

# Sleep Restriction & Mental Fatigue: Musuh Dalam Selimut di Kehidupan Sehari-Hari

Category: LifeStyle

April 26, 2025



## **Prolite – Vicious Circle Mental Fatigue dan Sleep Restriction Effect: Capek Tapi Susah Tidur, Besoknya Malah Makin Capek!**

Pernah ngerasa udah capek banget seharian, tapi begitu kepala nyentuh bantal... bukannya tidur, malah pikiran muter kayak film drama 100 episode?

Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu lagi terjebak dalam **lingkaran setan antara mental fatigue dan sleep restriction**. Kondisi di mana kamu kurang tidur karena otak

capek, tapi otak nggak bisa istirahat karena kamu... ya, kurang tidur.

Sounds familiar?

Yuk, kita bongkar bareng-bareng kenapa hal ini bisa terjadi dan gimana cara mutusin siklus capek yang nggak ada habisnya ini!

## Kurang Tidur + Mental Fatigue = Lemes Total!



**Sleep restriction** itu kondisi di mana seseorang tidur **kurang dari 6 jam per malam secara konsisten**. Dan efeknya? Nggak main-main. Tubuh kita mungkin masih bisa ngopi dan berfungsi seadanya, tapi otak? Dia protes!

Di sisi lain, **mental fatigue** adalah kondisi saat otak terasa “letih” karena terlalu banyak mikir, stres berkepanjangan, atau terlalu lama multitasking. Akibatnya, kamu jadi gampang overthinking, emosi naik turun, dan... susah banget buat tenangin pikiran pas mau tidur.

### Gini polanya:

- Kurang tidur → otak nggak recharge
- Otak capek → jadi susah fokus, gampang emosi
- Malam hari → mulai mikir segala hal (dari tugas sampe hidup cinta)
- Nggak bisa tidur → besoknya makin capek
- Ulang dari awal...

Yup. Lingkaran setan yang nyata!

# Efek Sleep Restriction: Bikin Otak Kayak Buffering Terus



Saat kamu tidur terlalu sedikit, tubuh kehilangan momen krusial buat **proses informasi**, **perbaikan sel**, dan **stabilin hormon**. Akibatnya, fungsi otak bisa kena dampak serius, seperti:

- **Memori jangka pendek kacau:** Baru taruh kunci motor, dua menit kemudian lupa di mana.
- **Konsentrasi menurun:** Nonton video 2 menit aja udah klik 5 kali “replay”.
- **Pengambilan keputusan buruk:** Tiba-tiba checkout barang mahal cuma karena “butuh hiburan”.

Semua itu makin parah kalau ditambah **mental fatigue** yang bikin kamu gampang terdistraksi, sensitif, dan sulit untuk berpikir jernih.

## Mental Fatigue: Ketika Otak Lelah Tapi Dipaksa Terus Jalan

Banyak orang mikir capek itu cuma urusan badan. Padahal, **capek mental juga real banget**. Ciri-cirinya?

- Susah fokus walau kerjaan ringan
- Gampang marah atau sedih tanpa sebab jelas
- Merasa hampa meskipun udah ngelakuin banyak hal
- Nggak bisa menikmati waktu istirahat karena otak nggak berhenti mikir

Dan saat otak udah kayak mesin yang kepanasan, malam hari yang harusnya jadi waktu istirahat malah berubah jadi sesi overthinking marathon.

# Tips Sederhana untuk Mutusin Siklus Capek Ini



Tenang, kabar baiknya... lingkaran setan ini **bisa diputuskan**. Caranya bukan langsung drastis, tapi lewat perubahan kecil yang konsisten.

## 1. Journaling Sebelum Tidur

Tumpahin semua unek-unek, to-do list, atau ketakutanmu di atas kertas.

Menulis bisa jadi semacam “download isi kepala”, biar nggak nyangkut di otak pas lagi mau tidur.

Nggak perlu rapi atau puitis—asal jujur aja.

## 2. Latihan Pernapasan Ringan

Coba teknik ini sebelum tidur:

- Tarik napas 4 detik
- Tahan 4 detik
- Hembuskan 6 detik
- Ulangi selama 2-3 menit

Teknik ini bantu menenangkan sistem saraf dan “ngasih sinyal” ke otak kalau waktunya istirahat.

### 3. Batasi Screen Time 1 Jam Sebelum Tidur

Sinar biru dari HP/laptop bisaganggu produksi melatonin (hormon tidur).

Coba ganti scrolling dengan baca buku, mandi air hangat, atau stretching ringan.

### 4. Ciptakan Rutinitas Malam yang Konsisten

Biar otak kenal sinyal “ini waktunya tidur”.

Contoh:

- Jam 9:30 malam: matikan gadget
- Jam 9:45 malam: journaling
- Jam 10 malam: tidur

Awalnya mungkin susah, tapi otak itu suka rutinitas. Lama-lama dia akan nurut.

### 5. Jangan Remehkan Power Nap

Kalau kamu emang nggak bisa tidur cukup di malam hari karena kerjaan/tugas, coba curi tidur siang singkat (10-20 menit) buat bantu otak recharge.

## Saatnya Sayangi Otak dan Tubuhmu

Kamu mungkin kuat, multitasking, dan aktif. Tapi jangan lupa: **otak dan tubuh juga butuh istirahat.**

Kalau kamu terus-terusan memaksakan diri, bukan cuma capek yang kamu rasain—tapi juga burnout, gangguan kesehatan, bahkan kehilangan semangat hidup.

Yuk, jangan anggap remeh rasa capek yang berlarut-larut.

Kalau kamu mulai ngerasa:

- Capek tapi susah tidur
- Susah fokus
- Emosi nggak stabil
- Nggak pernah merasa fresh meski udah tidur

... mungkin saatnya kamu mulai memprioritaskan kualitas istirahatmu.

Ingat, **istirahat itu bukan kelemahan. Itu kebutuhan.**

Dan kamu layak buat punya tidur yang tenang dan bangun dengan pikiran segar.

Kalau kamu punya cara unik sendiri buat ngelawan lingkaran setan ini, share, yuk! Siapa tahu bisa bantu yang lain juga ☺☺

---

## **5 Cara Bangun Resiliensi Emosional Buat Remaja Zaman Now : Capek Boleh, Nyerah Jangan!**

Category: LifeStyle  
April 26, 2025



## **Prolite – 5 Cara Latih Resiliensi Emosional: Remaja Tangguh Gak Harus Selalu Kuat**

Pernah nggak, kamu merasa harus terus kelihatan kuat padahal dalam hati kamu pengen banget nangis? Atau kamu ngerasa semua orang bisa menghadapi tekanan hidup dengan santai, sementara kamu gampang banget overwhelmed?

Faktanya, jadi remaja zaman sekarang itu **bukan perkara gampang**. Tapi kabar baiknya, kamu bisa jadi **remaja tangguh tanpa harus selalu kelihatan kuat**. Kuncinya? **Resiliensi emosional**.

Yuk, kita bahas bareng-bareng gimana caranya melatih “mental otot” ini supaya kamu bisa tetap waras, chill, dan tetap jadi versi terbaik dari dirimu sendiri.

# Apa Itu Resiliensi Emosional?



Resiliensi emosional itu kayak *perisai mental* kamu.

Secara simpel, **resiliensi emosional** adalah kemampuan untuk **bangkit lagi setelah mengalami tekanan, kegagalan, atau stres**, tanpa kehilangan arah atau menghancurkan diri sendiri.

Tapi ingat, resiliensi **bukan soal menahan tangis, bukan soal pura-pura bahagia**, apalagi soal menyimpan emosi sendiri.

Resiliensi itu soal tahu kapan butuh istirahat, kapan harus minta bantuan, dan kapan waktunya bangkit lagi. Fleksibel, bukan kaku.

## Tantangan Remaja Zaman Sekarang:

### Ketika Hidup Serasa Reality Show 24/7

Generasi sekarang hidup di era **overexposure**. Tiap hari kita dibombardir sama:

- **Media sosial:** semua orang kelihatan “bahagia”, “produktif”, dan “perfect”
- **Tekanan teman sebaya (peer pressure):** ikut-ikutan biar nggak FOMO
- **Tuntutan akademik dan prestasi:** harus pintar, aktif, berprestasi—semua sekaligus!

Capek nggak, sih?

Makanya, penting banget buat punya **mental shield**. Biar nggak gampang tumbang hanya karena satu nilai jelek, satu komentar jahat, atau satu momen gagal. Dan shield ini bukan dibentuk dari “cuek” atau “masa bodoh”, tapi dari **kemampuan mengelola**



emosi dengan sehat.

## **Cara 1: Journaling – Curhat ke Kertas, Bukan ke Overthinking**



Kamu nggak harus jago nulis buat mulai journaling.  
Cukup jujur.

Setiap hari, luangin waktu 5-10 menit buat nulis:

- Apa yang kamu rasain hari ini?
- Apa yang bikin kamu cemas?
- Apa yang bikin kamu bahagia?

Dengan journaling, kamu jadi lebih kenal sama diri sendiri.  
Dan semakin kamu kenal diri, semakin gampang buat tahu cara menenangkan diri saat lagi stres.

