah meski tubuh tidak banyak bergerak.

Scrolling tanpa sadar selama berjam-jam juga bikin otak penuh stimulasi, tapi miskin pemulihan.

4. Faktor Eksternal dan Relasional

Lingkungan yang tidak supportif, konflik berkepanjangan, atau hubungan interpersonal yang menuntut emosi (misalnya harus terus “kuat” atau jadi penopang orang lain) juga bisa menguras energi secara perlahan.

Energi emosional sering kali habis tanpa disadari, terutama kalau kamu jarang mengekspresikan kebutuhan diri sendiri.

Gejala Drained Energy yang Perlu Diwaspada

Drained energy punya tanda-tanda khas yang sering muncul bersamaan, seperti:

- Merasa lelah terus-menerus meski sudah cukup tidur
- Sulit fokus dan gampang terdistraksi
- Motivasi menurun, bahkan untuk hal yang dulu disukai
- Emosi terasa datar atau justru mudah tersinggung
- Merasa kewalahan oleh hal-hal kecil
- Menarik diri secara sosial karena “nggak punya energi”

Kalau gejala ini berlangsung berminggu-minggu, ada baiknya mulai lebih aware dan tidak menganggapnya remeh.

Cara Efektif Mengelola dan Mengembalikan Energi



1. Beri Ruang untuk Pemulihan Mental

Istirahat bukan cuma tidur. Otak juga butuh jeda dari tuntutan, keputusan, dan stimulasi. Coba sisipkan waktu tanpa layar, tanpa target, dan tanpa tuntutan produktivitas.

2. Kelola Stres Secara Aktif

Latihan pernapasan, mindfulness, atau journaling reflektif terbukti secara ilmiah membantu menurunkan aktivasi stres. Bukan untuk menghilangkan masalah, tapi membantu sistem saraf kembali ke kondisi lebih tenang.

3. Atur Ulang Prioritas

Tidak semua hal harus dikerjakan sekaligus dan sempurna. Belajar menetapkan batasan adalah bagian penting dari menjaga energi. Mengatakan “cukup” bukan tanda lemah, tapi tanda sadar diri.

4. Bangun Rutinitas yang Mendukung Energi

Tidur cukup, makan teratur, bergerak ringan, dan paparan sinar matahari pagi punya dampak besar pada regulasi energi dan mood.

5. Cari Dukungan

Kalau drained energy mulai mengganggu fungsi sehari-hari, tidak ada salahnya mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor. Kadang, berbagi dan dipahami saja sudah mengurangi beban mental.



Drained energy bukan tanda malas, kurang bersyukur, atau kurang kuat. Ini sinyal dari tubuh dan pikiran bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan dan dirawat.

Mulai sekarang, coba lebih peka pada energi diri sendiri. Jangan menunggu benar-benar habis baru berhenti. Merawat energi adalah bagian penting dari kesehatan mental, bukan kemewahan.

Kalau kamu merasa lelah tapi tidak tahu kenapa, mungkin sudah saatnya berhenti sejenak, mendengar diri sendiri, dan memberi ruang untuk pulih secara utuh.

Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi 'Resep' Dokter untuk Mental Sehat

Category: LifeStyle
31 Desember 2025



Prolite – Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Pernah nggak kamu merasa stres, lelah, atau jenuh sampai butuh sesuatu yang bisa bikin pikiran lebih ringan? Biasanya, kita langsung kepikiran liburan singkat, nongkrong sama teman, atau sekadar rebahan sambil scrolling media sosial.

Tapi tahukah kamu, di beberapa kota besar dunia, dokter justru punya resep yang nggak biasa: tiket masuk gratis ke museum! Konsep ini dikenal dengan sebutan *museum prescription* atau resep museum, dan belakangan semakin populer sebagai bagian dari terapi kesehatan mental.

Di Montreal (Kanada), Massachusetts (AS), hingga Neuchâtel (Swiss), program ini sudah mulai diterapkan. Ide dasarnya sederhana: kalau obat bisa bikin tubuh lebih sehat, seni bisa membantu pikiran jadi lebih tenang. Dan ternyata, bukan sekadar teori.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa berinteraksi dengan seni bisa meredakan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan bahkan meningkatkan mood secara signifikan.

Apa Itu Museum Prescription?



Museum Prescription (*Prescription to museum*) adalah program di mana dokter memberikan tiket kunjungan gratis ke museum atau galeri seni kepada pasien mereka, terutama yang sedang berjuang dengan masalah psikologis seperti stres, depresi ringan, atau burnout. Tujuannya bukan menggantikan pengobatan medis, melainkan melengkapinya.

