

Dari Headbanging ke Healing: Musik Rock Ternyata Bisa Jadi Healing Terbaik Lho!

Category: LifeStyle

Februari 3, 2025



Prolite – Lawan Stres dengan Distorsi: Mengapa Musik Rock Bisa Menjadi Pelarian?

Stres itu ibarat bayangan yang selalu mengikuti kita. Kerjaan numpuk, tugas kuliah nggak ada habisnya, belum lagi drama kehidupan yang entah kapan selesai.

Nah, kalau kamu merasa dunia mulai terlalu berisik, pernah kepikiran nggak buat melawan kebisingan dengan... kebisingan yang lebih besar? Yup, kita ngomongin tentang **musik rock!** ☐☐

Banyak orang berpikir bahwa musik rock—apalagi yang penuh distorsi dan beat keras—cuma bikin tambah pusing. Padahal, bagi sebagian orang, musik ini justru jadi pelarian yang sempurna dari stres.

Seperti kata Arctic Monkeys dalam lagunya, *“Mad sounds in your ears. Make you feel alright. They bring you back to life.”* Musik keras bisa menjadi penyelamat di tengah kekacauan hidup. Tapi kenapa, ya? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Konsep Catharsis: Bagaimana Musik Keras Membantu Menyalurkan Emosi Negatif



Kamu pasti pernah merasa pengen teriak pas lagi stres, kan? Nah, konsep *catharsis* dalam psikologi menjelaskan bahwa manusia punya kebutuhan untuk ‘melepaskan’ emosi negatif agar nggak terpendam dan meledak di kemudian hari.

Musik rock dengan beat yang kuat, lirik yang penuh emosi, dan nada yang intens bisa menjadi media pelepasan yang efektif. Alih-alih marah-marah nggak jelas atau nangis sendirian di pojokan, banyak orang memilih untuk:

- Mendengarkan lagu rock dengan volume maksimal ☐
- Nyanyi sekencang mungkin di kamar (atau di konser!) ☐
- Headbanging atau loncat-loncat sambil menikmati musik ☐

Musik keras ini ibarat *punching bag* buat otak—memberikan ruang buat menyalurkan semua tekanan, sehingga setelahnya kita merasa lebih lega dan terkendali.

Studi Psikologi: Bagaimana Musik Mengatur Mood dan Cara Otak Memproses Suara Keras



Sebuah penelitian dari Universitas Queensland menemukan bahwa

musik metal dan rock nggak bikin orang makin marah, justru sebaliknya! ☐☐

- Saat seseorang mendengarkan musik keras dalam kondisi stres, **denyut jantung dan tekanan darah mereka justru stabil.**
- Musik dengan tempo cepat dapat **memicu pelepasan hormon endorfin**, yang bikin kita merasa lebih baik.
- Otak juga cenderung **lebih fokus pada pola suara yang familiar**, sehingga meskipun musiknya keras, efeknya bisa terasa menenangkan jika kita menyukainya.

Singkatnya, otak kita **memproses musik keras sebagai bentuk kontrol terhadap kekacauan emosi.** Alih-alih kehilangan kendali, justru kita jadi lebih bisa menghadapi stres dengan tenang.

Rock vs. Musik Lain: Mana yang Lebih Efektif untuk Mengatasi Stres?



Setiap genre musik punya efek psikologis yang berbeda. Misalnya:

- **Musik klasik:** Menenangkan dan membantu konsentrasi.
- **Musik pop:** Bisa bikin mood naik dengan melodi yang ceria.
- **Lo-fi beats:** Cocok buat kerja atau belajar tanpa distraksi.
- **Musik rock:** Memberikan pelepasan emosi yang intens, cocok buat yang butuh 'melawan' stres secara aktif.

Bagi orang yang suka musik keras, mendengarkan lagu rock lebih efektif daripada lagu-lagu mellow. Alasannya? **Musik yang kita nikmati lebih berpengaruh daripada genre itu sendiri!**

Jadi, kalau kamu lebih merasa 'hidup' saat mendengar suara gitar listrik dan drum yang menggema, maka rock-lah yang paling cocok buat kamu.

Stres nggak bisa dihindari, tapi kita bisa memilih cara terbaik untuk mengatasinya. Musik rock bukan sekadar 'teriakan tanpa arti'—bagi banyak orang, ini adalah bentuk terapi yang membantu mereka tetap *grounded* di tengah kekacauan hidup.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa dunia mulai menekan, coba pasang lagu favoritmu, naikkan volume, dan biarkan distorsi gitar membawa semua beban pergi! ☐☐

Nah, kamu sendiri gimana? Musik rock juga jadi pelarianmu atau ada genre lain yang lebih cocok? Share pendapatmu di kolom komentar! ☐

Promo Bioskop Februari 2025 di CGV, XXI, dan Cinepolis: Nonton Hemat, Seru Maksimal!

Category: LifeStyle
Februari 3, 2025



Prolite – Promo Bioskop Februari 2025 di CGV, XXI, dan Cinepolis: Nonton Hemat, Seru Maksimal!

Siapa nih yang hobi banget nonton film di bioskop? Kalau kamu termasuk pecinta layar lebar, Februari 2025 bakal jadi bulan yang penuh kejutan buat kamu!

Soalnya, CGV, XXI, dan Cinepolis menghadirkan sederet promo kece yang bikin pengalaman nonton makin seru dan pastinya lebih hemat.

Bekerja sama dengan berbagai bank dan dompet digital seperti BNI, BSI, Permata Bank, BTN, Gopay, Jenius, Line Bank, dan Blu, ketiga jaringan bioskop ini menawarkan promo menarik sepanjang bulan Februari.

Mulai dari diskon tiket, cashback, hingga paket hemat dengan snack dan minuman, semuanya bisa kamu nikmati! Yuk, simak daftar lengkapnya di bawah ini!

