

# Cara Orang Memperlakukanmu = Cerminkan Perasaan Mereka! Yuk Sadari Hal Ini!

Category: LifeStyle

Februari 23, 2025



**Prolite** – Pernah gak sih, kamu merasa seseorang memperlakukanmu dengan cara yang bikin bertanya-tanya? Kadang mereka baik, kadang dingin, atau malah cenderung mengabaikan.

Nah, ada satu kutipan yang menarik untuk kita bahas: *“People treat you exactly how they feel about you.”* Kalau dipikir-pikir, ada benarnya juga. Cara orang bersikap ke kita sering kali mencerminkan perasaan mereka yang sebenarnya.

Tapi, bagaimana kita harus menyikapinya? Apa artinya jika seseorang memperlakukan kita dengan buruk? Dan yang lebih penting, bagaimana kita bisa tetap menjaga harga diri tanpa

terbawa emosi negatif? Yuk, kita kupas satu per satu!

## **Makna Kutipan Ini dalam Hubungan Sosial dan Emosional**



Kutipan ini punya makna yang cukup dalam. Pada dasarnya, cara seseorang memperlakukan kita mencerminkan bagaimana perasaan mereka terhadap kita.

Bisa secara sadar maupun tidak sadar, mereka menunjukkan apakah mereka menghargai, menyayangi, atau justru tidak terlalu peduli.

Misalnya:

- Jika seseorang selalu bersemangat mendengarkan cerita kita, kemungkinan besar mereka memang peduli dan menghargai kita.
- Sebaliknya, jika ada seseorang yang sering merendahkan atau mengabaikan kita, bisa jadi itu tanda bahwa mereka tidak menghormati kita atau merasa kita tidak penting itu dalam hidup mereka.
- Ada juga orang yang bertindak baik di depan tapi menusuk di belakang. Ini bisa jadi tanda bahwa mereka menyembunyikan perasaan sebenarnya—entah iri, tidak nyaman, atau punya agenda tersembunyi.

Nah, memahami hal ini bisa membantu kita untuk lebih sadar terhadap lingkungan sosial kita. Kita jadi lebih peka terhadap bagaimana orang lain memperlakukan kita dan bisa memutuskan bagaimana menanggapi.

## **Kenapa Orang Memperlakukan Kita**

# dengan Cara Tertentu?



Kadang, kita berharap diperlakukan dengan baik, tapi realitanya tidak selalu begitu. Ada beberapa alasan kenapa seseorang bisa bersikap kurang menyenangkan terhadap kita:

## **1. Masalah Pribadi Mereka Sendiri**

Orang yang toxic atau sering menyakiti orang lain biasanya punya masalah dengan diri mereka sendiri. Bisa jadi mereka sedang stres, cemburu, atau punya trauma yang belum selesai.

## **2. Mereka Tidak Menghargai Kita**

Kadang, seseorang memperlakukan kita dengan buruk karena mereka tidak melihat nilai kita. Ini bisa terjadi dalam pertemanan, hubungan asmara, atau bahkan lingkungan kerja.

## **3. Mereka Terbiasa Bersikap Seperti Itu**

Ada orang yang memang punya kebiasaan bersikap kasar, dingin, atau egois. Bukan berarti itu salah kita, tapi bisa jadi memang begitulah cara mereka dalam berinteraksi.

## **4. Kita Terlalu Banyak Memberi Ruang untuk Diperlakukan Buruk**

Kalau kita selalu membiarkan orang lain bersikap semaunya tanpa batasan, mereka bisa terus memperlakukan kita dengan cara yang tidak baik. Kita harus berani menetapkan batasan agar dihargai.

# **Apa yang Harus Dilakukan Jika Diperlakukan dengan Buruk?**

Saat kita diperlakukan dengan cara yang tidak sesuai harapan atau nilai kita, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan:

## **1. Evaluasi Situasi**

Coba tanyakan pada diri sendiri: apakah orang ini hanya sedang mengalami hari yang buruk atau memang selalu memperlakukanmu dengan buruk? Jika itu hanya terjadi sekali-dua kali, mungkin mereka hanya sedang stres. Tapi kalau terus berulang, ada yang perlu diperbaiki.

## **2. Tetapkan Batasan yang Jelas**

Jangan biarkan seseorang memperlakukanmu dengan tidak hormat. Jika seseorang sering berkata kasar atau merendahkanmu, jangan ragu untuk menegaskan bahwa kamu tidak menerima perlakuan seperti itu.

## **3. Jangan Ambil Hati Secara Berlebihan**

Terkadang, perlakuan orang lain lebih banyak berkaitan dengan diri mereka sendiri daripada dengan kita. Jadi, jangan terlalu menginternalisasi perlakuan buruk sebagai kesalahan kita.

## **4. Pilih Lingkungan yang Sehat**

Jika seseorang terus-menerus memperlakukan kita dengan buruk dan tidak mau berubah, mungkin ini saatnya untuk menjauh dan mencari lingkungan yang lebih positif.

## **5. Berkomunikasi dengan Jujur**

Jika kamu merasa nyaman, coba ajak bicara orang yang bersikap buruk kepadamu. Mungkin ada kesalahpahaman yang bisa diluruskan.

# **Kita Punya Kendali atas Bagaimana Orang Memperlakukan Kita**



Setelah membaca ini, kamu mungkin menyadari bahwa cara orang memperlakukan kita memang bisa memberi petunjuk tentang perasaan mereka. Tapi ingat, kita juga punya kendali untuk menetapkan batasan dan memilih siapa yang boleh ada dalam hidup kita.

Jadi, kalau ada seseorang yang memperlakukanmu dengan buruk, jangan ragu untuk menetapkan batas, membela diri sendiri, atau

bahkan menjauh jika diperlukan. Sebaliknya, jika ada orang yang memperlakukanmu dengan baik dan penuh rasa hormat, hargai mereka dan tetaplah menjadi versi terbaik dari dirimu.

Kalau kamu pernah mengalami perlakuan yang tidak sesuai harapan, yuk, sharing di kolom komentar! Gimana cara kamu menghadapinya? Siapa tahu, pengalamanmu bisa membantu orang lain yang sedang menghadapi hal serupa. ☐

---

# Review Film “Detective Chinatown 1900”: Misteri, Komedi, dan Isu Sosial yang Dibungkus dengan Seru!

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



# **Prolite – Review Film “Detective Chinatown 1900”: Misteri, Komedi, dan Isu Sosial yang Dibungkus dengan Seru!**

Siapa di sini yang suka film dengan kombinasi misteri dan komedi yang kocak abis? Kalau kamu termasuk pecinta film yang bisa bikin otak mikir tapi juga ngakak sepanjang durasi, “Detective Chinatown 1900” bisa jadi pilihan yang pas banget buat kamu!