Dengan kunjungan ini, pasien diajak untuk keluar dari rutinitas, bersentuhan dengan karya seni, dan merasakan atmosfer tenang yang bisa membantu pemulihan mental. Bukan cuma jalan-jalan, tapi benar-benar *healing* lewat pengalaman estetika.

Di Montreal, misalnya, pasien bisa mendapatkan akses ke *Musée des Beaux-Arts*. Sementara di Massachusetts, ada program kolaborasi antara museum dan rumah sakit untuk pasien lansia yang rentan merasa kesepian. Hal ini membuktikan bahwa seni punya tempat penting dalam kesehatan publik.

Seni, Mindfulness, dan Emosi Positif



Kamu mungkin bertanya: kok bisa, sih, melihat lukisan atau patung membantu kesehatan mental? Jawabannya ada di konsep *mindfulness*. Saat kita memperhatikan detail seni—misalnya goresan kuas di lukisan atau tekstur patung—pikiran kita otomatis fokus pada momen sekarang. Ini mirip dengan latihan

meditasi, di mana kita menenangkan pikiran dengan hadir sepenuhnya.

Selain itu, seni sering memunculkan koneksi emosional. Melihat lukisan bisa bikin kita merasa terhubung dengan emosi si seniman atau dengan memori pribadi kita sendiri. Dari sini, perasaan positif mulai terbentuk, dan itu sangat penting untuk kesejahteraan mental.

Mengapa Mengamati Kecantikan Seni Bikin Pikiran Lebih Luas?

Studi terbaru dari University of Cambridge (2025) menemukan fakta menarik: saat kita tidak hanya melihat, tetapi benar-benar *menilai* keindahan karya seni, kemampuan berpikir abstrak kita meningkat hingga 14% dibanding hanya melihat secara pasif.

Artinya, mengagumi seni bukan cuma soal estetika, tapi juga melatih otak kita untuk berpikir lebih luas, menemukan perspektif baru, dan bahkan mengalami momen *transenden* yang jarang hadir dalam rutinitas sehari-hari. Bayangkan, satu kunjungan ke museum bisa jadi latihan otak sekaligus vitamin jiwa.

Efek Sosial: Dari Kesepian ke Koneksi

☒

Nggak sedikit orang yang datang ke museum sendirian, lalu pulang dengan perasaan lebih terhubung. Bagaimana bisa? Sederhana saja: museum adalah ruang sosial yang aman. Bertemu orang lain yang juga menikmati seni menciptakan rasa kebersamaan. Bahkan sekadar melihat ekspresi kagum orang lain bisa memicu perasaan positif dalam diri kita.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial kecil di ruang publik seperti museum dapat membantu menurunkan rasa kesepian. Dan seperti kita tahu, kesepian adalah salah satu faktor risiko terbesar bagi kesehatan mental maupun fisik.

Apakah Bisa Diterapkan di Indonesia?

Pertanyaan yang menarik adalah: mungkinkah *museum prescription* dijalankan di Indonesia? Dengan kekayaan budaya dan seni yang kita miliki, konsep ini sebenarnya sangat potensial.

Bayangkan, pasien di Jakarta atau Yogyakarta bisa mendapatkan tiket gratis ke Museum Nasional atau Galeri Nasional sebagai bagian dari terapi. Hal ini bukan hanya menyehatkan mental, tapi juga sekaligus menghidupkan kembali semangat kunjungan ke museum.

Selain itu, di era pasca-pandemi, masyarakat kita makin sadar pentingnya kesehatan mental. Jadi, *museum prescription* bisa jadi inovasi yang relevan untuk menjembatani dunia medis, seni, dan masyarakat.

Saat Museum Jadi Obat Jiwa

Kunjungan ke museum ternyata bukan sekadar wisata budaya. Ia bisa jadi “obat” yang menenangkan pikiran, memperluas perspektif, dan membangun koneksi sosial. Seni hadir bukan hanya untuk dinikmati, tapi juga untuk menyembuhkan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa jemu atau cemas, coba deh sisihkan waktu untuk berkunjung ke museum terdekat. Siapa tahu, di balik patung kuno atau lukisan indah, kamu menemukan ketenangan yang selama ini kamu cari.