Promo Bioskop XXI Februari 2025



1. Promo Tiket XXI Buy 1 Get 1 Permata Bank

- Berlaku untuk pemegang kartu Permata Priority Debit Plus.
- Periode: 1 April 2024 – 31 Maret 2025 (setiap Minggu).
- Pembelian hanya bisa dilakukan secara offline.
- Info lengkap: Promo Permata Priority XXI

2. Promo XXI BTN – Buy 1 Get 2 Ticket Deluxe

- Berlaku untuk pemegang Kartu Debit BTN Prospera.
- Periode: hingga 14 Februari 2025 (setiap Jumat).
- Hanya berlaku di 25 outlet Deluxe tertentu.
- Info lebih lanjut: Promo BTN XXI

3. Promo XXI Jenius – Cashback hingga

- Berlaku untuk pemegang kartu kredit Jenius.
- Minimal transaksi di The Premiere.
- Pembelian harus dilakukan offline.
- Info selengkapnya: Promo Jenius XXI

4. Promo XXI BSI – Diskon 50%

- Berlaku khusus untuk film *Keajaiban Air Mata Wanita*.
- Periode: 23 Januari 2025 – 1 Februari 2025.
- Hanya untuk pemegang BSI Mastercard dan Kartu Debit BSI Visa.
- Info lengkap: Promo BSI XXI

5. Promo XXI Gopay – Cashback GoPay Coins

- Minimal transaksi di aplikasi .
- Cashback GoPay Coins.
- Periode: 1 Januari 2025 – 31 Maret 2025.
- Info lengkap: Promo Gopay XXI

Promo Bioskop CGV Februari 2025



1. Promo CGV Buy 1 Get 2 BTN Prioritas

- Berlaku untuk pemegang Kartu Debit BTN Prioritas.
- Periode: hingga 1 Juni 2025 (hanya hari Jumat).
- Info lengkap: Promo BTN CGV

2. Promo CGV BNI – Diskon hingga 50%

- Berlaku untuk pengguna CC BNI dengan pembayaran menggunakan rewards poin.
- Periode: hingga 31 Juli 2025.
- Info selengkapnya: Promo BNI CGV

3. Promo CGV Line Bank – Cashback hingga

- Berlaku untuk pembayaran dengan Kartu Debit dan QRIS Quick Credit Line Bank.
- Periode: hingga 31 Maret 2025.
- Info lengkap: Promo Line Bank CGV

4. Promo CGV Blu – Cashback 20%

- Berlaku untuk pembelian via aplikasi CGV.
- Periode: hingga 31 Juli 2025 (Sabtu & Minggu).
- Maksimal cashback .

Promo Bioskop Cinepolis Februari 2025



1. Promo Cinepolis Buy 1 Get 1

- Berlaku untuk film *Pengantin Iblis*.
- Periode: 29 Januari – 2 Februari 2025.
- Berlaku untuk pembelian online dengan kode promo “RANTIBOWO”.

2. Promo Cinepolis Line Bank – Cashback hingga

- Berlaku untuk pembayaran dengan Kartu Debit dan QRIS Quick Credit Line Bank.
- Periode: 17 Januari – 31 Maret 2025.
- Info lengkap: Promo Line Bank Cinepolis

3. Promo Cinepolis BNI – Poin Rewards hingga 50%

- Berlaku untuk semua jenis kartu kredit BNI.
- Minimal transaksi .
- Periode: hingga 31 Mei 2025.
- Info lengkap: Promo BNI Cinepolis

4. Promo Cinepolis TGIF – Paket Hemat Jumat

- dapat 2 tiket + 2 minuman + 1 popcorn besar.
- Hanya berlaku untuk Member Club Cinepolis.

5. Promo Cinepolis Lippo Mall – Parkir Gratis

- Berlaku di Cinepolis Lippo Malls tertentu.
- Gratis 2 jam pertama dengan transaksi min. .
- Info lokasi: Promo Bioskop Cinepolis Lippo Mall

☐ Yuk, Nonton Hemat di Februari 2025!

Gimana, banyak banget kan promo bioskop yang bisa kamu manfaatkan? Dengan berbagai diskon, cashback, dan promo menarik dari CGV, XXI, dan Cinepolis, nonton film di bioskop jadi lebih seru tanpa bikin kantong jebol.

Jadi, jangan sampai kelewatan kesempatan ini ya! Siapkan tiketmu dan nikmati film favorit dengan harga spesial! ☐☐

Jadwal Rilis Squid Game 3 Sudah di Umumkan , Catat Tanggal Penayangannya

Category: LifeStyle
Februari 3, 2025



Jadwal Rilis Squid Game 3 Sudah di Umumkan , Catat Taggal Penayangannya

Prolite – Film Squid Game masih menjadi salah satu drama Korea yang paling di minati oleh siapapun di berbagai negara.

Jika sebelumnya Squid Game season 2 sudah tayang pada akhir tahun lalu, tidak kalah banyak dengan season 1 pada season 2 ini juga mencuri perhatian banyak masyarakat.

Serial Netflix itu pun dikonfirmasi akan melanjutkan kisah para penantang yang menguji keberuntungannya dalam permainan maut di Squid Game 3.

Kamu yang sudah penasaran, sayangnya harus menunggu Squid Game 3 sedikit lebih lama.

Instagram Netflix Korea

Baru-baru ini heboh di media sosial, Squid Game telah mengungkap poster terbaru dan tanggal rilisnya. Disebutkan bahwa musim terbaru akan premiere pada 27 Juni mendatang yang membuat banyak orang semakin tidak sabar.

Selagi tanggalnya diumumkan, Netflix juga mengumumkan teaser pada season ke 3. Dalam postingan terbarunya, seorang penjaga berbaju pink terlihat menyeret seorang pemain bernomor 214 untuk dimasukkan ke peti mati. Hal tersebut terlihat kontras dengan latar lantai yang berlukiskan bunga-bunga.

Terlihat juga siluet boneka kematian Young Hee dalam permainan 'Lampu Merah, Lampu Hijau'. Kali ini, dia tidak sendiri namun ditemani oleh Cheol Su, versi anak lelaki dari robot pendeteksi gerakan tersebut yang sebelumnya sudah sempat diperlihatkan. Hal tersebut menandakan bahwa permainan masih akan berlanjut dan bisa jadi lebih sadis.

