

# Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



## Prolite – Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Pernah gak sih kamu tiba-tiba ngerasa stres banget, cemas, dan deg-degan padahal... gak ada apa-apa juga? Cuma gara-gara mikirin satu hal kecil yang kemudian jadi muter-muter di kepala, tambah gede, makin serem.

Tiba-tiba yang awalnya cuma lupa bales chat, berubah jadi “kayaknya dia marah sama aku”, terus jadi “mungkin aku emang gak penting buat dia”, dan ujung-ujungnya... overthinking

berjamaah.

Yap, selamat datang di dunia *overthinking*-si pembohong ulung yang suka bikin kita percaya bahwa semuanya lagi berantakan, padahal aslinya... enggak segitunya juga.

Artikel ini ditulis buat kamu yang suka 'ribut sama pikiran sendiri', biar kita bisa belajar bareng gimana caranya melawan si *overthinking* yang drama queen ini. Yuk, kita kupas satu-satu!

## **Stres Sama Pikiran Sendiri, Padahal Kenyataannya Gak Seburuk Itu**



*Overthinking* itu kayak nonton film horor yang kamu buat sendiri di otak. Padahal belum tentu kejadian, belum tentu bener, tapi udah bikin deg-degan dan gak bisa tidur semalaman. Sering banget kita bikin kesimpulan dari asumsi, bukan dari fakta.

Contohnya: kamu kirim chat ke temen, tapi dia gak bales. Langsung mikir, "Aku salah ngomong ya? Dia marah? Aku gangguin dia?" Padahal bisa jadi... dia lagi sibuk. Atau HP-nya mati. Simpel.

Nah, inilah bahayanya *overthinking*. Dia mengubah hal kecil jadi gede, dan yang biasa jadi luar biasa menyeramkan. Pikiran kita kayak ngeluarin kaca pembesar, terus zoom in ke masalah dan bikin semuanya terlihat lebih parah dari kenyataannya.

Tapi kenapa, sih, otak kita bisa kayak gitu?

# Cognitive Distortion: Ketika Pikiran Kita Ngibul Diam-diam



Ilustrasi Healing Trauma – Freepik

Nah, jawabannya ada di konsep psikologi bernama **cognitive distortion** alias cara berpikir yang melenceng dan gak realistik. Dua yang paling sering terjadi saat overthinking adalah:

## 1. **Catastrophizing**

Ini adalah kebiasaan membesar-besarkan kemungkinan buruk. Contoh: “Kalau aku telat satu tugas, nanti nilainya jelek, terus IPK hancur, terus gak bisa kerja, terus masa depanku suram.”

Wow. Santai dulu, ya. Satu tugas telat gak berarti hidupmu tamat.

## 2. **Mind Reading**

Kita ngerasa bisa baca pikiran orang, padahal enggak. Misalnya, kamu lihat temenmu diam, langsung mikir, “Dia pasti benci aku deh,” padahal mungkin dia cuma lagi mikirin utang pulsa.

Pola pikir kayak gini bikin kita makin stres dan makin jauh dari realita. Kita mempercayai pikiran yang belum tentu benar, tapi bereaksi seolah-olah itu fakta.

# Self-Talk Negatif: Si Tukang Kompor dalam Kepala



Cognitive distortion sering muncul karena kita punya kebiasaan

ngobrol sama diri sendiri dengan cara yang gak sehat alias **self-talk negatif**. Pernah nyadar gak kalau kita itu sering banget ngomong ke diri sendiri dengan cara yang... jahat? Kayak:

- “Aku gak bisa.”
- “Aku emang selalu gagal.”
- “Pasti semua orang mikir aku payah.”

Self-talk negatif ini pelan-pelan ngerusak cara kita lihat diri sendiri dan dunia. Dia bikin kita percaya bahwa semua yang kita pikirkan adalah cerminan kenyataan. Padahal enggak juga, loh. Kadang, yang nyakinin kita bukan orang lain, tapi komentar kita sendiri di dalam kepala.

Kita pun makin rentan stres dan overthinking karena merasa semua hal harus diwaspadai, semua orang harus dipuaskan, dan semua kejadian harus sempurna. Tapi tenang, ini bisa dilatih dan diubah, kok!

## **Pikiran Itu Kadang Drama Queen: Belajar Menyadari Batas Realita dan Imajinasi**



Sekarang saatnya kita melatih cara berpikir yang lebih sehat. Caranya? Belajar membedakan mana pikiran, mana kenyataan. Ingat: **gak semua yang kamu pikirkan adalah fakta**. Berikut beberapa teknik yang bisa bantu kamu:

### **□ Ubah Dialog Internalmu**

Mulailah dari cara kamu ngomong ke diri sendiri. Daripada bilang, “Semuanya berantakan,” coba ganti jadi,

*“Aku lagi cemas, dan itu wajar. Tapi belum tentu semuanya seburuk yang aku pikirkan.”*

Kalimat ini kelihatan simpel, tapi efeknya besar banget buat meredam kepanikan dan bikin kita lebih rasional.

## □ Pakai Teknik Thought Labeling

Ini cara untuk mengenali bahwa *pikiran adalah pikiran, bukan kebenaran*. Misalnya:

- “Aku punya pikiran bahwa orang lain gak suka aku.”  
→ Ini bukan fakta, ini cuma pikiran.

Dengan melabeli pikiran, kita menciptakan jarak antara ‘apa yang dipikirkan’ dan ‘apa yang nyata’. Kita jadi gak mudah hanyut dalam drama buatan kepala sendiri.

## □ Latihan Detachment: Pikiran Itu Awan Lewat

Bayangin semua pikiranmu adalah awan. Mereka datang dan pergi. Kadang bentuknya gelap, kadang putih dan ringan. Tapi semuanya lewat aja.

Latihan ini bikin kita gak ngerasa harus ‘berperang’ dengan pikiran. Cukup diamati, diakui, terus dilepas.

*“Oh, aku lagi punya pikiran buruk. Oke. Aku gak harus percaya itu sekarang.”*

Semakin sering kamu latihan, semakin kamu sadar: gak semua yang terlintas di kepala harus dipercaya.

## **Jangan Mau Diboongin Pikiranmu Sendiri!**

Kadang, overthinking itu sama aja kayak pembohong. Dia bikin kita percaya bahwa hal buruk pasti terjadi, bahwa kita gagal, bahwa semuanya salah—padahal kenyataannya gak gitu. Pikiran

bisa menipu, dan kadang, yang bikin hidup terasa berat adalah drama yang kita buat sendiri di kepala.

Tapi kamu gak sendirian. Kita semua pernah terjebak dalam pikiran yang lebay. Yang penting sekarang adalah: kamu mulai sadar, belajar mengenali mana yang fakta dan mana yang cuma fiksi dari pikiran sendiri.

Yuk, mulai sayangi dirimu dengan cara baru: dengan belajar *ngobrol baik-baik* sama dirimu sendiri. Karena kadang, yang kita butuh bukan solusi rumit—tapi sedikit kejujuran dan banyak kelembutan untuk diri sendiri.

**Gimana, kamu pernah juga dikerjain sama pikiran sendiri? Ceritain dong pengalaman overthinking kamu yang paling absurd di kolom komentar! Yuk, saling support, karena kamu gak sendirian ☺**

---

## **5 Langkah Mudah Menuju Self-Actualization : Yuk, Jadi Versi Terbaik Dirimu!**

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



## **Prolite – Apa Itu Self-Actualization? Panduan Menemukan Diri dan Potensi Terbaikmu!**

Pernah nggak sih, kamu merasa ada sesuatu dalam dirimu yang belum sepenuhnya tergali? Seperti ada potensi besar yang masih terpendam, menunggu untuk ditemukan dan diwujudkan.

Nah, mungkin kamu sedang mencari apa yang disebut dengan *self-actualization* alias aktualisasi diri! Yuk, kita bahas lebih dalam soal konsep yang satu ini.