Curhat ke kertas itu powerful, lho. Nggak ada yang nge-judge, nggak ada yang nyuruh cepet move on.

## **Cara 2: Mindfulness – Latih Pikiran Biar Nggak Selalu Melompat ke “Worst Scenario”**



Mindfulness itu semacam latihan buat “nginjek rem” saat pikiran kamu mulai lari ke mana-mana.

Coba deh:

- Tarik napas dalam-dalam, tahan, lalu hembuskan perlahan

- Fokus ke napas kamu, atau suara di sekitar
- Lakuin ini selama 1-2 menit setiap hari

Lama-lama kamu jadi lebih jago “menangkap” pikiran negatif sebelum mereka jadi badai besar di kepala.

Dan tau nggak? Pikiran yang tenang bisa bantu kamu berpikir lebih jernih pas lagi panik atau down.

## **Cara 3: Bangun Support System Sehat – Pilih Teman yang Jadi Vitamin, Bukan Racun**



Teman itu bisa jadi sumber kekuatan, tapi juga bisa jadi sumber stres. Makanya penting banget buat punya support system yang:

- Dengerin tanpa nge-judge
- Bisa kamu ajak ngobrol jujur, tanpa harus selalu ceria
- Mau tumbuh bareng kamu, bukan saingan terus-terusan

Kalau belum punya, bisa mulai dari ikut komunitas, organisasi, atau sekadar ngobrol lebih terbuka sama keluarga.

Ingat, **punya tempat pulang secara emosional itu penting banget** buat daya tahan mentalmu.

## **Cara 4: Kelola Emosi, Bukan Dipendam**



Kamu nggak harus selalu tenang, dan kamu juga nggak salah kalau ngerasa marah, sedih, atau kecewa.

Yang penting adalah: **gimana cara kamu merespons emosi itu?**

Contohnya:

- Saat marah → coba olahraga ringan, atau tulis unek-unekmu dulu
- Saat sedih → izinkan diri buat nangis, lalu hibur diri pakai cara yang sehat
- Saat kecewa → beri jeda, jangan buru-buru ambil keputusan

Mengelola emosi itu proses. Dan itu bukan kelemahan, itu **kekuatan sejati**.

## **Cara 5: Belajar dari Gagal – Karena Gagal Bukan Akhir Dunia**



Gagal itu bukan pertanda kamu payah. Justru, itu **tanda kamu lagi belajar dan berani mencoba**.

Resiliensi bukan berarti kamu nggak pernah gagal. Tapi kamu punya skill buat bangkit setelah gagal.

Beberapa hal yang bisa kamu lakukan:

- Evaluasi: Apa yang bisa aku pelajari dari kegagalan ini?
- Reframe: Gagal bukan kalah, tapi kesempatan buat berkembang
- Ulangi: Coba lagi, tapi dengan cara yang lebih bijak

Semua orang hebat pernah gagal. Tapi mereka tetap jalan. Dan

kamu juga bisa, kok.

## **Kamu Nggak Harus Sempurna untuk Jadi Tangguh!**

Jadi remaja tangguh itu bukan soal nggak pernah nangis, selalu bahagia, atau punya hidup yang lurus-lurus aja.

Tapi soal *gimana kamu mengenal dirimu, berdamai sama emosimu, dan tetap berani melangkah meski rasanya berat.*

Latih resiliensi emosional itu proses. Tapi satu hal pasti:

**Kamu layak buat jadi versi terbaik dari dirimu, dengan segala rasa dan perjuangan yang kamu alami.**

Yuk, mulai hari ini, kasih ruang buat dirimu berkembang. Nggak harus instan, nggak harus sempurna.

Langkah kecil pun tetap bernilai.

Kalau kamu punya cara pribadi buat tetap kuat di masa sulit, share dong di kolom komentar! Siapa tahu, ceritamu bisa bantu orang lain yang lagi butuh semangat. ☐☐

---

## **Psikosomatis: Ketika Pikiran Cemas Mengubah Kondisi Tubuh**

Category: LifeStyle

April 26, 2025



## **Prolite – Psikosomatis: Ketika Pikiran Cemas Mengubah Kondisi Tubuh**

Pernah nggak, tiba-tiba jantung kamu berdebar kencang tanpa alasan jelas? Atau perut kamu mules parah pas lagi banyak pikiran? Atau malah sering ngerasa sesak napas padahal secara medis kamu dinyatakan “sehat-sehat aja”?

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi berhadapan dengan yang namanya **psikosomatis**.

Tenang, kamu nggak sendirian kok! Kondisi ini banyak banget dialami orang, tapi sayangnya masih sering disalahpahami.

Yuk, kita kenalan lebih dalam tentang psikosomatis, supaya kamu lebih ngerti apa yang sebenarnya terjadi di tubuhmu... dan tentu saja, gimana cara mengatasinya dengan penuh kasih ke diri sendiri.

## **Apa Itu Psikosomatis?**



Secara sederhana, **psikosomatis** adalah kondisi di mana **pikiran dan emosi** kita—khususnya stres dan kecemasan—**berdampak langsung pada tubuh fisik** kita.

Menurut definisi dari *American Psychiatric Association (APA)*, psikosomatis merujuk pada gejala fisik yang timbul atau diperparah oleh faktor psikologis seperti stres emosional, kecemasan, atau depresi.

Artinya, meskipun tubuh kita secara medis mungkin “baik-baik saja”, tapi rasa sakit atau ketidaknyamanan itu nyata banget, dan benar-benar bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Psikosomatis bukan “halusinasi” atau “lebay”. Ini nyata, dan tubuhmu benar-benar sedang berteriak minta tolong.

## Gejala yang Paling Umum

Gejala psikosomatis bisa muncul dalam berbagai bentuk, dan sering banget bikin kita bingung:

*“Ini penyakit fisik atau karena pikiran, ya?”*

Beberapa gejala yang paling sering muncul, antara lain:

- **Jantung berdebar-debar** tanpa sebab jelas
- **Nyeri dada** yang terasa menusuk atau menekan
- **Pusing** bahkan sampai sensasi mau pingsan
- **Sakit lambung** seperti maag, perut mules, atau begah
- **Sesak napas ringan** walau paru-paru normal

Kenapa bisa begitu?

Karena saat stres atau cemas menyerang, otak kita langsung kasih sinyal darurat ke tubuh. Tubuh otomatis aktif dalam mode “fight or flight” (lawan atau lari), kayak lagi dalam kondisi bahaya. Padahal, kadang-kadang “bahaya” itu cuma... deadline

kerjaan, atau overthinking tentang masa depan.

## Bagaimana Stres Bisa Memicu Gejala Fisik?



Sekarang, kita bahas mekanismenya, ya. Supaya kamu makin sadar bahwa ini bukan imajinasi belaka.

Saat kamu stres atau cemas:

1. **Sistem Saraf Otonom** aktif. Ini yang bikin jantung berdebar, napas jadi dangkal, otot tegang.
2. **Hormon stres** seperti adrenalin dan kortisol dilepas ke aliran darah. Ini bikin tubuh siaga terus, seolah-olah lagi dalam “zona perang.”
3. **Sistem kekebalan tubuh** bisa terganggu. Stres kronis bisa menurunkan imunitas, bikin kamu lebih rentan kena sakit.

Jadi, tubuh kita benar-benar berubah saat pikiran kita lagi penuh beban.

Itu sebabnya psikosomatis bisa terasa seserius penyakit fisik biasa.

Dan parahnya, kalau nggak disadari, siklus ini bisa berulang terus: makin cemas → makin banyak gejala → makin cemas → makin banyak gejala... dan seterusnya.

## Efek Jangka Panjang Kalau Psikosomatis Diabaikan

Mungkin ada yang mikir, “Ah, biasa aja, paling cuma stres sesaat.” Tapi kalau psikosomatis terus dibiarkan tanpa

ditangani, ada beberapa risiko jangka panjang yang perlu diwaspadai:

- **Gangguan kecemasan kronis** → hidup terasa penuh ketakutan tanpa sebab
- **Gangguan tidur** → insomnia berkepanjangan
- **Masalah pencernaan** → dari maag kronis sampai irritable bowel syndrome (IBS)
- **Penurunan kualitas hidup** → susah menikmati hal-hal kecil yang dulunya membahagiakan
- **Depresi** → kehilangan semangat dalam jangka panjang

Jadi, jangan sepelekan sinyal tubuhmu, ya. Kadang tubuh kita itu lebih jujur daripada pikiran kita sendiri.

## Apa yang Harus Dilakukan Saat Mengalami Gejala Psikosomatis?



Kalau kamu mulai merasa gejala-gejala psikosomatis, ini beberapa langkah awal yang bisa kamu coba:

### 1. Sadari dan Akui Perasaanmu

Kadang kita terlalu keras sama diri sendiri, memaksa “ayo kuat” tanpa memberi ruang buat emosi. Belajar mengenali dan mengakui perasaan itu langkah pertama buat healing.