Dalam posternya juga tertulis, 'PREPARE FOR THE FINAL GAME'. Berdasarkan tulisan tersebut, penonton bisa mengantisipasi bahwa permainan-permainan pamungkas sebelum mereka mengetahui siapa yang jadi pemenangnya.

Di musim ke 2, Seong Gi Hun yang diperankan oleh Lee Jung Jae berhasil mengalahkan ratusan orang dan mendapatkan hadiah 45,6 miliar won atau Rp 510 miliaran. Namun uang tersebut dihabiskan sendiri melainkan digunakan untuk mengungkap siapa dalam Squid Game yang membuatnya harus kembali terjebak dalam permainan maut.

Dalam teaser Squid Game 3, Seong Gi Hun pun terlihat diborgol dengan ekspresi marah. Ada juga foto yang memperlihatkan beberapa karakter, seperti Yong Sik (Yang Dong Geun) dan ibunya Geum Ja (Kang Ae Shim) sedang berkumpul mengelilingi sebuah peti mati. Adapun No Eul (Park Gyu Young) yang bertugas sebagai penembak pink dan Front Man (Lee Byung Hun) kembali pada peran mereka masing-masing.

Sebelumnya Squid Game 2 menjadi serial ketiga yang paling banyak ditonton di Netflix yang meraup 68 juta penayangan. Serial tersebut memecahkan rekor untuk jumlah penonton terbanyak dalam seminggu penayangan perdana dan memuncaki daftar 10 Serial TV Teratas (Non-Bahasa Inggris) di 92 negara.

Gamers Merapat! Ini 3 Game Gratis PS4 & PS5 di PS Plus yang Wajib Kamu Klaim!

Category: LifeStyle

Februari 3, 2025



ProLite – Siap-siap Download! Game Gratis PS Plus Februari 2025 Sudah Diumumkan!

Hai, para gamer! Februari sudah datang, dan itu artinya ada deretan game gratis baru buat kalian yang langganan PlayStation Plus. Sony PlayStation baru saja mengumumkan tiga game yang bisa kalian klaim secara cuma-cuma di PS Plus bulan ini.

Ada Payday 3, High on Life, dan Pac-Man World Re-Pac yang siap menemani hari-hari kalian di PS4 maupun PS5.

Buat yang belum tahu, klaimnya bisa dimulai dari tanggal 4 Februari 2025! Jadi, pastikan kalian siap-siap buat download sebelum kehabisan kesempatan.

Tapi ada satu kabar kurang menyenangkan juga, nih, soal nasib game PS4 di PS Plus ke depannya. Penasaran? Yuk, kita bahas satu per satu!

Daftar Game Gratis PS Plus Februari 2025

Sony selalu memberikan kejutan menarik setiap bulannya, dan kali ini nggak kalah seru. Berikut tiga game gratis yang bisa kalian klaim mulai 4 Februari 2025:

1. Payday 3



Siapa yang suka main game tembak-tembakan seru dengan tema perampokan bank? Kalau iya, **Payday 3** wajib masuk dalam daftar download kalian! Game ini menawarkan pengalaman jadi tim perampok profesional dengan strategi super keren. Mode multiplayer-nya juga bakal bikin kalian ketagihan buat main bareng teman-teman. Udah siap jadi pencuri handal?

2. High on Life



Buat kalian yang suka game dengan humor absurd dan petualangan unik, **High on Life** bakal jadi pilihan yang pas. Game ini dikembangkan oleh kreator Rick and Morty, jadi jangan heran kalau ada banyak lelucon gila dan senjata yang bisa... ngomong?! Yap, di sini senjata kalian bisa berbicara dan punya kepribadian masing-masing. Dijamin seru dan bikin ketawa!

3. Pac-Man World Re-Pac



Nostalgia alert! **Pac-Man World Re-Pac** adalah game remaster

dari klasik Pac-Man World yang dulu hits di PS1. Sekarang tampil lebih modern dengan grafis yang lebih tajam dan gameplay yang lebih halus. Cocok banget buat kalian yang ingin bernostalgia sambil menikmati petualangan si bola kuning pemakan titik ini.

Jangan Lupa, Game Gratis Januari Masih Bisa Diklaim!

Buat yang belum sempat ambil game gratis PS Plus bulan Januari, masih ada waktu sampai **3 Februari 2025** buat klaim! Berikut daftarnya:

- **Suicide Squad: Kill the Justice League** – Game aksi dari Rocksteady yang bikin kalian berhadapan langsung dengan superhero DC!
- **Need for Speed Hot Pursuit Remastered** – Balapan liar dengan mobil keren dan aksi kejar-kejaran polisi yang super seru!
- **The Stanley Parable: Ultra Deluxe** – Game naratif unik yang bakal menguji cara berpikir kalian dengan cerita yang mind-blowing!

Jadi, sebelum game bulan Februari datang, pastikan kalian udah klaim dulu game bulan Januari, ya!

Sayangnya, Ada Kabar Buruk Juga...

Di tengah kabar gembira soal game gratis ini, ada juga berita yang kurang menyenangkan bagi pengguna PS4. Sony mengumumkan bahwa mulai **Januari 2026**, mereka akan mulai menghapus game PS4 dari katalog PlayStation Plus.

Menurut Director Game Services-Content Sony Interactive Entertainment, **Adam Michel**, keputusan ini diambil karena semakin banyak pemain yang beralih ke PS5. Artinya, mulai tahun depan, game PS4 nggak lagi jadi prioritas utama di

katalog PS Plus.

Tapi tenang! Game PS4 yang sudah pernah kalian klaim tetap bisa dimainkan selama kalian masih berlangganan PS Plus. Jadi, nggak bakal tiba-tiba hilang dari library kalian.

Ayo Klaim Sebelum Ketinggalan!

Nah, itu dia update seputar game gratis PS Plus untuk Februari 2025! Jangan sampai kelewatan untuk klaim **Payday 3, High on Life, dan Pac-Man World Re-Pac** mulai 4 Februari 2025. Buat yang masih belum klaim game Januari, buruan ambil sebelum **3 Februari 2025!**

Kalau kalian punya PS4, manfaatkan kesempatan ini sebaik mungkin sebelum Sony mulai menghapus game PS4 dari katalog PS Plus di tahun 2026. Siapa tahu, beberapa game favorit kalian masih bisa kalian dapatkan sebelum perubahan besar ini terjadi.

