

5 Games Team Building Guru dan Murid untuk Meriahkan Hari Guru Nasional!

Category: LifeStyle

November 25, 2024



Prolite – 5 Games Team Building Guru dan Murid untuk Meriahkan Hari Guru Nasional!

Hari Guru Nasional adalah waktu yang tepat untuk merayakan dedikasi para guru dan mempererat hubungan antara guru dan murid. Nah, daripada hanya mengadakan acara formal, kenapa nggak mencoba permainan seru untuk merayakan momen spesial ini?

Dengan permainan team building, guru dan murid bisa lebih dekat, lebih kompak, dan pastinya lebih bahagia. Yuk, simak lima permainan seru yang bisa dimainkan untuk meriahkan Hari Guru Nasional!

1. Blindfold Maze: Guru dan Murid Saling Membimbing Lewat Rintangan



Permainan pertama yang bisa membuat Hari Guru Nasional semakin seru adalah **Blindfold Maze**. Di sini, guru dan murid akan saling bekerja sama untuk melewati labirin yang penuh tantangan. Dan yang bikin seru, satu dari mereka harus memakai penutup mata!

Cara bermain:

- Siapkan beberapa rintangan sederhana di ruang kelas atau di luar ruangan, seperti kursi yang disusun atau benda-benda yang perlu dihindari.
- Salah satu dari guru atau murid akan dibekali penutup mata (blindfold), sementara yang lain akan menjadi pemandu.
- Pemandu harus memberikan instruksi dengan suara untuk membantu teman mereka yang terhalang pandangannya melewati rintangan.

Permainan ini nggak cuma menguji kepercayaan diri, tapi juga membangun kerjasama yang solid antara guru dan murid. Keduanya harus berkomunikasi dengan baik dan saling mempercayai untuk mencapai tujuan bersama.

2. Balloon Pop Quiz: Meletuskan Balon dengan Jawaban Cerdas



Siapa yang nggak suka tantangan seru dan sedikit adrenalin? Di permainan **Balloon Pop Quiz**, guru dan murid harus menjawab pertanyaan yang ada di dalam balon. Kalau jawabannya benar, balon akan meletus!

Cara bermain:

- Siapkan beberapa balon yang masing-masing berisi pertanyaan di dalamnya.
- Balon tersebut bisa dipecahkan dengan cara ditekan atau digigit, tergantung kreativitas kamu.
- Guru dan murid harus bekerja sama menjawab pertanyaan yang keluar dari balon.
- Setiap balon yang berhasil dijawab dengan benar, akan memberi poin!

Permainan ini menyenangkan dan penuh energi karena selain ada unsur pendidikan, ada juga sedikit ketegangan saat balon akan meletus. Selain itu, balon yang meletus bisa membawa suasana jadi lebih ceria dan penuh tawa. Pasti seru!

3. Guess the Teacher: Tebak Guru dari Suara atau Gaya Khas



Mau tahu seberapa baik kamu mengenal guru kamu? Yuk coba permainan **Guess the Teacher**! Permainan ini seru banget, karena murid harus menebak siapa guru mereka hanya berdasarkan suara atau gaya khas yang dimiliki oleh sang guru.

Cara bermain:

- Guru atau murid yang terpilih harus berbicara atau melakukan aktivitas tertentu yang khas (misalnya, gaya bicara atau kebiasaan tertentu yang mereka miliki).
- Murid harus menebak siapa guru yang sedang berbicara atau bertindak seperti itu.

Selain seru, permainan ini juga bisa membuat semua orang tertawa karena pasti ada banyak gaya unik yang dimiliki oleh guru. Ini juga kesempatan bagi murid untuk lebih mengenal karakter guru mereka. Dijamin, tawa tak akan berhenti!

4. Word Chain: Menyusun Kata dengan Tema Pendidikan



Permainan **Word Chain** adalah permainan yang mengasah kreativitas dan pengetahuan guru serta murid. Di sini, kamu akan membuat rantai kata yang berhubungan dengan tema pendidikan. Setiap orang harus melanjutkan kata yang telah diberikan sebelumnya.

Cara bermain:

- Pilih kata pertama yang berhubungan dengan dunia pendidikan, misalnya “sekolah”.
- Pemain selanjutnya harus mencari kata yang dimulai dengan huruf terakhir dari kata sebelumnya, misalnya “hijau” (warna di papan tulis).
- Permainan berlanjut sampai tidak ada kata lagi yang bisa dibuat.

Permainan ini bisa menjadi cara yang menyenangkan untuk belajar sambil bermain. Selain itu, tema pendidikan membuat permainan ini tetap relevan dengan Hari Guru Nasional. Ini juga menguji pengetahuan dan kreativitas baik guru maupun murid!

5. What's in the Box?: Hadiah Kejutan untuk Guru dan Murid



Siapa yang nggak suka kejutan? Di permainan **What's in the Box?**, baik guru maupun murid akan merasa penasaran dengan apa yang ada di dalam kotak. Pemain harus menebak benda apa yang ada di dalam kotak hanya dengan meraba. Yang benar menebak akan mendapatkan hadiah!

Cara bermain:

- Siapkan beberapa kotak yang berisi benda-benda yang bisa diraba (misalnya mainan kecil, buah, atau benda lucu lainnya).
- Pemain harus memasukkan tangan mereka ke dalam kotak dan menebak apa yang ada di dalamnya berdasarkan tekstur atau bentuknya.
- Pemain yang berhasil menebak dengan tepat akan mendapatkan hadiah kejutan.

Permainan ini sangat seru karena bisa jadi sangat sulit untuk menebak benda yang ada di dalam kotak. Kejutan yang didapatkan pun bisa membuat suasana jadi lebih seru dan menyenangkan. Semua orang bisa merasa jadi pemenang dengan hadiah-hadiah kecil yang menggemaskan.

Ayo, Rayakan Hari Guru dengan Cara Seru!

Hari Guru Nasional adalah saat yang tepat untuk lebih mengenal guru dan murid melalui permainan yang menyenangkan.

Dengan permainan-permainan seperti **Blindfold Maze**, **Balloon Pop Quiz**, dan **Guess the Teacher**, kamu bisa merayakan momen istimewa ini dengan penuh kebahagiaan dan keakraban.

Jadi, ayo, ajak teman-teman di kelas, mulai perayaan Hari Guru Nasional dengan cara yang lebih seru! Selain mempererat hubungan antara guru dan murid, permainan-permainan ini juga bisa mengajarkan kita untuk bekerja sama, berkomunikasi dengan baik, dan pastinya, lebih menghargai satu sama lain.