Kamu bisa mulai dengan journaling, mindfulness, atau sekadar bilang ke diri sendiri:

*“Aku lagi cemas. Dan itu nggak apa-apa.”*



## 2. Kelola Stres dengan Teknik Relaksasi

Teknik sederhana kayak:

- Pernapasan dalam (deep breathing)
- Meditasi ringan
- Stretching otot ringan
- Mendengarkan musik yang menenangkan

Bisa bantu tubuhmu beralih dari mode *fight or flight* ke mode *rest and digest* (istirahat dan tenang).

## 3. Jaga Pola Hidup Sehat

Makan bergizi, tidur cukup, dan olahraga ringan kayak jalan santai atau yoga, bisa banget ngurangin efek stres pada tubuh.

## 4. Cari Dukungan

Cerita sama orang yang kamu percaya, atau cari komunitas online/offline tentang mental health. Kadang, berbagi cerita aja udah bisa ngurangin setengah beban di dada.

## Kapan Sebaiknya Konsultasi ke Profesional?

Kalau:

- Gejala fisikmu mengganggu aktivitas sehari-hari
- Rasa cemas atau stres terasa berat banget
- Gejala muncul terus-terusan tanpa membaik
- Atau kamu merasa butuh panduan dari ahlinya

Jangan ragu buat konsultasi ke psikolog atau psikiater. Mereka bisa bantu kamu memahami akar masalah, serta kasih strategi penyembuhan yang sesuai dengan kebutuhanmu.

Ingat, **minta bantuan itu bukan tanda kelemahan**, tapi tanda keberanian untuk memperjuangkan diri sendiri. ☐

## **Tubuhmu Bicara, Dengarkanlah!**



Psikosomatis adalah bentuk cinta tubuh kita ke diri kita sendiri. Lewat rasa sakit atau ketidaknyamanan, tubuh kita berusaha ngomong:

*“Hei, ada yang perlu kamu perhatikan di dalam dirimu.”*

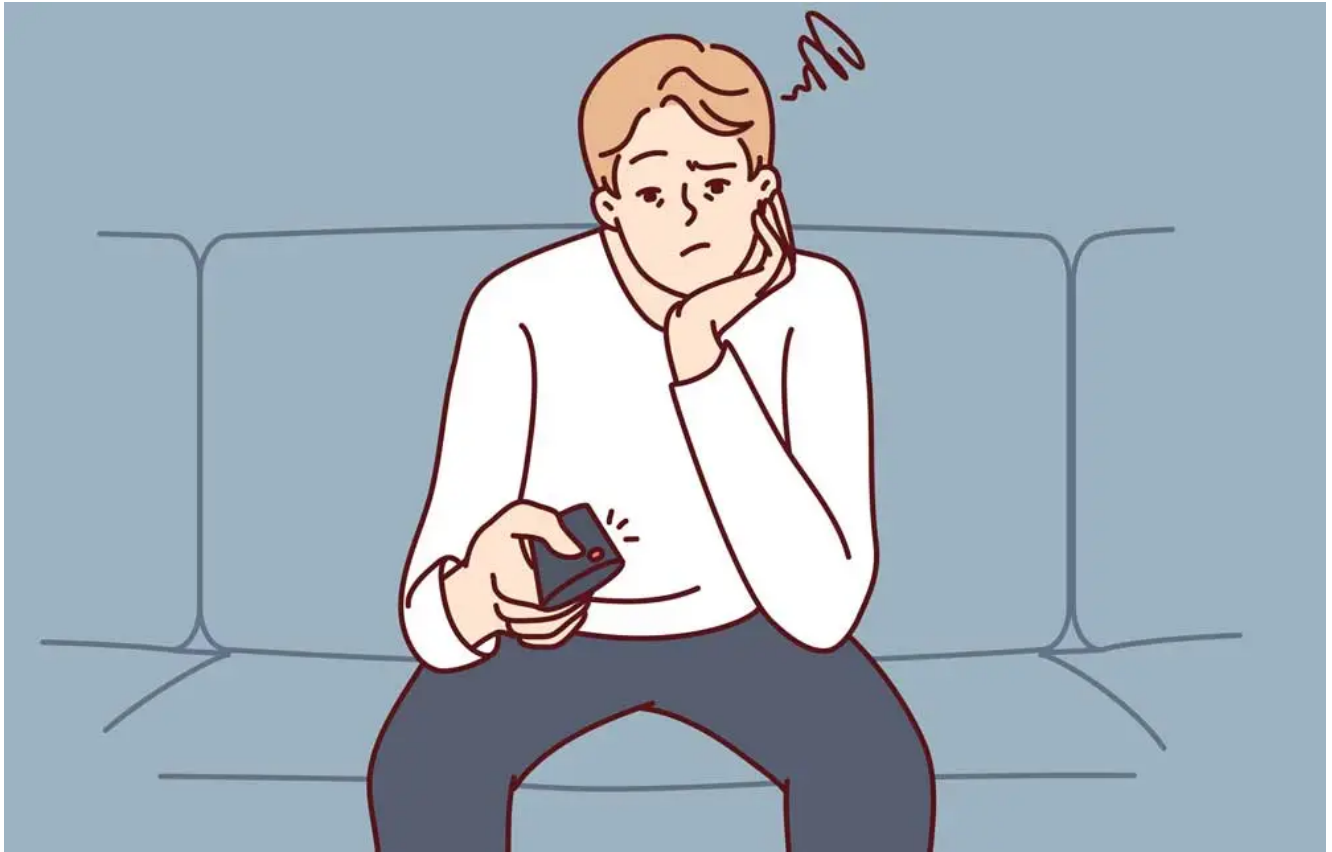
Jadi, yuk mulai lebih peka, lebih sayang sama diri sendiri, dan lebih jujur sama apa yang kita rasain. Karena hidup bukan cuma soal terlihat kuat di luar, tapi juga soal damai dan bahagia di dalam.

Kalau kamu mau berbagi cerita soal pengalamanmu menghadapi stres atau psikosomatis, aku bakal dengan senang hati baca dan ngobrol bareng di kolom komentar! ☐☐

---

# **Low Grade Depression: Saat Semangat Redup Perlahan Tanpa Kita Sadari**

Category: LifeStyle  
April 26, 2025



## **Prolite – Low Grade Depression: Ketika Hidup Terlihat Baik-Baik Saja, Tapi Ada Ruang Kosong di Dalam Diri**

Pernah nggak sih kamu ngerasa semua hal dalam hidupmu *sebenarnya* baik-baik aja—pekerjaan stabil, hubungan aman, kesehatan oke—tapi anehnya, tetap ada perasaan kosong yang nggak bisa dijelaskan? Rasanya kayak ada ruang hampa di dalam hati yang nggak kunjung terisi, meskipun secara logika, semua “ideal checklist” hidup sudah tercentang.

Kalau kamu pernah mengalami ini, bisa jadi kamu lagi menghadapi yang namanya **low grade depression**. Dan percayalah, kamu nggak sendirian. Yuk, kita kupas pelan-pelan, biar kita bisa lebih ngerti apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri kita.

# Apa Itu Low Grade Depression?



Low grade depression, dalam dunia psikologi, dikenal juga dengan istilah **dysthymia** atau **Persistent Depressive Disorder (PDD)**.

Menurut *American Psychiatric Association (APA)*, PDD adalah jenis depresi ringan namun berkepanjangan—biasanya berlangsung minimal **dua tahun**. Nggak seberat depresi mayor yang bikin seseorang kehilangan fungsi sehari-hari, tapi cukup “menggerogoti” rasa bahagia sedikit demi sedikit.

Ciri-ciri PDD ini tricky banget, karena:

- Gejalanya sering *understated* (kayak “ya, biasa aja”)
- Bikin kita tetap bisa kerja, sekolah, beraktivitas... tapi semua terasa berat dan hambar
- Rasa sedih, pesimis, lelah, atau “kosong” jadi background music yang terus main dalam keseharian

Yang bikin susah, karena tampilannya “nggak parah-parah amat,” sering kali orang sekitar (bahkan diri kita sendiri) menganggap ini bukan sesuatu yang serius. Padahal, tetap butuh perhatian dan perawatan, lho!

## Perasaan Kosong di Tengah “Hidup Ideal”

Banyak orang yang mengalami low grade depression merasa bingung sendiri:

“Aku seharusnya bersyukur, kan?”

“Aku nggak punya masalah besar, kok kenapa masih ngerasa kosong?”

Nah, di sinilah penting untuk kita pahami: **low grade depression bukan soal kurang bersyukur, lemah mental, atau drama berlebihan**. Ini adalah kondisi medis yang nyata.

Perasaan kosong, nggak puas, dan kehilangan arah itu bukan karena kamu “manja” atau “kurang kuat”. Ada mekanisme biologis dan psikologis yang berperan, seperti ketidakseimbangan neurotransmitter di otak (serotonin, dopamine, dan teman-temannya), serta faktor lingkungan dan pola pikir yang berkembang dari waktu ke waktu.

Jadi, berhenti menyalahkan diri sendiri, ya. Ini **bukan salahmu**. Tapi kita bisa pelan-pelan cari jalan keluar bareng-bareng.