### **Apa Itu Self-Actualization?**



Self-actualization adalah istilah yang pertama kali dipopulerkan oleh Abraham Maslow, seorang psikolog yang terkenal dengan teori hierarki kebutuhan. Dalam teori ini, self-actualization berada di puncak piramida sebagai kebutuhan tertinggi manusia.

Secara sederhana, self-actualization adalah proses menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri, di mana kamu merasa hidup sesuai dengan potensi maksimal yang kamu miliki.

Menurut Maslow, seseorang baru bisa mencapai tahap ini kalau kebutuhan dasarnya sudah terpenuhi, seperti kebutuhan fisiologis (makan, tidur), rasa aman, cinta dan rasa memiliki, serta penghargaan. Setelah semua itu terpenuhi, barulah seseorang bisa fokus pada pengembangan diri secara penuh.

## **Mengapa Self-Actualization Dianggap Puncak Kebutuhan Manusia?**

Kenapa sih aktualisasi diri jadi begitu penting? Karena saat seseorang mencapai tahap ini, hidup terasa lebih bermakna. Berikut beberapa alasan kenapa self-actualization dianggap sebagai kebutuhan tertinggi:

- **Hidup dengan Tujuan:** Kamu nggak hanya hidup untuk sekadar memenuhi kebutuhan sehari-hari, tapi juga untuk mencapai hal-hal yang lebih besar dan bermakna.
- **Menggali Potensi:** Tahap ini mendorongmu untuk mengenali bakat, kemampuan, dan tujuan hidupmu yang sesungguhnya.
- **Kebahagiaan Sejati:** Orang yang telah mencapai aktualisasi diri cenderung merasa lebih puas dan bahagia, karena mereka hidup sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi mereka.

## **Ciri-Ciri Individu yang Telah Mencapai Self-Actualization**



Mencapai self-actualization memang nggak instan, tapi kamu bisa mengenali orang-orang yang sudah berada di tahap ini dari beberapa ciri berikut:

1. **Punya Tujuan Hidup Jelas:** Mereka tahu apa yang ingin dicapai dan mengarahkan hidupnya ke sana.
2. **Otentik dan Jujur pada Diri Sendiri:** Mereka nyaman dengan siapa diri mereka dan nggak berusaha jadi orang lain.
3. **Berorientasi pada Pertumbuhan:** Selalu mencari cara untuk belajar, berkembang, dan meningkatkan diri.
4. **Kemampuan Menerima Diri dan Orang Lain:** Mereka nggak mudah menghakimi dan lebih terbuka terhadap perbedaan.
5. **Kreatif dan Spontan:** Mereka sering menemukan cara baru untuk memecahkan masalah atau mengekspresikan diri.
6. **Berani Menghadapi Tantangan:** Mereka nggak takut keluar dari zona nyaman untuk mengejar apa yang diinginkan.

Apakah kamu merasa punya beberapa ciri di atas? Kalau iya, berarti kamu sedang dalam perjalanan menuju self-actualization!

## 5 Langkah Menuju Self-Actualization: Cara Menjadi Versi Terbaik Dirimu

Buat kamu yang ingin mencapai self-actualization, jangan khawatir, semuanya bisa dimulai dengan langkah sederhana! Ini dia caranya:

### 1. Kenali Diri Sendiri

Luangkan waktu untuk refleksi. Apa yang kamu sukai? Apa yang membuatmu bahagia? Apa yang menjadi tujuan hidupmu? Semakin dalam kamu mengenal dirimu, semakin jelas langkah yang harus diambil.

### 2. Tetapkan Tujuan Hidup

Tujuan hidup yang jelas akan memberimu arah. Mulailah dari tujuan kecil yang realistik, lalu perlahan bangun menuju tujuan yang lebih besar.

### 3. Keluar dari Zona Nyaman

Tantang dirimu untuk mencoba hal-hal baru. Keluar dari zona nyaman adalah kunci untuk berkembang dan mengenali potensi tersembunyi dalam dirimu.

#### 4. Belajar Terus-Menerus

Jangan pernah berhenti belajar, baik itu dari buku, pengalaman, atau orang lain. Pengetahuan baru akan membantumu melihat dunia (dan dirimu sendiri) dari sudut pandang yang berbeda.

#### 5. Terima Diri Apa Adanya

Jangan terlalu keras pada dirimu. Akui kelemahanmu, tetapi jangan biarkan itu menghalangi langkahmu. Fokuslah pada apa yang bisa kamu lakukan, bukan pada apa yang tidak bisa.

## Pentingnya Keseimbangan Hidup



Perjalanan menuju self-actualization juga membutuhkan keseimbangan. Selain fokus pada pengembangan diri, jangan lupakan pentingnya pola hidup sehat, hubungan sosial yang baik, dan waktu untuk beristirahat. Semua aspek ini saling mendukung untuk membantumu menjadi versi terbaik dirimu.

## Yuk, Mulai Perjalananmu!

Self-actualization bukan tujuan akhir, melainkan perjalanan panjang untuk terus mengenali dan mengembangkan dirimu. Jadi, jangan takut untuk mencoba, gagal, dan belajar lagi.

Ingat, setiap langkah kecil yang kamu ambil adalah bagian dari proses menjadi versi terbaik dirimu.

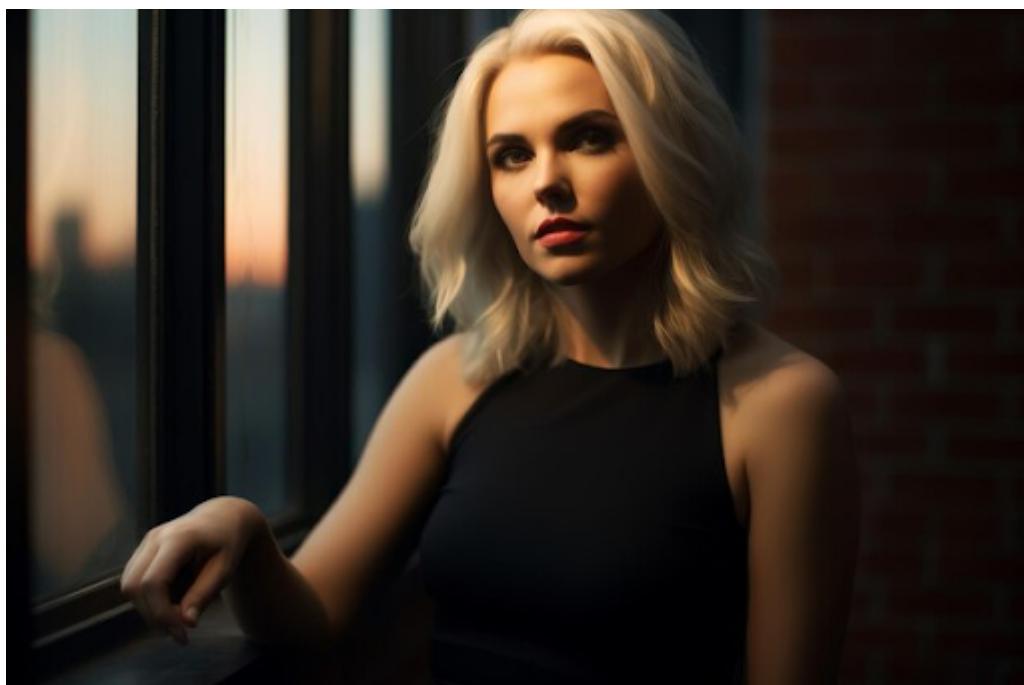
Jadi, sudah siap memulai perjalanan menuju versi terbaik dari dirimu sendiri? Yuk, mulai sekarang! Jangan lupa, kamu nggak sendiri. Kita semua sedang berproses menuju diri yang lebih baik. Semangat! ☺

---

# Ingin Jadi Alpha Girl? Yuk, Asah Kemandirian dan Kepercayaan Diri dengan Tips Ini!

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite** – Menjadi seorang *alpha girl* bukan berarti harus dominan atau selalu tampil paling kuat di setiap situasi.

