

# 5 Stages of Grief dalam Putus Cinta: Mana Tahapmu Sekarang?

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



## Prolite – 5 Stages of Grief dalam Putus Cinta: Mana Tahapmu Sekarang?

Putus cinta bukan cuma soal patah hati, tapi juga kehilangan harapan, rutinitas, dan cerita masa depan yang sempat dirancang bersama. Rasanya kayak kehilangan bagian dari diri sendiri. Dan kalau kamu merasa emosimu kayak roller coaster-sedih, marah, lalu tiba-tiba kangen banget-tenang, kamu nggak sendirian.

Dalam psikologi, ini dikenal sebagai **5 Stages of Grief** atau **5 Tahap Kesedihan**. Konsep ini diperkenalkan oleh Elisabeth Kübler-Ross dan biasanya dipakai untuk menggambarkan proses berduka, termasuk karena kehilangan orang terdekat... dan iya,

termasuk kehilangan dalam hubungan cinta.

☒

### *Ilustrasi 5 Stages of Grief*

Artikel ini akan bahas 5 tahap tersebut *dengan contoh nyata dari hubungan yang kandas*, biar kamu bisa refleksi: kamu lagi ada di tahap mana, dan gimana cara hadapin emosinya dengan lebih sehat. Let's go!

## **1. Denial (Penolakan): “Nggak Mungkin, Dia Masih Sayang Kok”**

Di tahap ini, otak dan hati belum sinkron. Kamu masih mikir, “Nggak mungkin dia beneran ninggalin aku,” atau “Pasti dia cuma lagi butuh waktu.” Kamu jadi suka **stalking media sosialnya diam-diam**, nonton ulang chat lama, atau bahkan pura-pura nggak terjadi apa-apa. Ini cara otak melindungi diri dari rasa sakit yang terlalu tiba-tiba.

*Contoh : Kamu masih keep foto bareng di wallpaper HP, berharap ada chat masuk tiba-tiba. Bahkan kamu masih nolak buat cerita ke teman kalau udah putus.*

**Tips:** Nggak apa-apa denial di awal, tapi jangan terlalu lama. Mulailah akui apa yang terjadi, meski pelan-pelan. Tulis jurnal atau ngobrol sama orang terdekat.

## **2. Anger (Marah): “Kenapa Dia Kayak Gitu?!”**

Setelah sadar hubungan itu memang udah selesai, rasa marah muncul. Bisa marah ke mantan: “Kok dia bisa move on segampang itu?” atau marah ke diri sendiri: “Kenapa aku segoblok itu percaya dia?!” Tahap ini sering banget bikin kamu jadi

overposting quotes galau atau nyindir halus di story.

*Contoh : Kamu blokir semua sosmednya, lalu buka lagi besok karena masih pengen lihat. Kamu juga sering nangis marah sendiri tiap dengar lagu yang mengingatkan padanya.*

**Tips:** Luapkan dengan sehat. Boleh kok marah, tapi hindari menyakiti diri atau orang lain. Olahraga, journaling, atau terapi bisa bantu banget.

### **3. Bargaining (Tawar-Menawar) : “Gimana Kalau Dulu Aku Lebih Sabar?”**

Di tahap ini, kamu mulai *flashback* ke momen-momen hubungan dan mikir, “Seandainya aku nggak overthinking, pasti dia masih di sini.” Kamu juga bisa jadi mulai chat lagi ke dia, minta penjelasan, atau ngajak ketemu cuma buat “ngobrol biasa”.

*Contoh : Kamu kirim voice note tengah malam, berharap dia dengerin. Atau kamu mulai rajin update Instagram biar dia lihat kamu masih kece dan nyesel ninggalin kamu.*

**Tips:** Sadari bahwa menyesal itu manusiawi. Tapi kamu nggak bisa ubah masa lalu. Fokuslah pada pelajaran, bukan penyesalan. Buat list: apa yang bisa kamu ubah ke depan dari pengalaman ini?