## Apa Bedanya Low Grade Depression dengan Depresi Berat?

Supaya lebih gampang membedakannya, yuk lihat simpel perbandingannya:

| Aspek              | Low Grade Depression (PDD)                         | Depresi Berat                                                               |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Intensitas Emosi   | Ringan hingga sedang                               | Berat                                                                       |
| Durasi             | Panjang (min. 2 tahun)                             | Biasanya episodal (berminggu-minggu hingga berbulan-bulan)                  |
| Fungsi Sehari-hari | Tetap bisa berfungsi (meski berat)                 | Fungsi bisa terganggu berat                                                 |
| Gejala             | Rasa hampa, kurang semangat, lelah kronis, pesimis | Kehilangan minat ekstrem, perubahan makan/tidur drastis, pikiran bunuh diri |

Dengan kata lain, orang yang mengalami low grade depression

mungkin tetap bisa kerja, ketawa-ketawa, ngopi sama teman, bahkan posting Instagram Story. Tapi di balik itu, ada perasaan berat yang nggak kelihatan. Kayak jalan sambil nenteng batu besar di dalam hati, setiap hari.

## Cara Pelan-Pelan Sembuhkan Low Grade Depression



Kabar baiknya: kondisi ini **bisa banget ditangani**. Nggak ada solusi instan (kayak minum obat langsung sembuh), tapi dengan perubahan kecil dan konsisten, pelan-pelan luka ini bisa disembuhkan.

### 1. Bangun Rutinitas Kecil yang Membahagiakan (Self-Care)

Jangan nunggu mood bagus buat mulai ngelakuin sesuatu. Justru, aktivitas kecil kayak:

- Jalan kaki 10 menit tiap pagi
- Minum kopi sambil denger lagu favorit
- Nulis gratitude journal tiga hal positif tiap malam
- Menyiram tanaman sambil ngobrol kecil

Bisa perlahan-lahan “menghidupkan” bagian diri kita yang terasa beku.

**Kuncinya:** *small joys done consistently.* ☐

### 2. Atur Ekspektasi Terhadap Diri Sendiri

Kalau kamu lagi berjuang dengan low grade depression, penting

banget buat nurunin standar yang terlalu tinggi.

Bukan berarti kamu menyerah, tapi kamu belajar untuk:

- Memberi ruang buat *bad days* tanpa merasa gagal
- Menghargai progress kecil sekecil apapun
- Nggak membandingkan perjalananmu dengan orang lain

Remember, **healing is not linear**. Kadang dua langkah maju, satu langkah mundur, dan itu tetap disebut maju!

### 3. Perkuat Koneksi dengan Orang Lain (dan Diri Sendiri)

Low grade depression bikin kita cenderung menarik diri dan merasa “sendirian”.

Maka, membangun koneksi, sekecil apapun, jadi langkah penting:

- Coba ngobrol santai sama teman lama
- Ikut komunitas kecil (online atau offline)
- Konsultasi ke psikolog kalau memungkinkan
- Belajar self-talk yang penuh kasih (nggak nyalah-nyalahin diri terus)

Semakin kita merasa *terhubung*, semakin terasa bahwa kita **nggak sendiri** dalam perjalanan ini.

### Kamu Berharga, Bahkan Saat Kamu Merasa Kosong



Kalau ada satu hal yang ingin kamu bawa pulang dari artikel ini, itu adalah:

**Perasaan kosongmu valid. Perjalananmu valid. Dan kamu tetap berharga.**

Low grade depression mungkin bikin hari-harimu terasa berat, tapi bukan berarti masa depanmu suram. Dengan kasih sayang ke diri sendiri, dukungan dari sekitar, dan langkah-langkah kecil yang penuh harapan, ruang kosong itu bisa perlahan terisi lagi.

Kalau kamu merasa ini relate dengan apa yang kamu alami, jangan ragu untuk mencari bantuan. Kamu pantas untuk bahagia, bukan karena hidupmu sempurna, tapi karena **kamu layak untuk merasa hidup sepenuhnya.**

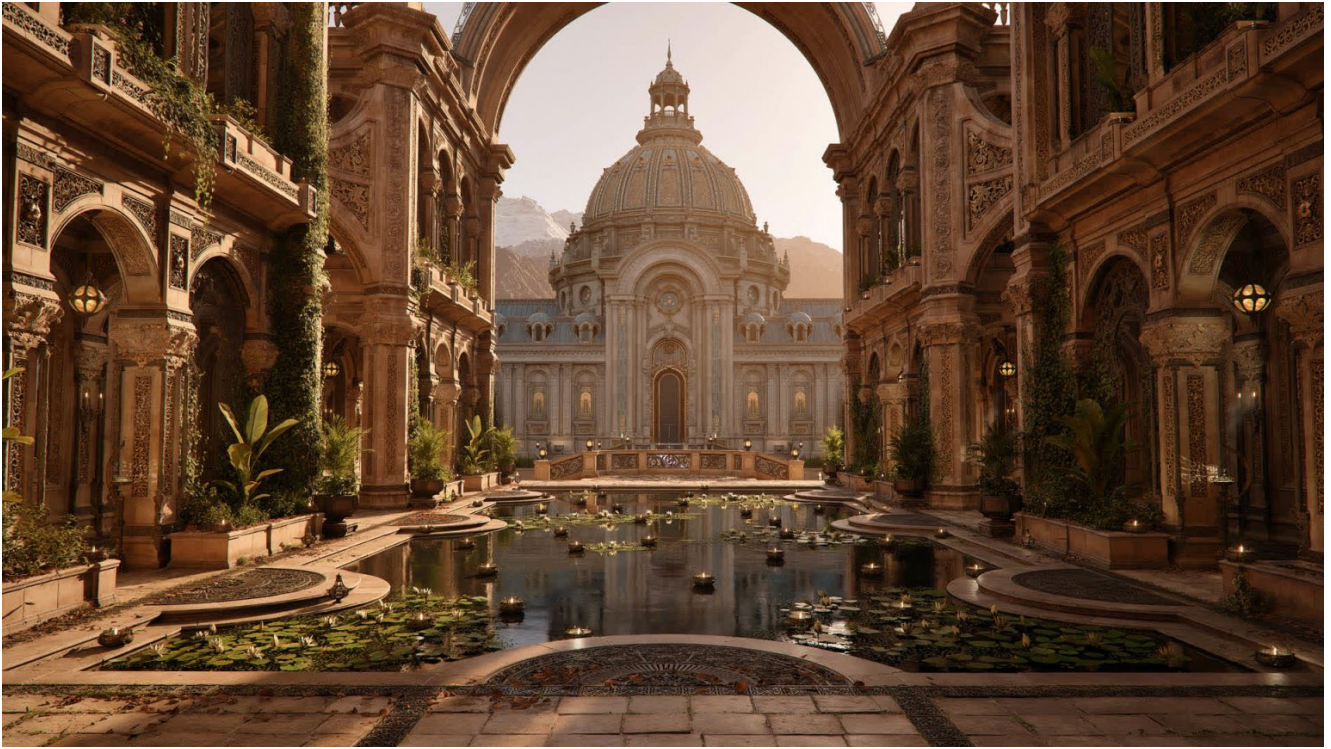
Yuk, kita sama-sama terus belajar sayang sama diri sendiri. ♥  
Kalau kamu mau cerita atau berbagi pengalaman soal perjalanan healing-mu, aku bakal senang banget baca di kolom komentar!

---

## **Next Level Gaming! ‘Zorah’ Jadi Simbol Era Baru Grafis Super Realistis ala Nvidia**

Category: LifeStyle  
April 26, 2025





## Prolite – Nvidia Rilis “Zorah”, Demo Game GeForce RTX 50 yang Visualnya Kelewat Nyata!

Buat kamu para gamer dan pecinta teknologi grafis, siap-siap dibuat melongo! Nvidia baru aja resmi merilis **Zorah**, sebuah *game kecil* alias demo yang bakal nunjukin betapa gila dan kerennya kemampuan kartu grafis **GeForce RTX 50 Series**.

Kalau biasanya demo game itu cuma sekadar pamer efek atau environment sederhana, beda cerita dengan Zorah. Visualnya terlalu nyata sampai-sampai kamu mungkin lupa kalau itu sebenarnya cuma dunia virtual!

Yuk, kita bahas kenapa game ini jadi salah satu demo paling mencengangkan tahun ini!

## Zorah: Game Demo Canggih yang Akhirnya Resmi Dirilis!



Setelah sempat dipamerkan di acara gede kayak **Consumer Electronics Show (CES) 2025** Januari lalu dan **Game Developers Conference (GDC) 2025** Maret kemarin, akhirnya minggu ini Nvidia resmi melempar **Zorah** ke publik!

Buat yang belum tau, Zorah itu bukan game utuh kayak open world biasa, ya. Ini lebih kayak *playground* super mewah untuk nunjukin betapa canggihnya teknologi yang nempel di GPU GeForce RTX 50 Series.

Dan tentunya, semua keajaiban visual ini nggak dibuat asal-asalan. Zorah dibangun di atas pondasi **Unreal Engine 5 (UE5)**, plus disuntik berbagai teknologi tambahan dari Nvidia yang bikin mata kita beneran dimanjain.