Selamat Hari Guru Nasional, semoga momen spesial ini semakin mempererat kebersamaan di sekolah! □

Relationship Needs :13

Rahasia Hubungan Bahagia yang Perlu Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

November 25, 2024



Prolite – Relationship Needs: Rahasia Hubungan Bahagia yang Perlu Kamu Tahu!

Pernah nggak sih merasa ada yang kurang dalam hubungan, tapi nggak tahu apa? Atau mungkin kamu lagi bertanya-tanya, “Apa yang sebenarnya aku butuhkan biar hubungan ini makin bahagia?” Nah, jawabannya ada di **relationship needs** alias kebutuhan dalam hubungan.

Kebutuhan ini bukan cuma soal perhatian, tapi mencakup berbagai aspek yang bikin hubungan jadi lebih sehat, harmonis, dan bikin kamu (dan pasangan) merasa bahagia. Yuk, kita bahas bareng apa aja sih **relationship needs** itu dan kenapa penting banget buat dipahami!

Apa Itu Relationship Needs?



– Freepik

Relationship needs adalah kebutuhan emosional, fisik, dan mental yang penting untuk menjaga hubungan tetap sehat dan harmonis.

Ini bukan cuma tentang hal besar seperti komitmen atau cinta, tapi juga hal-hal kecil yang sering luput dari perhatian, seperti komunikasi, penghargaan, atau rasa aman.

Kebutuhan ini bisa beda-beda buat tiap orang. Ada yang butuh perhatian lebih, ada juga yang merasa bahagia saat diberi ruang untuk tumbuh.

Kalau kebutuhan ini nggak terpenuhi, hubungan bisa terasa hambar atau bahkan penuh konflik. Jadi, mengenal dan memahami relationship needs itu langkah awal menuju hubungan yang lebih bahagia.

Apa Saja Kebutuhan Penting dalam Hubungan?



Shutterstock

1. Affection: Merasa Dicintai dan Dihargai

Siapa sih yang nggak suka merasa dicintai? Affection atau kasih sayang bisa berupa pelukan, senyuman, kata-kata manis, atau sekadar waktu berkualitas bareng pasangan. Hal ini bikin kamu dan pasangan merasa lebih dekat secara emosional.

Tips: Jangan pelit kasih pelukan atau ucapan “Aku sayang

kamu", ya! Hal kecil tapi bermakna banget.

2. Communication: Kunci Hubungan yang Lancar

Komunikasi itu pondasi utama hubungan. Kalau kamu bisa berbicara dan mendengarkan pasangan dengan baik, konflik kecil nggak akan jadi besar, dan kamu bisa saling memahami lebih baik.

Tips: Luangkan waktu untuk ngobrol, baik soal hal serius atau sekadar cerita tentang hari kalian.

3. Connection: Ikatan yang Lebih dari Sekadar Fisik

Hubungan yang sehat nggak cuma soal fisik, tapi juga koneksi emosional. Kamu perlu merasa terhubung dengan pasangan di tingkat yang lebih dalam.

Tips: Sering-seringlah berbagi cerita, mimpi, atau bahkan kekhawatiran kamu.

4. Empathy: Mengerti Perasaan Pasangan

Empati itu kemampuan memahami dan merasakan apa yang pasangan rasakan. Ini bikin kamu dan pasangan lebih dekat, karena kalian saling merasa dimengerti.

Tips: Kalau pasangan lagi curhat, jangan buru-buru kasih solusi. Dengarkan dan pahami dulu perasaannya.

5. Forgiveness: Menerima Kekurangan

Pasangan

Nggak ada hubungan yang sempurna. Terkadang, pasangan bikin kesalahan. Di sinilah pentingnya memaafkan dan tetap melihat sisi positifnya.

Tips: Belajar memaafkan dan jangan mengungkit-ungkit kesalahan lama, ya!

6. Freedom: Ruang untuk Tetap Jadi Diri Sendiri

Hubungan sehat itu memberi ruang buat kamu dan pasangan untuk tetap punya kehidupan masing-masing. Entah itu mengejar hobi, bertemu teman, atau fokus pada karier.

Tips: Jangan posesif. Tunjukkan bahwa kamu percaya pada pasangan.

7. Growth: Tumbuh Bersama dan Mendukung Satu Sama Lain

Hubungan yang baik adalah yang mendukung kamu dan pasangan untuk terus berkembang, baik secara emosional, intelektual, atau spiritual.

Tips: Jadilah cheerleader buat pasanganmu! Semangati dia untuk mencapai mimpi-mimpinya.

8. Intimacy: Menjaga Kedekatan Lewat Sentuhan

Intimasi itu lebih dari sekadar hubungan fisik. Ini juga tentang memelihara kedekatan melalui sentuhan kecil, seperti menggenggam tangan atau memberi pelukan hangat.

Tips: Jangan lupa jaga keintiman meski sibuk, ya!

9. Prioritization: Merasa Dihargai dan Diutamakan

Setiap orang ingin merasa penting di mata pasangannya. Memberikan waktu dan perhatian penuh adalah cara untuk menunjukkan bahwa kamu mengutamakan pasangan.

Tips: Sesibuk apa pun, luangkan waktu buat pasangan. Jangan cuma jadi “pilihan kedua”.

10. Respect: Fondasi Hubungan yang Kokoh

Tanpa rasa hormat, hubungan nggak akan bertahan lama. Menghargai pasangan, pendapatnya, dan keputusannya adalah kunci hubungan yang sehat.

Tips: Hindari kata-kata kasar atau meremehkan pasangan.

11. Security: Rasa Aman yang Menenangkan

Setiap orang butuh merasa aman dalam hubungan, baik secara emosional maupun fisik. Rasa aman ini bikin kamu lebih percaya diri dan nyaman dalam hubungan.

Tips: Pastikan pasangan tahu bahwa kamu selalu ada untuknya.

12. Trust: Pilar Utama Sebuah Hubungan

Kepercayaan adalah segalanya. Tanpa ini, hubungan akan penuh kecurigaan dan konflik.

Tips: Jujur adalah kunci. Jangan takut untuk terbuka dengan pasangan.

13. Validation: Menghubungkan Emosi Lewat Dukungan

Semua orang ingin merasa didengar dan dihargai. Memberi validasi pada perasaan pasangan adalah cara terbaik untuk menunjukkan bahwa kamu peduli.

Tips: Katakan, “Aku ngerti kok apa yang kamu rasain,” untuk memberi pasangan rasa nyaman.

