

Nyeblak Yuk ! 4 Rekomendasi Kuliner Seblak di Kota Bandung yang Wajib Dicoba

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Nyeblak Yuk ! 4 Rekomendasi Kuliner Seblak di Kota Bandung yang Wajib Dicoba

Prolite – Nyeblak yuk! Seblak merupakan salah satu kuliner yang di sukai oleh banyak orang di Indonesia khususnya Kota Bandung.

Makanannya berasal dari Bandung dan dikenal dengan sajian rasa pedas, gurih, asin, dan menggugah selera. Bisanya makanan ini juga memiliki tekstur yang kenyal karena menggunakan bahan utama kerupuk yang direbus.

Makanan yang bisa di nikmati sebagai hidangan cemilan yang dimakan ketika waktu santai atau bisa juga di nikmati sebagai makan-makanan berat.

Keunikan lain dari kuliner ini adalah bahan-bahan yang digunakan seperti ceker ayam, mi, sayuran, atau bahkan bakso. Bagi sejumlah orang makanan ini menarik untuk dicoba karena sensasi yang tidak biasa terutama untuk orang-orang yang belum pernah mencobanya.

Semakin banyak warung yang menjual kuliner ini menyajikan isian yang beraneka ragam dan bervariasi.

Namun, jika ingin mencoba kuliner dengan rasa khas di kota asalnya ada sejumlah tempat makan menarik yang bisa dikunjungi. Beberapa tempat tersebut tidak hanya populer di antara wisatawan lokal tetapi juga warga lokal.

Kami memiliki beberapa rekomendasi tempat nyeblok yang cocok di untuk dicoba:

1. Seblak Teh Ida

Seblak Teh Ida menjadi spot kuliner yang paling populer karena berlokasi di kawasan strategis oleh wisatawan yaitu jalan Braga. Tempat makan ini terkenal dengan cita rasa yang nikmat dan aneka topping yang beragam.

Bahkan uniknya tempat ini bisa menambahkan kangkung sebagai topping sayurannya. Adapun lokasi Seblak Teh Ida dikenal hidden gem karena wisatawan harus masuk ke dalam gang di tengah pusat kota tersebut.

Lokasinya berada di Jl. Braga Gg. Apandi No. 30, , Braga, Kec. Sumur Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat. Tempatnya buka setiap hari Selasa hingga Minggu pukul sampai WIB.

2. Seblak Kawani

Tempat ini menawarkan menu seblak yang bervariasi dan bahkan pengunjung bisa memilih empat topping sesuai seleranya. Para pembeli juga bisa memilih tingkat kepedasan sesuai dengan selera.

Selain itu, Seblak Kawani menawarkan menu jajanan atau cemilan lain yang beragam seperti kentang goreng, basreng, cilok, dan lain-lain. Tempat ini juga mempunyai sajian minuman segar untuk menambah kelengkapan menikmati kuliner yang satu ini.

Berlokasi di Jl. Dipati Ukur, Lebakgede, Kecamatan Coblong,

Kota Bandung, Jawa Barat dengan jam buka setiap hari pukul hingga WIB.

3. Seblak Sultan

Kuliner ini dikenal dengan menunya yang beragam karena terdapat pilihan topping tulang ayam, cireng, cilok, bahkan bakso. Tempat makan ini menawarkan sajian seblak pedas yang bisa diatur levelnya oleh pengunjung

Tempatnya juga terkenal dengan bumbu yang nikmat dan sedap bahkan sempat dikunjungi oleh artis dan diliput oleh program televisi. Tempat makan ini juga bisa ditemukan dengan mudah karena berlokasi di pinggir jalan.

Kuliner berlokasi di Jl. Sultan Agung No. 10, Citarum, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat dengan jam buka setiap hari pukul hingga WIB.

4. Seblak Mahda

Salah satu seblak paling lezat di Bandung adalah Warung Mahda dengan pengalaman berjualan sejak 2016. Lokasinya di kawasan Padasuka, di rumah pemiliknya langsung. Walaupun harus masuk gang untuk mencarinya, banyak orang yang rela antre demi mencicipi kuliner yang satu ini. Disini disukai karena bumbunya yang kental dan medok.

Kuah di sini dikenal sangat pedas, membuat tempat ini dijuluki Seblak Mahda Hot oleh para penggemarnya. Pilihan topping yang lengkap dan saus yang variatif menambah keseruan menikmati makanan di sini. Kamu bisa memilih topping favoritmu dari beragam pilihan, mulai dari dumpling, chikuwa, crab stick, batagor, siomay, ceker, hingga tulang.

Kuliner yang berlokasi di Gang Kretek I Nomor 73, Padasuka, Bandung buka dari hari Jumat hingga Rabu pukul – .

Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Prolite – Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

Pernah nggak sih kamu merasa kayak nggak ada gunanya? Kayak apa pun yang kamu lakukan tuh salah, dan dunia bakal lebih baik tanpa kamu? Nah, perasaan itu sering disebut *feeling worthless* atau merasa nggak berharga.

Banyak orang kira itu cuma bagian dari rasa sedih atau insecure biasa. Padahal, menurut riset terbaru di bidang psikologi klinis (2025), *feeling worthless* adalah salah satu

gejala inti dari gangguan depresi mayor (major depressive disorder/MDD).

Jadi, beda banget sama sekadar “lagi sedih” atau “lagi nggak mood.” Kalau kesedihan biasanya bisa reda setelah nonton film lucu, main bareng teman, atau tidur nyenyak, perasaan nggak berharga ini justru nempel lebih lama, lebih dalam, dan sering bikin orang kehilangan harapan. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa Itu *Feeling Worthless*?



Dalam dunia psikologi, *feeling worthless* nggak cuma sekadar “merasa kurang” atau “minder.” Ini lebih ke keyakinan negatif yang terus menerus tentang diri sendiri, kayak merasa jadi beban, gagal total, atau nggak layak dicintai. Menurut **DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)**, rasa nggak berharga termasuk salah satu indikator kuat untuk mendiagnosis depresi.

Kalau anhedonia (hilangnya minat atau kesenangan) bikin seseorang kehilangan gairah untuk melakukan sesuatu, maka *feeling worthless* lebih dekat ke perasaan bersalah yang berlebihan (*self-blame*) dan putus asa (*hopelessness*). Kombinasi ini yang bikin depresi jadi berat dan nggak bisa dianggap enteng.

Faktor yang Memicu *Feeling Worthless*: Trauma, Kritik, dan Stres Hidup

1. Trauma Masa Lalu

Banyak kasus menunjukkan, pengalaman buruk di masa kecil—seperti sering dikritik, diremehkan, atau bahkan

dilecehkan—bisa menanamkan keyakinan negatif bahwa kita nggak punya nilai. Efeknya bisa dibawa sampai dewasa.

