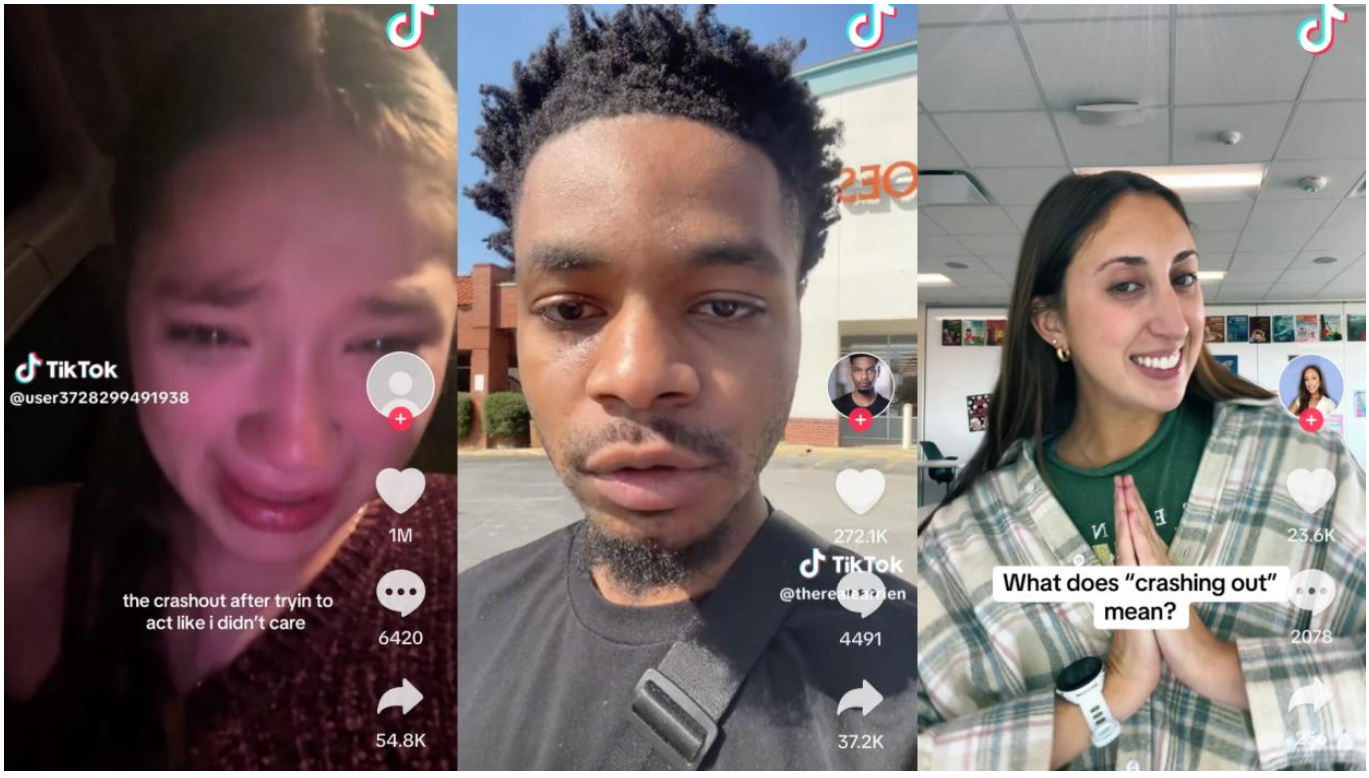
**Prolite – ‘Crashing Out’ di TikTok: Legal Breakdowns atau Ekspresi Emosi Jujur?**

Pernah nggak sih, kamu scroll TikTok dan tiba-tiba nemu video seseorang yang lagi nangis, breakdown, atau curhat berat banget? Tren ini punya istilah: “crashing out.” Fenomena ini lagi marak di kalangan Gen Z—rekaman momen emosional mentah yang diunggah ke publik, tanpa filter, tanpa sensor.

Apa sih sebenarnya makna dari tren ini? Apakah ini bentuk keberanian untuk jujur secara emosional, atau justru kita mulai normalisasi mental breakdown sebagai tontonan? Yuk kita bahas dari sisi psikologi dan budaya digital!

## Apa Itu Tren ‘Crashing Out’?



Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Menurut artikel dari Vox.com (edisi Juni 2025), “crashing out” menggambarkan momen di mana seseorang mengalami ledakan emosional besar—nangis, teriak, atau menunjukkan ekspresi keputusasaan—dan memilih untuk merekam serta membagikannya ke media sosial.

Fenomena ini dianggap oleh sebagian Gen Z sebagai bentuk validasi emosi, tempat untuk merasa dipahami oleh komunitas virtual yang juga sedang berjuang secara mental.

Baca Selanjutnya
Om Zein Rotasi 14 Pejabat Eselon II, Pelantikan Dilakukan di Area Persawahan Kiarapedes