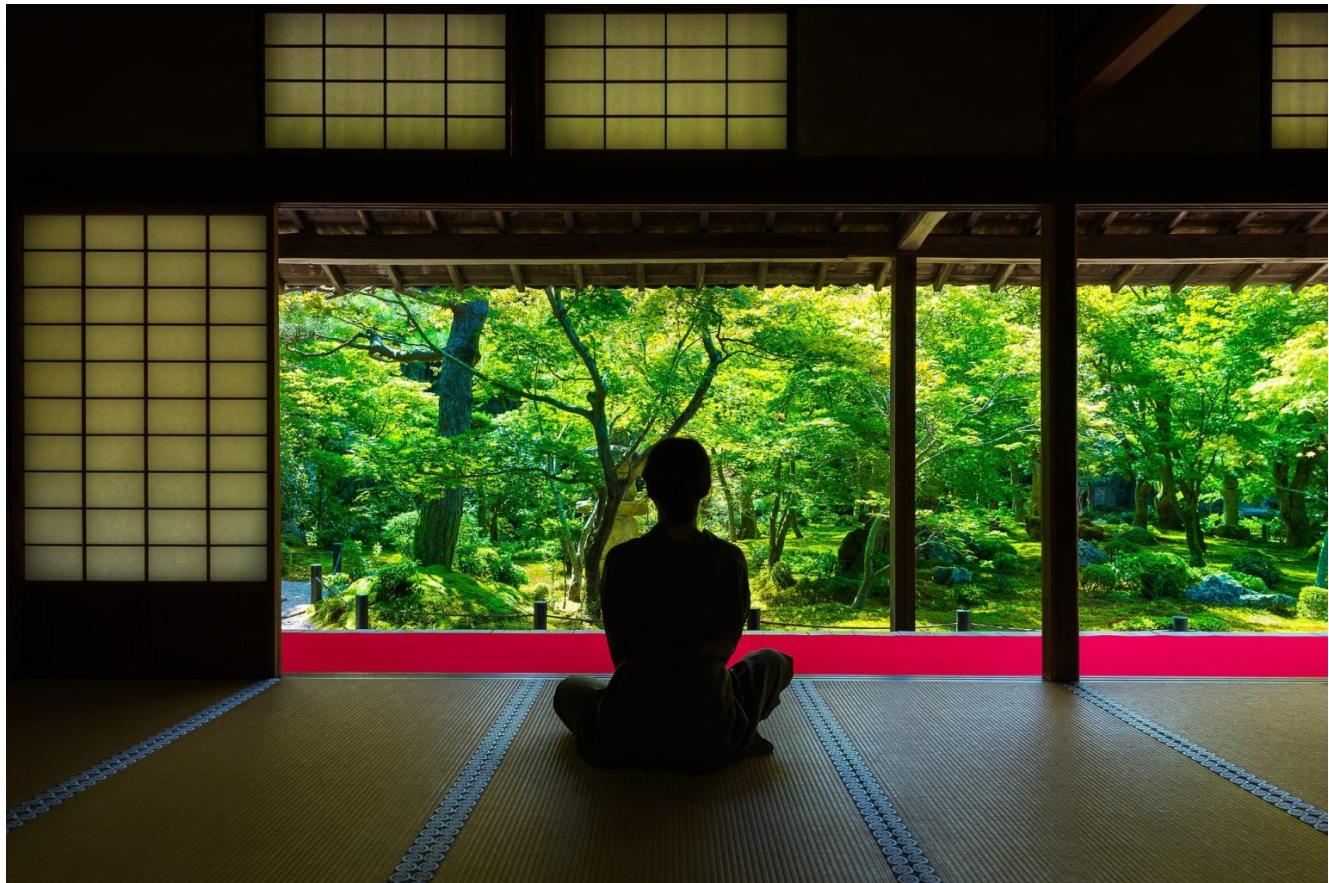


# Nenbutsu: Seni Mindfulness dari Jepang untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



## Prolite – Mindfulness ala Jepang: Mengenal Nenbutsu dan Manfaatnya untuk Kesehatan Mental

Dalam kehidupan yang serba cepat ini, stres, kecemasan, dan overthinking seakan jadi teman sehari-hari. Rasanya, otak nggak pernah berhenti berpikir, bukan?

Nah, kalau kamu sedang mencari cara untuk lebih tenang dan damai, ada konsep mindfulness dari Jepang yang bisa dicoba, yaitu **Nenbutsu**.

Metode ini bukan sekadar praktik keagamaan, tetapi juga bisa membantu kita lebih sadar dan fokus pada momen sekarang. Lalu, apa itu Nenbutsu? Bagaimana konsep ini bisa membantu kita mengelola stres? Yuk, kita kupas satu per satu!

## Seni Mindfulness ala Jepang



Mindfulness sering dikaitkan dengan meditasi, pernapasan, atau teknik grounding. Di Jepang, salah satu bentuk mindfulness yang populer adalah **Nenbutsu**.