2. Hubungan Toksik

Pernah nggak kamu ada di hubungan yang bikin dirimu terus disalahkan atau dibanding-bandingkan? Nah, pengalaman kayak gini bisa mengikis harga diri secara perlahan dan bikin kita percaya bahwa kita memang nggak berharga.

3. Stres Hidup

Kehilangan pekerjaan, kegagalan akademik, putus hubungan, atau tekanan sosial juga sering jadi pemicu. Saat harga diri runtuh, pikiran negatif makin gampang masuk, bikin kita makin percaya kalau diri kita “nggak ada gunanya.”

Menurut data dari **World Health Organization (WHO, 2025)**, lebih dari 280 juta orang di dunia hidup dengan depresi, dan salah satu gejala yang paling sering muncul adalah perasaan nggak berharga. Jadi kalau kamu merasa gitu, bukan berarti kamu lemah atau aneh—banyak orang lain juga mengalaminya.

Dampaknya dalam Kehidupan Sehari-hari



Feeling worthless bukan cuma perasaan yang lewat gitu aja. Ini bisa berdampak besar ke banyak aspek hidup:

- **Kehidupan Sosial:** Orang jadi menarik diri, merasa nggak layak punya teman atau pasangan.
- **Pekerjaan/Belajar:** Sulit fokus, sering merasa gagal, bahkan malas mencoba karena sudah yakin bakal salah.
- **Kesehatan Mental & Fisik:** Perasaan nggak berharga sering berhubungan dengan insomnia, kecemasan, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Penelitian terbaru dari *Journal of Affective Disorders* (2025) bahkan menyebutkan bahwa *feeling worthless* punya korelasi tinggi dengan kekambuhan depresi dibanding gejala lain. Artinya, kalau perasaan ini nggak ditangani, risiko depresi makin parah bisa meningkat.

Apakah Bisa Diatasi?

Kabar baiknya, iya, bisa. Beberapa cara yang direkomendasikan psikolog antara lain:

1. Terapi Psikologis

Misalnya terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CTB*) yang membantu mengubah pola pikir negatif jadi lebih realistis.

2. Obat-obatan

Dalam kasus depresi berat, psikiater bisa meresepkan obat antidepresan untuk membantu menyeimbangkan zat kimia di otak.

3. Support System

Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas sangat penting untuk menumbuhkan kembali rasa berharga dalam diri.

4. Mindfulness & Self-care

Melatih kesadaran diri, meditasi, olahraga, atau sekadar tidur cukup bisa bantu memperbaiki kondisi mental secara perlahan.

Kenapa Penting Mengetahui Hal Ini? Banyak orang masih salah kaprah soal depresi. Mereka mengira depresi cuma soal “kurang bersyukur” atau “kurang ibadah.” Padahal, ini kondisi psikologis serius yang butuh pemahaman dan penanganan tepat. Dengan tahu bahwa *feeling worthless* adalah gejala utama depresi, kita bisa lebih peka-baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.



Kalau kamu pernah atau sedang merasa nggak berharga, tolong jangan anggap itu hal sepele. Bisa jadi, itu tanda awal depresi yang butuh perhatian serius. Nggak ada salahnya ngobrol sama orang yang kamu percaya, cari bantuan profesional, atau sekadar berbagi cerita biar nggak merasa sendirian.

Ingat, nilai dirimu nggak ditentukan oleh kegagalan atau kata-kata orang lain. Kamu berharga, meskipun otakmu kadang bilang sebaliknya. Yuk, lebih peka sama diri sendiri dan orang di sekitar. Karena kadang, satu telinga yang mau mendengar aja bisa jadi penyelamat buat seseorang.

Jadi, kalau sekarang kamu lagi ngerasa worthless, coba ambil napas dalam, dan ingat: kamu layak hidup, kamu layak bahagia, dan kamu lebih berarti dari yang kamu kira.

Propaganda di Era Digital : Saat Fakta dan Manipulasi Sulit Dibedakan

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Prolite – Propaganda di Era Digital: Saat Fakta dan Manipulasi Sulit Dibedakan

Di tengah maraknya aksi massa yang terjadi di berbagai daerah Indonesia sepanjang Agustus 2025, publik kembali dihadapkan pada derasnya arus informasi yang simpang siur.

Isu-isu politik, kebijakan, hingga kemanusiaan menjadi bahan bakar percakapan di media sosial. Namun, di balik kebebasan berekspresi, terdapat ancaman yang sering luput dari perhatian: **propaganda**.



Secara sederhana, propaganda adalah upaya sistematis untuk memengaruhi opini publik melalui pesan-pesan tertentu, baik dengan tujuan positif maupun negatif.

Dalam sejarah, propaganda sering digunakan untuk menggali dukungan politik atau membentuk persepsi masyarakat. Namun, di era digital, bentuknya telah berevolusi menjadi lebih masif dan sulit dikenali.

Computational Propaganda: Wajah Baru Manipulasi Opini

Konsep *computational propaganda* merujuk pada penggunaan teknologi digital untuk mengarahkan opini publik. Bentuk praktiknya antara lain:

- **Bot politik** yang secara otomatis memperbanyak narasi tertentu sehingga tampak populer.
- **Akun palsu** yang berpura-pura menjadi warga biasa, padahal digerakkan untuk memperkuat agenda politik tertentu.
- **Algoritma media sosial** yang tidak netral—ia bisa dimanfaatkan untuk memperbesar eksposur isu tertentu, sekaligus menenggelamkan isu lain.

Laporan *Oxford Internet Institute* (2024) mencatat Indonesia sebagai salah satu negara yang paling rentan terhadap propaganda digital. Temuan terbaru dari *Katadata Insight Center* (Agustus 2025) menunjukkan 67% pengguna media sosial di Indonesia mengaku kebingungan membedakan informasi asli dengan propaganda politik, terutama ketika isu aksi massa mendominasi ruang publik.

Relevansi dengan Kondisi Indonesia

Situasi politik pasca-Pemilu 2024 masih menyisakan polarisasi. Aksi-aksi massa di berbagai kota pada Agustus 2025 memperlihatkan bagaimana opini publik cepat sekali dipolarisasi melalui media sosial.

Hashtag yang dibuat oleh bot, narasi manipulatif yang didorong akun palsu, hingga konten lama yang didaur ulang untuk memicu emosi publik, semuanya menjadi bukti nyata praktik propaganda digital.

