

Ayah Hebat, Ini 5 Cara Efektif Seimbangkan Pekerjaan dan Kehidupan Keluarga!

Category: LifeStyle

Oktober 16, 2024



Prolite – Work-Family Balance untuk Para Ayah : Cara Menjadi Produktif di Kantor dan Terlibat di Rumah

Menjadi seorang ayah di era modern ini bukanlah hal yang mudah. Tuntutan di tempat kerja semakin tinggi, namun di sisi lain, keinginan untuk tetap hadir dalam setiap momen berharga keluarga juga tak bisa diabaikan.

Jadi, bagaimana caranya agar para ayah bisa tetap produktif di kantor tanpa menghabiskan waktu dan perhatian untuk keluarga di rumah?

Yuk, simak tips berikut yang bisa membantu kamu menyeimbangkan

pekerjaan dan kehidupan keluarga dengan lebih baik!

Memahami Pentingnya Keseimbangan Pekerjaan dan Keluarga



Sebelum kita bahas tipsnya, penting banget untuk memahami mengapa keseimbangan ini perlu diperjuangkan.

Bukan hanya demi kebahagiaan pribadi, tetapi juga untuk kesehatan mental, produktivitas di tempat kerja, dan tentu saja, hubungan yang sehat dengan keluarga.

Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga memungkinkan para ayah untuk mengurangi stres, lebih bahagia, dan lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup.

Dengan ritme kehidupan yang serba cepat, sering kali ayah merasa sulit untuk membagi waktu antara tanggung jawab profesional dan keinginan untuk hadir sepenuhnya dalam kehidupan keluarga. Tapi bukan berarti tidak mungkin, kok!

Tips agar Ayah Tetap Produktif di Kantor dan Aktif di Rumah



1. Membuat Jadwal yang Terstruktur

Kunci keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga adalah manajemen waktu yang baik. Mulailah dengan membuat jadwal harian atau mingguan yang jelas.

Prioritaskan tugas-tugas penting di kantor dan alokasikan waktu khusus untuk keluarga, seperti makan malam bersama atau bermain dengan anak-anak.

Dengan membuat jadwal yang teratur, Anda bisa lebih mudah mengatur prioritas dan memastikan bahwa Anda hadir di kedua sisi – pekerjaan dan keluarga. Jangan lupa untuk fleksibel juga, karena situasi di kantor atau rumah bisa berubah.

2. Batasi Waktu Kerja yang Lebih Jauh

Meski terkadang tuntutan pekerjaan bisa terasa tak ada habisnya, cobalah menahan diri dari bekerja terlalu larut atau membawa pekerjaan ke rumah.

Jika ada tenggat waktu yang ketat, diskusikan dengan manajer mengenai pengaturan waktu yang lebih efektif.

Menetapkan batasan yang jelas antara jam kerja dan waktu untuk keluarga akan membuat kamu lebih fokus dan produktif di kedua area.

3. Manfaatkan Teknologi untuk Menjaga Komunikasi

Teknologi modern sebenarnya bisa menjadi sahabat para ayah untuk tetap terhubung dengan keluarga.

Saat kamu sedang ada rapat atau perjalanan bisnis, manfaatkan video call untuk sekadar menyapa keluarga atau mendengarkan cerita anak-anak.

Meski fisik nggak selalu bisa hadir, setidaknya kamu bisa memberikan perhatian melalui teknologi.

Namun, jangan lupa juga untuk membatasi penggunaan gadget di rumah, terutama saat sedang bersama keluarga.

Saat di rumah, fokuskan perhatian sepenuhnya pada mereka tanpa terganggu oleh notifikasi pekerjaan.



4. Libatkan Diri dalam Kegiatan Keluarga

Ayah yang terlibat aktif dalam kegiatan keluarga, baik itu membantu pekerjaan rumah atau mendampingi anak-anak belajar, memberikan dampak besar pada kesejahteraan emosional anak-anak.

Jadilah figur yang selalu hadir, meski dalam hal-hal sederhana, seperti membantu anak-anak dengan PR atau mengajak mereka jalan-jalan.

Dengan cara ini, kamu menunjukkan bahwa pekerjaan bukanlah satu-satunya prioritas dalam hidupmu. Terlibat dalam kehidupan sehari-hari keluarga juga memperkuat ikatan emosional yang sangat penting bagi anak-anak.

5. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental

Menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga bisa terasa sangat menantang dan menuntut energi yang besar. Oleh karena itu, jangan lupa untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalmu sendiri.

Luangkan waktu untuk berolahraga, istirahat yang cukup, dan mencari cara-cara untuk meredakan stres, seperti berbagi atau hobi yang kamu nikmati.

Ketika kamu merasa sehat dan bugar, kamu akan lebih mampu menghadapi tantangan di tempat kerja dan lebih bisa menikmati waktu berkualitas dengan keluarga di rumah.



Untuk semua ayah di luar sana, yuk mulai perlahan membangun keseimbangan ini. Ingat, menjadi ayah yang sukses bukan hanya soal pencapaian di kantor, tapi juga soal seberapa besar dampak positif yang bisa kamu berikan pada keluarga.

Jadikan momen bersama keluarga sebagai prioritas yang sama pentingnya dengan pekerjaanmu, karena keberhasilan sejati adalah saat kamu bisa sukses di kedua sisi.

Semoga tips ini membantu, dan jangan lupa, selalu berikan yang terbaik di kantor dan di rumah!

Kutu Beras : Si Kecil yang Lebih dari Sekadar Gangguan di Dapur!