Secara sederhana, Nenbutsu adalah praktik mengulang nama Buddha (biasanya “Namu Amida Butsu” yang berarti “**Salam kepada Buddha Amitābha**”) sebagai bentuk doa dan refleksi diri.

Namun, kalau kita melihat lebih dalam, metode ini lebih dari sekadar ritual keagamaan. **Ini adalah cara untuk membawa ketenangan dalam pikiran dan hati.**

Prinsip dasar metode ini mirip dengan konsep afirmasi positif atau self-talk yang sering digunakan dalam terapi modern. Dengan mengulang kata-kata tertentu, kita bisa menenangkan pikiran yang sibuk dan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan.

## Manfaatnya untuk Kesehatan Mental

Bagaimana Nenbutsu bisa membantu kita mengatasi stres dan overthinking? Ternyata, ada beberapa alasan kenapa metode ini efektif:

### 1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Mengucapkan kata-kata positif secara berulang bisa memberikan efek menenangkan, sama seperti meditasi atau mendengarkan musik relaksasi. Nenbutsu membantu mengalihkan fokus dari

pikiran negatif ke sesuatu yang lebih stabil dan damai. Ini bisa sangat membantu saat kita merasa cemas atau sulit tidur.

## 2. Menyeimbangkan Pikiran yang Sibuk

Otak kita sering dipenuhi oleh ratusan pikiran dalam satu waktu, mulai dari tugas kerja, masalah pribadi, hingga kekhawatiran yang belum tentu terjadi. Dengan mengulang mantra atau afirmasi melalui Nenbutsu, kita bisa melatih otak untuk lebih fokus pada satu hal saja, sehingga pikiran menjadi lebih ringan dan teratur.

## 3. Meningkatkan Kesadaran dan Rasa Syukur

Dalam praktik Nenbutsu, kita diajak untuk lebih sadar terhadap kehidupan saat ini dan menerima segala sesuatu dengan lapang dada. Dengan begitu, kita jadi lebih mudah bersyukur dan menghargai setiap momen, alih-alih terus-menerus khawatir dengan masa depan atau menyesali masa lalu.



## Cara Melakukan Nenbutsu dengan Mudah

Nenbutsu sebenarnya sangat sederhana dan bisa dilakukan kapan saja. Berikut adalah langkah-langkah yang bisa kamu coba:

- 1. Cari Tempat yang Tenang** Duduklah di tempat yang nyaman dan minim gangguan. Bisa di kamar, taman, atau bahkan di mobil sebelum mulai beraktivitas.
- 2. Atur Napas dengan Perlahan** Ambil napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sejenak, lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Lakukan ini beberapa kali untuk menenangkan tubuh dan pikiran.
- 3. Ucapkan Kata-kata Positif atau Mantra** Jika ingin mengikuti praktik aslinya, kamu bisa mengucapkan "Namu

"Amida Butsu" secara berulang dengan nada yang lembut. Tapi kalau ingin sesuatu yang lebih personal, kamu juga bisa menggantinya dengan afirmasi seperti:

- "Saya tenang dan damai."
- "Segala sesuatu akan baik-baik saja."
- "Saya bersyukur atas hari ini."

4. **Fokus pada Setiap Kata yang Diucapkan** Jangan terburu-buru. Rasakan setiap kata yang kamu ucapkan dan biarkan itu meresap ke dalam pikiran serta perasaanmu.
5. **Lakukan Secara Rutin** Nenbutsu bisa dilakukan setiap pagi sebelum memulai hari, saat merasa stres, atau sebelum tidur untuk membantu tidur lebih nyenyak.

## Menjalani Hidup dengan Lebih Tenang



Dengan latihan yang rutin, Nenbutsu bisa menjadi salah satu cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental dan menemukan ketenangan di tengah hiruk-pikuk kehidupan. Praktik ini mengajarkan kita untuk lebih sadar, menerima keadaan, dan mengurangi stres yang sering kali tidak perlu.

Jadi, kalau selama ini kamu merasa sulit mengendalikan overthinking atau kecemasan, kenapa tidak mencoba Nenbutsu? Siapa tahu, ini bisa jadi kunci untuk hidup yang lebih damai dan bahagia. Selamat mencoba dan semoga harimu lebih tenang! ☺

---

## Misteri Inunaki Village: Desa

# Terlarang di Jepang dengan Kisah Horror Mengerikan!

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



## Prolite – Misteri Inunaki Village: Desa Terlarang Jepang dengan Kisah Horror Mengerikan!

Selamat datang kembali di edisi malam Jumat para pencinta horor! ☺

Siapin nyali, matikan lampu, dan pasang headset sambil dengerin musik horor kalau perlu, karena kali ini kita bakal ngomongin salah satu legenda paling menyeramkan dari Jepang: *Inunaki Village*!

Desa misterius ini konon nggak ada di peta, dihuni oleh roh-roh penasaran, dan siap bikin bulu kuduk kamu berdiri.