Kalau dokter di luar negeri saja sudah mulai meresepkan museum

sebagai terapi, kenapa kita tidak mencoba melakukannya sendiri? Yuk, jadikan seni sebagai bagian dari perjalanan merawat kesehatan mental kita!

Photographic Memory: Fakta, Myths, and Another Side of Super Memory

Category: LifeStyle

31 Desember 2025



Prolite – Pernah dengar istilah *photographic memory* alias ingatan fotografis? Katanya, orang dengan kemampuan ini bisa mengingat detail visual dengan sangat akurat, seolah-olah otaknya berfungsi seperti kamera. Bayangkan bisa sekali lihat halaman buku, lalu mengulangnya kata per kata tanpa salah. Kedengarannya keren banget, kan?

Tapi, benarkah kemampuan ini nyata adanya? Atau sekadar mitos yang dibesar-besarkan oleh film dan cerita populer? Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu photographic memory, apa kata ilmuwan, serta apakah kemampuan ini bisa dilatih atau memang bawaan dari lahir.

Apa Itu Photographic Memory?



Photographic memory adalah istilah populer yang dipakai untuk menggambarkan kemampuan seseorang mengingat informasi visual dengan sangat detail, seakan-akan otak menyimpan “foto” dari apa yang pernah dilihat. Misalnya, seseorang bisa mengingat tata letak halaman buku, warna baju seseorang, atau posisi barang di meja hanya dengan sekali lihat.

Namun, istilah ini sering kali bercampur dengan *eidetic memory*—kemampuan mengingat gambar yang baru saja dilihat selama beberapa detik hingga menit dengan detail yang luar biasa, seakan-akan masih terlihat di depan mata.

Bedanya Photographic Memory, Eidetic Memory, dan Memori Biasa

Biar lebih jelas, yuk kita bedakan:

- **Photographic memory:** Digambarkan sebagai kemampuan langka untuk mengingat detail visual secara permanen, persis seperti foto di kepala. Banyak yang meragukan apakah ini benar-benar ada.
- **Eidetic memory:** Lebih ilmiah, biasanya ditemukan pada anak-anak (sekitar 2-10% menurut riset *American Psychological Association*). Mereka bisa “melihat ulang” gambar dalam pikiran setelah objeknya hilang, tapi

biasanya efek ini hanya bertahan sebentar.

- **Memori biasa:** Mengandalkan asosiasi, pengulangan, dan koneksi antar informasi. Kita bisa ingat detail, tapi sering terdistorsi atau bercampur dengan ingatan lain.

Singkatnya, photographic memory lebih ke istilah populer, sedangkan eidetic memory punya dasar ilmiah meski tetap jarang.

Apa Kata Ilmuwan: Nyata atau Mitos?



Menurut ulasan terbaru di *Nature Neuroscience* (Agustus 2025), tidak ada bukti kuat bahwa photographic memory dalam arti “kamera otak” benar-benar ada. Sebagian besar klaim tentang orang dengan ingatan fotografis sering kali dilebih-lebihkan atau ternyata hanya kemampuan memori luar biasa yang dilatih dengan teknik tertentu.

Contoh nyata adalah juara kompetisi memori dunia. Mereka bisa mengingat urutan ratusan kartu atau angka, bukan karena punya ingatan fotografis bawaan, tapi karena menggunakan teknik seperti *method of loci* (menyimpan informasi dalam “ruang imajinasi”). Jadi, kemampuan luar biasa ini lebih ke strategi, bukan kamera internal.

Keuntungan & Tantangan Punya Photographic Memory

Kalau pun ada orang dengan memori visual luar biasa, kira-kira apa plus minusnya?

Keuntungannya:

- Bisa belajar cepat, cukup lihat sekali sudah nyangkut di

kepala.

- Membantu di pekerjaan yang butuh detail visual tinggi (arsitektur, seni, desain, riset ilmiah).
- Memudahkan mengingat wajah, tempat, atau rute.

Tantangannya:

- Terlalu banyak detail bisa bikin otak kewalahan, sulit “melupakan” hal-hal tidak penting.
- Bisa menimbulkan distraksi, misalnya ingatan buruk atau traumatis yang terlalu jelas.
- Tekanan sosial: orang lain menganggap kemampuan ini harus selalu “sempurna”.

Bisakah Photographic Memory Dibangun?

Nah, ini pertanyaan favorit banyak orang: apakah kita bisa melatih diri supaya punya ingatan fotografis?