Film ini bukan sekadar cerita detektif biasa, tapi juga membawa unsur sejarah dan isu sosial yang dikemas dengan gaya body comedy yang bikin penonton terhibur sekaligus berpikir. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang film ini!

## **Cerita yang Kusut di Awal, Tapi Bikin Penasaran!**

Film “Detective Chinatown 1900” membawa kita ke era tahun 1900 di San Francisco, tepatnya di daerah Chinatown yang penuh dengan misteri.

Ceritanya mengikuti Qin Fu (diperankan oleh Turbo Liu), seorang pemuda jenius yang ditugaskan untuk menyelidiki kematian anak seorang anggota kongres.

Awalnya, misteri ini tampak kusut dan membingungkan, tapi semakin lama, benang merahnya mulai terurai dengan cara yang super satisfying!

Yang menarik dari film ini adalah bagaimana ia berhasil menggabungkan banyak genre dalam satu kemasan.

Ada unsur misteri yang bikin penonton penasaran, komedi yang mengocok perut, drama yang menyentuh, dan bahkan isu rasial yang cukup relevan dengan kondisi sejarah pada masa itu.



Semua ini dibungkus dengan storytelling yang cerdas, membuat film ini terasa fresh dan nggak monoton.

## **Ketika Komedi dan Misteri Bertemu dalam Takaran yang Pas**



Nggak gampang lho, menggabungkan komedi slapstick dengan cerita detektif yang serius! Tapi “Detective Chinatown 1900” berhasil melakukannya dengan apik.

Dari awal sampai akhir, film ini menyuguhkan humor yang natural, terutama melalui interaksi antara Qin Fu dan Ah Gui (diperankan oleh Wan Baoqiang). Chemistry mereka sebagai duo penyelidik nyeleneh terasa begitu hidup dan kocak banget!

Salah satu momen terbaik dalam film ini adalah bagaimana Qin Fu dan Ah Gui pertama kali bertemu dalam situasi yang absurd. Dari awal interaksi mereka, sudah terasa bahwa keduanya adalah kombinasi yang bakal menghadirkan banyak tawa.

Selain itu, adegan kejar-kejaran yang tiba-tiba berubah menjadi sketsa komedi juga menjadi salah satu highlight yang bikin film ini terasa unik.

## **Pesan Sosial yang Diselipkan dengan Cerdas**

Selain menyajikan misteri dan komedi, film ini juga mengangkat isu rasial yang terjadi di era 1900-an, khususnya diskriminasi terhadap komunitas Tionghoa di Amerika. Alih-alih hanya sekadar bumbu, isu ini benar-benar menjadi bagian penting dari cerita, yang memberikan kedalaman lebih pada film ini.

Namun, beberapa penonton mungkin merasa bahwa penyampaian isu ini terkadang terasa sedikit “arogan” atau terlalu dramatis.

Walaupun begitu, secara keseluruhan, film ini tetap berhasil memberikan gambaran yang cukup akurat tentang bagaimana ketidakadilan terhadap komunitas Tionghoa terjadi di masa lalu.

## **Aktng yang Kuat dan Karakter yang Berkarisma**

Salah satu kekuatan utama film ini terletak pada aktng para pemainnya. Turbo Liu sebagai Qin Fu tampil cerdas dan karismatik, sementara Wan Baoqiang sebagai Ah Gui memberikan sentuhan komedi yang sempurna. Chemistry mereka berdua benar-benar menjadi nyawa dari film ini.

Nggak cuma itu, kemunculan Chow Yun Fat sebagai Bai Xuanling juga jadi kejutan menarik! Meskipun screentime-nya nggak terlalu panjang, tapi kehadirannya berhasil memberikan kesan yang mendalam. Dialognya yang singkat tapi penuh makna membuat karakter ini terasa begitu berpengaruh dalam cerita.

## **Visual yang Memanjakan Mata, Tapi Soundtrack yang Sedikit Berlebihan**

Film ini juga patut diacungi jempol dari segi visual. Set lokasi Chinatown yang otentik, kostum ala tahun 1900 yang detail, serta sinematografi yang dinamis membuat film ini terasa begitu hidup.

Adegan aksi seperti kejar-kejaran di atap dan duel kuda juga dieksekusi dengan baik, menambah keseruan film ini.

Namun, ada satu hal yang mungkin agak mengganggu, yaitu penggunaan sound design dan soundtrack yang terasa sedikit berlebihan. Beberapa adegan yang sebenarnya sudah cukup kuat secara visual malah terasa “terlalu ramai” karena efek suara yang berlebihan.



Meskipun nggak sampai merusak film secara keseluruhan, tapi bagi sebagian penonton, hal ini bisa terasa mengganggu.

## Apakah Worth It untuk Ditonton?

Jawabannya: **Yes, absolutely!** Meskipun film ini sedikit membosankan di 30 menit pertama, tapi setelah itu, ceritanya mulai berjalan dengan ritme yang lebih seru. Humor yang disajikan pun tetap segar hingga akhir, membuat film ini jadi tontonan yang enjoyable dan menghibur.

Bagi kamu yang suka film detektif dengan twist menarik tapi tetap ringan dan seru, “Detective Chinatown 1900” bisa jadi pilihan yang tepat. Apalagi kalau kamu mencari film yang bisa membuat kamu tertawa terbahak-bahak, film ini dijamin nggak akan mengecewakan!



“Detective Chinatown 1900” adalah paket lengkap yang menggabungkan misteri, komedi, aksi, dan isu sosial dalam satu film. Dengan penulisan cerita yang cerdas, akting yang solid, dan humor yang pas, film ini sukses menjadi tontonan yang menghibur.

Jadi, kalau kamu lagi cari film seru buat akhir pekan, jangan ragu buat nonton “Detective Chinatown 1900”! Siapkan popcorn, ajak teman atau keluarga, dan bersiaplah untuk tertawa sambil menikmati kisah detektif yang penuh kejutan ini! ☐☐

---

# Almaz Fried Chicken Buka

# Outlet Pertama di Bandung, Sajikan Ayam Goreng Saudi No. 1 di Indonesia

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



## Almaz Fried Chicken Buka Outlet Pertama di Bandung, Sajikan Ayam Goreng Saudi No. 1 di Indonesia

**BANDUNG, ProLite** – Almaz Fried Chicken yang merupakan restoran ayam goreng Saudi no. 1 di Indonesia, membuka cabangnya yang ke-70 sekaligus menjadi cabang pertama yang berada di Kota Bandung pada Kamis (20/2/2025).

Lokasi terbaru Almaz Fried Chicken berada di Jl. Soekarno

Hatta No 618F, Manjahlega, Kecamatan Rancasari.

