

# Belajar Seru ala Ekstrovert : 5 Tips Ampuh untuk Maksimalkan Potensi

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



**Prolite** – Sebagai seorang ekstrovert, kamu pasti punya semangat yang tinggi dan energi yang tak pernah habis.

Namun, bagaimana caranya agar semangat belajarmu tetap terjaga dan materi pelajaran bisa terserap dengan baik?

Tenang saja, ada banyak cara belajar yang bisa kamu coba agar proses belajarmu jadi lebih efektif dan menyenangkan!

## Mengapa Ekstrovert Butuh Cara Belajar Khusus?



Ekstrovert cenderung lebih suka belajar dalam lingkungan yang ramai dan interaktif.

Mereka mendapatkan energi dari interaksi sosial dan seringkali lebih mudah memahami konsep baru ketika dijelaskan secara langsung oleh orang lain.

Oleh karena itu, cara belajar yang pas untuk introvert mungkin tidak cocok untukmu.

## Tips Belajar Efektif untuk Ekstrovert



### 1. Belajar Bersama Teman:

- **Buat kelompok belajar:** Ajak teman-temanmu untuk belajar bersama. Kamu bisa saling bertukar pikiran, mengajukan pertanyaan, dan membuat kuis kecil untuk menguji pemahaman.
- **Diskusikan materi:** Jangan ragu untuk berbicara tentang materi pelajaran dengan teman-temanmu. Dengan cara ini, kamu akan lebih mudah mengingat materi dan menemukan sudut pandang baru.

### 2. Cari Lingkungan Belajar yang Ramai:

- **Perpustakaan atau kafe:** Pilih tempat belajar yang ramai namun tetap tenang, seperti perpustakaan atau kafe. Suasana yang sedikit ramai akan membuatmu tetap fokus dan termotivasi.
- **Ruang belajar bersama:** Jika ada ruang belajar bersama di sekolah atau kampusmu, manfaatkanlah. Kamu akan bertemu dengan banyak orang yang memiliki minat belajar yang sama.

### 3. Gunakan Metode Belajar yang Aktif:

- **Buat catatan:** Saat mendengarkan penjelasan guru atau

membaca buku, buatlah catatan dengan tulisan tangan. Tuliskan poin-poin penting dan buatlah diagram atau peta pikiran untuk memvisualisasikan materi.

- **Presentasi mini:** Cobalah untuk mempresentasikan materi pelajaran di depan teman atau keluargamu. Dengan cara ini, kamu akan lebih memahami materi dan meningkatkan kepercayaan diri.

## 4. Hubungkan Materi Pelajaran dengan Kehidupan Nyata:

- **Cari contoh nyata:** Cobalah untuk mencari contoh nyata dari materi pelajaran yang kamu pelajari. Misalnya, jika kamu mempelajari tentang sejarah, cobalah untuk mencari hubungan antara peristiwa sejarah dengan kehidupan sehari-hari.
- **Lakukan eksperimen:** Jika memungkinkan, lakukan eksperimen kecil untuk membuktikan teori yang kamu pelajari. Dengan cara ini, kamu akan lebih mudah mengingat materi pelajaran.

## 5. Berikan Hadiah untuk Diri Sendiri:

- **Sistem hadiah:** Buatlah sistem hadiah untuk diri sendiri. Misalnya, jika kamu berhasil menyelesaikan satu bab, kamu boleh menonton film kesukaanmu atau makan makanan favoritmu.
- **Liburan singkat:** Setelah menyelesaikan ujian atau tugas besar, rencanakan liburan singkat bersama teman-temanmu.



Sebagai seorang ekstrovert, kamu memiliki banyak potensi untuk meraih kesuksesan dalam belajar.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan efektif.