Yuk, *stay connect with us* dan kita mulai ceritanya, tapi hati-

hati... jangan sampai baca ini sendirian ya! ☠

## Mitos dan Cerita di Balik Desa Inunaki



Inunaki Village, yang dalam bahasa Jepang berarti “Desa Anjing Menangis,” punya reputasi sebagai salah satu tempat paling angker di Jepang. Namanya selalu bikin bulu kuduk berdiri, bahkan bagi masyarakat Jepang.

Desa ini disebut sebagai tempat yang tidak ada di peta dan hanya bisa ditemukan oleh mereka yang “beruntung” (atau bahkan sial?). Konon, desa ini punya aturan yang aneh banget. Katanya, hukum Jepang nggak berlaku di sini. Nah, bayangan aja, kalau ada orang yang masuk ke desa ini, mereka bisa aja nggak pernah keluar lagi.

Cerita yang beredar juga menyebutkan kalau desa ini dihantui oleh roh-roh jahat. Banyak saksi mata mengaku mendengar suara-suara aneh seperti jeritan, tangisan, atau bahkan gonggongan anjing di tengah malam.

Nggak sedikit juga yang bilang pernah melihat penampakan bayangan misterius yang mengintai dari balik pepohonan. Katanya, roh-roh ini adalah arwah penduduk desa yang mati mengenaskan akibat tragedi di masa lalu.

## Legenda dan Alasan Desa Ini Terisolasi



Nah, kenapa sih desa ini sampai jadi “desa terlarang”? Ada beberapa legenda yang menjelaskan hal ini. Salah satunya, desa ini katanya pernah menjadi lokasi pembantaian massal. Penduduk

desa yang tersisa akhirnya mengisolasi diri dan nggak mau ada orang luar masuk ke wilayah mereka.

Legenda lain menyebutkan bahwa desa ini dihuni oleh sekte sesat yang melakukan ritual aneh dan menyeramkan. Ritual ini konon melibatkan pengorbanan manusia, yang akhirnya membuat desa ini “dikutuk”. Nggak heran kalau sekarang desa ini dianggap sebagai tempat terlarang.

Ada juga yang bilang kalau desa ini terisolasi karena lokasinya yang super terpencil, di tengah pegunungan dan jauh dari peradaban. Tapi ya, tetap aja, cerita-cerita horor tentang Inunaki Village ini bikin para pemburu hantu gak ragu-ragu buat mendekat.

## **Desa Inunaki di Media Massa dan Daya Tariknya Bagi Pemburu Hantu**

Legenda Inunaki Village nggak cuma terkenal di kalangan orang Jepang, lho. Dunia internasional juga mulai penasaran sama desa ini. Banyak film, buku, dan acara TV yang mengangkat kisah seram tentang Inunaki.

Salah satunya adalah film “Howling Village” yang disutradarai oleh Takashi Shimizu, kreator dari film horor legendaris “Ju-On”.

Selain itu, desa ini juga jadi magnet buat para pemburu hantu dan urban explorer. Mereka rela menempuh perjalanan jauh hanya untuk membuktikan apakah cerita tentang desa ini benar-benar nyata.

Ada yang pulang dengan cerita seram, ada juga yang bilang nggak menemukan apa-apa. Tapi tetap aja, keberanian mereka patut diacungi jempol (atau malah dianggap nekat ya guys?).

Sekarang, pertanyaannya: **apakah cerita tentang Desa Inunaki ini benar adanya, atau cuma mitos belaka?** Beberapa ahli sejarah Jepang mengatakan bahwa legenda Inunaki mungkin berasal dari desa yang dulunya benar-benar ada, tetapi akhirnya ditinggalkan karena alasan tertentu, seperti bencana alam atau konflik.

Namun, sampai saat ini, belum ada bukti konkret yang bisa membuktikan keberadaan desa ini. Banyak yang bilang kalau cerita ini cuma legenda urban yang diciptakan untuk menakut-nakuti.

Di sisi lain, ada juga yang percaya kalau desa ini memang ada, tapi lokasinya sengaja dirahasiakan untuk melindungi penduduknya dari gangguan orang luar. Apapun kebenarannya, cerita tentang Inunaki Village tetap menarik untuk dibahas!

☒

Yup kita udah jalan-jalan ke salah satu misteri terbesar Jepang: Desa Inunaki. Terlepas dari kebenarannya, cerita ini mengingatkan kita bahwa legenda dan mitos selalu punya daya tarik tersendiri.

Jadi, kalau kamu suka tantangan dan punya nyali ekstra, mungkin kamu bisa mencoba mencari Inunaki Village. Tapi, hati-hati, ya... siapa tahu, kamu menemukan sesuatu yang nggak bisa dijelaskan oleh logika.

Sampai di sini dulu cerita malam Jumat kali ini. Kalau kamu punya cerita seram lain atau mau bahas tempat angker lainnya, jangan ragu buat share di kolom komentar.