Pembukaan outlet Almaz diawali dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh CEO Almaz Okta Wirawan, Habib Alwi Bafargas, Abdillah Onim sebagai aktivis kemanusiaan Palestina dan brand ambassador Almaz, serta para stakeholder outlet Almaz dan para pejabat sekitar seperti Camat dan Kapolsek Rancasari.

Acara pembukaan ditandai dengan pemotongan pita simbolis oleh CEO Almaz Fried Chicken, stakeholder serta store leader.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Outlet Almaz pertama di Bandung ini, diagregator oleh URS Management milik Rendy Saputra yang turut hadir pada acara pembukaan.

Ia menjelaskan bahwa outlet ini merupakan hasil patungan dari 12 investor dari mitra URS Management dan mengapa outlet ini harus patungan.

“Kenapa harus patungan? Karena untuk membuka satu toko biaya bisa mencapai 1 miliar lebih untuk renovasi interior dan eksterior. Kalau buka sendiri biayanya mahal,” ujar Rendy saat melakukan sambutan pada acara pembukaan.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Ia juga mengumumkan bahwa Almaz akan membuka beberapa outlet lagi di kota Bandung seperti di Buah Batu dan Dipatiukur.

Dalam sambutannya, CEO Almaz Fried Chicken Okta Wirawan berharap outlet ini menjadi berkah bagi orang-orang di sekitar serta berharap Almaz mampu membuka hingga 1 juta outlet.

Selain itu, Okta juga menjelaskan bahwa Almaz Fried Chicken benar benar dipegang oleh investor Indonesia dan bukan investor asing karena, banyak yang menduga Almaz cepat

menyebarkan karena didukung oleh investor asing seperti Amerika dan Singapura.

Dalam acara pembukaan, URS Management juga berkomitmen untuk mendonasikan 5 persen keuntungan dari Almaz Fried Chicken dan donasi 14,3 ton beras kepada Palestina.

Selain itu, lantai dua outlet Almaz Fried Chicken Soekarno Hatta, akan dijadikan auditorium untuk dakwah yang diberi nama Auditorium Yahya Sinwar dan diresmikan setelah acara pemotongan pita simbolis dengan harapan tempat tersebut bisa bermanfaat bagi para pendakwah yang membutuhkan tempat untuk berdakwah.

Auditorium tersebut diklaim bisa memuat hingga 200 orang.

Almaz Fried Chicken juga membagikan sembako berupa satu karung beras kepada warga sekitar outlet.

---

## **Gak Relate dengan Curhatan Teman, Haruskah Aku Tetap Kasih Solusi?**

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



## **Prolite – Gak Relate dengan Curhatan Teman, Haruskah Aku Tetap Kasih Solusi?**

Pernah nggak sih, kamu ada di situasi di mana teman curhat panjang lebar tentang masalahnya, tapi kamu sama sekali nggak bisa relate? Mungkin karena kamu belum pernah mengalami hal yang sama, atau sudut pandangmu berbeda.

Tapi di sisi lain, kamu merasa nggak enak kalau cuma diam aja tanpa kasih solusi. Nah, pertanyaannya, kalau kita nggak relate, haruskah tetap kasih solusi? Yuk, bahas bareng!

## **Perasaan Bingung Saat Tidak Bisa Memahami Situasi Orang Lain**



Wajar banget kalau kita merasa bingung atau bahkan awkward saat nggak bisa memahami sepenuhnya perasaan seseorang.

Misalnya, teman kamu cerita tentang masalah toxic relationship, padahal kamu sendiri nggak pernah pacaran. Atau dia curhat soal tekanan di tempat kerja, sementara kamu masih kuliah dan belum pernah masuk dunia kerja.

Saat nggak relate dengan pengalaman seseorang, otak kita otomatis mencoba mencari referensi dari pengalaman sendiri. Kalau nggak ketemu, kita jadi bingung mau merespons bagaimana. Ini hal yang manusiawi, kok! Tapi jangan buru-buru memberi solusi kalau kita belum paham betul situasinya, ya!

## **Bagaimana Menghindari Memberikan Solusi yang Salah atau Tidak Relevan**

Terkadang, niat baik ingin membantu justru bisa membuat teman kita merasa nggak didengar. Kita mungkin secara spontan memberi saran seperti:

- *“Udah sih, tinggal lupain aja.”* (Padahal buat dia, melupakan bukan hal yang mudah.)
- *“Coba deh lebih bersyukur.”* (Mungkin niatnya baik, tapi terdengar seperti mengabaikan perasaannya.)
- *“Aku sih kalau jadi kamu, bakal langsung ninggalin aja!”* (Tapi kamu nggak ada di posisi dia, jadi nggak tahu sepenuhnya.)

Solusi yang nggak relevan bisa membuat teman kita merasa nggak dimengerti, bahkan malah memperburuk keadaannya. Jadi, kalau nggak benar-benar ngerti masalahnya, lebih baik hindari memberi solusi sembarangan.

## **Alternatif Respon yang Bisa**



# Diberikan Ketika Kita Tidak Relate dengan Curhatannya



Kalau kita nggak relate, bukan berarti kita nggak bisa memberikan respons yang baik. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan agar tetap menjadi pendengar yang baik:

- **Validasi perasaannya** *"Wah, pasti rasanya berat banget, ya. Aku mungkin belum pernah mengalami hal yang sama, tapi aku bisa bayangin kalau itu pasti sulit buat kamu."*
- **Tunjukkan empati** *"Aku mungkin nggak sepenuhnya paham, tapi aku di sini buat dengerin kamu."*
- **Tanya lebih dalam** *"Kalau kamu boleh cerita lebih banyak, sebenarnya apa yang paling bikin kamu merasa tertekan?"*
- **Bantu dia menemukan solusinya sendiri** *"Kamu sendiri sejauh ini udah kepikiran solusi apa?"* Kadang, orang nggak butuh solusi dari kita, mereka hanya butuh bicara untuk menemukan jawabannya sendiri.

## Tanda-Tanda Seseorang Butuh Validasi Emosi daripada Saran

Nggak semua orang yang curhat itu butuh solusi, lho! Kadang, mereka cuma butuh didengar dan divalidasi emosinya. Beberapa tanda kalau temanmu mungkin hanya butuh validasi, bukan saran:

- Mereka lebih banyak mengekspresikan perasaan daripada mencari solusi.
- Saat diberi saran, mereka tetap curhat panjang lebar, seolah nggak menerima sarannya.
- Mereka bilang, *"Aku cuma pengen cerita aja, sih..."*
- Mereka hanya ingin meluapkan emosi, bukan meminta langkah konkret.