## NvRTX: Senjata Rahasia di Balik Kecantikan Zorah



Kalau game ini bisa sekeren itu, siapa dalangnya? Jawabannya adalah **NvRTX**! Ini adalah sekumpulan fitur tambahan buatan Nvidia buat UE5, yang didesain khusus untuk maksimalkan kekuatan GPU RTX 50 Series.

Beberapa fitur andalan yang bikin Zorah tampil kelewat nyata antara lain:

- **RTX Neural Shaders**

Teknologi AI yang bisa *mempoles* kualitas obyek dan material di dalam game. Jadi detail teksturnya bukan kaleng-kaleng lagi, beneran kayak pegang benda asli.

- **RTX Neural Radiance Cache (NRC)**

Ini buat mempercepat proses *rendering* pencahayaan di lingkungan game. Hasilnya? Lighting yang super realistis dan bikin suasana dunia game makin hidup.

- **RTX Neural Texture Compression**

Biarpun grafisnya gila-gilaan, teknologi ini bikin proses rendering tetap ringan dan nggak ngebebanin hardware. Jadi GPU bisa kerja lebih efisien, hemat tenaga!

Selain itu, ada juga tambahan teknologi jagoan lain seperti:

- **RTX Mega Geometry**

Menampilkan bentuk-bentuk geometris dengan ray tracing yang super detail. Kamu bakal bisa lihat batu, daun, bahkan serangga kecil dengan ketajaman luar biasa!

- **DLSS 4 (Deep Learning Super Sampling)**

AI yang bantu “naikin” kualitas gambar tanpa bikin performa nge-drop.

- **Frame Generation**

Teknologi yang pake AI untuk ningkatin frame rate, jadi gerakan di dalam game terasa mulus banget kayak ngeluncur.

## **Visual Zorah: Dunia Virtual yang Bikin Sulit Bedain Nyata dan Game**



Kalau kamu sempat lihat demo videonya di YouTube, dijamin langsung paham kenapa banyak orang heboh.

**Bayangan pohon yang bergerak halus tertiuip angin, refleksi air yang jernih kayak cermin, tekstur batu dan tanah yang kasar, sampe dedaunan yang transparan saat kena cahaya—semuanya tampil dengan presisi super detail.**

Nggak cuma itu, di dalam game ini kamu bisa nemuin bangunan

tua, hutan lebat, hewan kecil berkeliaran, dan air sungai yang mengalir jernih. Semua elemen terasa hidup dan berinteraksi satu sama lain secara natural banget.

Serius deh, main Zorah itu rasanya kayak jalan-jalan di dunia nyata... cuma kamu lagi duduk di depan PC!

## Mau Main Zorah? Ini yang Harus Kamu Siapin

Buat kamu yang pengen nyobain langsung keindahan Zorah, kabar baiknya: **Zorah sudah bisa diunduh!** ☐

Tapi ada beberapa catatan penting, nih:

- **File download-nya gede banget** – ukurannya tembus **108 GB!**  
Jadi siapin storage yang lega, ya.
- **Butuh hardware kuat** – minimal kamu harus punya PC dengan GPU **Nvidia RTX 50 Series** biar bisa jalan lancar. Kalau nggak, ya... siap-siap ngelag atau malah nggak bisa jalan sama sekali.

Karena Zorah ini sebenarnya adalah **file project Unreal Engine 5**, bukan game executable biasa. Jadi buat kamu yang belum terbiasa dengan UE5, mungkin perlu sedikit belajar cara bukanya.

Kalau ngerasa PC kamu belum siap, jangan sedih. Kamu tetap bisa menikmati keindahan game ini lewat video demo resminya yang diunggah di kanal YouTube Nvidia. Tinggal duduk santai, play videonya, dan biarkan matamu dimanjakan!

## Masa Depan Dunia Game Ada di Depan Mata!

Buat kamu yang penasaran kayak apa rasanya jalan-jalan di dunia virtual super nyata, cobain deh Zorah. Atau minimal,



tonton videonya dan siap-siap dibuat jatuh cinta sama teknologi masa depan ini!

Gimana, udah nggak sabar ngerasain dunia Zorah? Atau malah makin semangat nabung buat upgrade PC ke RTX 50 Series? Yuk share pendapatmu di kolom komentar! ☐☐

---

## Banyak Promo di Hari Kartini 21 April 2025 , Cek Promonya Disini !

Category: LifeStyle

April 26, 2025



**Banyak Promo di Hari Kartini 21 April 2025 , Cek Promonya Disini !**

**Prolite** – Memperingati Hari Kartini yang jatuh pada tanggal 21

April 2025 ini banyak promo yang di berikan untuk ikut memperingati hari tersebut.

Hari Kartini merupakan momen di mana Raden Ajeng Kartini yang menyerukan emansipasi wanita dan kesetaraan kaum perempuan.

Dengan begitu diKota Bandung menghadirkan berbagai promo menarik untuk memperingati hari besar ini.

Berikut beberapa daftar yang memberika promo diskon di Kota Bandung:

### 1. Abuba Steak



#### ABUBA STEAK

Abuba Steak ikut memeriahkan momen penting untuk kaum hawa dengan memberikan promo Diskon 21% untuk para wanita hebat.

Diskon 21% untuk semua varian steak, berlaku dine in & takeaway!

Buruan ajak bestie, mama, tante, atau diri sendiri – karena semua wanita berhak dimanjakan dengan Abuba Steak.

S&K berlaku:

- Hanya untuk varian steak
- Maks. 3 menu dalam 1 transaksi
- Berlaku di semua cabang Abuba Steak
- Jam operasional – WIB
- Periode promo 21-23 April 2025
- Harga belum termasuk pajak

### 2. Chatime



#### Chatime

Cewek-cewek keren wajib merapat ke Chatime, ada hadiah manis dan menarik untuk kamu semua di tanggal 21 Aril 2025 ini.

Hanya hari ini aja Chatime memberikan promo untuk Chatime Milk Tea (Reg) hanya dengan 14 K saja.

Let's cheers for all the queens out there.

### 3. Go!Go! Curry



Go!Go! Curry

Go! Go! Curry juga memberikan promo spesial untuk para perempuan juara. Merayakan Hari Kartini tahun ini, Go! Go! Curry menawarkan promo beli 1 gratis 1 untuk semua pelanggan perempuan.

Promo B1G1 berlaku untuk pembelian menu-menu Curry Rice minimal ukuran M, pengecualian untuk menu Sausage Curry, Spicy Chicken Karaage Curry, dan Go! Go! Curry.

Menu yang akan didapatkan gratis yaitu Tartar Sauce Chicken Katsu Don.

Jangan terlewat, ya, karena Promo ini juga berlaku 21 sampai 23 April 2025 dan khusus untuk dine-in di toko.

### 4. PHD



PHD

Dapetin FREE Pizza Heart untuk setiap pembelian QU4RTZA di tanggal 21-22 April 2025.

Kamu juga bisa pilih topping Pizza Heart: Supreme, Meaty, Meaty Chicken, Pepperoni, Veggie Garden, dan Tuna Melt.

Jangan lupa pesan di atau Aplikasi Pizza Hut Indonesia.

\*S&K berlaku.

\*Berlaku Delivery, Takeaway, dan Ojek Online.

## 5. Raa Cha Suki



Raa Cha

Raa Cha Suki juga ikut memeriahkan hari Kartini untuk mengenang perjuangan Raden Ajeng Kartini, menu spesial favoritmu cuma Rp saja untuk gorengan dan puding

Yuk langsung dapatkan promonya dan janji untuk ke RAA CHA di 21-22 April 2025

Syarat & Ketentuan:

- Minimal pembelian Rp (sebelum pajak), bisa claim promo maks 2 pcs
- Berlaku kelipatan maks 3 dalam 1 struk
- Harga belum termasuk pajak
- Promo tidak dapat digabung dengan lainnya
- Periode promo: 21-22 April 2025

## 6. Gokana



Gokana

Spesial pada hari Kartini kamu bisa menikmati promo Gyoza atau Egg Roll hanya Rp .

Atau dapatkan Silky Pudding GRATIS hanya dengan follow Instagram @gokanaresto.

Jangan sampai ketinggalan momen spesial ini, ajak keluarga dan sahabatmu dan ke GOKANA segera promo hanya berlaku tanggal 21-22 April 2025 saja!

Syarat & Ketentuan berlaku:



- Harga belum termasuk pajak
  - Pembelian menu promo harus disertai dengan pembelian min. Rp (sebelum pajak)
  - Tidak dapat digabung dengan penggunaan voucher lainnya
- 

# Antara Realita dan Mimpi: Saat Rasa Bersalah Tak Memberi Ruang untuk Bernapas

Category: LifeStyle  
April 26, 2025



**Prolite – Ketika Rasa Bersalah Tak Hanya Menghantui di Siang Hari, Tapi Juga Menyusup ke Dalam Mimpi**

Pernah nggak sih kamu lagi tidur nyenyak, tiba-tiba mimpi aneh

yang penuh rasa bersalah datang menyerbu? Kayak mimpi ketemu orang yang pernah kamu sakitin, atau mimpi melakukan kesalahan besar yang bikin kamu terbangun dengan perasaan campur aduk? Kalau iya, tenang, kamu nggak sendirian.