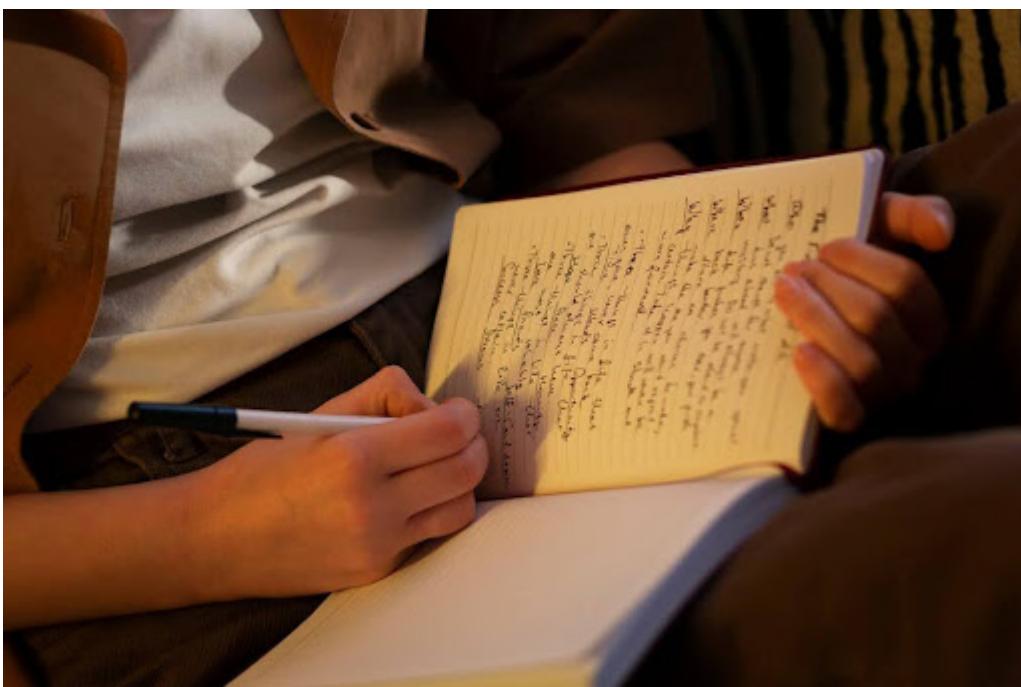
Ingat, yang terpenting adalah menemukan cara belajar yang sesuai dengan kepribadianmu. Selamat mencoba!

---

# 6 Langkah Jitu Jurnaling bagi Pemula

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



**Prolite** – Pada artikel kali ini, kita akan membahas tentang cara mengelola emosi dengan jurnaling. Disertai dengan penjelasan yang lengkap pada tiap langkahnya. selamat menyimak

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia. Emosi dapat membantu kita untuk memahami diri sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, maka dapat menjadi bumerang bagi diri sendiri dan orang lain.



Freepik

Jurnaling adalah salah satu cara untuk mengelola emosi. Journaling adalah kegiatan yang telah dilakukan sejak dahulu. Jurnaling telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk pengelolaan emosi.

**Bagi pemula, jurnaling mungkin terasa sulit dan membingungkan. Berikut adalah beberapa langkah awal yang dapat Kamu lakukan:**

**1. Siapkan perlengkapan journaling**



Freepik

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menyiapkan perlengkapan journaling. Kamu bisa menggunakan buku catatan harian, buku tulis, atau aplikasi journaling di smartphone. Kamu juga bisa menggunakan pulpen, pensil, atau alat tulis lainnya.

**2. Temukan tempat yang nyaman**



Freepik

Temukan tempat yang nyaman untuk journaling. Kamu bisa melakukannya di kamar, di taman, atau di mana pun yang membuatmu merasa nyaman.

**3. Mulailah menulis**



Freepik

ilustrasi menulis di buku – Freepik

Mulailah menulis apapun yang ada di pikiran. Kamu bisa menulis tentang bagaimana harimu, perasaanmu , atau hal-hal lain yang ingin kamu bagikan.

**4. Tulislah dengan jujur**

Jurnal adalah tempat yang aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaanmu. Jangan takut untuk menuliskan hal-hal yang sulit atau menyakitkan.

Jangan takut untuk mengungkapkan perasaan negatif, seperti marah, sedih, atau kecawa. Mengekspresikan perasaan negatif secara sehat dapat membantumu untuk melepaskan emosi tersebut dan merasa lebih baik.

## 5. Review



Freepik

Baca kembali jurnal secara berkala. Ini dapat membantu Kamu untuk memahami diri sendiri dan perkembangan emosimu.

## 6. Jangan memaksakan diri

Jika Kamu tidak merasa termotivasi untuk menulis, jangan memaksakan diri. Kamu bisa mencoba lagi di lain waktu.

