

## **Prolite - Therapy-Bro Summer: Laki-Laki Juga Butuh Bantuan Mental, Saatnya Cowok Juga Healing!**

Kalau dulu ada tren *Hot Girl Summer*, sekarang muncul gerakan baru yang lagi ramai di kalangan Gen Z dan Millennial cowok: Therapy-Bro Summer. Apa tuh?

Istilah ini menggambarkan fenomena positif di mana semakin banyak laki-laki mulai terbuka untuk urusan kesehatan mental—dari ikut terapi, curhat ke konselor, sampai baca buku self-help dan meditasi. Yup, bukan hal tabu lagi buat cowok menangis atau bilang, “Gue lagi burnout.”

Menariknya, tren ini juga jadi “green flag” dalam dunia percintaan. Banyak yang bilang, cowok yang peduli mental health, punya EQ tinggi, dan mau berkembang secara emosional, itu super menarik! Yuk kita bahas lebih dalam kenapa ini penting dan gimana kita bisa dukung bareng-bareng!

Baca Juga: Banyak Orang Menunda ke Psikolog karena 1 Alasan Ini, Apakah Kamu Juga?

## **Cowok & Terapi: Dari ‘Tabu’ Jadi Tren Kesehatan**



Dalam budaya lama, cowok sering diharapkan jadi kuat, pendiam, dan tahan banting. Tapi studi terbaru dari American Psychological Association (2025) menunjukkan, lebih dari 40% pria usia 18–30 tahun mulai mengakses layanan terapi secara aktif.

Baca Juga: E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?

## 'Therapy-Bro Summer': Laki-Laki Juga Butuh Bantuan Mental



Baca Selanjutnya  
2 Pebalap Astra Honda Teruskan Trend Positif di Eropa