Pentingnya Pendidikan Literasi Media



Dalam menghadapi gelombang manipulasi opini, literasi media menjadi tameng utama. Literasi ini bukan hanya tentang bisa membaca dan menulis, melainkan juga kemampuan mengidentifikasi strategi manipulasi digital.

Beberapa langkah praktis yang bisa dilakukan antara lain:

1. **Periksa akun penyebar informasi:** cek usia akun, pola interaksi, dan apakah akun tersebut terlihat asli atau otomatis.
2. **Cek tanggal dan konteks berita:** banyak propaganda menggunakan informasi lama yang dipoles seolah-olah baru.
3. **Uji konsistensi:** bandingkan dengan media kredibel, laporan riset, atau sumber independen.
4. **Sadari bias algoritma:** jangan hanya bergantung pada timeline media sosial; carilah sudut pandang alternatif.

Peran Guru, Orang Tua, dan Komunitas

Propaganda digital tidak hanya menasar orang dewasa, tetapi juga generasi muda yang sehari-harinya hidup di dunia online. Karena itu, peran guru, orang tua, dan komunitas menjadi sangat vital. Guru bisa menanamkan keterampilan berpikir kritis di kelas. Orang tua dapat berdialog secara terbuka dengan anak terkait sumber informasi. Sementara komunitas bisa menyediakan ruang diskusi sehat yang menumbuhkan daya analisis kolektif.



Di tengah riuhnya aksi massa dan derasnya arus informasi, kita tidak boleh lengah. Propaganda digital bisa dengan mudah

membentuk persepsi dan memanipulasi emosi publik. Namun, dengan literasi media yang kuat, masyarakat bisa memilah mana yang fakta, mana yang manipulasi.

Mari bersama-sama menjadi warga digital yang kritis, sadar, dan bertanggung jawab. Jangan biarkan opini kita dikendalikan oleh bot atau algoritma, melainkan oleh nalar dan kesadaran kita sendiri demi Indonesia yang lebih cerdas dan demokratis.

BeautyFest Asia 2025 Berikan Flash Sale Besar-Besaran di Graha Manggala Siliwangi, Catat Tanggalnya

Category: LifeStyle
September 2, 2025

29-31
AUG 2025

Graha Manggala Siliwangi,
Bandung

**JAM
OPERASIONAL**



BANDUNG
BEAUTYFEST
ASIA 2025

by **POPBELA**.com

29-31 AGUSTUS 2025

10:00 - 21:00 WIB



BeautyFest Asia 2025 Berikan Flash Sale Besar-Besaran di Graha Manggala Siliwangi, Catat Tanggalnya

Prolite – BeautyFest Asia 2025 atau ajang festival kecantikan

terbesar di Asia Tenggara kini hadir penyapa warga Kota Bandung.

Festival Kecantikan Asia Tenggara ini dijadwalkan berlangsung selama tiga hari sejak tanggal 29 Agustus 2025 kemarin hingga 31 Agustus 2025 besok.

Sebelumnya BeautyFest Asia 2025 berhasil memulai rangkaian tur di Jakarta kini mereka hadir di di Graha Manggala Siliwangi Kota Bandung.

Yang lebih menarik, acara ini dapat dihadiri secara gratis oleh masyarakat umum.

Bandung, yang dikenal sebagai kota dengan kreativitas dan gaya hidup yang kaya, merupakan lokasi ideal untuk melanjutkan semangat BeautyFest Asia.

Acara ini tidak hanya menampilkan tren dan inovasi terbaru dalam dunia kecantikan, tetapi juga menjadi tempat berkumpulnya komunitas, kreativitas, dan kepercayaan diri dalam suasana yang inklusif.

Selama acara berlangsung, pengunjung akan disuguhkan berbagai aktivitas menarik. Mulai dari diskon produk kecantikan yang mencapai 75 persen, kesempatan untuk mendapatkan freebies dan doorprize, hingga mengikuti talkshow inspiratif bersama para ahli kecantikan, influencer, dan pendiri merek.

Dalam panggung utama BeautyFest Asia 2025 menyajikan sesi inspiratif dan hiburan, dalam sesi talkshow pengunjung dapat berkesempatan mendengarkan tips seputar kecantikan, Kesehatan kulit dan pertumbuhan pribadi.

Terlihat pada hari pertama pembukaan festival kecantikan Asia Tenggara terlihat banya antusias dari pengunjung yang ikut hadir dan berburu flash sale yang diberikan di berbagai brand kecantikan favorit kalian.

Heavenly Blush menghadirkan flash sale dengan promo menarik

seperti Yoguruto beli 2 gratis 1 dan Greek Flavours 100gr dengan harga spesial per pail.

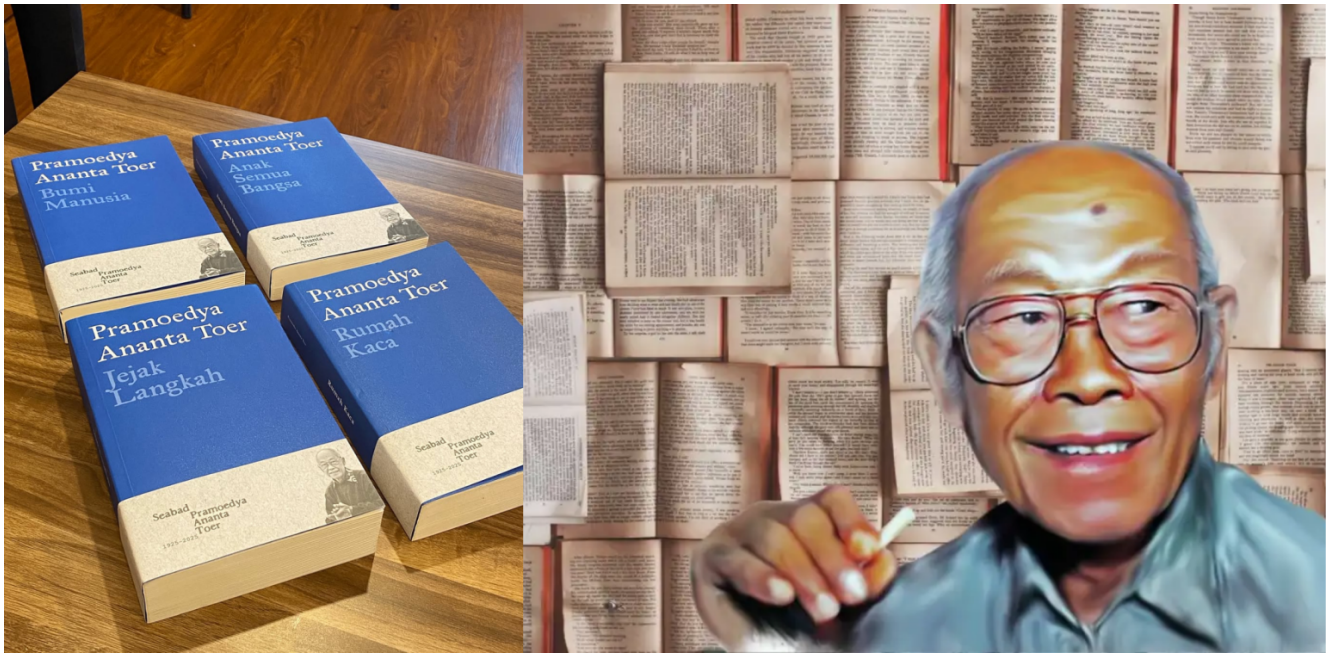
Verites Brand parfum memberikan penawaran spesial seperti tambahan lotion hanya dengan , free engrave, dan flash sale mulai dari .