*Alpha girl* atau cewek alpha adalah tentang memiliki kemandirian, kepercayaan diri yang kuat, dan kemampuan untuk menginspirasi serta memimpin orang lain tanpa mengesampingkan nilai-nilai positif seperti empati dan kolaborasi.

Dalam kehidupan sehari-hari, seorang cewek alpha bisa tampil sebagai sosok yang mandiri, percaya diri, dan mampu mengendalikan hidupnya sendiri, baik dalam pertemanan, karier,

maupun hubungan percintaan.

Tapi gimana, sih, caranya untuk menjadi *alpha girl*? Yuk, kita bahas tips praktisnya di artikel ini!

## 1. Kenali Diri Sendiri dengan Baik



Langkah pertama untuk menjadi si cewek alpha adalah kenal siapa diri kamu sebenarnya. Jangan takut untuk mengeksplorasi hal-hal yang membuat kamu unik. Tahu apa yang menjadi kelebihan dan kekuranganmu adalah kekuatan.

Si cewek alpha selalu tahu batasannya, tahu apa yang bisa ia capai, dan tidak ragu untuk mengambil langkah besar demi mencapai tujuannya.

Kamu nggak perlu menjadi orang lain atau mengikuti standar yang dipaksakan masyarakat—jadilah versi terbaik dari dirimu sendiri!

## 2. Bangun Kepercayaan Diri Melalui Pengalaman



Kepercayaan diri nggak datang begitu saja, dan nggak ada yang benar-benar lahir dengan tingkat kepercayaan diri yang sempurna. Untuk menjadi cewek alpha, kamu perlu membangun kepercayaan diri secara bertahap.

Bagaimana caranya? Salah satunya adalah dengan mencoba hal-hal baru, menerima tantangan, dan belajar dari setiap kegagalan.

Jangan takut untuk keluar dari zona nyaman, karena di situ lah kamu akan menemukan kekuatan yang sebenarnya.

Kepercayaan diri terbentuk dari pengalaman dan keberanian untuk terus berkembang, meski hasilnya tidak selalu sesuai harapan.

### **3. Jadilah Mandiri, Baik Secara Emosional maupun Finansial**



Salah satu ciri utama cewek alpha adalah kemandiriannya. Kemandirian ini nggak hanya soal bisa berdiri sendiri secara finansial, tetapi juga emosional.

Menjadi mandiri secara finansial berarti kamu mampu mengelola keuanganmu sendiri dan nggak bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasar.

Sedangkan kemandirian emosional adalah kemampuan untuk menghadapi masalah tanpa merasa harus selalu bergantung pada orang lain untuk solusi.

Cewek alpha tahu kapan harus meminta bantuan, tapi juga paham bagaimana caranya bertahan dan mencari jalan keluar sendiri saat menghadapi kesulitan.

### **4. Memimpin dengan Empati dan Ketegasan**



Di dunia yang serba kompetitif, menjadi pemimpin sering diidentikkan dengan kekuatan, ketegasan, dan kemampuan untuk "mengatur" orang lain.

Tapi, cewek alpha tahu bahwa kepemimpinan bukan hanya soal otoritas, tapi juga soal empati. Seorang cewek alpha bisa memimpin dengan tegas, namun tetap mendengarkan pendapat orang

lain dan memahami perspektif mereka.

Ini penting, baik di tempat kerja maupun dalam pertemanan dan hubungan. Jadilah pemimpin yang dihormati karena integritas, bukan karena rasa takut atau tekanan.

## 5. Manfaatkan Kekurangan untuk Terus Berkembang



Nggak ada yang sempurna, dan cewek alpha pun pasti memiliki kekurangan. Tantangannya adalah bagaimana cara kita meminimalkan kekurangan tersebut agar tidak menghambat potensi diri.

Misalnya, menjadi cewek alpha terkadang bisa membuat seseorang tampak terlalu dominan atau sulit mendengarkan orang lain.

Solusinya adalah tetap menjaga keseimbangan antara ketegasan dan kelembutan, serta terbuka pada kritik yang membangun.

Jangan takut untuk mengevaluasi diri dan menerima masukan, karena di sanalah letak kekuatan untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik.

## Kelebihan & Kekurangan Menjadi Alpha Girl



### Kelebihan Menjadi Alpha Girl

- **Mandiri dan Percaya Diri:**

*Alpha girl* memiliki kemandirian yang membuatnya mampu mengambil keputusan besar dalam hidupnya tanpa terlalu banyak keraguan. Kepercayaan diri yang kuat juga

membantu dalam menghadapi segala situasi dengan tenang.

- **Pemimpin yang Inspiratif:**

Sosok *alpha girl* seringkali menjadi panutan bagi orang-orang di sekitarnya. Bukan karena dia memerintah, tapi karena ia tahu bagaimana cara menginspirasi orang lain untuk melakukan hal terbaik mereka.

- **Kemampuan untuk Menghadapi Tantangan:**

Tantangan bukanlah hal yang menakutkan bagi seorang *alpha girl*. Sebaliknya, dia melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, baik secara pribadi maupun profesional.

## Kekurangan yang Perlu Diantisipasi

- **Cenderung Overcontrolling:**

Karena terbiasa mandiri dan memimpin, *alpha girl* kadang bisa terjebak dalam sikap ingin mengontrol segala hal. Ini bisa berdampak pada hubungan dengan orang lain, yang mungkin merasa tidak didengar atau diabaikan.

- **Sulit Menyerah:**

Meski keteguhan hati adalah kelebihan, terkadang *alpha girl* bisa sulit untuk melepaskan sesuatu yang sudah tidak menguntungkan atau terlalu berfokus pada kesuksesan hingga lupa untuk menikmati prosesnya.

- **Terkesan Terlalu Keras:**

Dalam beberapa situasi, *alpha girl* bisa dianggap terlalu keras atau ambisius, yang mungkin memicu kesalahpahaman di antara orang-orang yang kurang memahami kepribadiannya.



Menjadi seorang *alpha girl* bukan tentang selalu menjadi yang paling kuat atau paling dominan, tapi lebih kepada bagaimana kamu bisa menjadi dirimu sendiri, berdiri dengan kemandirian, dan menumbuhkan kepercayaan diri.

Dengan mengikuti tips di atas, kamu bisa mengasah kualitas

*alpha girl* dalam diri kamu dan menjadi versi terbaik yang memimpin dengan empati, kemandirian, dan ketegasan.

Jangan takut untuk terus belajar dan berkembang, karena kunci dari seorang *alpha girl* adalah kemampuan untuk menghadapi setiap tantangan dengan kepala tegak!

Jadi, apakah kamu siap menjadi *alpha girl* dalam hidupmu? Yuk, asah kualitas *alpha girl* dalam dirimu dan jadilah perempuan yang berani, mandiri, dan penuh percaya diri!

Baca juga :

---

## **Balas Dendam Terbaik : Melihat Musuh Menderita atau Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri?**

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



## **Prolite – Balas Dendam Terbaik: Menyaksikan Orang yang Menyakiti Kita Menderita atau Melihat Diri Kita Berkembang?**

Setelah mengalami patah hati atau dikhianati, kadang kita terjebak dalam pikiran, *“Bagaimana rasanya ya kalau orang yang menyakitiku merasakan hal yang sama?”*

Tapi, pernah nggak sih kamu berpikir, apakah benar melihat orang yang menyakiti kita menderita bakal bikin kita bahagia?

Atau justru kebahagiaan sejati datang dari fokus mengembangkan diri dan membuktikan bahwa kita bisa bangkit dari luka itu?

Nah, artikel ini bakal ngajak kamu untuk mempertimbangkan, mana sih balas dendam yang paling manjur: lihat mereka menderita, atau lihat diri sendiri makin berkembang? *Let's dive in!*

## **Kepuasan Sementara vs. Kepuasan Jangka Panjang**



Kita semua tahu, ketika kita disakiti, entah itu secara emosional atau mental, godaan untuk berharap yang buruk terjadi pada orang tersebut sangatlah besar. Rasanya seolah-olah melihat mereka menderita bisa membuat luka kita sembuh. Tapi, apakah benar begitu?

