

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

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



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

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

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

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

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

Apa Itu *Daily Hassles*?



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

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

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

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

Mengapa Rentan Pada Anak dan

Remaja?



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

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

Beberapa faktor yang bikin mereka rentan antara lain:

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

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

Dampak *Daily Hassles* pada Kesehatan Mental



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

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

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

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

Strategi Menghadapi *Daily Hassles*



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

1. Evaluasi harian sederhana

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

2. Komunikasi terbuka

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

3. Teknik coping ringan

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

4. Kurangi paparan media sosial berlebihan

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

5. Bangun rutinitas tidur yang sehat

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

Dukungan dari Keluarga dan Sekolah

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

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

Saatnya Sadari dan Kendalikan Tekanan Kecil Itu

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

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

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

Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis

Masa remaja sering digambarkan sebagai masa pencarian jati diri. Namun, di tengah perubahan fisik, sosial, dan emosional yang begitu cepat, sebagian remaja mengalami perasaan tidak nyaman mendalam terhadap diri mereka sendiri, kondisi ini dikenal sebagai ***dysphoria***.

Fenomena ini semakin sering dibicarakan, terutama dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental dan identitas diri di media sosial. Tapi di sisi lain, juga muncul tantangan

baru bagi remaja yang belum sepenuhnya siap menghadapi pergulatan batin tersebut.

Apa Itu Dysphoria dan Bagaimana Bentuknya?



Secara sederhana, **dysphoria** adalah kebalikan dari euphoria. Jika euphoria berarti perasaan bahagia yang berlebihan, maka dysphoria adalah perasaan tidak puas dan cenderung negatif terhadap diri sendiri atau keadaan tertentu. Bentuknya bisa beragam, di antaranya:

- **Gender Dysphoria:** perasaan tidak selaras antara identitas gender seseorang dengan jenis kelamin biologisnya.
- **Body Dysphoria / Body Dysmorphic Disorder (BDD):** ketidakpuasan ekstrem terhadap bentuk tubuh atau penampilan diri.
- **Mood Dysphoria:** perasaan murung, sedih, atau gelisah yang berlangsung lama tanpa sebab jelas.

Menurut data dari *Journal of Adolescent Health (2025)*, kasus remaja yang melaporkan gejala dysphoria meningkat sekitar 23% dalam lima tahun terakhir, terutama di kalangan yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan digital juga punya peran besar dalam memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Kenapa Remaja Rentan Mengalami Dysphoria?

Remaja berada di fase unik – antara anak-anak dan dewasa – di mana banyak perubahan besar terjadi. Beberapa faktor utama yang membuat mereka lebih rentan terhadap dysphoria antara

lain:

1. **Perubahan Fisik dan Hormon:** Pubertas membawa perubahan besar yang kadang membuat remaja merasa asing dengan tubuhnya sendiri.
2. **Pencarian Identitas Diri:** Mereka mulai mempertanyakan siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana ingin dilihat oleh dunia.
3. **Tekanan Teman Sebaya:** Standar sosial di lingkungan sekolah dan pertemanan sering membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain.
4. **Pengaruh Media Sosial:** Paparan terus-menerus terhadap citra tubuh sempurna, gaya hidup ideal, dan identitas gender yang beragam bisa memicu kebingungan atau rasa tidak cukup baik.

Sebuah survei oleh *Pew Research Center* (2024) menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja merasa media sosial membuat mereka lebih sadar – tetapi juga lebih tidak puas – terhadap penampilan dan identitas diri mereka.

Dampak Psikologis: Dari Stres hingga Isolasi Sosial



Dysphoria bukan sekadar rasa tidak puas biasa. Jika dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini bisa berdampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti:

- **Depresi dan Kecemasan:** Perasaan tidak diterima atau tidak cocok dengan diri sendiri bisa menurunkan harga diri.
- **Isolasi Sosial:** Banyak remaja menarik diri karena takut dihakimi atau tidak dipahami.
- **Bullying dan Diskriminasi:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, risiko perundungan di sekolah cukup

tinggi.

- **Penurunan Prestasi Akademik:** Kesulitan fokus dan stres emosional sering berdampak pada motivasi belajar.

Menurut WHO (2025), sekitar 35% remaja dengan dysphoria mengalami gejala depresi sedang hingga berat, dan sebagian besar belum mendapatkan dukungan profesional.

