

Rilis Trailer Inside Out 2 : Disney Hadirkan Karakter Emosi Baru Bernama Anxiety

Category: LifeStyle
11 November 2023



WHAT'S ON
DISNEY PLUS

Prolite – Siapa yang masih inget petualangan karakter-karakter emosi di film Inside Out? Nah, kabar baik nih buat yang kangen sama mereka! Inside Out 2 bakal hadir, guys!

Suara-suara kecil di kepala Riley bakal kembali ramaikan layar lebar dalam Inside Out 2. Film ini disutradarai oleh Kelsey Mann dan diproduksi oleh Mark Nielsen.

Buat nambah *hype*-nya lagi, teaser trailer dan poster Inside Out 2 udah di-drop sama Disney dan Pixar pada Kamis, 9 November 2023 waktu Indonesia.

Sinopsis Inside Out 2

Alur ceritanya bakal melanjutkan petualangan seru dari film pertamanya. Jadi, kita bakal terus lihat gimana bentuk emosional dan sikap Riley itu diceritakan lewat karakter-karakter yang hidup di otaknya.

Kita bakal ditemenin oleh Amy Poehler sebagai Joy, Phyllis Smith sebagai Sadness, Lewis Black sebagai Anger, Tony Hale yang jadi Fear, dan Liza Lapira yang mengisi suara Disgust.

Mereka semua ini jadi karakter emosi di pikiran Riley Andersen, dan bisa dipastikan bakal bawa suasana kocak dan mengharukan lagi.

Apalagi, di teaser trailer yang berdurasi 1,5 menit ini, Inside Out 2 memperkenalkan karakter emosi baru, yaitu anxiety atau kecemasan.

Kayaknya Riley Andersen bakal ngalamin perubahan serius di Headquarters, ya, karena udah beranjak remaja.



Salah satu cuplikan di Film Inside Out 2 – Disney/Pixar

Di suatu malam, Joy, Sadness, Anger, Fear, dan Disgust terbangun karena kru pembongkaran tiba-tiba merenovasi Headquarters atau markas mereka.

Instalasi konsol mereka bahkan diubah jadi warna oranye! Kelihatannya, ini bakal jadi awal petualangan seru dalam film ini.

Di film pertama, kita inget kan gimana Riley yang pindah dari Minnesota ke San Francisco waktu dia masih 11 tahun itu? Dia ngerasa gagal buat nyesuain diri di lingkungan baru.

Dengan pertumbuhan yang penuh gejolak, Riley nyadar kalo dia lagi menghadapi kesulitan emosional yang parah. Bahkan, dia

bisa aja kehilangan teman-teman dan keluarganya.



Karakter Anxiety – Disney/Pixar

Sekarang, dengan adanya karakter Anxiety, pasti ceritanya bakal makin menarik. Riley dan teman-temannya di otaknya bakal hadapin tantangan baru yang membawa perubahan besar.

Semua pasti bekerja keras agar Riley bisa ngehadapin dan menerima semua emosi yang dirasakan di masa remajanya.

Pokoknya bakal banyak hal seru dan menyentuh lainnya yang bisa kita dapetin dalam film ini! Nggak cuma seru buat ditonton, tapi juga memberikan pesan dan insight yang bagus tentang pertumbuhan dan penerimaan diri.

Pasti udah banyak yang nggak sabar buat liat kelanjutan petualangan seru dari Riley dan para karakter emosi di otaknya, ya kan?

Film ini bakal rilis pada musim panas tahun depan, tepatnya bulan Juni 2024. Jadi, siap-siap aja nih buat nonton Inside Out 2 tahun depan, cek terus infonya dan jangan sampai ketinggalan!

Hadapi Anxiety dan Depresi Dengan Kuat, Kamu Pasti Bisa!

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Hayo, buat kamu remaja di luar sana, pasti sering denger istilah anxiety dan depresi, kan? Kamu merasa sedang mengalaminya, tapi masih bingung apa yang harus kamu lakuin?

Gak usah panik, kita bakal jelasin apa itu anxiety dan depresi dengan bahasa yang lebih mudah dipahami. Jadi, siap-siap deh buat hadapi keduanya dengan kepala tegak!

Anxiety atau dalam Bahasa Indonesianya kecemasan, adalah situasi saat kita merasa gelisah, cemas, atau takut berlebihan tentang sesuatu. Misalnya, takut gagal ujian atau khawatir banget tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kita.

Nah, cara mengatasinya bisa dimulai dengan mengenali tanda-tandanya seperti; insomnia (mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur), sering merasa panik hingga mengalami tegang otot, memiliki rasa takut yang berlebihan, sering memikirkan sesuatu secara berlebihan atau biasa kita sebut dengan overthinking, dan masih banyak lagi.

Setelah mengenali dan memahami tanda-tandanya, coba deh ajak bicara dan bagikan ceritamu ke teman, orang tua atau guru yang kamu percaya. Selain itu, berolahraga, mendengarkan musik yang bikin hati adem, atau melakukan kegiatan yang kita sukai juga

bisa membantu banget mengurangi kecemasan.

Yang kedua ialah depresi. Depresi itu ketika kita merasa sangat sedih, kehilangan minat dalam hal-hal yang dulu kita suka, atau bahkan merasa hampa. Seseorang dinyatakan mengalami depresi jika sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan, atau bahkan merasa tidak berharga.



Rasanya nggak enak banget, kan? Tapi tenang aja, kita bisa hadapi ini!

