

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

Category: LifeStyle

Agustus 27, 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, Ibum – 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, Ibum 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

Lego dan Batman Hadirkan Kolaborasi Game Open World Terbaru!

Category: LifeStyle

Agustus 27, 2025



Prolite – Lego dan Batman Hadirkan Kolaborasi Game Open World Terbaru!

Bayangkan: dunia Lego yang penuh warna bertemu dengan nuansa kelam khas Batman. Itulah yang sedang dipersiapkan oleh **Warner Bros** dan **TT Games** melalui game terbaru mereka, **Lego Batman: Legacy of the Dark Knight**.

Game ini resmi diperkenalkan pada ajang **Gamescom Opening Night Live 2025** di Koln, Jerman, pada 25 Agustus 2025, lengkap dengan trailer yang sudah bisa ditonton di kanal YouTube Nintendo America. Buat pecinta Batman maupun penggemar Lego, ini adalah kabar besar yang wajib banget kamu ikuti!

Kembalinya TT Games Setelah Absen 3 Tahun

Buat kamu yang mungkin sudah kangen dengan seri game Lego, kabar ini jadi semacam “pecah telur” baru. Pasalnya, TT Games terakhir kali merilis game Lego pada tahun 2022 lewat **Lego Star Wars: The Skywalker Saga**, yang sukses besar. Nah, tiga tahun berselang, mereka kembali dengan sesuatu yang lebih fresh: dunia open world Gotham dalam versi Lego.

Tidak lagi sebatas misi linear dari satu level ke level lain, di game ini kamu bisa bebas menjelajahi kota Gotham yang luas, lengkap dengan NPC yang bikin kota terasa hidup. Bayangkan, kamu bisa keluyuran naik **Batmobile** meski nggak sedang menjalankan misi—seru banget kan?

Gotham Ala Lego yang Luas dan Hidup



Game **Legacy of the Dark Knight** menawarkan pengalaman baru: Gotham dalam skala open world. Kota ini dirancang penuh detail, dipenuhi dengan karakter non-playable (NPC), misi sampingan, dan Easter Egg khas Lego yang kocak. Jadi selain aksi serius ala Batman, ada juga humor dan kejutan khas Lego yang bikin pengalaman makin menyenangkan.

Selain Batmobile, pemain juga bisa menggunakan berbagai gadget khas Batman untuk menjelajahi kota, dari grappling hook sampai Batcycle. Hal ini menjadikan game ini lebih fleksibel: kamu bisa memilih mau serius menyelesaikan cerita utama atau santai mengeksplorasi dunia Lego Gotham.

Jalan Cerita: Antara Gelap dan Lucu



Meski menggunakan gaya visual Lego yang identik dengan fun dan ringan, cerita Legacy of the Dark Knight tetap mengusung nuansa gelap ala Batman. Kamu akan bermain sebagai Bruce Wayne, yang tengah berlatih bersama League of Meadows sebelum akhirnya harus menghadapi sederet musuh ikonik: The Joker, The Penguin, Poison Ivy, Ra's al Ghul, hingga Bane.

Di sisi lain, ada juga karakter pendukung yang siap membantu, mulai dari Jim Gordon, Robin, Nightwing, Batgirl, Catwoman, hingga Talia al Ghul. Kombinasi karakter ini bikin gameplay terasa lebih variatif, apalagi jika TT Games menyelipkan mekanik co-op khas game Lego.

Nostalgia Kolaborasi Lego x Batman



Kolaborasi Lego dan Batman bukanlah hal baru. Sebelumnya sudah ada seri Lego Batman dengan gameplay lebih linear. Tapi bedanya, Legacy of the Dark Knight membawa konsep itu ke level yang lebih tinggi dengan gaya open world—sesuatu yang jarang ada di game Lego sebelumnya. Jadi ini bukan sekadar pengulangan, tapi benar-benar bentuk evolusi yang lebih matang.

Dengan menggabungkan humor Lego, aksi khas Batman, dan kebebasan open world, game ini berpotensi jadi salah satu rilisan paling dinantikan akhir 2025.

Platform dan Rencana Rilis

Buat yang udah nggak sabar, tenang—Lego Batman: Legacy of the Dark Knight rencananya akan rilis pada akhir 2025 atau awal 2026. Game ini juga bakal tersedia di banyak platform, termasuk PlayStation 5, Xbox Series X/S, PC (Steam dan Epic Games), hingga Nintendo Switch 2. Jadi apapun konsol favoritmu, kemungkinan besar kamu bisa ikut merasakan hype-

nya.

Siap Menjadi Bagian dari Gotham Lego?

Kolaborasi antara Lego dan Batman kali ini jelas bukan sekadar nostalgia, tapi gebrakan baru dalam dunia game. Dengan dunia Gotham yang bisa dieksplorasi sesuka hati, musuh-musuh legendaris, hingga momen kocak khas Lego, game ini menjanjikan pengalaman seru buat semua kalangan—baik gamer casual maupun fans berat Batman.

Jadi, gimana? Kamu lebih excited buat menjelajahi Gotham pakai Batmobile atau menghadapi The Joker dengan gaya Lego? Apa pun pilihannya, pastikan kamu siap masuk ke dalam dunia Lego Batman: Legacy of the Dark Knight begitu game ini rilis. Mark the date, karena Gotham dalam versi Lego menunggumu!

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

Category: LifeStyle
Agustus 27, 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 Vue Palace

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.

