

Rokok Elektrik Pengubahan Gaya Hidup Perokok Konvensional

Category: LifeStyle

27 Februari 2025



BANDUNG, Prolite – Sejak tahun 2003 di Beijing China sebuah perusahaan mengembangkan rokok elektrik atau vape dan dipatenkan di 2004. Di Indonesia sendiri vape hadir tahun 2014 namun sayang kala itu isu efek samping vape berbahaya dibanding rokok konvensional.

Baru di tahun 2015 vape mulai bangkit dan tepatnya di 2018 rokok elektrik dilegalkan pemerintah Indonesia. Sejak itu pula gaya hidup para perokok berubah dari asalnya rokok konvensional ke rokok elektrik.

Berbagai jenis rokok elektrik dengan segala inovasinya mulai berkembang, mulai dari jenis Mod sampai dengan yang portable yang sering disebut Pod.

Seperti disampaikan Bella (30) warga Purwakarta mengaku, ia

beralih ke rokok elektrik sudah empat tahun lalu dan lebih memilih menggunakan jenis Pod.

Menurut Bella kongkow sangat simpel terlebih untuk dibawa-bawa dan terlihat lebih elegan ketimbang bawa rokok biasa yang harus sepaket dengan korek api atau korek gas.

“Kemana-mana gantung di leher pake landyard aja gini, se simple itu kan, gak harus bawa korek ataupun dus rokok,” ujar Bella saat kongkow di jalan Braga Kota Bandung, Rabu (26/2/2025).

Bahkan kata Bella, landyard dan vape banyak macamnya, ada yang motif lucu, unik, atau gahar untuk kaum pria.

Kelebihan lainnya vape pun memiliki berbagai rasa, mulai rasa buah-buahan, mint, hingga rasa kopi.



Ilustrasi. (evy)

Namun Bella mengakui kendati mengeluarkan bau wewangian tapi asap yang dikeluarkan cukup banyak sehingga kadang mengganggu orang-orang disekitarnya.

“Ya sama kaya rokok konvensional ya kalau ada asap kena yang gak suka rokok langsung batuk-batuk bahkan nyinyir. Apalagi ini vape asapnya mengepul kaya fogging,” ujarnya sambil tertawa.

Lain lagi pengalaman Bene (42), bagi warga Kota Bandung ini menggunakan vape tidak bisa hanya menunggu saja namun harus tahu komponen-komponen dalam rokok elektrik atau vape.

Pasalnya vape banyak komponen-komponen yang harus dipelajari agar vape awet dan enak untuk dihisap.

Dan terpenting kata dia, komponen-kompomen vaped itu harus dilakukan perawatan. Bahkan tak jarang demi mendapat

kenikmatan menghisap vape, Bene harus membeli komponen yang berharga mahal.

“Katrid, baterai harus cari yang bagus dan tahan lama. Itu bisa jadi mahal kalau kita beli yang kualitas bagus, lalu liquid yang rasa-rasa itupun kita harus beli dan tergantung pemakaian, liquid bisa boros bisa juga hemat,” jelas Bene seraya menyebutkan nama-nama brand vape terkenal awet dan bagus.

Seiring itu toko atau outlet-outlet penjualan vape pun bermunculan, banyak yang semula penjual rokok konvensional (Bako) beralih ke rokok elektrik.

Satria pemilik Gerobak Ngebul Tripel Kai mengaku menjadi penjual vape setelah tiga tahun menggunakan vape lalu iseng berjualan.

Vape yang ia jual mulai dari harga Rp , selain vape, ia pun menjual komponen vape, seperti liquid hingga kapas khusus vape.

Satria mengaku awal tahun lalu jualannya masih ramai karena banyak anak muda terutama karyawan-karyawan yang membeli vape.

Namun semakin kesini penjualan menurun terlebih isu bahaya vape kembali mencuat, para perokok kembali ke rokok konvensional.

Karena sepi itulah ia pun memilih berjualan secara online ketimbang tetap menyewa tempat di, jalan PHH Mustofa Kota Bandung.