### **4. Depression (Kesedihan Mendalam) : “Rasanya Kosong Banget”**

Ini momen paling sunyi. Kamu ngerasa hidup kehilangan warna. Makan nggak enak, tidur terganggu, dan semangat kerja/aktivitas menurun. Banyak orang stuck di tahap ini karena terlalu larut dalam kehilangan.

*Contoh : Kamu menangis tiba-tiba di kamar mandi, atau ngerasa pengen tidur terus biar nggak mikirin dia.*

**Tips:** Jangan takut cari bantuan. Cerita ke teman, ikut support group, atau konsultasi ke psikolog. Rasa sedih itu valid, tapi kamu nggak harus jalanin sendirian.

## 5 . Acceptance (Penerimaan) : “Akhirnya Bisa Kenang Tanpa Luka”

Akhirnya, kamu bisa lihat hubungan itu sebagai bagian hidup, bukan pusat hidup. Kamu bisa inget kenangan tanpa nangis. Bisa buka lagu yang dulu kalian suka tanpa hancur. Kamu mulai move on, pelan-pelan, dengan langkah yang mantap.

*Contoh : Kamu lihat foto kalian berdua, senyum, lalu lanjut kerja. Kamu mulai buka hati untuk orang baru, atau lebih fokus ke dirimu sendiri.*

**Tips:** Penerimaan bukan berarti kamu sepenuhnya baik-baik aja, tapi kamu udah berdamai. Jaga koneksi sosial, lakukan hobi yang tertunda, dan ingat: kamu berhak bahagia lagi.

## Semua Tahap Ini Valid, Tapi Jangan Jalan Sendirian



Setiap orang punya timeline masing-masing. Ada yang butuh seminggu buat masuk acceptance, ada juga yang butuh berbulan-bulan. Tapi satu hal pasti: kamu nggak sendirian, dan kamu bisa melewati ini.

Cobalah refleksi: kamu lagi di **Stages of Grief** mana sekarang? Tulis di jurnal atau share ke orang terpercaya. Kalau kamu masih struggling, nggak apa-apa minta bantuan. Emosi itu untuk

dirasakan, bukan dihindari.

Terakhir, ingat: putus cinta bukan akhir cerita. Kadang, itu awal kamu jadi versi terbaik dari diri sendiri.

---

# Film Rahasia Rasa Resmi Rilis Teaser Trailer, Siap Ajak Penonton Menjelajah Dunia Rasa dan Emosi!

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



**Prolite – Film Rahasia Rasa Resmi Rilis**

# Teaser Trailer, Siap Ajak Penonton Menjelajah Dunia Rasa dan Emosi!

Siapa nih yang suka film dengan cerita menyentuh hati dan penuh makna? Nah, kabar gembira buat kamu! Film terbaru berjudul *Rahasia Rasa* baru saja merilis teaser trailer-nya.

Kabar ini langsung disampaikan melalui akun resmi Instagram @anakmudajago dan @rahasiarasafilm. Dibuat oleh rumah produksi Anak Muda Jago bekerja sama dengan Dapur Film, *Rahasia Rasa* menjanjikan pengalaman menonton yang nggak cuma menghibur, tapi juga bikin hati hangat dan mata berbinar.

Yuk, kita bahas lebih dalam soal film ini!

## Kisah Perjalanan Ressa: Chef Jenius yang Kehilangan “Rasa”



Di teaser trailer yang baru saja dirilis, kita diajak untuk mengintip kehidupan Ressa (diperankan oleh Jerome Kurnia), seorang chef berbakat dengan kemampuan mencicipi rasa yang luar biasa. Namun, hidupnya berubah 180 derajat ketika ia kehilangan indra pengecapnya. Bayangan, seorang chef tanpa kemampuan mencicipi rasa? Itu seperti pelukis tanpa warna, dong!