Rasa senang dari menyaksikan penderitaan orang lain sering kali hanya bersifat sementara. Kita mungkin merasa sedikit terhibur, tapi dalam jangka panjang, dendam hanya menyisakan rasa lelah dan sakit hati yang terus berulang.

Ketika kita fokus pada orang lain—terutama pada kejatuhan mereka—kita jadi terperangkap dalam lingkaran negatif. Bukannya sembuh, malah kita justru membuat proses healing jadi lebih lama. Kok bisa ya?



Banyak yang berpikir kalau menyaksikan orang yang menyakiti kita merasakan penderitaan serupa akan memberikan kepuasan. Namun, penelitian psikologi menunjukkan bahwa kebahagiaan semacam itu hanyalah ilusi.

Kepuasan yang didapat dari penderitaan orang lain hanya berlangsung singkat, dan setelah itu? Rasa sakit yang sama akan muncul kembali karena dendam tidak benar-benar menyembuhkan luka.

Perasaan negatif seperti dendam dan kebencian justru memperlambat proses penyembuhan diri. Alih-alih merasa lebih baik, kita terjebak dalam siklus emosi negatif.

Di sinilah letak masalahnya: **saat kita berharap pada keburukan orang lain, kita justru membiarkan luka kita terus terbuka dan sulit untuk move on.**

# Pertumbuhan Diri: Balas Dendam Terbaik yang Sesungguhnya



*Balas dendam terbaik : Memaafkan dan mengikhlasan – templeton*

Nah, sekarang kita masuk ke bagian paling penting. Kalau balas dendam lewat penderitaan orang lain tidak membawa kepuasan yang langgeng, apa dong solusinya? Jawabannya: **memaafkan, mengikhlasan dan fokus pada pertumbuhan diri!**

**Memaafkan** bukan berarti kita melupakan apa yang terjadi atau menganggap tindakan orang lain sebagai hal yang dapat diterima. Sebaliknya, memaafkan adalah keputusan untuk tidak membiarkan sakit hati itu terus mengganggu hidup kita.

Dengan memaafkan, kita melepaskan beban emosional yang mengikat kita pada masa lalu dan memberikan diri kita kesempatan untuk melanjutkan hidup dengan lebih ringan.

**Mengikhlasan** juga merupakan langkah penting dalam proses penyembuhan. Ini adalah tentang menerima kenyataan bahwa kita tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi.

Mengikhlasan membantu kita untuk tidak terjebak dalam siklus balas dendam yang hanya akan membawa lebih banyak rasa sakit dan ketidakpuasan.

Ketika kita mengikhlasan, kita memberi diri kita ruang untuk bergerak maju tanpa terpengaruh oleh kepahitan.

Dan terakhir, **fokus pada pertumbuhan diri**. Daripada menghabiskan energi memikirkan bagaimana orang lain harus menderita, lebih baik kita mengalihkan perhatian untuk memperbaiki diri. Bahkan hal ini sudah dijelaskan dalam agama.

*Menurut Ali bin Abi Thalib, “Balas dendam terbaik adalah menjadikan dirimu lebih baik”.*

Pernyataan ini didasarkan pada perintah Allah kepada umat-Nya untuk membalas keburukan dengan kebaikan.

Ketika kita fokus pada pengembangan diri-baik itu secara mental, fisik, atau emosional-kita akan merasakan kepuasan yang lebih dalam dan berjangka panjang.



*Balas dendam terbaik : Mencapai kesuksesan – Broome*

Membangun kehidupan yang lebih baik, lebih sukses, dan lebih bahagia adalah bentuk balas dendam yang jauh lebih efektif.

Ketika kita berkembang, bukan hanya kita menunjukkan bahwa kita mampu melewati rasa sakit, tapi kita juga mendapatkan kekuatan dari pengalaman tersebut.

Kita menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bijaksana, sementara orang yang pernah menyakiti kita perlahan akan menjadi bagian dari masa lalu.

Bayangkan jika kamu berhasil meraih mimpi atau kesuksesan yang dulu tampak mustahil ketika kamu sedang terluka.

Orang yang menyakitimu mungkin akan menyaksikan kesuksesan itu, tapi yang lebih penting adalah kebahagiaanmu tidak lagi tergantung pada mereka.

## **Tips untuk Fokus pada Pengembangan Diri**



*Balas dendam terbaik : Self Improvement – Freepik*

Jika kamu siap untuk menjadikan pertumbuhan diri sebagai prioritas, berikut beberapa langkah yang bisa kamu coba:

- 1. Tetapkan Tujuan Jangka Pendek dan Panjang:** Mulailah

dengan menentukan tujuan yang ingin kamu capai. Ini bisa berupa perbaikan diri secara mental, fisik, atau karier.

2. **Fokus pada Kesejahteraan Emosional:** Jangan lupakan kesehatan mentalmu. Luangkan waktu untuk healing dengan cara yang positif, seperti meditasi, journaling, atau terapi.
3. **Temukan Hobi Baru:** Mencoba sesuatu yang baru bisa memberikan perasaan pencapaian dan membantu kamu melupakan masa lalu yang menyakitkan.
4. **Bangun Koneksi Positif:** Cari dukungan dari orang-orang yang benar-benar peduli padamu. Hubungan yang sehat bisa membantu mempercepat proses penyembuhan.



*Balas dendam terbaik : Mencapai ketenangan batin – Freepik*

Jadi, mana balas dendam terbaik untuk kamu? Menyaksikan orang lain menderita atau melihat dirimu sendiri berkembang?

Jawabannya jelas. Fokus pada diri sendiri adalah cara terbaik untuk menyembuhkan hati yang terluka dan menemukan kebahagiaan yang sebenarnya.

Saat kamu tumbuh dan berkembang, kamu akan menyadari bahwa kebahagiaanmu tidak pernah bergantung pada penderitaan orang lain. Sebaliknya, itu sepenuhnya ada di tanganmu!

Yuk, mulai sekarang, alihkan energimu ke hal-hal positif dan biarkan pertumbuhan diri menjadi bukti balas dendam terbaikmu bahwa kamu lebih kuat dari rasa sakit yang pernah kamu alami!

---

# Apakah Motto Hidup Bisa Membuat Hidup Lebih Bermakna? Yuk, Cari Tahu!

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



## Prolite – Motto Hidup dan Kebahagiaan: Apakah Memiliki Motto Bisa Membuat Hidup Lebih Bermakna?

Siapa di sini yang pernah mendengar kalimat, “*Hidup itu seperti roda, kadang di atas, kadang di bawah*” ?

Nah, dalam menjalani hidup yang penuh liku-liku ini, banyak orang yang memiliki motto hidup untuk membantu mereka tetap fokus dan semangat.

Tapi, apakah benar dengan memiliki motto hidup, kita bisa merasa lebih bahagia dan hidup lebih bermakna? Yuk kita bahas lebih lanjut!

## Apa Itu Motto Hidup dan Kenapa Penting?



## *Ilustrasi anita yang sedang merenung – ist*

*Motto hidup* adalah kalimat atau prinsip yang menjadi panduan dalam menjalani kehidupan. Bisa berupa kutipan favorit, frasa singkat, atau filosofi pribadi yang memberi semangat saat dihadapkan dengan pilihan atau tantangan.

Sama seperti kompas yang membantu kita menentukan arah, motto bisa memberikan panduan dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan.

Entah itu dalam pekerjaan, hubungan, atau keseharian, memiliki motto hidup membantu menjaga fokus dan tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada masalah.

Misalnya, kalau kamu punya motto *“Hidup hanya sekali, lakukan yang terbaik,”* kamu akan cenderung lebih bersemangat untuk mengejar impian dan berani mencoba hal-hal baru.