Kalau melihat tanda-tanda ini, lebih baik kita fokus pada

mendengarkan dan memahami daripada buru-buru memberi solusi.

## Teknik Mendengarkan Aktif Agar Lawan Bicara Merasa Didukung



Mendengarkan aktif bukan cuma sekadar mendengar kata-kata, tapi benar-benar memahami apa yang sedang disampaikan. Beberapa teknik mendengarkan aktif yang bisa kita terapkan:

1. **Eye contact dan bahasa tubuh yang terbuka** – Jangan sibuk main HP atau kelihatan nggak tertarik.
2. **Nod atau beri tanggapan kecil** – Seperti “Iya, aku ngerti,” atau “Wah, itu pasti berat banget.”
3. **Jangan buru-buru menghakimi atau memotong pembicaraan** – Biarkan temanmu menyelesaikan ceritanya dulu.
4. **Ulangi atau parafrase apa yang mereka katakan** – Misalnya, “Jadi, kamu merasa nggak dihargai karena dia nggak pernah mendengar pendapatmu, ya?”
5. **Tanyakan pertanyaan terbuka** – Daripada langsung kasih solusi, coba tanyakan, “Menurut kamu, apa yang bakal bikin kamu merasa lebih baik?”

## Kadang, Diam Itu Solusi Terbaik

Jadi, kalau kamu nggak relate dengan curhatan teman, nggak apa-apa kok! Kita nggak harus selalu punya solusi buat semua orang.

Yang terpenting adalah menunjukkan kepedulian dan menjadi pendengar yang baik. Kadang, diam dan mendengarkan dengan penuh perhatian jauh lebih berarti daripada memberi saran yang nggak relevan.

So, next time kalau teman kamu curhat dan kamu nggak relate, coba deh fokus ke empati daripada buru-buru ngasih solusi.

Yuk, jadi pendengar yang lebih baik!

---

# Fenomena Dunning-Kruger: Ketika Rasa Percaya Diri Tak Sejalan dengan Kemampuan

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



**Prolite – Merasa Paling Tahu? Hati-Hati,  
Bisa Jadi Kamu Terjebak Dunning-Kruger  
Effect!**

Kita semua pasti pernah ketemu seseorang yang *sok tahu*. Mereka

bicara seolah-olah ahli dalam segala hal, padahal kenyataannya? Masih jauh dari kata kompeten.

Anehnya, semakin mereka nggak tahu, semakin percaya diri mereka berbicara! Fenomena ini bukan cuma kejadian sehari-hari, tapi ada penjelasan ilmiahnya, lho! Namanya **Dunning-Kruger Effect**.

Apa sih sebenarnya Dunning-Kruger Effect itu? Kenapa orang yang kurang paham justru merasa paling tahu? Dan yang lebih penting, gimana caranya biar kita nggak terjebak dalam efek ini? Yuk, kita bahas!

## Apa Itu Dunning-Kruger Effect?



Dunning-Kruger Effect adalah bias kognitif di mana seseorang dengan pengetahuan atau keterampilan yang rendah justru merasa sangat percaya diri terhadap kemampuannya.

Sebaliknya, orang yang benar-benar kompeten malah cenderung meragukan dirinya sendiri karena mereka sadar masih banyak yang harus dipelajari.

Efek ini pertama kali diperkenalkan oleh dua psikolog, **David Dunning dan Justin Kruger**, dalam penelitian mereka di tahun 1999. Mereka menemukan bahwa orang yang memiliki pemahaman terbatas dalam suatu bidang cenderung **melebih-lebihkan kemampuan mereka sendiri**.

Ini terjadi karena mereka tidak cukup tahu untuk menyadari seberapa sedikit yang mereka pahami. Pola Dunning-Kruger biasanya berjalan seperti ini:

1. **Awal Belajar:** Seseorang baru mengenal suatu topik dan merasa dirinya cepat memahami, lalu berpikir sudah jadi 'pakar'.
2. **Rasa Percaya Diri Meningkat:** Dengan wawasan yang masih

dangkal, mereka menganggap ilmunya sudah lengkap.

3. **Kenyataan Menampar:** Setelah lebih dalam belajar, barulah mereka menyadari bahwa ada banyak hal yang belum mereka pahami.
4. **Kesadaran & Kerendahan Hati:** Orang yang benar-benar belajar mulai merendahkan ego dan mengakui masih perlu banyak belajar.

## Kenapa Orang yang Kurang Kompeten Malah Sering Mengkritik?



Pernah dengar istilah **“empty vessel makes the loudest noise”** alias “ember kosong berbunyi paling nyaring”? Ini pas banget menggambarkan bagaimana Dunning-Kruger Effect bekerja.

Orang yang kurang kompeten:

- Tidak menyadari keterbatasan mereka sendiri, sehingga merasa sudah tahu segalanya.
- Tidak memiliki cukup pengetahuan untuk memahami bahwa mereka salah.
- Mengkritik orang lain dengan penuh percaya diri, padahal argumennya sering kurang berbobot.
- Mengabaikan pendapat para ahli karena merasa dirinya lebih tahu.

Misalnya, seseorang yang baru belajar investasi saham selama seminggu tiba-tiba berani mengkritik investor berpengalaman dengan mengatakan, “Ah, cara kalian salah! Harusnya begini, nih!”.

Padahal, yang dikritik sudah punya pengalaman bertahun-tahun dan memahami kompleksitas dunia investasi.

Dunning-Kruger Effect juga menjelaskan kenapa **orang yang benar-benar ahli justru lebih berhati-hati dalam berbicara.**

Mereka paham bahwa dunia ini luas dan selalu ada ruang untuk belajar.

## Bagaimana Cara Menghindari Jebakan Dunning-Kruger Effect?



Ilustrasi pria yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi – freepik

Nah, biar kita nggak terjebak dalam jebakan Dunning-Kruger Effect, ada beberapa langkah yang bisa kita lakukan:

### 1. Latih Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Selalu tanyakan pada diri sendiri: *Apakah aku benar-benar mengerti ini atau hanya merasa tahu?* Evaluasi seberapa dalam pemahamanmu sebelum menyimpulkan sesuatu.

### 2. Buka Diri untuk Belajar dari Orang Lain

Jangan gengsi untuk bertanya atau belajar dari mereka yang lebih berpengalaman. Semakin kita belajar, semakin kita sadar bahwa kita nggak tahu banyak hal.

### 3. Terima Kritik dengan Pikiran Terbuka

Orang yang nggak terjebak Dunning-Kruger Effect justru senang dikritik karena itu adalah kesempatan untuk belajar. Jadi, jangan defensif kalau ada yang memberi masukan!