Ternyata, rasa bersalah yang kita pendam di dalam hati, kalau nggak diberesin, bisa *ikut jalan-jalan* ke dunia mimpi kita, lho! Yuk, kita kulik bareng kenapa rasa bersalah bisa “menghantui” bahkan sampai ke alam bawah sadar, dan gimana caranya kita bisa berdamai dengan perasaan itu.

## Rasa Bersalah yang Dipendam Bisa Menyusup ke Alam Bawah Sadar



Rasa bersalah itu kayak tamu tak diundang. Kalau siang hari kita bisa pura-pura sibuk, ngopi, main game, atau nonton drakor buat ngelupain, beda cerita pas kita tidur. Saat tubuh kita istirahat, alam bawah sadar malah jadi lebih aktif.

Semua perasaan yang kita tekan—termasuk rasa bersalah—bisa muncul dalam bentuk mimpi. Ini sebenarnya cara otak kita buat “membersihkan” emosi yang belum tuntas. Jadi, kalau kamu sering mimpi tentang kejadian masa lalu yang bikin kamu merasa bersalah, itu tandanya ada sesuatu di dalam diri kamu yang belum selesai.

## Makna Psikologis di Balik Mimpi yang Menyesakkan

Mimpi tentang rasa bersalah sering kali terasa *lebih hidup* dibandingkan mimpi biasa. Misalnya, kamu bermimpi dimarahi seseorang, atau terus-menerus mengulang kesalahan yang sama. Ini bisa jadi simbol bahwa:

- Ada penyesalan yang belum kamu akui sepenuhnya.
- Ada kebutuhan untuk meminta maaf, entah ke diri sendiri atau ke orang lain.
- Kamu merasa takut nggak bisa memperbaiki sesuatu yang penting dalam hidupmu.

Mimpi kayak gini sebenarnya kayak “alarm” dari pikiran kita. Bukan untuk menghukum diri sendiri, tapi sebagai sinyal bahwa ada luka emosional yang butuh diperhatikan.

## **Kenapa Mimpi tentang Rasa Bersalah Terasa Sangat Intens?**



Pernah merasa setelah mimpi tentang rasa bersalah, suasana hati kamu jadi berat seharian? Itu karena emosi yang muncul dalam mimpi seringkali lebih mentah dan murni.

Saat tidur, kita nggak pakai “topeng” yang biasa kita pakai di kehidupan nyata. Semua ketakutan, penyesalan, dan keinginan untuk memperbaiki kesalahan muncul begitu saja tanpa filter.

Makanya, mimpi tentang rasa bersalah bisa terasa sangat emosional, bahkan sampai bikin kita nangis dalam tidur atau terbangun dengan perasaan sesak. It’s okay, itu tanda bahwa kamu manusia yang punya hati, dan itu hal yang wajar.

## **Apa yang Tubuh dan Pikiran Coba Komunikasikan Lewat Mimpi Ini?**

Ketika rasa bersalah menyusup ke dalam mimpi, tubuh dan pikiran kita sebenarnya lagi kerja sama buat bilang:

- “Hey, ada sesuatu yang perlu kamu selesaikan.”
- “Mungkin sudah saatnya kamu berdamai dengan diri sendiri.”
- “Mungkin kamu butuh memaafkan orang lain, atau malah memaafkan diri kamu sendiri.”

Tubuh kita cerdas, lho. Bahkan dalam kondisi tidur, dia tetap berusaha membimbing kita untuk jadi lebih sehat secara emosional. Jadi, bukannya melihat mimpi buruk sebagai kutukan, lebih baik kita anggap itu sebagai undangan untuk *healing*.

## **Jangan Abaikan, Tapi Hadapi! Yuk Kenali Perasaan yang Dipendam**

Seringkali, rasa bersalah itu kayak gunung es. Yang kelihatan cuma permukaannya aja, padahal di bawahnya ada banyak emosi lain—takut, malu, marah, sedih.

Kalau kita terus menunda untuk menghadapi perasaan ini, dia akan cari jalan lain buat keluar, salah satunya lewat mimpi. Makanya penting banget untuk pelan-pelan belajar mengenali emosi yang kita pendam. Caranya?

- Coba journaling sebelum tidur. Tulis apapun yang kamu rasain tanpa sensor.
- Meditasi atau refleksi ringan. Tanya ke diri sendiri: “Apa yang aku sesali? Apa yang ingin aku perbaiki?”
- Bercerita ke teman yang dipercaya atau ke profesional kalau perlu.

Ingat, mengenali rasa bersalah itu bukan berarti kamu harus menghakimi diri sendiri habis-habisan. Ini tentang *memahami* dan *mengelola* perasaan itu dengan bijak.

# Belajar Menerima: Aku Manusia Biasa yang Bisa Salah



Satu hal yang sering kita lupakan adalah: kita ini manusia, bukan robot. Wajar banget kalau kita pernah bikin kesalahan. Yang penting bukan seberapa sempurna kita, tapi seberapa mau kita belajar dan memperbaiki diri.

Menerima bahwa kita bisa salah itu bukan tanda kelemahan, tapi justru bentuk kekuatan. Karena dari situlah kita belajar tentang empati, pengampunan, dan cinta kasih, baik ke diri sendiri maupun ke orang lain.

Saat kamu bisa berkata ke diri sendiri, “Aku pernah salah, dan aku mau belajar,” di situlah beban rasa bersalah itu perlahan akan jadi lebih ringan.

## Mimpi Itu Bukan Kutukan, Tapi Undangan untuk Sembuh

Kalau rasa bersalahmu mulai muncul di dalam mimpi, jangan buru-buru takut atau marah sama diri sendiri, ya. Anggap aja itu sebagai sinyal lembut dari hatimu yang minta untuk didengarkan.

Pelan-pelan, belajar mengenali perasaanmu, menerima bahwa kamu manusia biasa, dan percaya bahwa setiap proses healing itu butuh waktu. Kamu berhak untuk sembuh, kamu berhak untuk bahagia lagi.

Jadi, yuk mulai hari ini, lebih sayang sama diri sendiri. Karena perjalanan memaafkan diri itu bukan hanya soal melupakan kesalahan, tapi tentang membangun hubungan baru yang lebih sehat dengan diri kita sendiri. □

---

# 8 Destinasi Wisata Gratis untuk Liburan di Kota Bandung

Category: LifeStyle

April 26, 2025



**Prolite** – Libur panjang kali ini masih bingung mau ke mana? Kota Bandung memiliki banyak destinasi wisata yang dapat dikunjungi oleh para warga semua.

Pingin menikmati libur panjang di tengah bulan yang tak perlu khawatir akan merogoh kocek.

Selain terkenal dengan destinasi kuliner Kota Bandung juga terkenal dengan banyaknya destinasi wisata baik yang berbayar maupun wisata gratis.

Kota Bandung yang terus bebenah tempat wisata gratis agar

menarik para wisatawan untuk berkunjung tanpa harus mengeluarkan biaya alias gratis.

Bukan hanya menghibur, wisata gratis di Bandung juga memberikan edukasi bagi pengunjungnya.

## **Berikut rekomendasi destinasi wisata yang bisa dikunjungi tanpa harus merogoh kocek:**

### **1. Jalan Braga**



Kompas

Destinasi wisata yang pertama ada Jalan Braga. Siapa yang tidak tau nama jalan yang satu ini, Jalan Braga merupakan salah satu ikon Kota Bandung yang paling banyak para wisatawan kunjungi saat berlibur di Kota Kembang.

Jalan yang masih memberikan nuansa jaman dulu dengan berbagai sentuhan seni lukis juga di pajangkan di sepanjang jalan Braga.

Bukan hanya itu kini setiap akhir pekan, para pengunjung bebas untuk berjalan kaki dan leluasa menikmati suasana pagi di Kota Bandung. Braga Beken atau Braga bebas kendaraan, jadi program dari Pemkot Bandung yang belum lama ini digalakkan.

Sambil berlari pagi, para wisatawan bisa mengajak keluarga melihat bangunan-bangunan heritage disepanjang Jalan Braga. Banyak spot foto menarik bagi para wisatawan, karena sebagian gedungnya punya cerita masing-masing di masa kolonial.

### **2. Gedung Sate**



Honda Community

Gedung Sate merupakan bangnan pemerintahan Provinsi Jawa Barat yang juga menjadi Ikon penting Kota Bandung dan destinasi

wisata.

Bangunan yang berlokasi di Jalan Diponegoro Citarum, Bandung Wetan, Kota Bandung ini membuat banyak wisatawan yang penasaran akan isi di dalam Gedung yang memiliki banyak sejarah itu.

Bangunan ini dibangun pada 1920. Saat itu pemerintahannya masih di bawah naungan Hindia Belanda. Proses pembangunan Gedung Sate memakan waktu empat tahun.

Gaya arsitektur Gedung Sate perpaduan antara wajah budaya timur dan barat, yang ditopang teknik konstruksi maju dari barat. Desain Gedung Sate merupakan karya arsitek J Berger.

