

Mengungkap 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang untuk Tetap Awet Muda

Category: LifeStyle

24 Agustus 2023



Prolite – Jepang punya budaya yang sangat unik dan menarik. Salah satu hal yang bikin banyak orang kagum adalah kulit sehat dan terawat para wanita Jepang.

Ngomongin soal kecantikan, siapa sih yang gak mau tampil awet muda dan cantik? Punya kulit putih, bersih dan mulus kayak wanita Jepang pastinya udah jadi impian banyak orang.

Nah, kali ini kita bakal bocorin 5 rahasia kecantikan ala mereka yang bisa bikin kulit *glowing* dan tetep keliatan awet muda tanpa harus ngeluarin biaya yang mahal.

Jadi, siap-siap aja buat tahu trik-trik keren yang bisa kita terapin juga, ya! Yuk, simak artikel ini sampe habis! ☺☺☺☺

5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang

1. Konsumsi Teh Hijau atau Matcha



Cr.

Bukan cuma enak diminum, teh hijau ini juga punya banyak manfaat, loh. Udah terbukti klinis, teh hijau punya sifat antibakteri, anti peradangan, dan antioksidan. Makanya, cewek-cewek Jepang pada doyan minum teh hijau atau matcha.

Nah, yang seru lagi, matcha itu kandungan antioksidannya 10 kali lipat lebih besar dari teh hijau biasa.

Makanya, nggak heran kalo semua makanan dan minuman di Jepang bisa dicampurin sama matcha, mulai dari kue sampe milkshake.

Jadi, daripada minum minuman manis yang nggak sehat, mending cobain minum teh hijau atau matcha, deh.

Selain nikmatin rasanya, kamu juga bisa dapetin manfaat kesehatan dan kecantikan dari dalam tubuh! ☐

2. Skincare Number One!



Cr. haigadis

Kalo soal *make up*, cewek-cewek Jepang punya prinsipnya sendiri, nih. Mereka gak suka banget pake *make up* yang bikin pori-pori di wajah mereka jadi kesumbat.

Mereka bakal pilih produk kecantikan dengan cermat, dan yang paling penting, merawat kulit dengan rajin. Meski pas keluar rumah nggak pake banyak kosmetik, mereka tetep ngelakuin perawatan kulit yang rutin setiap hari.

Wajib banget bersihin muka pas pagi, pake lotion pelembab, dan serum. Ini mereka lakuin juga pas malem sebelum tidur. Mereka juga punya 3 tahap buat bersihin kulit dan dijamin bikin kulit jadi lebih kinclong.

Pertama, kamu bisa pake *toner* buat bersihin kulit. Setelah itu, lanjutin pake minyak camelia buat bersihin lagi.

Minyak camelia ini punya manfaat luar biasa buat ngelawan penuaan dini dan ngembalikan kelembaban kulit kamu, jadi nggak cuma buat bersihin aja.

Terakhir, jangan lupa pake pelembab ya biar kulit kamu tetep lembut dan terjaga kelembabannya.

Jadi, kalo mau kulitmu tetep kinclong dan sehat, lebih penting ngelakuin perawatan wajah yang rutin dan tepat daripada pake *make up* yang tebal ya, *girls!* ☺

3. Wanita Jepang Punya Ritual Mandi yang Unik



Cr. Dogo Ehime

Jadi, mereka bakal berendam di bak air hangat, trus gosok-gosok tubuh pake sabun exfoliating dari kepala sampe kaki. Tujuannya buat ngelupasin sel-sel kulit mati biar kulit makin halus.

Setelah itu, mereka mandi lagi di bak air panas yang udah dicampur herbal, minyak esensial, dan teh hijau. Mereka ngelakuin ini pas bangun tidur dan sebelum tidur.

Selain itu, ada trik ajaib dari para geisha buat lembutin kulit dan rambut mereka. Mereka mandi pake air bekas cuci beras, loh!

Nggak nyangka kan? Ternyata air cuci beras ini punya antioksidan dan emolien alami yang bisa melindungi kulit dari sinar matahari dan ngelawan kerusakan kulit.

Nggak cuma itu, air beras ini juga bisa ngejaga kelembutan kulit dan ngelawan keriput. Jadi, mandi nggak cuma buat bersihin tubuh, tapi juga bikin kulit kamu makin sehat dan cantik. ☺☺☺

4. Diet Ala Wanita Jepang



Cr. Japan Info

Kamu pasti pernah denger tentang diet ala wanita Jepang yang bikin kulit mereka makin cantik, kan?

Nah, mereka punya kebiasaan nggak suka makan makanan yang berlemak, penuh gula, dan daging. Instead, mereka lebih suka makan banyak sayuran, misalnya brokoli, dan ikan segar yang kaya omega 3.

Asam lemak omega 3 ini bener-bener bagus buat kulit, bisa bikin kulit kita tetap muda dan segar, lho!

Jadi, makanan sehat ini bukan cuma baik buat tubuh, tapi juga bisa bikin kulit kamu makin bercahaya. Jadi, mulai deh pertimbangkan makanan yang kamu konsumsi biar kulit kamu makin cantik dan awet muda. ☺☺☺☺

5. *Mie-nai Oshareh*



Cr. tourjepang

Yang terakhir, ada juga nih konsep kecantikan ala orang Jepang yang keren abis, namanya "*Mie-nai Oshareh*".

Jadi, ini artinya "keindahan tak terlihat", alias kecantikan

yang nggak selalu harus ditunjukkan buat orang lain.

Buat mereka, lebih penting buat merasa cantik di dalam diri sendiri. Makanya, wanita Jepang pilihannya lebih ke *“make themselves feel good”*.

Misalnya, mereka suka pake baju kesukaan, makan makanan yang baik buat tubuh, dan ngasih perlakuan istimewa buat diri sendiri.

Jadi, kalo kamu pengen tetep tampil cantik, nggak harus selalu di depan orang lain, tapi lebih ke nyamanin diri sendiri. Yakin deh, bakal bikin kamu merasa lebih percaya diri dan tentu aja tetep awet muda! ☺♀☺



Cr. korean wave

Rahasia kecantikan ala wanita Jepang memang menarik untuk dicoba, tapi yang perlu digaris bawahi dari rahasia mereka adalah, kita merawat diri agar merasa nyaman dengan diri sendiri.

Kita gak perlu nuntut diri sendiri harus cantik kayak wanita Jepang, karena kecantikan itu bener-bener relatif dan nggak selalu harus mengikuti tren atau standar kecantikan yang ada, apalagi dari negara lain.

Warna kulit, rambut dan tampilan kita ini unik, khas sebagai wanita Indonesia. So, jangan pernah *insecure* sama penampilan kita karena masing-masing dari kita ini punya kecantikannya tersendiri.

Perlu diinget, yang paling cantik itu adalah rasa percaya diri kita sendiri. Jadi, *embrace who you are and shine bright, make yourselves feel good* karena kamu cantik dan berharga apa adanya! ☺

Life Goals : 5 Prinsip Hidup Simpel ala Orang Jepang yang Bikin Hidup Makin Berarti!

Category: LifeStyle

24 Agustus 2023



Prolite – Kalian pernah nggak kepikiran, gimana sih orang Jepang bisa hidup sederhana tapi tetep fokus sama kualitas hidup yang baik? Nah, kali ini kita mau bahas tentang 5 prinsip hidup ala orang Jepang yang bener-bener bikin kita mikir, *“Wah, ini nih yang harus dicontoh!”*

Gaya hidup orang Jepang itu nggak selalu soal teknologi canggih atau *cosplay* keren dan animenya, tapi lebih ke cara mereka nyikapin hidup dengan santai tapi tetap penuh makna, lho!

Jadi, disini kita bakal cari tahu gimana mereka bisa hargai

hal-hal sederhana, terus berbenah tanpa stres, dan tetap jadi manusia baik. Jadi, siap-siap aja, kita bakal bongkar satu per satu prinsip asyik ini.

Yuk kita mulai petualangan kita ke dunia penuh makna ala Orang Jepang. Siap nggak, teman-teman? *Let's goo* kita mulai!