Sampai jumpa di edisi malam Jumat berikutnya, dan ingat, jangan lupa tutup jendela dan matikan lampu sebelum tidur! ☐

---

# Lolos Babak 16 Besar Piala Asia, Mission Impossible Or Possible?

Category: Sport

3 Maret 2025



## Menang Lawan Jepang, Target Indonesia Lolos Babak 16 Besar Piala Asia

**Prolite** – Timnas Indonesia harus meraih kemenangan dalam pertandingan melawan Jepang, mengamankan tempat mereka di babak 16 Besar Piala Asia.

Kemenangan ini menjadi tonggak penting dalam perjalannya untuk melangkah lebih jauh dalam kompetisi ini. Indonesia pun berharap dapat mempertahankan performa yang kuat dan mencapai target mereka untuk lolos ke babak selanjutnya.

Indonesia akan menjalani laga hidup mati melawan Jepang malam ini (24/1). Untuk bisa melaju ke babak 16 besar Piala Asia

kali ini, langkah Indonesia semakin berat.

Hal ini menjadi sebuah tantangan besar bagi timnas Indonesia untuk bisa lolos ke babak 16 besar Piala Asia. Meskipun saat ini Indonesia menduduki peringkat ketiga klasemen grup D, dengan hanya tiga poin, posisi tim nasional berada pada urutan keempat peringkat tiga terbaik yang dapat lolos ke babak selanjutnya.

Pasalnya, saat ini Indonesia yang menduduki peringkat ketiga klasemen grup D dengan tiga poin, sedang berada pada urutan keempat peringkat tiga terbaik yang lolos ke babak 16 besar Piala Asia.



( )

Sementara tiga tim lain yang sudah dipastikan lolos melalui jalur peringkat tiga terbaik adalah Palestina dengan 4 poin, Suriah dengan 4 poin dan Bahrain dengan 3 poin. Indonesia sendiri berada di posisi keempat dengan 3 poin.

Posisi Indonesia ini masih bisa tergeser oleh Oman yg meraih 1 poin dan masih menyisakan satu pertandingan melawan Kyrgyzstan. Jika Oman dapat mengalahkan Kyrgyzstan pada pertandingan esok, maka sudah dipastikan Indonesia gagal lolos jika kalah melawan Jepang.

Untuk dapat lolos ke babak 16 besar Piala Asia dengan aman, Indonesia harus bisa mengalahkan Jepang pada laga malam ini. *Mission impossible* bagi Indonesia, namun masih mungkin bisa menjadi *possible*.

## **Bagaimana skenario Indonesia untuk lolos babak 16 besar jika kalah dari Jepang?**

Jika Timnas Indonesia kalah 0-1 dari Jepang, masih bisa lolos jika Jordania dapat mengalahkan Bahrain dengan minimal selisih tiga gol. Dan di pertandingan lain Oman vs Kyrgyzstan berakhir

imbang atau Kyrgyzstan dapat mengalahkan Oman dengan skor 1-0.

Apakah Timnas Indonesia mampu meloloskan diri ke babak 16 besar? Mari kita doakan dan dukung penuh perjuangan Skuad Garuda pada pertandingan Indonesia VS Jepang malam ini (24/1).

---

# Girl From The Other Side : Kisah Dualitas yang Menyentuh Hati

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Girl from The Other Side (*Totsukuni no Shōjo*) merupakan anime yang diadaptasi dari manga karya Nagabe, menyajikan kisah yang memikat yang melampaui batas-batas genre yang umum.

Anime ini bukan *shounen* yang penuh aksi atau *slice-of-life* yang ringan. Sebaliknya, anime ini menyelami kedalaman koneksi manusia, prasangka, dan garis tipis antara ketakutan dan penerimaan.

## **Berikut adalah gambaran yang lebih mendalam tentang Girl from The Other Side:**

Girl from The Other Side mengeksplorasi tema prasangka, ketakutan akan hal yang tidak diketahui, dan kekuatan koneksi manusia dengan cara yang halus dan menggugah pikiran.

Anime ini mempertanyakan norma-norma sosial dan menantang pemirsa untuk melihat melampaui penampilan.

Girl from The Other Side juga menyelami hubungan kompleks antara gadis kecil Shiva dan guru yang mirip iblis.



– Pinterest

Ikatan mereka, dibangun di atas rasa hormat dan kepercayaan yang saling menguntungkan terlepas dari perbedaan mereka, adalah inti emosional dari cerita.

Kedua karakter ini digambarkan dengan indah, dengan kepulosan kekanak-kanakan Shiva yang kontras dengan kehadiran Guru yang mengesankan namun misterius.

Wit Studio dengan ahli menangkap atmosfer yang aneh, namun memikat dari manga. Palet warna gelap dan redup serta desain karakter minimalis menciptakan rasa terisolasi dan misteri.

Kontras antara dunia batin yang semarak dan dunia luar yang sunyi sangat mencolok secara visual. Disertai Soundtrack minimalis sempurna melengkapi nada melankolis anime.

Penggunaan melodi yang menghantui dan lanskap suara yang aneh menambah suasana dan dampak emosional secara keseluruhan.



– *Pinterest*

Laju anime yang sengaja mungkin tidak menarik bagi pemirsa yang lebih suka aksi cepat atau plot twist. Fokus pada pengembangan karakter dan pembangunan atmosfer mungkin terasa lambat bagi sebagian orang.