Untuk Vue Palace, ARTOTEL Curated sendiri, dengan lokasi yang strategis di pusat kota Bandung, memudahkan para pengunjung untuk bisa bersantai dan tidak disulitkan dengan jarak antara destinasi wisata disekelilingnya.

Jika turun dari Stasiun Bandung, hanya menghabiskan waktu kurang dari 5 menit sudah bisa menikmati **Gepuk Pemersatu Bangsa** yang teksturnya sangat lembut dengan sambal khas yang pedas, serta ditutup dengan minuman perpaduan Kunyit dengan Jahe Merah yakni **Kure**. Setiap suapan bukan sekadar rasa, tapi perjalanan waktu menuju kenangan kuliner kesukaan Bung Karno.

Program ini semakin semarak dengan berbagai acara yang akan digelar, **lomba khas 17an** jadi awal dari semarak acara disini, yang pasti balap karung dan tangkap belut ga mungkin

dilupakan. Hingga kolaborasi dengan Luar Biasa Kreatif yang mengadakan **workshop mem-batik** dengan teman teman dari disabilitas yang punya semangat juang yang hebat.

Ditutup dengan Puncak Acara dengan berolahraga bersama merayakan akhir dari bulan Agustus yaitu kolaborasi dengan komunitas lokal mengadakan **fun run**. Dengan menyajikan alunan lagu nusantara dari set dj serta sajian makanan dan minuman untuk melengkapi minggu yang cerah ini.

Arief Pratama, General Manager Vue Palace, ARTOTEL Curated mengutip “melalui kampanye ‘Waktu Indonesia Semarak’, kami ingin mengajak masyarakat untuk merayakan Hari Kemerdekaan dengan penuh kebanggaan dan sukacita, sembari menikmati pengalaman khas ARTOTEL yang selalu menghadirkan kreativitas”

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.”

Mindful Consumption &

Investing: Gaya Baru Gen Z Biar Hidup Makin Balance

Category: LifeStyle

Agustus 27, 2025



Prolite – Mindful Consumption & Investing: Gaya Baru Gen Z Biar Hidup Makin Balance

Gen Z sering dilabeli sebagai generasi *fast-paced*, serba instan, dan gampang terdistraksi oleh tren. Tapi faktanya, semakin banyak anak muda yang justru melawan stereotip itu lewat konsep *mindful consumption* dan *mindful investing*.

Bukan lagi sekadar soal gaya hidup “ikut-ikutan”, tapi lebih ke memilih dengan sadar: apa yang masuk ke tubuh, apa yang dibeli, sampai ke mana uang mereka diinvestasikan. Semua harus sesuai dengan nilai, identitas, dan kesehatan mental mereka.

Tren ini semakin kelihatan nyata setelah sebuah studi dari Cheil Indonesia (Agustus 2025) menunjukkan bahwa 73% Gen Z di

Indonesia menganggap mindful consumption sebagai bentuk self-care dan identitas diri. Dari memeriksa label makanan, menjaga jadwal tidur, hingga memilih gaya hidup sober—semuanya jadi bagian dari bagaimana Gen Z menata hidupnya.

Mindful Consumption: Bukan Sekadar Belanja, Tapi Memfilter Hidup



Bagi Gen Z, konsumsi bukan lagi sekadar transaksi. Mereka melihatnya sebagai cerminan diri. *Mindful consumption* berarti berhenti sejenak sebelum membeli sesuatu, lalu bertanya: “Apakah ini beneran gue butuh? Apakah ini sejalan sama nilai hidup gue?”

Bentuknya bisa sederhana: memilih produk lokal dibanding brand global demi mendukung UMKM, mengurangi *fast fashion* karena sadar dampaknya ke lingkungan, atau memilih makanan organik untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Jadi bukan anti belanja, tapi lebih ke **“filter on my own”**—pilihan sadar yang lebih penting daripada ikut FOMO (*fear of missing out*).

Kebiasaan ini juga nyambung ke pola *self-care*. Misalnya, banyak Gen Z yang lebih suka menghabiskan uang untuk *experiences* seperti kelas yoga, journaling, atau workshop seni, ketimbang sekadar belanja barang diskon. Bagi mereka, pengalaman memberi nilai emosional yang lebih tahan lama.

Mindful Investing: Uang Bukan Hanya Soal Cuan



Kalau mindful consumption lebih ke apa yang mereka beli, *mindful investing* adalah tentang bagaimana mereka menaruh

uang. Buat Gen Z, investasi bukan cuma mengejar return cepat, tapi juga bagaimana uang mereka bisa punya dampak positif.

Contohnya, ada yang memilih **green investment**—menaruh dana di perusahaan yang punya komitmen lingkungan. Ada juga yang tertarik sama **impact investing**, alias investasi yang selain ngasih profit, juga membawa manfaat sosial. Menurut survei Deloitte (2025), lebih dari 60% Gen Z global bilang mereka mau mengalihkan investasi ke sektor yang beretika, meskipun return-nya lebih kecil.

Di Indonesia sendiri, tren *retail investing* lewat platform digital juga meningkat, tapi Gen Z punya filter sendiri: mereka cenderung skeptis sama “cuan instan” dan lebih percaya ke instrumen yang transparan, etis, dan sejalan sama isu yang mereka pedulikan—kayak energi terbarukan, kesehatan mental, atau inklusi finansial.

