

Tren ‘Crashing Out’ di TikTok: Legal Breakdowns atau Ekspresi Emosi Jujur?

Category: LifeStyle

Juli 5, 2025



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’?



Menurut artikel dari (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.

Contohnya, banyak video dengan caption kayak:

- “This is my third breakdown this week ☹️ #crashingout”
- “I just needed someone to hear me. Even strangers.”

Dengan tagar-tagar seperti #crashingout, #mentaltok, atau #emotionaldump, video-video ini sering kali dapat ribuan views dan komentar yang penuh empati.

Sisi Positif: Ada Ruang Aman dan Rasa Dipahami



Tren ini bisa jadi **semacam katarsis digital**. Nggak semua orang punya akses ke terapi atau support system yang sehat. Jadi, ketika seseorang upload video crashing out, mereka seperti bilang, “Aku nggak sendiri, dan kamu juga nggak sendiri.”

Menurut Psikolog Klinis Dr. Annisa Paramita (2025), **ekspresi emosi secara terbuka bisa membantu mengurangi rasa terisolasi**. Apalagi saat ada komentar-komentar yang supportif, kayak:

- “Kamu kuat banget. Aku juga pernah di titik itu.”

- “Peluk virtual ya, semoga kamu merasa lebih baik.”

Ini menunjukkan adanya **sense of belonging**, dan kadang komunitas virtual bisa terasa lebih memahami daripada dunia nyata.

Sisi Negatif: Romantisasi Distress & Ketergantungan Eksternal



Namun, di sisi lain, ada bahaya tersembunyi: **glamorisasi distress**.

Ketika breakdown emosional terus-menerus ditampilkan dan mendapat engagement besar, tanpa sadar bisa jadi pola yang nggak sehat. Alih-alih mencari solusi nyata, seseorang mungkin jadi tergoda untuk mengulangi perilaku itu demi validasi sosial.

Beberapa risiko lainnya:

- **Coping yang tidak sehat:** Mengandalkan reaksi online daripada mengelola emosi dari dalam diri.
- **Pemicu bagi penonton:** Orang lain yang juga struggling bisa malah makin terpicu oleh konten semacam ini.
- **Batas privasi kabur:** Emosi terdalam kita seharusnya butuh ruang aman, bukan jadi konsumsi publik.

Sosiolog digital dari Universitas Indonesia, Rafi Prasetyo, mengatakan, “Batas antara ekspresi jujur dan eksploitasi diri jadi makin tipis ketika kamera dinyalakan.”

Solusi Sehat: Belajar Regulasi Emosi & Cari Bantuan Profesional



Kalau kamu merasa relate banget sama tren “crashing out,” itu bukan sesuatu yang salah. Tapi penting juga buat belajar **cara mengekspresikan emosi tanpa harus tergantung sama validasi online.**

Beberapa strategi yang bisa kamu coba:

1. Latih Emotional Regulation

- Coba teknik **deep breathing** saat mulai overwhelmed.
- Tulis perasaan di jurnal, biar bisa dipahami lebih jernih.
- Coba **naming emotions**: “Aku marah,” “Aku takut,” “Aku kecewa.” Mengidentifikasi emosi bantu kita lebih sadar dan nggak langsung meledak.

2. Buat Circle Support Offline

- Temui teman-teman yang bisa diajak ngobrol terbuka.
- Ikut komunitas atau support group offline (banyak loh di kota-kota besar!).

3. Pertimbangkan Bantuan Profesional

- Nggak harus nunggu “parah” dulu buat ke psikolog. Sekarang banyak layanan konsultasi online yang affordable dan rahasia terjaga.
- Coba juga climate cafés, healing circles, atau ruang-ruang reflektif komunitas.

Jadi Otentik Itu Perlu, Tapi Jangan Lupa Rawat Diri Sendiri

Jadi, apakah “crashing out” itu buruk? Nggak selalu. Tapi penting buat kita bedakan antara **ekspresi jujur** dan **pengulangan emosi negatif tanpa arah penyembuhan.**

Ekspresikan emosi? Yes. Tapi seimbangkan juga dengan **skill untuk memulihkan diri.** Kita butuh lebih dari validasi

digital—kita juga butuh dukungan nyata, kasih ke diri sendiri, dan langkah healing yang sehat.

Yuk, jadi generasi yang berani jujur sama emosi, tapi juga cerdas dalam mengelolanya. Kamu bukan sendirian, dan kamu layak dapat pertolongan yang sesungguhnya ☐☐

Kalau kamu pernah merasakan hal kayak gini, yuk share pengalaman kamu (atau tips sehat kamu) di kolom komentar. Siapa tahu, bisa bantu teman yang lagi butuh.