Motto ini juga bisa jadi pengingat untuk tidak terlalu khawatir tentang kegagalan, karena pada akhirnya, yang penting adalah usaha kita.

## **Bagaimana Jika Aku Tak Punya Motto Hidup?**



## *Ilustrasi perempuan sedih atau terluka – pexels*

Tapi, gimana kalau ternyata kamu nggak punya motto hidup? Apakah itu masalah? Jawabannya: nggak juga, kok. Tidak semua orang merasa perlu punya motto untuk menjalani hidup.

Ada orang yang merasa hidupnya tetap lancar dan bermakna tanpa perlu merumuskan prinsip hidup dalam bentuk kalimat.

Namun, bagi sebagian orang, tidak memiliki motto bisa membuat mereka merasa *“terombang-ambing”* ketika dihadapkan pada

keputusan besar atau tantangan hidup.

Jadi, meskipun kamu tidak punya motto yang jelas, hidupmu tetap bisa berjalan baik-baik saja. Yang penting adalah kamu memahami tujuan dan nilai-nilai yang ingin dijalani. Moto hidup hanyalah alat bantu, bukan satu-satunya cara.

## Apakah Motto Hidup Membuat Kita Lebih Bahagia?



*Ilustrasi self love -Freepik*

Ada yang bilang bahwa dengan memiliki motto hidup, seseorang bisa lebih bahagia. Kenapa? Karena motto hidup sering kali membantu kita untuk tetap berpikir positif dan fokus pada hal-hal penting.

Saat menghadapi kesulitan, motto hidup bisa menjadi sumber inspirasi dan pengingat untuk terus berjuang.

Misalnya, saat kamu sedang stres karena pekerjaan, motto seperti *“Sabar, semua butuh proses”* bisa mengingatkanmu untuk tidak terlalu terburu-buru dan menikmati prosesnya. Hal ini bisa memberikan perspektif yang lebih tenang dan membantu menjaga kesehatan mental.

Selain itu, motto juga bisa membuat kita merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan. Dengan motto yang kuat, kita jadi lebih mudah menemukan arti dalam setiap tindakan dan pilihan hidup, sehingga hidup terasa lebih bermakna dan penuh tujuan.

## Tips Menemukan Motto Hidup yang

# Tepat



*Ilustrasi menemukan makna hidup – Freepik*

Kalau kamu merasa ingin punya motto hidup, tapi belum tahu harus mulai dari mana, jangan khawatir. Berikut ini beberapa tips untuk menemukan atau menciptakan motto yang sesuai dengan kepribadian, tujuan, dan nilai-nilai pribadimu:

- 1. Kenali Diri Sendiri:** Tanyakan pada diri sendiri, apa yang penting bagimu? Apakah kamu lebih menghargai kebebasan, ketenangan, atau kesuksesan? Mengetahui nilai-nilai ini bisa membantumu merumuskan motto yang relevan.
- 2. Refleksi dari Pengalaman Hidup:** Pikirkan kembali pengalaman-pengalaman penting dalam hidupmu. Apa yang bisa kamu pelajari dari itu? Moto sering kali muncul dari pengalaman-pengalaman yang mengajarkan kita tentang hidup.
- 3. Ambil Inspirasi dari Tokoh atau Kutipan Favorit:** Banyak motto yang terinspirasi dari tokoh-tokoh terkenal atau kutipan bijak. Kamu bisa mencari kutipan yang resonan denganmu dan memodifikasinya menjadi versi pribadimu.
- 4. Buatlah Singkat dan Mudah Diingat:** Moto yang efektif biasanya singkat, jelas, dan mudah diingat. Cobalah merumuskan motto dalam satu atau dua kalimat yang padat dan bermakna.
- 5. Uji Moto dalam Kehidupan Sehari-hari:** Setelah menemukan motto, coba gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Apakah motto tersebut benar-benar membantu dan relevan dalam keputusan yang kamu buat?

Memiliki motto bisa menjadi cara untuk menemukan makna lebih dalam di setiap langkah kita. Namun, yang terpenting adalah bagaimana kamu menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam hidupmu.

Motto bukan sekadar kata-kata, tapi panduan yang bisa membantu kita bertahan dan menemukan kebahagiaan, bahkan di saat sulit.

Jadi, apakah kamu sudah punya motto hidup? Kalau belum, mungkin ini saat yang tepat untuk mulai merumuskannya!

Temukan yang sesuai dengan kepribadianmu, dan biarkan motto itu menjadi pemandu dalam petualangan hidupmu. Siapa tahu, hidupmu bisa jadi lebih bermakna dan penuh semangat!

---

# **Forgiveness Therapy : Memaafkan Diri dan Orang Lain untuk Pulih dari Trauma Emosional**

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite – Forgiveness: Pentingnya Memaafkan Diri Sendiri dan**

## Orang Lain dalam Proses Healing Trauma

Siapa sih yang nggak pernah mengalami luka batin atau trauma? Entah dari masa lalu yang kelam, konflik dengan orang lain, atau kesalahan yang kita buat sendiri, semua itu bisa meninggalkan jejak mendalam dalam diri.

Nah, salah satu kunci penting untuk bisa melepaskan beban dan menjalani hidup yang lebih ringan adalah *forgiveness* alias memaafkan.

Yup! Mungkin kelihatannya sederhana, tapi ternyata *forgiveness* punya peran besar buat kamu yang sedang berjuang dengan luka batin. Yuk, kita bahas kenapa *forgiveness* itu penting dan gimana cara mulai mempraktikkannya!

## Apa Itu *Forgiveness*?



*Ilustrasi memaafkan – Freepik*

Sebelum masuk lebih jauh, kita perlu tahu dulu nih apa yang dimaksud dengan *forgiveness*. Secara sederhana, *forgiveness* adalah proses melepaskan perasaan marah, dendam, atau sakit hati terhadap diri sendiri atau orang lain.

Ini bukan tentang melupakan apa yang terjadi atau membenarkan kesalahan yang sudah dibuat, tapi lebih kepada memberikan kesempatan bagi diri sendiri untuk sembuh dan melepaskan rasa sakit.

*Forgiveness* seringkali dianggap sepele, tapi kenyataannya, proses ini bisa jadi sangat sulit, apalagi jika kita sedang memikul trauma yang berat.

Namun, penelitian menunjukkan bahwa orang yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih

positif. Jadi, memaafkan itu penting banget buat kesehatan mental kita!

## Kenapa Memaafkan Diri Sendiri Itu Penting?



*Ilustrasi proses healing trauma – Freepik*

Seringkali, orang berfokus pada memaafkan orang lain, padahal memaafkan diri sendiri nggak kalah penting. Kita semua pasti pernah membuat kesalahan.

Entah itu pilihan yang salah, kata-kata yang terucap tanpa dipikirkan, atau tindakan yang kita sesali.

Sayangnya, banyak dari kita terjebak dalam perasaan bersalah yang berkepanjangan. Perasaan ini bisa menghambat proses penyembuhan dan bikin kita sulit move on.

Memaafkan diri sendiri adalah langkah awal untuk berdamai dengan masa lalu. Dengan memaafkan, kamu mengakui bahwa kamu adalah manusia biasa yang nggak luput dari kesalahan.

Kamu belajar dari kesalahan tersebut dan berkomitmen untuk tidak mengulanginya lagi, tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

## Kenapa Memaafkan Orang Lain Juga Nggak Kalah Penting?



*Ilustrasi memaafkan orang lain – Freepik*

Selain memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain juga merupakan bagian penting dalam proses healing trauma.

Ketika kamu menyimpan dendam atau marah terhadap seseorang, sebenarnya perasaan itu justru lebih merugikan dirimu sendiri.

Emosi negatif ini bisa mempengaruhi kesehatan mental, membuat kamu merasa lelah, gelisah, dan bahkan memicu kecemasan atau depresi.

Memaafkan orang lain bukan berarti kamu menganggap perbuatan mereka benar atau menerima perlakuan yang tidak pantas.

