

Apa itu Gangguan Bipolar dan Skizofrenia ? Simak Gejala dan Perbedaannya

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Apa itu Gangguan Bipolar dan Skizofrenia ? Simak Gejala dan Perbedaannya

Prolite – Apa itu gangguan bipolar (BP) dan skizofrenia? Bagaimana kita dapat mengenali gejala seseorang yang mengidap BP? Simak penjelasan berikut.

Gangguan bipolar atau yang biasa di sebut BP tidak hanya menyerang orang dewasa namun gejala tersebut dapat diketahui dari masih kecil.

Lantas apa bedanya dengan skizofrenia? Mari kenali perbedaan dari kedua gejala tersebut.

“Tantangan kesehatan mental seperti bipolar dan skizofrenia,

yang dulunya dianggap hanya menyerang orang dewasa, kini juga memengaruhi anak-anak dan remaja dengan tingkat yang mengkhawatirkan,” kata Guru Besar Psikiatri Subspesialis Anak dan Remaja FKUI-RSCM Prof Dr dr Tjhin Wiguna, SpKJ, SubSp AR (K), MIMH di Jakarta, dikutip dari .



TikTok

Dr Tjhin mengungkapkan, pada anak-anak gejala bipolar dan skizofrenia sudah bisa terlihat. “Seperti mudah tantrum, speech delay. Namun, perlu pemeriksaan lebih lanjut untuk menegaskan diagnosis yang tepat,” ujar Tjhin.

Tjhin mengungkap, GB ditandai dengan perubahan suasana hati yang intens antara keadaan depresif yang mendalam dan juga episode mania.



Twitter

Sedangkan skizofrenia biasanya ditandai oleh gangguan proses pikir, isi pikir dan persepsi psikosis yang dapat mencakup halusinasi, delusi, atau pikiran atau ucapan yang kacau.

“GB terjadi karena beberapa faktor risiko seperti genetik, lingkungan, neurobiologis, dan psikososial. Beberapa gejala yang bisa dikenali seperti episode mania atau suasana emosi mudah marah, episode depresi atau suasana sedih mendalam dan keinginan bunuh diri, dan campuran antara keduanya,” ujar Tjhin.

Skizofrenia memiliki faktor risiko seperti genetik, perinatal atau komplikasi sejak lahir, lingkungan, dan neurodevelopmental atau kelainan struktur otak. Beberapa gejalanya seperti gejala positif (halusinasi, delusi), gejala negatif (kurang motivasi dan cenderung datar), dan disorganisasi (bicara tidak koheren dan perilaku tidak sesuai konteks).

Namun yang perlu di perhatikan biasanya seseorang menganggap remeh saat mendapati beberapa gejala-gejala yang muncul.

Saat gejala muncul pada usia yang jauh lebih muda akan disalah artikan dengan gejala sebagai berikut merupakan perilaku remaja yang umum pada usianya.

Jika seseorang telat mengartikan bahwa itu adalah gejala GB maka bisa mengganggu perkembangan, Pendidikan, dan hubungan remaja.

Maka dari itu untuk para orang tua diminta pahami akan adanya gejala-gejala tersebut terjadi pada anak kita, jika sudah mendapati gejala tersebut maka segera lakukan pengobatan dengan tepat.

Tjhin menjelaskan, bahwa GB ataupun skizofrenia pada anak-anak dan remaja adalah kondisi kronis. Namun, dengan perawatan yang efektif seperti tatalaksana komprehensif yang tepat dan sesuai, tentu dapat membantu untuk mengatasi gejala, serta meningkatkan kualitas hidup anak dan remaja secara signifikan.

Perawatan komprehensif terdiri atas obat-obatan serta dukungan psikososial dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Overthinking Is a Liar: Saat Masalah Kecil Diubah Jadi Drama Besar

Pernah gak sih kamu tiba-tiba ngerasa stres banget, cemas, dan deg-degan padahal... gak ada apa-apa juga? Cuma gara-gara mikirin satu hal kecil yang kemudian jadi muter-muter di kepala, tambah gede, makin serem.

Tiba-tiba yang awalnya cuma lupa bales chat, berubah jadi “kayaknya dia marah sama aku”, terus jadi “mungkin aku emang gak penting buat dia”, dan ujung-ujungnya... overthinking berjamaah.

Yap, selamat datang di dunia *overthinking*—si pembohong ulung yang suka bikin kita percaya bahwa semuanya lagi berantakan, padahal aslinya... enggak segitunya juga.

Artikel ini ditulis buat kamu yang suka ‘ribut sama pikiran sendiri’, biar kita bisa belajar bareng gimana caranya melawan si overthinking yang drama queen ini. Yuk, kita kupas satu-

satu!

Stres Sama Pikiran Sendiri, Padahal Kenyataannya Gak Seburuk Itu



Overthinking itu kayak nonton film horor yang kamu buat sendiri di otak. Padahal belum tentu kejadian, belum tentu bener, tapi udah bikin deg-degan dan gak bisa tidur semalaman. Sering banget kita bikin kesimpulan dari asumsi, bukan dari fakta.

Contohnya: kamu kirim chat ke temen, tapi dia gak bales. Langsung mikir, “Aku salah ngomong ya? Dia marah? Aku gangguin dia?” Padahal bisa jadi... dia lagi sibuk. Atau HP-nya mati. Simpel.

Nah, inilah bahayanya overthinking. Dia mengubah hal kecil jadi gede, dan yang biasa jadi luar biasa menjeramkan. Pikiran kita kayak ngeluarin kaca pembesar, terus zoom in ke masalah dan bikin semuanya terlihat lebih parah dari kenyataannya.

Tapi kenapa, sih, otak kita bisa kayak gitu?

Cognitive Distortion: Ketika Pikiran Kita Ngibul Diam-diam



Ilustrasi Healing Trauma – Freepik

Nah, jawabannya ada di konsep psikologi bernama **cognitive distortion** alias cara berpikir yang melenceng dan gak realistis. Dua yang paling sering terjadi saat overthinking

adalah:

1. **Catastrophizing**

Ini adalah kebiasaan membesar-besarkan kemungkinan buruk. Contoh: “Kalau aku telat satu tugas, nanti nilainya jelek, terus IPK hancur, terus gak bisa kerja, terus masa depanku suram.”

Wow. Santai dulu, ya. Satu tugas telat gak berarti hidupmu tamat.

2. **Mind Reading**

Kita ngerasa bisa baca pikiran orang, padahal enggak. Misalnya, kamu lihat temenmu diam, langsung mikir, “Dia pasti benci aku deh,” padahal mungkin dia cuma lagi mikirin utang pulsa.

Pola pikir kayak gini bikin kita makin stres dan makin jauh dari realita. Kita mempercayai pikiran yang belum tentu benar, tapi bereaksi seolah-olah itu fakta.

Self-Talk Negatif: Si Tukang Kompor dalam Kepala



Cognitive distortion sering muncul karena kita punya kebiasaan ngobrol sama diri sendiri dengan cara yang gak sehat alias **self-talk negatif**. Pernah nyadar gak kalau kita itu sering banget ngomong ke diri sendiri dengan cara yang... jahat? Kayak:

- “Aku gak bisa.”
- “Aku emang selalu gagal.”
- “Pasti semua orang mikir aku payah.”