### 4. Jangan Terlalu Cepat Mengklaim Keahlian

Kalau baru belajar sesuatu, nggak perlu langsung merasa jadi 'guru'. Ilmu itu luas, dan butuh waktu untuk benar-benar paham suatu bidang.

### 5. Uji Pemahamanmu dengan Menjelaskan ke Orang Lain

Kalau kamu benar-benar memahami suatu konsep, coba jelaskan ke orang lain dengan bahasa yang sederhana. Kalau mereka bingung, mungkin kamu masih perlu belajar lebih dalam.



# Belajar Itu Proses Seumur Hidup!

Dunning-Kruger Effect mengajarkan kita bahwa **terlalu percaya diri tanpa dasar yang kuat justru bisa menyesatkan**. Sering kali, yang merasa paling tahu justru yang paling butuh belajar.

Sebaliknya, semakin dalam kita memahami suatu hal, semakin kita sadar betapa banyak yang belum kita ketahui.

Jadi, yuk, biasakan rendah hati dan selalu terbuka untuk belajar! Jangan sampai kita terjebak dalam pemikiran bahwa kita sudah tahu segalanya, padahal masih banyak yang harus digali.

Sekarang, gimana menurut kamu? Pernah nggak ketemu orang yang terjebak dalam Dunning-Kruger Effect? Atau jangan-jangan kita sendiri pernah mengalaminya? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar! □

---

## Film Berebut Jenazah: Drama Keluarga yang Bikin Kita Merenung Soal Akhir Hidup

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



## **Prolite – Berebut Jenazah, Film yang Ngajak Kita Memikirkan Akhir Hidup yang Bijak**

Kematian itu pasti, tapi yang sering bikin rumit adalah apa yang terjadi setelahnya. Bayangkan, seseorang yang kita cintai baru saja berpulang, tapi bukannya saling menguatkan, keluarganya justru terlibat pertengkaran hebat.

Bukan soal warisan atau harta, tapi tentang bagaimana dan di mana jenazahnya harus dimakamkan. Kepercayaan siapa yang harus diikuti? Siapa yang lebih berhak menentukan?

Nah, pertanyaan-pertanyaan ini jadi inti cerita *Berebut Jenazah*, film terbaru garapan Danial Rifki yang tayang di KlikFilm sejak 14 Februari 2025. Bukan sekadar drama keluarga biasa, film ini hadir dengan pendekatan satir yang bikin kita merenung: apakah kematian seharusnya jadi akhir dari perdebatan, atau justru pemicu konflik yang lebih besar?

Dibintangi Adhisty Zara, Junior Roberts, dan aktor-aktor berbakat lainnya, film ini mengangkat tema yang jarang dibahas di perfilman Indonesia: perebutan jenazah akibat perbedaan kepercayaan.

Buat kamu yang suka film dengan cerita yang nyentil, penuh makna, dan mengajak berpikir, *Berebut Jenazah* bisa jadi tontonan yang wajib masuk list! Nah, sebelum nonton, yuk simak dulu ulasannya!

## **Sinopsis Film *Berebut Jenazah***

Film yang diproduksi KlikFilm Productions ini diadaptasi dari cerpen karya Feby Indirani dalam buku *Kumcer Memburu Muhammad*. Ceritanya berpusat pada Naomi (Adhisty Zara), seorang idol Jepang yang meninggal dunia secara mendadak.

Di saat keluarga seharusnya bersatu dalam kesedihan, yang terjadi justru sebaliknya: perselisihan soal cara pemakamannya.

Ayah Naomi, seorang Muslim asal Indonesia, ingin menguburkannya sesuai ajaran Islam, sementara sang ibu, yang beragama Buddha dari Jepang, punya pandangan berbeda.

Perebutan hak pemakaman pun memanasi, memperlihatkan bagaimana keyakinan dan ego masing-masing pihak bisa bertabrakan dalam situasi yang seharusnya penuh penghormatan untuk almarhumah.

Film ini nggak cuma menyajikan drama keluarga biasa, tapi juga menyoroti bagaimana hukum agama dan adat bisa berbenturan dalam momen-momen terakhir seseorang.

Dengan pendekatan satir dan nuansa Jepang-Indonesia yang kental, film ini jadi tontonan yang unik dan penuh makna.

# Perebutan Jenazah, Fenomena yang Nyata

Kalau dipikir-pikir, konflik seperti yang ada di *Berebut Jenazah* ini bukan sesuatu yang mengada-ada. Dalam kehidupan nyata, nggak sedikit keluarga yang terlibat dalam sengketa akibat perbedaan keyakinan.

Beberapa kasus bahkan sampai harus melibatkan hukum untuk menentukan siapa yang lebih berhak atas jenazah seseorang.

Sutradara Danial Rifki tampaknya ingin menyoroti sisi ini dengan cara yang nggak menggurui, tapi tetap menyentil realita bahwa terkadang, cinta orang tua bisa berubah menjadi perebutan kuasa saat prinsip dan keyakinan berbeda.

Film ini mengajak kita bertanya: apakah agama yang harus diutamakan dalam pemakaman seseorang, atau justru kehendak dari almarhum itu sendiri?

## Drama Satir yang Menggugah Pikiran

Sebagai film dengan genre drama satir, *Berebut Jenazah* menghadirkan banyak pertanyaan reflektif yang sering dihindari dalam percakapan sehari-hari. Misalnya:

- Apa yang sebenarnya lebih penting: tradisi keluarga atau keinginan almarhum?
- Apakah kematian seseorang seharusnya menjadi ajang perebutan hak atau justru momen persatuan?
- Bagaimana kita bisa lebih bijak dalam menghadapi perbedaan dalam keluarga, terutama di saat-saat yang seharusnya penuh duka?

Film ini berpotensi menjadi ruang diskusi yang menarik bagi penonton. Lewat karakter dan konfliknya, kita diajak untuk memahami bahwa kematian bukan sekadar soal upacara atau adat, tapi juga soal bagaimana kita menghormati seseorang dengan

cara yang benar-benar ia inginkan.

## **Kenapa Harus Nonton *Berebut Jenazah*?**



Kalau kamu suka film yang nggak cuma sekadar drama keluarga, tapi juga punya pesan sosial yang kuat, *Berebut Jenazah* bisa jadi pilihan yang tepat. Berikut beberapa alasan kenapa film ini layak masuk daftar tontonanmu:

- **Isu yang jarang diangkat** – Konflik perebutan jenazah di keluarga lintas budaya dan agama masih jadi topik tabu, tapi film ini mengupasnya dengan berani.
- **Penuh satire dan kritik sosial** – Nggak cuma bikin emosional, tapi juga menyentil ego dan fanatisme dalam kehidupan nyata.
- **Aktor-aktor berbakat** – Akting Adhisty Zara, Junior Roberts, dan Whani Dharmawan dijamin bikin kamu terbawa suasana.
- **Nuansa Jepang-Indonesia yang kental** – Perpaduan budaya yang menarik dan bikin cerita makin berwarna.