Hari Jumat , Berikut 4 Doa dan Amalan yang Dapat Dibaca

Category: LifeStyle
Juli 5, 2025



Hari Jumat , Berikut 4 Doa dan Amalan yang Dapat Dibaca

Prolite – Hari jumat, hari yang dianggap sebagai hari saya umat islam, bukan hanya itu pada hari ini juga memiliki kedudukan tertinggi dari hari Raya Idul Fitri dan Idul Adha.

Pada hari ini umat islam percaya bahwa berdoa pada hari ini memiliki keistimewaan dan lebih mudah dikabulkan oleh Allah SWT.

Banyak doa yang dapat diamalkan pada hari Jumat ini, salah satunya berdoa pada waktu Ashar dan Maghrib.

Berikut 4 doa yang bisa di amalkan pada hari Jumat, diantaranya:



MUI

1. Doa Pembuka Hari (Pagi):

Arab: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Latin: Astaghfirullaahal ‘adziim alladzii laa ilaaha illaa huwal hayyul qayyuumu wa atuubu ilaihi

Artinya: “Aku mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung, tidak ada Tuhan selain Dia yang Maha Hidup dan Maha Berdiri Sendiri, dan aku bertobat kepada-Nya.”

2. Doa Memohon Keberkahan dan Perlindungan:

Arab: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا فِيهِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا فِيهِ

Latin: Allahumma innii as'aluka khaira haadzal yaumi wa khaira maa fiihi wa a'uudzu bika min syarri haadzal yaumi wa syarri maa fiihi

Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kebaikan hari ini dan kebaikan apa yang ada di dalamnya, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan hari ini dan keburukan apa yang ada di dalamnya.”

3. Doa Memohon Rizki yang Halal dan Berkah:

Arab: اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْأَلُكَ رِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيْهِ

Latin: Allahumma innii as'aluka rizqan halaalan thayyiban mubaarakan fiihi

Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu rezeki yang halal, baik, dan diberkahi.”

4. Doa Memohon Ampunan dan Kebaikan Akhirat:

Arab: اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَارْحَمْ نِيْ وَاهْدِنِيْ وَارْزُقْنِيْ

Latin: Allahummaghfirlilii warhamnii wahdinii warzuqni

Artinya: “Ya Allah, ampunilah aku, rahmatilah aku, berilah aku petunjuk, dan berilah aku rezeki.”

Waktu Mustajab:

Selain doa-doa di atas, umat Islam juga dianjurkan untuk memperbanyak doa pada waktu tertentu di hari Jumat, terutama setelah shalat Ashar hingga menjelang Maghrib.

Amalan Sunnah:

Selain berdoa, ada beberapa amalan sunnah yang dianjurkan pada hari Jumat, seperti:

Membaca surat Al-Kahfi, Memperbanyak shalawat kepada Nabi Muhammad SAW, Mandi sunnah Jumat, Memakai pakaian terbaik, Bersegera menuju masjid untuk shalat Jumat.

Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7

Category: LifeStyle
Juli 5, 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—dan 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! ☐☐☐

Narik Sukmo & Arwah – Deretan Horror Lokal yang Menghantui Juli 2025

Category: LifeStyle
Juli 5, 2025



Prolite – Narik Sukmo & Arwah – Deretan Horor Lokal yang Menghantui Juli 2025

Yap, **edisi malam Jumat** tiba lagi dan kali ini kita kedatangan dua tamu istimewa dari dunia perfilman horor Indonesia: **“Narik Sukmo”** dan **“Arwah”**. Dua film lokal yang siap bikin kamu was-was bahkan setelah filmnya selesai.

Bulan Juli 2025 ini, bioskop Indonesia dihiasi dengan sajian horor lokal yang makin matang dan mengakar ke budaya. Bukan cuma soal hantu-hantuan biasa, tapi juga kisah mistis dan emosional yang nyambung ke batin penonton. Penasaran kenapa dua film ini viral dan jadi bahan omongan? Yuk, kita bahas satu per satu dengan santai tapi... siap-siap bulu kuduk naik!

Narik Sukmo: Ketika Tarian Membawa Arwah Pulang...

Film **Narik Sukmo** membawa kita masuk ke dunia seni tradisional yang penuh misteri. Cerita ini berfokus pada sebuah tarian kuno yang konon bisa “menarik sukma” alias **menghubungkan dunia**

arwah dengan dunia manusia. Sounds creepy? Tunggu sampai kamu lihat bagaimana ritual ini dipentaskan dalam filmnya.

Dibuka dengan setting desa yang hening, jauh dari modernitas, seorang penari muda bernama Ayu mulai mengalami mimpi-mimpi ganjil setelah diminta belajar tarian sakral yang sudah lama tidak dipentaskan. Semakin dalam ia mendalami tariannya, semakin kuat pula gangguan dari dunia lain.

Atmosfer film ini dibangun dengan sangat halus—dari suara gamelan yang mengganggu, hingga mata-mata tak kasatmata yang mengawasi setiap gerak sang penari. Bukan jump scare asal-asalan, tapi horor yang perlahan masuk ke tulang.