“Ia sekarang online saja tapi ini juga tidak terlalu ramai, ya namanya usaha pasang surut mungkin ya. Hanya jualan saya sekarang gak sekomplit dulu,” lirihnya. **(Evy)**

Moksa dalam Era Modern: Kunci Hidup Damai dan Bebas Stres

Category: LifeStyle

27 Februari 2025



Prolite – Hidup Damai dan Bebas Stres: Cara Praktis Menerapkan Nilai Moksa dalam Kehidupan Modern

Kehidupan sehari-hari sering kali penuh dengan drama, tekanan, dan tuntutan yang nggak ada habisnya. Tapi, pernah nggak kamu berpikir untuk berhenti sejenak dan mencari makna hidup yang lebih dalam?

Nah, konsep **moksa**, yang dikenal dalam tradisi spiritual Timur, bisa jadi jawaban buat kamu. Moksa nggak cuma soal pembebasan dari siklus kehidupan (samsara), tapi juga mengajarkan kita hidup lebih bijak, damai, dan bebas dari keterikatan.

Yuk, kita bahas gimana nilai-nilai moksa ini bisa diaplikasikan dalam keseharian kamu!

Apa Itu Moksa dan Bagaimana Kaitannya dengan Kehidupan Modern?



Moksa secara sederhana berarti “pembebasan” atau “kelepasan” dari siklus samsara (kelahiran, kematian, dan reinkarnasi).

Tapi dalam konteks kehidupan modern, moksa bisa diartikan sebagai kondisi pikiran yang damai, tidak terikat oleh hal-hal duniawi, dan penuh kebijaksanaan.

Nilai-nilai moksa seperti **detasemen**, **kebijaksanaan**, dan **pengendalian diri** sangat relevan buat kita yang hidup di era serba cepat ini.

Misalnya, gimana caranya nggak terlalu terobsesi dengan pencapaian materi, gimana tetap bijak menghadapi masalah, atau gimana nggak gampang terpancing emosi. Nilai-nilai ini bisa bikin hidup kita lebih ringan dan bahagia.

1. Detasemen: Melepaskan Keterikatan pada Hal yang Tidak Penting

Salah satu nilai utama moksa adalah **detasemen** alias kemampuan untuk melepaskan diri dari keterikatan berlebihan terhadap sesuatu. Dalam kehidupan modern, keterikatan bisa berupa obsesi terhadap media sosial, popularitas, atau bahkan barang-barang mewah.

Bagaimana Cara mempraktikkan Detasemen?

- **Kurangi Overthinking:** Jangan terlalu terpaku pada apa yang orang lain pikirkan tentangmu. Fokus pada dirimu sendiri.

- **Hindari Kecanduan Digital:** Batasi waktu scrolling di media sosial. Coba detox digital minimal sehari dalam seminggu.
- **Prioritaskan Hal Penting:** Fokus pada hal-hal yang benar-benar memberikan nilai dalam hidupmu, seperti kesehatan, keluarga, atau hobi positif.

Dengan melepas keterikatan ini, kamu bisa merasa lebih bebas dan nggak mudah tertekan.

2. Kebijakan: Melihat Kehidupan dengan Perspektif yang Lebih Luas

Kebijakan dalam nilai moksa mengajarkan kita untuk melihat hidup dari sudut pandang yang lebih besar. Hidup bukan cuma soal menang atau kalah, tapi tentang bagaimana kita belajar dari setiap pengalaman.

Contoh Praktik Kebijakan dalam Kehidupan Sehari-hari:

- **Latihan Rasa Syukur:** Cobalah menulis hal-hal yang kamu syukuri setiap hari, sekecil apa pun itu. Misalnya, "Hari ini aku sempat ngobrol sama teman lama."
- **Terima Kenyataan:** Nggak semua hal berjalan sesuai rencana, dan itu nggak apa-apa. Belajar menerima ketidaksempurnaan adalah langkah awal menuju kebijakan.
- **Refleksi Diri:** Sisihkan waktu 10 menit setiap malam untuk merenungkan apa yang sudah kamu lakukan hari itu, apa yang bisa diperbaiki, dan apa yang sudah baik.

Kebijakan ini membantu kamu mengambil keputusan lebih tenang dan nggak reaktif terhadap situasi yang sulit.



3. Pengendalian Diri: Menjaga Emosi agar Tetap Stabil

Dalam hidup, kita sering banget dihadapkan dengan situasi yang bikin emosi naik turun. Tapi, nilai moksa mengajarkan bahwa pengendalian diri adalah kunci untuk menghadapi tantangan hidup.