Kantor Gubernur Jawa Barat ini, kerap dipilih wisatawan untuk berswafoto. Ibaratnya, belum ke Bandung kalau belum berfoto berlatarkan Gedung Sate!

### **3. Gedung Pakuan**



Infobdg

Gedung Pakuan yang terletak di Jalan Pasir Kaliki- Cicendo No. 1 Sumur Bandung ini merupakan rumah tinggal Gubernur Jawa Barat.

Bukan hanya tempat tinggal Gubernur Jabar namun Gedung Pakuan juga menyimpan banyak ornament bersejarah yang ada di dalamnya.

Pembangunan Gedung Pakuan berlangsung pada tahun 1864-1867. Pada masa kolonial, gedung keresidenan di Bandung tidak memiliki nama istimewa yakni hanya disebut sebagai Woning van Resident te Bandoeng (Kediaman Residen di Bandung). Lokasi Gedung Keresidenan berada di ujung Jalan Keresidenan (Residentweg) yang sekarang dikenal dengan nama Jalan Otto Iskandar Dinata.



Pada tanggal 21 April 1948, . Wiranatakusumah V dilantik menjadi Wali Negara Pasundan dan mengubah nama Gedung Keresidenan Priangan menjadi Gedung Pakuan (Gedung Pakuan). Istilah Pakuan berasal dari kata Pakuwon yang merupakan nama istana Kerajaan Sunda di Pajajaran pada abad ke-15 Masehi.

Bangunan bersejarah yang menjadi rumah tinggal untuk orang nomor satu di Jabar ini, sudah dibuka untuk umum. Masyarakat bisa mampir bertamu dan melihat ruangan dalam rumah tinggal Gubernur Jabar setiap akhir pekan.

Per sesi, dibuka hanya untuk 80 warga yang ingin berkunjung ke Gedung Pakuan. Sebelum berkunjung, wargi bisa melakukan reservasi terlebih dahulu di aplikasi Sapawarga.

#### **4. Pendopo Kota Bandung**

Pendopo Kota Bandung merupakan bangunan bersejarah yang destinasi wisata sekaligus menjadi kediaman Bupati pada jamannya. Pendopo Kota Bandung berdiri pada tahun 1812 dan kini menjadi kediaman Wali Kota dengan arsitektur etnik dan atap limasnya yang terkenal.

Di balik gerbang kayu Pendopo yang kerap tertutup rapat, ternyata di bagian dalamnya terdapat taman dengan rumput yang subur dan hijau, serta kolam dan pepohonan. Pembangunan Pendopo tersebut dipelopori oleh RA Wiranatakusumah II atau Raden Indrareja atau biasa juga dipanggil Dalemkaum.

Pendopo Kota Bandung dibuka untuk umum setiap hari Sabtu dan Minggu, pukul WIB. Terdapat empat sesi kunjungan, mulai dari pukul WIB, WIB, WIB, dan WIB.

Para wisatawan yang ingin berkunjung ke Pendopo Kota Bandung, nantinya dapat melihat bagian dalam pendopo sekaligus mempelajari sejarahnya. Detikers bisa melakukan reservasi kunjungan melalui situs web Dalam satu sesi kunjungan, dapat menampung sekitar 25 orang.

## **5. Alun-alun Kota Bandung**

Alun-alun Bandung berlokasi tepat di depan Pendopo Kota Bandung. Alun-alun Bandung menjadi salah satu ikon Kota Bandung dengan terdapat dua menara Masjid Raya Kota Bandung yang populer.

Alun-alun Bandung merupakan area terbuka dengan rumput sintetis yang luas. Lokasinya berada di tengah kota dan dekat dengan kawasan wisata gratis lainnya yakni Pendopo Kota Bandung, Jalan Braga, dan Jalan Asia Afrika.

Suasana Alun-alun Bandung saat libur Iduladha. Foto: Anindyadevi Aurellia/detikJabar

Selain itu, detikers juga bisa mampir ke Microlibrary alun-alun Kota Bandung yang dikelola Dinas Arsip dan Perpustakaan (Disarpus) Kota Bandung. Di sana, pengunjung cukup menulis nama di komputer yang ada di depan pintu masuk perpustakaan.

## **6. Jalan Asia Afrika**

Masih tak jauh dari Braga dan area Alun-alun Kota Bandung, Jalan Asia Afrika merupakan ruas jalan yang selalu ramai dikunjungi wisatawan, apalagi saat akhir pekan.

Terdapat banyak spot foto di jalan ini, dari mulai Gedung Merdeka, Tugu titik 0 Kota Bandung, monumen Globe Asia Afrika, kursi-kursi taman, hingga deretan tiang bendera merupakan spot foto favorit para wisatawan. Satu hal yang terkenal dari Jalan Asia Afrika ialah cosplayer hantu dan superhero seperti power ranger, tokoh Marvel, hingga cosplayer kartun selalu diajak wisatawan untuk berswafoto.

Selain itu, Jembatan Penyeberangan Orang (JPO) Asia Afrika yang kini kembali dibuka, juga menjadi daya tarik wisata baru di Kota Bandung. Desain yang masih kental dengan bangunan jaman dahulu dan instagramable, menjadikannya spot foto favorit bagi banyak orang.

## **7. Babakan Siliwangi Forest Walk**

Area hutan kota Babakan Siliwangi Forest Walk adalah wisata gratis di Bandung. Rasakan pengalaman berbeda untuk menjelajahi dan menikmati kesejukan hutan kota.

Wisatawan bisa menelusuri hutan kota di atas ketinggian 3-4 meter di atas permukaan tanah dengan luas hutan mencapai 3,8 hektar dan panjang jembatan 2,3 kilometer.

Jembatan di Babakan Siliwangi Forest Walk dilengkapi dengan dek kayu selebar 1,5 meter dengan pembatas pagar besi setinggi satu meter menjadi jalur perjalanan bagi wisatawan untuk berkeliling.

Di tengah-tengah jembatan di Babakan Siliwangi Forest Walk terdapat kursi-kursi dengan berbagai bentuk untuk pengunjung melepas lelah. Jika beruntung, pengunjung dapat menjumpai tupai dan burung yang ada di hutan ini.

Selain itu, tepat di depan pintu masuknya terdapat Tempat Pembuangan Sampah Terpadu (TPST) Babakan Siliwangi sebagai tempat wisata edukasi sampah.

## **8. Lapangan Gasibu**

Wisata gratis di Bandung lainnya yang bisa kamu jajal yakni lapangan Gasibu. Letaknya berada tepat di depan Gedung Sate.

Biasanya, warga datang ke Gasibu berolahraga. Lokasinya yang strategis dan keren membuat banyak orang datang ke sini.

Meski tak berolahraga, kamu bisa duduk-duduk di area taman di samping area lari. Berfoto di lapangan Gasibu juga menarik karena bisa mengambil latar Gedung Sate yang merupakan landmark Kota Bandung.

Destinasi wisata yang satu ini juga menjadi tempat yang wajib di kunjungi saat sedang berlibur di Kota Bandung.

---

# Beauty Alert! Manfaatkan 5 Promo Sociolla Minggu Ini, Diskon Sampai 50% Loh!

Category: LifeStyle

April 26, 2025



## Prolite – Beauty Enthusiasts Merapat, 5 Promo Sociolla Minggu Ini: Ada yang Sampai 50%!

Buat kamu yang hobi belanja produk kecantikan, kabar gembira nih! Sociolla, surganya para beauty enthusiasts, lagi ngadain berbagai promo kece minggu ini yang sayang banget buat dilewatkan. Mulai dari voucher diskon, cashback, sampai gratis

ongkir, semuanya ada!

Sebelum kita bahas detail promonya, sedikit info nih: Sociolla itu platform e-commerce kecantikan asal Indonesia yang udah eksis sejak 2015. Nggak cuma jualan online, Sociolla juga punya gerai offline di berbagai kota besar.

Di sini kamu bisa nemuin produk skincare, makeup, haircare, parfum, sampai bodycare dari brand lokal maupun internasional kayak Wardah, Somethinc, Avoskin, SK-II, The Ordinary, dan masih banyak lagi.

Kalau kamu lagi cari tempat belanja beauty needs dengan jaminan 100% original dan sering ada promo seru, Sociolla jawabannya! Yuk, langsung aja cek 5 promo terbaik Sociolla minggu ini yang bisa bikin kantong aman, wajah glowing!



## 1. Voucher Diskon Hingga : Siap-Siap Pakai Kode “DAILYTREAT”!

Buat kamu yang suka banget hunting diskon, Sociolla kasih voucher diskon 10% sampai !

- **Syaratnya gampang banget:** minimal transaksi aja.
- **Periode promo:** 18–20 April 2025.
- **Caranya:** tinggal masukin kode promo **DAILYTREAT** pas checkout!

Tapi inget ya, promo ini kuotanya terbatas dan hanya bisa dipakai **sekali** per user. Jadi mending buru-buru checkout daripada kehabisan!