Dalam keputusasaannya, Ressa menemukan sebuah buku warisan keluarga yang penuh dengan resep-resep bersejarah. Tapi ada twist! Beberapa halaman penting dari buku itu hilang. Bersama Tika (diperankan oleh Nadya Arina), teman masa kecilnya, mereka memulai perjalanan seru untuk mengungkap misteri resep tersebut. Nggak cuma soal makanan, ternyata buku itu juga menyimpan rahasia besar tentang masa lalu Ressa dan keluarganya. Siap-siap terhanyut, ya!

# Visual dan Emosi yang Memanjakan

Teaser trailer ini sukses menghadirkan potongan kisah yang penuh rasa, baik secara harfiah maupun emosional. Kamu bakal dimanjakan dengan visual keindahan kuliner Nusantara yang bikin ngiler, ditambah eksplorasi budaya yang begitu kental. Jadi, nggak cuma sekadar nonton film, tapi juga belajar menghargai kekayaan budaya kita.

Nggak heran, film ini digadang-gadang sebagai salah satu karya yang paling dinanti di tahun 2025. Selain visual yang memukau, teaser ini juga memperlihatkan konflik personal yang dalam, pencarian jati diri, dan perjalanan emosional yang relatable banget buat banyak orang.

## Deretan Aktor dan Aktris Ternama

Kalau kamu pecinta film Indonesia, pasti nggak asing dengan nama-nama ini. Film *Rahasia Rasa* diperkuat oleh jajaran bintang ternama:

- **Jerome Kurnia** sebagai Ressa, sang chef berbakat.
- **Nadya Arina** sebagai Tika, sahabat masa kecil Ressa yang setia.
- **Slamet Rahardjo** sebagai Subroto, sosok penuh kebijaksanaan.
- **Valerie Thomas** sebagai Dinda, dengan karakter yang memikat.
- **Ciccio Manassero** sebagai Alex, karakter pendukung yang mencuri perhatian.
- **Yatti Surachman** sebagai Mbah Wongso, penjaga rahasia keluarga.

Kombinasi aktor muda berbakat dan senior berpengalaman ini bikin film ini makin menarik untuk ditunggu, kan?

# Kolaborasi Sutradara dan Produser Terbaik

Di balik layar, *Rahasia Rasa* juga digarap oleh nama-nama besar. Disutradarai oleh **Hanung Bramantyo**, sosok yang nggak perlu diragukan lagi dalam menghadirkan cerita penuh emosi. Sementara itu, produsernya, **Arsa Linggih**, punya visi yang kuat untuk merayakan kekayaan budaya dan kuliner Nusantara.

“Kami ingin menghadirkan sebuah karya yang tak hanya menghibur, tetapi juga memperkenalkan kekayaan kuliner Nusantara yang sarat makna dan emosi. Teaser ini hanyalah awal dari perjalanan yang penuh rasa dalam film *Rahasia Rasa*,” ungkap Arsa.

Hanung Bramantyo juga menambahkan, “Film ini akan membawa penonton pada eksplorasi cinta, kehilangan, dan pencarian makna hidup yang dikemas dengan cerita penuh rasa.”

## Peran Jerome Kurnia sebagai Ressa: Tantangan Emosional yang Mendalam



Bagi Jerome Kurnia, memerankan karakter Ressa adalah pengalaman yang unik sekaligus menantang. “Karakter Ressa memberikan banyak tantangan bagi saya. Perjalanan emosionalnya begitu kompleks, dan saya sangat bangga menjadi bagian dari film ini,” ujarnya. Wah, jadi makin nggak sabar buat melihat akting Jerome yang totalitas, ya!

## Catat Tanggalnya: 20 Februari 2025

Yes, kamu nggak salah baca! Film *Rahasia Rasa* dijadwalkan tayang di bioskop mulai **20 Februari 2025**. Masih ada waktu buat ngehype bareng teman-teman dan menyiapkan tisu untuk adegan-adegan emosional yang bakal bikin baper.