Dukungan yang Diperlukan: Dari Rumah, Sekolah, dan Profesional

Menghadapi dysphoria membutuhkan dukungan yang menyeluruh. Berikut beberapa bentuk dukungan yang penting:

1. **Konseling Psikologis:** Terapi individual atau kelompok dapat membantu remaja memahami dan menerima dirinya.
2. **Peran Keluarga:** Lingkungan rumah yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi menjadi faktor protektif utama.
3. **Sekolah yang Inklusif:** Guru dan konselor sekolah perlu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri.
4. **Program Afirmasi Identitas:** Terutama bagi remaja dengan gender dysphoria, afirmasi identitas membantu mereka merasa diakui dan dihargai.
5. **Akses ke Informasi yang Aman:** Edukasi mengenai identitas, kesehatan mental, dan perubahan tubuh perlu disampaikan dengan bahasa yang ramah dan tidak menakut-nakuti.

Pemerintah Indonesia sendiri, melalui *Kementerian Kesehatan* (2025), sedang memperkuat program layanan kesehatan mental remaja di Puskesmas dengan menyediakan psikolog remaja dan ruang konseling aman.

Lingkungan dan Kebijakan yang Lebih

Ramah Remaja

Masalah dysphoria tidak bisa diselesaikan hanya oleh individu atau keluarga. Lingkungan sosial dan kebijakan publik juga punya peran besar. Sekolah, lembaga kesehatan, dan komunitas perlu bekerja sama menciptakan sistem yang lebih inklusif dan edukatif.

Misalnya, beberapa sekolah di Jakarta dan Bandung mulai menerapkan pendidikan kesetaraan gender dan workshop kesehatan mental untuk siswa SMP dan SMA. Langkah seperti ini membantu mengurangi stigma dan meningkatkan empati antar siswa.



Dysphoria pada remaja bukanlah tanda kelemahan, melainkan sinyal bahwa mereka sedang berjuang memahami diri. Sebagai orang tua, pendidik, atau teman, kita bisa mulai dengan langkah sederhana: **mendengarkan tanpa menghakimi**. Kadang, dukungan emosional kecil bisa berarti besar bagi mereka yang sedang berjuang menemukan siapa dirinya.

Di era digital ini, penting bagi kita untuk menciptakan ruang aman – baik offline maupun online – di mana remaja bisa belajar mencintai diri apa adanya. Karena setiap remaja berhak untuk merasa nyaman menjadi dirinya sendiri.

Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era

Gadget 24/7

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7 – Gadget Bikin Candu, Pikiran Jadi Kacau?

Pernah nggak sih, kamu cuma mau buka HP sebentar, eh tahu-tahu sudah scroll TikTok satu jam? Atau kamu susah tidur karena otak masih aktif nginget chat, email, dan notifikasi IG? Kalau iya, kamu mungkin lagi kena yang namanya **screen addiction**—alias kecanduan layar.

Di era serba digital kayak sekarang, hampir semua hal kita lakukan lewat layar: kerja, belajar, hiburan, bahkan ngobrol sama teman. Tapi sadarkah kamu bahwa **terlalu lama menatap layar bisa bikin kesehatan mental kamu merosot**? Yup, dari insomnia, kecemasan, sampai turunnya rasa percaya diri bisa jadi dampak nyata.

Kabar baiknya, ada yang namanya **digital detox**—cara simpel dan sehat buat mengurangi paparan layar. Yuk, kita bahas bareng kenapa kamu perlu lebih mindful soal screen time dan gimana cara mulai detox digital tanpa drama!

Kenapa Screen Addiction Itu Bahaya?



Nggak semua penggunaan layar itu buruk, tapi ketika sudah berlebihan dan nggak terkendali, efeknya bisa cukup menyeramkan. Berikut beberapa dampak psikologis dari screen overuse:

1. Kecemasan dan Overthinking

Kamu sering merasa cemas setelah main media sosial? Itu bisa jadi karena otak kamu dibombardir info terus-menerus. Algoritma media sosial dirancang untuk bikin kita terus stay online—and ini bisa bikin otak kelelahan.

Menurut laporan dari *Journal of Psychological Health* edisi Juni 2025, orang yang menggunakan layar lebih dari 7 jam sehari punya risiko 40% lebih tinggi mengalami gejala anxiety ringan hingga sedang.