Dari FOMO ke “Filter On My Own”



Dulu, budaya belanja di kalangan anak muda erat dengan FOMO: takut ketinggalan tren, takut nggak update, takut nggak dianggap. Tapi sekarang, *filter on my own* jadi mantra baru. Alih-alih ngikutin apa kata algoritma, Gen Z justru pengen punya kontrol atas apa yang mereka konsumsi.

Perubahan ini bukan tanpa alasan. Paparan media sosial yang terus-menerus bikin lelah secara mental, bahkan menurut laporan **Common Sense Media (2025)**, 68% Gen Z di Asia Tenggara mengaku merasa burnout akibat *content overload*. Jadi wajar kalau mindful consumption jadi cara untuk menyeimbangkan diri: lebih sadar, lebih *intentional*, dan nggak asal klik “add to cart”.

Dampaknya dalam Keseharian

Fenomena ini bisa dilihat dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari:

- **Rutinitas sehat:** banyak Gen Z lebih memilih tidur cukup ketimbang begadang maraton series demi kesehatan mental.
- **Hubungan sosial:** cenderung kembali ke lingkaran pertemanan yang familiar dan suportif, daripada terus memaksakan diri untuk *networking* di lingkaran baru.
- **Konsumsi hiburan:** re-watch film atau series favorit saat stres, karena familiaritas memberi rasa aman.
- **Gaya fashion:** tren slow fashion dan thrifting makin populer karena dianggap lebih mindful dan ramah lingkungan.

Semua itu berhubungan dengan *status quo bias*—kecenderungan manusia untuk memilih hal yang familiar karena terasa aman. Bedanya, Gen Z melakukannya dengan sadar, bukan pasif. Mereka tahu alasan di balik pilihannya, dan itu yang membuat mindful consumption berbeda dengan sekadar kebiasaan lama.

Saatnya Mindful dalam Hidup dan Keuangan!

Mindful consumption dan mindful investing bukan tren singkat. Ini adalah perubahan cara pandang tentang bagaimana kita hidup, belanja, dan mengelola uang. Gen Z membuktikan bahwa “bijak memilih” bisa jadi bentuk self-care, bukan sekadar strategi hemat.

Jadi, apakah kamu sudah mulai mindful dengan konsumsi dan investasimu? Coba mulai dari hal kecil: cek label makanan, tanyakan apakah barang yang kamu beli benar-benar sesuai kebutuhan, atau pilih investasi yang bikin kamu bangga, bukan cuma kaya.

Karena pada akhirnya, mindful itu bukan soal membatasi diri, tapi soal membebaskan diri dari tekanan tren dan memberi ruang

buat yang benar-benar penting.

5 Rekomendasi Coffee Shop yang Cocok untuk Melapas Penat

Category: LifeStyle
Agustus 27, 2025



5 Rekomendasi Coffee Shop yang Cocok untuk Melapas Penat

Prolite – Kota sejuta coffee shop, istilah ini mungkin juga

cocok diberikan untuk Kota Bandung selain banyaknya kuliner yang beraneka ragam.

Dengan perkembangan budaya menikmati kopi bukan hanya bisa dilakukan di rumah namun kini banyak coffee shop yang menyediakan beragam aneka kopi yang nikmat.

Bukan hanya menyediakan kopi yang enak-enak namun mereka juga menyediakan tempat yang instagramable hingga cocok untuk bersantai di tengah rutinitas Kota Bandung.

Walaupun kamu pernah menyeduh kopi yang sama di rumah, tapi minum kopi di coffee shop yang menawarkan estetika akan lebih nikmat lagi.

Sudah pasti sajian kopi yang kamu temukan di kedai kopi di kota Bandung memiliki karakter tersendiri yang membuat penikmatnya jatuh hati. Dari mulai sajian kopi manual yang diseduh penuh pertimbangan dan sajian espresso milk based yang bikin rindu ketika diteguk.

Kali ini kami akan memberikan rekomendasi coffee shop yang cocok untuk dikunjungi untuk menghilangkan penat:

1. Hummingbird Eatery & Space



Otten Coffee

Kedai kopi bernama Hummingbird Eatery & Space menyajikan tempat yang cukup luas dan nyaman. Ada bagian outdoor dan indoor serta ada lantai duanya juga. Bukan hanya menyediakan aneka kopi namun tempat ini juga menyediakan menu-menu makan berat seperti Nasi Goreng Oriental, Japanese Omelete hingga cake.

Hummingbird Eatery & Space

Jl. Progo , Citarum, Kec. Bandung Wetan,

Kota Bandung, Jawa Barat 40115

Jam Operasional : – WIB

2. KOPI TOKO DJAWA BANDUNG

Kopi Djawa yang ini terletak di Jalan Braga Kota Bandung, tempat yang sangat asik menikmati kopi dengan suasana Jalan Braga yang memberikan suasana tempo dulu dengan bangunan belanda.

Coffe Shop yang satu ini memang tidak menyediakan makanan berat namun tenang untuk yang mencari teman kopi di sini menyediakan aneka roti yang wajib untuk dicoba.

Kopi Toko Djawa

Jalan. Braga , Braga, Kec. Sumur Bandung,

Kota Bandung, Jawa Barat 40111

3. One Eighty Coffee and Music



Nagan Tour

Coffee shop ini memiliki daya tarik unik dengan area *indoor* yang dikelilingi kolam renang kecil.

Dengan Wi-Fi stabil, meja kerja nyaman, serta pilihan menu kopi dan makanan yang beragam, One Eighty menjadi salah satu tempat favorit pekerja *remote*.