## 2. Gratis Ongkir Sampai : Belanja Nyantai, Ongkir Gak Bikin Kantong

# Menjerit

Kalau biasanya ongkir suka jadi alasan batal checkout, sekarang nggak lagi! Sociolla lagi ngasih promo **free shipping** alias gratis ongkir sampai **tanpa minimal pembelian**.

□ **Periode promo:** 18–20 April 2025.

□ **Berlaku untuk:** semua produk di website Sociolla dan SOCO Apps.

Yang lebih seru, promo ini bisa dipakai **2 kali** per user (selama kuotanya masih ada, ya!). Jadi, belanja secukupnya aja dulu... terus checkout lagi deh.

## 3. Cashback 10% Up to Pakai Kredivo: Cicil Cantik, Dapat Cashback!

Buat kamu yang suka belanja pakai Kredivo, kabar baik! Sociolla kasih promo **cashback 10%** sampai buat transaksi minimal .

□ **Periode promo:** sampai 30 April 2025.

□ **Berlaku untuk:** belanja online dan store offline.

Tapi catet, promo ini **hanya berlaku untuk pembayaran pakai Kredivo** dan **hanya bisa dipakai 1 kali** per user. Plus, kalau transaksi kamu gagal, promonya nggak bisa dipakai lagi. Jadi, pastikan jaringannya lancar dan cart-mu udah fix sebelum checkout ya!

## 4. Cashback Up to Pakai Kartu Kredit digibank: Dapat Cashback

# Berkali-kali!

Yang punya kartu kredit digibank, siap-siap happy! Sociolla kasih cashback hingga untuk pembelian minimal .

□ **Periode promo:** sampai 30 April 2025.

□ **Khusus untuk:** pembayaran pakai kartu kredit digibank by DBS.

Cashback ini bakal dikreditkan ke billing statement kamu **paling lambat 31 Mei 2025**. Dan serunya lagi, kamu bisa dapat **cashback sampai 3x per bulan**, lho! Wajib banget manfaatin buat belanja produk skincare atau makeup incaran kamu.

## 5. Diskon 10% Hingga Pakai BNI Debit: Belanja Hemat Setiap Hari!

Terakhir, ada promo spesial buat pemilik BNI Debit Card! Dapetin diskon **10% sampai** buat minimal transaksi .

□ **Periode promo:** sampai 30 Juni 2025.

□ **Berlaku untuk:** transaksi di website dan aplikasi SOCO.

Tapi promo ini hanya berlaku **1x per user per hari** ya, dan tentu saja kuotanya terbatas. Jadi pastikan kamu gercep kalau mau dapat potongan ini!

## Yuk, Jangan Sampai Kelewatan!



Nah itu dia, 5 promo Sociolla minggu ini yang super kece dan pastinya sayang banget kalau dilewatkan! Mulai dari voucher diskon, gratis ongkir, sampai cashback gede-gedean, semua ada.

Kalau kamu punya wishlist produk skincare, makeup, atau haircare, ini saatnya buat wujudin tanpa bikin dompet nangis. Langsung aja cek website resmi Sociolla atau buka aplikasi

SOCO kamu, buruan belanja sebelum promo-promo kece ini habis yaa~

Selamat berbelanja dan semoga wajahmu makin glowing, hatimu makin happy! ☺☺

---

# Shoshin: Gaya Hidup Jepang yang Bisa Bikin Kamu Lebih Produktif

Category: LifeStyle

April 26, 2025



**Prolite – Shoshin: Gaya Hidup Jepang yang Bisa Bikin Kamu Lebih Bahagia dan**



# Produktif

Pernah nggak sih kamu ngerasa, makin dewasa kok justru makin males belajar hal baru? Atau merasa udah “tau segalanya” jadi suka malas menerima ide yang beda? Hmm, hati-hati, bisa jadi kita udah kehilangan *shoshin*, lho.

Shoshin adalah konsep dari Zen Buddhisme yang kalau diterjemahkan berarti “pikiran pemula”. Konsep ini ngajarin kita buat selalu punya semangat, rasa ingin tahu, dan keterbukaan seperti saat pertama kali belajar sesuatu – meskipun kita udah ahli di bidang itu.

Di artikel ini, kita bakal kupas tuntas apa itu Shoshin, kenapa penting banget buat hidup kita, dan gimana caranya menumbuhkan semangat pemula ini tiap hari. Yuk, siap-siap recharge mindset kamu!

## Apa Itu Shoshin? Bukan Sekadar “Pura-Pura Nggak Tahu”



Shoshin itu *bukan* berarti kamu harus “melupakan” semua yang udah kamu pelajari, ya. Bukan juga pura-pura bodoh.

Shoshin artinya *tetap menjaga sikap terbuka dan penuh rasa ingin tahu*, persis kayak waktu kita belajar hal baru untuk pertama kalinya.

Meskipun kamu udah jago, kamu tetap datang ke setiap pengalaman dengan pikiran “Aku ingin tahu lebih banyak” atau “Aku mungkin bisa belajar sesuatu yang baru di sini.”

Dalam dunia nyata, Shoshin bikin kita:

- **Lebih fleksibel** menghadapi perubahan

- **Lebih rendah hati** menerima kritik
- **Lebih kreatif** menemukan solusi baru
- **Lebih semangat belajar**, walaupun udah ngerasa “senior”

Kalau kita kehilangan Shoshin, biasanya yang muncul justru sikap arogan, cepat puas, gampang ngejudge, dan malas mengembangkan diri. Duh, jangan sampai deh!

## **Kenapa Shoshin Penting Banget Buat Hidup Kita?**

Kalau dipikir-pikir, dunia terus berubah, kan? Teknologi makin cepat, ide-ide baru bermunculan tiap hari, dan cara hidup juga ikut shifting. Kalau kita ngerasa “udah cukup tau”, bisa-bisa kita malah ketinggalan.

**Dengan Shoshin, kita bisa tetap “lincah” beradaptasi.**

Punya mindset pemula bikin kita lebih siap menerima hal-hal baru, bahkan dari situasi yang kelihatannya sepele.

Nggak cuma itu, Shoshin juga:

- **Meningkatkan produktivitas:** Karena kita lebih terbuka mencoba cara baru.
- **Mempererat hubungan sosial:** Karena kita lebih mau mendengar, bukan cuma ngomong.
- **Mengurangi stres:** Karena kita nggak tertekan harus selalu terlihat “serba tahu”.

Bahkan banyak perusahaan besar kayak Google dan Tesla yang mendorong karyawannya buat punya mindset “beginner’s mind” ini supaya mereka terus inovatif dan adaptif. Keren, ya?

# Teknik Sederhana Menumbuhkan Shoshin Setiap Hari

Tenang, buat mempraktikkan Shoshin, kamu nggak perlu ikut retreat berminggu-minggu ke gunung atau meditasi 10 jam per hari kok. Ada cara-cara simpel yang bisa kamu mulai hari ini juga!

## 1. Hadapi Aktivitas Familiar Seolah-olah Pertama Kali

Misalnya, kamu udah biasa banget naik motor ke kantor lewat rute yang sama. Coba deh sesekali perhatikan lebih detail: ada toko baru nggak? Ada pemandangan menarik yang selama ini luput?

Atau waktu kerja, coba lihat tugas-tugas rutin dengan pertanyaan, “Apa ya hal baru yang bisa aku pelajari atau eksplor dari ini?”

**Kuncinya: Jangan autopilot!**

Buka mata, buka hati, dan latih diri buat tetap penasaran.

## 2. Rayakan “Tidak Tahu”

Biasanya, kita ngerasa malu kalau bilang “Aku nggak tahu”. Padahal, dalam Shoshin, mengakui ketidaktahuan itu justru *kekuatan*.

Kalau ada sesuatu yang kamu belum paham, jangan buru-buru menghakimi diri sendiri. Cukup bilang, “Aku belum tahu. Yuk cari tahu!”

Sikap ini bikin kamu lebih gampang belajar dan jauh dari rasa sok tahu yang membatasi pertumbuhan diri.

### 3. Belajar dari Siapa Aja, Kapan Aja

Anak kecil? Orang yang baru mulai? Rekan kerja baru? Jangan remehkan! Setiap orang punya perspektif unik yang bisa memperkaya hidup kita.

Cobalah untuk mendekati setiap orang atau situasi dengan mindset “Aku bisa belajar sesuatu di sini.” Serius deh, hidupmu bakal jauh lebih seru dan penuh warna!



Kalau kamu pengen terus bertumbuh, punya hidup yang dinamis, kreatif, dan bahagia, gaya hidup kayak gini bisa jadi kunci rahasianya!

Bayangin deh, kalau setiap hari kamu:

- Punya rasa ingin tahu baru
- Nggak takut salah
- Selalu terbuka sama pengalaman baru
- Nggak mudah puas diri

Hidup pasti bakal lebih berwarna, kan?

Jadi, yuk mulai sekarang, jangan mau terjebak dalam jebakan “udah tau semua”.

Latih Shoshin dalam keseharianmu. Buka pikiran, buka hati, dan bersiaplah buat petualangan-petualangan baru dalam hidupmu!

Karena sejatinya, **hidup itu lebih indah saat kita terus jadi “pemula” yang penuh semangat.**