Journaling adalah kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan mental. Dengan jurnaling, Kite dapat belajar mengenali dan memahami emosi sendiri, serta mengelola emosi dengan lebih baik.

selamat berproses

---

# Seni Tidur Siang: Kunci untuk Meningkatkan Produktivitas

# dan Kesehatan Anda

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



**Prolite** – Tidur siang bukan hanya kenikmatan, tapi juga kebiasaan yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental kita.

Artikel ini akan membahas tentang manfaat serta cara tidur di siang hari yang baik. Dengan ini, kita dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kita sehari-hari.

## Manfaat Tidur Siang



*Ilustrasi peregangan ketika bangun tidur -Freepik*

**Tidur di siang hari dapat memberikan manfaat seperti :**

- meningkatkan konsentrasi
- meningkatkan produktivitas
- mengurangi stress
- memperbaiki suasana hati
- mendukung kesehatan jantung

- meningkatkan daya ingat
- meningkatkan kreativitas
- memulihkan energi

## Cara Tidur Siang yang Baik dan Benar

**1. Pilih Waktu yang Tepat : Tidur di siang hari sebaiknya dilakukan antara pukul hingga untuk menghindari gangguan pola tidur malam.**



Ilustrasi – Freepik

**2. Tentukan Durasi yang Sesuai : Istirahatlah selama 20-30 menit agar mendapatkan manfaat tanpa menimbulkan kantuk berlebihan.**



Ilustrasi – Freepik

**3. Ciptakan Lingkungan yang Nyaman : Pastikan tempat tidur Anda tenang dan gelap. Gunakan penutup mata atau tirai yang menutup rapat untuk menciptakan suasana tidur yang optimal.**



Ilustrasi – Freepik

**4. Hindari Kafein Sebelum Tidur Siang : Jangan minum minuman berkafein sebelum tidur di siang hari, karena kafein dapat mengganggu kemampuan tidur.**



Ilustrasi – Freepik

Dengan memperhatikan waktu, durasi, lingkungan, dan menghindari stimulan, kamu bisa mendapatkan tidur siang yang memberikan manfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan maksimal tanpa mengganggu pola tidur malam.

---

# Dari Game ke Film : Stray Bawa Pengalaman Baru bagi Pecinta Kucing dan Animasi

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



**Prolite – Stray** adalah game *action-adventure* 2022 yang dikembangkan oleh BlueTwelve Studio dan diterbitkan oleh Annapurna Interactive.

Game ini menempatkan pemain dalam kontrol seekor kucing yang

harus melintasi kota pasca-apokaliptik yang dihuni oleh robot. Game ini dipuji karena visualnya, *gameplay*, dan ceritanya, dan memenangkan beberapa penghargaan, termasuk BAFTA Games Award untuk Game Terbaik.



*Foto Cover Video game dari BlueTwelve- Annapurna*

Adaptasi film animasi *Stray* adalah berita yang menggembirakan bagi para penggemar kucing dan animasi.

Gamenya sendiri merupakan game yang sangat populer, dengan lebih dari 10 juta kopi terjual di seluruh dunia, dan dipuji karena visualnya yang indah, *gameplay* yang menyenangkan, serta ceritanya yang menyentuh hati.

Adaptasi film animasi ini akan menjadi kesempatan bagi para penggemar untuk menikmati kisah kucing oranye yang terjebak di kota *cyberpunk* yang dihuni oleh robot.



*Cr. YouTube Annapurna Interactive*

Film ini juga akan mengeksplorasi lebih lanjut tentang karakter dan dunia *Stray*, yang dapat memberikan pengalaman yang lebih mendalam bagi para penggemar.

Selain itu, film animasi ini juga akan menjadi kesempatan bagi Annapurna Animation untuk menunjukkan kemampuannya dalam membuat film animasi berkualitas tinggi.

Annapurna Animation adalah studio animasi yang relatif baru, tetapi telah menghasilkan beberapa film animasi yang sukses, termasuk *The Mitchells vs. the Machines* dan *Missing Link*.

Dengan kombinasi dari tim kreatif yang berbakat, cerita yang menarik, dan visual yang memukau, film animasi *Stray* memiliki potensi untuk menjadi salah satu film animasi terbaik tahun

2024.