Category: LifeStyle

Oktober 16, 2024



Prolite – Pernahkah kamu membuka bungkus beras dan tiba-tiba ada **kutu beras** muncul? Duh, rasanya pasti nyebelin banget kan? Masalah ini sering banget dialami banyak orang, apalagi kalau kita punya beras dalam jumlah banyak dan disimpan terlalu lama.

Selain bikin beras jadi terlihat nggak bersih, **kutu beras** juga sering menimbulkan berbagai pertanyaan. “Kenapa sih kutu beras bisa muncul?” atau “Apa dampaknya terhadap kesehatan?” Yuk, kita bahas lebih lanjut biar kamu nggak bingung lagi!

Penyebab Munculnya Kutu Beras



Kutu beras, atau dalam bahasa ilmiah dikenal sebagai *Sitophilus oryzae*, adalah serangga kecil yang menyukai lingkungan hangat dan lembap.

Mereka biasanya ditemukan di dalam butiran beras, namun juga bisa menyerang biji-bijian lainnya seperti gandum dan jagung.

Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya si kecil ini antara lain:

1. Kondisi penyimpanan yang tidak tepat:

- Kelembapan tinggi: Lingkungan yang lembap sangat disukai kutu untuk berkembang biak.
- Suhu yang hangat: Suhu ruangan yang hangat juga menjadi tempat yang nyaman bagi kutu.
- Kemasan yang tidak kedap udara: Kemasan yang rusak atau tidak tertutup rapat memungkinkan kutu masuk dan berkembang biak.

2. Beras yang sudah terkontaminasi saat pembelian :

Terkadang, beras yang kita beli sudah terkontaminasi kutu sejak dari tempat penggilingan atau pengemasan.

3. Adanya sisa-sisa makanan di dalam beras :

Sisa-sisa makanan seperti beras pecah atau debu dapat menjadi sumber makanan bagi kutu.

Dampak Kutu Beras



Selain membuat kita merasa geli, si kecil ini juga memiliki dampak lain yang perlu diperhatikan:

- **Kerusakan pada beras** : Kutu akan membuat lubang-lubang kecil pada butiran beras, sehingga kualitas beras menjadi menurun. Beras yang terkena kutu juga lebih mudah pecah dan hancur.
- **Kontaminasi makanan lain** : Kutu dapat berpindah ke makanan lain yang disimpan di dekat beras, seperti tepung atau kacang-kacangan.



Meskipun jarang terjadi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kutu beras dapat menjadi vektor penyakit tertentu. Namun, risiko ini sangat kecil dan tidak perlu terlalu dikhawatirkan.

Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, sebaiknya hindari mengonsumsi beras yang sudah terkontaminasi kutu dalam jumlah banyak. Semoga artikel ini membantu!

Bayi Berusia 19 Bulan Divonis Kanker Ovarium , Kenapa Bisa? Simak Penjelasaannya

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Bayi Berusia 19 Bulan Divonis Kanker Ovarium , Kenapa Bisa? Simak Penjelasannya

Prolite – Seorang bayi berusia 19 bulan di Sabah, Malaysia divonis menderita kanker ovarium, lantas kenapa bisa? Simak penjelasan berikut ini.

Kanker ovarium adalah jenis kanker yang terjadi pada ovarium atau indung telur. Kanker ini bisa dialami oleh wanita dari berbagai kalangan usia, namun lebih sering terjadi pada wanita dengan usia lanjut.

Lantas kenapa anak bayi sudah bisa divonis menderita kanker yang biasanya dialami oleh Wanita dengan usia lanjut.

Mengutip laporan Strait Times, penyakit yang menderita bayi tersebut pertama kali disadari oleh sang ibu, Fallarystia Sintom (25). Pada Agustus lalu, dia menyadari ada sesuatu yang tidak beres setelah anaknya menderita sembelit dan perut kembung. Bayi bernama Daneen Auni Riksi, juga kurang aktif dari biasanya dan hanya ingin digendong.



istimewa

“Anak saya rewel dan karena dia belum bisa bicara, dia hanya menangis saat kesakitan,” kata Fallarystia.

Usai merasa ada yang aneh dari sang anak, ia lantas membawanya ke rumah sakit terdekat untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Bayi mungil tersebut akhirnya di rujuk ke rumah sakit Wanita dan Anak Sabah, usai menjalani berbagai pemeriksaan dokter mendeteksi adanya tumor berukuran 13,5 cm dalam tubuh si bayi.

Daneen menjalani operasi pada 2 Oktober 2024. Setelah itu, dokter mendiagnosis bayi tersebut menderita kanker stadium tiga.

Ada empat stadium kanker, stadium empat adalah stadium terburuk. Kanker stadium tiga biasanya berarti kanker telah menyebar dari satu atau kedua ovarium ke area di luar panggul seperti perut, kelenjar getah bening di dekatnya, atau permukaan hati, menurut Aliansi Penelitian Kanker Ovarium (Ocara) nirlaba global.

“Ketika saya diberi tahu, saya merasa sangat sedih karena anak saya masih sangat kecil dan indung telur kanannya sudah diangkat,” kata Fallarystia.

Orang tua Daneen juga memiliki seorang putra berusia empat tahun dengan autisme.

Menurut Ovarian Cancer Research Alliance (Ocara), sekitar 90 persen wanita yang terkena kanker ovarium berusia lebih dari 40 tahun.

Daneen diperkirakan akan memulai kemoterapi setelah pulih dari operasi.

“Selama ada pengobatan, masih ada harapan,” ungkap Fallarystia.