Kematian memang bukan topik yang nyaman untuk dibicarakan, tapi film *Berebut Jenazah* mengajak kita untuk melihatnya dari sudut pandang yang lebih dalam.

Apakah kita benar-benar menghormati orang yang sudah meninggal jika kita hanya sibuk berdebat soal tata cara pemakamannya?

Ataukah justru kita perlu belajar lebih banyak tentang toleransi dan memahami bahwa akhir hidup seseorang seharusnya tentang penghormatan, bukan perebutan?

Jadi, buat kamu yang suka film dengan pesan kuat dan sedikit 'menyentil', *Berebut Jenazah* wajib masuk watchlist! Jangan lupa siapkan hati dan pikiran sebelum menontonnya, karena film

ini nggak hanya menghibur, tapi juga bikin kita berpikir ulang tentang akhir hidup yang bijak.

Selamat menonton! ☐☐

---

# **Kenapa Ada Orang yang Hobi Mengkritik, tapi Giliran Dikritik Langsung Baper? Yuk, Kenali Alasannya!**

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



# Prolite – Kenapa Ada Orang yang Suka Mengkritik Tapi Gak Mau Dikritik?

Kita semua pasti pernah ketemu sama orang yang hobinya mengomentari atau mengkritik orang lain, tapi giliran dia yang dikritik, langsung defensif atau bahkan marah.

Rasanya kayak 'boleh mengkritik tapi gak boleh dikritik balik'. Kok bisa ya ada orang seperti ini? Apa sih yang sebenarnya terjadi di balik perilaku mereka? Yuk, kita kupas lebih dalam!

## Faktor Psikologis di Balik Perilaku Ini



Ada beberapa alasan psikologis yang membuat seseorang jadi rajin mengkritik tapi anti-kritik. Beberapa di antaranya adalah:

- **Ego Defensif:** Orang dengan ego defensif cenderung merasa perlu membuktikan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Mereka mengkritik untuk meningkatkan kepercayaan diri, tapi begitu dikritik, egonya langsung merasa terancam.
- **Superiority Complex:** Orang dengan superiority complex merasa dirinya lebih unggul dari orang lain. Kritik bagi mereka adalah cara untuk menunjukkan bahwa mereka lebih tahu, lebih pintar, atau lebih baik. Tapi kalau mereka dikritik balik, rasanya seperti direndahkan, makanya mereka gak bisa terima.

## Kritik sebagai Mekanisme Pertahanan



# Diri

Buat sebagian orang, mengkritik itu bukan sekadar kebiasaan, tapi juga bentuk mekanisme pertahanan diri.

Mereka mungkin pernah mengalami kegagalan atau trauma yang membuat mereka merasa rendah diri, jadi cara mereka melindungi diri adalah dengan mencari kesalahan orang lain.

Misalnya, seseorang yang merasa tidak cukup sukses dalam pekerjaannya mungkin akan sering mengkritik kinerja orang lain. Ini adalah cara bawah sadar untuk mengalihkan perhatian dari ketidakpuasannya terhadap diri sendiri.

## Hubungan Antara Harga Diri Rendah dan Ketidakmampuan Menerima Kritik



Orang yang sulit menerima kritik biasanya memiliki **harga diri yang rapuh**. Mereka butuh validasi dari orang lain, dan kritik dianggap sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. Bahkan kritik yang sifatnya membangun bisa dianggap sebagai serangan pribadi.

Ketika seseorang dengan harga diri rendah dikritik, mereka merasa gagal dan tidak berharga. Makanya, mereka lebih memilih untuk menghindari kritik atau bahkan menyerang balik dengan defensif.

## Ciri-Ciri Orang yang Suka Mengkritik Tapi Defensif Saat Dikritik

Kalau kamu penasaran, berikut beberapa tanda orang yang punya sifat ini:

- Sering memberikan kritik tanpa diminta.
- Menganggap pendapatnya selalu benar dan sulit menerima pandangan berbeda.
- Saat dikritik, langsung mencari alasan atau menyalahkan orang lain.
- Bisa tiba-tiba marah atau tersinggung kalau dikritik, meskipun dengan cara yang sopan.
- Cenderung menggunakan kritik untuk merasa lebih superior dibanding orang lain.

Kalau ketemu orang dengan sifat seperti ini, perlu cara khusus buat menghadapinya tanpa bikin konflik.

## Cara Menghadapi Orang Seperti Ini Tanpa Menimbulkan Konflik

□ **Tetap Tenang** Jangan langsung terpancing emosi kalau mereka mengkritik kamu atau tersinggung saat kamu beri masukan. Bersikap tenang akan membuat situasi lebih terkendali.

□ **Gunakan Pendekatan Empati** Coba pahami bahwa mereka mungkin memiliki masalah dengan harga diri atau trauma yang belum terselesaikan. Menggunakan kata-kata yang lebih halus bisa membantu mereka menerima kritik lebih baik.

□ **Gunakan Teknik “Mirror”** Misalnya, kalau mereka marah saat dikritik, tanyakan dengan lembut, “Kamu sering kasih kritik ke orang lain, tapi kenapa kalau dikasih kritik balik malah gak bisa terima?” Dengan cara ini, mereka bisa mulai menyadari sikap mereka sendiri.

□ **Fokus pada Solusi, Bukan Serangan Balik** Daripada berdebat atau menyerang balik, lebih baik arahkan percakapan ke solusi atau diskusi yang lebih konstruktif.

**Jangan Takut Kritik, tapi Belajarlah Menerima!**



Mengkritik dan menerima kritik adalah dua sisi mata uang yang harus seimbang. Kritik bisa jadi hal yang membangun kalau disampaikan dengan cara yang tepat dan diterima dengan pikiran terbuka.

Kalau kamu merasa sering mengkritik orang lain, coba tanyakan ke diri sendiri: “Apakah aku juga siap menerima kritik?”

Dan kalau kamu sering berhadapan dengan orang yang suka mengkritik tapi anti-kritik, ingatlah bahwa cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan tetap tenang dan tidak ikut terbawa emosi.

Yuk, mulai sekarang, kita belajar untuk lebih terbuka dan menjadikan kritik sebagai bahan pembelajaran, bukan sebagai serangan! ☐☐

---

# **Lebih dari Sekadar Cerita, Novel ‘Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati’ Menyentuh Isu Mental Health!**

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



## **Prolite – Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: Sebuah Novel yang Menggugah Tentang Isu Kesehatan Mental**

Pernahkah kamu merasa hidup ini berat, begitu melelahkan, hingga kamu bertanya-tanya, “Apa sebenarnya tujuan hidupku?” Jika iya, maka novel **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** karya **Brian Khrisna** mungkin bisa menjadi bacaan yang mengena di hati. Novel ini bukan sekadar cerita tentang seseorang yang menikmati seporsi mie ayam, tapi juga perjalanan emosional seorang pemuda dalam menghadapi depresinya.