## Berikut adalah beberapa hal yang dapat diharapkan dari film animasi Stray:



Cr. *downtimebros*

- **Visual yang memukau:** Film ini akan menggabungkan *CGI* dan animasi 2D untuk menciptakan dunia Stray yang hidup dan realistik.
- **Cerita yang menyentuh hati:** Film ini akan mengeksplorasi tema persahabatan, keluarga, dan pencarian identitas.
- **Karakter yang relatable:** Film ini akan menampilkan karakter kucing yang lucu dan menggemaskan yang akan mudah dicintai oleh penonton.

Sambil menunggu rilisnya film animasi Stray di bioskop pada tahun 2024, kamu bisa coba bermain versi gamenya. Ini adalah cara yang bagus untuk merasakan bagian dari cerita sebelum filmnya tayang.

Mainkan gamenya dan nikmati pengalaman yang menarik serta ikut terlibat dalam petualangan cerita yang akan datang.

Siapa tahu, versi permainan ini bisa memberikan wawasan lebih dalam tentang dunia dan karakter-karakter dalam Stray sebelum kita menyaksikannya di layar besar nanti. Selamat bermain! ☺

---

## Dibalut Komedi, Film Barbie

# Sukses Mengangkat 3 Isu Gender Equality

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



**Prolite** – Halo, udah pada nonton film Barbie belum nih? Film ini udah tayang di bioskop kita pada tanggal 19 Juli kemarin dan dari *trailer* aja udah ramai curi perhatian orang.

Tapi ternyata film komedi karya Greta Gerwig ini juga bikin kita mikir terus bahkan setelah keluar dari bioskop! Kira-kira kenapa ya?

Katanya nih, di balik film Barbie yang seru banget dengan durasi selama 1 jam 54 menit itu, Greta Gerwig mau coba sampein isu feminism dengan gaya yang santai dan gaul.

Banyak momen yang bikin kalian ngakak, tapi juga bikin mikir. Kadang, apa yang kita ketawain itu sebenarnya bener-bener susah banget dikehidupan nyata! Penasaran di scene mana aja? Yuk kita simak bareng-bareng!

Tapi disclaimer dulu nih buat yang belum nonton, di artikel ini mungkin ada beberapa spoiler jalan ceritanya! So, *happy*

*reading guys!*

# Film Barbie Mengangkat Beberapa Isu Feminisme

## 1. Isu *Gender Equality* di Dunia Nyata



*Cr. Warner Bros. Pictures*

Di awal *scene*, Barbie Stereotipikal (Margot Robbie) panik banget kan waktu dia ngalamin masalah dan jadi nggak "sempurna" lagi. Dia mikirin soal kematian, ada selulit di paha, dan enggak bisa lagi berjinjit.

Karena situasi ini, dia akhirnya ketemu sama Weird Barbie (Kate McKinnon). Terus si Weird Barbie saranin Barbie Stereotipikal buat pergi ke dunia nyata dan ketemu sama pemiliknya.

Akhirnya, Barbie sama Ken berpetualang ke dunia nyata, tepatnya di California. Tapi jujur, kehidupan nyata bagi Barbie nggak semanis yang dia kira. Dia dihadapkan sama perlakuan yang nggak enak, dapet tatapan tak nyaman, di *cat calling*, sampe dihina di kantor polisi pula.

Barbie ngerasa ada yang nggak beres dengan sikap orang-orang ke dia, tapi dia nggak tahu istilahnya apa. Rasanya beda banget dari Barbieland, tempat asalnya, yang selalu penuh kedamaian dan dukungan satu sama lain.

Sayangnya, perasaan aneh itu nggak dipahami sama Ken. Dia malah ngerasa nyaman banget dengan keadaan di dunia nyata ini. Ken seneng karena jadi perhatian dan tahu kalo cowok lebih dominan disana.

## 2. Sindiran Keras Tentang Patriarki



Cr. Heyday Films

Bagian di mana Ken (Ryan Gosling) kenalan sama dunia nyata dan belajar soal patriarki juga gak kalah kocak. Ken berusaha ngajak para Ken lain di Barbieland buat kenalan sama patriarki juga. Greta Gerwig berhasil banget nampolin Ken yang kocak, tapi tetap ngena dengan sindiran-sindiran keras tentang patriarki.