Jadi, gimana? Udah siap download dan mainkan game-game seru ini? Yuk, komen di bawah, game mana yang paling kalian tunggu-tunggu! ☐☐

Jam Tidur Kacau? Mungkin Ini Tanda Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder!

Category: LifeStyle

Februari 3, 2025



Prolite – Pernah Ngerasa Jam Tidur Berantakan? Bisa Jadi Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder Ini Penyebabnya!

Pernah nggak sih kamu merasa udah capek banget, tapi malah nggak bisa tidur sama sekali? Atau justru sering ngantuk di siang hari padahal semalam udah tidur cukup?

Bisa jadi, kamu mengalami gangguan ritme sirkadian alias **Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder (CRSWD)**.

Jam biologis tubuh kita sebenarnya punya peran penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Tapi kalau ritme ini terganggu, efeknya bisa bikin produktivitas menurun, suasana hati kacau, bahkan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Yuk, kita kupas lebih dalam soal gangguan tidur yang sering diabaikan ini!

Apa Itu Circadian Rhythm Sleep-Wake

Disorder (CRSWD)?



Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder adalah kondisi ketika jam biologis tubuh tidak sinkron dengan siklus alami siang dan malam.

Akibatnya, seseorang bisa mengalami kesulitan tidur di malam hari, sering terbangun di tengah tidur, atau merasa ngantuk berat di waktu yang tidak seharusnya.

Peran Jam Biologis dalam Mengatur Siklus Tidur-Bangun

Jam biologis ini bekerja seperti alarm internal yang dipengaruhi oleh **cahaya, hormon, dan kebiasaan sehari-hari**.

Saat matahari terbenam, tubuh mulai memproduksi **melatonin** (hormon tidur), sementara di pagi hari, produksi **kortisol** meningkat untuk membuat kita lebih waspada dan siap beraktivitas.

Tapi kalau ritme ini terganggu, tubuh jadi bingung kapan harus tidur dan kapan harus bangun. Nah, inilah yang bikin kita mengalami gangguan tidur yang nggak karuan!

Penyebab Utama Gangguan Ritme Sirkadian dan Cara Mendeteksinya



Banyak faktor yang bisa menyebabkan gangguan ritme sirkadian ini, di antaranya:

1. **Jadwal Tidur yang Tidak Teratur** – Sering begadang atau punya pola tidur yang berantakan bisa membuat tubuh sulit menyesuaikan ritme tidur-bangun.

2. **Paparan Cahaya Berlebih di Malam Hari** – Sering menatap layar HP atau laptop sebelum tidur bisa menekan produksi melatonin dan bikin susah tidur.
3. **Shift Kerja Malam** – Bekerja di malam hari lalu tidur di siang hari bisa mengacaukan ritme alami tubuh.
4. **Jet Lag** – Perjalanan lintas zona waktu bisa bikin jam biologis tubuh terganggu dan perlu waktu untuk menyesuaikan.
5. **Gangguan Kesehatan** – Beberapa kondisi medis seperti depresi, gangguan kecemasan, atau masalah hormon bisa memengaruhi ritme tidur-bangun.

Kalau kamu sering merasa sulit tidur atau selalu ngantuk di waktu yang tidak wajar, coba cek pola tidurmu.

Apakah kamu merasa segar setelah tidur? Atau justru masih merasa lelah meski sudah tidur cukup lama? Jika iya, mungkin ada yang perlu diperbaiki dari ritme sirkadianmu.

Tanda-Tanda Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder yang Perlu Diwaspadai



CRSWD bisa datang dengan berbagai gejala yang sering kali dianggap sepele. Beberapa tanda yang perlu kamu waspadai antara lain:

- Susah tidur meskipun sudah mengantuk.
- Bangun terlalu cepat dan tidak bisa tidur lagi.
- Rasa kantuk berlebihan di siang hari meski sudah tidur cukup.
- Perubahan suasana hati, mudah tersinggung, atau sulit berkonsentrasi.
- Performa kerja atau akademik menurun karena gangguan tidur.

Kalau kamu mengalami beberapa tanda ini dalam jangka waktu

lama, sebaiknya mulai cari solusi sebelum kondisi ini makin berdampak buruk pada kesehatan.

Terapi Cahaya (Light Therapy) untuk Mengatasi Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder



Salah satu cara efektif untuk mengembalikan circadian rhythm adalah **terapi cahaya (light therapy)**. Terapi ini menggunakan cahaya buatan yang menyerupai cahaya matahari untuk membantu tubuh kembali menyesuaikan jam biologisnya.

Bagaimana cara kerjanya?

- Untuk yang sering tidur terlalu larut, **cahaya terang di pagi hari** bisa membantu tubuh bangun lebih awal dan menyesuaikan jam tidur.
- Untuk pekerja shift malam atau yang mengalami jet lag, **paparan cahaya buatan pada waktu tertentu** bisa membantu menyesuaikan kembali ritme tubuh.
- Mengurangi **paparan cahaya biru dari gadget sebelum tidur** juga bisa meningkatkan produksi melatonin dan membantu tidur lebih nyenyak.

Selain terapi cahaya, beberapa cara lain yang bisa membantu mengatur ritme tidur adalah:

- **Buat rutinitas tidur yang konsisten**, bahkan di akhir pekan.
- **Hindari konsumsi kafein atau stimulan sebelum tidur.**
- **Batasi penggunaan gadget sebelum tidur.**
- **Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman**, seperti kamar yang gelap dan sejuk.
- **Lakukan relaksasi sebelum tidur**, seperti meditasi atau membaca buku.

Kembalikan Jam Biologis agar Hidup Lebih Sehat!

Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder bukan hanya sekadar masalah tidur biasa, tapi bisa berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental.

Kalau kamu sering mengalami gangguan tidur yang berulang, bisa jadi jam biologismu sedang tidak sinkron.

Yuk, mulai perbaiki pola tidur dengan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat! Tidur yang cukup dan berkualitas bukan cuma bikin tubuh lebih segar, tapi juga bikin hidup lebih produktif dan bahagia.