Self-talk negatif ini pelan-pelan ngerusak cara kita lihat

diri sendiri dan dunia. Dia bikin kita percaya bahwa semua yang kita pikirkan adalah cerminan kenyataan. Padahal enggak juga, loh. Kadang, yang nyakitin kita bukan orang lain, tapi komentar kita sendiri di dalam kepala.

Kita pun makin rentan stres dan overthinking karena merasa semua hal harus diwaspadai, semua orang harus dipuaskan, dan semua kejadian harus sempurna. Tapi tenang, ini bisa dilatih dan diubah, kok!

Pikiran Itu Kadang Drama Queen: Belajar Menyadari Batas Realita dan Imajinasi



Sekarang saatnya kita melatih cara berpikir yang lebih sehat. Caranya? Belajar membedakan mana pikiran, mana kenyataan. Ingat: **gak semua yang kamu pikirkan adalah fakta**. Berikut beberapa teknik yang bisa bantu kamu:

□ Ubah Dialog Internalmu

Mulailah dari cara kamu ngomong ke diri sendiri. Daripada bilang, “Semuanya berantakan,” coba ganti jadi,

“Aku lagi cemas, dan itu wajar. Tapi belum tentu semuanya seburuk yang aku pikirkan.”

Kalimat ini kelihatan simpel, tapi efeknya besar banget buat meredam kepanikan dan bikin kita lebih rasional.

□ Pakai Teknik Thought Labeling

Ini cara untuk mengenali bahwa *pikiran adalah pikiran, bukan kebenaran*. Misalnya:

- “Aku punya pikiran bahwa orang lain gak suka aku.”
→ Ini bukan fakta, ini cuma pikiran.

Dengan melabeli pikiran, kita menciptakan jarak antara ‘apa yang dipikirkan’ dan ‘apa yang nyata’. Kita jadi gak mudah hanyut dalam drama buatan kepala sendiri.

□ Latihan Detachment: Pikiran Itu Awan Lewat

Bayangin semua pikiranmu adalah awan. Mereka datang dan pergi. Kadang bentuknya gelap, kadang putih dan ringan. Tapi semuanya lewat aja.

Latihan ini bikin kita gak ngerasa harus ‘berperang’ dengan pikiran. Cukup diamati, diakui, terus dilepas.

“Oh, aku lagi punya pikiran buruk. Oke. Aku gak harus percaya itu sekarang.”

Semakin sering kamu latihan, semakin kamu sadar: gak semua yang terlintas di kepala harus dipercaya.

Jangan Mau Diboongin Pikiranmu Sendiri!

Kadang, overthinking itu sama aja kayak pembohong. Dia bikin kita percaya bahwa hal buruk pasti terjadi, bahwa kita gagal, bahwa semuanya salah—padahal kenyataannya gak gitu. Pikiran bisa menipu, dan kadang, yang bikin hidup terasa berat adalah drama yang kita buat sendiri di kepala.

Tapi kamu gak sendirian. Kita semua pernah terjebak dalam pikiran yang lebay. Yang penting sekarang adalah: kamu mulai sadar, belajar mengenali mana yang fakta dan mana yang cuma fiksi dari pikiran sendiri.

Yuk, mulai sayangi dirimu dengan cara baru: dengan belajar *ngobrol baik-baik* sama dirimu sendiri. Karena kadang, yang kita butuh bukan solusi rumit—tapi sedikit kejujuran dan

banyak kelembutan untuk diri sendiri.

Gimana, kamu pernah juga dikerjain sama pikiran sendiri? Ceritain dong pengalaman overthinking kamu yang paling absurd di kolom komentar! Yuk, saling support, karena kamu gak sendirian ☐

Brawl Stars: Game MOBA Populer Dunia Namun Kurang Dilirik di Indonesia

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Brawl Stars: Game MOBA Populer

Dunia yang Kurang Dilirik di Indonesia

Di tengah ramainya game mobile yang bikin adrenalin naik turun kayak roller coaster – sebut saja PUBG Mobile, Mobile Legends, atau Free Fire – ada satu game yang sebenarnya punya potensi besar tapi malah kurang mendapat perhatian dari gamer Indonesia. Yap, kita ngomongin *Brawl Stars*!

Game ini bukan sekadar lucu-lucuan, tapi punya gameplay yang intens dan komunitas global yang aktif banget. Anehnya, di luar negeri *Brawl Stars* bisa jadi primadona, tapi di Indonesia... malah kayak hantu – ada tapi nggak kelihatan.

Kenapa ya game sekeren ini nggak booming di tanah air? Yuk, kita bahas lebih dalam bareng-bareng!

Sekilas Tentang Brawl Stars: Lebih dari Sekadar Game Kartun

Brawl Stars adalah game buatan Supercell, perusahaan yang juga melahirkan Clash of Clans dan Clash Royale. Dirilis global akhir 2018, Brawl Stars langsung jadi perbincangan karena menghadirkan kombinasi unik: tembak-tembakan, strategi tim, dan kontrol simpel berbasis layar sentuh.

Kamu bakal main sebagai karakter unik bernama “Brawlers”, masing-masing punya skill spesial yang bikin permainan jadi makin seru. Mode permainannya pun nggak ngebosenin: ada Gem Grab (3v3), Showdown (solo/squad), dan Brawl Ball yang mirip sepak bola tapi versi barbar. Cocok banget buat kamu yang suka game cepat, seru, dan nggak ribet!

Digemari Mancanegara: Bukti Kalau

Brawl Stars Bukan Game Kaleng-kaleng



Walaupun nggak hype di Indonesia, tapi di luar negeri Brawl Stars udah jadi *daily game* buat jutaan orang. Amerika Serikat, Kanada, Jerman, Brasil, Korea Selatan, sampai Jepang – semuanya punya basis pemain yang solid dan aktif.

Supercell juga rajin banget ngadain turnamen resmi seperti *Brawl Stars Championship*, lengkap dengan penonton global dan hadiah gede. Komunitasnya aktif di Reddit, Discord, sampai YouTube – kamu bisa nemuin konten strategi, teori, bahkan fanart keren tiap harinya.

Faktor lain yang bikin game ini disukai adalah sistem monetisasi yang adil. Nggak pay-to-win banget, jadi skill kamu tetep jadi penentu utama. Plus, update rutin dari Supercell bikin game ini selalu fresh dan nggak cepat membosankan.

Kenapa Brawl Stars Kurang Populer di Indonesia?



Nah, ini dia bagian yang bikin penasaran. Kenapa sih game sekeren ini kurang dilirik di Indonesia? Ternyata alasannya cukup masuk akal:

□ **Minimnya Pemasaran Lokal**

Berbeda dengan game seperti Mobile Legends yang iklannya ada di mana-mana (bahkan di billboard jalan raya!), Supercell nggak terlalu agresif promosiin Brawl Stars di Indonesia. Akibatnya? Banyak gamer lokal bahkan nggak tau kalau game ini eksis.

❑ **Preferensi Genre yang Berbeda**

Mayoritas gamer Indonesia lebih suka game yang punya elemen RPG, cerita panjang, atau sistem ranked yang bikin deg-degan. Brawl Stars yang lebih ke arah fun dan kasual ini dianggap kurang “menantang” buat sebagian orang.

❑ **Komunitas Lokal Kecil**

Karena sedikit yang main, komunitasnya pun kecil. Dan ini jadi lingkaran setan – karena komunitas kecil, orang malas main; karena orang malas main, komunitas makin sepi.