5 Prinsip Hidup Ala Orang Jepang Yang Patut Dijadiin Contoh

1. Wabi-Sabi : Hargai yang Nggak Sempurna



Cr. rencanamu

Wabi-Sabi tuh konsep estetika dari Jepang yang bikin kita liat keindahan dalam hal-hal yang nggak sempurna, dan bikin kita lebih tahu makna dari kesederhanaan. Dan yang paling keren, Wabi-Sabi juga bikin kita makin aware kalau semua hal itu sifatnya sementara aja.

Dari bunga layu sampe pecahan barang yang diperbaiki, semuanya bisa punya pesona sendiri. Kita juga bisa belajar, jangan selalu ngejar kesempurnaan. Hargai aja apa yang udah ada, karena di sana ada keindahan tersendiri.

Dasar dari Wabi-Sabi ini sebenarnya ada di filsafat Zen, yang ceritanya bisa bantu kita merenung dan dapetin kedamaian dalam hal-hal simpel. Jadi, meskipun zaman udah modern ini, konsep Wabi-Sabi tetep bisa jadi panduan buat kita yang lagi berjuang dengan keriuhan hidup.

2. Kaizen : Perbaiki Terus-Menerus



Cr. iStock

Gak perlu jadi superhero dalam semalam. Prinsip Kaizen mengajarkan kita buat terus-menerus berbenah diri biar bisa maju dan berkembang. Di Jepang, orang-orang nerapin prinsip kaizen ini buat terus berbenah biar jadi *"the best version of me"*.

Gimana caranya? Nah, setiap langkah kecil yang kita ambil buat maju, walau cuma segede biji sesawi, sebenarnya nggak boleh dianggep remeh. Semua itu berharga banget, karena tiap perubahan kecil itu beneran bisa bikin kita jadi versi terbaik dari diri kita.

Kaizen ini seperti jalan menuju sukses yang kita impikan, dengan terus berkembang jadi lebih jago dan hebat dalam bidang yang kita suka. Nggak ada nih yang namanya berhenti belajar, teruslah berkembang dan jadi pribadi yang makin keren!

3. Ikigai : Alasan Kuat Untuk Hidup



Cr. we-xpats

Ikigai itu adalah prinsip hidup yang dipercayai sama orang-orang di Okinawa, Jepang. Jadi, kata "Ikigai" itu punya arti khusus. "Iki" itu artinya hidup, dan "gai" itu artinya nilai. Jadi, intinya, Ikigai itu adalah tentang hidup yang punya nilai.

Nah, ini loh yang menarik. Kamu bisa terapin prinsip Ikigai ini dengan cara nyari alasan kenapa kamu hidup. Misalnya, kenapa kamu harus bangun pagi, ya karena bangun pagi bikin kamu semangat dan pengen berjuang di hidup, itulah yang bakal ngebuat hidupmu jadi berarti banget.

Tiap orang punya alasan hidup yang beda. Setiap orang punya Ikigai sendiri-sendiri. Dan dengan punya alasan kuat buat hidup (Ikigai), hidup jadi punya arah dan layak buat ditembusin. Jadi, jangan ragu-ragu cari tahu apa yang bikin

kamu semangat bangun tiap pagi. Kalo udah nemu itu, hidupmu bakal bener-bener bermakna, guys!

4. Mottainai: Jangan Buang-Buang



Cr. japanlivingguide

Mottainai itu adalah ungkapan yang ngajarin kita buat gak buang-buang apa pun yang masih punya nilai. Artinya, kita harus pinter-pinter pakai sumber daya dengan bijak dan gak asal buang-buang barang yang rusak. Lebih baik diperbaiki daripada langsung diganti dan terbuang sia-sia.

Nah, gimana caranya kita praktikin prinsip Mottainai ini? Caranya simpel aja, kok! Kita bisa mulai dengan merawat barang-barang kita dengan baik, jadi gak gampang rusak dan bisa dipake lebih lama.

Terus, kita juga bisa rajin daur ulang. Pisahkan sampah yang bisa didaur ulang, kayak kertas, plastik, atau kaca, dan kirim ke tempat yang bisa mengolahnya jadi benda yang berguna lagi.

Selain itu, kita juga bisa ngurangin pemborosan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, beli barang sesuai kebutuhan aja, jangan borong-borong yang gak perlu. Dengan begitu, kita bisa bantu lingkungan dan bumi ini tetap sehat dan terjaga. Yuk kita sayangi lingkungan!

5. Omotenashi: Keramahan dan Pelayanan Tulus



Cr. creativesystemsthinking

Omotenashi itu adalah prinsip keramahan dan pelayanan yang tulus, dan ini bener-bener jadi ciri khas dari budaya Jepang. Jadi, gini, Omotenashi ini artinya kita memberikan perhatian

penuh pada detail dan berusaha bikin pengalaman orang lain jadi lebih baik.

Caranya gimana, ya? Nah, kita bisa menerapkan prinsip Omotenashi ini dengan cara jadi lebih peduli sama perasaan orang lain. Dengan mendengarkan dan memahami apa yang mereka rasakan, kita bisa memberikan dukungan dan kebaikan yang tulus.

Misalnya, kita bisa jadi pendengar yang baik sewaktu teman cerita tentang masalahnya. Atau kasih dukungan dan semangat sewaktu mereka lagi *down*. Bahkan, hal-hal kecil kayak senyum dan sapaan ramah juga bisa bikin orang merasa dihargai.

Prinsip Omotenashi ini tuh gak cuma berlaku di tempat kerja atau layanan pelanggan, tapi juga dalam hubungan sosial dan kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi sosok yang peduli dan memperhatikan kebutuhan orang lain, tanpa mengharapkan apa pun balasan.

Dengan begitu, kita bisa bikin dunia ini jadi tempat yang lebih baik, di mana setiap orang merasa dihargai dan diperhatikan.



Cr. shutterstock

Yuhuu! Gimana, seru nggak baca tentang 5 prinsip hidup ala Orang Jepang yang keren abis? Jadi, yuk kita terapin prinsip-prinsip ini dalam rutinitas kita.

Gak perlu jadi master sushi atau paham semua hal tentang anime buat bisa menerapkan prinsip-prinsip ini. Kita tinggal ubah mindset dan perlahan masukin gaya hidup Jepang ke dalam kehidupan sehari-hari yang kadang bikin pusing.

Tapi tetep, sebagai orang Indonesia, kita juga harus pertahanin gaya hidup dan budaya yang ada di lingkungan kita, ya. Jangan sampe budaya-budaya kita tertinggal dan malah kamu

lupain!

Intinya, jadilah versi terbaik dari diri sendiri. Jangan lupa, hidup itu cuma sekali, kita mesti bikin setiap harinya jadi petualangan yang keren! Gak usah ribet-ribet, tapi tetap jadi diri sendiri aja. Selamat menjalani hidup yang berarti dan penuh makna! *Peace out!* ☐

Kasih Jarak, Biar Nyaman! Pahami Personal Boundaries Biar Hidup Lebih Bahagia!

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023



Prolite – Hai! Pernah gak ngerasa risih atau terbebani sama sikap orang lain? Nah, itu karena kamu lagi ngerasain efek dari “*personal boundaries*” yang kamu jaga udah dilanggar sama orang lain.

Kita semua tahu hidup itu nggak selalu mudah dan suka bikin pusing, terutama kalau urusan sama orang lain. Nah, di artikel ini, kita mau bahas tentang “*personal boundaries*,” yang mungkin belum banyak orang tau, dan ini tuh penting banget buat kita semua paham. Jadi, simak terus ya, guys!

***Personal Boundaries* itu Apa Sih?**



Cr. Wenzdai Figueroa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *boundary* atau batas itu artinya “*ketentuan yang tidak boleh dilampaui*.”

Sementara itu, menurut **Ikhsan Bella Persada**, ., seorang psikolog, *boundaries* artinya “*memberikan jarak, ruang, atau batasan antara diri kita dengan orang lain*.”

Kata Ikhsan, lewat *personal boundaries* ini, kita bisa tahu kalo ada orang yang berperilaku atau bersikap melebihi batas nyaman kita. Kalo kita udah tahu *personal boundaries* kita, kita bisa lebih tegas dalam ngatur diri dan ngadepin orang lain yang bikin kita gak nyaman.