Jangan biarkan jam biologismu kacau terus, karena tubuh yang sehat dimulai dari tidur yang berkualitas! ☐☐

4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Category: LifeStyle
Februari 3, 2025



Prolite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapat memicu berbagai penyakit namun memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 4 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

Lakukan 4 Amalan di Hari Jumat , Nikmati Keberkahan Jika Melakukannya

Category: LifeStyle
Februari 3, 2025



Lakukan 4 Amalan di Hari Jumat , Nikmati Keberkahan Jika Melakukannya

ProLite – Selamat hari Jumat warga +62, hari di mana merupakan hari yang sangat istimewa bagi umat islam banyak amalan yang dapat di lakukan di hari ini.

Bagi umat Islam hari ini merupakan hari paling istimewa, bahkan banyak amalan yang dapat dilakukan oleh umat muslim.

Indonesia merupakan warga muslim terbesar ke-2 di dunia maka dari itu hari istimewa ini sudah tidak aneh lagi di telinga kita.

Untuk itu, dianjurkan bagi umat Islam melakukan empat amalan terbaik ini di hari jumat karena banyak banyak kemuliaan dan keberkahan yang Allah SWT limpahkan.

Empat amalan terbaik di Jumat yang bisa dilakukan adalah membaca Surah Al-Kahfi, memperbanyak shalawat kepada Nabi Muhammad SAW, melaksanakan shalat Jumat, dan berdoa dengan

penuh khusyuk.

Lantas apa saja makna ketika amalan tersebut di tunaikan di hari istimewa ini, berikut penjelasannya:



suaramerdeka

1. Memperbanyak Membaca Surat Al-Kahfi

Membaca Surat Al-Kahfi di hari Jumat memiliki banyak keutamaan. Rasulullah SAW bersabda, “Barangsiapa yang membaca surat Al-Kahfi pada hari Jumat, maka Allah akan meneranginya di antara dua Jumat.” (HR. Abu Dawud, Ibnu Majah, dan An Nasa-i).

Surah Al-Kahfi tidak hanya membawa cahaya dan petunjuk dalam kehidupan kita, tetapi juga melindungi dari fitnah Dajjal. Membaca dan merenungkan makna dari surah ini dapat menambah keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah SWT.

2. Memperbanyak Sholawat Nabi dan Doa

Amalan berikutnya yakni dianjurkan untuk memperbanyak membaca sholawat kepada Nabi Muhammad SAW. Hal ini karena sholawat merupakan salah satu bentuk kecintaan dan penghormatan kita kepada beliau.

Memperbanyak shalawat kepada Nabi Muhammad SAW di hari ini merupakan sunnah yang sangat dianjurkan. Rasulullah SAW bersabda: “Perbanyaklah shalawat kepadaku pada hari Jumat dan malam Jumat, karena siapa yang bershalawat kepadaku sekali, Allah akan bershalawat kepadanya sepuluh kali.” (HR. Al-Baihaqi). Shalawat merupakan bentuk cinta dan penghormatan kita kepada Nabi Muhammad SAW, yang akan membawa keberkahan dalam hidup kita.

Hari ini adalah waktu yang penuh berkah, di mana terdapat waktu mustajab untuk berdoa. Rasulullah SAW bersabda: “Di hari

Jumat terdapat suatu waktu yang tidaklah seorang Muslim berdoa kepada Allah bertepatan dengan waktu tersebut melainkan Allah akan mengabulkan doanya.” (HR. Bukhari dan Muslim). Meskipun waktu mustajab ini tidak disebutkan dengan pasti, sebagian ulama berpendapat bahwa waktu tersebut adalah setelah shalat Asar hingga menjelang Maghrib. Oleh karena itu, memperbanyak doa dengan penuh khusyuk pada hari Jumat sangat dianjurkan untuk mendapatkan rahmat dan pertolongan Allah.

3. Bersedekah

Yang berikutnya ada sedekah, amalan yang sangat mulia dan memiliki banyak pahala. Di hari Jumat, pahala sedekah akan dilipatgandakan oleh Allah SWT. Oleh karena itu, sangatlah dianjurkan untuk bersedekah di hari Jumat.

Sedekah yang diberikan pada Hari berkah diyakini memiliki nilai berlipat ganda. Rasulullah SAW bersabda, “Sedekah pada hari Jumat adalah pahala yang dilipatgandakan.” Sedekah pada hari yang penuh berkah ini dianggap sebagai cara untuk membersihkan harta kita.

4. Mendengarkan Khutbah dan Menjalankan Shalat Jumat

Amalan yang berikutnya biasanya di lakukan oleh kaum laki-laki, bagi laki-laki muslim wajib hukumnya untuk mendengarkan khutbah dan menunaikan Shalat Jumat. Khutbah dan Shalat Jumat merupakan amalan yang sangat penting dan memiliki banyak keutamaan.

Shalat Jumat adalah kewajiban bagi setiap Muslim laki-laki yang sudah baligh dan tidak memiliki uzur syari. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: “Hai orang-orang yang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jumat, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli.” (QS. Al-Jumuah: 9). Melaksanakan shalat Jumat tidak hanya merupakan bentuk ketaatan kepada perintah Allah, tetapi juga kesempatan untuk mendapatkan pahala yang besar, mendengarkan khutbah yang mengingatkan kita kepada ajaran

Islam, serta mempererat silaturahmi dengan sesama Muslim.

Selain 4 amalan di atas, masih banyak amalan lain yang bisa dilakukan di hari Jumat, seperti membaca Al-Quran, dan berzikir.

Sebaiknya lakukan amalan-amalan tersebut dengan ikhlas dan penuh khusyuk.

Self-Esteem dan Hubungan Romantis: Apakah Harga Diri Menentukan Kualitas Cinta?

Category: LifeStyle

Februari 3, 2025



ProLite – Self-Esteem dan Hubungan Romantis: Apakah Harga Diri Menentukan

Kualitas Cinta?

Pernah nggak sih kamu merasa kalau hubungan asmara itu bisa jadi rollercoaster emosi? Salah satu faktor yang sering mempengaruhi dinamika hubungan adalah self-esteem atau kepercayaan diri seseorang.