Yang bikin menarik, “Narik Sukmo” nggak hanya bicara soal mistis, tapi juga bagaimana seni tradisional bisa jadi jembatan antara dunia fisik dan spiritual. Sentuhan budaya Jawa yang kuat membuat film ini bukan hanya menyeramkan, tapi juga penuh makna.

Arwah: Tragedi Keluarga dan Jeritan Sang Adik dari Alam Sana

Film “**Arwah**” mengambil pendekatan horor psikologis yang emosional. Ceritanya dimulai dari kecelakaan tragis yang merenggut nyawa satu keluarga, menyisakan satu orang—Rara, sang kakak sulung—sebagai satu-satunya yang selamat.

Tapi tragedi itu bukan akhir. Justru di sinilah semuanya bermula.

Rara mulai mengalami kejadian-kejadian aneh: mainan adiknya yang bergerak sendiri, rekaman suara tangisan anak kecil, dan mimpi berulang yang mengarah ke tempat kecelakaan. Pelan-pelan, ia sadar bahwa **arwah adik bungsunya belum tenang...** dan menuntut kebenaran atas apa yang sebenarnya terjadi malam itu.

Film ini sukses bikin penonton relate karena bermain dengan

rasa kehilangan dan penyesalan. Banyak yang bilang horrornya terasa banget karena kita ikut merasakan emosi tokohnya. Ditambah dengan sinematografi dingin dan naskah yang padat, “Arwah” menyentuh sekaligus menyeramkan.

Tren Horror Lokal: Kemenangan Cerita yang Dekat di Hati



Bukan rahasia lagi kalau film horror lokal sedang berada di puncak kejayaannya. Tapi kenapa, sih, film seperti Narik Sukmo dan Arwah bisa begitu *nempel* di hati (dan pikiran) penonton?

- **Dekat dengan budaya:** Horror yang lahir dari legenda dan tradisi lokal terasa lebih nyata dan relevan. Seperti Narik Sukmo yang mengangkat tarian tradisional, atau Arwah yang bicara soal trauma keluarga—dua tema ini nggak asing di telinga kita.
- **Atmosfer > Efek Visual:** Banyak film horror luar mengandalkan CGI dan visual seram, tapi film lokal belakangan ini lebih bermain dengan atmosfer. Musik gamelan yang fals, bayangan samar di belakang pintu, atau suara tangisan di tengah sunyi lebih menyeramkan daripada monster besar.
- **Resonansi Emosional:** Horror bukan cuma bikin takut, tapi juga bikin mikir dan merasa. Baik Narik Sukmo maupun Arwah menyorot sisi emosional yang dalam, membuat penonton nggak cuma menjerit, tapi juga terdiam setelah lampu bioskop menyala.

Menurut data dari Asosiasi Perfilman Indonesia (Juni 2025), genre horror menyumbang hampir 40% total penjualan tiket film nasional dalam 6 bulan pertama tahun ini. Itu artinya, film-film seperti ini nggak hanya ditonton karena takut, tapi karena punya nilai narasi yang kuat.

Atmosfer, Budaya, dan Rasa: Tiga Pilar Horor Lokal yang Nempel di Tulang

Kalau kamu cari film horor yang hanya bikin kaget, mungkin kamu akan kecewa. Tapi kalau kamu cari cerita yang bisa bikin kamu merinding sambil mikir dan terhubung dengan akar budaya, dua film ini adalah jawabannya.

“Narik Sukmo” dan **“Arwah”** berhasil menggabungkan:

- Cerita rakyat + isu modern
- Visual etnik + teknik sinematik modern
- Nuansa spiritual + tragedi emosional

Ini adalah arah baru horor lokal—bukan cuma tentang hantu, tapi tentang manusia, hubungan, dan sisi gelap dari rasa.

Siap Disapa Dunia Lain?

Nah, guys sudah siap menonton Narik Sukmo dan Arwah di bioskop?

Dua film ini bukan cuma ajang uji nyali, tapi juga momen untuk refleksi. Karena seringkali, hantu yang paling menjeramkan bukan yang muncul tiba-tiba dari balik pintu, tapi yang muncul dari **dalam diri sendiri**: rasa bersalah, dendam, dan kehilangan yang belum usai.

Jangan lupa ajak teman nonton bareng, karena... sendirian di bioskop setelah film selesai? Hmm, siapa tahu bukan cuma kamu yang pulang... ☐

Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Category: LifeStyle

Juli 5, 2025



Prolite – Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Pernah nggak sih kamu ngerasa gelisah tiap baca berita soal bumi makin panas, hutan terbakar, atau es di kutub mencair? Atau malah sampai susah tidur mikirin masa depan yang kayaknya makin suram gara-gara krisis iklim? Kalau iya, kamu nggak sendirian kok. Rasa gelisah dan cemas soal kondisi planet ini ternyata punya nama: **eco-anxiety**.