Marketplace dan Akses Alternatif: Bukti Ada yang Masih Setia



Meskipun tidak booming, bukan berarti tidak ada pemain setia di Indonesia. Beberapa gamer lokal masih aktif main dan bahkan sampai beli akun, skin, atau gem melalui marketplace seperti **Brawl Stars Zeusx**.

Marketplace ini biasanya jadi solusi buat yang pengen mulai dari level tinggi atau langsung dapetin Brawler langka. Tapi hati-hati ya! Pastikan beli dari tempat yang terpercaya dan nggak melanggar kebijakan dari Supercell, biar akun kamu tetap aman dan nggak kena banned.

Keunggulan Brawl Stars yang Layak Dilirik Gamer Indonesia

Kalau kamu bosan dengan game yang butuh waktu lama dan pengen main cepat tapi tetap seru, Brawl Stars bisa jadi pilihan tepat. Ini beberapa alasannya:

✂ **Gameplay Singkat dan Dinamis**

Satu match cuma 2–3 menit. Cocok buat nemenin waktu istirahat

atau nunggu ojek online datang.

☐☐ **Bervariasi dan Nggak Monoton**

Setiap mode punya gaya main dan strategi berbeda, jadi nggak bikin cepat bosan.

☐ **Kontrol Sederhana**

Nggak perlu tombol ribet, cukup dengan layar sentuh dan insting kamu.

☐☐☐ **Karakter Unik dan Terus Bertambah**

Brawlers punya kemampuan beda-beda, plus tampilannya lucu dan khas banget. Setiap update biasanya nambahin karakter baru!

☐ **Ringan dan Enak di Mata**

Dengan grafis kartun cerah, Brawl Stars bisa dimainkan di HP spesifikasi menengah ke bawah tanpa ngelag.

Saatnya Indonesia Kenal Lebih Dekat dengan Brawl Stars!

Jadi, meskipun belum setenar game lain di Indonesia, game ini sebenarnya punya banyak hal yang bisa bikin kamu jatuh cinta – dari gameplay yang cepat dan menantang, komunitas global yang solid, sampai karakter-karakter unik yang nggak kalah keren dari hero Mobile Legends.

Buat kamu yang pengen cari alternatif game yang nggak butuh waktu lama tapi tetap seru dan penuh strategi, cobain deh *Brawl Stars*! Siapa tahu kamu justru jadi bagian dari gelombang baru yang ngebangkitin komunitas lokal Brawl Stars di Indonesia.

Sudah siap *brawling*? Jangan cuma jadi penonton, yuk ambil posisi dan masuk ke arena! ☐☐

Top 3 Band Instrumental Indonesia : Dari Funk Timur Tengah Sampai Surf Rock 60-an!

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Top 3 Band Instrumental Indonesia : Dari Funk Timur Tengah Sampai Surf Rock 60-an!

Musik instrumental memang punya tempat tersendiri di hati para penikmat musik. Meski tanpa vokal, alunan nada yang kaya dan

emosional bisa bikin kita terbawa suasana—entah itu buat nemenin kerja, nyetir sore hari, atau sekadar nge-chill di kamar. Nah, kabar baiknya, skena musik instrumental di Indonesia makin beragam dan berani eksplorasi!

Dari surf rock ala tahun 60-an sampai psychedelic funk bernuansa Timur Tengah, berikut ini tiga rekomendasi band instrumental lokal terbaik yang wajib kamu dengar. Plus satu bonus spesial buat kamu yang suka sentuhan tradisional. Siap-siap jatuh cinta sama musik tanpa lirik yang gak kalah ekspresif!

1. Ali – “Middle Eastern Beats with Southeast Twists” yang Mendunia



Kalau kamu suka musik dengan vibe Timur Tengah, funk, dan psychedelic yang bikin goyang kepala, **Ali** adalah jawabannya. Supergrup asal Jakarta ini gak main-main dalam meracik suara. Musik mereka adalah perpaduan unik antara **habibi funk**, **disko**, **soul sinematik**, **afrobeat**, dan **psychedelic rock**.

Debut lewat single “Dance Habibi” di tengah pandemi, Ali langsung mencuri perhatian pecinta musik lokal. Formasinya pun gak kalah keren:

- **Coki (John Paul Patton)** – dulu dikenal sebagai bassist Kelompok Penerbang Roket, kini beralih ke drum,
- **Aswandaru Cahyo** – pegang bass sekaligus vokal,
- **Absar Lebeh** – gitaris dari The Sigit.

Setelah sukses lewat album perdana *Malaka* (2023), mereka baru aja merilis EP **Patterns** (2025) yang menunjukkan eksplorasi musikal lebih dalam dan berani. Nama Ali juga udah mulai

dikenal di luar negeri. Setelah manggung di **Fuji Rock Festival 2024**, mereka lanjut tur ke Jepang dan Eropa sepanjang 2025.

□ Rekomendasi lagu: *Dance Habibi, Downtown Strut, Malaka*

2. Clever Moose – Emosi Liar dalam Format Psychedelic Rock



Kalau kamu pengen sesuatu yang lebih personal, liar, dan penuh warna, kenalan dulu sama **Clever Moose**. Proyek musik solo dari **Faiz Marie** ini adalah bentuk alter ego yang jadi tempat pelampiasan emosinya lewat musik.

Clever Moose ngusung **psychedelic rock** sebagai fondasi, tapi juga berani masuk ke unsur **Timur Tengah** dan **genre lain** yang gak terduga. Yang bikin makin salut, **semua proses kreatif dikerjain sendiri**: mulai dari penulisan lagu, rekaman, sampai mixing-mastering.

Di tahun 2024, Clever Moose rilis album penuh pertamanya **Mediterranean Fuzz**, dan sempat tur ke Malaysia dan Thailand buat ngerayain rilis album tersebut.

Clever Moose itu cocok buat kamu yang suka musik eksperimental tapi tetap catchy. Groovenya liar, tapi tetap menyentuh.

□ Rekomendasi lagu: *Batavian Troops, Sab'ah, The Hammer*

3. The Mentawais – Surf Rock Nostalgia yang Bikin Berasa di Pantai



Kangen sama musik instrumental klasik ala tahun 60-an? **The Mentawais** bisa jadi pelipur lara kamu. Band asal **Bogor** ini ngusung genre **surf rock instrumental** yang terinspirasi dari legenda seperti **The Ventures**, **The Shadows**, dan **The Surfaris**.

Dengan formasi kuartet:

- **Bena Waketversa (bass)**
- **Andre Varian (drum)**
- **Muhammad Arifyandi (gitar)**
- **Umar Bawahab (gitar)**

The Mentawais berhasil menghadirkan atmosfer tropis lewat melodi gitar yang tajam, ritme cepat, dan beat khas pantai. Musik mereka tuh bikin kita ngerasa kayak lagi nyender di pasir putih sambil liat ombak.

Mereka merilis EP debut *Surfin' Java* (2017) yang berisi 4 lagu dengan nuansa klasik, dirilis lewat kolaborasi **Hujan! Rekords** dan **Kick It Records**.

□ Rekomendasi lagu: *Java Twist*, *Beach Please*, *Mentawai Surf Club*

BONUS : Basajan – “Priangan Psychedelic Groove” dari Tanah Sunda



Nah, buat kamu yang suka sentuhan lokal, band satu ini gak boleh kamu lewatin. **Basajan**, band asal Kabupaten Bandung, membawa angin segar lewat kombinasi **musik Sunda tradisional** dengan **psychedelic modern**. Mereka menyebut gaya mereka sebagai

‘priangan psychedelic groove’—unik banget, kan?