Secara keseluruhan, *Girl from The Other Side* adalah pengalaman anime yang unik dan memikat. Anime ini bukan untuk semua orang, tetapi bagi mereka yang menghargai penceritaan atmosfer, karakter yang kompleks, dan tema yang menggugah pikiran, ini adalah tontonan yang wajib.



– *Pinterest*

Anime ini dengan indah mengadaptasi esensi manga, menawarkan kisah penerimaan, koneksi, dan kekuatan mengatasi perbedaan yang menyentuh hati.

Semoga ulasan ini memberikan gambaran tentang anime *Girl from The Other Side*. Selamat menonton !

---

**Wabi-sabi:  
Kecantikan**

**Menghargai  
dalam**

# Kesederhanaan dan Kekurangan

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Dalam kehidupan yang sibuk dan berbagai tuntutan zaman sekarang, kita sering mencari keindahan yang sempurna dan tatanan yang sangat rapi.

Dalam artikel ini, kita akan membahas salah satu filosofi dari Jepang, yaitu Wabi-sabi. Serta bagaimana cara kita bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

## Apa itu Wabi-Sabi ?



*Ilustrasi kursi kayu yang sudah tua – Freepik*

Wabi-sabi adalah konsep filosofis Jepang yang menghargai keindahan dalam ketidaksempurnaan, kesederhanaan, dan kerentanan.

Dalam pandangan ini, keunikan suatu objek atau pengalaman terletak pada jejak waktu dan keadaan alamiahnya.

Wabi-sabi mengajarkan kita untuk merangkul keadaan yang tidak sempurna sebagai bagian alami dari kehidupan.

Keindahan yang timbul dari kesederhanaan dan keusangan mengajarkan kita untuk menilai momen-momen yang lewat dan menemukan kebahagiaan dalam keadaan yang sederhana.

Dengan memahami filosofi ini, kita dapat belajar untuk hidup lebih dalam dan lebih menghargai setiap aspek kehidupan, baik yang bersifat indah maupun yang terlihat tidak sempurna.

**Penerapan filosofi Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat dalam berbagai aspek. Berikut ialah beberapa contohnya:**



*Ilustrasi menenangkan diri – Freepik*

## **1. Seni dan Dekorasi:**

- Memilih dekorasi rumah yang sederhana dan menghargai keunikan benda-benda yang telah mengalami penuaan.
- Menyukai keramik atau barang seni yang menunjukkan bekas-bekas waktu atau cacat kecil sebagai bagian dari keindahan.

## **2. Keindahan Alam:**

- Menghargai keindahan alam yang tidak sempurna, seperti bunga yang layu atau pemandangan yang alami dan kasar.
- Menikmati momen-momen ketika cuaca tidak sempurna, seperti hujan ringan atau awan yang gelap.

## **3. Pertemanan dan Hubungan:**

- Menerima kekurangan dalam diri sendiri dan orang lain sebagai bagian dari keunikan setiap individu.
- Menilai waktu bersama dan pengalaman bersama, bahkan dalam kesederhanaan dan ketidaksempurnaan.

## **4. Pengalaman Pribadi:**

- Menghargai proses perkembangan diri dan menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan.
- Menyadari keindahan dalam keberagaman dan kerentanan manusia.

## **5. Ritual Sehari-hari:**

- Menikmati secangkir teh atau kopi dengan peralatan yang sederhana dan usang.
- Menghargai keadaan ketika makanan atau hidangan tidak sempurna secara visual tetapi memiliki cita rasa yang lezat.

Penerapan Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari melibatkan sikap menerima dan menghargai keadaan yang ada, bahkan jika itu tidak sempurna. Ini membantu menciptakan kedamaian, kesederhanaan, dan kebahagiaan dalam setiap momen.

Semoga artikel ini membantu kita melihat keindahan di sekeliling kita dengan cara yang lebih dalam, di mana keunikan ditemukan dalam perjalanan waktu dan ketidaksempurnaan. Selamat menikmati perjalanan kita menggali keunikan Wabi-sabi!

---

**Ghibli Raih Puncak Box Office Amerika dengan ‘The Boy and the Heron’: Rekor Baru Telah**

# Dicetak!

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Kabar baik datang dari Studio Ghibli! Film mereka yang terbaru, “The Boy and the Heron” sukses debut di puncak box office Amerika Utara minggu ini dengan pendapatan mencapai US\$10,4 juta atau sekitar Rp161 miliar (dengan kurs US\$1=).

Menurut data dari Box Office Mojo yang diakses pada Senin (11/12), pendapatan fantastis ini diraih dari lokasi penayangan di seluruh Amerika Utara.

Film anime ini menjadi karya perdana Hayao Miyazaki dalam sepuluh tahun terakhir, dan sepertinya penonton sangat antusias menyambutnya.