Kanker ovarium terjadi ketika DNA di sel-sel ovarium mengalami perubahan atau mutasi. Mutasi tersebut menyebabkan sel ovarium tumbuh tidak normal dan tidak terkendali.

Hingga saat ini, belum diketahui dengan pasti apa penyebab terjadinya mutasi genetik tersebut.

Namun, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang menderita kanker , yakni ada anggota keluarga yang menderita kanker ovarium atau kanker payudara, obesitas, perubahan gen yang diwariskan, endometriosis dan usia lanjut.

Sementara, tumor atau kanker pada anak disebabkan perubahan tertentu pada cara sel ovarium berfungsi, terutama cara sel tersebut tumbuh dan membelah diri. Penyebab pasti dari perubahan sel ini sering tidak diketahui.

5 Tips Jadi Pemimpin Inspiratif : Yuk Bawa Timmu Menuju Kesuksesan!

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Prolite – Siapa pun bisa memimpin, tetapi tidak semua orang bisa menjadi **pemimpin yang baik** –pemimpin yang mampu menginspirasi, memotivasi, dan membawa organisasi menuju kesuksesan.

Menjadi pemimpin yang inspiratif bukan hanya soal jabatan, tapi lebih kepada bagaimana kamu membawa pengaruh positif bagi orang lain.

Jika kamu ingin menjadi pemimpin yang bisa menciptakan perubahan, yuk simak panduan lengkap di bawah ini.

5 Tips Jadi Pemimpin Inspiratif

1. Kenali Diri Sendiri



Langkah pertama untuk menjadi pemimpin yang hebat adalah **mengenali diri Anda sendiri** . Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda-beda. Sebagai pemimpin, sangat penting untuk memahami kekuatan yang Anda miliki dan bagaimana memanfaatkannya dengan optimal.

- **Manfaatkan kekuatan:** Fokus pada kemampuan dan potensi yang ada dalam diri Anda. Gunakan kelebihanmu untuk membawa timmu lebih dekat ke tujuan.
- **Jangan takut akui kelemahan:** Mengakui kekurangan bukan tanda kelemahan, justru menunjukkan bahwa kamu pemimpin yang realistis. Kelemahannya bisa menjadi pendorongmu untuk terus berkembang.
- **Temukan gaya kepemimpinanmu:** Setiap pemimpin memiliki gaya yang berbeda-beda, baik itu otoriter, demokratis, atau transformasional. Pilih gaya yang paling sesuai dengan kepribadian dan prinsip-prinsip yang Anda pegang.

Menjadi pemimpin yang autentik dimulai dengan pemahaman mendalam tentang siapa kamu sebenarnya. Jangan takut untuk menunjukkan sisi humanismu, karena itulah yang akan membangun koneksi dengan orang-orang di sekitarmu.

2. Bangun Hubungan yang Kuat



Pemimpin yang sukses adalah pemimpin yang mampu **membangun hubungan yang baik** dengan organisasinya. Hubungan yang solid tidak hanya berlandaskan pada otoritas, tetapi juga pada rasa hormat dan kepercayaan.

- **Komunikasi efektif:** Jadilah pendengar yang baik. Berikan perhatian penuh ketika anggota tim berbicara, dan pastikan umpan balik yang Anda berikan bersifat membangun.
- **Melakukan semua orang dengan adil:** Setiap anggota tim, tanpa memandang jabatan, memiliki kontribusi yang penting. Lakukan dengan hormat dan pastikan mereka merasa dihargai.
- **Mendelegasikan tugas dengan bijak:** Jangan takut untuk mendelegasikan tugas. Memberikan tanggung jawab pada anggota tim menunjukkan bahwa kamu percaya pada kemampuan mereka. Ini juga membantu mereka berkembang.

dan merasa lebih terlibat dalam tim kesuksesan.

Hubungan yang baik dengan tim akan menciptakan lingkungan kerja yang harmonis, di mana setiap orang merasa dihargai dan termotivasi untuk memberikan yang terbaik.

3. Jadilah Inspirasi



Salah satu ciri utama dari seorang pemimpin yang hebat adalah **kemampuan untuk menginspirasi** orang lain. Ini bukan hanya tentang memberikan perintah, tetapi lebih kepada bagaimana kamu bisa menjadi panutan bagi orang-orang di sekitarmu.

- **Visi yang jelas:** Pemimpin yang baik memiliki visi yang jelas tentang masa depan. Sampaikan visimu dengan cara yang bisa dipahami dan diikuti oleh tim.
- **Berikan contoh nyata:** Jangan bagaimana kamu bekerja keras, berkomitmen, dan terus berusaha mencapai tujuan. Orang akan lebih terinspirasi oleh tindakan nyata dibandingkan kata-kata.
- **Tim motivasi:** Setiap orang membutuhkan motivasi. Berikan penghargaan kepada anggota tim yang berprestasi dan bantu mereka yang berjuang. Pemimpin yang peduli adalah pemimpin yang akan dihormati dan diikuti.

Dengan menjadi sumber inspirasi, Anda tidak hanya sekadar memimpin, tetapi juga menciptakan dorongan bagi tim untuk terus berinovasi dan berkontribusi maksimal.

4. Belajar dari Kegagalan



Tidak ada pemimpin yang sempurna, dan kegagalan adalah bagian dari perjalanan menuju kesuksesan. Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan **kesempatan untuk belajar dan**

berkembang .