Self-esteem yang tinggi atau rendah bisa membentuk cara seseorang berkomunikasi, berkonflik, bahkan bagaimana mereka mencintai diri sendiri dan pasangannya.

Jadi, apa sih bedanya pasangan dengan self-esteem tinggi dan rendah dalam hubungan? Yuk, kita bahas!

Self-Esteem dan Kepercayaan Diri dalam Hubungan



Self-esteem yang tinggi membuat seseorang lebih percaya diri dalam menjalani hubungan. Mereka cenderung merasa layak dicintai, tidak mudah cemburu, dan mampu mengekspresikan kebutuhan mereka tanpa takut ditolak.

Sementara itu, seseorang dengan self-esteem rendah sering kali merasa tidak cukup baik dan takut kehilangan pasangannya, yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan seperti overthinking, rasa cemburu berlebihan, atau bahkan manipulasi emosional.

Self-Esteem Tinggi: Fondasi Hubungan yang Sehat

- Tidak takut mengungkapkan perasaan dengan jujur.
- Lebih fleksibel menghadapi konflik dan tidak mudah tersinggung.
- Bisa menikmati waktu sendiri tanpa merasa diabaikan oleh pasangan.

- Mampu memberikan kepercayaan kepada pasangan tanpa rasa curiga berlebihan.

Self-Esteem Rendah: Rentan dengan Fear of Abandonment

- Takut ditinggalkan sehingga terlalu bergantung pada pasangan.
- Sering kali membutuhkan validasi terus-menerus agar merasa dicintai.
- Cenderung membandingkan diri dengan orang lain dalam hubungan.
- Sulit menetapkan batasan sehat dalam hubungan karena takut kehilangan pasangan.

Apakah Pasanganmu Meningkatkan atau Merusak Self-Esteem-mu?



Terkadang, kita nggak sadar kalau pasangan kita berpengaruh besar terhadap self-esteem kita sendiri. Idealnya, pasangan harus saling mendukung dan memberikan energi positif.

Tapi kalau ternyata kehadiran mereka malah membuat kita merasa tidak cukup baik, itu bisa jadi red flag dalam hubungan.

Red Flags Jika Pasangan Merusak Self-Esteem Kita

- Sering merendahkan atau membandingkan kita dengan orang lain.
- Tidak mendukung pertumbuhan dan impian kita.
- Membuat kita merasa bersalah atau tidak cukup baik dalam hubungan.
- Menggunakan emotional abuse, seperti memberi silent treatment atau gaslighting.

Kalau pasanganmu sering melakukan hal-hal ini, mungkin sudah saatnya mengevaluasi kembali hubungan kalian. Hubungan yang sehat seharusnya membuat kamu merasa lebih percaya diri, bukan sebaliknya.

Bagaimana Cara Menghadapi Pasangan dengan Self-Esteem Rendah?



Jika pasanganmu memiliki self-esteem rendah, bukan berarti hubungan kalian pasti berakhir buruk. Ada beberapa cara untuk membantu mereka membangun kepercayaan diri tanpa harus mengorbankan kebahagiaanmu sendiri:

- **Dukung tanpa membiarkan mereka terlalu bergantung** – Beri dukungan, tapi tetap biarkan mereka bertanggung jawab atas kebahagiaannya sendiri.
- **Bantu mereka melihat sisi positif diri sendiri** – Ingatkan mereka akan pencapaian dan kualitas baik yang mereka miliki.
- **Tetapkan batasan sehat dalam hubungan** – Jangan biarkan rasa insecure mereka mengontrol keputusan atau kebahagiaanmu.
- **Ajak untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan** – Kadang, terapi atau konseling bisa menjadi jalan terbaik untuk mengatasi self-esteem yang rendah.

Peran Komunikasi dan Kepercayaan dalam Membangun Self-Esteem Bersama

Pada akhirnya, komunikasi dan kepercayaan adalah dua faktor utama dalam membangun self-esteem dalam hubungan. Pasangan yang bisa saling terbuka tanpa takut dihakimi akan lebih mudah merasa nyaman dan aman dalam hubungan.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membangun komunikasi yang sehat:

- **Jadilah pendengar yang baik** – Dengarkan pasanganmu tanpa buru-buru menghakimi atau memberikan solusi.
- **Ungkapkan kebutuhanmu dengan jujur** – Jangan takut untuk mengatakan apa yang kamu butuhkan dalam hubungan.
- **Berikan pujian yang tulus** – Kata-kata positif bisa membantu meningkatkan self-esteem pasangan.
- **Jangan bermain dengan rasa takut pasangan** – Jangan sengaja memancing kecemburuan atau rasa tidak aman mereka.

Self-Esteem yang Sehat = Hubungan yang Bahagia!



Self-esteem berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dalam hubungan asmara. Self-esteem yang tinggi memungkinkan hubungan berkembang dengan sehat, sementara self-esteem yang rendah bisa menjadi tantangan tersendiri.

Jika kamu atau pasanganmu merasa memiliki self-esteem yang kurang stabil, jangan ragu untuk mencari cara memperbaikinya.

Hubungan yang sehat dimulai dari dua individu yang bahagia dan percaya diri dalam dirinya sendiri. Jadi, yuk mulai introspeksi dan bangun self-esteem yang lebih baik untuk hubungan yang lebih harmonis! ☐

Review Film Rider (2025): Pengalaman Horror yang Dibumbui Komedi Absurd Khas Thailand!

Category: LifeStyle
Februari 3, 2025



Prolite – Film Rider (2025): Ketika Horror Bertemu dengan Humor Absurd Khas Thailand!

Thailand memang jagonya bikin film horror yang bukan cuma menjeramkan, tapi juga bikin ngakak! Nah, kalau kamu suka film yang bisa bikin jantung deg-degan sekaligus perut kram karena tertawa, *Rider (2025)* wajib masuk dalam daftar tontonanmu.

Film ini menghadirkan perpaduan unik antara horror, komedi, dan sedikit bumbu romansa yang bikin ceritanya makin seru.