Kenapa Penting Memahami Relationship Needs?



pixabay

Memahami **relationship needs** itu seperti membaca peta ke hubungan yang lebih bahagia. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, kamu dan pasangan bisa saling mendukung, lebih bahagia, dan tentu aja lebih harmonis. Sebaliknya, kalau kebutuhan ini diabaikan, hubungan bisa terasa hambar atau malah penuh konflik.

Yuk, Pahami dan Penuhi Kebutuhan Hubunganmu!

Setiap hubungan itu unik, begitu juga kebutuhan di dalamnya. Dengan memahami dan memenuhi **relationship needs**, kamu bisa menciptakan hubungan yang nggak cuma langgeng, tapi juga penuh cinta dan kebahagiaan. Jadi, yuk mulai dari sekarang, komunikasikan kebutuhanmu dengan pasangan dan dengarkan apa yang dia butuhkan.

Hubungan bahagia itu kerja sama dua arah. Siap untuk menciptakan hubungan yang lebih harmonis? ☐

Panduan Lengkap Upacara Hari Guru Nasional 2024: Guru Hebat, Indonesia Kuat!

Category: LifeStyle

November 25, 2024



Prolite – Panduan Lengkap Upacara Hari Guru Nasional 2024: Guru Hebat, Indonesia Kuat!

Hai, Sobat Pendidikan! Setiap tanggal 25 November, kita semua diajak untuk sejenak merenung dan memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada para guru.

Mereka adalah sosok luar biasa yang mendidik, membimbing, dan menjadi pelita bagi masa depan bangsa. Tahun ini, Hari Guru Nasional mengusung tema **“Guru Hebat, Indonesia Kuat”**, yang makin mempertegas peran penting guru dalam memajukan negeri.

Nah, salah satu acara yang nggak pernah absen di momen ini adalah **upacara bendera**. Untuk kamu yang ingin tahu tata tertib dan susunan acaranya, yuk kita bahas lengkap pedoman resmi dari **Kemendikdasmen**!

Tata Tertib Upacara Hari Guru Nasional 2024



1. Ketentuan Umum

- Upacara bendera akan diadakan serentak di berbagai lokasi, mulai dari kantor pusat **Kemendikdasmen**, kantor perwakilan di luar negeri, hingga sekolah-sekolah di seluruh Indonesia.
- Jadi, di mana pun kamu berada, momen ini bisa diikuti dengan khidmat.

2. Waktu Pelaksanaan

- **Hari/Tanggal**: Senin, 25 November 2024
- **Pukul**: waktu setempat

3. Lokasi Upacara

- Bisa dilaksanakan di halaman kantor, lapangan, atau tempat lain yang telah disepakati oleh panitia setempat.

4. Dress Code (Pakaian)

- **Undangan**: Pejabat, guru, dan peserta undangan lainnya memakai pakaian adat tradisional yang pantas.
- **Peserta Didik**: Memakai seragam sekolah sesuai jenjang pendidikan masing-masing.
- **Petugas Upacara**: Menyesuaikan dengan ketentuan panitia.

Susunan Acara Upacara Hari Guru Nasional 2024

Biar nggak bingung nanti, berikut susunan acara resmi yang perlu diketahui:

1. Pemimpin upacara memasuki lapangan.
2. Pembina upacara tiba di tempat.
3. Penghormatan kepada pembina upacara.
4. Laporan dari pemimpin upacara.
5. Pengibaran bendera Merah Putih sambil diiringi lagu **Indonesia Raya**.
6. Mengheningkan cipta yang dipimpin oleh pembina upacara.
7. Pembacaan teks Pancasila oleh pembina upacara, diikuti seluruh peserta.
8. Pembacaan Pembukaan UUD 1945.
9. **Penganugerahan Tanda Kehormatan Satya Lancana Pendidikan** (jika ada).
10. Menyanyikan lagu **Hymne Guru**.
11. Amanat pembina upacara (pidato resmi Menteri Pendidikan).
12. Menyanyikan lagu **Terima Kasih Guruku**.
13. Pembacaan doa.
14. Laporan pemimpin upacara.
15. Penghormatan terakhir kepada pembina upacara.
16. Pembina meninggalkan mimbar.
17. Upacara selesai dan barisan dibubarkan.

Twibbon Hari Guru Nasional 2024: Rayakan dengan Kreatif!

Nggak sempat ikut upacara tapi tetap ingin meramaikan Hari Guru Nasional? Kamu bisa ikut tren dengan menggunakan **Twibbon** Hari Guru Nasional 2024!

Caranya gampang banget, tinggal pilih template yang kamu suka, unggah foto, dan bagikan di media sosial.

Berikut beberapa link **Twibbon** yang bisa kamu gunakan:

- Twibbon SDIT Madani Painan
- Twibbon Hari Guru Nasional HGN SMK
- Twibbon Yaspim Gandasari

▪ Twibbon Hari Guru Nasional 2024

Dengan Twibbon ini, kamu bisa ikut menyemarakkan Hari Guru Nasional sambil menunjukkan rasa bangga kepada guru-guru tercinta.

Ayo, Bersama Rayakan Hari Guru!

Hari Guru Nasional bukan cuma tentang upacara, tapi juga tentang apresiasi kita kepada mereka yang telah mencerdaskan bangsa.

Yuk, jadikan momen ini lebih bermakna dengan hadir di upacara, menyanyikan lagu-lagu kebanggaan, dan berbagi semangat lewat Twibbon atau ucapan di media sosial.

Selamat Hari Guru Nasional 2024! Mari kita terus mendukung para guru hebat untuk menciptakan Indonesia yang lebih kuat. Jangan lupa share artikel ini ke teman-temanmu biar makin banyak yang tahu info penting ini! ☐

2 Sisi Unik dari Egosentrisme Remaja : Personal Fable dan Imaginary Audience

Category: LifeStyle
November 25, 2024



Prolite – Pernah Ngerasa Jadi Pusat Dunia? Yuk, Intip Fenomena Egosentrisme Remaja!

Masa remaja memang sering disebut sebagai masa paling seru, tapi juga paling *drama*. Pernah nggak, kamu ngerasa pengalamanmu tuh *beda banget* sama orang lain?

Atau mungkin, kamu sering kepikiran bahwa semua orang lagi memperhatikan penampilanmu, bahkan kalau cuma salah pakai kaus kaki? Nah, dua fenomena ini ada namanya, lho: *personal fable* dan *imaginary audience*.

Kedua konsep ini adalah bagian dari yang disebut *egosentrisme remaja*, alias kecenderungan untuk melihat dunia dari sudut pandang diri sendiri. Unik, kan? Yuk, kita bahas lebih dalam biar nggak cuma jadi drama, tapi juga paham kenapa remaja sering ngalamin ini!