- **Terima kegagalan sebagai proses belajar:** Jangan takut mencoba hal baru, meskipun berisiko gagal. Kegagalan adalah bagian dari inovasi.
- **Evaluasi diri:** Setelah mengalami kegagalan, luangkan waktu untuk merenung. Apa yang bisa kamu pelajari dari pengalaman itu? Bagaimana cara memperbaikinya ke depan?
- **Teruslah berkembang:** Pemimpin yang baik tidak pernah puas dengan apa yang telah dicapainya. Selalu mencari cara untuk meningkatkan kemampuan diri dan kinerja waktu.

Ingat, pemimpin yang tangguh adalah mereka yang mampu bangkit dari kegagalan dan menggunakan pengalaman tersebut untuk membuat keputusan yang lebih baik di masa depan.

5. Kembangkan Keterampilan Diri



Dunia terus berubah, begitu pula dengan tuntutan kepemimpinan. Sebagai pemimpin, penting untuk **terus belajar** dan beradaptasi dengan perubahan.

- **Tingkatkan keterampilanmu:** Teruslah belajar, baik melalui pelatihan formal, kursus online, maupun membaca buku tentang kepemimpinan.
- **Beradaptasi dengan perubahan:** Kemampuan untuk beradaptasi adalah kunci kesuksesan di dunia yang terus bergerak cepat. Jadilah pemimpin yang fleksibel dan terbuka terhadap inovasi.
- **Asah kemampuan pemecahan masalah:** Pemimpin sering kali harus menghadapi masalah yang kompleks. Pelajari berbagai metode pemecahan masalah untuk menemukan solusi yang efektif.
- **Belajar dari pemimpin lain:** berdiskusi dengan komunitas atau jaringan pemimpin lain untuk bertukar pengalaman

dan belajar dari keberhasilan mereka.

Dengan keterampilan dan wawasan yang terus-menerus, Anda akan semakin mengembangkan kesiapan menghadapi tantangan kepemimpinan yang dinamis dan kompleks.



Menjadi pemimpin yang inspiratif bukanlah perjalanan yang mudah, tetapi sangat mungkin untuk dicapai dengan dedikasi dan kerja keras.

Ingat, *the great leader* adalah mereka yang mampu menginspirasi orang lain untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Jadi, jika kamu ingin menjadi pemimpin yang diingat karena pengaruh positifmu, mulai dari sekarang untuk menerapkan langkah-langkah di atas.

Semoga panduan ini bisa mencapai kesuksesan dalam perjalanan kepemimpinanmu! Tetap semangat, dan jadilah inspirasi bagi orang-orang di sekitarmu!

Work-Family Balance di Era Digital: 5 Tips Ampuh Anti Burnout, Pro Kebahagiaan!

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Prolite – Cara Efektif Mencapai Work-Family Balance di Era Digital: Tips Ampuh Hindari Burnout dan Raih Kebahagiaan!

Di era digital seperti sekarang, kita bisa bekerja dari mana saja—mulai dari kantor, kafe, bahkan rumah. Kedengarannya asyik, ya?

Tapi sayangnya, fleksibilitas ini juga sering membuat garis antara pekerjaan dan kehidupan keluarga jadi blur.

Tiba-tiba, kita malah lebih sibuk ngecek email daripada bermain dengan anak atau menikmati makan malam bersama keluarga.

Nah, buat kamu yang merasa terjebak dalam lingkaran kerja tanpa henti, artikel ini akan bantu kamu menemukan tips dan trik efektif untuk menjaga **work-family balance**. Yuk, kita cari tahu caranya!

Mengapa Work-Family Balance Penting?



Ilustrasi work-family balance – Ist

Seiring berkembangnya teknologi, segala sesuatu bisa kita akses dengan mudah. Meeting via Zoom, laporan lewat Google Docs, dan chat kantor lewat WhatsApp bisa dilakukan kapan saja, bahkan setelah jam kerja berakhir.

Hal ini sering kali memunculkan dilema: harus tetap fokus ke pekerjaan atau memberikan waktu lebih untuk keluarga?

Kenapa keseimbangan ini penting? Karena menjaga batas yang sehat antara pekerjaan dan keluarga sangat krusial buat **kesehatan mental** dan **kebahagiaan** kita.

Kalau pekerjaan terus-menerus mendominasi hidup kita, bukan hanya fisik yang lelah, tapi mental kita juga bisa terkena dampaknya—bahkan burnout pun bisa muncul.

Tapi di sisi lain, jika kita bisa menjaga keseimbangan, kita tidak hanya akan merasa lebih bahagia, tetapi juga lebih produktif di kedua sisi: pekerjaan dan keluarga.

Pentingnya Menjaga Work-Family Balance untuk Kesehatan Mental



Ilustrasi stress karena harus bekerja sekaligus mengurus rumah tangga – Ist

Bukan rahasia lagi kalau pekerjaan yang terus-menerus tanpa henti bisa bikin stres dan berujung pada **burnout**.

Makanya, menjaga work-family balance yang sehat bukan hanya soal prioritas waktu, tetapi juga untuk menjaga **kesehatan mental** kita.

Stres dari pekerjaan bisa menumpuk jika tidak dikelola dengan baik, dan ini bisa merembet ke kehidupan keluarga.

Sebaliknya, waktu yang dihabiskan bersama keluarga dengan

penuh perhatian dapat meningkatkan **kebahagiaan, kepuasan hidup**, dan mengurangi risiko stres.

Jadi, menyeimbangkan antara kedua aspek ini juga punya efek domino positif buat kualitas hidup kita secara keseluruhan.

Teknologi: Solusi atau Tantangan?