Jawabannya, menurut penelitian terbaru Harvard Memory Lab (2025), kemungkinan besar tidak. Photographic memory sejati—kalau memang ada—cenderung bawaan, bukan hasil latihan.

Tapi kabar baiknya, **memori bisa ditingkatkan** dengan latihan tertentu:

- **Teknik mnemonik:** seperti *method of loci* atau *peg system*.
- **Latihan fokus & mindfulness:** bikin otak lebih jernih dalam menangkap detail.
- **Gaya hidup sehat:** tidur cukup, olahraga teratur, dan nutrisi otak (misalnya omega-3) terbukti memperbaiki

daya ingat.

- **Latihan visualisasi:** meski bukan photographic memory, tapi bisa memperkuat daya tangkap visual.

Jadi, meskipun kita mungkin nggak bisa punya photographic memory, kita tetap bisa punya *super memory* versi kita sendiri.



Photographic memory sering terdengar keren, tapi ternyata lebih banyak mitosnya daripada realitas. Ilmuwan masih meragukan eksistensinya, dan kebanyakan “ingatan super” yang kita dengar ternyata hasil latihan intensif, bukan bawaan.

Tapi itu bukan alasan buat kecewa. Faktanya, otak manusia punya kapasitas luar biasa kalau dilatih dengan cara yang tepat. Daripada berharap punya memori fotografis bawaan, lebih baik kita fokus mengasah memori dengan teknik, gaya hidup sehat, dan rasa ingin tahu yang konsisten.

Jadi, gimana kalau kamu mulai melatih memori hari ini? Siapa tahu, kemampuan ingatanmu bisa jauh lebih tajam dari yang kamu kira.

Kalau bisa punya photographic memory beneran, apa hal pertama yang pengen kamu simpan di “kamera otak”-mu?

Psikologi Warna untuk Marketing : Pilih dengan

Cermat, Buat Bisnis Makin Berkesan !

Category: LifeStyle

31 Desember 2025



Prolite – Psikologi Warna dan Efeknya dalam Dunia Pemasaran: Pilih yang Pas Biar Makin Cuan!

Pernah nggak sih, kamu tiba-tiba tertarik sama produk tertentu cuma gara-gara warna logonya yang keren atau packaging-nya yang “eye-catching”?

Yup, itu bukan kebetulan! Psikologi warna punya pengaruh besar dalam dunia pemasaran. Warna yang tepat nggak cuma bikin produk terlihat menarik, tapi juga bisa memengaruhi emosi, keputusan, bahkan loyalitas konsumen terhadap brand tersebut.

Buat kamu yang punya bisnis atau tertarik dengan dunia branding, yuk kita bahas lebih dalam bagaimana psikologi warna bisa jadi alat ampuh dalam pemasaran dan tips memilih warna yang cocok untuk meningkatkan daya tarik brand!

Bagaimana Psikologi Warna Memengaruhi Pilihan Konsumen?



Psikologi warna – Freepik

Warna bukan cuma soal estetika, tapi juga psikologi. Setiap warna bisa membawa kesan dan emosi yang berbeda, dan emosi ini yang bikin konsumen lebih terhubung sama produk.

- **Merah**

Warna merah cenderung diasosiasikan dengan energi, semangat, dan urgensi. Makanya, banyak brand makanan cepat saji atau promosi diskon menggunakan warna ini karena membuat konsumen merasa excited dan ingin segera membeli.

- **Biru**

Warna biru sering dianggap memberikan rasa tenang dan kepercayaan. Banyak perusahaan besar, terutama di bidang keuangan atau teknologi, memakai warna biru karena bisa bikin konsumen merasa aman dan nyaman.

- **Kuning**

Warna yang ceria dan optimis ini cocok buat menarik perhatian. Nggak heran kalau warna kuning banyak dipakai brand yang pengen terlihat ramah dan menyenangkan, seperti produk anak-anak atau hiburan.

- **Hijau**

Hijau sering dihubungkan dengan alam, kesehatan, dan kesegaran. Banyak brand yang peduli lingkungan atau produk kesehatan memilih warna ini karena memberi kesan natural dan eco-friendly.

Memahami efek psikologi warna seperti ini bisa bantu banget saat kamu memilih tone yang cocok untuk brand-mu. Jadi, coba deh pikirkan, apa kesan utama yang ingin kamu sampaikan lewat brand-mu?