Kamu bisa memilih area *indoor* dengan AC atau *outdoor* untuk suasana yang lebih santai.

Alamat: Jl. Ganesa No. 3, Bandung

Instagram: @oneeightycoffee

Jam operasional: – WIB

4. Foresta Coffee



Instagram

Foresta Coffee menawarkan suasana sejuk dengan konsep *compound space*. Lokasinya pun cukup strategis; hanya sekitar sepuluh menit dari Dago.

Wi-Fi stabil, berbagai pilihan menu kopi dan makanan, serta fasilitas colokan listrik membuat Foresta Coffee menjadi pilihan yang tepat untuk produktivitas.

Alamat: Jl. Kiputih No. 37, Ciumbuleuit, Bandung

Instagram: @forestacoffeeid

Jam operasional: – WIB

5. Sejiwa Coffee

Dengan konsep modern dan *clean*, Sejiwa Coffee menjadi favorit banyak pekerja kreatif di Bandung.

Tempat ini menyediakan meja kerja yang nyaman, Wi-Fi cepat, dan menu kopi spesial yang nikmat.

Suasana tenang dengan pencahayaan alami menjadikan Sejiwa pilihan yang ideal untuk fokus bekerja atau berdiskusi.

Alamat: Jl. Progo No. 15, Bandung

Instagram: @sejiwacoffee

Jam operasional: – WIB

Mere Exposure Effect: Mengapa Kita Lebih Terpikat pada Apa yang Sudah Dikenal?

Category: LifeStyle
Agustus 27, 2025



Prolite – Mere Exposure Effect: Mengapa Kita Lebih Terpikat pada Apa yang Sudah Dikenal?

Pernah nggak sih kamu merasa lebih nyaman sama lagu lama yang udah sering diputar, atau malah balik lagi nonton film favorit meski udah hafal dialognya? Fenomena ini ternyata punya istilah psikologis yang keren, yaitu **mere exposure effect**.

Intinya, semakin sering kita melihat atau mengalami sesuatu, semakin besar kemungkinan kita akan menyukainya. Otak kita

suka yang familiar karena bikin segalanya terasa lebih aman dan nggak ribet.

Nah, menariknya, efek ini nggak cuma berlaku buat hiburan, tapi juga berpengaruh besar dalam cara kita menjalani hidup sehari-hari.

Apa Itu Mere Exposure Effect?



Mere exposure effect pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Robert Zajonc pada tahun 1968. Teorinya simpel: **semakin sering kita terpapar sesuatu, semakin positif sikap kita terhadap hal itu**. Kenapa bisa begitu? Karena otak kita bekerja lebih efisien ketika berhadapan dengan hal-hal yang sudah dikenal, sehingga mengurangi rasa cemas dan stres.

Contohnya gampang: kalau kamu baru pindah ke kota baru, awalnya mungkin merasa asing. Tapi setelah sering lihat jalan, bangunan, dan orang-orang yang sama, lama-lama jadi biasa bahkan nyaman. Familiaritas memberi rasa aman.

Status Quo Bias: Sisi Lain dari Rasa Nyaman

Selain mere exposure effect, ada juga istilah lain dalam psikologi yang berkaitan: **status quo bias**. Ini adalah kecenderungan manusia untuk lebih suka mempertahankan kondisi saat ini dibanding mencoba sesuatu yang baru. Kenapa? Karena perubahan sering dianggap berisiko, bikin repot, atau memunculkan rasa takut akan kehilangan.

Bayangin kamu sudah punya rutinitas olahraga pagi yang nyaman. Meski ada metode baru yang katanya lebih efektif, kamu mungkin tetap pilih yang lama karena merasa lebih aman. Sama halnya dengan memilih tetap kerja di tempat yang familiar walau ada

tawaran lebih menantang di luar sana.

Dampak dalam Kehidupan Sehari-hari



Comfort zone concept. Feet standing inside comfort zone circle surrounded by rainbow stripes painted with chalk on the asphalt.

Mere exposure effect dan status quo bias ternyata sering banget kita alami tanpa sadar. Yuk kita bedah beberapa contohnya:

1. Rutinitas yang Bikin Aman

Kamu lebih suka sarapan menu yang sama tiap hari? Atau selalu pilih jalan pulang yang itu-itu aja? Itu karena otak merasa nyaman dengan yang sudah dikenal. Rutinitas memberi stabilitas emosional di tengah dunia yang seringkali nggak bisa diprediksi.

2. Hubungan yang Familiar

Banyak orang cenderung nyaman dengan lingkungan sosial atau hubungan yang sudah akrab, meskipun kadang nggak ideal. Hal ini bisa jadi bentuk status quo bias. Walau ada peluang menjalin relasi baru yang mungkin lebih sehat, rasa takut kehilangan yang sudah ada membuat kita bertahan di zona aman.

3. Hiburan Favorit

Saat stres, bukannya mencoba film baru, kita sering balik lagi ke tontonan lama yang udah terbukti bikin happy. Kenapa? Karena film atau musik familiar membantu menurunkan kecemasan. Kita tahu apa yang akan terjadi, jadi lebih tenang.

4. Kebiasaan Belanja dan Gaya Hidup

Brand favorit sering menang bukan hanya karena kualitasnya, tapi juga karena otak kita sudah terbiasa melihatnya. Semakin

sering suatu merek muncul di iklan atau etalase, makin besar kemungkinan kita memilihnya dibanding brand baru.