Ilustrasi work-family balance – Ist

Di satu sisi, teknologi membuat pekerjaan jadi lebih fleksibel dan efisien. Namun, tanpa batasan yang jelas, kamu bisa terus-terusan terjebak dalam pekerjaan, bahkan ketika sudah di rumah. Lalu, bagaimana caranya supaya teknologi bisa jadi solusi, bukan masalah?

- **Matikan Notifikasi:** Jika kamu sedang bersama keluarga, matikan notifikasi pekerjaan di smartphone atau laptopmu. Ini akan membantumu untuk lebih fokus dan hadir di momen bersama mereka.
- **Gunakan Aplikasi Time-Tracking:** Aplikasi seperti **RescueTime** atau **Toggl** bisa membantu memantau seberapa banyak waktu yang kamu habiskan untuk tugas-tugas pekerjaan. Ini bisa jadi pengingat kalau kamu sudah terlalu lama 'terjebak' di pekerjaan dan perlu beralih ke keluarga.

5 Kebiasaan Harian untuk Mencapai Work-Family Balance yang Sehat



Ilustrasi bekerja sambil mengurus anak – Freepik

1. **Tetapkan Batas Waktu yang Jelas** Salah satu trik utama

untuk menjaga work-family balance adalah **disiplin waktu**. Set batasan jam kerja yang tegas, dan patuhi itu! Misalnya, setelah pukul , jangan buka email kantor atau WhatsApp grup kerja. Dedikasikan waktu setelah jam kerja untuk sepenuhnya bersama keluarga. Dengan begitu, kamu bisa tetap fokus ke pekerjaan saat dibutuhkan dan tidak merasa bersalah karena mengabaikan keluarga.

2. **Manfaatkan Teknologi dengan Bijak** Teknologi memang memudahkan hidup, tapi kalau tidak digunakan dengan bijak, justru bisa jadi bumerang. Gunakan teknologi seperti aplikasi **time management** atau **to-do list** untuk mempermudah pengaturan kerja, bukan untuk menghabiskan waktu di depan layar lebih lama. Sebaliknya, manfaatkan juga teknologi untuk menciptakan momen berkualitas bersama keluarga, seperti video call dengan keluarga yang jauh atau bermain game online bersama anak.
3. **Prioritaskan Komunikasi Terbuka** Baik di rumah maupun di tempat kerja, **komunikasi yang jujur dan terbuka** adalah kuncinya. Sampaikan kebutuhanmu kepada atasan atau rekan kerja, misalnya jika kamu butuh lebih banyak waktu untuk keluarga. Di sisi lain, berkomunikasi juga penting di rumah. Jika ada pekerjaan yang mendesak, diskusikan dengan pasangan atau anak, supaya mereka juga memahami situasimu.
4. **Ciptakan Rutinitas Rileks Setelah Kerja** Setelah seharian disibukkan dengan kerjaan, penting untuk punya **ritual unwind** atau kegiatan yang bikin rileks. Misalnya, sebelum benar-benar masuk ke mode “keluarga”, kamu bisa luangkan waktu 15-30 menit untuk meditasi, jalan-jalan singkat, atau mendengarkan musik favorit. Ini akan membantu kamu melepaskan stres dari pekerjaan dan lebih siap untuk terlibat secara emosional dengan keluarga.
5. **Jangan Takut Bilang ‘Tidak’** Di tempat kerja, sering kali kita merasa harus mengiyakan semua permintaan tugas atau proyek baru. Tapi, untuk menjaga keseimbangan, kamu harus belajar untuk sesekali mengatakan **‘tidak’** pada pekerjaan yang bisa menambah beban. Begitu juga di

rumah, penting untuk menjaga diri dari overload aktivitas keluarga yang juga bisa menguras tenaga.



Ilustrasi keluarga yang bermain di pinggir pantai – Freepik

Era digital memang membawa banyak perubahan, termasuk cara kita bekerja dan berinteraksi dengan keluarga.

Namun, dengan beberapa kebiasaan sederhana dan disiplin dalam membatasi pekerjaan, kamu bisa kok, menjaga keseimbangan yang sehat antara keduanya.

Ingat, pekerjaan itu penting, tapi keluarga juga nggak kalah penting! Jadi, yuk mulai sekarang kita lebih bijak dalam membagi waktu.

Ciptakan **work-family balance** yang sehat untuk menjaga kebahagiaan dan kesejahteraan mental kita.

Kalau kamu berhasil menyeimbangkan keduanya, nggak cuma hidupmu jadi lebih tenang, tapi juga produktivitasmu meningkat.

Ayo, mulai sekarang, coba terapkan tips di atas dan rasakan perbedaannya!

Stop Drama Kerja Kelompok! Temukan 6 Tips Sukses Kolaborasi di Sini!

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Prolite – Siapa yang tidak pernah mengalami kerja kelompok yang penuh dengan drama? Baik itu di sekolah, kuliah, atau bahkan di lingkungan kerja, tugas kelompok seolah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita.

Sayangnya, seringkali tugas kelompok justru menjadi sumber stres dan konflik alih-alih menjadi pengalaman yang menyenangkan dan produktif.

Mengapa Drama Sering Terjadi dalam Kerja Kelompok?



- Perbedaan gaya kerja: Setiap individu memiliki cara kerja yang berbeda. Ada yang lebih suka bekerja sendiri, ada yang lebih suka berkolaborasi, dan ada pula yang cenderung menunda-nunda pekerjaan.
- Kurangnya komunikasi: Komunikasi yang buruk atau tidak efektif dapat memicu kesalahpahaman dan konflik.
- Pembagian tugas yang tidak merata: Jika tugas tidak dibagi secara adil dan sesuai dengan kemampuan masing-masing anggota, maka akan muncul perasaan tidak puas dan ketidakadilan.