Di salah satu *scene*, Ken berusaha dapetin jabatan di salah satu kantor di dunia nyata tapi gagal karena cuma modal sebagai laki-laki aja, tanpa ada gelar atau apa. Terus dia komentar kalo kantor itu nggak menjalankan patriarki dengan baik.

Tapi ternyata, laki-laki yang diajak ngobrol ngasih jawaban yang kocak banget, "Kami tetap menjalankannya, tapi lebih pintar menyembunyikannya," sambil berbisik. Ken ngangguk dan langsung ngerti maksudnya.

Percakapan ini cuma salah satu dari banyak sindiran cerdas yang ada di film ini tentang dunia nyata. Keren gak sih cara Greta Gerwig nampilinnya?

## 3. Semua Bos Mattel Semuanya Laki-laki



Cr.

Di dunia nyata, Barbie mampir ke Mattel, perusahaan pencipta para Barbie, dan ketemu sama para petinggi perusahaannya. Ternyata, fakta yang dia temuin bikin dia kaget, karena nggak ada satu pun perempuan di jajaran direksi perusahaan itu.

Kan aneh ya, boneka Barbie sendiri itu simbol femininitas dan

kecantikan perempuan, tapi kok di perusahaannya sendiri malah nggak ada perempuan di posisi tinggi. Pasti jadi tanda tanya besar banget dalam benak Barbie.

CEO Mattel (Will Ferrell) cari-cari alasan. Dia berusaha ngegambarin kalo jajaran direksi peduli sama perempuan dengan ngungkapin kalo perusahaan dulu sempat ada perempuan-perempuan hebat yang menjabat.

Tapi yang jelas, jumlahnya masih jauh banget kalah sama laki-laki yang menduduki posisi selama ini. Tetep aja kenyataannya itu menunjukkan ketimpangan gender yang besar di perusahaan tersebut.

Saking pengennya dapet pengakuan dari Barbie, CEO itu terus cari-cari alasan sampe ngelantur. Coba aja dia bilang dia anak dari seorang ibu, keponakan dari seorang bibi, dan semua jajaran petinggi yang laki-laki suka sama perempuan. Tapi jelas, itu nggak bisa menggambarkan betapa pedulinya perusahaan terhadap perempuan.

Kenyataannya, dukungan terhadap perempuan bukan cuma soal hubungan keluarga atau preferensi pribadi, tapi tentang memberikan kesempatan yang setara dan mendukung perempuan untuk berprestasi dan berkembang di dunia kerja.

Potongan-potongan film Barbie di atas berasa gak asing ya kan? Film ini emang sukses banget mengangkat isu-isu penting tentang ketidaksetaraan gender dengan cara yang kocak dan menyegarkan. Greta Gerwig emang jago banget mengemas ceritanya sehingga penonton bisa ngakak dan menikmati filmnya.

Walaupun filmnya lucu dan bikin ketawa, tapi ceritanya juga ada pesan penting yang bikin kita mikir dan merenung. Kadang ada perasaan aneh yang muncul di hati, tapi justru itu bisa jadi peluang buat kita mikirin masalah-masalah serius yang beneran ada di dunia nyata, khususnya soal kesetaraan gender.

Gabungan antara komedi sama pesan seriusnya bisa bikin kita

ngerasa senang tapi juga bikin kita lebih peka sama isu-isu sosial yang rumit. So, apa pendapat kamu tentang film ini? Tolong komen di kolom komentar ya!

---

# Hal Unik Pembawa Hoki di Perayaan Imlek

Category: LifeStyle, Seleb

29 Oktober 2024



**Prolite** – Perayaan Tahun Baru Imlek menjadi salah satu momen yang ditunggu-tunggu di tahun Kelinci penuh hoki ini. Buhan hanya kemeriahan yang membuat suasana menjadi ceria tapi juga banyak symbol yang memiliki arti dan makna yang baik sekaligus harapan positif buat hidup.