Viva Cosmetics menawarkan produk serba , flash sale hingga 65%, diskon sampai 15%, serta kesempatan mendapatkan freebies dan hadiah di booth.

Buruan hadir ke Graha Manggala Siliwangi Kota Bandung dan nikmati diskon besar di masing-masing brand kecantikan favorit kalian.

Buku Suarakan Luka: 12 Novel & Nonfiksi Sejarah Kelam Indonesia

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Prolite – Membaca Indonesia dari Luka: Rekomendasi Buku Sejarah Kelam dan Relevansinya Saat Ini

Sejarah Indonesia nggak cuma soal kemerdekaan, pembangunan, atau tokoh-tokoh besar yang namanya kita hafal sejak SD. Ada sejarah kelam, sisi gelap yang sering kali ditutup rapat: penjara politik, penghilangan paksa, represi negara, hingga suara-suara yang dipaksa bungkam.

Tapi justru dari “luka” inilah, banyak penulis besar menghadirkan karya-karya penting. Membaca mereka bukan hanya nostalgia atau pelajaran sejarah, tapi juga cara untuk memahami kondisi sosial-politik kita hari ini.

Karena, percayalah, apa yang terjadi puluhan tahun lalu sering masih punya gema di kehidupan kita sekarang.

Nah, kalau kamu pengen menelusuri wajah kelam Indonesia lewat buku, berikut beberapa rekomendasi yang bisa jadi pintu masuk.

Tan Malaka: Dari Penjara hingga Aksi Massa



Siapa yang bisa bicara soal perlawanan tanpa menyebut nama Tan Malaka? Tokoh revolusioner ini nggak cuma bikin repot penjajah, tapi juga pemerintah yang berdiri setelahnya.

Dalam bukunya **“Dari Penjara ke Penjara”**, Tan menceritakan pengalamannya sebagai tahanan politik sekaligus refleksi panjang tentang perjuangan dan pengkhianatan. Buku ini keras, jujur, dan bikin kita mikir ulang soal arti perjuangan.

Selain itu, ada **“Madilog” (Materialisme, Dialektika, Logika)**, karya filosofisnya yang jadi semacam senjata intelektual untuk melawan kolonialisme dan kebodohan. Lalu, **“Aksi Massa”** yang lebih ke arah strategi perjuangan rakyat. Bacaan ini bukan cuma sejarah, tapi juga inspirasi buat memahami gerakan sosial masa kini.

Luka 1965: Dari Leila S. Chudori hingga Para Penyintas



Kalau bicara soal tragedi 1965, karya-karya **Leila S. Chudori** nggak bisa dilewatkan. **“Pulang”** mengisahkan kehidupan eksil politik yang nggak bisa balik ke tanah air setelah tragedi G30S. Novel ini menggambarkan bagaimana trauma bisa diwariskan lintas generasi.

Kemudian ada **“Laut Bercerita”**, yang lebih fokus pada kisah penghilangan aktivis era 1998, tapi tetap punya akar kuat pada luka sejarah 1965. Lewat tokoh Biru Laut dan kawan-kawannya, Leila menulis dengan puitis namun pedih: tentang penculikan, penyiksaan, dan suara-suara yang dipaksa hilang.

Jangan lupa juga novel **“Namaku Alam”**, yang lagi-lagi menyinggung soal identitas, sejarah, dan bagaimana politik negara bisa menelan hidup seseorang. Karya-karya Leila seakan jadi jembatan: menghubungkan masa lalu yang traumatis dengan kenyataan hari ini.

Pramoedya Ananta Toer: Tetralogi Buru



Kalau bicara sastra dan sejarah kelam, jelas **Pramoedya Ananta Toer** adalah nama besar. Empat novelnya—**“Bumi Manusia”**, **“Anak Semua Bangsa”**, **“Jejak Langkah”**, dan **“Rumah Kaca”**—bukan cuma karya sastra, tapi juga catatan sejarah kolonialisme dan kebangkitan nasional.

Ditulis saat Pram dipenjara di Pulau Buru, tetralogi ini mengisahkan Minke, tokoh fiksi yang banyak terinspirasi dari kehidupan Raden Mas Tirta Adhi Soerjo. Dari perlawanan intelektual, politik, hingga represi kolonial, karya-karya ini tetap relevan untuk memahami Indonesia hari ini. Nggak heran, buku-buku ini sering dianggap sebagai bacaan wajib buat siapa saja yang ingin memahami identitas bangsa.

Luka yang Diarsipkan: Antologi dan Kronik



Bicara soal sejarah kelam juga nggak bisa lepas dari suara-suara kolektif. **“Berita Kehilangan” (2018)**, antologi cerpen yang digarap oleh Sabda Armandio dan kawan-kawan, mengangkat kisah penghilangan paksa dan kekerasan negara. Dengan format fiksi pendek, cerita-cerita di buku ini jadi cara lain untuk mendekati luka bangsa.

Lebih faktual, ada **“Kronik Penculikan Aktivis dan Kekerasan Negara 1998”** karya Gus Muhidin Dahlan (2020). Buku ini menghimpun data, testimoni, dan laporan yang menyingkap kejahatan negara pada masa reformasi. Membacanya bikin kita sadar: demokrasi yang kita nikmati sekarang nggak datang gratis, ada darah dan air mata yang jadi taruhannya.

Kenapa Buku-Buku Ini Masih Penting Dibaca?

Setidaknya kita harus membaca salah satu dari buku-buku ini sekali seumur hidup, kenapa? Pertama, karena sejarah sering berulang. Luka masa lalu bisa jadi peringatan biar kita nggak jatuh di lubang yang sama.