- Kurangnya kepemimpinan: Ketiadaan seorang pemimpin yang kuat dan tegas dapat membuat kelompok menjadi tidak terarah dan mudah goyah.

Tips Agar Kerja Kelompok Efektif



Untuk menghindari drama dan mencapai hasil yang optimal dalam kerja kelompok, berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. **Komunikasi yang Terbuka dan Jelas:** Berikan kesempatan kepada setiap anggota untuk menyampaikan pendapat dan ide-idenya. Jangan ragu untuk menyampaikan jika ada masalah atau kesulitan. Misalnya, grup chat atau aplikasi manajemen proyek.
2. **Pembagian Tugas yang Adil:** Sesuaikan tugas dengan kemampuan dan minat mereka. Pastikan semua anggota setuju dengan pembagian tugas yang telah ditentukan.
3. **Tetapkan Tujuan dan Jadwal yang Jelas:** Buat tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batasan waktu (SMART) Ini akan memberikan arah yang jelas bagi seluruh anggota kelompok. Serta tentukan tenggat waktu untuk setiap tugas dan pantau progres secara berkala.
4. **Pilih Pemimpin yang Efektif:** Pilih pemimpin yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, dapat dipercaya, dan mampu memotivasi anggota kelompok. Berikan wewenang yang cukup kepada pemimpin, namun tetap melibatkan semua anggota dalam pengambilan keputusan.
5. **Selesaikan Konflik dengan Bijak:** Identifikasi akar masalah, cari tahu apa yang menyebabkan konflik. Komunikasikan dengan tenang serta hindari menyalahkan dan fokus pada solusi. Temukan solusi yang menguntungkan semua pihak.
6. **Fokus pada Tujuan Bersama:** Ingatkan semua anggota tentang tujuan utama kelompok ini akan membantu menjaga

fokus dan semangat kerja sama. Rayakan keberhasilan bersama, apresiasi setiap kontribusi anggota kelompok.



Kerja kelompok dapat mempermudah pengerjaan tugas dan menjadi pengalaman yang sangat berharga jika dilakukan dengan cara yang tepat.

Dengan komunikasi yang baik, pembagian tugas yang adil, kepemimpinan yang efektif, dan fokus pada tujuan bersama, kamu dapat mengubah drama menjadi kesuksesan.

Ingat, kunci utama dalam kerja kelompok adalah saling menghormati, menghargai, dan bekerja sama sebagai sebuah tim.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja kelompokmu.

Selamat mencoba!

Punya Leher Bergaris? Yuk, Temukan 7 Penyebabnya dan Solusinya!

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Prolite – Garis-garis halus atau bahkan kerutan yang muncul di area leher seringkali menjadi perhatian utama bagi wanita. Selain menjadi tanda penuaan, leher bergaris juga dapat mengurangi rasa percaya diri.

Namun, tahukah kamu apa sebenarnya yang menyebabkan munculnya garis-garis ini? Mari kita bahas lebih dalam.

Mengapa Leher Bergaris Bisa Terjadi?



Ilustrasi leher bergaris – freepik

Munculnya garis-garis pada leher merupakan proses alami yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut adalah beberapa penyebab utama:

1. Penuaan Alami

Seiring bertambahnya usia, produksi kolagen dan elastin, dua protein penting yang menjaga kekencangan kulit, mengalami penurunan.

Hal ini menyebabkan kulit menjadi lebih tipis dan kehilangan elastisitasnya. Proses penuaan juga merusak jaringan kulit, termasuk hilangnya lemak subkutan yang berfungsi sebagai bantalan alami kulit.

2. Paparan Sinar Matahari

Sinar UV dalam sinar matahari menghasilkan radikal bebas yang merusak kolagen dan elastin, mempercepat proses penuaan kulit.

Paparan sinar matahari dalam jangka waktu lama menyebabkan kondisi yang disebut fotoaging, ditandai dengan munculnya kerutan, garis-garis halus, dan perubahan warna kulit.

3. Gaya Hidup

Jika kamu perokok, nikotin yang dihirup dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengurangi aliran darah ke kulit, dan memperlambat proses perbaikan kulit.

Polusi Udara yang memiliki partikel polutan dapat merusak sel-sel kulit dan mempercepat penuaan. Serta kurang tidur dapat menyebabkan stres oksidatif yang merusak kolagen dan elastin.



Ilustrasi Leher Bergaris – Ist

4. Perubahan Berat Badan

Saat berat badan turun dengan cepat, kulit tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan diri, sehingga menjadi kendur dan membentuk garis-garis.

Kenaikan berat badan juga dapat menyebabkan peregangan kulit dan munculnya garis-garis.

5. Genetik

Struktur kulit dan kecenderungan untuk membentuk kerutan sebagian besar ditentukan oleh faktor genetik.

6. Postur Tubuh

Kebiasaan membungkuk atau tidur dengan posisi yang tidak tepat dapat menekan kulit leher dan mempercepat munculnya garis-garis.

7. Dehidrasi

Kurangnya asupan air menyebabkan kulit menjadi kering dan lebih rentan terhadap kerusakan.

Garis leher memang tak terhindarkan, namun kita bisa menunda dan meminimalkan kemunculannya.

Yuk, mulai dari sekarang jaga kesehatan kulitmu dengan rutin melakukan perawatan dan menerapkan gaya hidup sehat.