Apa Itu Egosentrisme pada Remaja?



Egosentrisme remaja adalah fase di mana seseorang cenderung fokus pada dirinya sendiri, merasa bahwa dunia berputar di sekelilingnya.

Fenomena ini biasanya muncul pada masa pubertas, ketika remaja mulai mencari identitas diri dan mencoba memahami tempat mereka di dunia.

Hal ini wajar kok, karena otak remaja sedang berkembang, terutama di bagian prefrontal cortex (yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan empati).

Namun, egosentrisme remaja ini sering muncul dalam dua bentuk utama: *personal fable* dan *imaginary audience*. Yuk kita bahas keduanya!

Personal Fable: Pengalamanku yang Paling Unik!



Personal fable adalah perasaan bahwa pengalamanmu sangat unik dan nggak ada orang lain yang bisa benar-benar memahami apa yang kamu rasakan. Contohnya:

- Kamu baru patah hati untuk pertama kalinya dan merasa bahwa sakitnya itu *beda banget* dari apa yang pernah dialami teman-temanmu.
- Kamu yakin bahwa bakatmu di bidang tertentu begitu spesial, dan suatu hari dunia pasti akan mengenalimu.

Kenapa Personal Fable Terjadi?

Konsep ini muncul karena remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak. Mereka bisa merenungkan perasaan dan pengalaman mereka dengan lebih dalam, tapi sering kali belum punya cukup pengalaman untuk membandingkannya dengan orang lain.

Risiko dari Personal Fable

Meskipun bikin remaja merasa istimewa, *personal fable* juga bisa menimbulkan risiko, seperti:

- Meremehkan risiko: “Orang lain mungkin gagal, tapi aku nggak akan!”
- Kesepian: Karena merasa pengalaman mereka nggak ada yang bisa memahami, remaja jadi menarik diri dari orang lain.

Imaginary Audience: Semua Mata Tertuju Padaku!



Pernah nggak, kamu salah pakai baju, terus merasa bahwa semua orang di sekolah pasti lagi memperhatikan kamu? Itulah yang disebut *imaginary audience*, perasaan bahwa semua orang sedang memperhatikan dan menilai apa yang kamu lakukan.

Contoh lainnya:

- Kamu terlalu malu buat presentasi di depan kelas karena yakin teman-teman akan menertawakan kesalahan kecil.
- Kamu merasa nggak pede keluar rumah tanpa dandanan lengkap karena “semua orang pasti bakal komentar.”

Penyebab Imaginary Audience

Fenomena ini terjadi karena remaja mulai belajar memahami perspektif orang lain, tapi cenderung melebih-lebihkan sejauh mana orang lain benar-benar peduli.

Dampak Imaginary Audience

Meski kelihatannya sepele, *imaginary audience* bisa memengaruhi kehidupan remaja, seperti:

- **Tekanan Sosial:** Merasa harus selalu tampil sempurna.
- **Kepercayaan Diri yang Rendah:** Takut melakukan kesalahan karena takut dihakimi.

Bagaimana Kedua Fenomena Ini Mempengaruhi Remaja?



Kombinasi antara *personal fable* dan *imaginary audience* bisa membawa dampak positif maupun negatif.

Dampak Positif:

- Membantu remaja mengenal diri mereka sendiri.
- Memotivasi untuk mencapai hal besar (karena merasa istimewa).

Dampak Negatif:

- **Isolasi sosial:** Merasa nggak dimengerti oleh orang lain.
- **Perfeksionisme:** Terlalu khawatir akan penilaian orang lain.
- **Risiko berlebihan:** Meremehkan konsekuensi buruk karena merasa diri tak terkalahkan.

Strategi untuk Mengatasi Tekanan Sosial Akibat Egosentrisme Remaja

Kalau kamu atau remaja di sekitarmu merasa terjebak dalam fenomena egosentrisme remaja ini, ada beberapa cara untuk mengatasinya:

1. Belajar Berempati

Cobalah memahami bahwa orang lain juga punya masalah dan

kesibukan sendiri, jadi mungkin mereka nggak terlalu memperhatikanmu seperti yang kamu bayangkan.

2. **Kelola Ekspektasi Diri**

Nggak apa-apa kalau kamu nggak selalu sempurna. Kesalahan itu manusiawi, dan sering kali orang lain bahkan nggak menyadarinya.

3. **Bangun Kepercayaan Diri**

Fokus pada kelebihan dan pencapaianmu sendiri, tanpa terlalu memikirkan pendapat orang lain.

4. **Journaling atau Curhat**

Tulis pengalamanmu di buku harian atau bagikan pada orang yang kamu percayai. Ini bisa membantu mengurangi rasa terisolasi.

5. **Cari Aktivitas Positif**

Terlibat dalam hobi atau komunitas yang kamu sukai bisa mengalihkan fokus dari pikiran berlebihan tentang apa yang orang lain pikirkan.

Kenali, Pahami, dan Hadapi Egosentrisme Remaja

Dua sisi egosentrisme remaja *personal fable* dan *imaginary audience* adalah bagian alami dari perkembangan remaja, jadi wajar aja kok kalau kamu pernah mengalaminya. Dengan memahami dua fenomena ini, kamu bisa belajar menghadapi tekanan sosial.

Jadi, yuk mulai lebih santai dan nggak terlalu keras pada diri sendiri. Ingat, masa remaja adalah waktu untuk belajar dan tumbuh.

Kalau kamu pernah ngerasain *personal fable* atau *imaginary audience*, bagikan ceritamu di kolom komentar! Siapa tahu, kamu bisa jadi inspirasi untuk orang lain. ☐

Liburan Seru Usai Nyoblos! Ancol Tawarkan Tiket Promo Special Pilkada 27 November 2024

Category: LifeStyle
November 25, 2024



Nyoblos Dulu, Liburan Kemudian!

Prolite – Halo, kamu yang udah siap nyoblos di Pilkada 27 November nanti! Jangan cuma bikin pilihan untuk masa depan daerahmu, tapi juga manfaatkan hari spesial ini buat liburan bareng keluarga atau teman.

Taman Impian Jaya Ancol punya kabar baik nih: mereka kasih **diskon tiket masuk ke beberapa wahana seru** buat kamu yang udah nyoblos!

Cukup tunjukin jari ungu aja, dan kamu bisa dapet tiket promo ke Dufan, Sea World, Atlantis, Samudra, bahkan Jakarta Bird

Land. Makin asyik, kan, nyoblos jadi momen double manfaat? Yuk, simak detailnya di bawah ini!