2. Insomnia dan Kualitas Tidur yang Menurun

Cahaya biru (blue light) dari layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang bikin kita ngantuk. Akibatnya, walaupun kamu udah capek, tubuh kamu masih ‘on’. Hasilnya? Susah tidur, tidur nggak nyenyak, dan bangun masih lelah.

3. Turunnya Self-Esteem

Scroll medsos bisa bikin kita tanpa sadar membandingkan hidup kita dengan orang lain. Padahal yang ditampilkan di feed itu cuma highlight terbaik mereka. Akibatnya, kita jadi merasa kurang, nggak cukup keren, dan nggak bahagia.

Waktunya Digital Detox: Cara Simpel Biar Pikiran Lega



Digital detox bukan berarti kamu harus buang HP atau pindah ke gua. Tapi lebih ke **membuat batasan sehat antara kamu dan dunia digital**. Yuk, intip strategi praktis yang bisa kamu coba dari sekarang:

1. Sedekah Waktu Tanpa Layar (Meal-Time Free-Phone)

Mulai dari hal kecil: waktu makan tanpa gadget. Simpan HP saat sarapan, makan siang, dan makan malam. Selain bikin kamu lebih mindful soal makanan, kamu juga bisa ngobrol lebih intens sama keluarga atau teman.

Coba rutinkan minimal 3 kali sehari. Menurut riset dari Universitas Padova (2025), **orang yang melakukan "screen-free meals" selama 2 minggu mengalami penurunan stres harian hingga 25%**.

2. Rutinitas Sebelum Tidur Tanpa Layar (Screen-Free Bedtime Routine)

Coba stop pakai layar 1 jam sebelum tidur. Ganti dengan aktivitas yang menenangkan kayak:

- Baca buku fisik
- Stretching ringan
- Meditasi singkat atau journaling
- Minum teh herbal

Rutinitas ini bisa bantu tubuh dan pikiran masuk ke mode rileks, jadi kualitas tidurmu juga lebih baik.

3. Hentikan Kebiasaan Scrolling Tanpa Tujuan

Scroll medsos karena bosan? Solusinya: ganti dengan kegiatan alternatif yang tetap menyenangkan. Misalnya:

- Dengerin podcast menarik
- Jalan kaki keliling komplek
- Ngegambar, nyanyi, atau masak

Awalnya mungkin susah, tapi lama-lama otak kamu akan berterima kasih karena dapat istirahat dari info yang berlebihan.

Manfaat Digital Detox: Mood Naik, Stres Turun

Banyak penelitian menunjukkan bahwa digital detox punya efek positif nyata:

- **Menurunkan kadar kortisol** (hormon stres)
- **Meningkatkan konsentrasi** dan produktivitas
- **Membantu regulasi emosi**, jadi nggak gampang marah atau gelisah
- **Meningkatkan hubungan sosial** karena kamu lebih hadir saat bersama orang lain

Bahkan menurut laporan dari *Global Mental Health Survey* edisi Juli 2025, **orang yang melakukan digital detox minimal 3 hari**

seminggu mengalami peningkatan mood hingga 35%.

Yuk, Rehat Sejenak Demi Pikiran yang Sehat

Sobat digital, layar itu nggak jahat. Tapi kalau kita nggak tahu batasnya, bisa-bisa malah jadi racun buat pikiran. Coba deh mulai dari langkah kecil: satu jam bebas layar, makan tanpa scrolling, atau tidur tanpa drama notifikasi.

Digital detox bukan cuma tren, tapi kebutuhan. Demi mental yang sehat, fokus yang tajam, dan hati yang tenang. Yuk, mulai hari ini kita belajar lebih mindful soal screen time. Dan kalau kamu punya tips sendiri soal ngurangin kecanduan gadget, share dong di kolom komentar!

Let's unplug to recharge! ☺☺☺

Secangkir Teh Chamomile untuk Jiwa Tenang: Redakan Stres dan Kecemasan dengan Cara Sederhana

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Secangkir Teh Chamomile untuk Jiwa Tenang: Redakan Stres dan Kecemasan dengan Cara Sederhana

Pernah nggak sih kamu merasa kepala penuh, hati cemas, dan rasanya pengen kabur dari rutinitas? Kalau iya, berarti kamu nggak sendirian. Di tengah kesibukan sehari-hari, stres dan kecemasan memang sering jadi tamu tak diundang.

Tapi tenang, ada cara simpel buat mengatasinya. Salah satunya adalah menikmati secangkir teh dari bunga kecil nan menenangkan ini, yup teh Chamomile!