Personal boundaries itu sebenarnya kayak batas-batas kehidupan kita sendiri. Gimana caranya kita nentuin apa yang masuk ke dalam lingkup pribadi kita dan apa yang nggak boleh.

Sekarang coba kamu bayangin deh, ada garis-garis imajiner yang kita gambar di sekitar diri kita. Garis ini berguna banget buat nentuin apa yang kita anggep penting dari bagian diri kita dan apa yang bukan.

Nah, itu dia yang disebut *personal boundaries*, garis batas yang kita ciptain sendiri untuk melindungi diri kita dari gangguan dan situasi yang bikin kita tak nyaman. Nah, batas ini bisa berkaitan dengan perasaan, pikiran, tubuh, dan interaksi sosial kita sama orang lain.

Macam-Macam *Personal Boundaries*



Cr. NPR

Nah, di dunia ini, batasan itu bisa macem-macem. Berikut adalah beberapa macam *personal boundaries* yang penting untuk diketahui guna meminimalkan kesalahan dan menjaga kesehatan mental serta emosional kita :

1. Batasan Fisik dan Seksual

Batasan fisik itu nyangkut kebutuhan pribadi kita dan seberapa nyaman buat kita dapet kasih sayang dari orang lain. Selain itu, batasan fisik juga jadi pegangan buat nentuin kapan tubuh kita harus kerja dan kapan kita butuh istirahat.

Sementara, batasan seksual itu mencakup persetujuan, saling menghargai, menghormati, dan juga kemampuan untuk menahan diri. Batasan seksual yang baik biasanya akan selalu meminta persetujuan sebelum melakukan aktivitas fisik, saling menjaga privasi dan berani menolak untuk hal yang gak disukai.

Nah, penting banget buat kita ngasih tahu orang lain tentang batasan fisik dan seksual kita, biar mereka gak gangguin *personal boundaries* kita. Jadi, kalo ada yang gak nyaman sama sentuhan atau kasih sayang orang lain, kita bisa bilang dengan tegas.

2. Batasan Emosi

Ini berhubungan sama perasaan kita. Jadi, kita harus bisa ngatur perasaan kita dan nentuin mana yang harus kita bagi sama orang lain dan mana yang harus kita simpen sendiri.

Misalnya, kita gak suka sama komentar yang ngejelekin diri kita, kesel boleh tapi ya udah, gak perlu marah berlebihan dan anggep aja itu tuh evaluasi buat diri kita sendiri.

Pokoknya, batasan emosi ini penting banget buat kita jaga diri dari segala hal yang bisa bikin kita marah atau emosi. Kita harus bisa nyari tahu apa yang membuat kita tenang dan bahagia, serta batas sampai mana kita mau melibatkan perasaan kita dalam interaksi sosial.

3. Batasan Intelektual

Batasan intelektual itu artinya kita menghormati perbedaan dan mau menerima pemikiran, keyakinan, dan pendapat orang lain. Setiap orang punya pandangan berbeda, dan itu sah-sah aja.

Salah satu bentuk batasan intelektual yang sehat adalah sikap menghormati dan mau berdialog dengan orang yang punya pandangan berbeda dari kita. Kita gak harus setuju dengan semua yang mereka katakan, tapi kita bisa dengerin dan coba mengerti perspektif mereka.

Dengan adanya batasan intelektual yang sehat ini, kita bisa terbuka untuk belajar dari orang lain dan memperkaya pemikiran kita sendiri. Jadi, gak ada salahnya buat dengerin pandangan orang lain dan berdialog dengan terbuka, asal tetap menghormati perbedaan yang ada.

4. Batasan Waktu

Time is running and time is money! Waktu itu berharga banget dan memang penting banget. Makanya menetapkan batasan waktu itu sangatlah penting buat kita bisa pisahin antara prioritas dan tanggung jawab.

Kalo kita paham batasan waktu buat diri kita sendiri, kita juga jadi lebih bisa menghargai batasan waktu yang udah ditetapkan sama orang lain. Ini artinya kita jadi lebih pengertian dan nggak ngerepotin orang lain dengan melanggar batasan waktu mereka.

5. Batasan Materi

Yang terakhir ada batasan materi, ini berkaitan dengan harta dan barang-barang yang kita punya, seperti rumah, mobil, peralatan elektronik, dan barang berharga lainnya.

Sebelum kita kasih pinjaman atau memberi sesuatu ke orang lain, lebih baik kita pahami dulu batasan materi yang kita punya. Ini penting banget, karena kalo kita kasih apa-apa tanpa memperhatikan batasan kita, bisa aja nanti malah bikin masalah atau kebencian di masa depan.

Apa Keuntungan Punya *Personal Boundaries*?



Cr. SelectHealth

Ada banyak manfaat yang bisa kita dapetin kalo kita punya *personal boundaries*.

Pertama, emosi kita jadi lebih stabil dan terkontrol. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita bisa lebih ngerti perasaan kita dan juga bisa berkomunikasi dengan lebih jujur kalo ada yang melanggar batasan kita.

Kedua, hubungan kita sama orang lain bisa lebih sehat dan harmonis. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita jadi nggak sering ribut dan nggak ada kesalahpahaman yang berarti.

Ketiga, kita jadi nggak gampang ditindas atau dimanfaatin sama orang lain. Kita jadi lebih siaga dan gak mudah ditipu. Kalo ada yang nyoba narik-narik kita ke hal negatif, kita bisa bilang “*stop*” dengan tegas.

Keempat, kita jadi lebih percaya diri. Saat kita bisa menjaga

personal boundaries kita, kita jadi lebih PD buat ngejalanin aktivitas sehari-hari. Kita tahu apa yang kita mau dan bisa mempertahankan diri dengan baik. Nah, itu bikin rasa harga diri kita lebih tinggi.

Terakhir, *personal boundaries* bantu kita capai keseimbangan dalam hidup. Dalam kehidupan yang serba sibuk, hal ini juga bisa bantu kita buat nentuin prioritas dan ciptain keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi. Kita bisa atur mana yang kita perlu lakuin dan mana yang kita bisa lepasin aja. Jadi, hidup jadi lebih santai dan bahagia.

Jadi, itulah *personal boundaries* dan manfaatnya yang gak kalah penting. Dengan punya batasan diri yang jelas, kita bisa hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

Ingat, *personal boundaries* itu bukan untuk mengisolasi diri, tapi untuk melindungi dan merawat diri kita sendiri. Jadi yuk, mulai saat ini, kita lebih *aware* lagi dan kuat dalam menjaga *personal boundaries* kita agar hidup jadi lebih bahagia dan berarti! ☐

Baca Juga Artikel Serupa :

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-Drama

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-

Drama

Category: LifeStyle

24 Agustus 2023



Prolite – Drama kehidupan tuh emang bikin capek dan *toxic* banget, ya kan? Tapi yang perlu kamu tau, hidup tuh nggak harus selalu kayak di sinetron atau drama Korea yang penuh konflik bikin baper aja, lho!

Banyak dari kita pengen hidup dengan lebih tenang dan nyaman, nggak ribet sama drama-drama gak penting. Nah, buat kalian yang mau dapetin hidup bebas dari drama dan lebih *chill*, kita punya 4 cara sederhana yang asik banget buat dijalani. Mau tau apa aja? Yuk, simak terus artikel ini!

1. **Hindari *Toxic People* dan Jangan Jadi *Toxic*!**



Cr. canyoncrossingrecovery

Hal pertama dan terpenting ialah, jauhi orang-orang yang *toxic* dan pastinya, jangan jadi si *toxic people* itu sendiri. Nggak

ada untungnya kita terjebak dalam lingkaran *toxic*, kan? Justru, hal itu bisa bikin hidup kita jadi makin sulit dan penuh drama.

Orang *toxic* itu biasanya punya sikap dan perilaku yang negatif. Mereka sering menyebarkan energi negatif, manipulatif, mengkritik terus-menerus, atau bahkan suka menyulut konflik. Kehadiran mereka bisa membuat suasana hati kita jadi buruk dan bahkan merusak kesehatan mental.