Eco-anxiety atau **kecemasan ekologis** adalah kondisi psikologis yang muncul karena kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan iklim dan dampaknya terhadap masa depan bumi. Istilah ini mulai populer beberapa tahun terakhir, dan di 2025 ini, makin banyak anak muda—terutama Gen Z—yang merasakannya.

Tapi tenang, kita akan bahas lengkap apa itu eco-anxiety, gimana gejalanya, dan cara menghadapi rasa cemas ini supaya kita tetap waras sambil tetap peduli sama lingkungan. Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Apa Itu Eco-Anxiety? Ketika Krisis Iklim Meresap ke Dalam Pikiran



Menurut American Psychological Association (APA), eco-anxiety adalah “rasa takut kronis terhadap malapetaka lingkungan”. Ini bukan gangguan mental resmi, tapi lebih ke **reaksi wajar terhadap situasi yang nggak wajar**—alias, ketika kita tahu bumi sedang tidak baik-baik saja.

Kecemasan ini bisa muncul dari:

- Paparan terus-menerus terhadap berita soal bencana alam, polusi, dan perubahan iklim
- Rasa frustrasi karena merasa nggak bisa melakukan perubahan besar
- Perasaan bersalah kalau nggak bisa hidup ramah lingkungan

Yang unik, eco-anxiety ini **lebih banyak dirasakan oleh generasi muda**, karena mereka yang akan hidup lebih lama dan merasakan dampak perubahan iklim paling besar di masa depan.

Dampak Nyata Eco-Anxiety: Nggak Cuma Galau, Tapi Bisa Ganggu Aktivitas Harian



Kecemasan ini bisa berdampak ke banyak aspek kehidupan.

Beberapa dampak nyatanya adalah:

- **Gangguan tidur:** susah tidur atau mimpi buruk karena kepikiran terus soal masa depan planet
- **Kecemasan umum:** jadi mudah gelisah, gampang panik, atau merasa tidak berdaya
- **Penurunan produktivitas:** kehilangan motivasi untuk belajar, kerja, atau bersosialisasi karena merasa semuanya sia-sia

Sebuah survei global tahun 2024 yang dilakukan oleh The Lancet menyebutkan bahwa **60% remaja dari 10 negara mengaku sangat khawatir soal perubahan iklim**, dan 45% mengatakan kecemasan ini berdampak pada keseharian mereka.

Ini serius, tapi bukan berarti nggak ada solusinya.

Cara Menghadapi Eco-Anxiety: Dari Ngobrol Bareng Sampai Aksi Nyata



Tenang, eco-anxiety bukan akhir dunia (pun intended). Ada banyak cara untuk mengelola rasa cemas ini supaya jadi kekuatan, bukan beban. Yuk, intip beberapa strateginya!

1. Ikut Climate Café: Ngobrol Santai, Tapi Bermakna

Climate café adalah komunitas atau ruang ngobrol santai buat orang-orang yang merasa cemas soal krisis iklim. Di sana, kita bisa:

- Curhat tanpa di-judge
- Tukar cerita dan ide
- Merasa terhubung dengan orang lain yang punya kekhawatiran serupa

Kegiatan ini mulai populer di Eropa dan kini hadir juga di

kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Yogyakarta, dan Bandung.

2. Tumbuhkan Kesadaran Prososial: Cemas Tapi Nggak Egois

Kesadaran prososial adalah sikap peduli terhadap kesejahteraan orang lain dan lingkungan. Ini bisa mengubah kecemasan jadi aksi positif. Contoh:

- Ikut gerakan zero waste
- Dukung petani lokal
- Edukasi teman-teman soal konsumsi berkelanjutan

Penelitian terbaru (Juli 2025) dari Climate Psychology Alliance menyebutkan bahwa **aksi-aksi kecil yang dilakukan bersama komunitas bisa menurunkan rasa cemas dan meningkatkan harapan.**

3. Langkah Bijak untuk Lingkungan: Fokus ke Hal yang Bisa Kamu Kontrol

Daripada stres mikirin hal besar yang nggak bisa kita ubah sendirian, lebih baik fokus ke hal kecil tapi berdampak:

- Kurangi fast fashion, beli baju preloved
- Pilih transportasi publik atau sepeda
- Kurangi konsumsi daging

Langkah-langkah ini mungkin tampak kecil, tapi jika dilakukan oleh banyak orang, dampaknya bisa besar. Plus, kamu jadi punya rasa kendali dan kontribusi.

Eco-Anxiety + Self-Care: Kombinasi yang Penting Banget



Jangan lupa, peduli lingkungan itu penting, tapi **jangan sampai**

kamu burnout atau merasa lelah mental. Self-care tetap dibutuhkan, bahkan sangat penting!