## Prestasi Luar Biasa Terus Diraih oleh “The Boy and the Heron” di

# Pasar Internasional!



*Salah satu cuplikan film – hollywoodreporter*

Film ini berhasil mencapai box office sebesar US\$84,1 juta di kancah internasional, sehingga pendapatannya secara global mencapai US\$97 juta atau sekitar Rp1,5 triliun.

Di Jepang, film ini sudah dirilis sejak 22 Juli 2023 dan membuka debutnya dengan pendapatan sebesar US\$5,8 juta.

Tak hanya itu, film ini berhasil bertahan di puncak box office negara tersebut selama dua pekan berturut-turut. Kini, pendapatan “The Boy and the Heron” di tanah asalnya sudah mencapai US\$56,1 juta.

Prestasi ini menunjukkan betapa besar antusiasme penonton di Jepang dan di pasar internasional terhadap karya terbaru dari Studio Ghibli.

“The Boy and the Heron” juga sukses mengumpulkan pendapatan besar dari Prancis dan Korea Selatan.

Di Prancis, film ini membuka debutnya dengan pendapatan sekitar US\$4,9 juta, dan kini pendapatannya telah melonjak menjadi US\$11,1 juta.

Sementara di Korea Selatan, film ini meraih US\$4,6 juta saat pembukaan dan kini pendapatan totalnya mencapai US\$14,6 juta.

“The Boy and the Heron” adalah hasil adaptasi lepas dari novel yang berjudul sama karya Genzaburo Yoshino yang terbit pada tahun 1937.



*Salah satu cuplikan film – insta*

Satu hal yang menarik, Studio Ghibli memutuskan untuk tidak

melakukan promosi besar-besaran untuk film ini di Jepang, berbeda dari film-film sebelumnya.

Mereka hanya merilis satu poster promosi yang menampilkan potret seekor burung. Pendekatan yang sederhana tapi efektif!

Film ini pertama kali tayang di Jepang pada 14 Juli 2023, dan kemudian mendapatkan debut globalnya di Toronto International Film Festival 2023.

Prestasi di box office Amerika Utara membuat film ini berhasil menendang konser film Beyonce, "Renaissance," dari posisi pertama ke posisi enam.

Kesuksesan ini menunjukkan bahwa "The Boy and the Heron" berhasil memikat hati penonton di berbagai belahan dunia. Semoga film ini terus meraih kesuksesan dan diterima dengan baik di seluruh dunia! □□

---

## **Filosofi Kintsugi : Memeluk Kekurangan dan Mengubahnya Menjadi Kecantikan**

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Filosofi Kintsugi, seni Jepang memperbaiki keramik dengan emas atau perak, menghadirkan filosofi yang mengesankan dari kata “*kintsukuroi*,” yang berarti “memperbaiki dengan emas.”

Filosofi Kintsugi mengajarkan bahwa keindahan muncul dari kerusakan dan ketidak sempurnaan.

Piring atau mangkuk yang pecah bukan akhir, melainkan bagian penting dari kisahnya. Dengan telaten menyatukan potongan-potongan yang retak, pengrajin menciptakan keindahan baru, menjadi metafora kehidupan kita yang penuh tantangan.



*Ilustrasi memperbaiki piring pecah dengan teknik kintsugi – Pinterest*

Kintsugi merangkul keunikan setiap retakan dalam diri kita, seperti emas yang mengisi celah.

Pengalaman hidup sulit memberi kebijaksanaan dan kekuatan tambahan, mengajak kita melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Di dunia yang terobsesi kesempurnaan, Kintsugi mengingatkan bahwa kecantikan sejati muncul saat kita berani menerima dan memperbaiki retakan kita sendiri.

Filosofi ini tak sekadar memperbaiki barang pecah, tetapi juga menyentuh hati dan jiwa, membawa makna baru dalam menghadapi tantangan hidup.

## **Kita bisa mengimplementasikan filosofi Kintsugi dalam kehidupan sehari-hari dengan beberapa langkah sederhana:**



*Ilustrasi – Cr. tourjepang*

### **1. Terima Kekurangan dan Kegagalan**

Terimalah bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Lihatlah pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalananmu dan kesempatan untuk tumbuh.

### **2. Hargai Pengalaman Hidup**

Seperti emas yang memperindah retakan tembikar, hargailah setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun sulit. Itu semua membentuk identitasmu.

### **3. Bangun dari Kegagalan**

Saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, jangan menyerah. Sebaliknya, lihatlah sebagai peluang untuk memperbaiki dan membangun sesuatu yang lebih kuat, seperti Kintsugi yang memperbaiki tembikar.

### **4. Jadikan Kreativitas sebagai Pemulihian**

Seperti seniman Kintsugi yang kreatif dalam memperbaiki tembikar, manfaatkan kreativitasmu untuk menemukan solusi dalam situasi sulit.

## **5. Bersikap Sabar dan Bersyukur**

Sabar adalah kunci saat menghadapi rintangan. Selalu bersyukur atas apa yang telah Kamu capai, bahkan jika itu datang melalui perjuangan.