Bukan cuma sekadar enak diminum, teh ini dikenal punya efek menyejukkan pikiran dan membantu mengurangi kecemasan. Gimana sih teh ini bisa bantu kesehatan mentalmu? Yuk, kita bahas tuntas di artikel ini!

☐ **Bukti Ilmiah: Teh Chamomile Bantu Kurangi Kecemasan**



Bukan cuma mitos, loh! Teh Chamomile memang sudah terbukti secara ilmiah membantu meredakan kecemasan. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Phytomedicine* mengungkapkan bahwa minuman dari bunga ini bisa mengurangi gejala kecemasan ringan hingga sedang.

Penelitian melibatkan orang-orang yang memiliki gangguan kecemasan umum (GAD). Setelah mengonsumsi teh ini secara rutin, para peserta melaporkan adanya penurunan rasa cemas yang signifikan. Kandungan senyawa aktif seperti apigenin dalam teh ini disebut berperan besar dalam proses tersebut.

Efek lainnya? Ternyata teh ini juga membantu meningkatkan kualitas tidur! Kalau kamu sering begadang gara-gara overthinking, teh ini bisa jadi solusi buat membantu tubuh lebih cepat rileks.

☐ **Bagaimana Teh Ini Bisa Menenangkan Saraf?**



Rahasia dari teh Chamomile ada pada kandungan zat aktifnya. Berikut beberapa mekanisme yang bikin teh ini jadi andalan untuk menenangkan pikiran:

- **Apigenin yang Menenangkan:**

Apigenin adalah senyawa aktif dalam teh ini yang bekerja langsung di otak. Senyawa ini mengikat reseptor tertentu yang berfungsi meredakan stres dan membuat tubuh terasa lebih rileks.

- **Efek Anti-Inflamasi:**

Kecemasan sering kali dipicu oleh peradangan di otak. Nah, teh ini punya sifat anti-inflamasi yang membantu meredakan kondisi tersebut, sehingga tubuh dan pikiran jadi lebih stabil.

- **Mengurangi Produksi Hormon Stres:**

Minuman ini juga dipercaya membantu menurunkan kadar kortisol, si hormon stres yang bikin badan terasa tegang. Dengan hormon ini lebih terkendali, perasaan jadi lebih ringan dan nyaman.

Nggak cuma bekerja secara biologis, minum teh hangat juga menciptakan momen tenang yang penting buat pikiran kita. Kadang, tubuh kita cuma butuh sedikit jeda dari hiruk-pikuk untuk merasa lebih baik.

Tips Membuat Teh Chamomile Jadi Rutinitas yang Menenangkan



Siapa bilang menikmati teh harus ribet? Kamu bisa menjadikan secangkir teh ini bagian dari gaya hidup santai dengan beberapa tips berikut:

1. **Minum di Waktu yang Tepat:**

Teh ini paling cocok diminum pagi hari sebelum memulai aktivitas atau malam hari sebelum tidur. Jadikan ini momen spesial untuk dirimu sendiri.

2. **Ciptakan Suasana Relaksasi:**

Jangan cuma minum asal-asalan! Sambil menikmati teh, nyalakan lilin aromaterapi atau dengarkan musik instrumental yang menenangkan. Suasana seperti ini bisa bikin efek relaksasi teh jadi lebih maksimal.

3. **Tambahkan Sentuhan Personal:**

Kalau bosan dengan rasa aslinya, coba tambahkan madu, lemon, atau kayu manis. Kombinasi ini nggak cuma bikin rasanya lebih enak, tapi juga punya manfaat kesehatan

tambahan.

4. **Jadikan Sebagai Rutinitas Mindfulness:**

Minum teh bisa jadi momen untuk mempraktikkan mindfulness. Fokuskan perhatianmu pada aroma, rasa, dan sensasi hangat dari cangkir teh. Biarkan pikiranmu bebas dari hal-hal yang mengganggu.

5. **Nikmati Bersama Buku atau Jurnal:**

Sambil menyeruput teh, kamu juga bisa menulis jurnal atau membaca buku favoritmu. Aktivitas ini bikin kamu lebih fokus dan tenang.

☐ Ayo, Coba Santai Sejenak!

Terkadang, cara terbaik untuk mengurangi stres nggak perlu mahal atau rumit. Sesederhana secangkir teh hangat, waktu santai, dan niat untuk lebih mindful sudah cukup untuk membantu pikiranmu lebih tenang.