Diterbitkan oleh Gramedia, novel ini langsung mencuri perhatian pembaca karena keberaniannya mengangkat isu kesehatan mental dengan cara yang unik dan relatable.

Dengan latar kisah yang menggambarkan realitas kehidupan sehari-hari, novel ini bisa jadi bahan refleksi sekaligus pengingat bahwa setiap momen kecil dalam hidup memiliki makna yang besar.

# Mengapa Novel Ini Berbeda?



Di tengah banyaknya novel bertema kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** menonjol karena pendekatannya yang sederhana tapi mendalam.

Brian Khrisna menuturkan kisahnya dengan bahasa yang ringan, tetapi tetap menyentuh. Cerita ini berfokus pada **Ale**, seorang pemuda yang merasa hidupnya hampa, penuh tekanan, dan kehilangan arah.

Ale adalah gambaran banyak orang di luar sana yang merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan dan tidak tahu bagaimana keluar dari lingkaran itu. Hingga suatu hari, ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, sebelum melakukannya, ia ingin menikmati **seporsi mie ayam terakhir**—makanan favoritnya sejak kecil.

Perjalanan mencari mie ayam terbaik inilah yang membawa Ale bertemu dengan berbagai orang dengan cerita hidup yang berbeda.

Dari setiap pertemuan, ia menemukan perspektif baru tentang kehidupan dan bagaimana setiap orang memiliki cara masing-masing untuk bertahan.

## Dibalik Layar: Inspirasi di Balik Novel Ini



Brian Khrisna tidak sekadar menulis fiksi. Novel ini terinspirasi dari pengalaman nyata seorang temannya semasa sekolah yang pernah mengalami depresi hingga memiliki

keinginan untuk mengakhiri hidup.

Dari pengalaman itu, Brian juga melakukan wawancara dengan beberapa individu yang mengalami kondisi serupa, untuk memastikan cerita ini bisa merefleksikan kenyataan yang ada.

Dalam sesi peluncuran novel di **Gramedia Matraman, Jakarta**, pada 14 Februari 2025, Brian mengungkapkan bahwa kisah-kisah yang ia temui sangat ironis dan menyentuh.

**“Menurut saya, ini adalah sesuatu yang harus dibicarakan lebih luas agar menjadi bahan diskusi banyak orang,”** ujarnya.

Ia juga menegaskan bahwa novel ini tidak ingin menormalisasi tindakan bunuh diri, melainkan justru memberikan sudut pandang baru tentang bagaimana seseorang bisa bertahan di tengah depresi.

**“Saya ingin menunjukkan bahwa meskipun kesedihan itu nyata dan berat, selalu ada alasan untuk tetap hidup, meski hanya untuk satu hari lagi.”**



Membaca **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** seperti melihat refleksi dari realitas yang sering kita abaikan. Novel ini berhasil menggambarkan bagaimana kesehatan mental adalah isu serius yang perlu lebih banyak dibicarakan.

Melalui perjalanan Ale, kita diajak untuk memahami bahwa kesedihan itu valid, tetapi kita tidak harus menghadapinya sendirian.

Salah satu hal yang menarik dari novel ini adalah cara Brian Khrisna mengemas narasi yang berat menjadi sesuatu yang lebih mudah dipahami dan dekat dengan kehidupan kita.

Tidak ada kesan menggurui, tetapi justru memberikan ruang bagi pembaca untuk meresapi dan menarik kesimpulan sendiri.

Dari segi alur, novel ini cukup dinamis, dengan perpaduan

emosi yang naik turun, membuat pembaca larut dalam perasaan Ale. Kita ikut merasakan kebingungan, kesepian, sekaligus harapan yang perlahan tumbuh dalam dirinya.

Satu lagi yang membuat novel ini istimewa adalah penggunaan mie ayam sebagai simbol kebahagiaan sederhana yang sering kita lupakan.

### **Sebuah Bacaan yang Layak untuk Semua Orang**

Jika kamu sedang mencari bacaan yang bisa memberikan perspektif baru tentang kesehatan mental, **Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati** adalah pilihan yang tepat.

Novel ini bukan hanya cocok untuk mereka yang sedang berjuang dengan kesehatan mentalnya, tetapi juga bagi siapa saja yang ingin lebih memahami bagaimana rasanya berada di titik terendah dalam hidup.

Lebih dari sekadar cerita tentang mie ayam, novel ini mengajarkan bahwa **setiap momen kecil dalam hidup bisa menjadi alasan untuk bertahan satu hari lagi**.

Jadi, kalau kamu butuh bacaan yang menghangatkan hati sekaligus menggugah pikiran, pastikan novel ini ada dalam daftar bacaanmu!

Sudahkah kamu membaca novel ini? Kalau belum, yuk cari di toko buku terdekat atau Gramedia! Dan kalau sudah, share pendapatmu tentang buku ini di kolom komentar ya! ☐☐

---

## **Sambut Ramadhan 2025, Vue**



# Palace, ARTOTEL Curated Bandung Hadirkan Iftar Showcase “Waktunya Indonesia Berbuka”

Category: LifeStyle  
Februari 23, 2025



**Sambut Ramadhan 2025, Vue Palace, ARTOTEL Curated Bandung Hadirkan Iftar Showcase “Waktunya Indonesia Berbuka”**

**BANDUNG, Prolite** – Dalam rangka menyambut bulan suci Ramadhan, Vue Palace, ARTOTEL Curated menghadirkan Iftar Showcase & paket iftar spesial dengan nama “Waktunya Indonesia Berbuka”.

Menawarkan pengalaman berbuka puasa yang kaya akan rasa Lokal sebagaimana program loyalitas dari Artotel Wanderlust di tahun 2025.

“Waktunya Indonesia Berbuka” menawarkan lebih dari 100 pilihan menu yang menggugah selera, mencakup sajian dari berbagai makanan lokal yang dekat dengan sekitar, mulai dari menu hingga dekorasi dengan sentuhan cita rasa lokal. Setiap hari, para tamu dapat menikmati hidangan baru dalam tujuh siklus yang berbeda, memastikan bahwa setiap iftar adalah pengalaman yang unik dan penuh berbagai cita rasa.