Dengan formasi:

- **Adhitama (gitar)**
- **Reyhan (synth & gitar)**
- **Dinan (bass)**
- **Dandi (drum)**

Single debut mereka berjudul *Ageman*, yang dalam bahasa Sunda bisa berarti **pakaian**, **prinsip hidup**, bahkan **identitas spiritual**. Musiknya penuh dengan lapisan gitar, synth, dan groove dinamis yang mengajak kita masuk ke dunia imajinatif dengan nuansa budaya lokal yang kuat.

□ Rekomendasi lagu: *Ageman*, *Pagelaran*, *Uleman*

Musik Instrumental Gak Harus Monoton

Siapa bilang musik instrumental itu ngebosenin? Ketiga band instrumental di atas membuktikan kalau musik tanpa lirik bisa tetap bercerita, membangkitkan emosi, bahkan membawa kita ke dunia baru.

Entah kamu suka groove psychedelic, vibe retro, atau eksperimen dengan sentuhan budaya lokal, selalu ada ruang buat eksplorasi.

Jadi, yuk dukung band instrumental lokal dengan dengerin lagu-lagu mereka, beli rilisan fisiknya, atau datang ke gig mereka kalau ada di kotamu! Kamu sendiri, tim Ali yang funky, tim Clever Moose yang eksperimental, tim The Mentawais yang klasik, atau malah tim Basajan yang Sunda banget?

Tulis pendapat kamu di kolom komentar, atau share playlist favorit kamu bareng band-band instrumental ini. Siapa tahu, musik instrumental ini bisa jadi soundtrack baru buat harimu!

Dari Meme Jadi Film? Tung Tung Tung Sahur Siap Bikin Kita Merinding di Layar Lebar!

Category: LifeStyle
Mei 17, 2025



Prolite – Dari Meme Jadi Film? Tung Tung Tung Sahur Siap Bikin Kita Merinding di Layar Lebar!

Siapa yang masih ingat dengan suara “Tung Tung Tung Sahur!” yang viral banget di TikTok waktu bulan Ramadan 2025 kemarin?

Yap, meme aneh nan nyeleneh ini nggak cuma sukses bikin kita ngakak dan merinding bareng, tapi sekarang kabarnya bakal *naik kelas* jadi film layar lebar! Wah, ini sih plot twist yang nggak disangka-sangka.

Apalagi, rumah produksi yang ngasih sinyal soal proyek ini bukan kaleng-kaleng–Dee Company, yang udah sukses garap film “Vina” dan “Dosen Ghaib”.

Netizen pun langsung heboh, penasaran seperti apa jadinya kalau suara kentongan sahur yang ikonik itu dijadikan cerita horor beneran di bioskop. Siap-siap deh, bukan cuma dibangunin sahur, tapi juga dibangunin rasa takut di malam hari!

Awal Mula Meme Tung Tung Tung Sahur: Dari Iseng Jadi Fenomena Viral



Semua bermula dari satu video TikTok yang diunggah oleh akun @noxaasht. Videonya terlihat simpel: suara kentongan sahur khas kampung yang digabungkan dengan visual horor hasil AI. Tapi yang bikin netizen merinding adalah konsep di baliknya.

Dalam video itu, digambarkan ada sosok menyeramkan berbentuk pentungan kayu dengan wajah misterius. Ceritanya, makhluk ini–yang kemudian disebut sebagai “anomali brainbrot”–akan datang membangunkan orang untuk sahur. Tapi, kalau panggilan *tung tung tung sahur* itu diabaikan sebanyak tiga kali, siap-siap... sosok menyeramkan itu bakal muncul dan bikin kamu nyesel karena nggak bangun sahur!

Entah kenapa, meski horor, meme ini justru jadi bahan candaan dan konten kreatif netizen. Bahkan banyak yang bikin versi remix, parodi, sampai fanart ala-ala game indie. Kombinasi suara nostalgia dan nuansa horor inilah yang bikin Tung Tung

Tung Sahur cepat meledak dan jadi tren di berbagai media sosial.

Dee Company Turun Tangan: Ada Petunjuk Film Horor Baru?



Nah, yang bikin geger belakangan ini adalah unggahan dari Dee Company di Instagram. Dalam postingan yang diunggah pada Senin (12/5/2025), terlihat mereka sedang duduk bareng sang kreator meme, sambil nulis caption menggoda:

“Ngobrol seru bareng kreator di balik Tung Tung Sahur! Berawal dari iseng, sekarang terkenal sampai ke seluruh dunia. Siap nggak nih kalau Tung Tung Tung Sahur difilmkan?”

Netizen langsung rame di kolom komentar. Ada yang antusias, ada yang ngakak, bahkan ada yang ngebayangkan filmnya bakal kayak perpaduan antara “The Conjuring” dan “kentongan Pak RT”. Meskipun belum ada detail resmi soal plot atau genre filmnya, vibe dari unggahan ini kuat banget ngasih kode bahwa Tung Tung Tung Sahur akan diangkat ke layar lebar.

Film Horor Sahur? Konsep yang Segar dan Bikin Penasaran!

Kebayang nggak sih, film horor yang setting-nya pas sahur? Biasanya kan film horor itu main di malam Jumat atau tengah malam. Tapi kali ini, ancamannya datang justru saat kita bangun buat makan sahur!

Kalau beneran difilmkan, Tung Tung Tung Sahur punya potensi jadi genre horor yang unik dan beda dari biasanya. Bayangin, suasana kampung yang sepi, suara kentongan yang makin dekat,

dan kamu sendirian di rumah... seremnya bisa berlipat-lipat! Belum lagi, kalau sosok “brainbrot” ditampilkan dengan desain AI yang disturbing kayak di meme aslinya—wah, bisa-bisa kita trauma tiap dengar suara kentongan!

Netizen: Antara Takut, Ngakak, dan Nggak Sabar

Respons netizen terhadap kabar ini beragam banget. Ada yang excited banget dan langsung bilang bakal nonton, ada juga yang malah nyaranin plot-plot aneh kayak:

- “Plot twist-nya, ternyata brainbrot itu cuma Pak RT yang kesel karena kamu nggak sahur.”
- “Bakal ada jumpscare tiap azan subuh berkumandang, fix.”
- “Kalau ini tayang, bisa jadi tren baru: ngabuburit sambil nonton horor.”

Tapi satu yang pasti, banyak yang mendukung proyek ini karena dianggap fresh dan kreatif. Mengangkat meme lokal yang viral jadi film tuh bukan cuma bentuk apresiasi ke kreator, tapi juga bukti bahwa budaya digital Indonesia makin kuat pengaruhnya.

Apakah Ini Awal dari Era Film Meme?

Fenomena Tung Tung Tung Sahur ini bisa jadi pintu masuk buat tren baru di dunia perfilman: *film dari meme*. Dengan perkembangan media sosial yang cepat, banyak banget meme yang punya cerita unik dan bisa dikembangkan jadi film pendek atau bahkan film bioskop. Siapa tahu, nanti kita bakal lihat meme-meme lain seperti “Cendol Dawet”, “Aduh Mamah” atau “Slebew” juga punya versi filmnya. Seru kan?

Siapakah Kamu Menghadapi Kentongan Terseram Sepanjang Masa?