Promo Spesial: Liburan Murah dengan Jari Ungu



Ancol benar-benar ngerti cara bikin hari spesial makin seru. Buat kamu yang nyoblos, cukup tunjukkan tinta ungu di jarimu buat dapetin promo di tanggal 27 November 2024. Ini dia daftar harga tiket promonya:

- **Dufan:** Rp
- **Sea World Ancol:** Rp
- **Samudra:** Rp
- **Atlantis:** Rp
- **Jakarta Bird Land:** Rp

Cocok banget buat kamu yang mau healing tapi tetep hemat!

Syarat dan Ketentuan: Jangan Sampai Salah, Ya!



Biar nggak zonk, pastikan kamu memenuhi beberapa syarat dan ketentuan berikut:

1. **Pembelian tiket hanya berlaku di loket langsung** di masing-masing unit rekreasi Ancol. Jadi, nggak bisa beli online, ya!
2. Promo **hanya berlaku pada 27 November 2024** dan nggak bisa dipakai di hari lain.
3. **Satu jari tinta Pilkada hanya berlaku untuk satu tiket promo.**
4. Anak-anak yang belum punya hak pilih tetap menggunakan

harga tiket normal.

5. Jam operasional tiap unit rekreasi berbeda, berikut rinciannya:

- **Taman Impian Jaya Ancol:** – WIB
- **Dufan:** – WIB
- **Sea World Ancol:** – WIB
- **Samudra:** – WIB
- **Atlantis:** – WIB
- **Jakarta Bird Land:** – WIB

Pilihan Wahana, Pilihan Kesenangan di Ancol!



Bingung mau kemana dulu? Tenang, semua wahana seru kok! Berikut sedikit gambaran biar kamu bisa milih destinasi yang sesuai mood:

- **Dufan:** Cocok buat pecinta adrenalin. Dari Halilintar sampai Bianglala, seru banget buat yang mau teriak lepas!
- **Sea World Ancol:** Pengen yang adem? Jelajahi dunia bawah laut dengan ratusan spesies ikan dan terowongan kaca yang bikin kamu seolah menyelam.
- **Samudra:** Nikmati atraksi hewan laut, seperti lumba-lumba dan singa laut, yang pasti bikin gemas.
- **Atlantis:** Pecinta air? Atlantis punya kolam arus, ombak, sampai seluncuran tinggi buat kamu yang suka main basah-basahan.
- **Jakarta Bird Land:** Buat pecinta burung, tempat ini surganya. Kamu bisa melihat beragam spesies burung eksotis dari berbagai belahan dunia.

Liburan + Pilkada = Pengalaman Ganda yang Berkesan



Pilkada adalah momen penting buat masa depan daerah, tapi liburan setelah nyoblos juga penting buat menyegarkan pikiran. Promo ini adalah kesempatan emas buat menggabungkan keduanya!

- **Manfaatkan Momen:** Selain nyoblos, rayakan juga waktu bersama keluarga atau teman di tempat wisata favorit.
- **Support Lokal:** Dengan berkunjung ke Ancol, kamu juga ikut mendukung sektor pariwisata lokal yang sempat terdampak pandemi.
- **Bikin Kenangan:** 27 November bukan cuma soal tinta di jari, tapi juga cerita seru di wahana yang kamu kunjungi.

Jadi, tunggu apa lagi? Tandai kalendermu untuk nyoblos dan langsung cus ke Ancol buat nikmatin tiket promo spesial ini. Jangan lupa ajak keluarga, sahabat, atau pasangan biar makin rame.

Selamat memilih, selamat bersenang-senang! Kalau kamu punya rencana mampir ke salah satu wahana, share dong di kolom komentar wahana mana yang jadi favoritmu. Jangan lupa foto-foto ya, biar jari ungu dan liburanmu jadi momen yang nggak terlupakan! 📸

Fenomena Nightmare: Ketika

Mimpi Jadi Pengalaman yang Menakutkan

Category: LifeStyle

November 25, 2024



Prolite – Pernah Terbangun karena Mimpi Buruk? Yuk, Bahas Fenomena Nightmare!

Siapa yang pernah bangun tengah malam dengan jantung berdebar-debar gara-gara mimpi buruk? Entah itu dikejar monster, terjebak di tempat gelap, atau sekadar kehilangan sesuatu yang berharga, mimpi buruk alias *nightmare* sering bikin kita merenung, “Kenapa aku mimpi begini, ya?”

Tapi, apa sih sebenarnya nightmare itu? Apakah mimpi buruk punya arti tertentu, atau cuma fenomena biasa dari otak yang sedang bekerja? Yuk, kita kupas fakta, mitos, dan sains di balik mimpi buruk dalam artikel ini!

Apa Itu Nightmare? Yuk, Kenali Perbedaannya dengan Night Terror



Nightmare adalah mimpi yang bersifat menakutkan atau membuat cemas, biasanya terjadi pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*), yaitu saat otak kita paling aktif.

Setelah mimpi buruk, kita sering kali terbangun dan masih ingat detail mimpi itu, seperti alur cerita yang menyeramkan atau situasi yang bikin stres.

Namun, banyak orang sering bingung membedakan *nightmare* dan *night terror*. Yuk, kita bedah perbedaannya:

- **Nightmare:**

- Terjadi pada fase tidur REM.
- Kita biasanya sadar setelah terbangun dan ingat detail mimpi buruk tersebut.
- Lebih umum dialami oleh anak-anak dan orang dewasa.

- **Night Terror:**

- Biasanya terjadi pada fase tidur non-REM.
- Penderitanya sering berteriak, gelisah, atau berkeringat, tapi nggak ingat apa yang dialami setelah bangun.
- Lebih sering dialami anak-anak, terutama usia balita.

Jadi, kalau kamu bangun dengan ingatan jelas tentang mimpimu, kemungkinan besar itu nightmare, bukan night terror.

Mitos Populer Tentang Mimpi Buruk:

Apa yang Orang Percaya?



Sejak zaman dulu, mimpi buruk sering dikaitkan dengan mitos atau kepercayaan tertentu. Berikut beberapa mitos populer yang mungkin pernah kamu dengar:

1. **Mimpi Buruk adalah Pertanda Buruk**

Beberapa orang percaya kalau mimpi buruk seperti mimpi dikejar hantu atau jatuh dari tempat tinggi adalah pertanda akan datangnya musibah. Namun, kepercayaan ini lebih banyak berasal dari budaya atau tradisi tertentu.