Cobalah mulai malam ini. Buat teh hangatmu, cari tempat nyaman, dan nikmati momen tenang untuk dirimu sendiri. Ingat, tubuh dan pikiranmu butuh istirahat. Jadi, kenapa nggak mulai dengan langkah kecil seperti ini?

Siap menikmati ketenangan dalam secangkir teh Chamomile? Kamu pasti bisa, kok! ☐

Stres Kerja Mengganggu? ISR Model Bisa Jadi Kunci Pemahaman dan Solusimu!

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



Prolite – Mengenal Institute for Social Research (ISR) Model : Cara Cerdas Memahami Stres Kerja

Siapa sih yang nggak pernah stres gara-gara kerjaan? Entah karena deadline yang kejar-kejaran, bos yang demanding, atau rekan kerja yang nyebelin, stres kerja kayaknya udah jadi “menu wajib” dalam dunia kerja.

Tapi, pernah nggak sih kamu penasaran, kenapa stres kerja bisa begitu berat dirasain sama satu orang, tapi bisa aja buat orang lain?

Nah, di sinilah **ISR Model** hadir sebagai pendekatan keren untuk memahami fenomena ini. Yuk, kita kenalan lebih jauh sama model ini, supaya kamu nggak cuma ngerti penyebab stres kerja, tapi juga bisa lebih jago mengatasinya!

Apa Itu ISR Model?



ISR Model adalah konsep yang dikembangkan oleh **Institute for Social Research** di University of Michigan.

Model ini dirancang untuk membantu kita memahami **hubungan antara lingkungan kerja, cara seseorang memandang tekanan, dan respons stres yang muncul**.

Kenapa model ini penting? Karena ternyata stres kerja nggak cuma dipengaruhi faktor eksternal seperti beban kerja, tapi juga cara seseorang menilai situasi tersebut.

Jadi, dengan memahami ISR Model, kamu bisa lebih mudah mengidentifikasi penyebab stres dan mencari solusi yang tepat.

Tiga Elemen Utama dalam ISR Model

1. Lingkungan Kerja: Si Penyebab Stres Eksternal

Lingkungan kerja adalah faktor eksternal yang sering jadi "biang kerok" munculnya stres. Beberapa contoh faktor lingkungan yang sering memicu stres antara lain:

- **Beban kerja berlebihan:** Tugas numpuk, deadline mepet, siapa yang nggak stres?
- **Kurangnya dukungan:** Misalnya, atasan atau rekan kerja yang nggak kooperatif.
- **Kondisi fisik tempat kerja:** Ruang kerja yang sempit, bising, atau terlalu panas bisa bikin suasana hati kacau.

Di sini, ISR Model membantu kita untuk mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan yang bikin kita stres.

2. Persepsi Individu: Cara Kita Melihat Masalah

Nah, setelah lingkungan kerja memberikan tekanan, otak kita

mulai “memfilter” tekanan itu. Persepsi individu adalah cara seseorang menilai situasi kerja yang ia hadapi.

Misalnya:

- **Orang A:** “Deadline-nya mepet, tapi aku yakin bisa selesai.”
- **Orang B:** “Deadline-nya gila banget, mana mungkin selesai tepat waktu!”

Persepsi ini sangat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman, kepribadian, serta kemampuan individu. Artinya, satu situasi yang sama bisa dirasakan beda oleh dua orang.

3. Respons Stres: Reaksi Tubuh dan Pikiran

Kalau lingkungan kerja dan persepsi individu udah bikin “korsleting,” respons stres bakal muncul. Respons ini bisa berupa:

- **Fisik:** Misalnya sakit kepala, kelelahan, atau susah tidur.
- **Mental:** Kesulitan berkonsentrasi, overthinking, atau cemas.
- **Emosional:** Mudah marah, frustrasi, atau bahkan merasa nggak berguna.

ISR Model membantu kita menyadari bahwa stres nggak cuma ada di pikiran, tapi juga berdampak ke tubuh dan emosi kita.

Contoh Penerapan ISR Model di Dunia Kerja



Kasus 1: Pegawai Kantoran dengan Deadline Ketat

- **Lingkungan kerja:** Deadline pendek dan tugas menumpuk.