Rizki Oktaviani / Prolitenews

Terlebih, ada hal yang menarik dari Iftar Showcase tersebut, yaitu sentuhan Kain mulai dari dekorasi sampai dengan baju yang dikenakan oleh semua staff di Vue Palace, Artotel Curated, yang nantinya semua akan di display pada bulan suci Ramadhan.

“Ya tahun 2025 ini Vue Palace Artotel Curated Bandung ingin memberikan warna yang berbeda dalam memeriahkan bulan suci Ramadhan dengan menghadirkan tema, ‘Like A Local”, kata **General Manager Vue Palace Artotel Curated, Arief Pratama**, di sela-sela Iftar Showcase bertajuk, ‘Waktunya Indonesia Berbuka”



Rizki Oktaviani / Prolitenews

“Menampilkan hal yang baru terutama baju yang saya kenakan ini yaitu dress dengan kain jumputan sebagai statement bahwa Waktunya Indonesia Berbuka sangat kental dengan budaya Lokal” ujar **Director Of Sales Marketing Vue Palace Artotel Curated, Riski Rinjani**, menambahkan poin penting dalam Iftar Showcase tersebut,

**Yulia Maria, Director of Marketing Communications Artotel**

**Group** menjelaskan “sebagai operator manajemen asli lokal Indonesia, kami bangga bisa membawa tema bernuansa Indonesia sebagai tema program di tahun 2024 ini, baik untuk menginap maupun sajian hidangan makanan dan minuman dengan mengangkat cita rasa asli Indonesia. Kami berharap program ini dapat dinikmati oleh masyarakat Indonesia yang sedang berada di manapun di Indonesia, sesuai dengan tagline Artotel Wanderlust, ***Anytime Anywhere.***”



Rizki Oktaviani / Prolitenews

**Artotel Wanderlust** merupakan program loyalty program dari Artotel Group yang telah diluncurkan sejak tahun 2022. Berbagai macam keuntungan dapat dinikmati hanya dengan menjadi anggota **Artotel Wanderlust**. Dengan mengunduh aplikasi **Artotel Wanderlust** di Google Store (Android) atau Play Store (IOS), para tamu bisa mendaftarkan diri sebagai member **Artotel Wanderlust** secara gratis. Untuk para member, secara otomatis akan bisa mendapatkan diskon 10% untuk menginap, diskon 5 – 15% untuk F&B, serta ***Birthday Reward*** untuk member yang berulang tahun yaitu berupa diskon 50% untuk menginap. Disamping itu, member yang aktif bertransaksi pun akan dapat terus meningkatkan tier nya mulai dari Silver, Gold, hingga Black yang tentunya akan mendapatkan keuntungan lebih lagi dari tier sebelumnya, seperti gratis *room upgrade*, gratis *late check-out*, *VIP treatment*, dll.

---

## **3 Minuman Terbaik untuk Jaga Gula Darah Tetap Stabil,**

# Bukan Cuma Air Putih!

Category: LifeStyle

Februari 23, 2025



## **Prolite – 3 Minuman Terbaik untuk Menjaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!**

Buat kamu yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil, nggak harus selalu mengandalkan air putih saja, lho! Ada beberapa minuman lain yang bisa jadi pilihan sehat dan tetap lezat untuk dinikmati.

Mulai dari teh hingga kopi, beberapa di antaranya memiliki manfaat luar biasa untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Jadi, buat yang sedang mencari alternatif sehat, yuk simak tiga minuman terbaik yang bisa membantu menurunkan gula darah berikut ini!

# 1. Teh Hijau dan Teh Hitam – Si Penyumbang Antioksidan Andal!



Minuman teh memang sudah lama dikenal sebagai salah satu pilihan sehat, tapi tahukah kamu bahwa teh hijau dan teh hitam juga punya peran dalam menstabilkan kadar gula darah?

- **Teh hijau** kaya akan katekin, yaitu senyawa alami yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Artinya, tubuh bisa lebih efektif menggunakan insulin untuk mengatur kadar gula darah.
- **Teh hitam** nggak kalah keren! Konsumsi teh hitam setiap hari bahkan bisa mengurangi risiko diabetes hingga 14%. Kandungan theaflavins dalam teh hitam juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan diabetes.

Jadi, baik teh hijau maupun teh hitam, keduanya bisa jadi pilihan terbaik buat kamu yang ingin menyeimbangkan kadar gula darah sambil tetap menikmati minuman yang hangat dan menenangkan.

# 2. Kopi – Bukan Sekadar Penambah Semangat Pagi!



Siapa yang nggak suka kopi? Ternyata, minuman favorit banyak orang ini juga punya manfaat dalam mengontrol gula darah.

- Penelitian menunjukkan bahwa **kopi, baik berkafein maupun tanpa kafein, dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara alami.**
- Kopi mengandung **fitokimia**, yaitu senyawa alami yang dapat mendukung kesehatan hati dan pankreas, organ yang

berperan dalam produksi insulin.

Tapi, ada satu hal yang harus diperhatikan: manfaat kopi bisa hilang kalau kamu menambahkan banyak gula, sirup, atau krim kental manis. Sebagai alternatif yang lebih sehat, kamu bisa menambahkan **sedikit kayu manis** ke dalam kopi. Menurut penelitian, kayu manis juga bisa membantu menurunkan gula darah. Jadi, coba deh ganti gula dengan taburan kayu manis biar kopi kamu tetap sehat!

### 3. Jus Tomat – Minuman Segar Penuh Nutrisi!



Kalau kamu lebih suka sesuatu yang segar, jus tomat bisa jadi pilihan yang tepat.

- Tomat mengandung **likopen**, yaitu senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi risiko komplikasi diabetes.
- Sebuah studi menunjukkan bahwa **konsumsi sekitar 200 ml jus tomat sebelum makan dapat membantu menurunkan lonjakan gula darah setelah makan.**

Tapi, ada satu catatan penting nih! Pastikan kamu memilih **jus tomat tanpa tambahan gula**, karena jus dengan tambahan gula justru bisa meningkatkan kadar gula darah. Kalau mau lebih sehat, bikin sendiri di rumah dengan tomat segar tanpa tambahan pemanis.

### Minum yang Enak, Sehat, dan Aman!

Menjaga kadar glukosa darah tetap stabil itu penting, tapi bukan berarti harus selalu minum air putih saja.

Ada banyak minuman sehat yang bisa membantu, mulai dari teh hijau dan teh hitam yang kaya antioksidan, kopi yang mendukung



kesehatan pankreas, hingga jus tomat yang penuh likopen.

Jadi, kalau kamu ingin alternatif yang lebih bervariasi, coba deh ganti minuman harianmu dengan salah satu dari tiga pilihan di atas.

Selain sehat, rasanya juga enak dan bikin semangat! Yuk, mulai kebiasaan sehat dari sekarang! ☐