Meskipun belum ada tanggal rilis atau konfirmasi resmi, rumor film *Tung Tung Tung Sahur* ini udah cukup bikin kita deg-degan sekaligus penasaran. Apakah filmnya bakal full horor? Atau justru campur antara komedi dan misteri? Apapun itu, kita siap menanti sambil bilang, “Ayo bangun sahur, sebelum dipanggil tiga kali!”

Kalau kamu termasuk yang suka horor lokal dengan cita rasa viral dan absurd, jangan lupa follow terus kabar terbaru dari Dee Company dan sang kreator. Dan siapa tahu, pas filmnya rilis nanti, kamu bakal jadi orang pertama yang naik bioskop buat nonton pentungan mistis beraksi.

Flightless Fables: Game Indie Roguelike yang Imut tapi Bikin Emosi Naik Turun!

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Uji Strategi dan Refleksmu di Flightless Fables, Game Roguelike Penuh Imajinasi!

Siapa bilang burung harus bisa terbang untuk jadi pahlawan? Di *Flightless Fables*, para burung justru turun ke dungeon, angkat senjata, dan bertarung sekuat tenaga demi menyelamatkan dunia.

Jangan tertipu sama visualnya yang penuh warna dan karakter-karakter menggemaskan—game ini bukan buat yang cuma pengen santai. Ini adalah roguelike platformer yang bakal menguji refleks, otak, dan... kesabaran kamu.

Dari serangan mendadak monster bayangan, bos kejam yang siap menghantam, hingga layout dungeon yang selalu berubah-ubah, *Flightless Fables* menawarkan petualangan yang nggak pernah sama. Yuk, kita ulik bareng kenapa game ini layak banget masuk daftar wishlist kamu!

Misi Suci dari Suku Burung Torikee



Cerita di *Flightless Fables* dimulai saat sebuah artefak suci dicuri dari suku burung Torikee oleh burung jahat bernama Kol. Tujuannya? Bukan cuma koleksi, tapi buat menghancurkan keseimbangan dunia. Gawat, kan?

Tapi tenang, suku Torikee nggak tinggal diam. Tiga pahlawan kece diturunkan untuk mengambil kembali artefak itu:

- **Pebble:** Si petarung tangguh yang bisa berguling menghindari serangan. Cocok buat kamu yang suka gaya main agresif.
- **Mica:** Penyihir cerdas yang mainnya pakai otak dan sihir. Penuh strategi, pas banget buat kamu yang suka mikir dulu baru nyerang.
- **Topaz:** Si pencuri lincah, jago nyelinap dan nyerang cepat dengan belati. Buat kamu yang suka kecepatan dan kelincahan.

Setiap karakter punya gaya main yang beda. Ini bikin game-nya punya replay value tinggi banget. Bosan jadi petarung? Coba main sebagai penyihir. Mau main lebih sneaky? Ganti ke pencuri. Satu game, tiga pengalaman seru!

Dungeon Berubah Terus, Jadi Nggak Bisa Ngandelin Hoki Doang

Yang bikin *Flightless Fables* makin menarik adalah desain dungeon-nya yang selalu berubah-ubah. Setiap kamu main, layout-nya beda. Jadi kamu nggak bisa ngandelin hafalan. Harus adaptif!

Plus, musuh di dalam dungeon punya pola serangan unik. Jadi kamu harus terus waspada. Ditambah lagi, ada sistem stamina dan rasa lapar—kalau kamu terlalu sering bertarung atau lupa makan, karakter kamu bisa lemas sendiri. Nggak lucu banget

kan, kalah cuma gara-gara kelaperan?

Sistem Senjata, Sihir, dan Ramuan: Siap-siap Bingung Pilih Mana



Setiap senjata di game ini punya atribut acak. Jadi, kamu bakal sering nemu pedang kuat tapi berat, atau tongkat sihir yang bisa bikin musuh meledak tapi boros Mana. Mau nggak mau, kamu harus terus menyesuaikan strategi.

Belum lagi sihir dan ramuan—dua elemen yang bisa jadi penyelamat atau malah penyebab kekalahan. Ramuan bisa menyembuhkan atau... bikin pingsan. Dan kadang kamu nggak tahu efeknya sampai diminum. Deg-degan? Pasti. Tapi seru? Banget!

Bos Dungeon: Ujian Refleks dan Keberanian

Setiap akhir dungeon, kamu bakal ketemu sama pelayan Kol. Ini bukan pertarungan biasa. Tiap bos punya gaya bertarung yang beda dan kadang bikin emosi.

Tapi setelah ngalahin bos, rasanya kayak menang undian. Dan biasanya, kamu bakal ngomong: “Oke, satu game lagi, abis ini tidur.” Tapi ternyata? Main sampai subuh. Wkwkwk.

Permadeath yang Produktif? Kok Bisa?

Di *Flightless Fables*, mati bukan akhir dari segalanya. Setelah karakter kamu tewas, kamu akan balik ke permukaan, ganti karakter, dan mulai dari awal—tapi dengan pengetahuan dan strategi baru. Ini dia yang bikin game ini adiktif. Kamu

merasa selalu belajar dari setiap kegagalan. Dan itu bikin kamu terus pengen coba lagi dan lagi.

Visual Cerah tapi Gameplay Brutal: Kombinasi Unik yang Bikin Ketagihan

Salah satu daya tarik utama *Flightless Fables* adalah gaya visualnya. Karakter-karakternya lucu, warnanya cerah, dan desainnya charming banget. Tapi jangan tertipu—gameplay-nya brutal, lho! Ini kontras yang justru bikin game ini beda dari roguelike lain. Kayak main game anak-anak, tapi ternyata dikasih tantangan hardcore. Seru, kan?



Flightless Fables bukan cuma game platformer biasa. Ini adalah petualangan penuh warna, strategi, dan kejutan. Setiap detik kamu harus mikir cepat, bertindak cermat, dan kadang nekat. Dengan fitur-fitur roguelike yang solid, karakter yang variatif, dan desain yang charming, game ini bakal bikin kamu bilang, “Aduh, satu kali lagi, deh!”

Jadi, kalau kamu suka game yang menantang, tapi tetap fun dan fresh, *Flightless Fables* adalah jawaban yang kamu cari. Yuk, siapin mental, siapkan strategi, dan... selamat bertarung di dunia burung yang penuh drama!

Rayakan Long Weekend dengan

Hemat! Pizza Hut Hadirkan Promo Spesial 10–12 Mei 2025

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Long Weekend Jadi Makin Nikmat! Cek Promo Pizza Hut 10–12 Mei 2025 Disini dan Dapatkan Quartza & Cheese Rizz dengan Harga Spesial!

Siapa yang gak happy kalau long weekend tiba? Apalagi kalau disambut dengan pizza hangat, keju lumer, dan promo spesial yang bikin perut kenyang tapi dompet tetap aman. Nah, kabar baik buat kamu semua: **Pizza Hut ngasih penawaran spesial selama libur panjang tanggal 10 sampai 12 Mei 2025!**

Yup, di akhir pekan panjang ini, kamu bisa nikmatin kombinasi pizza favorit seperti **Quartza** dan **Cheese Rizz** dengan harga hemat banget. Promo ini cocok banget buat nemenin quality time bareng keluarga, gebetan, atau bahkan buat “me time” sambil

nonton film di rumah.

Yuk, kita bahas lebih lengkap biar gak ketinggalan promonya!

Apa Saja Isi Promo Pizza Hut Long Weekend Mei 2025?