## **6. Hormati Perbedaan**

Seperti warna emas yang kontras dengan tembikar, hargailah perbedaan di sekitarmu. Ini dapat memperkaya kehidupan dan membentuk hubungan yang lebih kuat.

## **7. Jadikan Kebahagiaan Internal**

Alihkan fokus dari pencarian kesempurnaan eksternal dan carilah kebahagiaan dalam hal-hal sederhana dan tak sempurna dalam kehidupan sehari-hari.



*Cr. rencanamu*

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Kita bisa membawa filosofi Kintsugi ke dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai keindahan dalam kerusakan dan perjalanan hidup.

---

# **Jelajahi 13 Ragam Genre Anime: Temukan yang Cocok Buat Kamu !**

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Selamat datang! Artikel ini akan membawa Kamu menjelajahi esensi anime, seni animasi khas Jepang, serta merinci sepuluh genre anime yang memberikan keanekaragaman dalam pengalaman menonton.

Mari kita memahami makna dan ciri khas setiap genre, membuka pintu ke dalam dunia anime yang penuh keajaiban. Selamat membaca!

## Apa itu Anime ?



*Ilustrasi menonton – Freepik*

Anime adalah seni animasi Jepang dengan gaya visual unik dan beragam genre.

Karakter-karakternya sering ditandai dengan mata besar dan ekspresi wajah yang khas.

Meskipun awalnya untuk pasar Jepang, anime telah meraih popularitas global dengan basis penggemar yang besar.

Keunikannya terletak pada keberagaman cerita dan daya tariknya bagi berbagai kelompok usia dan minat.

# Apa Sajakah Genre Anime?



*Ilustrasi berbagai macam anime – ist*

Genre anime merujuk pada kategori atau jenis cerita yang membentuk dasar dari berbagai karya animasi Jepang.

Setiap genre memiliki ciri khas dan fokus tertentu, menciptakan pengalaman menonton yang berbeda.

Beberapa genre anime yang umum meliputi:

1. **Aksi** : Anime dengan tema pertarungan dan aksi. Seperti Attack on Titans dan Jujutsu Kaisen.
2. **Petualangan** : Berkisah tentang perjalanan dan pencarian. Contohnya One Piece dan Hunter x Hunter.
3. **Komedi** : Fokus pada humor dan situasi lucu. Contohnya One Punch Man dan The Disastrous Life of Saiki K.
4. **Drama** : Menyajikan cerita dengan fokus emosional dan konflik. Contohnya Clanned.
5. **Slice of Life**: Menampilkan potret kehidupan sehari-hari tanpa elemen fantastis yang signifikan. Seperti Tanaka-kun is Always Listless.
6. **Fantasi** : Mengandung elemen-elemen fantasi atau dunia yang imajinatif. Contohnya *Fullmetal Alchemist: Brotherhood*.
7. **Romantis** : Cerita percintaan dan hubungan antarkarakter. Contohnya Toradora.
8. **Horor** : Menampilkan elemen horor dan ketegangan. Contohnya Another dan Tokyo Ghoul.
9. **Misteri** : Berkisah tentang misteri dan teka-teki yang perlu dipecahkan. Contohnya Bungou Stray Dogs.
10. **Sains Fiksi** : Melibatkan konsep ilmiah dan teknologi canggih. Contohnya Vivy: Fluorite Eye's Song
11. **Supranatural** : Berfokus pada kejadian atau kekuatan di luar alam semesta. Contohnya Natsume Yuujinchou dan

Mushishi.

12. **Psikologis** : Menyelami aspek psikologis dan emosional karakter. Contohnya Death Note.
13. **Musikal** : Menyertakan elemen musik sebagai fokus utama. Contohnya Carole & Tuesday.

Tentu saja, ada banyak lagi subgenre dan kombinasi unik di dunia anime. Setiap genre memberikan pengalaman yang unik, dan preferensi penonton bisa sangat bervariasi tergantung pada selera pribadi.

---

## Ikigai: Mencari Makna dalam Keseimbangan Hidup

Category: LifeStyle

3 Maret 2025



**Prolite** – Seiring dengan pertumbuhan dan perubahan dalam kehidupan, banyak dari kita mencari arti yang lebih dalam dan tujuan yang mendalam.

Salah satu konsep yang dapat membimbing perjalanan ini adalah “*Ikigai*,” sebuah filsafat hidup Jepang yang menggabungkan elemen-elemen kunci untuk mencapai keseimbangan dan makna dalam hidup.

## Apa Itu *Ikigai*?



*Sebuah ketenangan dalam hidup – Freepik*

“*Ikigai*” berasal dari bahasa Jepang, di mana “*iki*” berarti hidup dan “*gai*” berarti nilai. Secara harfiah, ini dapat diartikan sebagai nilai hidup atau alasan untuk hidup.

Konsep ini menggambarkan titik persilangan antara empat elemen penting: “*what you love, what you’re good at, what you can be paid for* dan *what the world needs*”.

Pada intinya, *ikigai* menciptakan pusat di mana *passion*, profesi, misi, dan profesi bertemu.