Coba deh:

- Batasi waktu konsumsi berita lingkungan (misalnya cukup 30 menit per hari)
- Lakukan kegiatan yang membuat kamu rileks, seperti meditasi, journaling, atau jalan di taman
- Cari komunitas yang suportif

Cemas Itu Wajar, Tapi Jangan Biarkan Membekukan Langkahmu!

Sobat bumi, cemas soal masa depan planet itu wajar banget. Artinya kamu punya empati, kamu peduli. Tapi yuk, jangan biarkan rasa itu bikin kamu lumpuh.

Justru dari rasa gelisah itu, kita bisa mulai dari hal kecil-ngobrol, belajar, bergerak bareng komunitas, dan terus sadar bahwa perubahan besar dimulai dari langkah-langkah kecil.

Jadi, kamu siap mengubah kecemasan jadi kekuatan? Yuk share artikel ini ke teman-temanmu dan ajak mereka ngobrol tentang eco-anxiety. Siapa tahu, kamu bisa jadi awal dari percakapan penting yang menyelamatkan masa depan ☐☐

Apa Itu Lumpektomi? Wanita Berusia 100 Tahun Berhasil Sembuh Tanpa Kemoterapi

Category: LifeStyle
Juli 5, 2025



Apa Itu Lumpektomi? Wanita Berusia 100 Tahun Berhasil Sembuh Tanpa Kemoterapi

Prolite – Apa itu Lumpektomi? Kenali penjelasan agar paham bagaimana cara menangani dan pengobatannya.

Lumpektomi adalah istilah untuk prosedur bedah untuk mengangkat tumor atau jaringan abnormal pada payudara.

Prosedur bedah ini bukan hanya pengangkatan tumor saja namun juga tetap mempertahankan Sebagian besar jaringan payudara yang sehat.

Operasi ini sering disebut sebagai bedah konservasi payudara dan dilakukan untuk mengobati kanker payudara, terutama pada stadium awal.



istimewa

Seperti yang dialami seorang wanita berusia 100 tahun asal Chicago yang bernama Layne Horwich didiagnosis menderita kanker payudara di usia yang sudah tidak muda lagi.

Mengutip NBC Chicago, Horwich bisa sembuh dari kanker payudara yang menyerangnya pada usia 100 tahun.

Namun yang menjadi perhatian public adalah Horwich dapat sembuh usai menjalani Lumpektomi, tanpa memerlukan kemoterapi dan radiasi lanjutan.

Ia dinyatakan sembuh satu tahun kemudian, tidak seperti pada

kebanyakan manusia yang hidup 100 tahun, Horwich memiliki semangat hidup yang tinggi dan aktif bergerak.

Dokter onkologi, Dr. Catherine Pesce, yang menangani wanita 100 tahun tersebut mengagumi gaya hidup aktif dan kesehatannya.

“Untuk usianya, dia sangat sehat. Saya tahu di akan menoleransi operasi yang relatif kecil,” kata Pesce.

Pesce mengungkapkan bahwa wanita usia 100 tahun ini sudah melakukan riset sendiri terkait pengobatan kanker payudara yang dibutuhkannya.

Untuk para perempuan kanker payudara merupakan penyakit yang sangat berat tidak bisa dianggap remeh mengenai penyakit ini.

Penyakit ini juga menjadi penyebab kematian utama akibat kanker, dengan lebih dari 22 ribu kematian pada tahun yang sama.

Sebagian besar kanker payudara bermula dari saluran susu (duct) atau lobulus (kelenjar penghasil susu). Dalam tahap awal (in situ), sel kanker belum menyebar dan tidak mengancam jiwa. Namun jika dibiarkan, sel kanker dapat menyerang jaringan sekitar dan menyebar (metastasis) ke organ lain, seperti paru-paru, hati, otak, atau tulang.

Lantas kapan pengobatan ini bisa dilakukan? Lumpektomi biasanya dilakukan untuk kanker payudara stadium awal, tumor berukuran kecil, atau jika pasien memiliki cukup jaringan payudara untuk menjaga bentuk setelah pengangkatan tumor.

Perlu diingat pengobatan ini penting untuk melakukan pemeriksaan lanjutan secara teratur untuk memantau kondisi payudara dan mendeteksi kemungkinan kekambuhan kanker.

Karang Setra Waterland Memberikan Diskon 30% Selama Libur Sekolah

Category: LifeStyle

Juli 5, 2025



Karang Setra Waterland Memberikan Diskon 30% Selama Libur Sekolah

Prolite – Musim libur sekolah masih panjang, bingung mau kemana? Karang Setra Waterland memberikan diskon hingga 30 persen selama masa libur sekolah.

Banyaknya pilihan sektor pariwisata di Kota Bandung untuk dijelajahi memang tidak ada habis-habisnya.