- **Persepsi individu:** Kalau pegawai ini punya mindset “aku nggak akan bisa selesai,” stres akan meningkat. Tapi kalau dia berpikir “aku cuma perlu fokus dan menyelesaikannya satu per satu,” tingkat stresnya bisa lebih rendah.
- **Respons stres:** Kalau stres nggak dikelola, bisa muncul gejala seperti kelelahan dan overthinking.

Kasus 2: Tenaga Medis di Rumah Sakit

- **Lingkungan kerja:** Jam kerja panjang dan pasien yang terus berdatangan.
- **Persepsi individu:** Ada yang melihat ini sebagai tantangan mulia, ada juga yang merasa kewalahan.
- **Respons stres:** Bisa berupa burnout, kecemasan, atau bahkan kehilangan motivasi kerja.

Dengan memahami ISR Model, organisasi bisa membantu pekerja mengelola stres, misalnya dengan memberikan pelatihan manajemen stres atau menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman.

Lalu, Gimana Cara Mengelola Stres Kerja?



Kalau kamu merasa sering stres gara-gara kerjaan, coba deh mulai dengan langkah-langkah berikut:

1. **Identifikasi penyebab stres:** Apakah itu beban kerja, hubungan dengan rekan kerja, atau hal lain?
2. **Ubah cara pandang:** Fokus pada hal yang bisa kamu kontrol, bukan yang di luar kendalimu.
3. **Jaga kesehatan fisik dan mental:** Tidur cukup, olahraga, dan meditasi bisa bantu banget loh!

Yuk, Jadi Lebih Bijak dalam Menghadapi Stres Kerja!

ISR Model ngajarin kita bahwa stres kerja itu nggak cuma soal tekanan dari luar, tapi juga cara kita memandang dan merespons tekanan tersebut. Jadi, daripada cuma ngeluh, yuk mulai pahami penyebab stresmu dan kelola dengan lebih baik!

Ingat, stres memang nggak bisa dihindari sepenuhnya, tapi kamu bisa belajar untuk menghadapi dan mengatasinya. Semangat ya, dan jangan lupa bagikan artikel ini ke teman-temanmu biar mereka juga makin paham soal stres kerja. ☺

Stres Bisa Bikin Telinga Berdenging? Yuk, Kenali Hubungan Kecemasan dan Tinnitus!

Category: LifeStyle
22 Oktober 2025



Prolite – Stres dan Telinga Berdenging: Bagaimana Kecemasan Mempengaruhi Tinnitus

Pernah nggak, kamu merasa telingamu tiba-tiba berdenging padahal nggak ada suara di sekitar? Kalau iya, mungkin kamu mengalami tinnitus.

Tinnitus adalah kondisi di mana kamu mendengar suara berdenging, menderu, atau berdengung yang sebenarnya tidak berasal dari sumber suara eksternal.

Nah, menariknya, kondisi ini bisa dipicu atau diperburuk oleh stres dan kecemasan! Tapi, gimana sih sebenarnya hubungan antara stres dan tinnitus ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Tinnitus dan Stres: Apa Hubungannya?



Ternyata, stres dan tinnitus itu seperti dua sahabat karib

yang nggak bisa dipisahkan. Ketika kita mengalami stres atau kecemasan berlebih, tubuh kita merespons dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu respon tersebut adalah munculnya atau meningkatnya gejala tinnitus.

Saat stres, tubuh melepaskan hormon-hormon tertentu seperti adrenalin, yang menyebabkan peningkatan aktivitas di sistem saraf kita, termasuk pada saraf pendengaran. Inilah yang akhirnya memicu suara berdengung di telinga.

Telinga berdengung itu sendiri memang bisa muncul akibat berbagai hal seperti paparan suara keras, infeksi telinga, hingga cedera kepala.

Tapi, stres dan kecemasan bisa jadi pemicu yang tak terduga. Pada orang yang sudah memiliki tinnitus, stres dapat memperburuk dengingan yang ada dan membuatnya terdengar lebih intens. Jadi, semakin kita stres, semakin parah juga dengingan yang kita rasakan!

Kenapa Stres Bisa Memperburuk Tinnitus?



Ada beberapa alasan kenapa stres bisa bikin telinga berdengung semakin terasa, bahkan jadi terasa lebih nyaring dari biasanya:

1. Aktivitas Saraf yang Meningkat

Stres menyebabkan otak dan sistem saraf kita jadi lebih aktif. Aktivitas saraf yang meningkat ini bisa memperburuk gejala telinga berdengung. Hal ini bisa membuat otak lebih “peka” terhadap suara berdengung di telinga, sehingga rasanya jadi lebih mengganggu.