Tips Mengendalikan Diri:

- **Latihan Napas Dalam:** Kalau kamu merasa marah atau stres, coba ambil napas dalam-dalam selama 5 kali. Ini bisa bantu menenangkan pikiran.
- **Mindfulness:** Fokus pada saat ini, bukan pada hal-hal yang belum terjadi atau sudah berlalu. Mindfulness membantu kamu menikmati momen tanpa terganggu pikiran negatif.
- **Jangan Reaktif:** Sebelum merespons sesuatu yang bikin kamu kesal, hitung sampai lima. Ini memberimu waktu untuk berpikir lebih bijak.

Pengendalian diri ini bukan cuma bikin kamu lebih tenang, tapi juga membantu menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4. Hidup Selaras dengan Moksa: Praktik Sederhana untuk Hidup Damai

Kamu nggak perlu jadi seorang yogi atau pertapa untuk mengaplikasikan nilai-nilai moksa. Ada banyak cara sederhana yang bisa kamu lakukan, seperti:

- **Meditasi Harian:** Luangkan waktu 5-10 menit setiap hari untuk meditasi. Ini membantu kamu membersihkan pikiran dan merasa lebih fokus.
- **Hidup Minimalis:** Kurangi barang-barang yang nggak perlu. Fokus pada kualitas, bukan kuantitas.

- **Berbuat Baik:** Kebaikan kecil, seperti membantu teman atau berbagi makanan, bisa memberi rasa damai yang luar biasa.

Dengan langkah-langkah ini, kamu bisa hidup lebih selaras dengan konsep moksa tanpa harus meninggalkan kehidupan modern.

Menghadapi Tantangan Hidup dengan Nilai Moksa



Kehidupan modern penuh tantangan, mulai dari masalah karier, hubungan, hingga tekanan sosial. Tapi, nilai-nilai moksa bisa membantu kita menghadapinya dengan lebih tenang.

Dengan detasemen, kamu nggak akan terlalu stres menghadapi kegagalan. Dengan kebijaksanaan, kamu bisa melihat peluang di balik setiap masalah. Dan dengan pengendalian diri, kamu bisa tetap tenang meski di tengah badai.

Hidup damai, bahagia, dan bebas dari tekanan itu mungkin banget asal kamu mau mencoba menerapkan nilai-nilai moksa dalam keseharian. Nggak perlu langkah besar, cukup mulai dari hal-hal kecil, seperti melatih rasa syukur atau mengatur waktu untuk diri sendiri.

Jadi, siap untuk hidup lebih tenang dan bermakna? Yuk, ambil langkah pertamamu menuju kehidupan yang penuh kedamaian dan kebijaksanaan! **Moksa bukan cuma konsep kuno, tapi juga cara hidup modern yang bikin kamu lebih bahagia.** ☐

Stop Boros Berkedok Self Reward! Intip 4 Cara Ini Biar Dompet Aman!

Category: LifeStyle

27 Februari 2025



Prolite – Siapa yang setuju kalau hidup itu tentang cari kebahagiaan dan manjain diri sendiri? Gak ada salahnya sih kasih *self reward* setelah capai tujuan atau berhasil. Tapi, kadang-kadang kita jatuh dalam perangkap boros berkedok “*self reward*” yang bisa bikin keuangan kita ambyar.

Kebanyakan orang tanpa sadar udah jatuh kedalam perangkap tikus yang satu ini tanpa tau efek sampingnya. Kalau kamu ternyata lagi ngerasain hal itu sekarang, gak usah panik, mungkin artikel ini bisa bantu kamu buat nemuin solusinya. So, *stay tuned ya!*

Nah, Apa Sih Maksudnya Boros Berkedok *Self Reward* itu?



traveloka

Self reward sendiri ialah cara kita memberikan penghargaan buat diri sendiri setelah mencapai tujuan yang kita *planning* sebelumnya. Sebenarnya hal ini tuh penting banget dilakuin, karena kita perlu menghargai diri sendiri atas segala usaha yang udah kita lakuin.

Tapi hal ini gak selamanya baik. Kenapa? Karena hal ini bisa berubah jadi kebiasaan belanja yang berlebihan buat menghibur diri setelah berhasil capai tujuan yang kecil atau cuma buat meredakan stres dan sedih sesaat. Meskipun keliatannya asyik dan memuaskan di momen sekarang, sebenarnya, itu bisa jadi *boomerang* buat ngerugiin kita dalam jangka panjang.