Ingin tahu lebih banyak tentang perawatan kulit ? Kamu bisa berkonsultasi dengan dokter spesialis kulit untuk mendapatkan solusi yang tepat.

Semoga artikel ini membantu!

3 Cara Pemeriksaan Kanker Payudara Selagi Dini

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



3 Cara Pemeriksaan Kanker Payudara Selagi Dini

Prolite – Kanker payudara merupakan permasalahan terbesar bagi kaum perempuan di manapun berada.

Kasus kanker seperti ini sangat sering terjadi ketika sel-sel abnormal pada payudara yang tumbuh tak terkendali dan membentuk tumor.

Permasalahan ini jika tidak terdeteksi dan diobati sejak dini, sel-sel tersebut dapat menyebar ke jaringan didekatnya.

Dilansir dari Health, menurut American Cancer Society (ACS), sekitar satu dari tiga kanker yang terjadi pada orang yang ditetapkan sebagai perempuan saat lahir (AFAB) setiap tahun disebabkan oleh kanker payudara.

“Diperkirakan juga bahwa sekitar kasus baru kanker payudara invasif–jenis kanker yang paling umum–akan didiagnosis di AFAB pada tahun 2024,” tulis Health.

Tidak ada cara pasti untuk mencegah kanker sepenuhnya. Namun, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terkena kondisi ini, seperti melakukan pemeriksaan rutin dan

membuat beberapa perubahan gaya hidup.

Namun ada juga faktor lain yang dapat munculnya kanker seperti riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin.

Maka dari itu perlu dilakukannya pemeriksaan secara rutin baik secara mandiri maupun pemeriksaan ke dokter guna untuk pencegahan sedari dini.

Beberapa tes pemeriksaan kanker payudara yang umum meliputi:



imtb

1. Mammogram , yang mengambil sinar-X pada payudara.
2. Pencitraan resonansi magnetik (MRI) payudara.
3. USG payudara

Namun bukan hanya itu aja namun dengan menjaga pola hidup sehat kamu juga dapat terhindar dari munculnya kanker.

Pola hidup sehat yang bisa dilakukan seperti jauhi mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, menjaga dari kelebihan berat- badan dan masih banyak lainnya.

Gamers Merapat! Indonesia Game Expo 2024 Akan Gebrak ICE BSD, Yuk Catat Tanggalnya!

Category: LifeStyle
Oktober 16, 2024



Prolite – Para gamers dan penggemar budaya pop, siapkan dirimu! Event terbesar yang ditunggu-tunggu akhirnya akan segera hadir. **Indonesia Game Expo 2024** atau yang akrab disebut **IGX2024** siap mengguncang dunia game dan pop culture Indonesia!

Acara spektakuler ini akan diselenggarakan di **Hall 3 ICE BSD, Tangerang**, pada **26-27 Oktober 2024**.

Buat kamu yang ingin merasakan pengalaman baru, bertemu dengan para penggiat industri game, mencoba demo game terbaru, dan melihat product launching eksklusif, IGX2024 adalah tempat yang pas buat kamu!

Indonesia Game Expo 2024 : Satu Event, Ribuan Pengalaman Seru



Indonesia Game Expo 2024

IGX2024 bukan sekadar tempat belanja aksesoris atau game favoritmu, lho! Seperti yang diungkapkan oleh **Andry Gosal**, Steering Committee Indonesia Game Expo, ide di balik acara ini

adalah untuk memberikan pengalaman yang menyeluruh, bukan hanya sekadar belanja:

“Awalnya, saya sering mengikuti acara pop culture, tetapi merasa ada yang kurang. Saya ingin membuat sebuah event yang tidak hanya menawarkan belanja, tetapi juga pengalaman menarik yang dapat membuat pengunjung excited,” kata Andry di kawasan Senayan, Jakarta Pusat (13/10/2024).

Jadi, IGX2024 akan menghadirkan perpaduan **industri game** dan **budaya pop** dalam satu acara, dengan segudang aktivitas seru yang pastinya akan membuat kamu betah seharian!

Brand Ternama Siap Hadir dengan Produk Terbaru



Indonesia Game Expo 2024 – cr. tempo

Untuk kamu yang doyan berburu barang-barang gaming dan pop culture, IGX2024 bakal menghadirkan sederet brand ternama seperti:

- **Playstation**
- **Lenovo**
- **Axioo**
- **MSI**
- **Cow Play Cow Moo**
- **Kidz Station**
- **Multi Toys**

Brand-brand ini akan memamerkan produk terbaru mereka, lengkap dengan **launching eksklusif** dan item-item keren yang pastinya bikin kamu ngiler!

Selain itu, kamu juga bisa mencoba berbagai **demo game terbaru**, yang bisa jadi kesempatan langka buat mencicipi game yang belum resmi dirilis di pasaran.

Dimeriahkan oleh Komunitas Gaming dan Pop Culture

IGX2024 juga bakal jadi ajang ngumpul bagi berbagai komunitas **game** dan **pop culture** dari seluruh Indonesia. Mulai dari **The Lazy Monday**, **Dunia Game**, **Unipin**, hingga **Elite Cosplay Club** dan **Sacca**, semua hadir untuk meramaikan acara ini.

Kegiatan seru seperti **turnamen arcade**, **console**, dan **e-sport** sudah pasti akan menambah keseruan!

Kamu juga bisa ikutan kompetisi atau sekadar nonton dan bersorak-sorai mendukung jagoanmu. Siapa tahu, kamu malah ketemu teman baru dengan hobi yang sama, kan?