Makanya, lebih baik menjauh dari orang-orang *toxic* ini. Kita gak perlu menghabiskan waktu dengan orang yang membuat kita merasa terbebani dan nggak bahagia. Fokus aja pada lingkungan yang lebih positif dengan orang-orang yang bisa mendukung kita dengan baik.

Tapi, ingat ya, jangan jadi *toxic* juga. Kadang, dalam situasi tertentu, kita bisa ikutan terbawa suasana dan menjadi orang yang *toxic*. Kita bisa jadi sering mengeluh, merasa iri, atau menyebarkan energi negatif ke orang lain. Nah, ini juga nggak baik untuk kita dan orang di sekitar kita.

Jadi, penting banget buat refleksi diri dan berusaha untuk tidak jadi orang *toxic*. Lebih baik cari cara untuk mengatasi emosi dan masalah kita dengan bijak, misalnya dengan berbicara dengan orang yang bisa dipercaya atau mencari hobi yang bisa bikin hati jadi lebih tenang.

2. Stop Ikut Campur Ke dalam Drama Orang Lain!



Cr. Istock

Gak perlu ikut campur sama drama orang lain dan masuk dalam masalah mereka. Ini adalah prinsip yang bijak buat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kenapa? Karena masuk dalam drama orang lain bisa bikin hidup kita jadi makin

rumit dan repot.

Ya walaupun gak menutup kemungkinan kalau kadang, kita juga suka punya rasa kasihan dan mau bantuin. Tapi yang perlu diinget, gak semua masalah orang lain itu urusan kita.

Kita punya urusan dan masalah sendiri, yang kadang udah cukup bikin kepala pusing. Jadi, ngapain juga harus ikut-ikutan masuk ke dalam masalah orang lain?

Bukan apa-apa sih, tapi orang lain punya masalah yang mungkin beda banget sama kita, dan kita mungkin gak punya wawasan yang cukup buat ngerti dan bantu mereka.

Selain itu, ikut campur dalam drama orang lain juga bisa bikin kita emosi ikutan goyang. Kita bisa jadi stres, marah, atau sedih karena terbawa suasana. Padahal, buat apa stres sama masalah orang lain yang sebenarnya bukan urusan kita?

Nah, kalau ada orang yang terus-terusan nge-*push* kita buat ikut campur dalam masalah mereka, ya udah, kita dengerin aja dulu dengan baik. Tapi setelah itu, jangan langsung terjun ke dalam kekacauan itu, ya! Lebih baik jaga diri dan jauh-jauh dari drama mereka.

3. Pertimbangkan Cara Kamu Berinteraksi Sama Orang Lain



Cr. Unsplash

Penting banget buat belajar dengerin dan amati dulu sebelum terlibat dalam percakapan, terutama kalau situasinya udah reaktif dan emosional. Kalo ada orang yang suka dramatis banget, mendingan mundur aja dan jauh-jauh deh dari mereka.

Soalnya, ini nggak cuma soal emosional dan psikologis, tapi bisa sampe fisik juga. Kita nggak harus langsung nawarin saran

atau solusi kecuali diminta.

Lebih baik kita coba minimalisir drama dan bawa percakapan ke hal-hal yang lebih netral. Makanya, kita juga harus selalu bersikap terbuka, jujur, dan komunikatif.

Maksudnya, kalo ada masalah sama seseorang, mendingan langsung temui dan bicarakan sama mereka. Jangan malah ceritain masalah itu ke orang lain, kan bisa aja bikin kesalahpahaman dan drama berkepanjangan.

Jadi, kita harus berani mengatakan apa yang kita pikirkan dengan jelas, biar nggak ada penyesalan di kemudian hari. Emang agak susah sih, tapi dengan begini, jangka panjangnya bisa ngejauhin kita dari sakit hati yang berlebihan.

4. Fokus Aja Sama Kehidupan Kita Sendiri, dan Cari Waktu Buat *Me-Time*



Cr.

Yang terakhir, fokus sama diri sendiri dan jangan lupa cari waktu buat *me-time*. Ini adalah kunci buat hidup yang lebih bahagia dan tenang. Kita nggak perlu terlalu sibuk mikirin urusan orang lain atau ikut campur dalam drama mereka.

Semakin banyak kita fokus pada diri sendiri, semakin sedikit waktu yang kita miliki untuk khawatirin urusan orang lain. Banyak dari kita mungkin berpikir bahwa menjadi baik berarti kita harus mengorbankan waktu dan tenaga untuk bantu orang lain.

Ingat, kita juga punya hak untuk menjaga diri dan kesejahteraan kita sendiri. Peduli pada orang lain itu penting, tapi nggak boleh sampe mengorbankan diri sendiri. Kita harus tahu batas dan nggak boleh terlalu terbawa perasaan.

Bantuan kita untuk orang lain nggak harus selalu berarti kita harus rela ninggalin waktu dan kenyamanan kita sendiri. Kita bisa bantu dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan kebutuhan diri kita sendiri.

Lebih baik lagi kalo kita fokus, kejar tujuan dan impian kita, dan jadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Kita juga butuh waktu untuk istirahat dan melakukan hal-hal yang bikin kita senang. Misalnya, nonton film favorit, baca buku, jalan-jalan sendirian, atau olahraga.

Jadi, penting untuk selalu menjaga diri dan kesejahteraan kita. Jangan pernah sampe melewatkan waktu untuk istirahat dan waktu untuk diri sendiri. Kita bisa lebih efektif membantu orang lain kalau kita sendiri juga baik-baik aja.

Nah, itulah empat cara sederhana yang bisa bikin hidup kalian lebih tenang dan bebas drama. Gak bakal susah kok kalau kamu punya tekad dan komitmen yang kuat!

Ingat, hidup itu bukan ajang dramatisasi sinetron yang bikin kepala mumet. Jadi, jangan sibuk ikutan drama orang lain yang nggak ada manfaatnya, ya.

Yuk, terapin empat cara sederhana ini dan jadi penguasa anti-drama dalam kehidupan kalian. Selamat hidup tanpa drama, *guys!*
Peace out! ✌️

Hijrah Remaja : Bagaimana Psikologi dan Islam Memandang

Perubahan Hidup yang Penting

Category: LifeStyle

24 Agustus 2023



Prolite – Dalam pandangan Islam dan psikologi, masa remaja ini dianggap sebagai fase yang penuh tantangan. Iya, ini adalah masa transisi dari anak-anak yang mulai meresapi udara dewasa.

Remaja adalah masa di mana kita lagi cari tau jati diri kita. Mayoritas orang bilang, masa remaja itu kayak jembatan antara masa kecil sama dewasa. Gak heran, di masa ini, kita bakal dihadapin sama kebingungan, ketidakjelasan, dan godaan dari segala arah.

Di fase ini juga, kita bakal dihadapkan sama berbagai problematika hidup yang gak bisa dianggap enteng. Ya ampun, kita bakal harus cepet-cepet beradaptasi sama realita kehidupan yang keras!

Tapi, di masa pencarian jati diri ini, kita mesti hati-hati.

Soalnya, gak jarang, kita jadi gampang terpengaruh sama teman-teman sepermainan yang kadang gak baik pengaruhnya.

Perjalanan di masa ini juga semakin gak gampang karena kita dihadapin sama era globalisasi yang semakin canggih. Macem-macam gadget dan sumber informasi bisa bikin jaringan pergaulan kita semakin luas dan bebas.

Karena itu, penting banget buat kita pahami perspektif Islam dan psikologi dalam melihat fenomena masa remaja ini. Dengan menggabungkan pandangan dari keduanya, kita bakal bisa ngerasa lebih aman dan bijaksana dalam ngarungi masa-masa asyik ini. Yuk kita belajar bareng-bareng, *stay connect with us ya!*

Mengulik Perspektif Islam



islampos

Dalam pandangan Islam, masa remaja itu sering disebut juga sebagai masa *akil baligh*. Masa ini adalah momen yang spesial dan butuh diperhatiin dengan seksama. Gak boleh dianggap remeh!

Remaja adalah karunia dari Allah yang perlu dijaga dengan penuh tanggung jawab. Kita bakal ngalamin perkembangan fisik, kecerdasan kognitif, dan psikososial yang jauh lebih pesat dibandingkan masa kita masih anak-anak dulu.