Plot Unik dengan Sentuhan Horor dan Komedi

Buat yang bertanya-tanya, *Rider* mengisahkan tentang Nat (Mario Maurer), seorang pengantar makanan yang tanpa sengaja terlibat dalam kejadian mistis.

Suatu malam, saat mengantar pesanan, dia bertemu dengan Pie (Freen Sarocha), seorang perempuan misterius yang ternyata memiliki rahasia besar.

Sejak pertemuan itu, hidup Nat berubah drastis—bukan cuma harus menghadapi hantu, tapi juga berbagai situasi absurd yang bikin kita nggak bisa berhenti ketawa!

Akting yang Kuat dan Chemistry yang Menawan

Mario Maurer memang nggak perlu diragukan lagi kepiawaiannya dalam berakting. Di film ini, ia sukses menghadirkan karakter Nat yang ekspresif dan relatable.

Sementara itu, Freen Sarocha sebagai Pie tampil memukau dengan pesonanya yang misterius sekaligus menggemaskan. Chemistry antara Mario dan Freen terasa alami dan bikin penonton benar-benar terbawa dalam hubungan mereka.

Bukan cuma mereka berdua, karakter pendukung di film ini juga sukses mencuri perhatian. Dengan humor yang mengalir natural, mereka memberikan sentuhan komedi yang nggak berlebihan tapi tetap menghibur.



Horor yang Bikin Merinding, Komedi yang Bikin Ngakak

Salah satu daya tarik utama *Rider* adalah bagaimana film ini bisa menyajikan horor dan komedi dalam porsi yang pas. Kalau biasanya film horor komedi cenderung berat di salah satu sisi, *Rider* berhasil menyeimbangkannya dengan baik.

Adegan-adegan mencekam dikemas dengan sinematografi yang apik dan efek suara yang bikin suasana semakin tegang.

Namun, saat komedi muncul, timing-nya begitu pas sehingga nggak terasa dipaksakan. Humor absurd khas Thailand yang khas benar-benar menjadi nilai jual tersendiri dalam film ini!

Musik dan Efek Suara yang Menghidupkan Suasana

Nggak lengkap rasanya kalau film horor tanpa dukungan scoring yang kuat. Musik latar dalam *Rider* mampu membangun atmosfer dengan sangat baik. Saat adegan horor muncul, kita bisa merasakan ketegangan yang bikin bulu kuduk merinding.

Sebaliknya, ketika adegan komedi datang, musiknya langsung mengubah mood jadi lebih ringan dan menyenangkan.

Selain itu, penggunaan musik dalam adegan-adegan emosional juga cukup efektif. Ada momen-momen tertentu yang akan membuat penonton terharu karena perpaduan sinematografi dan scoring yang menyentuh hati.



Film Horor-Komedi yang Layak Ditonton!

(2025) adalah film yang berhasil membuktikan bahwa horor dan komedi bisa berpadu dengan sempurna. Dengan cerita yang

menarik, akting yang solid, dan eksekusi yang matang, film ini menawarkan pengalaman menonton yang menyenangkan.

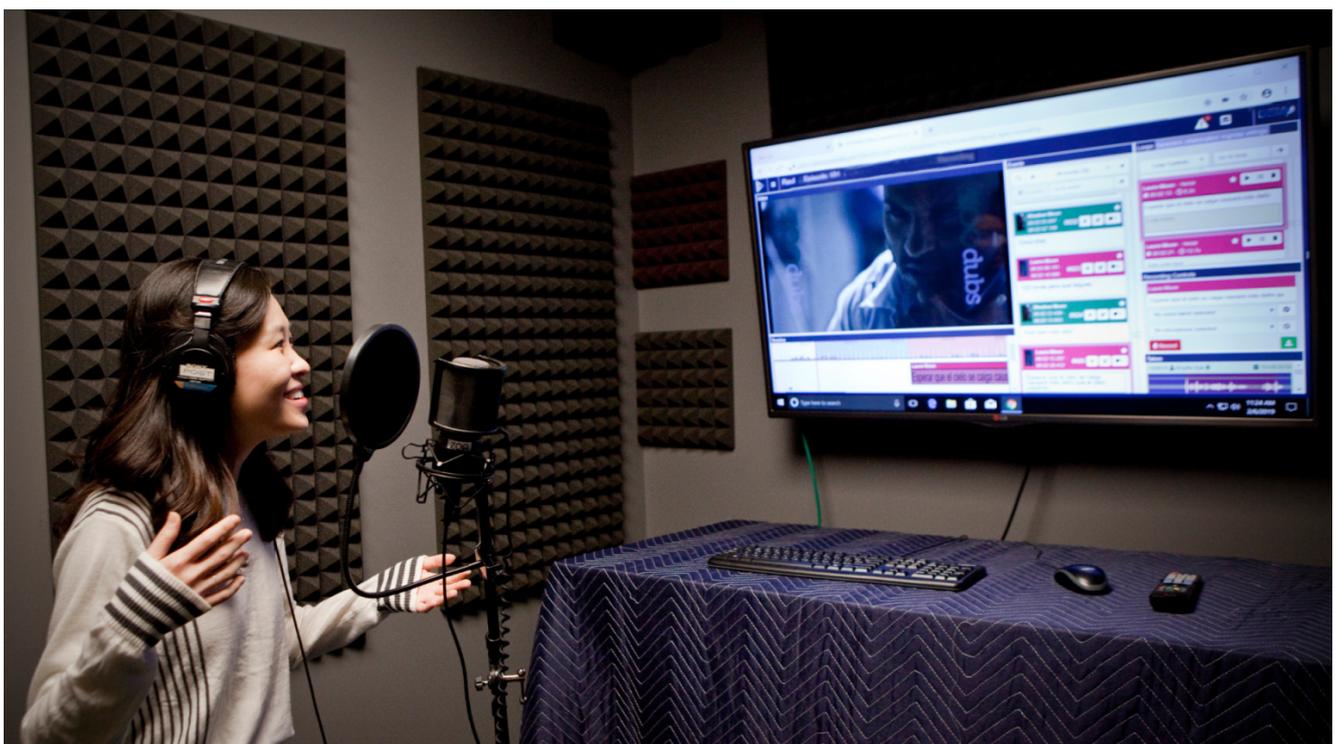
Kamu akan dibuat tertawa di satu adegan, lalu tiba-tiba dibuat merinding di adegan berikutnya.