Pizza Hut paham banget kalau long weekend adalah waktu terbaik buat kumpul dan makan enak. Makanya, mereka kasih **harga spesial cuma** buat paket berisi:

- 1 Pizza **Quartza**
- 1 Pizza **Cheese Rizz**

Keduanya terkenal banget di kalangan pecinta pizza. **Quartza** punya rasa khas dengan saus spesial dan topping creamy yang meleleh di mulut. Sementara **Cheese Rizz** adalah pilihan sempurna buat pencinta keju yang nggak main-main soal rasa gurih dan tekstur chewy-nya. Nyesel deh kalau gak coba!

Banyak Pilihan Lain? Tenang, Ada Pan Pizza dengan Topping Mantap!

Kalau kamu pengen variasi topping lain, promo ini juga ngasih pilihan pan pizza **regular overflow** dengan topping yang gak kalah menggoda:

- **Super Supreme Beef / Chicken**
- **Meat Lovers Beef / Chicken**
- **American Favourite**

- **Tuna Melt**

- **Pepperoni**

Semua topping ini hadir dengan sensasi melted cheese dan crust khas Pizza Hut yang empuk dan crispy di bagian luar. Cocok buat segala mood, baik yang pengen rasa spicy, creamy, atau klasik.

Berlaku Mulai 10–12 Mei 2025: Cuma 3 Hari Aja!

Promo ini **hanya berlaku selama 3 hari**, jadi catat baik-baik:

☐☐ **Tanggal Promo:**

10 – 12 Mei 2025

☐☐ **Berlaku Untuk:**

- **Dine in** (makan di tempat)
- **Take away** (langsung atau online)
- **Delivery Pizza Hut**
- **Ojek online** (GoFood, GrabFood, dll)

☐ *Catatan Penting:* Promo ini **tidak berlaku** di outlet Pizza Hut yang ada di bandara Jakarta dan Bali, serta **tidak bisa digabung dengan promo lain**, ya!

Jadi pastikan kamu pesen di outlet Pizza Hut biasa atau lewat aplikasi resminya biar gak zonk.

Kenapa Kamu Gak Boleh Lewatkan

Promo Ini?

1. **Hemat Banget** – Dua jenis pizza hanya ? Itu udah termasuk murah banget buat ukuran pizza restoran, apalagi Pizza Hut!
2. **Pilihan Rasa Komplit** – Mulai dari topping daging, ayam, sampai tuna dan keju, semuanya tersedia. Bisa disesuaikan sama selera kamu dan teman/keluarga.
3. **Bisa Dimakan di Mana Saja** – Mau makan langsung di restoran, bawa pulang, atau delivery via driver ojol favorit kamu – semua bisa!
4. **Pas Banget Buat Liburan Panjang** – Daripada ribet mikirin masak atau jajan yang gak jelas, mending order paket pizza hemat ini dan nikmatin waktu santai kamu tanpa ribet.

Libur Panjang, Pizza Panas, Momen Bahagia!

Kadang kita gak butuh yang fancy-fancy buat liburan. Cukup duduk santai di ruang keluarga, buka kotak pizza, dan ketawa bareng orang-orang tersayang – itu udah cukup bikin hari kamu berkesan.

Promo Pizza Hut long weekend ini adalah alasan yang pas banget buat traktir keluarga, ngumpul bareng temen, atau ngerayain akhir pekan panjang dengan rasa nikmat.

Jadi, jangan nunggu sampai detik terakhir, ya! Buruan pesen dan nikmatin kelezatan pizza favoritmu dengan harga hemat.



Udah cobain promo ini? Foto pizza kamu dan tag @PizzaHutID di

Instagram atau TikTok, biar makin rame yang ikutan nikmatin promo hemat ini. Siapa tahu bisa jadi inspirasi menu buat followers kamu juga.

Kamu tim Quartza atau Cheese Rizz nih? Atau malah suka topping tuna melt yang segar? Ceritain dong di kolom komentar (kalau artikelnya ada di blog/website), atau mention ke temen kamu yang sering kelaperan di akhir pekan. ☐

Selamat long weekend dan selamat makan pizzaaa! ☐☐

Bangga! Film Agak Laen Akan Di-remake Versi Hollywood, Produser Parasite Siap Garap!

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Gokil! Film Agak Laen Bakal Diadaptasi Versi Hollywood oleh Produser Parasite

Pecinta film lokal pasti udah gak asing lagi sama *Agak Laen* – film komedi absurd yang sukses banget di tahun 2024 dan bikin penonton ngakak sekaligus mikir. Tapi tunggu dulu... kabar terbarunya bisa bikin kamu makin bangga!

Film Agak Laen bakal diadaptasi versi Hollywood! Dan yang megang proyeknya adalah **Barunson E&A**, rumah produksi asal Korea Selatan yang sebelumnya bikin *Parasite*, pemenang Oscar yang mendunia itu.

Siap-siap deh, film komedi khas Indonesia ini bakal naik kelas ke panggung internasional. Kira-kira siapa ya yang cocok jadi versi Hollywood-nya Bene, Jegel, Boris, dan Oki?

Dari Bioskop Indonesia ke Hollywood: Mimpi yang Jadi Nyata!



Kabar super membanggakan ini diumumkan langsung oleh **Ernest Prakasa**, pendiri rumah produksi Imajinari, lewat akun Instagram pribadinya pada Selasa, 6 Mei 2025. Dengan nada santai, Ernest nulis:

“Kalo @/ dibikin versi Hollywood, siapa yang cocok jadi pemerannya?”

Komentar netizen langsung membanjiri unggahannya dengan berbagai usulan aktor Hollywood, dari Kevin Hart sampai Adam Sandler. Tapi satu hal yang pasti – Film *Agak Laen* kini bukan cuma milik kita, tapi juga siap dikenal dunia.

Barunson E&A dan Imajinari: Kolaborasi Dua Negara, Satu Visi

Bukan cuma proyek satu film, ternyata Barunson E&A dan Imajinari menjalin **kerja sama jangka panjang**. Selain *Agak Laen*, Barunson juga mengambil hak remake film Imajinari lainnya, yaitu *Tinggal Meninggal*. Bahkan, mereka juga ikut mendukung produksi **Agak Laen 2** yang lagi dalam proses penggarapan.

Menurut media **Variety**, langkah ini adalah bagian dari strategi Barunson buat mengamankan konten Asia Tenggara yang punya potensi global. Dan jujur aja, *Agak Laen* tuh emang punya bahan cerita yang unik: lucu, absurd, tapi ada makna dalamnya.

CEO Barunson E&A, **Choi Yoon Hee**, memuji Imajinari sebagai studio yang bisa mengangkat tema keluarga, cinta, dan hubungan antarmanusia dengan cara yang segar dan menghibur.

“Kami melihat Imajinari sebagai studio yang sangat kuat dalam bercerita. Kami bangga bisa memperkenalkan cerita-cerita mereka ke pasar global,” kata Choi.



Salah satu kekuatan Imajinari – yang jadi alasan kenapa Barunson tertarik – adalah **gaya bertutur yang out of the box**. Gak cuma lucu-lucuan, film mereka selalu punya kedalaman yang bisa nyentuh emosi penonton.

Ernest bilang, filosofi Imajinari adalah “menceritakan kisah-kisah orisinal dengan cara yang mengejutkan dan melibatkan penonton.”

Dan kita semua tahu, *Agak Laen* berhasil banget merepresentasikan itu. Cerita tentang empat penjaga rumah hantu yang berakhir ngurusin arwah betulan itu absurd, tapi

punya pesan soal ketulusan, persahabatan, dan menerima perbedaan.