Tahun ini adalah tahun Kelinci Penuh Hoki, berikut deretan hal

unik yang harus ada dalam momen Imlek kamu:

### **1. Menikmati Mie Panjang Umur dan Makanan Khas Imlek Lainnya**

Salah satu bentuk kemeriahinan perayaan tahun baru Imlek adalah terletak pada sajian makanan yang hadir. Bukan hanya untuk memanjakan lidah, deretan sajian khas Imlek ini juga membawa makna dan harapan positif agar makin hoki di tahun baru.

Misalnya saja Mie Panjang Umur yang dikenal sebagai salah satu sajian wajib. Makanan yang satu ini menjadi simbol panjang umur, kebahagiaan dan rezeki yang melimpah. Selain itu, berbagai makanan lain juga punya makna tersendiri.

### **2. Kado Pembawa Keberuntungan yang Harus Dibawa**

Jangan lupa siapkan juga kado pembawa keberuntungan yang bisa menjadi simbol hoki saat memasuki Tahun Kelinci.

Ada beberapa contoh kado yang direkomendasikan. Misalnya saja cermin estetik yang nggak hanya bisa menghias ruangan, tapi juga simbol harapan dan keberuntungan. Masyarakat Tionghoa percaya kalau cermin bisa menangkal berbagai energi negatif.

Alternatif lain adalah pernak-pernik cantik berhiaskan ikan koi. Ikan yang satu ini melambangkan kemakmuran dan kekayaan, sehingga cocok menjadi ide kado Imlek untuk keluarga atau teman kerja.

### **3. Jangan Lupa Gunakan Pakaian dengan Warna Keberuntungan**

Perhatikan juga gaya fashion saat perayaan Imlek nanti demi update story dan reels yang ciamik di media sosial. Supaya makin membawa hoki, pastikan menggunakan mix and match pakaian dengan warna pembawa keberuntungan.

Imlek selalu identik dengan warna merah, yang melambangkan kebahagiaan, harapan, keberuntungan, kecantikan, kesuksesan dan vitalitas. Ada juga warna emas atau yellow emperor yang

menjadi warna bergengsi karena menjadi simbol keagungan. Terakhir, kamu juga bisa menggunakan pakaian dengan sentuhan warna hijau yang menjadi lambang kemakmuran, kesehatan, kekayaan, dan harmoni.

Berikut itu adalah beberapa hal unik yang membawa hoki saat perayaan Imlek, bagi mana dengan persiapan Tahun Baru Imlek kamu apakah sudah siap sema? (\*/ino)

---

## Pesona Jin BTS Gunakan Seragam Militer

Category: LifeStyle,Seleb  
29 Oktober 2024



**Prolite-** Pemilik nama lengkap Kim Seok Jin atau yang kita kenal Jin BTS adalah anggota petama BTS yang menjalani wajib militer. Usai menjalani latihan dasar militer Jin membagikan

foto terbarunya dan menuliskan pesan untuk mengobati rindu para ARMY (sebutan untuk fandom BTS).

Idola kelahiran tahun 1992 ini tampak gagah Jin menggunakan seragam militer serta topi baretnya. Jin sudah mulai mengikuti wajib militer sejak 13 Desember 2022 hingga 2 tahun kedepan, maka dari itu Jin akan vakum untuk sementara pada industry entertainment.

Untuk mengobati arasa rindu untuk para penggemar Jin membagikan potretnya setelah menjalani pelatihan dasar militer di pusat pelatihan perekrutan Divisi Infanteri ke-5.

Selain membagikan potretnya di kamp militer, Jin juga menyertakan pesan untuk para penggemar dengan mengungkap kondisinya selama menjalani wajib militer. Jin juga berpesan kepada para penggemar untuk selalu berbahagia dan juga sehat.

*"Aku menikmati menghabiskan waktuku di sini. Aku memposting foto setelah mendapat izin dari militer. ARMY, selalu bahagia dan hati-hati,"* tulis Jin.

Jin menjalani wajib militer sebagai tentara aktif dan tergabung dalam divisi infanteri ke-5 tentara Republik Korea (ROK). Para fans bisa mengirimkan surat untuk Jin melalui komunitas online tentara Republik Korea bernama The Camp hingga 17 Januari 2022.

Diketahui seluruh member BTS berencana untuk menjalani wajib militer walaupun masih belum diketahui kapan mereka akan melakukan pendaftaran. **(\*/ino)**