Kedua, karena membaca karya-karya ini bikin kita lebih peka terhadap isu HAM, kebebasan berekspresi, dan keberanian untuk bersuara. Di tengah situasi politik sekarang, dari kriminalisasi aktivis sampai pembatasan kebebasan, pesan yang mereka sampaikan tetap relevan.

Selain itu, buku-buku ini membantu kita memahami bahwa sejarah Indonesia nggak pernah hitam putih. Ada banyak lapisan, ada suara-suara yang berusaha dibungkam, tapi tetap menemukan jalannya untuk sampai ke pembaca.

Mari Membaca Luka, Agar Tak Hilang Ingatan

Membaca buku-buku tentang sejarah kelam Indonesia bukan berarti kita merayakan tragedi, tapi justru menghormati mereka yang pernah menjadi korban. Dari Tan Malaka, Pramoedya, Leila Chudori, hingga para penulis antologi dan sejarawan, semuanya mengingatkan kita: ada harga besar yang dibayar untuk sampai ke titik ini.

Jadi, mungkin sekarang saatnya kita membuka halaman-halaman itu. Biar gak lupa, biar lebih peka, dan biar bisa terus mengawal masa depan dengan lebih sadar.

Kalau kamu sendiri, sudah baca yang mana dari daftar di atas? Atau ada buku lain soal sejarah kelam Indonesia yang menurutmu wajib dibaca? Yuk, bagikan pendapatmu!

Peta Emosi: Tubuh Jadi Cermin Perasaan yang Sering Tak Kita Sadari

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Prolite – Peta Emosi : Tubuh Jadi Cermin Perasaan yang Sering Tak Kita Sadari

Pernah nggak sih kamu merasa jantung berdebar kencang saat cemas, atau pipi terasa panas saat malu? Itu bukan kebetulan. Ternyata, setiap emosi memang punya “peta” khusus di tubuh

kita.

Para peneliti asal Finlandia menemukan bahwa tiap emosi punya pola sensasi tubuh yang konsisten—dan yang menarik, pola ini muncul universal lintas budaya, mulai dari Finlandia, Swedia, hingga Taiwan. Artinya, cara tubuh merasakan emosi ternyata sama, meski kita tumbuh dalam budaya berbeda.

Penelitian ini nggak cuma bikin kita paham kenapa tubuh “bicara” saat kita merasa sesuatu, tapi juga membuka jalan baru buat terapi emosi, kesehatan mental, bahkan cara kita memahami diri sendiri. Yuk, kita bedah lebih dalam soal peta emosi tubuh ini!

Emosi Itu Terlihat: Hasil Studi Peta Emosi Tubuh



Penelitian yang dipublikasikan di jurnal *PNAS* (Proceedings of the National Academy of Sciences) tahun 2014 oleh tim peneliti dari Universitas Aalto, Finlandia, melibatkan lebih dari 700 partisipan dari Finlandia, Swedia, dan Taiwan. Mereka diminta menandai bagian tubuh yang terasa aktif atau mati rasa saat mengalami emosi tertentu.

Hasilnya, setiap emosi punya pola khas:

- **Marah** → energi naik di dada, kepala, dan lengan. Tidak heran orang yang marah sering terlihat “meledak” atau menegangkan otot.
- **Takut & Cemas** → dada berdebar, perut terasa “kosong”, lengan kaku. Sensasi ini muncul karena tubuh siap “fight or flight” (melawan atau kabur).
- **Sedih & Depresi** → banyak area tubuh terasa mati rasa atau lemah, terutama tangan dan kaki. Inilah sebabnya

orang yang depresi sering merasa lemas atau tak berdaya.

- **Bahagia & Cinta** → hampir seluruh tubuh “menyala”, terutama di dada, wajah, dan kepala. Itu yang bikin orang jatuh cinta sering dibilang berbinar-binar.
- **Jijik** → dominan terasa di area perut dan tenggorokan, seolah tubuh ingin menolak sesuatu.
- **Malu atau Rasa Bersalah** → muka memanas (blushing) sementara tubuh bagian lain melemah.
- dan lain sebagainya.

Penemuan ini memperlihatkan bahwa emosi bukan sekadar “abstrak di kepala”, tapi terlihat nyata dan hadir di tubuh.

Kenapa Tubuh Ikut Merasakan Emosi?



Secara biologis, emosi berhubungan dengan sistem saraf otonom yang otomatis mengatur pernapasan, detak jantung, dan sirkulasi darah. Misalnya, saat cemas, otak mengaktifkan mode *fight or flight*, membuat jantung berdegup lebih cepat untuk menyiapkan energi.

Selain itu, tubuh juga “merekam” pengalaman emosional. Itulah kenapa orang yang pernah trauma bisa langsung merasakan sakit perut atau sesak dada saat terpicu, meskipun pikirannya nggak secara sadar memikirkan kejadian itu.

Dari Peta Emosi Tubuh ke Terapi Emosional

Pengetahuan soal peta emosi tubuh bisa membantu berbagai hal, misalnya:

- **Terapi Psikologi:** mengenali di mana emosi muncul di tubuh bisa jadi langkah awal penyembuhan trauma. Studi terbaru menyoroti bagaimana pemetaan emosi ini bermanfaat dalam terapi trauma. Dengan mengingat peristiwa traumatis, pasien bisa diajak fokus pada area tubuh yang aktif, lalu melakukan teknik relaksasi untuk meredakan sensasi tersebut. Hasilnya, pemrosesan emosi jadi lebih efektif.
- **Mindfulness & Meditasi:** fokus ke area tubuh tertentu bisa membantu orang sadar akan emosinya tanpa harus menghindar.
- **Kesehatan Mental:** pemetaan emosi bisa dipakai untuk memahami gejala gangguan kecemasan, depresi, atau PTSD.

Bayangkan kalau kita bisa “membaca” tubuh lebih dalam. Saat merasa perut melilit, bisa jadi tubuh sedang memberi sinyal bahwa ada rasa takut yang belum diakui.

Contoh Nyata Peta Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari



- Saat **stres kerja**, banyak orang mengeluh sakit punggung atau leher kaku. Itu bukan sekadar postur buruk, tapi bisa jadi manifestasi fisik dari ketegangan emosional.
- **Menonton film sedih** bikin kita merasa “berat” di dada dan air mata mengalir.
- **Jatuh cinta?** Tubuh terasa hangat, wajah memerah, bahkan tangan berkeringat saat berdekatan dengan orang yang disukai.

Semua contoh ini nunjukin kalau tubuh kita nggak pernah bohong tentang apa yang kita rasakan.