Ketika Familiaritas Jadi Pedang Bermata Dua



Meski terasa aman, terlalu terikat dengan hal yang familiar bisa membatasi pertumbuhan diri. Status quo bias misalnya, bisa bikin kita melewatkan peluang besar hanya karena takut mencoba sesuatu yang asing. Padahal, terkadang perubahan adalah pintu menuju pengalaman yang lebih berharga.

Psikolog modern menekankan pentingnya **balance**: tetap memanfaatkan kenyamanan dari hal-hal yang familiar, tapi juga berani membuka diri pada pengalaman baru. Misalnya, coba nonton genre film yang belum pernah kamu tonton, atau cobain jalur jogging baru. Hal kecil bisa jadi awal dari pembiasaan baru yang menyenangkan.

Apa Kata Riset Terbaru?

Studi terbaru (Agustus 2025) dalam *Journal of Experimental Psychology* menemukan bahwa mere exposure effect punya peran penting dalam mengurangi kecemasan sosial. Orang yang sering bertemu dengan wajah-wajah yang sama (misalnya di kantor atau komunitas) merasa lebih mudah membangun rasa percaya. Namun, riset juga menegaskan pentingnya variasi, karena terlalu sering terjebak dalam lingkaran familiar bisa menurunkan kreativitas.

Sementara itu, laporan dari *Psychology Today* mencatat bahwa status quo bias makin terlihat jelas dalam pengambilan keputusan besar, seperti investasi, karier, hingga relasi. Banyak orang lebih memilih “jalan aman” meski potensinya lebih kecil, dibanding mengambil risiko yang berpotensi memberi

hasil lebih baik.

Yuk, Kenali Zona Nyamanmu!

Mere exposure effect bikin kita sadar bahwa rasa nyaman pada sesuatu yang familiar itu wajar dan bahkan bermanfaat. Tapi jangan sampai kita keasyikan di zona nyaman sampai lupa bahwa dunia ini penuh hal baru yang bisa memperkaya hidup.

Jadi, lain kali kamu sadar lagi nonton film favorit untuk ke-10 kalinya, nikmati aja—itu bentuk self-care juga kok. Tapi sesekali, coba kasih ruang untuk eksplorasi hal baru. Siapa tahu, yang awalnya asing justru bisa jadi favorit baru kamu.

Nah, kalau kamu sendiri gimana? Lebih suka main aman dengan yang familiar, atau berani coba hal baru? □

5 Rekomendasi Kuliner di Kota Bandung, Ada Makanan Ringan Hingga Berat

Category: LifeStyle

Agustus 27, 2025



Prolite – Kota Bandung beribu kuliner mungkin istilah ini cocok untuk kota ini, maka dari itu untuk para wisatawan kurang afdol kalua tidak mencicipi jajanan khas disini.

Selain terkenal dengan beragam tempat wisatanya kota ini juga surga bagi para pecinta kuliner.

Berikut kami memiliki rekomendasi kuliner makanan

ringan hingga berat yang wajib di coba kalo lagi berlibur ke Kota Bandung.

1. Warung Nasi Bu Imas



INews

Warung Nasi Bu Imas merupakan salah satu kuliner legendaris di Kota Bandung. Memiliki berbagai cabang yang beralamat di Jalan Balonggede Kota Bandung, menjadikan Warung Nasi Bu Imas tempat terfavorite yang tidak bisa dilewatkan jika kalian berkunjung ke Bandung. Menyajikan berbagai menu makanan khas Sunda dengan ciri khas nya yaitu sambal dadak dan karedok leunca yang dapat memanjakan lidah para pecinta kuliner.

2. Roti Gempol



Anafarkana

Gempol merupakan salah satu daerah di Kota Bandung dengan berbagai kuliner yang khas. Salah satu tempat kuliner legendaris yang ada di Daerah Gempol adalah Roti Gempol. Berdiri sejak tahun 1958 dan berlokasi di jalan Gempol Wetan No. 14, menjadikan salah satu tempat kuliner kesukaan warga Bandung.

Roti Gempol menawarkan berbagai varian roti panggang dengan dua jenis roti utama: roti gandum dan roti putih. Pengunjung dapat memilih dari berbagai topping dan isian yang menggugah selera.

3. Batagor dan Cuanki Serayu



Instagram

Batagor dan Cuanki Serayu merupakan salah satu kuliner legendaris yang tidak pernah sepi di Kota Bandung. Berlokasi

di Jalan Serayu No. 2, tempat ini selalu ramai oleh pengunjung yang ingin mencicipi kelezatan dari Cuanki dan Batagor khas Kota Bandung ini.

4. Sate Jando Gasibu



Pergikuliner

Sate Jando Gasibu merupakan salah satu makanan ikonik Kota Bandung yang wajib kalian coba kalau berkunjung ke kota kembang. Berlokasi di kawasan strategis yaitu Jalan Diponegoro, Bandung, menjadikan tempat yang satu ini selalu ramai oleh pengunjung. Sate Jando Gasibu telah menjadi bagian dari daya tarik kuliner Kota Bandung sejak lama, dan dikenal luas oleh warga lokal serta wisatawan.

Dengan bahan utama yaitu jando atau lemak susu sapi membuat sate ini memiliki cita rasa yang unik dan khas. Daya tarik utama dari sate ini adalah tekstur yang kenyal dan rasa yang gurih serta sedikit manis membuat rasa dari sate jando ini berbeda dari sate daging pada umumnya dan sulit ditemukan di tempat lain.