Dalam fase seru ini, kita diajarkan untuk mantapkan iman dan ketakwaan kepada Allah, serta buktiin tanggung jawab kita ke masyarakat, keluarga, dan diri sendiri.

Selain itu, udah waktunya kita ngerasain ibadah-ibadah wajib, nih! Kita harus berpuasa dan ngelaksanain shalat secara rutin. Itu udah menjadi tanggung jawab kita sebagai remaja yang udah dianggap dewasa dalam pandangan Islam.

Bahkan, kita dianggap udah cukup mandiri buat bayar zakat, meskipun finansialnya masih dibantu sama orangtua.

Dalam Islam, kita juga perlu diarahin banget buat punya akhlak yang baik, ngejaga etika dan moral, biar hubungan sosial kita jadi harmonis.

Selain itu, juga harus pandai-pandai kontrol emosi dan nafsu biar kita bisa ngambil keputusan dengan bijak. Bisa bedain mana hal yang baik dan mana hal yang buruk.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

«سَبْعَةُ يَظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ ... وَشَبَابٌ زَكَاةً فِي عِبَادَةِ رَبِّهِ»

“Ada tujuh golongan manusia yang akan dinaungi oleh Allah dalam naungan (Arsy-Nya) pada hari yang tidak ada naungan (sama sekali) kecuali naungan-Nya: ...Dan seorang pemuda yang tumbuh dalam ibadah (ketaatan) kepada Allah ...”.

Hadits yang agung ini nunjukkan betapa besarnya perhatian Islam terhadap hal-hal yang mendatangkan kebaikan bagi seorang pemuda muslim sekaligus menjelaskan keutamaan besar bagi seorang pemuda yang memiliki sifat yang disebutkan dalam hadits ini.

Makanya, di masa remaja, kita tuh diarahin untuk jadi sosok yang bertanggung jawab, positif dan tentunya selalu menjauhi perbuatan maksiat dan keburukan.

Melihat dari Sudut Pandang Psikologi



Beneran deh, remaja itu masa yang kompleks banget! Kita lagi berjuang keras banget buat cari tahu siapa diri kita

sebenarnya. Nah, tahap ini sering disebut dengan “mencari identitas diri.”

Kita lagi penasaran banget, “Gue ini siapa? Apa tujuan hidup gue?” Ini tuh proses yang gak bisa digambarin dengan mudah.

Dalam proses cari jati diri itu, persoalan tentang orang tua atau otoritas lain pasti sering nimbulin konflik. Ya, wajar aja sih, karena kita lagi pengen jadi mandiri, kadang ada perbedaan pandangan sama orang tua, atau ketidaksetujuan terhadap aturan yang ada bikin kita ngerasa dikekang.

Tapi tetep, itu tanda mereka sayang kamu kok. Karena pandangan kita aja yang beda dan ego kita yang lagi tinggi-tingginya, hal itulah yang buat kita gak bisa berpikir jernih.

Coba deh bicarain dari hati-ke-hati, apa keinginan kamu dan tanya juga apa keinginan orang tua kamu. Walau prosesnya gak gampang, tapi aku yakin kalian akan sama-sama ngerti keinginan satu sama lain secara perlahan.

Oh ya, soal teman-teman sebaya, masa remaja itu masa sosialitas yang tinggi banget. Kita pengen banget diterima dan punya banyak teman, ya kan? Tapi, gak meutup kemungkinan kalau teman-teman itu gak selalu berpengaruh baik.

Kadang, ada juga godaan yang muncul dari pergaulan kita. Makanya, penting banget buat bisa bijak pilih teman dan jaga pergaulan supaya tetap positif dan nggak toxic.

Gak cuma itu, masa remaja juga sering penuh tekanan dan stres. Ada tuntutan di sekolah, di rumah, dan dari diri sendiri yang kadang bikin kepala mumet.

Dalam situasi kaya gitu, kita perlu belajar mengatasi stres biar enggak tambah pusing. Iya, *guys*, gak ada yang bilang masa remaja itu gampang, tapi percaya deh, kita pasti bisa lewatin semua itu!

Integrasi Remaja Dalam Perspektif Islam dan Psikologi



orami

Kita bisa loh, memadukan pandangan Islam dan psikologi buat menemani perjalanan asyik kita di masa remaja. Caranya gampang kok!

Pertama, kita harus beneran kuatkan iman dan ketakwaan kepada Allah. Ini bakal jadi panduan kita buat menghadapi segala godaan dan tantangan.

Kedua, komunikasi itu kunci banget! Kita harus jalin komunikasi terbuka sama orang tua dan otoritas lainnya. Dengan begitu, mereka bakal lebih mengerti dan dukung kita selama petualangan masa remaja ini.

Ketiga, yuk, cari tau lebih banyak tentang diri kita sendiri. Jangan ragu untuk eksplorasi minat dan bakat. Dari sana, kita bisa temuin jati diri yang asyik banget!

Terakhir, kita juga perlu belajar tentang pengelolaan emosi dan stres. Biar gak tambah pusing mikirin segala tekanan hidup. Jaga kesehatan mental kita, pastiin kita tetap asyik menjalani masa remaja dengan ceria.

Jadi, jangan pernah remehkan masa-masa remaja kita, guys! Jadikan momen ini sebagai panggung kecil untuk beraksi dan memberikan yang terbaik buat diri kita dan orang-orang di sekitar kita.

Dengan pandangan dari Islam dan psikologi, kita bakal bisa jadi pribadi yang tangguh, positif, dan enggak lupa tetap bahagia melalui setiap fase hidup ini.

Semoga perjalanan kita di masa remaja ini bisa menjadi bagian

dari kenangan indah dan prestasi gemilang yang membawa kebahagiaan dan keberkahan di masa depan. Selamat mengarungi masa remaja, *guys!* ☐

Baca artikel terkait :

Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

Mengenal 4 Proses Perjalanan Emosional Pada Manusia

Kenapa Ide Kreatif Sering Muncul Saat di Kamar Mandi? Cek 5 Alasan Menariknya, Yuk!

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023



Prolite – Hayo, siapa yang pernah ngerasain momen epik pas

lagi di kamar mandi, dan secara tiba-tiba ide kreatif mengalir deras banget udah kayak air terjun? Beneran, deh! Bukan cuman mitos atau kebetulan aja, ternyata ada dong alasan ilmiah di balik fenomena keren ini.

Kamar mandi memang punya daya tarik luar biasa yang bikin otak jadi penuh gebrakan ide-ide seru. Mungkin dulu kita mikir, *"Ide-ide kok sering muncul di tempat yang aneh-aneh ya?"* Tapi tunggu dulu, justru itu yang bikin hidup kita jadi seru!

Penasaran kenapa kamar mandi bisa jadi panggung keajaiban inspirasi? Yuk, kita telusuri bareng-bareng rahasianya dalam artikel super asik ini!

Ekperimen *Shower Effect* yang Bisa Mempengaruhi Munculnya Ide Kreatif



Zac Irving –

Selama bertahun-tahun para ilmuwan tuh berdebat ngomongin soal *'shower effect'*, yang artinya kita bisa dapet ide jenius pas lagi mandi. Mereka bingung juga, kok bisa ya hal keren kayak gitu bisa terjadi?

Nah, ada eksperimen baru nih yang dipimpin sama Zac Irving, dia ngebahas tentang ilmu kognitif di University of Virginia. Mereka bilang, kalau kita terlalu fokus sama satu tugas, justru bikin kreativitas jadi buntu, loh!

Makanya, daripada neken otak buat nyari solusi, mereka bilang lebih baik istirahat sebentar atau nyari ide dari suasana yang beda, kayak pas lagi mandi misalnya. Di kamar mandi, yang adem ayem dan gak ribut, pikiran kita jadi lebih bebas dan bisa kelana sepuasnya. Di situlah kita bisa nemuin ide-ide kreatif dan brilian!