Forgiveness lebih tentang melepaskan dirimu dari beban emosi yang mengikat, sehingga kamu bisa melanjutkan hidup tanpa terbebani masa lalu.

## **Caracara Praktis untuk Mulai Memaafkan dan Melepaskan Rasa Bersalah**



*Foto:*

Nah, setelah tahu pentingnya forgiveness, mungkin kamu penasaran gimana cara praktis buat mulai memaafkan? Tenang, proses ini memang nggak instan, tapi bisa dimulai dengan langkah kecil.

### **1. Refleksi Diri**

Ambil waktu sejenak untuk duduk dan merenung. Kenapa kamu merasa marah atau bersalah? Apakah hal itu masih relevan dengan hidupmu saat ini? Dengan memahami sumber emosi tersebut, kamu bisa lebih mudah menerima dan mulai melepaskannya.

### **2. Journaling**

Tulis semua yang kamu rasakan. Kadang, dengan menuangkan perasaan ke dalam tulisan, kita bisa lebih mudah memproses apa yang terjadi. Tuliskan hal-hal yang ingin kamu maafkan, baik dari diri sendiri maupun dari orang

lain.

### 3. Praktik Mindfulness

Mindfulness membantu kita fokus pada masa kini dan menerima perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Latihan ini bisa membantu kita lebih tenang dan melepaskan emosi negatif secara bertahap.

### 4. Meditasi atau Doa

Meditasi, atau berdoa bagi yang beragama, adalah cara lain untuk mencapai ketenangan batin. Fokuskan energi pada perasaan damai, dan bayangkan dirimu memaafkan diri sendiri dan orang lain. Ini adalah proses yang sangat membantu untuk menyeimbangkan emosi.

### 5. Beri Waktu untuk Diri Sendiri

Memaafkan bukanlah hal yang bisa dilakukan dalam semalam. Butuh waktu untuk benar-benar melepaskan rasa sakit. Jadi, berikan waktu untuk dirimu sendiri. Healing is a journey, bukan perlombaan.



*Ilustrasi mendapatkan ketenangan batin – Freepik*

Forgiveness memang nggak mudah, tapi percayalah, itu adalah salah satu langkah terpenting dalam proses healing trauma.

Dengan memaafkan, kamu bukan hanya membebaskan dirimu dari masa lalu, tapi juga membuka pintu menuju kebahagiaan dan kedamaian.

Jadi, yuk mulai langkah kecil dari sekarang. Kamu berhak untuk sembuh, kamu berhak untuk bahagia, dan forgiveness bisa jadi kunci utama untuk meraihnya!

Sudahkah kamu memaafkan dirimu hari ini? ☺

---

# Rekomendasi 4 Buku Self-help Terbaik : Petualangan Menuju Keseimbangan dan Penerimaan Diri

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite** – Dalam lautan buku self-help yang sangat banyak, ada beberapa permata berharga yang menonjol, menawarkan pandangan dan kiat-kiat yang bisa merubah kehidupan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi beberapa buku self-help yang akan membimbing pembaca melalui perjalanan pengembangan diri.

Dari perjalanan mengatasi hambatan psikologis hingga merangkul ketidaksempurnaan, setiap buku memegang kunci untuk membuka pintu pertumbuhan pribadi yang berarti.

# Rekomendasi 4 Buku Self-help Terbaik

## 1. Yang Belum Usai



Sumber :

Yang Belum Usai merupakan karya inspiratif dari Pijar Psikologi yang membahas perjalanan menuju kematangan emosional. Dengan pendekatan yang mendalam, buku ini memberikan wawasan tentang bagaimana mengatasi rintangan psikologis dan mengembangkan kesejahteraan pribadi.

## 2. Daring to Take Space



Sumber :

Daniell Koepke mengajak pembaca untuk mengeksplorasi ruang hidup mereka dengan berani. Melalui *Daring to Take Spaces*, Koepke memberikan panduan praktis untuk mengatasi ketakutan dan menciptakan perubahan positif dalam hidup, memotivasi pembaca untuk mengambil langkah-langkah tegas menuju pertumbuhan diri.

## 3. How to Respect Myself



Sumber :

*How to Respect Myself* memberikan perspektif yang kuat tentang pentingnya memiliki rasa hormat terhadap diri sendiri. Dengan menyelami konsep-konsep psikologi positif, buku ini membimbing pembaca dalam perjalanan pengembangan diri yang sehat dan mengajarkan cara membangun pondasi mental yang kokoh.

## 4. *Love for Imperfect Things*: Cara Cintai Ketidaksempurnaan



Sumber :

Haemin Sumin menawarkan pandangan yang penuh kasih tentang penerimaan diri dalam bukunya. Dengan kebijaksanaan dan kelembutan, *Love for Imperfect Things* mengajarkan pembaca untuk merangkul kekurangan mereka, membangun rasa percaya diri, dan menemukan kebahagiaan dalam keadaan yang tidak sempurna.



Foto : *iStockphoto*

Setiap buku self-help menawarkan wawasan unik dan praktis untuk membantu pembaca memahami diri mereka lebih baik, mengatasi hambatan, dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Dengan kombinasi keempat buku self-help ini, kita dapat membangun landasan positif untuk perubahan yang berarti dalam hidup.

Semoga dapat terinspirasi untuk terus mengembangkan diri, meraih keseimbangan, dan menghargai perjalanan unik masing-masing individu.

---

**Self-Talk : Benarkah**

# Berbicara Sendiri adalah Gejala Gangguan Jiwa?

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite** – Apakah kamu sering berbicara sendiri atau bergumam? Kalau ya, mungkin kamu khawatir akan dianggap aneh saat melakukannya di depan umum.

Orang-orang di sekitarmu mungkin berpikir bahwa kamu aneh atau sedikit gila, padahal sebenarnya berbicara pada diri sendiri adalah hal yang umum dan normal.

Berbicara dengan diri sendiri dikenal sebagai *self-talk*, yang dapat didefinisikan sebagai bentuk dialog internal yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadarmu, dan ini mencerminkan pikiran, keyakinan, pertanyaan, dan ide-ide yang kamu miliki.

Berbicara dengan diri sendiri ini bisa berupa hal positif atau hal negatif. Ini bisa memberikan dorongan semangat, atau sebaliknya, menimbulkan kekhawatiran.

Sebagian besar dari berbicara pada diri sendiri tergantung pada kepribadianmu. Jika kamu optimis, *self-talkmu* mungkin

lebih positif, tetapi jika kamu pesimis, *self-talkmu* mungkin lebih cenderung negatif.

## Pemikiran dan Self-talk Positif



*Ilustrasi – Freepik*

1. Memberi dorongan semangat pada diri sendiri, misalnya, dengan mengatakan, “Saya bisa melakukannya” atau “Saya memiliki kemampuan ini.”
2. Mengakui aspek positif dalam situasi, bahkan jika ada masalah. Contohnya, “Meskipun ada tantangan, ada juga peluang dalam situasi ini.”
3. Menggunakan logika dan alasan yang meyakinkan untuk mengatasi pikiran negatif.
4. Mengadopsi perspektif yang lebih nuansa daripada melihat dunia dalam hitam-putih.

Penting untuk diingat bahwa berbicara dengan diri sendiri yang positif dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Orang dengan *self-talk* positif lebih mungkin memiliki keterampilan mental yang memungkinkan mereka mengatasi stres dan kecemasan dengan lebih baik.

## Pemikiran dan Self-talk Negatif



*Ilustrasi – Freepik*

1. Menyalahkan diri sendiri dalam berbagai situasi.
2. Lebih memusatkan perhatian pada aspek negatif dari suatu keadaan.
3. Mengabaikan segala hal yang positif.
4. Selalu mengantisipasi hal terburuk, dan jarang

membiarkan logika atau alasan meyakinkan untuk berpikir sebaliknya.