2. **Mimpi Buruk Disebabkan oleh Roh Jahat**

Di beberapa budaya, mimpi buruk dianggap ulah roh jahat yang ingin mengganggu tidur seseorang. Hal ini bahkan melahirkan istilah “incubus” atau “succubus,” makhluk mitologi yang dikatakan duduk di dada seseorang saat tidur.

3. **Mimpi Buruk Bisa Menjadi Kenyataan**

Pernah denger kalau mimpi buruk itu semacam *preview* kejadian di masa depan? Padahal, kebanyakan mimpi buruk sebenarnya hanyalah refleksi dari kecemasan atau stres yang kita rasakan di dunia nyata.

Fakta Ilmiah Tentang Nightmare: Apa Kata Psikologi dan Neurologi?

Daripada takut dengan mitos, yuk lihat apa kata sains tentang mimpi buruk!

1. **Penyebab Nightmare Menurut Psikologi**

- **Stres dan Kecemasan:** Kalau kamu sedang menghadapi masalah besar atau merasa tertekan, otakmu bisa memprosesnya lewat mimpi buruk.
- **Trauma:** Orang yang mengalami trauma, seperti PTSD, lebih

rentan mengalami mimpi buruk berulang.

- **Kebiasaan Buruk Sebelum Tidur:** Menonton film horor, makan makanan berat, atau begadang juga bisa memicu mimpi buruk.

2. Apa yang Terjadi di Otak Saat Mimpi Buruk?

Menurut penelitian neurologi, mimpi buruk melibatkan aktivitas di area otak seperti amigdala (pusat emosi) dan korteks prefrontal (area pengendalian logika). Ketidakseimbangan aktivitas ini membuat mimpi kita terasa intens dan menakutkan.

3. Manfaat Nightmare?

Meski nggak nyaman, mimpi buruk punya sisi positif, lho! Beberapa peneliti percaya bahwa nightmare membantu kita memproses emosi negatif dan belajar menghadapi rasa takut dalam kondisi aman (alias saat tidur).

Tips Mengatasi Mimpi Buruk: Tidur Nyenyak Tanpa Drama



Kalau kamu sering mimpi buruk, jangan khawatir. Ada beberapa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi frekuensinya:

1. Buat Rutinitas Tidur yang Sehat

Tidurlah di jam yang sama setiap hari, hindari begadang, dan ciptakan lingkungan kamar yang nyaman.

2. Hindari Stimulasi Sebelum Tidur

Jangan menonton film horor atau membaca cerita seram sebelum tidur. Alihkan dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku ringan atau meditasi.

3. Kelola Stres dengan Baik

Coba kenali sumber stresmu dan temukan cara untuk mengatasinya, seperti olahraga, journaling, atau berbicara dengan teman.

4. Jika Perlu, Konsultasi ke Ahli

Kalau mimpi buruk terus mengganggu dan memengaruhi kualitas hidupmu, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau dokter tidur.

Mimpi buruk memang sering bikin kita nggak nyaman, tapi mereka adalah bagian dari kehidupan tidur kita. Dengan memahami apa itu nightmare, kita bisa lebih santai dan nggak terlalu takut menghadapi mimpi buruk.

Jadi, lain kali kalau kamu terbangun karena mimpi yang menakutkan, ingatlah bahwa itu mungkin hanya refleksi emosimu atau cara otakmu memproses stres. Jangan takut, tapi gunakan sebagai momen refleksi untuk lebih mengenal diri sendiri.

Punya pengalaman menarik tentang mimpi buruk? Yuk, bagikan ceritamu di kolom komentar! Siapa tahu, ceritamu bisa menginspirasi atau membantu orang lain. ☐

Mengapa Orang Datang dan Pergi dalam Hidup Kita? Refleksi dari Sebuah Pepatah

Category: LifeStyle
November 25, 2024



Prolite – Mengapa Orang Datang dan Pergi dalam Hidup Kita? Refleksi dari Sebuah Pepatah “Setiap Masa Ada Orangnya, Setiap Orang Ada Masanya”

Pernah nggak sih kamu merasa dekat banget dengan seseorang, tapi suatu hari hubungan itu berubah atau bahkan selesai begitu saja?

Entah itu teman lama, pasangan, atau rekan kerja, kehadiran mereka di hidup kita terasa seperti takdir. Tapi, kenapa ya ada orang yang datang, memberi makna, lalu pergi?

Ada satu pepatah bijak yang bilang, “*Setiap masa ada orangnya, setiap orang ada masanya.*” Kalimat ini menyiratkan bahwa setiap orang punya peran dan waktu tertentu dalam hidup kita.

Mari kita refleksikan bersama apa artinya dan bagaimana kita bisa belajar menerima kehadiran dan kepergian mereka.

Orang Datang dengan Tujuan: Apa Peran Mereka di Hidup Kita?



Dalam hidup, setiap pertemuan bukanlah kebetulan. Orang-orang hadir karena suatu alasan, dan terkadang kita baru menyadari maknanya setelah mereka pergi.

1. Mereka yang Mengajarkan Pelajaran Hidup

Ada orang yang hadir untuk mengajarkan kita sesuatu, baik itu tentang cinta, kesabaran, atau bahkan ketangguhan. Mungkin mereka bukan sosok yang sempurna, tapi interaksi dengan mereka membuat kita jadi pribadi yang lebih kuat.

2. Mereka yang Membawa Kebahagiaan Sesaat

Ada juga yang datang hanya untuk momen-momen singkat yang penuh tawa dan kebahagiaan. Walau waktunya singkat, kehadiran mereka meninggalkan kenangan manis yang sulit dilupakan.

3. Mereka yang Menjadi Titik Balik Hidup

Kadang, orang yang datang ke hidup kita menjadi alasan kenapa kita memilih jalan tertentu. Mereka mungkin pergi, tapi jejaknya tetap ada dalam keputusan besar yang pernah kita buat.

Menerima Kehadiran dan Kepergian Tanpa Rasa Penyesalan



Meski terasa sulit, kita harus belajar menerima bahwa nggak semua hubungan bisa bertahan selamanya. Berikut beberapa tips untuk berdamai dengan kepergian orang-orang:

1. Pahami Bahwa Segalanya Bersifat Sementara

Nggak ada yang abadi di dunia ini, termasuk hubungan. Ketika kita memahami hal ini, kita akan lebih mudah menerima kepergian seseorang.

2. Hargai Momen yang Ada

Daripada menyesali kepergian mereka, fokuslah pada kenangan indah yang kalian ciptakan bersama. Ingat, setiap pertemuan adalah hadiah, bukan jaminan.