Menyadari Pola Emosi = Mengenali Diri Lebih Dalam

Dengan memahami peta emosi tubuh, kita jadi lebih gampang mengenali apa yang sedang kita rasakan. Kadang, kita nggak sadar sedang stres sampai tubuh kasih sinyal lewat sakit kepala, susah tidur, atau jantung berdebar. Mengenali pola ini bisa jadi cara ampuh untuk self-care.

Bahkan, studi terbaru di bidang psikologi tubuh (somatic psychology) pada 2025 menegaskan bahwa latihan *body scanning*—alias menyadari sensasi tubuh dari ujung kepala sampai kaki—efektif mengurangi kecemasan hingga 35% (American Psychological Association, 2025).



Emosi bukan cuma urusan pikiran, tapi juga nyata di tubuh. Dari dada berdebar saat takut, hingga tubuh yang terasa hangat saat jatuh cinta—semuanya punya peta spesifik. Dengan memahami “peta emosi tubuh” ini, kita bisa lebih peka terhadap sinyal diri sendiri, menjaga kesehatan mental, dan belajar merespons emosi dengan lebih sehat.

Jadi, mulai sekarang coba deh tanyakan ke diri sendiri: bagian tubuh mana yang lagi “bicara”? Bisa jadi itu kunci buat memahami perasaanmu lebih dalam.

ARTOTEL WANDERLUST SAMBUT

KEMERIAHAN HARI KEMERDEKAAN INDONESIA DENGAN MELUNCURKAN KAMPANYE “WAKTU INDONESIA SEMARAK”

Category: LifeStyle
September 2, 2025



ARTOTEL WANDERLUST SAMBUT KEMERIAHAN HARI KEMERDEKAAN INDONESIA DENGAN MELUNCURKAN KAMPANYE “WAKTU INDONESIA SEMARAK”

BANDUNG, Prolite – Dalam rangka merayakan hari kemerdekaan Indonesia, di bulan Agustus Artotel Group melalui program loyalitas Artotel Wanderlust menghadirkan kampanye program **“Waktu Indonesia Semarak”** yang mengajak para tamu hotel untuk bisa merasakan kemeriahan kemerdekaan Indonesia di setiap destinasi hotel dengan brand **ARTOTEL, DAFAM, MAXONE, dan ROOMS INC.**

Kampanye **“Waktu Indonesia Semarak”** ini menghadirkan pengalaman lengkap dan seru untuk para tamu mulai dari menginap, bersantap, berbelanja, hingga mengikuti kegiatan khas perayaan kemerdekaan Indonesia di hotel. Tentunya, setiap kegiatan disesuaikan kembali dengan kebudayaan dari masing masing destinasi dimana hotel tersebut berada agar tamu bisa merasakan kearifan budaya lokal dari kegiatan yang diselenggarakan dari masing-masing hotel.



dok de Braga

Melalui kampanye ini, member Artotel Wanderlust dapat menikmati berbagai keuntungan eksklusif dan menarik, antara lain:

- **Semarak Tamasya**, merupakan penawaran menginap dengan diskon 20% ditambah dengan tambahan keuntungan double points yang berlaku di sepanjang bulan Agustus.
- **Semarak Santap**, merupakan program F&B yang terinspirasi dari menu makanan dan minuman kesukaan dari bapak proklamator Indonesia yang juga sebagai presiden pertama Republik Indonesia, Ir. Soekarno.
- **Semarak Acara**, merupakan kegiatan acara seru dan menarik khas Kemerdekaan Indonesia, mulai dari musik, olahraga, lomba permainan tradisional, dan lain-lain yang dapat

diikuti para tamu hotel.

- **Semarak Belanja**, merupakan program merchandise Artotel Goods yang berkolaborasi dengan seniman Indonesia, Emte untuk menghadirkan ragam *wearable arts* bertema Gaya Nusantara, seperti kaos, *notes book*, dll.



dok de Braga

Khusus untuk **de Braga by ARTOTEL**, yang berada di kawasan ikonik Braga dengan suasana heritage, pengalaman bersantap menjadi semakin istimewa. Bayangkan duduk di tepi Jalan Braga yang legendaris, ditemani lampu-lampu hangat dan semilir angin sore, sambil menikmati **Rawon Surabaya** dengan kuah hitam pekat yang kaya rempah, serta **Sayur Lodeh** beraroma gurih santan yang mengundang selera. Setiap suapan bukan sekadar rasa, tapi perjalanan waktu menuju kenangan kuliner kesukaan Bung Karno, yang kini dihadirkan dengan sentuhan khas de Braga.

Program ini semakin semarak dengan berbagai acara yang akan digelar, mulai dari lomba **pacu jalur unik** menggunakan *tube* dan centong nasi – dijamin tawa tak akan berhenti, hingga ***sharing session water color drawing* bersama Elfan**, salah satu seniman kolaborator yang konsisten berkarya dengan medium cat air. Para tamu bisa bebas bertanya, belajar teknik menggambar cat air langsung dari ahlinya, dan semuanya **tanpa biaya**.

Puncak perayaan akan diadakan bersamaan dengan **selebrasi ulang tahun de Braga by ARTOTEL yang ke-7** pada tanggal **18 Agustus 2025**. Malam itu akan dimeriahkan dengan ***bar take over*** oleh salah satu *bartender* ternama Bandung, penampilan **musisi lokal**, serta ***mystery guest star*** yang siap menghidupkan suasana. Tamu yang menginap mendapatkan akses untuk bergabung dalam momen spesial ini.

Reza Farhan, General Manager de Braga by ARTOTEL berkomentar “bagi kami, momen kemerdekaan bukan hanya tentang perayaan, tetapi juga kebersamaan dan rasa bangga terhadap warisan

budaya. Melalui rangkaian acara ini, kami ingin mengajak tamu merasakan esensi Bandung yang sesungguhnya – hangat, kreatif, dan penuh cerita.”

Yulia Maria, Director of Marketing Communications Artotel Group memberikan keterangan, “melalui program Waktu Indonesia Semarak, kami ingin mengajak para tamu untuk turut merayakan hari Kemerdekaan Indonesia dengan meriah di jaringan hotel Artotel Group. Dengan Waktu Indonesia Semarak, Kami ingin memberikan *360° experience* kepada para tamu kami sejalan dengan pilar bisnis Artotel Group, yaitu *Stay, Dine, Play, and Shop*. Selain ingin memberikan pengalaman menginap lebih berkesan rangkaian acara Waktu Indonesia Semarak ini menjadi bukti bahwa Artotel Group akan terus berkontribusi untuk mengangkat kultur dan budaya Indonesia di setiap jaringan hotelnya.”