5. Membayangkan dunia dalam terminologi yang sangat hitam-putih, di mana semuanya dianggap baik atau buruk.

Jika kamu ingin mengubah *self-talk* negatifmu menjadi positif, kamu perlu mengidentifikasi jenis pikiran negatif yang mungkin kamu miliki dan berusaha mengubahnya.

## 4 Tips yang Dapat Membantu



*Ilustrasi –*

1. Mengidentifikasi pemikiran negatif
2. Memeriksa perasaanmu
3. Temukan humor
4. Mengelilingi diri dengan orang-orang positif
5. Memberi dirimu afirmasi positif

Mengubah *self-talk* negatif menjadi lebih positif memerlukan waktu dan latihan yang konsisten. Dengan tekad dan usaha yang terus menerus, kamu pasti dapat membentuk kebiasaan berbicara pada diri sendiri yang lebih positif. Tetap semangat dan teruslah berprogres!

---

## Play Victim : 5 Alasan Mengapa Seseorang Suka Berperan Sebagai Korban

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**Prolite** – Kalian pasti tau kan istilah “*Play Victim*” yang sering dibahas sama orang-orang? Yap, itu perilaku *toxic* yang dianggap menyimpang dan punya efek luar biasa bagi orang di sekitarnya. Kok bisa ya?

Kamu mungkin pernah ketemu sama orang yang suka ngeluh soal nasib buruknya. Pokoknya, mereka kayak tokoh di drama dan berperan sebagai korban terus. Nah, itu tuh namanya “*play victims*”. Kalo gitu, apa sih sebenarnya *playvict* itu? Kenapa mereka bisa kayak gitu, apa aja dampak negatifnya, dan bagaimana kita bisa ngatasi masalah ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

## Apa itu “*Play Victim*”?

Jadi, *play victims* itu adalah perilaku orang-orang yang dengan sengaja berpura-pura jadi korban dalam situasi tertentu. Mereka nggak peduli sama tanggung jawab mereka sendiri atau apa yang mereka lakukan dalam permasalahan itu, dan gak pernah mau mengaku kalo mereka juga punya kesalahan.

Mereka gak mikirin solusi dan cuman fokus ke masalahnya dengan terus mengeluh. Yang mereka mau cuma cari perhatian dan

simpati orang lain. Mereka suka ngeluh-ngeluh dan menyalahkan orang lain demi dapetin itu.

# Kenapa Bisa Ada Orang yang Play Victims?



Ada banyak hal yang bisa bikin seseorang jadi kayak gitu. Ini dia beberapa alasan kenapa ada yang suka main *play victim* :

## 1. Punya pengalaman masa kecil yang traumatis

Jadi, orang yang suka nyalahin orang lain ini seringkali punya masa lalu yang nggak enak banget. Jadi ketika mereka *playing victim*, sebenarnya mereka lagi ngejaga diri. Dan ternyata, rasa sakit emosional yang mereka alamin juga bisa bikin mereka susah kontrol diri dalam segala hal. Jadi, ya nggak mudah juga buat mereka.

## 2. Gangguan kepribadian narsis dan suka manipulasi

Orang yang suka *playing victim* itu biasanya seneng banget nyalahin orang lain dan pura-pura jadi korban. Mereka suka banget manipulasi orang lain buat dapetin simpati dan perhatian.

Eits, tapi jangan lupa, ini juga seringkali terkait sama kepribadian yang narsistik, loh. Mereka mikirnya mereka itu paling penting dibanding orang lain. Kalian bisa cari tau soal kepribadian narsistik di artikel berikut guys!

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

### **3. Punya rasa rendah diri dan kurang PD**

Mereka merasa nggak berharga atau merasa nggak sanggup menghadapi tantangan hidup. Dengan berperan sebagai korban, mereka berharap bisa dapet pengakuan dan perhatian dari orang lain, yang pada akhirnya bisa bantu mereka meningkatkan kepercayaan diri. Jadi, intinya mereka nyari validasi dari luar biar mereka merasa lebih oke.

### **4. Dendam terhadap orang yang lebih sukses dari mereka**

Pada dasarnya, perilaku *playing victim* ini adalah cara mereka melindungi diri ya kan. Nah, mereka merasa gak boleh kalah sama orang lain, jadi ada rasa iri dalam hati mereka. Rasa iri ini akhirnya berubah jadi dendam. Ketika ada kesempatan, mereka bakal manfaatin kesalahan orang lain dan ngerusak nama baik mereka. Makannya, mereka jadi korban buat bikin orang lain tampak jelek.

### **5. Adanya kecenderungan untuk menghancurkan diri sendiri**

Maksudnya, mereka sering banget terjebak dalam pikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka lebih gampang percaya sama kalimat negatif kayak “*hal buruk bakalan nimpa gue nih*”, “*gue emang pantes dapet hal-hal buruk*”, “*gak ada yang peduli sama gue*”, dan masih banyak lagi.

Padahal, pikiran-pikiran negatif itu malah bikin mereka tambah hancur. Nah, ini karena *self talk* yang negatif bisa merusak pertahanan diri mereka, dan bikin mereka terjebak dalam lingkaran keputusasaan. Jadinya, susah banget buat mereka bangkit dari keadaan yang buruk.

# Dampak Bagi Diri Sendiri dan Orang Lain

Perilaku *play victim* ini punya dampak negatif yang bisa mempengaruhi baik diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Yuk, kita lihat dampak negatifnya dan juga cara mengatasinya!

## Dampak negatif bagi diri sendiri:



Freepik

### 1. Keterbatasan pertumbuhan pribadi

Kalo udah *stuck* jadi korban terus, kita jadi susah banget buat berkembang. Kita jadi nggak bisa belajar dari kesalahan dan menghadapi tantangan hidup dengan caranya sendiri.

Penting buat ubah pola pikir dan komit buat belajar dari pengalaman, baik yang bagus maupun yang nggak bagus. Jangan takut buat tanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang kita ambil sendiri.

### 2. Rendahnya harga diri

Hal ini bisa bikin kita merasa rendah diri dan nggak berharga. Tapi, buat ngebangun harga diri yang lebih baik, kita perlu hargai diri kita sendiri dulu.

Kenali kelebihan dan prestasi yang udah kita capai, dan terima bahwa setiap orang punya kekurangan. Dengan punya penghargaan diri yang sehat, kita bisa atasi perasaan rendah diri tersebut.

### 3. Ketergantungan pada simpati orang lain

Orang yang main *play victim* biasanya nyari simpati dan

perhatian dari orang lain. Tapi, sebenarnya itu cuma ngasih kepuasan sesaat aja.

Kita perlu bangun kepercayaan diri dan lebih mengandalkan penghargaan dari dalam diri sendiri daripada tergantung pada pengakuan dari luar. Fokus pada pencapaian pribadi dan kepuasan yang kita dapetin dari hal-hal yang bener-bener berarti buat diri kita sendiri.

## **Dampak negatif bagi orang lain:**



*doktersehat*

### **1. Kelelahan dan frustrasi**

Temen-temen yang harus terus dengerin keluhan dan penyalahgunaan dari orang yang main *play victim* bisa capek dan kesel juga. Jadi, penting banget buat kita sadar kalo orang lain juga punya batasan. Kita perlu dukung mereka dengan empati, tapi nggak boleh menyalahgunakan perhatian mereka.

### **2. Kerusakan hubungan**

Perilaku *play victim* bisa rusakin hubungan sama orang lain. Kalo terus-terusan nyalahin orang lain dan ngindarin tanggung jawab, bisa bikin kerenggangan dan kurang kepercayaan.

Kita perlu belajar bertanggung jawab atas tindakan kita, berkomunikasi jujur, dan bangun kepercayaan lewat tindakan yang konsisten. Jadi, kita harus punya tanggung jawab, komunikasi yang jujur, dan tunjukin aksi yang konsisten buat bangun kepercayaan.

Nah, sekarang udah pada tau kan, apa itu *play victims* dan efek sampingnya? Jadi, yuk kita tinggalkan pola pikir ini dan jadi orang yang bertanggung jawab atas hidup kita sendiri.