Agak Laen 2 dan Tinggal Meninggal: Siap Tayang Tahun Ini!

Sambil nunggu versi Hollywood-nya kelar, kita juga bakal disuguhi **kelanjutan dari cerita asli versi Indonesia**. Film *Agak Laen 2*, yang disutradarai **Muhadkly Acho**, dijadwalkan tayang pada **kuartal keempat tahun 2025**. Sementara film *Tinggal Meninggal* siap tayang **Agustus 2025**.

Film *Tinggal Meninggal* sendiri punya konsep **komedi gelap** yang beda tapi tetap khas Imajinari. Ceritanya tentang seorang pria kesepian bernama Gema yang bikin kebohongan besar demi diperhatikan, tapi justru malah masuk ke dalam kekacauan yang lebih dalam.

Kedua film ini bisa jadi “pemanasan” sebelum kita melihat adaptasi internasionalnya nanti.

Siapa Pemeran Versi Hollywood-nya?



Nah, ini nih bagian yang bikin netizen penasaran setengah mati. Siapa yang bakal main di versi Hollywood Film *Agak Laen*? Sampai sekarang belum ada info resmi, tapi spekulasi terus bergulir. Beberapa nama yang sering disebut:

- **Kevin Hart** sebagai tokoh kocak nan cerewet (cocok banget buat vibe-nya Boris!)
- **Seth Rogen** untuk karakter santai tapi sarkastik
- **Simu Liu** (Shang-Chi) kalau versi Hollywood-nya tetap mau mempertahankan nuansa Asia

- Bahkan ada yang usul **Steve Carell** buat peran manajer rumah hantu

Versi mana pun, satu hal yang pasti: kita semua excited banget buat liat gimana karakter-karakter absurd ini dihidupkan dalam budaya dan bahasa baru.

Bangga Gak Sih? Indonesia Go Internasional!

Gak banyak film Indonesia yang bisa menembus pasar internasional – apalagi sampai di-remake oleh **produser kelas dunia seperti Barunson E&A**. Ini adalah pencapaian yang luar biasa dan bukti kalau **cerita lokal bisa punya tempat di panggung global**.

Dari rumah hantu palsu di Indonesia ke bioskop-bioskop Amerika, film *Agak Laen* membuktikan bahwa komedi absurd penuh makna bisa universal.

Yuk, Dukung Film Indonesia!

Sekarang saatnya kita tunjukkan dukungan buat film lokal. Nonton filmnya, sebarkan kabarnya, dan kasih semangat ke para kreator Tanah Air. **Kamu punya ide siapa aktor Hollywood yang cocok main di remake film *Agak Laen***? Share dong di kolom komentar!

3 Masalah Mental yang Perlu Dihadapi Remaja di Zaman Sekarang

Category: LifeStyle

Mei 17, 2025



Prolite – Overthinking, Insecure, dan Lelah Mental: Ketika Remaja Kehabisan Energi Emosional

Pernah gak sih ngerasa capeek banget, tapi bukan karena habis olahraga atau begadang semalam suntuk karena ngerjain tugas? Rasanya kayak otak penuh, hati sesak, dan kamu cuma pengen... hilang sejenak.

Tenang, kamu gak sendirian kok. Banyak remaja di luar sana juga ngerasain hal yang sama: overthinking, insecure, dan

kelelahan mental. Di balik senyum tipis yang dipaksakan dan status Instagram yang kelihatan “fine-fine aja”, ada hati yang sedang bingung, takut, dan merasa gak cukup.

Artikel ini ditulis buat kamu yang lagi merasa kehabisan tenaga secara emosional. Yuk, kita bahas bareng-bareng semua perasaan validmu itu dan gimana cara menghadapinya dengan lebih sehat!

Remaja dan Bebananya: Akademik, Pertemanan, Keluarga, dan Takut Akan Masa Depan



Remaja bukan cuma soal duduk manis di bangku sekolah, punya tongkrongan asik, atau outfit of the day saat jalan-jalan bareng temen. Di balik semua itu, banyak remaja yang memikul beban yang berat banget, mulai dari:

- **Tugas sekolah yang gak ada habisnya**
- **Tekanan dari orang tua dan guru buat jadi “anak sukses”**
- **Drama pertemanan yang kadang bikin hati nyesek**
- **Rasa minder ngeliat pencapaian orang lain di medsos**
- **Ketakutan soal masa depan: “Aku nanti bisa apa ya?”**

Semua itu gak jarang bikin overthinking sampe tengah malam, mikirin hal-hal yang belum tentu kejadian. Lama-lama muncul perasaan insecure: ngerasa gak cukup, gak pantas, dan gagal. Dan kalau itu terus dipendam, pelan-pelan mental bisa aja runtuh.

Overthinking Itu Bukan Cuma “Kebanyakan Pikiran”

Kadang orang bilang, “Kamu tuh cuma mikir terlalu jauh,” padahal overthinking itu bukan sekadar banyak mikir. Ini adalah **alarm** bahwa mental kita lagi butuh pertolongan.

Overthinking bisa ngebuat kita:

- Susah tidur, padahal lagi capek banget
- Gak bisa fokus belajar
- Sering merasa bersalah terus menerus
- Menyangkal kebahagiaan karena mikirin hal negatif terus

Dan parahnya, overthinking ini bisa menjebak kita dalam lingkaran toxic yang gak kelar-kelar. Kita jadi overanalisis ucapan teman, mikirin “apa kata orang”, atau takut ngambil keputusan karena takut salah. Padahal, semua orang juga pernah salah, dan itu bagian dari proses.

Healing Gak Selalu Bekerja? Kamu Butuh Lebih dari Sekadar Me Time!



Kita sering banget denger kata “healing” buat ngilangin beban-beban yang ada di pundak. Jalan-jalan ke pantai, minum kopi cantik, maskeran, atau rebahan seharian sambil nonton drama Korea. Tapi... kok kadang abis itu masih ngerasa hampa ya?

Ini jawabannya!

□ “Healing adalah Perjalanan, Bukan Destinasi”

Karena healing itu **bukan sulap**, dan gak semua masalah selesai cuma dengan me time. Kadang yang kita butuhin bukan liburan, tapi didengar. Bukan skincare, tapi pelukan. Bukan tidur panjang, tapi ruang aman buat cerita.

Healing itu bukan checklist satu hari selesai, tapi **perjalanan panjang yang butuh kesabaran dan proses**.

Coba kita bedain ya:

- **Healing instan:** jalan-jalan, beli makanan favorit, skincare, rebahan
- **Pemulihan emosional sesungguhnya:** mengenali luka batin, menerima diri, memperbaiki pola pikir, dan punya support system

Yang pertama bisa bikin kita bahagia sementara, tapi yang kedua adalah proses yang benar-benar ngebantu kita pulih dari dalam. Gak instan, tapi nyata. Dan itu gak harus berjuang sendirian kok, ada banyak cara buat mulai pemulihan emosional ini.

Journaling, Support System, dan Psikolog: Teman Baik dalam Proses Pulih



Ilustrasi berkonsultasi dengan ahli – Ist

1. Journaling: Nulis Buat Ngeluarin Isi Kepala

Kadang kita gak bisa cerita ke orang, tapi kertas dan pena bisa jadi tempat paling aman. Journaling bisa bantu kita:

- Mengenali perasaan sendiri
- Ngeluarin unek-unek tanpa takut dihakimi
- Ngeliat pola pikir negatif dan mulai memperbaikinya

2. Support System: Dikelilingi Orang yang Peduli

Teman yang gak nge-judge, keluarga yang mau dengerin, atau komunitas yang sepemikiran bisa jadi penolong banget. Jangan ragu buat reach out. Kita gak harus kuat sendirian.