Contoh Penggunaan Warna dalam Logo dan Branding untuk Menimbulkan Kesan Tertentu



Contoh penggunaan psikologi warna dalam brand makanan – Ist

Nggak perlu bingung-bingung, banyak contoh brand besar yang sukses membangun citra lewat warna-warna tertentu. Yuk kita intip beberapa contoh populer!

- **Pepsi (Merah, Putih, dan Biru)**

Logo Pepsi memiliki kombinasi warna merah, putih, dan biru. Merah memberikan energi dan dinamisme, sedangkan biru menunjukkan keandalan dan kesegaran. Kombinasi ini menciptakan kesan yang menyegarkan dan menarik perhatian, cocok dengan citra minuman berkarbonasi yang ingin ditampilkan.

- **Nike (Hitam dan Putih)**

Logo Nike yang sederhana namun ikonik menggunakan warna hitam dan putih. Hitam melambangkan kekuatan dan keanggunan, sementara putih memberikan kesan bersih dan modern. Kombinasi warna ini sangat efektif dalam menciptakan citra merek yang kuat dan minimalis.

- **Subway (Hijau dan Kuning)**

Subway menggunakan hijau dan kuning dalam logonya. Hijau melambangkan kesegaran dan kesehatan, sedangkan kuning memberikan kesan ceria dan energik. Kombinasi ini sangat cocok untuk merek yang fokus pada makanan sehat dan cepat saji, mengundang konsumen untuk memilih pilihan yang lebih baik.

Kombinasi warna yang tepat juga bisa bikin brand jadi lebih mudah diingat. Kalau warna yang dipilih cocok dengan konsep brand, otomatis konsumen juga akan lebih mudah “nyantol” dan loyal dengan brand tersebut.

Tips Memilih Warna yang Tepat untuk Meningkatkan Daya Tarik dan Brand Awareness



Psikologi warna – ist

Masih bingung cara memilih warna yang pas buat branding? Tenang, berikut ini beberapa tips yang bisa kamu coba:

- **Pahami Karakter Brand**

Mulailah dengan mempertimbangkan karakter dan tujuan brand-mu. Kalau ingin terlihat ramah dan fun, warna-warna cerah seperti kuning atau oranye mungkin bisa jadi pilihan. Tapi kalau brand-mu di bidang teknologi atau keuangan, biru bisa jadi warna yang ideal.

- **Pikirkan Target Konsumen**

Konsumennmu juga memengaruhi pilihan warna. Kalau targetnya anak-anak, pilih warna yang ceria seperti merah, kuning, atau hijau. Tapi kalau targetmu adalah kaum profesional, warna-warna netral seperti abu-abu atau biru mungkin lebih cocok.

- **Kombinasikan dengan Warna Netral**

Warna yang kuat memang menarik, tapi terlalu banyak warna mencolok bisa bikin brand terlihat “sibuk”. Jadi, padukan warna utama dengan warna netral seperti hitam, putih, atau abu-abu untuk menjaga keseimbangan.

- **Lakukan Eksperimen**

Jangan takut mencoba beberapa kombinasi warna sebelum menetapkan yang terbaik. Kamu bisa coba warna berbeda di media sosial atau survei kecil-kecilan untuk tahu mana warna yang lebih disukai target audiens.

Yuk, Pilih Warna yang Bisa Mengangkat

Brand-mu!

Sekarang, sudah paham kan kalau warna bukan sekadar hiasan, tapi juga punya peran besar dalam kesan pertama dan emosi konsumen terhadap brand.

Jadi, pastikan kamu memilih warna yang nggak cuma keren, tapi juga mampu membangun identitas brand yang kuat.

Mulai eksplorasi warna untuk brand-mu sekarang, dan lihat bagaimana pilihan warna yang tepat bisa bikin bisnis makin menarik di mata konsumen. Selamat berkreasi, dan semoga brand-mu makin cuan!

Self-Love, Gali Kekuatan Psikologis Kamu Yuk!

Category: LifeStyle

31 Desember 2025



Prolite – Mencintai diri sendiri atau istilah populernya self-love, adalah langkah penting dalam perjalanan menuju kesehatan

mental dan kebahagiaan pribadi.

Menurut Psikolog Deborah Khoshaba Psy.D, self-love adalah keadaan apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita, yang mana tindakan tersebut dapat membuat kita menjadi lebih dewasa (Psychology Today, 2012).

Menurut ilmu psikologi, memiliki rasa penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri membantu meningkatkan kualitas hidup dan menjaga keseimbangan emosional.

Terkadang, kita cenderung terlalu keras pada diri sendiri atau membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan mempengaruhi kesehatan mental.