Spotlight untuk Game Developer Lokal

Satu lagi yang nggak boleh dilewatkan adalah kesempatan buat **game developer lokal** unjuk gigi! IGX2024 memberikan panggung bagi para developer Indonesia untuk memperkenalkan karya mereka kepada audiens yang lebih luas.

Ini kesempatan emas buat kita semua untuk mendukung perkembangan industri game lokal dan melihat langsung potensi besar dari talenta anak bangsa.

Jadi, buat kamu yang ingin tahu lebih banyak tentang **karya-karya game buatan Indonesia**, IGX2024 adalah tempat yang tepat!

Bintang Tamu Spesial Siap Mengguncang Panggung!

Bukan hanya pameran dan kompetisi, Indonesia Game Expo 2024 juga menghadirkan bintang tamu spesial yang siap membuat suasana semakin meriah. Beberapa nama besar yang akan hadir

antara lain:

- **Yuzo Koshiro**, komposer video game legendaris
- **Ayame Misaki**, artis dari serial populer **Alice in Borderland**
- **Samantha Inoue Harte**, produser dari **Studio Gonzo**
- **Tetsuya Iwanaga**, aktor dari serial **Kamen Rider GENM**

Kehadiran mereka dijamin bikin kamu semakin gak sabar untuk datang ke acara ini. Selain penampilan mereka, akan ada juga **stage activities** dan **workshop** yang diisi oleh para ahli dari bidang **game** dan **pop culture**.

Kamu bisa belajar langsung dari yang berpengalaman, siapa tahu dapet ilmu baru buat karier atau hobi kamu di dunia game.

Cara Mendapatkan Tiket IGX2024



Indonesia Game Expo 2024

Pasti penasaran dong, gimana cara dapetin tiket ke acara ini? Tenang aja, tiket **Indonesia Game Expo 2024** bisa kamu dapatkan secara eksklusif di **Blibli**. Buruan cek karena tiketnya terbatas, dan jangan sampai kamu kehabisan ya!

Nah, itu dia sekilas tentang **Indonesia Game Expo 2024**! Buat kamu yang ngaku **gamers sejati** atau penggemar **pop culture**, acara ini benar-benar wajib masuk dalam agenda kamu.

Catat tanggalnya: **26-27 Oktober 2024**, di **Hall 3 ICE BSD**. Siapkan dirimu untuk dua hari penuh keseruan, pengalaman baru, dan tentunya, bertemu dengan para penggiat industri game dan budaya pop dari seluruh dunia.

Jadi, tunggu apa lagi? Segera beli tiketnya di **Blibli**, ajak teman-temanmu, dan jangan sampai melewatkan acara game dan pop culture terbesar di Indonesia tahun ini. See you at **IGX2024**!

Taklukkan Amarah: 5 Teknik Tenang di Tengah Badai Emosi

Category: LifeStyle

Oktober 16, 2024



Prolite – Pernahkah kamu merasa begitu marah hingga ingin meledak?

Rasa marah yang membara itu memang tidak menyenangkan. Namun, tahukah kamu bahwa marah adalah emosi yang sangat wajar dan manusiawi?

Dari sudut pandang psikologi, hal ini adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak adil.

Kondisi ini bisa menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang perlu kita perhatikan dan ubah dalam hidup kita.

Kapan Amarah jadi Berbahaya?



Meskipun kondisi ini adalah emosi yang normal, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Beberapa perilaku yang sering dilakukan saat emosi ini ialah, tantrum- seperti berteriak, membanting barang, atau bahkan melakukan kekerasan, tidak hanya merusak hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat memicu stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Tips Mengendalikan Amarah



Berikut ini beberapa langkah yang bisa kamu coba praktikan untuk mengendalikan emosi agar tidak tantrum dan merugikan siapapun:

1. **Kenali Pemicu Amarah:** Coba catat hal-hal apa saja yang sering membuatmu emosi. Dengan mengetahui pemicunya, kamu akan lebih siap menghadapinya. Perhatikan juga pola pikirmu saat itu. Apakah kamu sering menyalahkan orang lain atau berpikir terlalu berlebihan.
2. **Atur Napas:** Cobalah tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan lewat mulut selama 3-menit. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf. Lalu bayangkan kamu sedang berada di tempat yang tenang dan damai.
3. **Cari Distraksi:** Alihkan perhatian dengan melakukan aktivitas yang kamu sukai, seperti mendengarkan musik, membaca buku, atau berolahraga. **Hobi:** Kembali pada hobi yang pernah Kamu nikmati.
4. **Komunikasi Efektif:** Setelah tenang, cobalah ungkapkan perasaanmu dengan cara yang sopan dan asertif. Serta berikan kesempatan bagi orang lain untuk menjelaskan sudut pandangnya.
5. **Cari Dukungan:** Berbagi perasaan dengan orang yang kamu

percaya dapat memberikan rasa nyaman. Jika Kamu merasa kesulitan mengendalikannya, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan profesional yaitu ke psikolog.



Mengendalikan amarah adalah sebuah proses. Tidak ada yang sempurna, tetapi dengan latihan dan kesabaran, Kamu pasti bisa mengelola emosi dengan lebih baik.

Ingat bahwa Kamu berhak merasa marah, tetapi kamu juga bertanggung jawab atas tindakan yang kamu lakukan.

Dengan menguasai diri, kamu bisa membangun hubungan yang lebih sehat, meningkatkan kualitas hidup, dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Semangat berproses ya!