2. Perubahan Fokus Otak

Ketika kita cemas atau stres, otak kita cenderung lebih fokus pada hal-hal yang negatif, termasuk pada suara

berdenging yang sebenarnya sepele. Stres bikin otak kita “terjebak” pada suara tersebut, sehingga telinga berdenging terasa lebih mengganggu.

3. Siklus Stres-Tinnitus

Ini seperti lingkaran setan: stres memperburuk tinnitus, dan telinga berdenging yang semakin terasa memperburuk stres. Ketika kita merasa stres, kita jadi lebih terfokus pada suara berdenging, dan suara itu membuat kita semakin stres. Jadi, sangat penting buat kita untuk memutus lingkaran ini agar kondisi tidak semakin buruk.

Tips Mengelola Stres untuk Meredakan Telinga Berdenging



Jangan khawatir, kamu nggak sendiri, kok! Banyak orang di luar sana yang juga mengalami hal yang sama, dan ada berbagai cara untuk membantu mengatasi stres agar tinnitus terasa lebih ringan. Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu:

1. Latihan Pernapasan dan Relaksasi

Cobalah teknik pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran. Ketika kamu merasa stres, cobalah tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Teknik pernapasan ini bisa membantu merilekskan saraf dan meredakan gejala tinnitus. Kamu bisa juga mencoba yoga atau mindfulness, yang dipercaya mampu menurunkan level stres secara signifikan.

2. Olahraga Secara Teratur

Olahraga bukan cuma buat menjaga kesehatan tubuh, tapi juga bisa bikin kita lebih tenang secara mental. Saat berolahraga, tubuh kita memproduksi hormon endorfin yang bisa mengurangi stres. Pilih olahraga yang kamu suka, seperti jalan santai, bersepeda, atau berenang.

3. Atur Pola Tidur

Kurang tidur bisa membuat kita lebih mudah stres dan

juga memperparah tinnitus. Pastikan kamu cukup tidur setiap malam untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap rileks. Tidur yang cukup juga bisa membantu otak kita untuk mengelola respon terhadap suara berdenging dengan lebih baik.

4. Kurangi Kafein dan Alkohol

Kedua zat ini bisa meningkatkan level kecemasan dan memperburuk tinnitus. Kafein dan alkohol sering kali membuat sistem saraf kita jadi lebih aktif, yang justru bikin telinga semakin berdenging. Jadi, coba kurangi konsumsi kopi atau minuman beralkohol, terutama jika kamu sudah punya riwayat tinnitus.

5. Mencari Dukungan Sosial

Berbagi pengalaman dengan orang lain atau bergabung dalam komunitas bisa sangat membantu mengurangi stres. Kamu bisa mencari support group atau komunitas online yang berbagi pengalaman tentang keseharianmu. Terkadang, mendengar bahwa kamu tidak sendiri dan ada banyak orang yang mengalami hal serupa bisa memberi dampak positif pada kesehatan mentalmu.

6. Konsultasi dengan Ahli

Jika tinnitus sudah sangat mengganggu dan stres sulit untuk diatasi, sebaiknya konsultasikan dengan ahli seperti psikolog atau terapis. Mereka bisa membantu kamu menemukan cara-cara yang tepat untuk mengelola stres dan mengurangi gejala tinnitus.

Ingat, stres itu hal yang wajar dan kita semua pasti pernah mengalaminya. Tapi kalau stres mulai memengaruhi kualitas hidup, seperti memicu atau memperburuk tinnitus, saatnya untuk bertindak.

Dengan belajar mengelola stres, kamu bisa membantu mengurangi gejala telinga berdenging dan kembali menikmati hidup dengan lebih nyaman. Cobalah tips di atas dan cari cara yang paling cocok untuk dirimu.

Jadi, kalau telingamu berdenging dan kamu merasa semakin stres

karenanya, jangan diam saja! Ingatlah bahwa kamu punya pilihan untuk mengelola stres dan mencari bantuan jika dibutuhkan. Telinga yang tenang, hidup pun lebih nyaman.

Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Category: LifeStyle
22 Oktober 2025



Prolite – Kencur sebagai Solusi Alami untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan

Kamu sering merasa stres dan cemas belakangan ini? Nggak perlu buru-buru ke apotek untuk mencari obat penenang, karena ada

solusi alami yang mungkin belum kamu coba!