Kita terjebak dalam kebiasaan yang susah banget diubah. Setiap kali kita stres atau sedih, kita cenderung beli barang cuma buat dapetin kepuasan sebentar. Ini bisa jadi lingkaran setan yang sulit dipecahkan dan bikin kita kehilangan kontrol atas keuangan kita sendiri.

Efek Samping Boros Berkedok *Self Reward*



Selain masalah di atas, masalah paling gede dari hal ini adalah efek negatifnya ke *finance* pribadi kita. Kalo terlalu sering belanja barang yang nggak perlu, kita bakal ninggalin pengelolaan uang yang bijaksana. Akibatnya, bisa aja kita cepet terjebak dalam utang dan kesulitan finansial yang serius nantinya.

Dari sisi psikologis, boros berkedok *self reward* ini juga bisa jadi cara pelarian atau penyembuhan yang nggak sehat. Kita nggak ngatasi akar masalah stres atau sedih yang ada, malah mengandalkan belanja impulsif buat ngeredakan gejala emosi dalam diri kita.

Coba kita pikir ulang, kebahagiaan yang dibeli itu cuma berlangsung sesaat dan enggak bisa ngerubah masalah yang sebenarnya, ya kan?

Sebagai contoh lain, kamu pasti setuju kalau hang out sama teman-teman itu bisa jadi obat stres yang manjur. Kontak sosial itu penting banget, karena bisa ngalihin pikiran dari masalah yang lagi dihadapi. Selain itu, teman-teman juga bisa kasih dukungan dan bantuan buat kamu menanggapi masalah hidup.



Nah, gak ada salahnya kok sesekali nongkrong di kafe favorit sambil asik 'ngobrol gosip' bareng teman-teman. Yang pentingnya adalah jangan terlalu sering nongkrong sambil ngopi atau makan, apalagi di kafe yang harganya lumayan mahal.

Kalau dompet kamu lagi tebal sih gapapa banget. Tapi masalahnya, kalau kamu memaksakan nongkrong terus sama teman padahal kondisi keuangan lagi 'ngos-ngosan', itu yang jadi masalah.

Masalah kamu sebelumnya belum beres, eh malah nambah masalah baru yang bikin kamu makin stress. Apalagi kalau kamu sampe harus minjem duit teman buat bayar makanan. Jadi lebih baik kamu stop dulu deh nongkrong sampai keuangan kamu udah stabil!

Terus, Gimana Cara Ngatasinnya?

Berikut ialah beberapa cara yang bisa kamu coba buat ngatasin atau setidaknya mengurangi pemborosan berkedok *self reward* :

1. Cari Tahu Alasan di Balik Self Reward



sehatq

Sebelum kamu memutuskan buat ngeluarin uang buat kasih reward

ke diri sendiri, sebaiknya kamu coba pahami dulu gimana suasana hati kamu. Jangan pernah nekat belanja kalo lagi mood-nya lagi jelek.

Yuk, renungin dulu alasan di balik kebiasaan *self reward* kamu. Mungkin itu karena bosan, stres, atau laginyari penghiburan? Nah, dengan paham alasan di balik itu, kamu bisa cari solusi yang lebih sehat buat atasin emosi tersebut.

Kalo dipaksain, kebanyakan kita bakal beli barang-barang yang sebenarnya enggak terlalu kita butuhin. Makanya, kamu harus bersabar dan nunggu dulu sampe suasana hati kamu membaik, biar pikiran kamu lebih jernih buat mikirin apa yang emang kamu beneran pengen sebagai reward buat jerih payah kamu selama ini.

2. Tentukan Batas Pengeluaran



Satu hal penting dalam mengendalikan kebiasaan boros adalah tentuin batas pengeluaran atau budgeting. Kalo kamu belom terbiasa budgeting, bisa mulai dari sini nih. Tetapkan batas maksimal pengeluaran yang boleh kamu pakai.

Prioritaskan budget yang udah kamu siapin buat kebutuhan pokok dan kebutuhan mendesak. Setelah itu terpenuhi, baru deh kamu bisa alokasikan buat *self reward* kamu. Ingat, jangan sampai ngabisin semua duit buat beli-beli yang enggak penting ya, tetep ada batasnya.