Mari rayakan semarak kemerdekaan dan kebersamaan dalam satu rangkaian acara yang penuh rasa, tawa, dan cerita – hanya di de Braga by ARTOTEL. Untuk informasi dan reservasi lebih lanjut, silakan hubungi:

□ de Braga by ARTOTEL, Jl. Braga No. 10, Bandung

□ Reservasi – 0813 2143 5943

Film Tukar Takdir: Drama Emosional di Balik Selamatnya Satu Penumpang Tragedi Pesawat

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Prolite – Film Tukar Takdir: Drama Emosional di Balik Selamatnya Satu Penumpang Tragedi Pesawat

Bayangkan kamu naik pesawat bersama ratusan orang lain, lalu tiba-tiba pesawat itu hilang kontak dan hanya satu orang yang selamat. Pertanyaan pertama yang muncul pasti: *kenapa dia?* Pertanyaan besar inilah yang jadi inti dari film terbaru karya Mouly Surya, **Tukar Takdir**, yang akan tayang di bioskop mulai 2 Oktober 2025.

Dibintangi aktor papan atas seperti **Nicholas Saputra**, **Marsha Timothy**, dan **Adhisty Zara**, film ini diadaptasi dari novel best seller karya Valiant Budi dengan tema besar: takdir, kehilangan, dan resiliensi manusia.

Tragedi Pesawat yang Mengubah

Segalanya

Film ini mengisahkan **penerbangan Jakarta Airways 79** yang mengalami hilang kontak. Ketika ditemukan, hanya ada satu penumpang yang selamat: **Rawa** (Nicholas Saputra). Rawa pulang dengan luka fisik dan trauma yang dalam. Namun, selamatnya Rawa justru membuka babak baru yang lebih rumit. Ia bukan hanya saksi kunci dalam investigasi, tapi juga harus berhadapan dengan keluarga korban.

Salah satunya adalah **Zahra** (Adhisty Zara), putri tunggal dari pilot pesawat yang tewas dalam tragedi itu. Ada juga **Dita** (Marsha Timothy), seorang istri yang kehilangan suaminya dan tak bisa menerima kenyataan bahwa justru orang lain yang hidup. Hubungan emosional yang pelik pun terjalin antara mereka.

Terhubung oleh Kenyataan Pahit

Dalam teaser trailer yang dirilis di kanal YouTube Starvision, kita diperlihatkan potongan hubungan emosional Rawa dengan Zahra. Ada adegan Rawa memeluk Zahra, seolah memberi kekuatan untuk bertahan. Namun di sisi lain, Rawa juga terlihat begitu dekat dengan Dita, bahkan mengusap air matanya saat keduanya berdua di mobil.

Nicholas Saputra menyebut bahwa setiap karakter dalam film ini terhubung lewat satu kenyataan pahit yang sama: kehilangan. "Rawa, yang selamat dari tragedi pesawat, bertemu dengan orang-orang yang harus kehilangan orang terdekat. Penonton akan melihat bagaimana resiliensi setiap karakter diuji," ujarnya dalam konferensi pers di Jakarta.

Kolaborasi Kelas A: Mouly Surya,

Nicholas Saputra, dan Marsha Timothy



Sutradara **Mouly Surya** menekankan bahwa film ini bukan sekadar drama bencana, tapi juga eksplorasi psikologis. Setiap karakter membawa luka dan penyesalan masing-masing. Ada yang merasa seharusnya bisa mencegah tragedi, ada yang merasa menanggung takdir orang lain.

“Kami ingin menggambarkan beban emosional yang tak kasat mata. Tapi di sisi lain, juga menunjukkan bahwa ada harapan di balik setiap kehilangan. Bahwa manusia bisa saling menopang untuk bertahan,” kata Mouly.

Tukar Takdir jadi ajang reuni Mouly Surya dengan beberapa aktor dan produser papan atas. Mouly kembali bekerja sama dengan **Marsha Timothy** setelah film legendaris *Marlina Si Pembunuh dalam Empat Babak* (2017), dan dengan **Nicholas Saputra** setelah *Yang Tidak Dibicarakan Ketika Membicarakan Cinta* (2013).

Film ini juga jadi kolaborasi Mouly bersama produser **Chand Parwez Servia** dan **Rama Adi**, dengan dukungan **Starvision**, **Cinesurya**, dan **Legacy Pictures**. Selain tiga pemeran utama, film ini juga didukung ensemble cast yang luar biasa: Meriam Bellina, Marcella Zalianty, Hannah Al Rashid, Teddy Syach, Tora Sudiro, Ringgo Agus Rahman, hingga Revaldo.

Drama Petaka Pesawat: Genre yang Jarang di Indonesia



Chand Parwez Servia, produser film ini, menyebut bahwa *Tukar Takdir* membawa warna baru ke perfilman Indonesia. Drama

berlatar tragedi pesawat masih jarang dieksplorasi, padahal punya potensi besar untuk menghadirkan ketegangan sekaligus kedalaman emosional. “Film ini akan menghadirkan kisah penuh luka, menegangkan, tapi juga menyegarkan untuk perfilman Indonesia,” ungkapnya.

Dengan latar cerita yang jarang disentuh sineas Indonesia, *Tukar Takdir* berpotensi menjadi film yang bukan hanya menyayat hati, tapi juga membuka percakapan lebih luas soal trauma, kehilangan, dan bagaimana manusia merespons takdir yang tak bisa diubah.

Siapakah Kamu Menyaksikan Kisah yang Menguji Emosi?

Tukar Takdir bukan sekadar film tentang kecelakaan pesawat, melainkan kisah mendalam tentang luka, cinta, kehilangan, dan pertanyaan besar soal takdir. Dengan arahan Mouly Surya yang dikenal detail dan emosional, serta deretan aktor papan atas, film ini menjanjikan pengalaman menonton yang bikin dada sesak tapi juga membuka mata.

Jangan lewatkan **perilisan resminya pada 2 Oktober 2025** di bioskop seluruh Indonesia. Siapkan hati, karena film ini bisa jadi bikin kamu merenung: kalau berada di posisi Rawa, apakah kamu sanggup menanggung beban sebagai satu-satunya yang selamat?

FOX LITE Hotel Majalaya
Hadirkan “Sweetember” –

September Penuh Ceria, Promo Seru & Aktivitas Menyenangkan!

Category: LifeStyle
September 2, 2025



FOX LITE Hotel Majalaya Hadirkan “Sweetember” – September Penuh Ceria, Promo Seru & Aktivitas Menyenangkan!