Dalam artikel ini, akan dijelaskan beberapa cara efektif untuk mencintai diri sendiri berdasarkan penelitian psikologi.

1. Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Penting untuk mengembangkan kesadaran diri yang mendalam tentang siapa diri kita sebenarnya, kekuatan dan kelemahan kita, nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup kita. Dengan mengenali dan menerima diri sendiri, kita dapat membangun kepercayaan diri yang lebih kuat. Membuat jurnal, bermeditasi, atau berdiskusi dengan seorang terapis adalah beberapa metode yang dapat membantu dalam mengembangkan kesadaran diri.

2. Perawatan Diri yang Seimbang (Self-Care)

Perawatan diri yang seimbang penting untuk memelihara kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Luangkan waktu untuk beristirahat, tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur. Temukan kegiatan yang memberikan kebahagiaan pribadi, seperti membaca, mendengarkan musik, atau menghabiskan waktu bersama orang-orang yang dicintai. Meluangkan waktu untuk diri sendiri juga termasuk

kedalam bentuk penghormatan terhadap diri sendiri.

3. Praktikkan Penghargaan Diri (Self-Appreciation)

Menghargai dan menghormati diri sendiri adalah kunci untuk mencintai diri sendiri. Bagaimana kamu menghormati dirimu sendiri merupakan contoh batasan bagaimana orang lain akan menghormatimu juga. Fokuslah pada prestasi dan pencapaian pribadi, bahkan yang kecil sekalipun. Hindari membandingkan diri dengan orang lain dan berhenti mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Alih-alih itu, latihlah diri untuk mengenali kualitas positif dan bakat yang dimiliki, dan jadikan mereka sebagai fondasi rasa penghargaan diri.

4. Memahami Prestasi Pribadi (Self-Compassion)

Berbicara kepada diri sendiri dengan penuh pengertian dan kasih sayang adalah bagian penting dari mencintai diri sendiri. Jangan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan. Sebaliknya, latihlah diri untuk menerima ketidak sempurnaan dan belajar dari pengalaman tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa praktik kebaikan pada diri sendiri, seperti memberikan kata-kata pujian dan memperlakukan diri sendiri dengan lembut, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional.

5. Bedakan antara Self-Love dengan Selfish

Selfish atau Selfishness adalah perilaku yang egois dan tidak memperhatikan kepentingan orang lain. Perbedaannya ialah self-love melibatkan penerimaan diri sendiri, serta memenuhi kebutuhan pribadi dengan seimbang, sementara selfish melibatkan kepentingan diri yang berlebihan dan dapat merugikan hubungan dengan orang lain. Penting untuk membedakan keduanya dan mempraktikkan self-love dengan menghormati orang lain dan menciptakan keseimbangan yang sehat antara kebutuhan pribadi dan kepentingan sosial.

6. Berkonsultasi dengan Profesional (Therapy)

Jika kesulitan mencintai diri sendiri terus berlanjut dan memengaruhi keseharian kita, penting untuk segera berkonsultasi dengan seorang terapis. Seorang terapis dapat memberikan dukungan, pemahaman, dan alat yang diperlukan untuk membantu kita mengatasi masalah ini dan membangun hubungan yang lebih positif dengan diri sendiri.



Dalam perjalanan mencintai diri sendiri, penting untuk diingat bahwa semua itu adalah proses yang berkelanjutan secara bertahap. Mencintai diri sendiri bukanlah sesuatu yang instan atau sempurna, tetapi merupakan komitmen untuk terus belajar, tumbuh, dan merawat diri kita dengan penuh kasih sayang.

Dalam kehidupan yang sering kali penuh dengan tekanan dan harapan dari luar, kita dapat terjebak dalam pola pikir negatif, merasa tidak berharga, atau mengabaikan diri sendiri demi kepentingan orang lain.

Oleh karena itu, mari kita ambil langkah kecil setiap hari untuk mencintai diri sendiri. Melalui praktik self-care, penerimaan diri, belas kasihan terhadap diri sendiri, dan yang lainnya, kita dapat mengembangkan hubungan yang lebih dalam dan bermakna dengan diri kita sendiri.

Ingatlah, self-love bukanlah egoisme, tetapi merupakan dasar penting untuk kesejahteraan psikologis dan hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan mencintai dan menghargai diri sendiri dengan sehat, kita dapat menciptakan hidup yang lebih bahagia, berarti, dan memuaskan.