5. Seblak Sultan



Anafarkana

Jajanan terviral dan terhits satu ini jadi salah satu kebanggaan Kota Bandung. Dari berbagai warung seblak yang terkenal, Seblak Sultan ini menjadi salah satu warung seblak yang paling terkenal dan selalu jadi pilihan favorit warga Bandung. Terletak di Jalan Dipatiukur No. 62, Seblak Sultan telah menjadi destinasi favorit sejak beberapa tahun terakhir.

Seblak Sultan menyediakan berbagai topping seblak yang menarik mulai dari berbagai jenis kerupuk, tulang ayam, ceker, batagor, sosis, pentol, siomay serta pemilihan tingkat kepedasan yang dapat disesuaikan dengan selera kalian lho!

Wajib Masuk Watchlist! 4 Film Lokal yang Rilis di 21 Agustus 2025

Category: LifeStyle
Agustus 27, 2025



Prolite – Wajib Masuk Watchlist! 4 Film Lokal yang Rilis di 21 Agustus 2025

Tanggal **21 Agustus 2025** jadi salah satu momen spesial buat para pecinta film lokal. Pasalnya, ada empat film Indonesia baru yang resmi rilis di bioskop tanah air.

Mulai dari horor yang bikin merinding, thriller dengan sentuhan balas dendam, sampai drama keluarga penuh emosi—semua ada di minggu ini.

Jadi, buat kamu yang lagi nyari tontonan segar, keempat film lokal ini wajib banget masuk daftar nontonmu. Yuk, kita bahas satu per satu!

1. Labinak: Mereka Ada di Sini – Horor dengan Misteri Kanibalisme

Film garapan **Azhar Kinoi Lubis** ini membawa horor lokal ke level baru dengan sentuhan legenda gelap. Ceritanya tentang Najwa (Raihaanun), seorang guru dari kota kecil yang pindah ke Jakarta bersama putrinya, Yanti (Nayla Denny Purnama).

Ia mendapat tawaran mengajar di sekolah elite, tapi rumah barunya ternyata menyimpan rahasia kelam. Arwah korban praktik kanibalisme kuno yang terhubung dengan yayasan sekolah mulai menampakkan diri.

Menjelang sebuah ritual mengerikan, Najwa harus berjuang melindungi dirinya dan anaknya agar tidak dijadikan tumbal. Dengan bintang seperti **Raihaanun, Arifin Putra, Jenny Zhang, hingga Giulio Parengkuan**, film ini menjanjikan ketegangan tanpa henti. Kalau kamu penggemar horor psikologis dengan bumbu budaya lokal, *Labinak* jelas jadi pilihan pas.

2. Hanya Namamu dalam Doaku – Drama Keluarga yang Bikin Nangis

Kalau kamu lebih suka drama penuh emosi, karya **Reka Wijaya** ini siap menguras air mata. Film ini mengisahkan Arga (Vino G. Bastian), seorang ayah dan suami penyayang yang harus menghadapi kenyataan pahit setelah divonis menderita **ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)**, penyakit langka yang belum ada obatnya.

Alih-alih terbuka, Arga memilih menyembunyikan penyakitnya demi melindungi keluarganya—istrinya Hanggini (Nirina Zubir) dan putri mereka, Nala (Anantya Kirana). Tapi keputusannya justru memicu konflik besar dalam rumah tangga. Selain **Vino dan Nirina**, film ini juga dibintangi **Naysilla Mirdad, Ge Pamungkas, hingga Marcell Darwin**, yang menambah kedalaman

cerita.

Tema tentang penyakit serius dan pengorbanan cinta dalam keluarga membuat film ini bukan sekadar tontonan, tapi juga refleksi hidup.

3. Darah Nyai – Horror-Thriller dengan Sentuhan Mistis Laut Selatan

Film ketiga, **Darah Nyai**, menggabungkan horor supranatural dengan kisah balas dendam penuh darah. Cerita dimulai dari sebuah pembunuhan brutal yang membangkitkan amarah Laut Selatan. Sosok mistis Nyai (Jessica Katharina) muncul dan memilih Rara (Violla Georgie) sebagai perpanjangan tangannya.

Dengan kekuatan supranatural, Rara memburu geng perdagangan manusia yang dipimpin Boni (Rory Asyari). Di sisi lain, Inspektur Yati (Vonny Anggraini) mencoba mengurai misteri pembunuhan keji itu, sampai akhirnya bertemu Mbak Endang (Nai Djenar Maisa Ayu), sosok yang menyimpan rahasia kelam Laut Selatan.

Disutradarai **Yusron Fuadi**, film ini menarik karena bukan cuma menakutkan, tapi juga punya lapisan pesan sosial tentang keadilan dan keberanian.

4. The Sun Gazer: Cinta dari Langit – Drama Spiritual yang Menyentuh

Film besutan **Jastis Arimba** ini mengangkat drama keluarga dengan sentuhan spiritual. Kisahnya tentang Moyer (Mario Irwinsyah) dan Asiyah (Ratu Anandita), pasangan suami istri yang lama mendambakan anak tapi tak kunjung dikaruniai. Setelah berbagai usaha gagal, Moyer akhirnya memutuskan menceraikan Asiyah, keputusan pahit yang menghancurkan keduanya.