Dikutip dari Science Alert, Irving jelasin, *“Katakanlah kamu terjebak pada suatu masalah. Apa yang kamu lakukan? Mungkin bukan sesuatu yang membosankan seperti menonton cat mengering, kan? Sebaliknya, kamu melakukan sesuatu untuk menyibukkan diri, seperti berjalan-jalan, berkebun, atau mandi. Semua aktivitas ini cukup menarik,”* katanya.

Dalam sejarahnya, penelitian tentang ‘*shower effect*’ ini memang lumayan bikin bingung karena hasilnya yang gak konsisten. Beberapa penelitian berhasil nemuin kalo ngerjain ‘tugas yang tidak menuntut’ bisa bikin pikiran ngelantur dan kreativitas kita ngalir deras. Tapi ada juga penelitian yang gak bisa ulang temuan yang sama.

Menurut Irving, mungkin masalahnya ada di desain eksperimennya. Banyak penelitian sebelumnya yang nyambung-nyambingin pikiran yang mengembara sama kebosanan, padahal untuk bikin ide-ide luar biasa, kita butuh keseimbangan antara pikiran yang bebas berkelana dan pikiran yang fokus.

Jadi, kalau lagi stuck dalam situasi membosankan dan malah terus lanjut bekerja, itu malah bisa ngebatasin kreativitas kita. Mending cari momen istirahat atau suasana yang nyaman untuk jadi lahan subur ide-ide cemerlang. Biar nggak terlalu kepikiran masalah yang bikin buntu.

5 Alasan Lain Kenapa Kamar Mandi Jadi Tempat Ide Kreatif Muncul



cr. ruangguru

1. Waktu untuk “Me-Time”

Kamar mandi tuh kayak tempat *me-time* yang bener-bener privat karena bener-bener gak ada yang ganggu. Nah, pas kita lagi di sana, otak jadi lebih rileks dan gak terbebani sama urusan

dunia luar. Alhasil, ide-ide kreatif muncul dengan begitu naturalnya.

2. Bebas dari Gadget

Nah, ini lho yang bikin beda! Pas di kamar mandi, kita biasanya gak bawa gadget apapun. Duh, betapa menyenangkan rasanya jadi bebas dari layar-gadget yang kerap bikin pikiran kacau. Tanpa distraksi itu, otak bisa fokus ngejalin koneksi hebat dengan kreasi-kreasi keren.

3. Relaksasi dan Stimulasi Pikiran

Di kamar mandi, kita dikelilingi sama bunyi-bunyian yang bikin pikiran damai dan tentram. Suara air yang mengalir kayak aliran ide yang berlimpah, dan suara gemericik kayak ide-ide kecil yang berbisik. Saat tubuh dan pikiran terasa nyaman, ide-ide kreatif pun lebih cenderung muncul secara alami.

4. Momen Refleksi

Sering gak sih, di kamar mandi kita jadi suka mikirin banyak hal? Itu lho, momen refleksi yang gak ternilai harganya! Saat kita lagi ngerenungin masalah atau tantangan, otak kita aktif mencari solusinya. Nah, karena di kamar mandi kita punya ruang tanpa gangguan, alhasil ide-ide kreatif pun bermunculan!

5. Ritual Ajaib untuk Pikiran Cerdas

Ritual harian di kamar mandi sebenarnya adalah sihir pikiran cerdas yang luar biasa. Ini tuh kayak menghidupkan mode otomatis di otak, jadi nggak perlu repot-repot berpikir keras. Begitu otak nyantai, ide-ide kreatif pun datang silih berganti kayak burung migran!

Nah, gitu deh, *guys!* Sekarang kita udah tahu rahasianya kenapa ide-ide kreatif suka muncul saat kita lagi asik mandi. Kamar mandi itu ternyata adalah tempat yang ajaib, di mana otak bisa

berpetualang dengan bebas tanpa gangguan!

Jadi, kalo lagi kehabisan ide atau lagi buntu mikirin masalah, jangan ragu deh kabur ke kamar mandi sejenak. Siapa tahu di sana, ide-ide brilian bakal datang dan nyemplung dengan riang gembira! Hahaha!

Ingat ya, jangan pernah meremehkan momen-momen sederhana seperti ini. Kreativitas bisa datang dari mana aja dan kapan aja, termasuk pas lagi santai di kamar mandi.

Jadikan setiap momen di kamar mandi sebagai momen penuh inspirasi. Selamat mencoba dan semoga ide-ide keren terus menerus mengalir seperti air pancuran yang mengalir dengan deras. *Happy brainstorming, guys!* ☐☐☐

Jarang On Time dan Selalu Ngaret? Time Blindness Jadi Salah Satu Penyebabnya!

Category: LifeStyle

24 Agustus 2023



Prolite – Pernah denger istilah sindrom “*Time Blindness*”? Atau pernah gak ngerasa sering banget terlambat dan susah banget buat *on-time*? Rasanya bikin kesel ya, apalagi kalo sampe ketinggalan momen penting.

Banyak orang mungkin nyebutin kalau kamu itu orang yang suka males-malesan atau pelupa, tapi sebenarnya secara psikologis, kamu bisa aja ngalamin kondisi yang mungkin belum banyak diketahui sama orang-orang.

Yup, bener banget, kondisi ini namanya “*Time Blindness*” atau “Kebutaan Waktu”. Menurut psikolog, hal ini yang jadi penyebab kenapa beberapa dari kita susah banget buat tepat waktu. Kok bisa, ya? Penasaran? Yuk, kita bahas alasannya bareng-bareng!

***Time Blindness* Atau Kebutaan Waktu**



cr. *penulispro*

Psikolog dan ahli kesehatan mental, Robert Common, menjelaskan tentang kondisi “*Time Blindness*” Atau kebutaan waktu ini. Nah, intinya, orang yang punya kondisi ini tuh susah banget ngebedain waktu yang berlalu atau perkirain berapa lama sesuatu bakal berlangsung.

Jadinya, kita bisa sering banget ngejar-ngejar bus, susah banget ngerjain kerjaan tepat waktu, atau mikir, “Ah, *ini cuma sepuluh menit selesai deh!*” padahal kenyataannya lebih lama dari itu. Ya walaupun kamu bisa ngerasain sebaliknya, sih. Misalnya, kita bisa aja datang ke acara tiga jam sebelumnya.

Sementara itu, Dr. Elena Tourni, seorang konsultan psikolog dan salah satu pendiri The Chelsea Psychology Clinic, juga jelasin kalo kita yang punya “*Time Blindness*” seringkali kita bakal lupa waktu dan kesulitan banget mengatur tanggung jawab sehari-hari dengan efisien.

Hal ini bisa terjadi karena kita suka banget hiperfokus, alias keasyikan banget sama satu aktivitas sampe nggak ngeliat apa-apa yang ada di sekitar kita. Hal itu yang bikin kita jadi susah ngatur waktu dan akhirnya jadi telat.

***Time Blindness* Juga Merupakan Gejala Umum ADHD**



cr. Reddit

Pendapat dari spesialis kesehatan perilaku pediatrik Michael Manos, PhD, mengungkapkan kalau “*Time Blindness*” memang bukan diagnosis atau gejala khusus, tapi lebih ke cara para dokter atau psikolog untuk ngejelasin fenomena “lupa waktu” ini.

Dia bilang, semua orang suatu saat pasti alamin “*Time Blindness*”. Kita semua bisa aja keasyikan dalam sesuatu sampe lupa waktu. Tapi, orang yang punya ADHD cenderung lebih rawan alamin masalah ini.

Sedikit tentang ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), ini adalah sebuah gangguan kesehatan mental yang bisa menyebabkan gangguan perhatian, impulsivitas, dan hiperaktivitas pada pengidapnya.

Orang yang punya ADHD, biasanya cenderung jadi lebih mudah teralihkan dan kurang fokus, sehingga mereka sering melupakan janji atau terlambat datang ke acara. Bukan karena mereka malas atau tidak peduli, tapi karena mereka memiliki tantangan khusus dalam mengelola waktu dan perhatian.