3. Jangan Menahan Mereka yang Pergi

Terkadang, kepergian seseorang adalah hal terbaik untuk kita dan mereka. Biarkan mereka pergi dengan doa dan rasa terima kasih.

Cara Menjaga Hubungan Baik Walau Terpisah Jarak dan Waktu



Meskipun nggak semua orang bisa terus ada di sekitar kita, bukan berarti hubungan harus benar-benar hilang. Ada beberapa cara untuk tetap menjaga ikatan baik:

1. Tetap Berkomunikasi Secara Berkala

Sekarang zamannya gampang banget buat jaga kontak. Kirim pesan singkat atau telepon sesekali bisa jadi cara untuk menunjukkan bahwa kamu peduli.

2. Hargai Batasan dan Kesibukan

Hubungan yang sehat adalah hubungan yang nggak memaksakan. Hargai waktu mereka dan jangan terlalu menuntut kehadiran mereka secara terus-menerus.

3. Beri Dukungan dari Jauh

Walaupun nggak selalu ada secara fisik, kamu tetap bisa mendukung mereka lewat doa atau ucapan semangat. Hal kecil seperti ini bisa membuat hubungan tetap terasa dekat.

Orang Datang dan Pergi dan Setiap Orang Punya Ceritanya Sendiri

Orang datang dan pergi, setiap kehadiran punya makna. Jangan terlalu larut dalam rasa kehilangan, karena setiap pertemuan adalah bagian dari perjalanan hidupmu.

Jika kamu merasa kehilangan, coba tanyakan pada dirimu sendiri: Apa yang sudah mereka ajarkan padaku? Apa kenangan terbaik yang bisa kusimpan? Dengan begitu, kamu bisa fokus pada hal-hal positif daripada terus-menerus merasa sedih.

Hidup adalah tentang perjalanan, bukan tujuan akhir. *"People come and go"* adalah bagian dari proses itu. Jadi, mari kita hargai setiap pertemuan, lepaskan dengan ikhlas setiap kepergian, dan terus melangkah ke depan dengan hati yang lapang.

Punya cerita tentang seseorang yang pernah datang dan pergi di hidupmu? Yuk, bagikan di kolom komentar! Siapa tahu, refleksimu bisa jadi inspirasi buat orang lain. ☐

Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Category: LifeStyle
November 25, 2024



Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Prolite – Tips dan saran menurunkan berat badan mungkin banyak caranya namun aturan 30-30-30 bisa juga di coba untuk mendapatkan berat badan yang idelal.

Berat badan yang idel banyak di idamkan oleh kaum perempuan maupun laki-laki. Dengan memiliki berat badan yang idel maka membuat siapapun menjadi percaya diri dengan penampilannya.

“Aturan 30-30-30” adalah metode diet untuk menurunkan berat badan dengan menerapkan kebiasaan sarapan penuh protein, makan teratur, dan rutin berolahraga. Tujuan utama dari “aturan 30-30-30” ini adalah membantu mengelola berat badan, menjaga kesejahteraan mental dan fisik, serta membentuk gaya hidup sehat.

Selain tiga tujuan di atas, denga natura tersebut juga diklaim mampu meningkatkan kapasitas tubuh untuk membakar lemak dan menjaga otot tanpa lemak.



freepik

Aturan diet ini menjadi viral di TikTok berkat Gary Brecka yang mengklaim bahwa teknik ini mampu membakar lemak tanpa kehilangan massa otot.

Lantas apa sih aturan 30-30-30 diet yang dimaksud diatas? Berikut penjelasannya.

Secara detail adalah metode penurunan berat badan dengan melakukan makan 30 gram protein dalam waktu 30 menit setelah bangun tidur, melakukan olahraga atau latihan kardiovaskular intensitas rendah selama 30 menit, sarapan pagi, dan membagi asupan protein sepanjang hari.

Dengan metode ini diklaim mampu mendorong kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Jika rutin menerapkan “aturan 30-30-30”, berat badan Anda bisa menurun dan metabolisme meningkat dalam waktu bersamaan, keinginan untuk terus makan bisa berkurang, dan kadar gula darah lebih stabil.

Selain itu, rutin berolahraga dan pola makan seimbang yang diatur dalam “aturan 30-30-30” juga dapat meningkatkan kadar energi dan fokus mental. Kemudian, latihan kardiovaskular ringan juga bisa membantu menjaga kesehatan jantung.

Meskipun metode ini tergolong aman bagi sebagian besar orang, setiap individu yang ingin menerapkan aturan ini wajib berkonsultasi dengan dokter untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan, seperti gangguan kesehatan akibat diet.

Apakah Cowok Alpha Selalu Jadi Idaman? Yuk, Intip

Faktanya di Mata Perempuan!

Category: LifeStyle

November 25, 2024



Prolite – Cowok Alpha di Mata Perempuan: Apakah Selalu Menjadi Idaman?

Siapa sih yang nggak pernah dengar istilah *cowok alpha*? Di media sosial, film, bahkan di kehidupan sehari-hari, tipe cowok yang satu ini sering digambarkan sebagai sosok yang *perfect*, penuh percaya diri, karismatik, dan selalu tahu apa yang dia mau.

Tapi, di balik pesona itu, apakah mereka selalu menjadi idaman para perempuan? Atau justru ada sisi lain yang membuat mereka nggak selalu jadi pilihan utama? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apa Sebenarnya Cowok Alpha dalam Konteks Modern?



Istilah *alpha male* atau cowok alpha sebenarnya berasal dari konsep hierarki sosial yang sering ditemukan di dunia hewan, di mana *alpha* adalah pemimpin yang dominan. Dalam konteks manusia, cowok alpha merujuk pada pria yang:

- Percaya diri tinggi.
- Punya kemampuan memimpin.
- Berkarisma dan cenderung dihormati di lingkungannya.

Di era modern, definisi cowok alpha sering bergeser. Mereka nggak lagi harus jadi “bad boy” atau sosok yang keras kepala.

Sekarang, cowok alpha bisa diartikan sebagai pria yang tahu cara membawa diri, berani mengambil keputusan, dan bisa diandalkan dalam situasi apa pun.

Ciri-Ciri Utama Cowok Alpha yang Bikin Menonjol

1. Percaya Diri yang Nggak Dibuat-buat

Cowok alpha biasanya punya aura percaya diri yang alami. Mereka nggak perlu pamer untuk menunjukkan kelebihan mereka. Sikap ini sering bikin perempuan merasa nyaman dan terlindungi.