MAJALAYA, Prolite – Bulan September kali ini, FOX LITE Hotel Majalaya menghadirkan sesuatu yang istimewa dengan tema “Sweetember”. Siap-siap karena bulan ini penuh warna, promo menarik, dan aktivitas seru yang pastinya bikin momen kamu semakin berkesan!

Promo Kamar – September Ceria Nikmati harga spesial Rp nett untuk menginap di FOX LITE Hotel Majalaya, lengkap dengan, FREE upgrade ke Deluxe Room dan eksklusif merchandise.

“Kami ingin membuat bulan September ini benar-benar istimewa untuk para tamu kami. Lewat promo ini, kami berharap semua

tamu bisa merasakan pengalaman menginap yang nyaman dan menyenangkan,” ujar Lily Siwu, General Manager FOX LITE Hotel Majalaya.

Buat kamu yang suka kuliner, jangan lewatkan “Brew & Bite” hanya Rp nett. Nikmati sajian Coffee dan camilan lezat khas The Café By FOX

“Kami memilih menu yang simple tapi penuh rasa, cocok buat kamu yang mau quality time sambil ngemil santai,” kata Dadan Ginanjar Executive Chef FOX LITE Hotel Majalaya.

Aktivitas Seru di Sweetember

Bukan cuma promo, FOX LITE Hotel Majalaya juga menyiapkan rangkaian kegiatan yang bikin bulan ini semakin berwarna Poundfit Class Seru-seruan olahraga bareng komunitas Olahraga local biar tubuh tetap bugar dan happy dan tentunya untuk anak-anak kami membuat juga Little Chef Kids Cooking Class !! Buat si kecil jadi chef sehari! Cukup Rp per anak, mereka bisa belajar masak, dapat pengalaman seru, dan berenang GRATIS.

Dan tentunya yang mau tahu rahasia kebersihan hotel berbintang, Ikuti workshop seru ini ‘‘Workshop Housekeeping in Action’’

“Sweetember ini kami rancang untuk memberikan pengalaman menyenangkan, bukan cuma menginap, tapi juga bersenang-senang bareng keluarga dan teman serta bisa menambah ilmu dengan orang yang ahli di bidangnya,” jelas Tedi Andika Ruslan Marketing & Brand Manager FOX LITE Hotel Majalaya.

Ditambahkan oleh Fakid Adiyasa Asst Executive Housekeeper, “Lewat workshop, kami ingin berbagi ilmu soal pengetahuan dasar Housekeeping.

Ardami Group Hadir di Majalaya: Solusi Lengkap Kesehatan dan Kecantikan dalam Satu Atap

Category: LifeStyle
September 2, 2025



Ardami Group Hadir di Majalaya: Solusi Lengkap Kesehatan dan Kecantikan dalam Satu Atap

MAJALAYA, Prolite – Ardami Group resmi hadir sebagai inovasi baru dalam layanan kesehatan dan kecantikan di kawasan Majalaya. Mengusung konsep terpadu, Ardami Group menghadirkan empat layanan utama: Klinik Sehat, Klinik Kecantikan, Klinik Sunat, dan Apotek, guna memberikan pelayanan komprehensif bagi masyarakat.

Ardami Group didirikan oleh dua dokter profesional yang merupakan pasangan suami istri dengan visi besar: mengembangkan dan memajukan dunia medis di wilayah Majalaya

serta memberikan akses layanan yang modern, aman, dan berkualitas bagi seluruh lapisan masyarakat.

Didukung oleh pengalaman dan dedikasi keduanya, Ardami Group hadir tidak hanya sebagai fasilitas kesehatan, tetapi juga sebagai wujud kepedulian terhadap kualitas hidup masyarakat sekitar.

Biografi Singkat Pendiri Ardami Group

Ripal dan dr. Dina adalah pasangan suami istri yang sama-sama menekuni dunia medis. Dengan pengalaman bertahun-tahun di bidang kesehatan, keduanya melihat perlunya menghadirkan layanan kesehatan yang lebih modern, mudah diakses, dan berkualitas.

• dr. Ahmad Ripal

Berfokus pada kesehatan umum serta Sunat Modern , beliau dikenal sebagai sosok yang peduli terhadap edukasi kesehatan masyarakat. Memiliki pengalaman praktik di berbagai fasilitas medis, dr. Ahmad Ripal terus berinovasi dalam memberikan pelayanan yang ramah dan professional dengan Hobby olahraga lari serta touring motor gede ia sisipkan di saat saat liburnya .

• dr. Dina Utari Almi, M. Biomed(AAM),

Ahli di bidang aesthetic dimana sudah sampai mencari ilmu di berbagai negara , beliau memiliki passion untuk meningkatkan kepercayaan diri pasien melalui perawatan kesehatan dan kecantikan yang aman, Beliau percaya bahwa kesehatan bukan hanya tentang fisik, tetapi juga tentang rasa percaya diri yang positif.

Sebagai langkah strategis dalam era digital, Ardami bekerja sama dengan Brand Consultant Tedi Andika Ruslan, yang berperan dalam mengembangkan identitas merek dan mendorong eksistensi Ardami Group di dunia digital, sehingga lebih mudah dijangkau

oleh masyarakat melalui platform online.

“Kami ingin memberikan layanan medis yang ramah, terpercaya, dan terjangkau, dengan menggabungkan teknologi serta pendekatan personal agar masyarakat Majalaya dapat merasakan pelayanan yang modern tanpa harus jauh-jauh ke kota,” ujar pendiri Ardami Group.

Ardami berkomitmen untuk terus berinovasi, memberikan edukasi seputar kesehatan dan kecantikan, serta menjadi partner masyarakat dalam menjaga kualitas hidup yang lebih baik.

□ **Lokasi: Majalaya, Ciparay, Ibun – Kabupaten Bandung**

Ardami Group adalah pusat layanan kesehatan terpadu yang berfokus pada kebutuhan medis dan kecantikan masyarakat, terdiri dari Klinik Sehat, Klinik Kecantikan, Klinik Sunat, dan Apotek. Berdiri dengan komitmen menghadirkan layanan profesional, aman, dan terpercaya di wilayah Majalaya, Ciparay, Ibun Kab Bandung.

□ **Reservasi: +62 857-9526-4578**

□ **Instagram: @ardami_aestheticclinic – @ardami_aestheticciparay**

Jangan lewatkan kesempatan terbaik ini untuk tampil lebih percaya diri dan bersinar dari dalam bersama Ardami .Untuk info lebih lanjut, silahkan menghubungi:

Tedi Andika Ruslan

Brand Consultant

M: (+62) 812 8884 0314