– *Freepik*

### 1. ***What You Love: Passion*** (Apa yang Kamu Suka)

Menemukan kegiatan atau hal yang membuatmu bersemangat dan bahagia. Bisa berupa hobi ataupun minat.

### 2. ***What You’re Good at: Profesi*** (Apa yang Kamu Kuasai)

Mengidentifikasi keahlian dan keterampilan yang dimiliki. Bagian ini melibatkan pemahaman diri, mengakui potensi dan kelebihan, sehingga dapat membentuk profesi atau jalur karir yang sesuai dengan kemampuan Kamu.

### 3. ***What the World Needs: Misi*** (Apa yang Dibutuhkan oleh Dunia)

Menyadari peran Kita dalam memberikan kontribusi positif

kepada dunia atau masyarakat.

#### **4. What You can be Paid for: Vokasi** (Apa yang Membayar Anda)

Imbalan ekonomi atau penghargaan yang kita terima melalui pekerjaan atau tindakan kita.

Ikigai mengajarkan pentingnya mencari kepuasan finansial dan penghargaan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup kita.

### **Beberapa manfaat utama dari menerapkan filosofi Ikigai adalah:**

- peningkatan kesejahteraan mental,
- kepuasan hidup
- kesehatan secara keseluruhan
- dapat mengurangi stres
- meningkatkan motivasi intrinsik
- mencapai keseimbangan hidup.

Ini juga berdampak positif pada produktivitas, hubungan sosial, dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, menciptakan transformasi positif menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

## **Mengapa Ikigai Penting?**



Keseimbangan – Freepik

1. Bagi remaja, mencari konsep ini dapat membantu mereka menavigasi pilihan pendidikan dan karir dengan lebih bijak, berdasarkan pada pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri dan apa yang mereka harapkan dari hidup.
2. Bagi dewasa, konsep ini dapat menjadi panduan berharga untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, menciptakan hidup yang bermakna dan

memuaskan.

Melalui pencarian ikigai, dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kehidupan yang bermakna, di mana setiap tindakan memiliki tujuan yang jelas dan memberikan kontribusi positif baik untuk diri sendiri maupun untuk dunia di sekitar.

Ikigai mengajarkan kita untuk hidup dengan penuh semangat, menggabungkan kebahagiaan pribadi dengan makna yang mendalam, membentuk perjalanan hidup yang tak terlupakan.

---

# **Catat Tanggalnya, Pertandingan Voli Asian Games 2022 Mulai Tanggal 19 – 21 September 2023**

Category: Sport  
3 Maret 2025



**Prolite** – Pertandingan voli Asian Games 2022 akan segera berlangsung sejak hari pertama pada Selasa 19 September 2023.

Voli putra Asian Games 2022 akan berlangsung di Hangzhou Normal University Cangqian Gymnasium, Linping Sports Centre Gymnasium, China Textile City Sports Centre Gymnasium, dan Deqing Sport Centre Gymnasium.

Pertandinga voli Asian Games 2022 ini akan disiarkan secara live memalui channel MNC TV dan Vision Plus.

Sebanyak 19 tim yang akan bertanding sejak babak penyisihan masing-masing grup berisikan 3-4 tim yang tersebar di empat venue berbeda.

Untuk babak penyisihan grup akan berlangsung sejak tanggal 19-21 September 2023 mendatang.

Untuk Timnas voli putra Indonesia akan bergabung di grup F yang nantinya akan bermain di Deqing Sport Centre Gymnasium, Hangzhou, China.

Timnas voli putra Indonesia akan satu grup dengan, Filipina, Jepang, dan Afghanistan. Dalam pertandingan di grup F

Indonesia harus memenangkan 2 kali pertandingan agar bisa lolos ke babak 12 besar.

Menurut Hernanda Zulkifli selaku kapten tim menyebutkan untuk tim yang paling dominan dan terlihat kuat dari Jepang, namun menurut informasi yang di dapatkan bahwa Jepang yang turun adalah tim 2 hal itulah yang menjadi semangat timnas Indonesia untuk bisa dan yakin juara grup.

Sedangkan untuk tim dari Afganistan dan Filipina berada di bawah Timnas Indonesia. Sedangkan untuk Timnas yang merupakan juara bertahan yaitu Timnas Iran.

Iran pertama kali keluar sebagai juara pada edisi tahun 2018 yang waktu itu diselenggarakan di Jakarta, sejak saat itu Timnas Iran berhasil menjadi juara bertahan.



Istimewa

## **Berikut Jadwal Voli Asian Games 2022**

Selasa (19/9/2023)

WIB – Grup F: Indonesia vs Filipina

Rabu (20/9/2023)

WIB – Grup F: Jepang vs Indonesia

Kamis (21/9/2023)

WIB – Grup F: Indonesia vs Afghanistan

Jumat (22/9/2023)

Babak Klasifikasi 12 Besar

Minggu (24/9/2023)

Babak Klasifikasi 6 besar dan Pemeringkatan 7-12

Senin (25/9/2023)

Semifinal

Selasa (26/9/2023)

Final