Nah, gimana? Udah makin penasaran sama film *Rahasia Rasa*? Yuk, ajak teman, keluarga, atau gebetan buat nonton bareng. Jangan lupa juga follow akun Instagram resmi @anakmudajago dan @rahasiarasafilm biar kamu nggak ketinggalan update terbaru.

Karena seperti yang dibilang di teaser trailer, "Ini bukan sekadar rasa, ini adalah perjalanan menemukan makna."

So, siap untuk menjelajahi rahasia rasa? Tulis tanggalnya di kalender dan jangan lupa ajak semua orang buat nonton! See you di bioskop, ya!

---

## **Sampai Jumpa Selamat Tinggal : Performa Memukau Putri Marino dan Jourdy Pranata, Simak Sinopsisnya!**

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



## **Prolite – Putri Marino dan Jourdy Pranata Bintangi ‘Sampai Jumpa Selamat Tinggal’, Intip Sinopsis Kisahnya!**

Industri perfilman Indonesia kembali menghadirkan gebrakan baru dengan film drama romantis yang siap bikin kamu baper!

Film berjudul **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** ini dibintangi oleh dua aktor berbakat, **Putri Marino** dan **Jourdy Pranata**, yang bakal menyuguhkan kisah cinta penuh emosi dengan latar belakang Korea Selatan yang memukau.

Buat kamu yang suka film romantis, jangan lewatkan film ini karena cerita dan akting para pemainnya dijamin bikin hati kamu bergetar. Yuk, kita intip lebih lanjut tentang film ini!

## **Sinopsis “Sampai Jumpa Selamat Tinggal”: Perjalanan Cinta yang Penuh Misteri**

Disutradarai oleh **Adriyanto Dewo**, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** membawa penonton ke dalam kisah Wyn (diperankan oleh **Putri Marino**), seorang perempuan muda yang tengah menghadapi

krisis cinta.

Kisah dimulai ketika Wyn ditinggalkan begitu saja oleh pacarnya, **Dani** (diperankan oleh **Jourdy Pranata**). Dani menghilang tanpa jejak-tanpa kabar, tanpa pesan, bahkan tanpa alasan yang jelas.

Tentu saja, hal ini membuat Wyn merasa kecewa, bingung, dan bertanya-tanya: **“Kenapa Dani menghilang?”**

Berbekal rasa sakit hati dan banyaknya pertanyaan di kepala, Wyn pun memutuskan untuk **terbang ke Korea Selatan** demi mencari jawaban atas kejadian pahit yang menimpanya.

Di negeri ginseng tersebut, Wyn bukan hanya mencari Dani, tetapi juga mencari **dirinya sendiri**. Perjalanan Wyn di Korea ternyata tidak semudah yang dibayangkan.

Ia bertemu dengan berbagai karakter baru yang perlahan-lahan membantu mengubah hidupnya.



Film ini nggak cuma soal Wyn dan Dani, loh. Di Korea, Wyn bertemu dengan dua karakter penting lainnya yang memperkaya cerita:

1. **Ben (diperankan oleh Jerome)** – Ben adalah karakter yang ceria dan penuh semangat. Kehadiran Ben memberikan warna baru dalam hidup Wyn yang suram. Chemistry antara Ben dan Wyn, yang diperankan oleh Putri Marino dan Jerome, pasti bakal bikin penonton gemas!
2. **Anya (diperankan oleh Lutesha)** – Anya adalah karakter misterius yang penuh rahasia. Sosoknya membawa dimensi baru dalam cerita, membuat penonton penasaran dengan rahasia apa yang disembunyikannya dan bagaimana pengaruhnya terhadap perjalanan Wyn.

Perjalanan Wyn dalam mencari Dani dan menghadapi orang-orang baru di Korea penuh dengan emosi campur aduk.