Mari berusaha untuk berkembang, menghargai diri sendiri, dan

membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menciptakan kehidupan yang lebih positif. *Stay positive guys!* ☺

---

# Jadilah Versi Terbaik : 6 Buku Self Improvement yang Bakal Mengubah Hidupmu!

Category: LifeStyle

15 Mei 2025



**ProLite** – Halo buat kamu yang lagi cari buku-buku *self improvement* terbaik di tahun ini! Kita punya rekomendasi enam buku yang udah jadi *best seller* dan pastinya bakal bikin hidup kalian makin keren.

Buku-buku *self improvement* ini tuh kayak guru pribadi yang siap ngebantu kamu untuk jadi versi terbaik dari diri sendiri. Mereka punya trik-trik keren, cerita inspiratif, dan ilmu-ilmu yang bisa bikin kita makin sukses, bahagia, dan puas dengan

diri kita sendiri.

Makanya, gak heran kalau buku-buku ini jadi *best seller*, banyak orang yang nyampein kalau mereka bener-bener bermanfaat. Jadi, jangan sampai ketinggalan ya, bisa jadi buku-buku ini ngubah hidup kalian jadi lebih baik! So, let's get to the list!

## **Buku *Self Improvement* Terbaik di Tahun Ini**

### **1. *What's So Wrong About Your Self Healing* By Ardhi Mohamad**



Buku *self improvement* yang pertama ada dari Ardhi Mohamad. Kamu pernah ngalamin rasa cemas, kesepian, pasrah, atau sedih? Pasti, kan? Nah, salah satu cara buat sembuhin perasaan terpuruk gara-gara itu adalah *self-healing*.

Tapi, apakah cuma *self-healing* aja udah cukup? Kok masih ada emosi negatif yang muncul meskipun udah berusaha *self-healing* berulang kali? Ada apa dengan *self-healing* yang selama ini kita lakuin?

Nah, Ardhi Mohamad bakal bahas semua pertanyaan itu di bukunya ini. Dia akan ngebahas 10 bab tentang masalah-masalah yang sering kita alamin sejak kecil.

Dia nggak cuma ngomongin tentang *self-healing*, tapi juga ngajak kita buat liat pentingnya pengasuhan dari orang tua terhadap pola pikir kita. Bahasanya juga gampang dimengerti buat anak muda. Dia ngebahas penelitian dan teori tanpa bertele-tele.

## 2. *A Guide Book To Slow Down Your Life* by Astrid Savitri



Buku *self improvement* ini ditulis sama Astrid Savitri yang isinya ngomongin tentang gaya hidup *slow living*. Kadang-kadang, kita udah ngelakuin banyak hal tapi tetep rasanya kosong dan pengen ubah arah hidup.

*Slow living* lagi jadi tren baru belakangan ini. Konsep hidup yang simpel dan sederhana itu keliatannya jadi impian buat banyak orang.

*Slow living* bisa dilakuin dengan berbagai cara, mulai dari *decluttering* kayak yang dilakuin sama Marie Kondo, sampe *planning* hidup tanpa rasa khawatir berlebihan.

Nah, di buku ini, konsep *slow living* bakal dibahas secara lebih luas dan dijelasin gimana kita bisa dapetin kebahagiaan dengan menerapin konsep *slow living* itu. Jadi, buku ini bisa bantu kita buat ngelambatin hidup dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang sederhana.

## 3. *Wake Up Sloth* by Aulia Hanifa



*Goodreads*

Buku ini ditulis oleh penulis lokal, yaitu Aulia Hanifa yang inspirasinya datang dari si kukang yang pemalas.

Di buku ini, kalian bakal nemuin motivasi untuk bangkit dan ngejar impian kalian. Selain itu, bukunya juga ngomongin tentang semua kegalauan yang kita hadapi dalam hidup, *passion*, dan karir. Seru banget, kan?

Yang lebih seru lagi, setiap halamannya dihiasi dengan

ilustrasi lucu yang bikin mata kita senyum-senyum sendiri. Kalian juga akan diminta untuk aktif ikutan latihan dan nulis catatan di dalam buku ini. Jadi, gak akan ada alasan buat bosen deh saat baca buku ini.

## **4. *Insecurity is My Middle Name* by Alvi Syahrin**

Buku ini ditulis oleh Alvi Syahrin dan sukses banget bikin pembaca merasa kayak dipeluk waktu baca bukunya. Alvi ngomongin tentang rasa *insecure* yang sering muncul pas kita liat pencapaian orang lain atau karena kita kurang pede dengan diri sendiri.

Kalau kamu sering merasa *insecure*, cobain deh baca buku ini. Ada 45 bab yang bakal bantu kamu buat berdamai sama rasa *insecurity*. Buku ini bakal nemenin kamu dan buka wawasan serta cara pandang kamu terhadap hal-hal yang biasanya bikin kamu *insecure*.

Jadi, siap-siap deh buat jadi versi lebih pede dari diri sendiri setelah baca buku ini!

## **5. *Tak Apa-Apa Tak Sempurna* by Brene Brown, Ph.D., .**



*Goodreads*

Pasti semua orang pernah merasakan tekanan hidup, cuma beda porsi aja. Sebagai manusia, banyak dari kita yang pernah ngerasa kegagalan itu masalah besar banget.

Pernah merasa kurang kemampuan, nggak berharga, dan merasa rendah dibanding orang lain. Tapi tau gak, sebenarnya nggak sempurna itu bukan hal buruk lho? Gak perlu terlalu mikirin kata-kata orang lain.

Di buku *self improvement* ini, Dokter Brown bakal bantu kita buat belajar terima diri apa adanya dan gak perlu khawatir sama pendapat orang lain tentang kita. Jadi, kita bisa fokus buat lebih sayang diri sendiri dan bangun keberanian buat berkembang.

Buku ini masuk ke jajaran buku *best seller* di New York Times dan banyak orang yang rekomendasi buku ini di Goodreads.

## 6. Menyakitkan, Tapi Tak Seburuk yang Kupikirkan *by Lee You-Jeong*



*Goodreads*

Buku *self improvement* yang terakhir ada dari penulis Korea yang bernama Lee You-Jeong. Buku ini cocok banget buat kamu yang lagi dihadapkan dengan cobaan dan rintangan hidup.

Lewat bukunya, Lee You-Jeong pengen banget ngebahas bahwa kebahagiaan nggak selalu datang dari hal-hal yang luar biasa atau keren banget. Kadang-kadang, kebahagiaan bisa muncul cuma dengan ngeliat pemandangan indah atau makan malam bareng orang-orang tercinta.

Jadi, buku ini ngajakin kita buat liat sisi kecil kebahagiaan dalam hidup yang mungkin sering kita lewatin begitu aja. Yuk, kita buka buku ini dan temukan kebahagiaan dalam momen-momen yang mungkin kita anggap sepele.

Nah, itu dia, guys! Enam rekomendasi buku *self improvement best seller* yang wajib kalian cek! Buku-buku ini bener-bener bikin hidup kita jadi lebih keren dan penuh semangat.

Jangan sampai ketinggalan, ya! Ambil salah satu atau bahkan semua buku ini, dan jangan lupa baca dengan hati yang terbuka dan pikiran yang positif. Lakukan latihan dan tips yang ada di dalam buku-buku ini, dan rasakan perubahan positif dalam diri

kalian.

Ingat, kita punya potensi besar dalam diri kita, dan buku-buku *self improvement* ini bakal bantu kita untuk menggali potensi itu. Jadilah versi terbaik dari diri kita sendiri dan gapai kesuksesan serta kebahagiaan dalam hidup kita.

Selamat menikmati perjalanan *self improvement* kalian, dan semoga buku-buku ini membawa banyak manfaat dan kebahagiaan dalam hidup kalian. Teruslah belajar, tumbuh, dan menjadi yang terbaik dari diri kita sendiri!