"Tapi, aku gak punya teman ataupun keluarga yang bisa ngertiin aku.."

Gak apa-apa kalau teman atau keluargamu belum bisa jadi support system yang kamu harapkan. Kamu tetap berhak punya tempat aman dan bisa pulih. Ada banyak bentuk cinta dan dukungan di luar sana, dan kamu pantas menerimanya.

Berikut ini daftar **komunitas dan platform online yang aman dan ramah untuk kesehatan mental remaja di Indonesia**. Cocok buat kamu yang lagi cari tempat cerita, belajar tentang kesehatan mental, atau sekadar agar merasa tidak sendirian.

1. @IntoTheLightID (Instagram & Website)

- Fokus: Edukasi dan advokasi kesehatan mental & pencegahan bunuh diri
- Kelebihan: Kontennya ringan, relatable, dan banyak info

soal dukungan emosional

- Website:
- IG: @intothelightid

2. Save Yourselfs Indonesia (@)

- Fokus: Edukasi psikologi populer & penguatan diri
- Ada fitur **curhat online anonim** yang gratis!
- IG: @
- Link curhat: tersedia via link in bio IG

3.

- Platform yang menyediakan ruang untuk **konsultasi dengan psikolog profesional**, tapi juga sering ngadain edukasi gratis di media sosial
- Website:
- Bisa akses konsultasi dengan tarif bersahabat untuk pelajar

4. Peduli Remaja – Sehat Jiwa (Kemenkes RI)

- Ada **layanan konseling gratis** via chat
- Cocok buat kamu yang butuh bantuan darurat atau konseling dasar
- Info bisa dicek di IG @

5. Konseling di Ruang BK Sekolah

- Jangan remehkan guru BK!

Kalau kamu punya guru BK yang terbuka dan pengertian, mereka bisa jadi tempat awal yang aman untuk cerita.

3. Konsultasi ke Psikolog: Langkah Berani dan Bijak

Kalau perasaan negatif makin berat dan ganggu aktivitas, gak ada salahnya curhat ke psikolog. Ini bukan berarti kamu “gila” atau “lemah”. Justru itu bukti kamu peduli sama kesehatan mentalmu. Psikolog bisa bantu kasih perspektif yang sehat dan solusi yang tepat.

Yuk, Pulih Bareng-Bareng dan Lewati Masa Remaja dengan Suka Cita!



Kalau kamu lagi ngerasa kosong, capek, dan gak tau harus ngapain... tarik napas dalam-dalam. Kamu gak sendirian. Perasaanmu valid, dan kamu berhak buat sembuh.

Kesehatan mental itu sama pentingnya kayak kesehatan fisik. Gak keliatan bukan berarti gak nyata. Jadi, yuk mulai rawat diri sendiri, pelan-pelan aja gak apa-apa. Gak usah buru-buru bahagia. Tapi pastikan kamu terus jalan, sekecil apa pun langkahnya.

Dan yang paling penting: **jangan takut buat minta bantuan**. Kamu layak dicintai, didengar, dan dipahami—termasuk oleh dirimu sendiri ☐

Kalau kamu ngerasa artikel ini relate, boleh banget share ke

teman-temanmu yang mungkin juga lagi ngerasain hal yang sama. Siapa tau, bisa jadi jembatan buat saling menguatkan!

Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan Komplikasi yang Terjadi!

Category: LifeStyle
Mei 17, 2025



Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan Komplikasi yang Terjadi!

Prolite – Apa itu Vasektomi? Istilah itu mungkin ada yang sudah mendengar atau bahkan ada orang yang baru tau istilah

tersebut, simak artikel ini untuk lebih paham apa itu Vasektomi.

Vasektomi merupakan prosedur kontrasepsi yang diberikan kepada pria atau KB untuk pria, nyatanya KB (Keluarga Berencana) ini bukan hanya bisa dilakukan untuk wanita.

Mungkin Sebagian orang lebih familiar KB hanya untuk wanita agar dapat menentukan jarak dari anak pertama dan anak yang keduanya.

Mari kenali lebih dalam seperti apa kerja kontrasepsi yang diberikan kepad pria tersebut!

Kontrasepsi pada pria tersebut dilakukan dengan cara memutus saluran sperma dari buah zakar (testis) dengan begitu maka air mani yang dikeluarkan oleh pria tidak akan mengandung sperma sehingga kehamilan dapat dicegah.

Vasektomi sendiri akan dilakukan melalui operasi kecil dengan pemberian bius local pada area testis dan kantung zakar (skrotum).

Dalam prosedur ini, saluran yang dilalui sperma dari testis akan dipotong dan diikat. Dengan begitu, sperma tidak dapat mencapai air mani. Hal ini membuat air mani tidak mengandung sperma ketika ejakulasi.

Tindakan sterilisasi atau kontrasepsi permanen ini dilakukan pada pasien yang tidak berkeinginan memiliki anak lagi.

Dengan metode seperti itu maka umumnya hanya membutuhkan waktu yang sangat singkat selama masa pemulihan di rumah sakit.

Keputusan untuk menjalani vasektomi sebaiknya merupakan kesepakatan bersama dengan pasangan. Hal ini karena operasi membuka kembali saluran sperma tidak selalu berhasil dilakukan.



net

Namun ada beberapa pertimbangan yang perlu diberikan pada pria dengan kondisi medis tertentu seperti:

1. Sedang mengonsumsi obat antikoagulan dan antiplatelet, seperti warfarin atau aspirin
2. Menderita infeksi kulit akibat kecelakaan atau memiliki luka parut pada skrotum
3. Memiliki kelainan pada organ reproduksi, seperti varikokel atau hidrokel yang besar
4. Menderita kelainan darah atau gangguan perdarahan
5. Memiliki alergi atau sensitif terhadap anestesi lokal maupun antibiotik
6. Pernah menjalani operasi pada alat kelamin
7. Mengalami infeksi saluran kemih atau infeksi kelamin yang berulang

Maka dari itu sebelum melakukan tindakan dokter akan melakukan pemeriksaan dengan cara menyeluruh agar mengetahui bagaimana kondisi pasien.

Namun yang perlu menjadi catatan yang akan melakukan tindakan kontrasepsi pria bahwa ada beberapa komplikasi yang dapat ditimbulkan usai menjalani operasi meski jarang terjadi, berikut masalahnya:

- Infeksi pada luka bekas sayatan
- Pengumpulan darah (hematoma) di dalam skrotum
- Granuloma sperma
- Testis terasa penuh
- Nyeri pada testis yang berkepanjangan
- Segera ke dokter jika mengalami beberapa gejala berikut ini:
 - Demam tinggi
 - Nyeri dan kemerahan pada skrotum
 - Memar di area bekas operasi
 - Pembengkakan di area bekas operasi

- Perdarahan atau keluar nanah di area bekas operasi
- Timbul benjolan di area skrotum

Bagaimana sudah ada gambaran bagaimana cara kerja dan dampak yang terjadi jika melakukan sterilisasi pada pria. Untuk lebih jelasnya silahkan konsultasikan dulu kedokter spesialis yang paham dengan semuanya.