Buat kamu yang penasaran, jangan sampai kelewatan untuk menyaksikan *Rider* di bioskop mulai 29 Januari 2025! Siapkan mental untuk ketawa dan ketakutan dalam satu waktu. Kalau kamu sudah nonton, jangan lupa share pendapatmu di kolom komentar ya! Apakah menurutmu film ini lebih seram atau lebih kocak?

Langkah-Langkah Dubbing Animasi Sendiri: Bikin Suara Karaktermu Hidup!

Category: LifeStyle

Februari 3, 2025



Prolite – Langkah-Langkah Dubbing Animasi Sendiri: Bikin Suara Karaktermu Hidup!

Kamu suka nonton animasi dan pernah mikir, “Gimana sih caranya jadi pengisi suara yang keren kayak karakter favoritku?” Atau, mungkin kamu lagi bikin proyek animasi sendiri tapi bingung gimana cara ngisi suara karakternya? Tenang, kamu nggak sendiri!

Dubbing adalah seni yang nggak cuma seru, tapi juga bikin kamu makin kreatif. Menghidupkan karakter lewat suara itu nggak semudah kedengarannya, lho. Butuh teknik, latihan, dan tentunya, passion! Yuk, kita bahas langkah-langkah bikin dubbing animasi sendiri, lengkap dengan tips dan trik biar hasilnya maksimal!

Apa Itu Dubbing?



Sebelum masuk ke langkah-langkahnya, kita bahas dulu nih, apa sih sebenarnya dubbing itu? Dubbing adalah proses pengisian suara ke dalam sebuah karya audiovisual, seperti film, animasi, atau video game. Dalam proses ini, suara pengisi harus disinkronkan dengan gerakan bibir atau ekspresi karakter.

Bedanya apa sama voice-over atau subtitling? Nah, voice-over biasanya nggak terlalu peduli sama sinkronisasi suara dengan mulut aktor. Contohnya kayak narasi dokumenter. Sementara itu, subtitling cuma menampilkan teks dialog di layar tanpa suara tambahan. Jadi, dubbing lebih kompleks karena harus menyatukan suara, emosi, dan sinkronisasi.

Keterampilan yang Dibutuhkan untuk

Dubbing

Penasaran nggak sih apa aja yang dibutuhkan buat jadi dubber yang keren? Berikut ini beberapa skill yang wajib kamu kuasai:

1. Intonasi yang Pas

Intonasi adalah kunci utama biar suara kamu terdengar alami dan sesuai dengan karakter. Bayangin kalau karakter animasi kamu marah, tapi suara kamu terdengar datar. Duh, jadi nggak nyambung, kan?

2. Pengendalian Emosi

Emosi itu nggak cuma harus kelihatan di animasinya, tapi juga terdengar dari suara kamu. Kalau karakter lagi sedih, usahakan suaramu menggambarkan kesedihan itu. Jangan takut berimprovisasi biar emosi karaktermu terasa hidup.

3. Kemampuan Improvisasi

Improvisasi penting banget, apalagi kalau dialog terasa kurang natural. Kamu bisa tambahkan sedikit gaya atau ekspresi sesuai dengan kepribadian karakternya.

Tantangan Teknis Dubbing

Bukan cuma soal akting suara aja, lho. Ada juga tantangan teknis yang perlu kamu hadapi:

1. Sinkronisasi Suara dan Gerakan Bibir

Ini tantangan paling besar buat dubber. Kamu harus memastikan suara yang keluar sesuai dengan gerakan bibir atau ekspresi karakter di animasi. Tipsnya, coba perhatikan waktu jeda dan tempo dialog.

2. Peralatan yang Tepat

Nggak perlu studio mahal kok, kamu bisa mulai dengan mic sederhana dan software editing. Tapi pastikan alat yang kamu

pakai bisa menghasilkan suara yang jernih ya.

3. Penguasaan Skrip

Sebelum mulai dubbing, baca skripnya berulang-ulang. Kamu juga bisa tandai bagian yang butuh emosi lebih besar atau jeda tertentu.

Menciptakan Identitas Karakter yang Ikonik



Kalau pengisi suara terkenal kayak Tom Kenny (pengisi suara SpongeBob) bisa bikin karakter ikonik, kamu juga bisa! Caranya gimana? Mulailah dengan:

- **Mengenal Kepribadian Karakter:** Apakah karakternya ceria, pemalu, atau pemberani? Ini bakal mempengaruhi gaya bicaramu.
- **Eksperimen dengan Suara:** Coba berbagai nada atau aksen yang unik sampai kamu menemukan yang pas.
- **Konsistensi:** Pastikan suara karaktermu konsisten di sepanjang cerita. Jangan berubah-ubah, ya!

Aplikasi dan Web untuk Membantu Proses Dubbing

Kabar baiknya, sekarang ada banyak tools yang bisa mempermudah proses dubbing. Nih, beberapa rekomendasinya:

- **Audacity:** Aplikasi gratis buat editing suara yang cukup lengkap fiturnya.
- **Adobe Audition:** Cocok buat kamu yang butuh tools profesional.
- **Crisp:** Web-based AI yang bisa mengurangi noise suara.
- **Descript:** Untuk mengedit audio dan transkripsi dengan

mudah.

- : Bisa buat eksplorasi berbagai efek suara.



Nah, gimana? Dubbing itu seru banget, kan? Selain bikin animasi kamu lebih hidup, kamu juga bisa mengasah kreativitas dan ekspresi. Jadi, tunggu apa lagi? Yuk, mulai coba dubbing animasi sendiri! Siapa tahu, suara kamu bakal jadi ciri khas yang ikonik dan bikin semua orang kagum.

Kalau kamu punya pengalaman atau tips seru lainnya soal dubbing, share di kolom komentar, ya! Kita diskusi bareng di sini. Jangan lupa, practice makes perfect. Semangat berkarya, Sobat Kreatif!