Yup, kencur, si rempah tradisional yang sering kita temui di dapur, ternyata punya manfaat luar biasa untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Penasaran gimana si akar ajaib ini bisa bantu kamu jadi lebih rileks? Yuk, simak ulasannya di bawah ini!

Kencur: Rahasia Tradisional untuk Mengatasi Stres



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Kencur (*Kaempferia galanga*) dikenal sebagai salah satu rempah yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara.

Selain biasa dipakai sebagai bumbu masakan dan jamu, si akar ajaib ini ternyata punya khasiat yang ampuh untuk kesehatan mental, lho!

Kandungan alami di dalamnya, seperti senyawa minyak atsiri, flavonoid, dan antioksidan, diketahui mampu meredakan stres dan kecemasan secara efektif.

Makanya, nggak heran kalau kencur sering dijadikan bahan dalam ramuan tradisional untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

Bagaimana Kencur Membantu Meredakan Stres dan Kecemasan?



– Freepik

Stres dan kecemasan biasanya terjadi karena tekanan fisik dan

mental yang berlebihan. Saat kita merasa cemas, tubuh memproduksi hormon kortisol yang membuat kita merasa gelisah.

Nah, si akar ajaib ini berperan penting dalam mengatur kadar hormon tersebut, sehingga tubuh lebih mudah merasa rileks.

Minyak atsiri di dalamnya dapat memberikan efek menenangkan, mirip dengan aromaterapi, yang membantu tubuh merasa lebih nyaman.

Selain itu juga dipercaya mampu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga oksigen dan nutrisi lebih lancar mengalir ke otak.

Hal ini tentu dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas yang berkepanjangan.

Resep Minuman Herbal dari Kencur untuk Relaksasi



Jamu tradisional

Kamu tertarik untuk mencoba manfaat si akar ajaib ini sebagai solusi alami untuk meredakan stres dan kecemasan? Berikut ini resep sederhana minuman herbal dari kencur yang bisa kamu buat sendiri di rumah:

Bahan-bahan:

- 2 ruas kencur segar
- 1 sendok teh madu
- 1 buah lemon, peras airnya
- 200 ml air hangat
- Sejumput garam (opsional)

Cara Membuat:

1. Cuci bersih kencur, lalu parut atau haluskan dengan

blender.

2. Campurkan kencur yang sudah halus dengan air hangat, aduk rata.
3. Tambahkan madu dan perasan lemon, aduk kembali hingga semua bahan tercampur.
4. Jika kamu suka, tambahkan sejumput garam untuk memberikan rasa lebih seimbang.
5. Saring minuman untuk memisahkan ampasnya, dan minuman herbal dari kencur siap diminum!

Minuman ini nggak hanya enak, tapi juga ampuh untuk menenangkan pikiran. Kamu bisa menikmatinya kapan saja, terutama saat merasa stres atau cemas.

Aroma yang khas ditambah rasa segar dari lemon dan madu akan membuat kamu merasa lebih rileks dan nyaman.

Hal yang Harus Diperhatikan Sebelum Mengonsumsi Kencur



Jamu Tradisional

Meskipun punya banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu kamu perhatikan sebelum rutin mengonsumsinya.

Pertama, pastikan kamu tidak mengonsumsi secara berlebihan, karena meskipun alami, segala sesuatu yang berlebihan tentu tidak baik.

Konsumsi dalam jumlah yang wajar, terutama jika kamu baru mencoba ramuan herbal ini.

Selain itu, jika kamu memiliki masalah kesehatan tertentu atau sedang dalam pengobatan medis, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi secara rutin.

Ini penting untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan atau interaksi dengan obat-obatan tertentu.



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Stres dan kecemasan adalah bagian dari kehidupan, tapi bukan berarti kamu harus terus-menerus hidup dengan perasaan tersebut.

Cobalah untuk mengambil langkah alami dalam mengatasinya, salah satunya dengan kencur.

Dengan kandungan alaminya yang mampu menenangkan pikiran dan tubuh, si akar ajaib ini bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Jadi, kapan nih kamu mau coba resep minuman herbal dari kencur ini? Yuk, jangan ragu untuk mencoba dan rasakan manfaatnya!

Ingat, kesehatan mental itu penting, dan menjaga keseimbangan tubuh serta pikiran adalah kunci untuk hidup lebih bahagia.