Karang Setra Waterland bisa menjadi salah satu destinasi yang wajib untuk dikunjungi selama berlibur di Kota Bandung.

Nama kolam renang yang satu ini mungkin tidak asing lagi di telinga warga Kota Bandung, pasalnya objek wisata air ini sangat legendaris dan masih menjadi primadona hingga saat ini.

Terletak di kawasan yang strategis Karang Setra tetap konsisiten menjadi destinasi favorit keluarga.



Instagram @karangsetra_waterland

Pengunjung akan merasakan seolah berada di tengah alam pegunungan, meski lokasinya berada di pusat kota.

Bukan hanya itu demi menyambut libur sekolah kalini manajemen Karang Setra memberikan potongan harga tiket masuk sebesar 30 persen.

Jika pada hari biasanya objek wisata air ini membandrol tiket seharga Rp per orang namun kini turun menjadi Rp per orangnya.

Potongan tiket masuk yang diberikan oleh objek wisata air ini hanya berlaku mulai dari 29 Juni hingga 20 Juli 2025 mendatang.

Buruan kunjungi objek wisata air legendaris yang ada di Kota Bandung, hanya dengan merogoh kocek Rp per orang warga sudah bisa menikmati seluruh wahana yang tersedia didalamnya tanpa

membayar tambahan lagi.

Karang Setra bukan hanya kolam renang biasa.

Ada Kolam Tanding, Perosotan Naga, Kolam Pantai Anak, Perosotan Dewasa, dan wahana unik lainnya seperti Sepeda Udara hingga Atraksi Mandi Busa yang menjadi favorit anak-anak.

Dengan promo harga dan suasana yang menyegarkan, Karang Setra diprediksi akan mencatat lonjakan jumlah pengunjung terutama saat mendekati puncak libur sekolah.

Gabungin Aksi dan Komedi, Film Agen +62 Hadirkan Cerita Seru nan Kocak!

Category: LifeStyle

Juli 5, 2025



Prolite – Gabungin Aksi dan Komedi, Film Agen +62 Hadirkan Cerita Seru nan Kocak!

Buat kamu penggemar film Indonesia yang suka aksi tapi tetap ingin ketawa ngakak, ada kabar baik nih! Film **Agen +62**, karya terbaru yang menggabungkan aksi seru dan komedi kocak khas lokal, siap tayang di bioskop mulai **3 Juli 2025**.

Film ini bukan sekadar hiburan, tapi juga sindiran satir yang segar tentang dunia agen “rahasia” yang pastinya relate banget dengan kehidupan kita sehari-hari.



Dengan dibintangi oleh nama-nama besar seperti **Keanu Angelo**, **Rieke Diah Pitaloka**, dan **Cinta Laura Kiehl**, film ini diprediksi akan jadi salah satu tontonan favorit sepanjang pertengahan tahun ini.

Disutradarai oleh **Dinna Jasanti**, sineas muda yang sebelumnya sukses lewat *My Annoying Brother* dan *My Ice Girl*, serta ditulis oleh duet penulis kreatif **Candra Aditya** dan **Diva Apresya**, **Agen +62** menjanjikan cerita unik yang nggak biasa.

Sinopsis Film Agen +62: Misi Rahasia Penuh Canda Tawa

Film Agen +62 bercerita tentang sepasang agen yang bukan sembarang agen. Mereka berasal dari lembaga intelijen paling bawah di Indonesia, yaitu **PUANAS** (Pusat Usaha Nasional)—iya, namanya aja udah bikin senyum geli, kan?

Dua karakter utama, **Dito (Keanu Angelo)** dan **Martha (Rieke Diah Pitaloka)**, adalah agen yang sering diremehkan. Alih-alih tampil keren seperti James Bond, mereka lebih mirip agen pulsa atau agen galon di kompleks rumah.

Tapi justru karena gaya “biasa-biasa aja” inilah, mereka ditugaskan untuk menangani kasus super penting yang penuh jebakan: **perjudian online ilegal** yang meresahkan warga.

Dalam menjalankan misinya, Dito dan Martha harus menyamar dan menyusup ke dunia malam yang penuh intrik. Di sanalah mereka bertemu dengan **Jessica (Cinta Laura)**, seorang pemilik salon glamor yang ternyata menyimpan **rahasia gelap** dan berkaitan langsung dengan sindikat judi online tersebut.

Konflik demi konflik muncul, bukan cuma dari musuh di lapangan, tapi juga dari hubungan antara Dito dan Martha sendiri. Komunikasi mereka yang sering gagal, salah paham terus, dan gaya kerja yang sangat bertolak belakang bikin misi mereka makin sulit tapi juga makin kocak.

Dengan bumbu aksi penuh ledakan (dan ketawa), film ini jadi sajian komplet yang bisa bikin kamu gregetan sekaligus ngakak.