Pertama, kita harus mengenali dan mengakui perasaan kita. Jangan takut minta tolong sama teman atau orang dewasa yang bisa dipercaya. Mungkin buat orang lain itu bisa sulit dipahami, tapi jangan khawatir, ada profesional seperti psikolog yang siap membantu kita.

Selain itu, jangan lupa berusaha menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan yang sehat dan berolahraga. Dengan begitu dalam waktu yang singkat, kita bakal merasa lebih baik kok!

Wajar jika anxiety dan depresi itu sesuatu yang sering muncul di masa-masa remaja kita. Tapi jangan sampai terjebak dalam pikiran negatif, karena kita punya kekuatan untuk menghadapinya.

Percayalah, kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada teman, keluarga, atau profesional yang siap mendengar dan membantu kita. Jangan takut mencari bantuan, ya!

Ingat, kamu kuat dan bisa mengatasi ini. Tersenyumlah, masih banyak kebahagiaan yang menunggu di tiap hari-harimu!

5 Sebab Kamu Bisa Overthinking, Penjelasannya!

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Overthinking menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang ada pada generasi muda saat ini. Lalu apa yang menyebabkan seseorang itu bisa overthinking?

Pertama-tama kita harus tahu dulu nih, apa sih overthinking itu? Sederhananya, overthinking merupakan sebuah perilaku atau kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan seolah-olah tak ada ujungnya.

Menurut ilmu psikologi, pemikiran ini bisa mengarah ke arah yang negative dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa kekhawatiran berlebih hingga menyebabkan stress.

Selain itu juga, menurut Dictionary of Psychology dari American Psychological Association, overthinking atau bahasa klinisnya disebut rumination merupakan pemikiran obsesif yang melibatkan pemikiran berlebih dan berulang yang mengganggu bentuk aktivitas mental lainnya.

Jika kamu sudah paham mengenai pengertian dari overthinking, mari kita simak penjelasan berikut mengenai penyebab kenapa kamu bisa overthinking:

1. Self-Love yang Rendah

Ketika self-love kamu rendah maka kamu akan mudah mengalami insecure, dan ketika kamu mudah insecure maka kamu akan semakin sering untuk overthinking.

Kamu akan selalu berusaha untuk terlihat perfect, baik untuk dirimu sendiri ataupun orang lain, karena kamu terus peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang kamu.

Dengan meningkatkan self-love kamu akan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan pendapat negative dari orang lain tentang diri kamu. Selain itu, kamu juga akan menolak pikiran-pikiran yang terlalu over dengan sendirinya.

2. Trauma

Kamu mungkin pernah mengalami sesuatu yang membuatmu ketakutan hingga membekas lama dan menjadi sebuah trauma.

Trauma yang belum bisa kamu sembuhkan itu dapat menyebabkan kamu menilai sesuatu berdasarkan apa yang kamu alami sebelumnya.

Kamu cenderung ingin melindungi diri sendiri agar traumamu tidak terulang kembali sehingga kamu overthinking dan overreacting karena takut sesuatu tersebut akan sama seperti traumamu yang dahulu.

Padahal tak jarang sesuatu tersebut, entah peristiwanya,

waktunya bahkan tempatnyapun bisa sangat berbeda dengan traumamu yang dahulu.

3. Anxiety dan Depression

Anxiety dan depression yang dimaksud disini ialah, overthinking biasanya disebabkan karena kamu 'khawatir akan masa depan' dan bahkan 'menyesal akan masa lalu'.

Padahal, keduanya hanyalah ilusi, hanya masa sekarang yang nyata adanya. Bisa jadi masa depan itu tidak pernah ada, dan masa lalu tak dapat diubah atau diulang kembali.

Salah satu cara yang agar tidak terlalu memikirkan kedua hal tersebut ialah, membuat prinsip bahwa lupakan masa lalu, hidup dimasa kini dan raih masa depan. Biarlah hal tersebut mengalir dengan sendirinya.

4. Berandai-andai

Hampir mirip dengan pembahasan sebelumnya, berandai-andai akan masa lalu dan masa depan membuat kita overthinking.

Sebagai manusia, wajar bila kamu selalu ingin memastikan bahwa semuanya berjalan sesuai dengan rencana atau bahkan menyesali sesuatu yang berjalan tidak sesuai rencana.

Akan tetapi, satu hal yang perlu diingat bahwa, manusia boleh berencana namun Tuhan yang menentukan.

Oleh karena itu, kamu tidak perlu muluk-muluk ingin mengendalikan segala sesuatu dan harus sesuai dengan apa yang kamu rencanakan. Tetaplah berusaha dan setelah itu berserah dirilah kepada Yang Maha Kuasa.

5. Keseimbangan

Yang terakhir ialah, keseimbangan antara 'berdiam diri saja' dengan 'melakukan sesuatu'. Kita harus menyadari bahwa berdiam diri terlalu lama itu tidak bagus bagi pikiran kita, namun terlalu banyak melakukan kegiatan juga sama tidak bagusnya.

Karena dengan begitu otak kita akan mulai memikirkan banyak sekali hal dalam satu waktu yang bersamaan. Inilah mengapa sangat penting untuk menemukan balance dalam kegiatan sehari-hari kamu.

Itulah 6 penyebab mengapa kamu bisa overtinking. Perlu diingat pula, merenungkan sesuatu terlalu lama tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, itu hanya akan memperberat masalah dan akhirnya semakin sulit untuk kamu atasi. Terkadang berikap masa bodoh itu sangat diperlukan, lho!