Sementara itu, Dani yang diperankan oleh Jourdy Pranata juga memberikan karakter yang penuh teka-teki. Misteri di balik menghilangnya Dani membuat penonton terus bertanya-tanya: **Apa yang sebenarnya terjadi?**

Walaupun terlihat sebagai kisah cinta romantis, **“Sampai Jumpa Selamat Tinggal”** juga mengangkat **isu-isu sosial yang relevan** untuk anak muda masa kini.

Salah satu isu yang diangkat adalah fenomena **ghosting**—ketika seseorang tiba-tiba memutuskan semua komunikasi dalam hubungan tanpa penjelasan.

Film ini mengeksplorasi bagaimana ghosting bisa berdampak pada kehidupan seseorang dan bagaimana orang yang mengalaminya bisa bangkit kembali.

Selain itu, film ini juga mengajak penonton untuk **merenungkan tentang pentingnya komunikasi dalam hubungan**.

Seringkali, masalah dalam hubungan terjadi bukan karena kurangnya cinta, tapi karena kurangnya komunikasi yang baik.

Film ini juga menyoroti **pencarian jati diri**, di mana Wyn mencoba memahami lebih dalam tentang dirinya sendiri melalui perjalanan yang penuh makna di Korea Selatan.

## **Akting Para Pemain: Bikin Penonton Ikut Terhanyut!**

☒

Tak bisa dipungkiri, **Putri Marino** sebagai Wyn benar-benar memukau. Aktris berbakat ini mampu memerankan karakter Wyn dengan sangat emosional, mulai dari rasa sakit, bingung, hingga akhirnya bangkit kembali.

Ekspresi dan gesturnya yang mendalam membuat penonton merasa seolah-olah ikut merasakan kekecewaan dan kesedihan yang dialami Wyn.

**Jourdy Pranata** sebagai Dani juga sukses membuat karakter Dani terasa penuh misteri. Meski sering kali tidak muncul di layar, kehadirannya tetap terasa melalui rasa penasaran yang disampaikan ke penonton.

**Jerome** dengan karakternya sebagai Ben membawa energi positif dalam film ini, sementara **Lutesha** sebagai Anya berhasil menciptakan suasana misterius yang bikin cerita makin menarik.

## Tayang Perdana di Jakarta Film Week 2024

Sebelum resmi tayang di bioskop pada awal tahun **2025**, “**Sampai Jumpa Selamat Tinggal**” akan menjadi film pembuka dalam perhelatan **Jakarta Film Week 2024** yang akan digelar pada **23 Oktober 2024**.

Kalau kamu penasaran, kamu bisa mendapatkan tiketnya secara **gratis** di website Jakarta Film Week, yang mulai dibuka pada **17 Oktober 2024**. Tapi ingat, tiketnya terbatas ya, jadi jangan sampai ketinggalan!

## Ayo, Siapkan Hatimu untuk Terhanyut di “**Sampai Jumpa Selamat Tinggal**”!

Untuk kamu yang suka kisah romantis penuh misteri, “**Sampai Jumpa Selamat Tinggal**” adalah film yang wajib kamu tonton!

Perpaduan akting memukau dari **Putri Marino, Jourdy Pranata, Jerome, dan Lutesha** dijamin bikin kamu baper sekaligus berpikir tentang pentingnya komunikasi dalam hubungan.

Ditambah dengan latar Korea Selatan yang indah, film ini nggak cuma memanjakan hati, tapi juga mata.

Jadi, siapkan dirimu untuk terhanyut dalam kisah Wyn yang mencari jawaban atas kekecewaannya. Jangan lupa cek jadwal tayang dan buruan amankan tiket kamu! **Sampai jumpa di bioskop, selamat tinggal kegalauan!**

---

## **Empat Judul Drama Korea Terbaik untuk Menemani Libur ! No 4 Bisa Bikin Sedih**

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



**Prolite** – Ngedrakor lagi ! Drama Korea bernuansa romansa memang tidak ada habis-habisnya untuk di tonton. Kali ini kami hadir untuk memberikan judul film drakor yang menarik untuk ditonton.