Di tengah kehancuran itu, hadir dua perempuan baru yang memberi cahaya harapan. Namun, dilema besar muncul: Moyer sadar ia tidak akan pernah mampu memberi keturunan. Dengan jajaran pemain seperti **Revalina S. Temat, Dewi Yull, Niniek L. Karim, hingga Miqdad Adausy**, film ini menawarkan kisah reflektif tentang cinta, pengorbanan, dan makna sejati sebuah keluarga.

Film Lokal Mana yang Jadi Pilihanmu di Bioskop?



Empat film ini jelas menunjukkan keragaman warna perfilman Indonesia. Dari kengerian *Labinak* dan *Darah Nyai*, sampai haru-biru *Hanya Namamu dalam Doaku* dan *The Sun Gazer*, semua punya kekuatan sendiri-sendiri. Menariknya, jadwal tayang yang barengan bikin kamu bisa pilih genre sesuai mood.

Kalau kamu suka uji nyali, horor jadi pilihan. Kalau butuh drama emosional yang bikin hati terenyuh, drama keluarga ini pasti cocok banget.

Jadi, film lokal mana yang bakal kamu tonton dulu minggu ini? Yuk, langsung ajak teman, keluarga, atau pasangan buat isi akhir pekan dengan film-film keren karya anak bangsa!

Photographic Memory: Fakta, Mitos, dan Sisi Lain dari

Ingatan Super

Category: LifeStyle

Agustus 27, 2025



Prolite – Pernah dengar istilah *photographic memory* alias ingatan fotografis? Katanya, orang dengan kemampuan ini bisa mengingat detail visual dengan sangat akurat, seolah-olah otaknya berfungsi seperti kamera. Bayangkan bisa sekali lihat halaman buku, lalu mengulangnya kata per kata tanpa salah. Kedengarannya keren banget, kan?

Tapi, benarkah kemampuan ini nyata adanya? Atau sekadar mitos yang dibesar-besarkan oleh film dan cerita populer? Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu *photographic memory*, apa kata ilmuwan, serta apakah kemampuan ini bisa dilatih atau memang bawaan dari lahir.

Apa Itu Photographic Memory?



Photographic memory adalah istilah populer yang dipakai untuk menggambarkan kemampuan seseorang mengingat informasi visual

dengan sangat detail, seakan-akan otak menyimpan “foto” dari apa yang pernah dilihat. Misalnya, seseorang bisa mengingat tata letak halaman buku, warna baju seseorang, atau posisi barang di meja hanya dengan sekali lihat.

Namun, istilah ini sering kali bercampur dengan *eidetic memory*—kemampuan mengingat gambar yang baru saja dilihat selama beberapa detik hingga menit dengan detail yang luar biasa, seakan-akan masih terlihat di depan mata.

Bedanya Photographic Memory, Eidetic Memory, dan Memori Biasa

Biar lebih jelas, yuk kita bedakan:

- **Photographic memory:** Digambarkan sebagai kemampuan langka untuk mengingat detail visual secara permanen, persis seperti foto di kepala. Banyak yang meragukan apakah ini benar-benar ada.
- **Eidetic memory:** Lebih ilmiah, biasanya ditemukan pada anak-anak (sekitar 2-10% menurut riset *American Psychological Association*). Mereka bisa “melihat ulang” gambar dalam pikiran setelah objeknya hilang, tapi biasanya efek ini hanya bertahan sebentar.
- **Memori biasa:** Mengandalkan asosiasi, pengulangan, dan koneksi antar informasi. Kita bisa ingat detail, tapi sering terdistorsi atau bercampur dengan ingatan lain.

Singkatnya, photographic memory lebih ke istilah populer, sedangkan eidetic memory punya dasar ilmiah meski tetap jarang.

Apa Kata Ilmuwan: Nyata atau Mitos?



Menurut ulasan terbaru di *Nature Neuroscience* (Agustus 2025), tidak ada bukti kuat bahwa photographic memory dalam arti “kamera otak” benar-benar ada. Sebagian besar klaim tentang orang dengan ingatan fotografis sering kali dilebih-lebihkan atau ternyata hanya kemampuan memori luar biasa yang dilatih dengan teknik tertentu.

Contoh nyata adalah juara kompetisi memori dunia. Mereka bisa mengingat urutan ratusan kartu atau angka, bukan karena punya ingatan fotografis bawaan, tapi karena menggunakan teknik seperti *method of loci* (menyimpan informasi dalam “ruang imajinasi”). Jadi, kemampuan luar biasa ini lebih ke strategi, bukan kamera internal.

Keuntungan & Tantangan Punya Photographic Memory

Kalau pun ada orang dengan memori visual luar biasa, kira-kira apa plus minusnya?

Keuntungannya:

- Bisa belajar cepat, cukup lihat sekali sudah nyangkut di kepala.
- Membantu di pekerjaan yang butuh detail visual tinggi (arsitektur, seni, desain, riset ilmiah).
- Memudahkan mengingat wajah, tempat, atau rute.

Tantangannya:

- Terlalu banyak detail bisa bikin otak kewalahan, sulit

“melupakan” hal-hal tidak penting.

- Bisa menimbulkan distraksi, misalnya ingatan buruk atau traumatis yang terlalu jelas.
- Tekanan sosial: orang lain menganggap kemampuan ini harus selalu “sempurna”.

Bisakah Photographic Memory Dibangun?

Nah, ini pertanyaan favorit banyak orang: apakah kita bisa melatih diri supaya punya ingatan fotografis?