Pertanyaannya: **mampukah duo kocak ini menyelesaikan misinya dan mengungkap rahasia besar di balik judi online?**

Daftar Pemain Film Agen +62: Meriah & Bertabur Bintang!



Film ini nggak main-main soal cast. Selain deretan aktor utama yang udah nggak asing, Agen +62 juga memperkenalkan beberapa wajah baru dan kolaborasi unik dari berbagai latar belakang entertainment. Ini dia deretan pemainnya:

- **Keanu Angelo** sebagai Dito – agen receh tapi punya insting tajam
- **Rieke Diah Pitaloka** sebagai Martha – agen senior yang sabar tapi galak
- **Cinta Laura Kiehl** sebagai Jessica – pemilik salon misterius dengan latar belakang gelap
- **Olga Lydia** – belum diketahui perannya, tapi dijamin tampil ikonik
- **Fadil Jaidi** – siap menambah kekonyolan di setiap adegan
- **Dara Arafah** – aktris muda dengan energi segar
- **Tenno Ali**
- **Tasos Rasiti**
- **Chandra Satria**
- **Fanny Fadillah**
- **Nafiza Fatia Rani**

Dengan komposisi pemain yang lengkap–dari yang berpengalaman hingga influencer generasi baru–Agen +62 menjanjikan kombinasi akting yang luwes, segar, dan penuh chemistry.



Yuk, Jadi Saksi Aksi Ngakak Duo Agen

Terkocak!

Film Agen +62 bisa jadi pelarian terbaik kamu dari rutinitas yang membosankan. Apalagi kalau kamu lagi butuh hiburan yang nggak hanya bikin tertawa tapi juga menyentil isu sosial secara cerdas. Catat ya, **tayang mulai 3 Juli 2025 di seluruh bioskop Indonesia.**

Ayo ajak teman, gebetan, atau bahkan orang rumah buat nonton bareng. Siapa tahu kamu juga punya “agen-agen rahasia” di hidupmu yang butuh dukungan!

Sudah siap menyamar bersama Dito dan Martha? Jangan lupa kasih tahu pendapatmu setelah nonton nanti—karena misi rahasia ini, bakal lebih seru kalau dijalani rame-rame!☐☐☐

Cari Wisata Murah Meriah, Berikut 3 Rekomendasi yang Wajib Dicoba

Category: LifeStyle
Juli 5, 2025



Cari Wisata Murah Meriah, Berikut 3 Rekomendasi yang Wajib Dicoba

Prolite – Destinasi wisata di Kota Bandung memang tidak ada habisnya untuk di jelajahi selama musim libur sekolah kali ini.

Berbagai tempat wisata bisa menjadi pilihan keluarga untuk menghabiskan waktu bersama keluarga dengan menarik.

Tidak salah memilih tempat untuk mengisi liburan ke Kota Bandung, pasalnya kota ini selalu menjadi favorit untuk dikunjungi karena selalu menghadirkan tempat seru untuk anak-anak bermain.

Berlibur hemat di area taman yang luas bisa menjadi pilihan bagi Anda dan keluarga untuk bermain bersama anak-anak.

Apalagi mengajak anak bermain skuter listrik sedang ramai

menjadi permainan viral yang disukai anak-anak.

Berikut ini adalah tiga tempat liburan di taman yang cocok untuk keluarga sambil bermain skuter dan sepeda :

1. Kiara Artha Park



istimewa

Kiara Artha Park merupakan salah satu tempat wisata ramah anak yang terletak di Jalan Banten, Kebonwaru, Kota Bandung.

Daya tarik dari Kiara Artha Park adalah areanya yang luas dan menjadi tempat favorit bagi masyarakat untuk menikmati kawasan tersebut sambil berolahraga.

Untuk memasuki Kiara Artha Park, Anda hanya perlu membayar Rp saja untuk tiket masuknya.

Di area ini pengunjung dapat mengelilingi area taman dengan menggunakan sepeda atau skuter dengan jenis yang berbeda-beda.

Diantaranya adalah sepeda listrik, skuter listrik, mini tank, tank, jeep, gowes junior, gowes sepeda, gowes harley, dan gokart mini.

Biaya sewanya pun cukup terjangkau yaitu mulai dari Rp hingga Rp . Tempat ini buka setiap hari mulai pukul WIB- WIB.

2. Tepi Kota Healing



Kompas

Tepi Kota Healing adalah tempat wisata yang cukup mudah diakses karena dari pinggir jalan daerah Arcamanik, Anda akan menemukan petunjuk jalannya.

Untuk menuju lokasi, pengunjung dari luar Kota Bandung bisa mengakses pintu tol Pasteur dan menempuh perjalanan kurang

lebih satu jam jika terkendala macet untuk menuju Arcamanik.

Taman Kota Healing ini memiliki luas 5 hektar dan menghadirkan berbagai wahana yang bisa dimainkan oleh anak-anak.

