

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: [Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal](#)

Cowok & Terapi: Dari ‘Tabu’ Jadi Tren Kesehatan

‘Therapy-Bro Summer’: Laki-Laki Juga Butuh Bantuan Mental



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: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna



Baca Selanjutnya
2 Pebalap Astra Honda Teruskan Trend Positif di Eropa