Psikolog utama di *chatbot* kesehatan mental AI Wysa, Smriti Joshi, ngejelasin kalau *"ADHD itu punya banyak faktor yang nyambung, salah satunya memori kerja yang susah bisa ngefek ke cara kita ngatur waktu."*

Lalu, menurut psikoterapis dan juru bicara Dewan Psikoterapi Inggris (UKCP), Sue Smith, bilang kalau masa kecil yang traumatis atau perasaan merasa terpisah dari dunia sekitar dan diri sendiri (disebut disosiasi) juga bisa bikin orang jadi lupa waktu.



indiffs

Yasuhiro Kotera, pemimpin akademis dalam konseling, psikoterapi dan psikologi di University of Derby juga ngejelasin, *"Meskipun bentuknya berbeda-beda, ini adalah tanda tingkat kepekaan terhadap waktu yang rendah, yang biasa digunakan dalam konteks ADHD atau ADD, tetapi juga terlihat pada orang yang tidak diagnosis,"*

"Orang dengan time blindness cenderung fokus hanya pada saat 'sekarang', dan kurang fokus akan masa lalu dan masa yang akan datang." katanya.

Jadi, bukan berarti cuma orang dengan ADHD aja yang bisa alamin ini. Semua orang bisa aja mengalami fenomena *"Time Blindness"* ini.

Yashiro punya poin yang penting nih, sebenarnya beberapa orang sadar kalau mereka punya *"Time Blindness"*. Kadang-kadang, mereka merasa malu atau minder saat orang lain menyadari

masalah ini. Akibatnya, mereka bisa merasa hancur dan bahkan meragukan nilai dan cinta diri mereka sendiri.

Tapi, Yashiro juga ingetin, kondisi ini tuh terkait sama perilaku, bukan identitas. Jadi, masalah ini lebih ke bagaimana hubungan antara waktu dan perilaku kita, bukan tentang siapa kita sebenarnya sebagai pribadi.

Jadi, buat kalian yang merasa punya "*Time Blindness*", jangan terlalu keras sama diri sendiri ya. Kalian masih bisa merubah kebiasaan yang kurang baik ini secara perlahan, kok! Mari kita hadapi dan tangani bareng-bareng, dan ingat kalau kita itu berharga dan pantas diterima juga dicintai!

6 Langkah Anti Malas Beribadah yang Bisa Kita Terapkan Hari Ini!

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023



Prolite – Siapa nih yang pernah merasa malas-malasan saat mau beribadah? Entah itu saat ingin shalat, membaca Al-Quran, berdoa, atau bahkan pergi ke tempat ibadah. Tapi, mulai sekarang, yuk, jangan biarin rasa malas menghambat kita untuk beribadah kepada Allah SWT.

Karena, ibadah itu penting banget buat dapetin ketenangan hati, kebahagiaan, dan mendekatkan diri sama Sang Pencipta. Nah, biar kita gak kebanyakan malas, kali ini kita mau bagiin 6 cara jitu buat melawan rasa malas saat beribadah.

Nggak usah cemas, kok, ini cara simpel yang bisa bikin hidup kita makin berarti dan makin semangat dalam beribadah! Siap? Ayo kita mulai!

1. Utarakan Perasaan Kepada Sang Pencipta



freepik

Kalo lagi malas beribadah, coba deh ngobrol sama Allah. Kamu bisa ceritain semua perasaan kamu, curhatin semua masalah yang lagi kamu hadapi, dan minta petunjuk dari-Nya. Kayak lagi

ngobrol sama temen dekat aja.

Nggak usah sungkan atau takut, karena Allah itu selalu ada buat dengerin keluh kesah dan cerita kamu. Dia adalah sahabat terbaik kita. Bicara pada-Nya bisa bikin rasa malas itu luntur dan perasaan kamu jadi jauh lebih ringan. Rasanya kayak ada beban yang terangkat dari pundak.

Dengan ngobrol santai sama Allah, kita bakal merasa lebih terkoneksi dan dekat dengan-Nya. Rasanya tuh kayak nggak sendirian, karena Allah selalu mendengarkan doa dan curhatan kita.

2. Jadikan Do'a dan Dzikir Sebagai Kebiasaan Sehari-Hari



Dengan memperbanyak istighfar, mohon ampunan kepada Allah, hati kita akan selalu diberi petunjuk untuk selalu melakukan apa yang Allah perintahkan. Nggak cuma itu, dengan rajin berdzikir dan melaksanakan sunnah-sunnahnya, perlahan-lahan kita bakal terbiasa dan konsisten dalam melakukannya.

Ketika kita rutin mengucapkan doa dan dzikir, hubungan kita sama Allah SWT bakal makin dekat dan rasanya makin semangat buat melakukan ibadah-ibadah lainnya. Jadi, nggak ada alasan lagi buat bermalas-malasan, deh! Doa dan dzikir itu kayak bahan bakar buat semangat beribadah kita.

3. Buat Agenda Untuk Beribadah



reformata

Siapkan agenda ibadah harian atau mingguan. Tuliskan apa saja ibadah yang ingin kamu lakukan dalam sehari atau seminggu ke

depan.

Dengan memiliki rencana yang jelas, rasa malas cenderung berkurang karena kamu tahu apa yang harus dilakukan setiap harinya. Jadi, mulai sekarang, catat dan laksanakan agenda ibadahmu!

4. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental Itu Penting



antaranews

Kalo kita sehat, pasti badan kita lebih bertenaga dan semangat, kan? Jadi, gak bakal malas-malasan deh buat melaksanakan ibadah dengan baik.

Kesehatan fisik dan mental itu kayak fondasi buat kehidupan kita. Kalau fondasi kita kuat, segala aktivitas, termasuk beribadah, bakal berjalan lebih lancar. Jadi, jangan sampai kita mengabaikan kesehatan ya. Rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan jangan lupa istirahat yang cukup.

Nggak cuma fisik, nih, mental juga perlu dijaga. Kita harus belajar tentang *work-life balance* atau keseimbangan antara pekerjaan, studi, atau kegiatan lainnya dengan waktu istirahat dan *refreshing*. Jangan sampe kita kelelahan atau stres berlebihan, nanti malah bikin semangat beribadah jadi berkurang.

Kamu bisa cek di artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut soal *work life balance* : Stay Balanced! 7 Tips Simpel Dapetin Work Life Balance yang Kece!

Nah, ngomongin istirahat, tidur itu emang super penting! Tidur yang cukup dan berkualitas bikin kita jadi lebih segar dan energik buat beribadah. Kalo kita kurang tidur, pasti badan

bakal lemes dan males bergerak, ya kan? Jadi, jangan lupa tidur yang cukup supaya semangat beribadah kita nggak kendor.

5. Ingat Akhirat Sebagai Motivasi



Foto : Istimewa

Jangan lupa, ingetin diri kita sendiri tentang akhirat sebagai motivasi dalam beribadah. Tujuan akhir hidup kita itu bukan cuma di dunia aja, tapi juga di akhirat nanti. Jadi, ibadah kita tuh adalah cara buat deketin diri sama Allah dan dapet kebahagiaan yang nggak terhingga.

Kalo rasa malas datang mengganggu, kita harus ingetin diri kita sendiri tentang janji indah dari Allah. Dia tuh janjiin kebahagiaan abadi buat kita yang beribadah dengan ikhlas. Jadi, jangan sampai kita terpengaruh sama rasa malas yang bisa bikin kita lupa akan janji-Nya yang bikin hati tentram.

Ingat, hidup di dunia ini cuma sebentar. Yang lebih penting lagi adalah persiapan kita buat akhirat, di mana segala amal baik kita bakal dibalas dengan berlipat-lipat pahala. Jadi, jangan biarkan rasa malas nguasain diri kita, tapi kita harus selalu semangat dan konsisten dalam beribadah.

6. Perubahan Itu Perlu Dipaksa, Terpaksa, Lalu Jadi Terbiasa



shutterstock

Nah yang terakhir, kalau kamu lagi merasa malas beribadah, jangan langsung nurutin aja, ya! Paksain diri buat tetap beribadah. Gak peduli seberapa besar rasa malesnya, kamu harus lawan hawa nafsu yang bikin kamu makin malas.

Emang gak ada yang instan, sih, tapi dengan dipaksa, terus terpaksa, akhirnya kamu bakal kebiasaan beribadah dan ibadah bakal jadi bagian dari hidup kamu. Pokoknya, perubahan itu memang butuh usaha, konsistensi dan tekad yang kuat.