Jawabannya, menurut penelitian terbaru Harvard Memory Lab (2025), kemungkinan besar tidak. Photographic memory sejati—kalau memang ada—cenderung bawaan, bukan hasil latihan.

Tapi kabar baiknya, **memori bisa ditingkatkan** dengan latihan tertentu:

- **Teknik mnemonik:** seperti *method of loci* atau *peg system*.
- **Latihan fokus & mindfulness:** bikin otak lebih jernih dalam menangkap detail.
- **Gaya hidup sehat:** tidur cukup, olahraga teratur, dan nutrisi otak (misalnya omega-3) terbukti memperbaiki daya ingat.
- **Latihan visualisasi:** meski bukan photographic memory, tapi bisa memperkuat daya tangkap visual.

Jadi, meskipun kita mungkin nggak bisa punya photographic memory, kita tetap bisa punya *super memory* versi kita sendiri.



Photographic memory sering terdengar keren, tapi ternyata lebih banyak mitosnya daripada realitas. Ilmuwan masih meragukan eksistensinya, dan kebanyakan “ingatan super” yang kita dengar ternyata hasil latihan intensif, bukan bawaan.

Tapi itu bukan alasan buat kecewa. Faktanya, otak manusia punya kapasitas luar biasa kalau dilatih dengan cara yang tepat. Daripada berharap punya memori fotografis bawaan, lebih baik kita fokus mengasah memori dengan teknik, gaya hidup sehat, dan rasa ingin tahu yang konsisten.

Jadi, gimana kalau kamu mulai melatih memori hari ini? Siapa tahu, kemampuan ingatanmu bisa jauh lebih tajam dari yang kamu kira.

Kalau bisa punya photographic memory beneran, apa hal pertama yang pengen kamu simpan di “kamera otak”-mu?

4 Rekomendasi Kuliner Jadul di Kota Bandung Wajib di Coba

Category: LifeStyle
Agustus 27, 2025



4 Rekomendasi Kuliner Jadul di Kota Bandung Wajib di Coba

Prolite – Menjelajah kuliner di Kota Bandung memang tidak ada habisnya, dibalik makanan kekinian yang beraneka ragam dan banyak di mana-mana namun makanan jaman dulu (jadul) tidak kalah menarik.

Kuliner jadul yang legendaris di Kota Bandung banyak perlu di cicipin rasa otentik jaman dulu masih lekat dan di pertahankan di beberapa makanan.

Bukan hanya memberikan rasa yang otentik jaman dulu namun makanan ini juga murah dan tidak akan membuat kantong anda jebol.

Kami memiliki beberapa rekomendasi kuliner jadul di Kota Bandung yang ramah di kantong:

1. Kopi Purnama



kelana nusantara

Terletak di Jalan Alkateri No. 22, Sumur Bandung, Kedai Kopi Purnama menyajikan hidangan jadul yang menggugah selera.

Kedai kopi yang telah beroperasi sejak 1930 tersebut memiliki menu andalan yaitu roti selai srikaya homemade dengan kopi yang digiling di tempat sendiri.

Selain itu terdapat juga makanan berat seperti nasi goreng, mie tek-tek, kwetiau, bakso, soto, sampai gado-gado.

Aneka kuliner enak nan lezat disini bisa dinikmati dari mulai harga sampai .

2. Mie Naripan



Pergikuliner

Telah berdiri sejak 1965, kedai Mie Naripan yang berada di Jalan Naripan No. 108, Bandung, menjadi salahsatu kedai mie legendaris yang masih bertahan hingga sekarang. Hidangan yang disajikan adalah bakmie non halal dengan interior khas Tiongkok yang masih dijaga hingga sekarang.

Unggulan kedai ini adalah mie yamin dan mie kuah naripan, selain itu ada yahun manis (yamien bihun manis), pangsit rebus, pangsit goreng, dan bakso goreng.

Buka mulai pukul sampai WIB, bakmi ini dibanderol dengan harga kurang dari per porsinya.

Mie Naripan berada di Jalan Naripan No. 108, Kelurahan Kebon Pisang, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

3. Lotek Macan



RRI

Lotek Macan adalah salahsatu kedai legendaris jadul yang ada di Kota Bandung. Kedainya berada di Jalan Macan No. 1,

Burangrang, Lengkong.

Tak jauh berbeda dengan sajian lotek pada umumnya, lotek ini terdiri dari sayuran yang disiram dan diaduk dengan saus kacang. Selain itu, Lotek Macan disajikan pula dengan kerupuk berwarna merah muda yang renyah.

Berdiri sejak 1956, kedai Lotek Macan tidak pernah sepi pengunjung. Dengan rasa yang cenderung netral dan harga dibawah , sajian ini sangat cocok untuk semua usia.

4. Sumber Hidangan

Sumber Hidangan Bakery adalah toko es krim dan roti legendaris di Kota Bandung.

Beberapa menu dengan harga di bawah yang menjadi unggulan adalah es krim kombinasi yang terdiri dari vanilla, strawberry, dan coklat yang ditambah dengan koktail buah dan nougat kacang.

Berada di kedai ini akan membawa Anda ke nuansa Braga tempo dulu saat nona menir gemar menghabiskan waktu di siang hari sambil mengobrol.

Sumber HIdangan ada di Jalan Braga, No. 20-22. Kelurahan Braga, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

Bagaimana apa dari 4 rekomendasi ini ada yang sudah anda cobia atau mungkin belum pernah? Buruan rasakan cita rasa otentik masa dulu.