2. Berani Mengambil Keputusan

Bingung milih tempat makan? Mereka siap kasih solusi tanpa drama. Mereka tahu apa yang terbaik, bukan cuma untuk diri sendiri, tapi juga untuk orang-orang di sekitarnya.

3. Karisma yang Memikat

Ini nih yang bikin mereka beda! Mereka punya *vibes* yang menarik perhatian, baik lewat cara bicara, sikap, maupun kemampuan mereka dalam menghadapi masalah.

Cowok Alpha vs Maskulinitas Toxic



Penting banget buat bedain antara alpha male dan maskulinitas toxic. Meski sama-sama terlihat dominan, *alpha male* nggak memaksakan kehendak atau merasa superior atas orang lain.

Sementara itu, maskulinitas toxic cenderung membenarkan sikap egois, mengontrol, dan nggak menghargai orang lain.

Cowok alpha sejati justru lebih menghargai pasangan mereka, mendukung keputusan bersama, dan nggak gengsi buat jadi pendengar yang baik. Jadi, jangan keburu skeptis dulu ya!

Persepsi Perempuan tentang Cowok Alpha

Buat sebagian perempuan, mereka memang punya daya tarik tersendiri. Beberapa alasannya:

- **Rasa Aman:** Mereka dianggap mampu melindungi secara emosional dan fisik.
- **Kemapanan:** Kepribadian yang tegas sering diasosiasikan dengan kestabilan dalam hidup.
- **Daya Tarik Fisik dan Mental:** Selain karisma, cowok alpha juga dikenal punya *charm* yang bikin orang penasaran.

Namun, nggak semua perempuan menjadikan mereka sebagai idaman. Beberapa justru lebih memilih cowok dengan karakter yang lembut, pengertian, dan nggak terlalu dominan.

Cowok Alpha atau Karakter Lain: Apa Pilihan Perempuan Modern?



Di era sekarang, preferensi pasangan nggak lagi bisa disamaratakan. Banyak perempuan modern yang lebih menghargai cowok yang mampu menjadi partner sejajar, daripada yang terlalu dominan. Beberapa karakter cowok yang juga jadi idaman antara lain:

1. **Cowok Beta:** Tipe yang tenang, sabar, dan lebih mengutamakan kerja sama.
2. **Cowok Sigma:** Punya kepercayaan diri seperti alpha, tapi lebih independen dan nggak suka cari perhatian.
3. **Cowok Sensitif:** Peka terhadap perasaan pasangan, cocok untuk hubungan yang lebih emosional.

Jadi, Apakah Cowok Alpha Selalu Menjadi Idaman?

Jawabannya? **Nggak selalu!** Semua balik lagi ke preferensi masing-masing perempuan. Ada yang suka karena percaya diri dan karismanya, tapi ada juga yang lebih nyaman dengan tipe cowok lain yang lebih lembut atau independen.

Yang paling penting, mau *alpha male* atau bukan, karakter seorang pria nggak akan berarti banyak kalau dia nggak punya rasa hormat dan kasih sayang untuk pasangannya.

Jadi, tipe cowok seperti apa yang menurutmu paling ideal? Yuk, coba pikirkan lagi apa yang sebenarnya kamu butuhkan dari pasangan, bukan cuma apa yang terlihat keren di luar.

Jangan lupa, hubungan yang sehat selalu dimulai dari saling menghargai dan mendukung satu sama lain.

Kalau punya cerita atau pendapat tentang *alpha male* ini, share di kolom komentar ya! Siapa tahu, diskusi seru kita bisa jadi inspirasi buat orang lain juga. □

de Braga by ARTOTEL bersama SunBite Sunday #4 Hadirkan Pengalaman Kuliner Brand Lokal Terpilih dengan Konsep Eco Friendly

Category: LifeStyle
November 25, 2024



de Braga by ARTOTEL bersama SunBite Sunday #4 Hadirkan Pengalaman Kuliner Brand Lokal Terpilih dengan Konsep Eco Friendly

BANDUNG, Prolite – de Braga by ARTOTEL berkolaborasi dengan Sun Bite Sunday #4 hadirkan festival kuliner *brand* lokal terpilih. Setelah sukses menghadirkan lebih dari pengunjung

dalam acara sebelumnya di Kiara Artha Park, Sun Bite Sunday kembali dengan konsep yang lebih intimate, *eco friendly* dan eksklusif di tengah kota, yakni di area hotel de Braga by ARTOTEL yang berlokasi di Jalan Braga. Berlangsung pada 3 November 2024 dari pukul 7 pagi hingga 1 siang, acara kali ini memadukan pengalaman kuliner di suasana yang lebih ikonik sekaligus bernuansa *heritage* Kota Bandung, dengan tema “*Tasty Bites and Good Vibes*”, dengan pilihan tenant yang lebih selektif dari kualitas, rasa, dan *viral* di dunia online, untuk memberikan pengalaman berkualitas bagi para pengunjung dan tamu hotel.



dokumentasi

Acara ini didukung oleh De Braga by Artotel dan Jubelo Waste Management serta disponsori oleh Bank BJB dan Official Mineral Water Mountoya. Sun Bite Sunday #4 dirancang sebagai acara kolaborasi, bercerita tentang eksplorasi rasa, maupun pesta kuliner yang melibatkan para *food lovers* dan berbagai *brand populer* di industri kuliner yang ramah lingkungan dan berkualitas.



dokumentasi

Reza Farhan selaku GM de Braga by ARTOTEL menjelaskan, “Sebagai *lifestyle* hotel, tentunya, kami sangat menyambut baik kolaborasi dengan komunitas kreatif yang penuh dengan energi ini. Melalui event kuliner yang mempersembahkan berbagai *brand* lokal terbaik di Bandung, kami berharap dapat memberikan sarana, fasilitas dan pengalaman yang berbeda bagi para tamu kami. Ini adalah kesempatan luar biasa untuk berdialog, berkomunitas sekaligus merayakan kreasi kekayaan cita rasa dari masing – masing brand, serta mendukung perkembangan industri kuliner yang penuh inovasi, *eco friendly* dan semangat berkarya.

“Pengalaman kami sebelumnya di Sun Bite Sunday 1,2,dan 3 menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat Bandung terhadap konsep pop up food market dengan mengundang tenants pilihan yang terkurasi dan mengumpulkannya di satu lokasi pusat kota. Kali ini, kami ingin menghadirkan sesuatu yang lebih intimate di kawasan Ikonik Braga, bersama de Braga by Artotel,” ujar Amelia, Food Blogger akun @foodnotestories dengan total 700,000 followers social media.