Jadi, jangan biarin hawa nafsu itu ngatur hidup kamu, tapi kamu yang atur diri sendiri buat makin rajin ibadah. Selalu inget, ibadah itu penting dan berarti banget buat hubungan kamu sama Sang Pencipta. So, tetep semangat dan kalahin rasa malasnya! *You can do it, guys!*

Jadi, semoga enam cara ini bisa membantu kamu melawan rasa malas saat beribadah, ya! Ingat, ibadah adalah bentuk cinta dan ketaatan kita kepada Tuhan. Jangan biarin rasa malas pademin api keimanan kamu.

Tetap semangat dan konsisten dalam beribadah, karena dengan begitu, hidupmu akan semakin penuh berkah dan makna. Selamat beribadah dan semoga menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu! ☐

Mengenal Toxic Positivity : Kita Gak Harus Selalu Keliatan Bahagia!

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023



Prolite – Halo! Kali ini kita akan ngobrol serius tentang sesuatu yang penting banget dalam hidup kita, yaitu “*Toxic Positivity*”. Eh, tunggu dulu, jangan ketipu sama kata “*positivity*” di situ ya! Karena sebenarnya, dibalik kata itu ada sisi gelap yang gak boleh diabaikan.

Kalian pasti pernah ngalamin momen-momen ketika lagi sedih, marah, atau *down*, tapi temen-temen atau bahkan diri kita sendiri maksa banget buat selalu tersenyum dan tetap berpura-pura bahagia.

Nah, tanpa kita sadari itu tuh udah termasuk perilaku *toxic*. Loh kok bisa ya? Kalau kamu penasaran, *stay tuned* sampe akhir ya!

Apa sih *Toxic Positivity* itu?



Happiful Magazine

Kamu sering banget denger istilah ini sewaktu lagi *hangout* bareng temen kamu, atau gak sengaja liat postingan di *instastory* mereka soal *toxic positivity*, tapi sampe saat ini

kamu masih bingung ini tuh apa sih sebenarnya? Yuk, kita pahami bareng-bareng, jangan sampe salah kaprah ya!

“Toxic Positivity adalah sikap atau pola pikir yang mendorong seseorang untuk selalu memandang segala hal dengan sudut pandang positif, tanpa memberi ruang untuk merasakan emosi negatif atau kesulitan.”

Jadi, ini tuh kondisi ketika kita maksa diri sendiri atau orang lain untuk selalu berpikir positif dan nolak emosi negatif. Emang sih, liat dunia dengan pandangan positif itu oke banget, tapi kalo sampe ngelarang emosi negatif, justru gak sehat buat kesehatan mental kita, lho!

Jadi, misalnya kita lagi kecewa, marah, atau sedih, kalo terjebak di *toxic positivity*, kita bakal berusaha nahan emosi negatif itu. Padahal, sebenarnya, kita perlu banget rasain dan ungkapin emosi negatif itu.

Gak perlu malu atau takut buat ngejalaninnya, karena itu emang bagian dari hidup kita. Asalkan kamu bisa tau batasannya melalui manajemen emosi.

Penyebab *Toxic Positivity* bisa bikin hidup jadi rumit, nih!



Yang pertama, ini bisa muncul karena tekanan sosial yang gila-gilaan buat kita selalu keliatan bahagia dan sempurna setiap saat. Padahal, beneran deh, gak mungkin kan kita selalu bahagia dan sempurna terus?

Kedua, ini dia yang bikin tambah runyam, takut dianggap lemah atau gak mampu menghadapi masalah. Jadi, kadang kita merasa terpaksa untuk sembunyiin perasaan negatif kita, biar gak dibilang rapuh sama orang lain. Padahal, hal ini bisa bikin

kita gak jujur sama diri sendiri.

Selain itu, media sosial juga berperan besar di balik *toxic positivity*. Kita suka banget nampilin sisi bahagia kita di medsos, sementara masalah atau kesulitan kita gak pernah ditunjukkan. Akhirnya, kita selalu lihat hidup orang lain yang kayak sempurna, sementara hidup kita kayak *roller coaster*.

Dampaknya Bisa Bikin Hidup Kacau!

1. Untuk Orang di Sekitar



Foto :

Toxic positivity itu sering muncul lewat kata-kata yang kita ucapin. Orang-orang yang kayak gitu bisa sering banget ngomongin hal-hal yang terkesan positif, tapi sebenarnya mereka juga punya emosi negatif yang gak diungkapin.

Yang sering banget terjadi nih, kita sebenarnya cuma pengen bantu dan kasih semangat, tapi ternyata kalimat yang kita ucapin bisa bikin orang lain ngerasa meremehkan, terbandingkan, atau bahkan disalahkan.

Misalnya, kita bilang “jangan menyerah, begitu saja kok tidak bisa” “kamu lebih beruntung, masih banyak orang yang lebih menderita dari kamu” “Coba, deh, lihat sisi positifnya. Lagi pula, ini salahmu juga, kan?”

Semua kalimat itu malah bisa kasih efek negatif ke penerimanya, mungkin aja orang itu lagi berjuang dengan sesuatu yang berat, dan malah dianggap gampang aja untuk menyerah. Ini bisa bikin orang lain ngerasa diremehin, gak dihargai dan bikin semangatnya drop.

Jadi, sebenarnya memberi semangat itu bagus, tapi kita juga harus hati-hati dalam pilih kata-kata yang kita ucapin. Kita

harus lebih empati dan mengerti perasaan orang lain. Jangan mengandalkan kata-kata yang meremehkan, membandingkan, atau menyalahkan.

Lebih baik, kita kasih semangat dengan kalimat yang mendukung dan menghargai perjuangan orang lain. Kita bisa bilang, *“sabar ya, pasti bisa dihadapi dengan baik,”* atau *“gak apa-apa, kita bisa cari solusi bareng.”*

Dengan begini, semangat kita gak cuma memberi energi, tapi juga bikin orang lain merasa didukung dan dihargai. Yuk, lebih bijaksana dalam memberi semangat dan kasih dukungan yang tulus, ya!

2. Untuk Diri Sendiri



MentayaNet

Kalo kita selalu pura-pura bahagia dan gak ngeliat masalah yang ada, akhirnya malah bisa bikin masalah makin gede dan ngeganggu kesehatan mental kita.

Penyangkalan emosi negatif itu bisa bikin masalah mental yang gak main-main! Kalo kita terus-terusan nolak emosi negatif itu, akhirnya kita bisa kena stres berat, cemas yang gak kelar-kelar, sampe tidur juga jadi kacau. Bahkan bisa jadi kita nyerah sama hidup, sampe masuk dalam depresi atau bahkan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

Nah, yang lebih serius lagi, penyangkalan emosi negatif bisa memicu penyalahgunaan obat terlarang. Kita berusaha mencari jalan keluar dari emosi negatif kita dengan cara yang salah, seperti mengandalkan obat-obatan yang gak sehat. Waduh gak kebayang deh gimana seremnya!

Intinya, kita harus lebih sadar sama perasaan kita sendiri, dan gak usah malu buat ngungkapin emosi negatif. Kita manusia,

punya hak buat merasa sedih, marah, atau kecewa. Gak usah pura-pura sempurna atau bahagia terus. Lebih baik jadi diri sendiri, tulus, dan autentik, biar bisa menjaga kesehatan mental dengan baik.

Dan gak cuma sama diri sendiri, kita juga harus jadi lebih jujur sama orang lain. Kita bisa ngomongin perasaan dan masalah kita dengan mereka, biar bisa saling dukung dan bantu mengatasi masalah. Jangan takut buat berbagi, karena itu adalah bentuk keberanian dan kejujuran.

Jadi, mari jadi manusia yang lebih sadar dan jujur dengan perasaan kita sendiri dan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menjaga kesehatan mental kita dan membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang-orang di sekitar kita. *Stay true and be yourself, guys!*

Baca juga artikel serupa :

Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?

Play Victim : 5 Alasan Mengapa Seseorang Suka Berperan Sebagai Korban

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023



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 alami 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 keputusan. 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 tunjukkan 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!* ☐