3. Buat Bucket List dan Prioritaskan



Tulis semua yang kamu pengen punya. Mulai dari yang terpenting sampe yang gak penting, kamu harus bisa memprioritaskan barang-barang yang emang beneran penting dan bisa memberikan

manfaat lama.

Jangan tergoda sama diskon-diskon menggiurkan atau godaan belanja tanpa pikir panjang. Dengan bikin daftar dan memprioritaskan, kamu bisa menghindari pembelian yang enggak perlu dan hemat uang. Jadi, tetep fokus sama yang bener-bener penting aja, ya!

4. Alihkan Dengan Kegiatan yang Bermanfaat



Ada banyak banget cara buat *self reward* tanpa harus keluarin duit. Coba ganti keinginanmu buat belanja dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Misalnya, keliling komplek perumahan naik sepeda, jalan-jalan di taman, berkebun, masak-masak, desain ulang kamar tidur, atau nongkrong bareng teman-teman. Kamu juga bisa dengerin musik favorit, atau bahkan tidur lebih awal, yang baik buat tubuh dan pikiran kita.

Intinya, *self reward* itu adalah cara kita menghargai diri sendiri dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental kita. Misalnya juga dengan tidur yang cukup, bangun pagi, makan makanan sehat, berolahraga, pakai *skincare*, dan lain sebagainya. Semua itu juga bisa jadi bentuk *self reward* yang oke dan *worth it*, kok!

Jadi, yuk coba kurangi kebiasaan boros berkedok *self reward* yang bisa merugikan keuangan kita. Jangan sampe kehabisan lagi ya! ☺☺☺

Yana Mulyana: ASN Hindari Hedonisme!

Category: Daerah, News, Pemerintahan

27 Februari 2025



BANDUNG, Prolite – Wali Kota Bandung Yana Mulyana mengingatkan para Aparatur Sipil Negara (ASN) Kota Bandung agar menjaga nama pribadi dan institusi tempat bekerjanya. Ia mengingatkan, para ASN untuk mempergunakan media sosial untuk produktivitas positif dan tidak untuk hal-hal negatif yang dekat dengan kesan hedonisme.

“Jadi memang gaya hidup berlebihan (hedonisme) itu kan sedang disorot masyarakat. Tetapi kalau sesuai dengan profil pendapatannya ya, saya pikir wajar saja,” ucap Yana.

“Seperti misalnya, ASN memakai jam tangan. Menurut saya wajar, masak enggak memakai jam tangan? Misalnya begitu. Tetapi itu untuk fungsinya saja (jam tangan sebagai penunjuk waktu atau aksesoris),” katanya menambahkan.

Baca Juga : Gumasep, Naikkan Omzet 120 Pelaku UMKM

Yana meminta, ASN Pemkot Bandung tidak menampilkan gaya hidup hedonisme di media sosial. Menurutnya, ada pengawasan berjenjang yang berlaku bagi para ASN dalam bersikap.

“Setiap OPD memiliki pimpinannya. Di Pemkot Bandung pun ada lembaga yang mengawasi,” teranginya.

Di sisi lain, Yana juga meminta masyarakat tidak perlu kuatir untuk membayar pajak kepada Pemerintah. Ia menjamin, Pemkot Bandung memiliki pengawasan berjenjang, khususnya terkait pajak yang dibayarkan masyarakat yang nanti manfaatnya juga akan dirasakan oleh masyarakat.

Baca Juga : Yana: Pejabat Wajib Laporkan Harta Kekayaan dan Pajak

Menurutnya, Pemkot Bandung memiliki inspektorat dan di dalamnya ada bidang-bidang yang mengawasi para ASN di bawah naungan Pemkot Bandung.

“Jadi tidak perlu kuatir. Bayar pajak sesuai nilai dan sesuai waktu. Terkait pengawasan, kita punya Inspektorat, ada APIP. Dan juga masyarakat bisa sama-sama mengawasi,” tuturnya.

Sebagai informasi, pada hari ini sebanyak 87 Calon Aparatur Sipil Negara (CASN) dilantik menjadi ASN di lingkungan Pemkot Bandung. Sebanyak 22 orang dari 87 ASN yang dilantik di antaranya menduduki jabatan fungsional.(rls/kai)