Dari banyaknya judul film Korea bernuansa romansa, kami memberikan 4 judul film drama korea yang harus jadi *watchlist* untuk menemani libur anda.

# **Berikut 4 juful film Drama Korea bernuansa romansa yang harus kamu tonton**

## **1. Love 911**



hancinema (IMDb)

Film drama Korea yang pertama bergendre romansa itu ada Love 911 film ini mencapaikan makna, bahwa siapapun tiada yang tahu betul pada siapa dan kapan hari akan berlabuh.

Pada kisah cinta sebelumnya ia telah bersumpah untuk tak membiarkan hatinya jatuh cinta lagi.

Love 911 berkisah tentang seorang pemadam kebakaran pria yang telah ditinggal mati istrinya, setelah meninggalnya sang istri pria yang bertugas sebagai pemadam kebakaran ini tidak mau membuka hatinya untuk orang lain lagi.

Sampai suatu hari, pertahanannya itu porak poranda setelah seorang dokter berhati dingin berhasil menyembuhkan luka hatinya.

## **2. Tune in Love**



netflix

Definisi jatuh cinta pada orang yang tepat di waktu yang salah, pas tersampaikan dalam film 'Tune in Love' ini. Dibintangi oleh dua bintang berbakat Korea, luapan emosi dari dua tokoh utama film ini benar-benar tersampaikan dengan sempurna.

Berkisah tentang seorang pemuda bernama Jun Ho (Jae In) yang suatu hari bertemu dan menaruh hati pada seorang gadis bernama Mi So (Kim Go Eun).

Sayang, perasaan keduanya, terhalang pada rasa rendah diri Jun

Ho, yang merasa masa lalu kelamnya tak pantas membuatnya bermimpi untuk menjalin hubungan asmara dengan gadis sebaik Mi So.

Tahun demi tahun pun berganti, Jun Ho dan Mi So ditakdirkan untuk sempat bersama dan kemudian berpisah kembali. Namun meski berpisah, keduanya masih saling terpaut hati.

### **3. Someone You Loved**



TMDB

Drama Korea yang mengangkat kisah cinta anti romantis dari dua insan yang sempat bermimpi menghabiskan hari tua bersama.

Jun Ho dan Ah Young, dua insan yang saling jatuh cinta dari bangku kuliah. Mereka hidup bersama dengan Ah Young sebagai penanggung jawab soal nafkah.

Cinta keduanya kemudian diuji ketika Ah Young yang telah rela melepas mimpiya sebagai seniman, mulai merasa bimbang pada jalan yang ia pilih saat itu.

Sementara itu Jun Ho, turut merasa muak dengan segala macam tuntutan Ah Young yang ditujukan kepadanya. Ia yang dilanda stres sebab tak kunjung lulus dari ujian publik itu perlahan merasa hambar dan kehilangan nyaman menjalin hubungan dengan Ah Young.

### **4. A Moment to Remember**



asianwiki

Kali ini film drama Korea romansa satu ini bisa membuat kamu menangis sewaktu menonton filmnya. Film yang menceritakan dua insan yang memiliki perbedaan status sosial.

Chul Seok dan Su Jin yang tak sengaja bertemu dan kemudian saling jatuh hati satu sama lain. Namun ternyata perjalanan

cinta mereka tidaklah mulus.

Mereka berdua terhalang dengan perbedaan status sosial, namun dengan kesungguhan cinta Chul Seok dan Su Jin, ayah Su Jin pada akhirnya merestui hubungan mereka.

Singkatnya Chul Seok dan Su Jin menikah dan hidup harmonis bersama. Namun lagi-lagi masalah datang menguji cinta mereka, Su Jin alami alzheimer dini yang membuatnya tak lagi dapat mengenali suaminya, Chul Seok. Sejak saat itulah kisah cinta penuh haru dan pedih mereka dimulai.