Untuk pengunjung yang datang akan dikenakan tiket masuk Rp untuk anak mulai umur 5 tahun.

Tepi Kota Healing memiliki lebih dari 10 wahana yang bisa Anda coba diantaranya naik kuda Rp 20 ribu satu keliling, sepeda listrik Rp per 20 menit, Fido dan sekuter listrik Rp per 20 menit, mobil jeep Rp per 20 menit, sparkling ride per orang 25 ribu per satu putaran, balon lompat Rp per jam, flying fox anak Rp 10 ribu untuk dua kali naik dan perosotan sepuasnya, main ATV Rp per orang untuk 10 menit, bumper boat Rp per orang dan memberi makan kelinci Rp , memberi makan domba Rp .

Namun jika Anda hanya menikmati fasilitas taman dan foto-foto di area sekitar tidak akan dikenakan biaya tambahan.

Tepi Kota Healing buka setiap Senin-Jumat pukul WIB dan Sabtu Minggu pukul WIB.

3. Boleh Summarecon Bandung



Kompas

Tempat bermain sepeda yang sedang viral di media sosial adalah hadirnya Boleh di kawasan Summarecon.

Bersepeda di kawasan Summarecon ini memberikan suasana terbaru ketika berkeliling naik sepedanya.

Boleh Bike adalah sepeda yang disewakan oleh Dishub Kota Bandung, kehadirannya pun telah ada di beberapa titik taman di Bandung.

Untuk booth Boleh Bike di kawasan Summarecon berada di di Cluster Crystal dan Taman Sumringah yang bisa disewa setiap

Senin-Jumat pukul WIB dan Weekend pukul WIB.

Anda bisa memilih berbagai jenis sepeda yang ada seperti sepeda manual, e-bike, hingga e-scooter dengan harga sewa untuk penyewaan sepeda jam pertama dan Rp 2000 untuk jam selanjutnya.

Sedangkan untuk harga e-scooter dan e-bike yaitu Rp. per jam.

Bagaimana apa rekomendasi wisata di atas sudah membantu anda akan mengajak liburan sekolah anak kemana, jangan lupa kunjungi Kota Bandung dengan beragam wisatanya.

Resmi Rilis Serial Squid Game Musim ke-3, Buruan Tonton

Category: LifeStyle

Juli 5, 2025



Resmi Rilis Serial Squid Game Musim ke-3, Buruan Tonton

Prolite – Serial Squid Game resmi dirilis musim ketiganya pada hari Jumat kemarin melalui platform Netflix.

Serial populer Korea Selatan ini sangat di tunggu-tunggu oleh penonton setiap musimnya, dari mulai musim pertama hingga kini rilis musim ketiganya.

Pada serial musim ketiga ini menjadi musim penutup dari trilogi ini langsung menyita perhatian global, menghadirkan kembali ketegangan khas permainan mematikan yang penuh intrik, pengkhianatan, dan pertarungan moral.

Dalam musim ketiga yang dirilis kali ini Netflix menjadikan Seong Gi-hun (diperankan oleh Lee Jung-jae) kembali sebagai pusat cerita, namun dengan beban psikologis lebih berat setelah kehilangan orang-orang terdekatnya di musim sebelumnya. Ia kembali ke arena permainan tidak sebagai sukarelawan, melainkan akibat konspirasi yang lebih dalam dari balik layar permainan itu sendiri.

Musim ketiga ini memperkenalkan permainan baru yang lebih brutal, sekaligus memperdalam konflik antara Gi-hun dan Front Man, Hwang In-ho (Lee Byung-hun), yang semakin kuat dalam memegang kendali permainan. Sementara itu, Jun-ho (Wi Ha-joon), yang sempat dianggap tewas, kembali muncul dan menyusup lebih dalam untuk membongkar jaringan elit di balik kompetisi mematikan tersebut. Beberapa wajah baru juga diperkenalkan, termasuk tokoh-tokoh misterius dari luar Korea, menandai kemungkinan bahwa permainan ini akan meluas ke skala global.

Episode demi episode menyajikan ketegangan yang konsisten dengan visual yang lebih sinematik dan alur cerita yang kompleks. Salah satu kejutan besar musim ini adalah kemunculan aktris Hollywood pemenang Oscar, Cate Blanchett, sebagai perekrut baru dalam adegan penutup, memberi sinyal kuat akan potensi spin-off internasional dari waralaba ini.

Squid Game musim ketiga tidak hanya menjadi penutup dari kisah Seong Gi-hun, tetapi juga membuka pintu baru tentang bagaimana permainan bisa berevolusi secara global. Dengan naskah yang lebih gelap dan emosional, musim ketiga menutup cerita utama dengan cara yang dramatis, menyisakan ruang diskusi luas di kalangan penonton dan kritikus.